

2186

Placa

66

Resumo

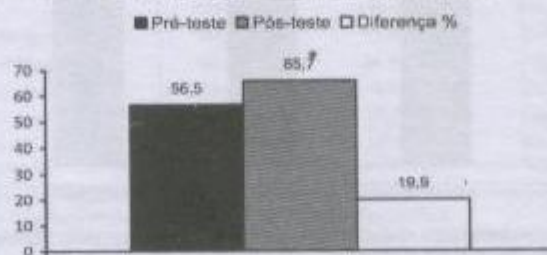
242

APLICABILIDADE DA GINÁSTICA DE PAUSA COM MÚSICA NO ENSINO MÉDIO DO IFSULDEMINAS – CAMPUS MUZAMBINHO

ALEX Ricardo de Souza, AMANDA Galo Tocchio, ELISÂNGELA Silva
 Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais -
 Muzambinho – Minas Gerais – Brasil – alexorigensdanca@hotmail.com

Introdução: o propósito de desenvolver este trabalho, inserindo a ginástica de pausa com música nas aulas do ensino médio teve início uma vez que, muitos alunos apresentam um alto nível de estresse, principalmente em períodos de avaliações para a conclusão do ensino médio (ARENAZA, 2003). Sabe-se ainda que o ritmo musical e a melodia promovem a ativação do sistema nervoso central, podendo interferir no controle da atenção (CAMPOS, 2008). **Objetivo:** este estudo visa identificar as possíveis alterações na concentração e atenção de alunos do ensino médio após a realização de uma sessão de ginástica de pausa com música. **Metodologia:** a amostra foi constituída de 23 estudantes do 3º ano do ensino técnico integrado do IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho. Para a investigação da produtividade do trabalho mental foi utilizada a Prova Corrigida Simples (PCS) proposta por Andropova (1968 apud KALININE; GÖLLER, 2002). A PCS é um teste composto de uma tabela com letras do alfabeto. Durante 2 minutos, o aluno deverá procurar e marcar 2 letras solicitadas, percorrendo as linhas do teste, da esquerda para a direita. Serão observados o número de letras percorridas (N) e o número de erros executados (E). A grandeza: $Q=(N/10)^2/[(N/10)+E]$ - caracteriza a produtividade de trabalho mental. Inicialmente aplicada a PCS com o objetivo de familiarizar os sujeitos do estudo com o teste. Foi aplicado, também, um questionário, no qual os alunos identificaram a aula considerada mais cansativa e qual o estilo musical que mais gostavam. Dois dias após esta fase, aplicou-se a PCS antes e após a sessão de ginástica de pausa com música ao final da aula considerada mais cansativa. A duração da ginástica de pausa foi de 8 minutos, composta pelos seguintes exercícios: espreguiçamento, alongamento e relaxamento. Para análise dos dados fez-se uso da estatística descritiva e do teste t para amostras pareadas através do software SPSS IBM versão 19. **Resultados:** o estilo musical escolhido para aplicação do teste foi o sertanejo e a aula de matemática foi considerada a mais cansativa. Observando figura 1 tem-se que houve um aumento significativo ($p=0,000$) no desempenho mental após a sessão de ginástica de pausa realizada com música do estilo sertanejo.

FIGURA 1 - Resultados obtidos pela amostra no teste da Prova corrigida Simples antes e após a sessão de ginástica de pausa com música

* $p<0,05$

Conclusão: ao final deste estudo verificou que a ginástica de pausa com música é capaz de promover uma melhora significativa no desempenho mental de alunos do terceiro ano do ensino médio. No entanto, a novas pesquisas devem ser elaborados para identificação do estilo musical mais adequado a prática proposta.