

2357 Placa 79 Resumo 255

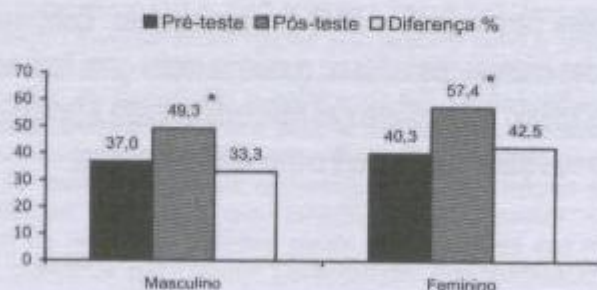
COMPARAÇÃO DOS EFEITOS DA GINÁSTICA DE PAUSA NO DESEMPENHO MENTAL DE ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO DO SEXO MASCULINO E FEMININO

ALINY A. Silva, THAIS R. Lima, RENATA A. Maia, ANA KELLY S., FABRIELE A., ELISÂNGELA Silva

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Muzambinho – Minas Gerais – Brasil – e-mail: aliny11_silva@hotmail.com

Introdução: **Objetivo:** o objetivo deste estudo foi identificar e comparar as possíveis alterações na concentração e atenção entre alunos do ensino médio do sexo masculino e feminino após a realização de uma sessão de ginástica de pausa. **Metodologia:** a amostra foi constituída de 22 estudantes de 17 e 18 anos do 3º ano do ensino médio da escola estadual secretário Tristão da Cunha da cidade de Divisa Nova-MG, sendo 13 do sexo masculino e 9 do sexo feminino. 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: $Q = \frac{(N/10)^2}{[(N/10) + E]}$ - 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. Dois dias após esta fase, aplicou-se a PCS antes e após a sessão da ginástica de pausa 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 da ANOVA com o post hoc de Tukey através do software SPSS IBM versão 19. **Resultados:** a aula de português foi considerada a mais cansativa. Observando figura 1 tem-se que houve um aumento significativo para $p < 0,05$ no desempenho mental após a sessão de ginástica de pausa tanto para os alunos do sexo masculino quanto para o feminino. No entanto, não foram observadas diferenças significativas entre o resultado obtido pré, pós-teste e na diferença % de aumento da produtividade mental quando comparados os indivíduos do sexo masculino e feminino.

FIGURA 1 - Resultados obtidos pelos alunos do 3º ano do ensino médio do sexo masculino e feminino no teste da PCS antes e após a sessão de ginástica de pausa



*p<0,05

Conclusão: ao final deste estudo verificou-se que a ginástica de pausa é capaz de promover uma melhora significativa no desempenho mental de alunos do terceiro ano do ensino médio tanto para os alunos do sexo masculino quanto para o do sexo feminino.