

## 177- EFEITOS DA GINÁSTICA DE PAUSA NA ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO DE ESCOLARES DO SEXO FEMININO E MASCULINO

ALINY APARECIDA DA SILVA, ALEX RICARDO DE SOUZA,  
AMANDA GAL TOCCHIO, ELISÂNGELA SILVA

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais, Muzambinho, Minas Gerais, Brasil  
aliny11\_silva@hotmail.com

The present study aims to identify the influence of gymnastic pause in attention and concentration of students in the second year of the average male and female. At the end of this work can be seen that for female gymnastics break was able to promote a significant increase in attention and concentration of the sample in question.

Introdução: a ginástica laboral ou de pausa é utilizada na escola para recuperar a capacidade mental de trabalho dos estudantes. Objetivo: o presente estudo visa identificar a influência da ginástica de pausa (GP) na atenção e concentração de estudantes do 2º ano do médio. Metodologia: a amostra foi constituída por estudantes de 16 anos do 2º ano do ensino médio, divididos em dois grupos: sexo feminino (SF-n=11) e sexo masculino (SM-n=10). Para a investigação da produtividade do trabalho mental foi utilizada a Prova Corrigida Simples (PCS) proposta por Andropova (1968 apud KALININE; GÖLLER, 2002). Inicialmente foi aplicada um questionário para identificação da aula mais cansativa, a qual foi utilizada para aplicação do teste. Dois dias após, aplicou-se a PCS antes e após a sessão da GP com

duração de 8min. No dia seguinte foi aplicada a PCS e os alunos retomaram as suas atividades, após 8 minutos aplicou-se a PCS novamente. Para análise dos dados fez-se uso da estatística descritiva e dos testes: Kolmogorov-Smirnov, ANOVA e Tukey através do SPSS versão 19. Resultados: a aula de matemática foi considerada a mais cansativa. O grupo SM obteve 47,0 pontos na PCS no pré-teste da GP e 56,9 pontos no pós-teste (aumento de 20,9%). Ao realizarem a PCS e continuar suas atividades de aula, obtiveram 46,7 e 44,4 pontos no pré e pós-teste respectivamente (redução de 5%). Nenhuma destas alterações foi significativa ( $p>0,05$ ). No grupo SF observou-se 45,4 e 57,2 pontos pré e pós GP respectivamente. Aumento significativo de 26% da atenção e concentração ( $p=0,008$ ). O mesmo grupo quando observado sem a GP apresentou um aumento não significativo de 6,6% na produtividade mental. Conclusão: ao final deste estudo pode-se verificar que para o sexo feminino a GP foi capaz de promover um aumento significativo na atenção e concentração da amostra em questão. Palavras chave: ginástica de pausa; escolares; atenção; concentração.