

**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E
TECNOLOGIA DO SUL DE MINAS GERAIS
CAMPUS MUZAMBINHO
Licenciatura em Educação Física**

**ALEX RICARDO DE SOUZA
AMANDA GAL TOCCHIO**

**A INFLUÊNCIA DA GINÁSTICA DE PAUSA COM E SEM
MÚSICA NO DESEMPENHO MENTAL DE ESTUDANTES DO
ENSINO MÉDIO DO IFSULDEMINAS
CAMPUS MUZAMBINHO**

**MUZAMBINHO
2011**

**ALEX RICARDO DE SOUZA
AMANDA GAL TOCCHIO**

**A INFLUÊNCIA DA GINÁSTICA DE PAUSA COM E SEM
MÚSICA NO DESEMPENHO MENTAL DE ESTUDANTES DO
ENSINO MÉDIO DO IFSULDEMINAS
CAMPUS MUZAMBINHO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Licenciatura em Educação Física do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais - Campus Muzambinho, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof(a) Elisangela Silva

**MUZAMBINHO
2011**

COMISSÃO EXAMINADORA

Muzambinho, ____ de _____ de 20____

DEDICATÓRIA

Dedicamos este trabalho aos nossos companheiros acadêmicos, amigos, professores, funcionários, entre outros, que muitas vezes nos ajudaram para pudéssemos chegar até aqui.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente a Deus, pela oportunidade de estarmos concluindo mais uma etapa importante de nossas vidas. Também ao IFSULDEMINAS e seus alunos do ensino médio que nos receberam de maneira excepcional e foram fundamentais para a conclusão do mesmo. E um agradecimento especial a nossa orientadora Prof.(a) Elisangela Silva, que acompanhou e nos norteou durante todo este período decisivo.

**“Vencer não é competir com o outro. É
derrotar seus inimigos interiores”**

**(ROBERTO SHINYASHIKI, 13 de junho de
2011)**

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo principal identificar e comparar as possíveis alterações na concentração e atenção de alunos do ensino médio após a prática da ginástica de pausa com e sem música. Participaram deste estudo 23 alunos do terceiro ano, do ensino técnico integrado, do IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. Para a investigação da produtividade do trabalho mental dos alunos foi utilizada a Prova Corrigida Simples (PCS). Inicialmente foi aplicada a PCS, com o objetivo de familiarizar os sujeitos do estudo com o teste, e também, um questionário contendo informações pessoais e escolares, no qual os alunos identificaram a aula considerada mais cansativa e o estilo musical que mais gostavam. Dois dias após a identificação da aula considerada mais cansativa pelos alunos, aplicou-se a PCS antes e após a sessão da ginástica de pausa ao final da aula considerada mais cansativa, e sem a utilização da música. O mesmo procedimento foi realizado no dia seguinte, no entanto a ginástica de pausa foi realizada com a utilização da música de preferência dos estudantes. Após análise dos resultados foi possível identificar que os alunos apresentaram um aumento significativo ($p < 0,05$) no desempenho mental após a sessão de ginástica de pausa com e sem a utilização da música de 19,9 e 32,4% respectivamente, e que os resultados pré-teste em ambas as situações não apresentaram resultados significativamente diferentes. A diferença percentual foi significativamente superior na intervenção sem música. Este fato pode ser supostamente explicado pelo ritmo musical preferido dos alunos, o sertanejo, uma vez que o estilo musical destinado a induzir o relaxamento, atenção e concentração possui características específicas (72 batimentos por minuto ou menos). Conclui-se que ao final deste trabalho que a ginástica de pausa com e sem música são capazes de promover uma melhora significativa no desempenho mental de alunos do terceiro ano do ensino médio.

Palavras-chave: ginástica de pausa; ginástica laboral; atenção; concentração; ensino médio.

ABSTRACT

The present study aimed at identifying and comparing possible changes in concentration and attention of high school students to practice gymnastics after the pause with and without music. The study included 23 third-year students of technical education integrated IFSULDEMINAS of - Muzaffarpur Campus. To investigate the mental work productivity of the students was used the Test Fixed Single (PCS). It was initially applied to PCS, with the aim of familiarizing the study subjects with the test, and also a questionnaire containing personal information and school, where students have identified the class considered more tiring and music style they liked most. Two days after identification of the class considered more tiring by the students, the PCS was applied before and after the gym session break at the end of the class considered more tiring, and without the use of music. The same procedure was performed the next day, however the gym to pause was performed with the use of music preference of students. After analyzing the results it was found that students showed a significant increase ($p < 0.05$) in mental performance after the gym session break with and without the use of music at 19.9 and 32.4% respectively, and that the results pre-test in both situations did not show significantly different results. The percentage difference was significantly higher in the intervention without music. This fact can be explained by the supposed musical rhythm of the students preferred the swing, since the style of music intended to induce relaxation, attention and concentration has specific characteristics (72 beats per minute or less). We conclude that the end of this work that breaks with the gym without music and are able to promote a significant improvement in mental performance of students in the third year of high school.

Keywords: gymnastics break; gymnastics, attention, concentration, high school.

SUMÁRIO

RESUMO.....	06
ABSTRACT.....	07
INTRODUÇÃO GERAL.....	09
OBJETIVO.....	11
CAPÍTULOS.....	12
Introdução	12
Metodologia.....	13
Resultados e discussões.....	14
Conclusão.....	16
CONCLUSÕES GERAIS.....	18
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	19
ANEXOS.....	21
Anexo 1. Prova Corrigida Simples.....	22
APÊNDICES.....	23
Apêndice 1. Termo de Consentimento Enviado à Escola.....	24
Apêndice 2. Questionário.....	26

INTRODUÇÃO GERAL

Dados obtidos por Mattos (2007 apud BRAGA, 2008) afirmam que crianças sofrem uma pressão para que consigam uma aquisição intelectual precoce, o que resulta em um alto nível de estresse, podendo assim ser identificado desde o relacionamento com a família como no ambiente escolar.

Para Langston e Cantor (1989 apud CALAIS; ANDRADE; LIPP, 2003) a transição na vida acadêmica dos estudantes pode gerar um aumento de responsabilidade, ansiedade e competitividade, o que facilitaria o stress. Além das mudanças próprias de ensino, os alunos se deparam com as incertezas naturais da escolha profissional.

Professores relatam, ainda, que a falta de atenção, concentração, autoconfiança e indisciplina, são fatores que atrapalham o bom desempenho escolar. Outro fator que pode influenciar no mau desempenho do aluno é a pressão ao qual são submetidos para ingressar em uma universidade e até mesmo no mercado de trabalho (ARENAZA, 2009).

Além disso, estudos realizados por Iagodin (1988 apud KALININE; GÖLLER, 2002) constataram que chegando ao final do 2º grau, 50% dos estudantes estão com problemas no sistema cardiovascular e 20% - 30% apresentam desajustamento psíquico, em consequência das exigências excessivas das atividades curriculares escolares.

Pesquisas realizadas por Arenaza (2009) afirmam que uma forma de driblar o mau desempenho escolar é a ginástica laboral de pausa, realizados em sala de aula, que visam recuperar a autoconfiança e estimular a criatividade dos alunos através de exercícios simples de alongamento e relaxamento que auxiliam no controle do estresse e atenção durante as aulas.

A Ginástica laboral é um exercício físico orientado e supervisionado por profissionais de educação Física executada em seus postos de trabalhos, que visam o bem estar físico e social que por consequência também previne doenças ocupacionais, redução do stress proporcionando melhoria da qualidade de vida dos seus praticantes. (ARAUJO; SOUZA, 2008)

Contudo, vemos que a ginástica laboral ou de pausa vem atingindo resultados significativos na melhoria do desempenho de funcionários nas grandes empresas, diminuindo o estresse e aumentando seu rendimento, o que ocorre também nas escolas, principalmente em alunos de séries maiores (KALININE; GÖLLER, 2002).

No entanto, a fim de comprovar a eficiência da ginástica de pausa no ensino médio, este trabalho busca identificar as possíveis alterações na concentração e atenção de

alunos do ensino médio após a realização de uma sessão de ginástica de pausa, e compará-la quando realizada com e sem música, uma vez que uma das funções da música é dirigir a atenção do ouvinte para padrões adequados a um determinado estado de ânimo, além de afastar o tédio e a ansiedade. (CSIKSZENTMIHALYI, 1992 apud VALIM et al., 2002)

OBJETIVO

Identificar as possíveis alterações na concentração e atenção de alunos do ensino médio após a realização de uma sessão de ginástica de pausa, e compará-la quando realizada com e sem música.

CAPÍTULO 1

A INFLUÊNCIA DA GINÁSTICA DE PAUSA COM E SEM MÚSICA NO DESEMPENHO MENTAL DE ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO DO IFSULDEMINAS – CAMPUS MUZAMBINHO

TOCCHIO, A. G.¹; SOUZA, A. R.¹ ; SILVA, E.²

¹ Graduando(a) do Curso de Educação Física IFSULDEMINAS campus Muzambinho

² Professora do IFSULDEMINAS campus Muzambinho

1 Introdução

Segundo Figueiredo e Mont'Alvão (2005, apud SAMPAIO; OLIVEIRA, 2008), a ginástica laboral é uma atividade física realizada durante a jornada de trabalho, com exercícios de compensação aos movimentos repetitivos, à ausência de movimentos, ou a posturas desconfortáveis assumidas durante o período de trabalho.

Portanto, o propósito de desenvolver este trabalho inserindo a ginástica de pausa nas aulas regulares do ensino médio, teve início uma vez que, muitos alunos apresentam um alto nível de estresse, principalmente em períodos de avaliações. De acordo com Arenaza (2003), a maioria dos professores cita a falta de concentração, a falta de autoconfiança e a indisciplina entre as dificuldades que atrapalham o bom desempenho escolar dos alunos/as.

Para Langston e Cantor (1989 apud CALAIS; ANDRADE; LIPP, 2003) deve-se considerar que a transição na vida acadêmica dos estudantes do ensino médio para o superior, pode gerar um aumento da ansiedade e competitividade, o que facilitaria o estresse.

Contudo, vemos que a ginástica de pausa vem atingindo resultados significativos na melhoria do desempenho de funcionários nas grandes empresas, diminuindo o estresse e aumentando seu rendimento, o que ocorre também nas escolas, principalmente em alunos de séries maiores (KALININE; GÖLLER, 2002).

Arenaza (2003) afirma que uma forma de driblar o mau desempenho escolar é a ginástica de pausa, realizados em sala de aula, que visam recuperar a autoconfiança e estimular a criatividade dos alunos através de exercícios simples de alongamento e relaxamento que auxiliam no controle do estresse e atenção durante as aulas.

A fim de comprovar a eficiência da ginástica de pausa no ensino médio, este trabalho busca identificar as possíveis alterações na concentração e atenção de alunos do ensino médio após a realização de uma sessão de ginástica de pausa, e compará-la quando realizada com e sem música.

2 Metodologia

A pesquisa foi realizada no IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. Participaram deste estudo 23 alunos do terceiro ano, do ensino técnico integrado.

Para a investigação da produtividade do trabalho mental dos alunos 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, colocadas em linha e aleatoriamente. A duração da PCS é de 2 minutos. Durante a execução da prova, o aluno deverá procurar e marcar duas letras solicitadas, percorrendo as linhas do teste, da esquerda para a direita. Ao esgotar-se o tempo, o aluno deverá assinalar com um círculo a última letra observada. 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 foi aplicada a PCS, com o objetivo de familiarizar os sujeitos do estudo com o teste, e também, um questionário contendo informações pessoais e escolares, no qual os alunos identificaram a aula considerada mais cansativa e o estilo musical que mais gostavam.

Dois dias após a identificação da aula considerada mais cansativa pelos alunos, aplicou-se a PCS antes e após a sessão da ginástica de pausa ao final da aula considerada mais cansativa, e sem a utilização da música. O mesmo procedimento foi realizado no dia seguinte, no entanto a ginástica de pausa foi realizada com a utilização da música de preferência dos estudantes.

Os dados foram arquivados e analisados utilizando-se o software SPSS (Statistical Package for the Social Sciences, Inc., Chicago, IL, USA) versão 19.0, onde foi realizada uma análise descritiva e o teste de ANOVA para $p < 0,05$.

A duração da ginástica de pausa foi de 8 minutos. Esta foi composta pelos seguintes exercícios: espreguiçamento, alongamento e relaxamento.

3 Resultados e discussões

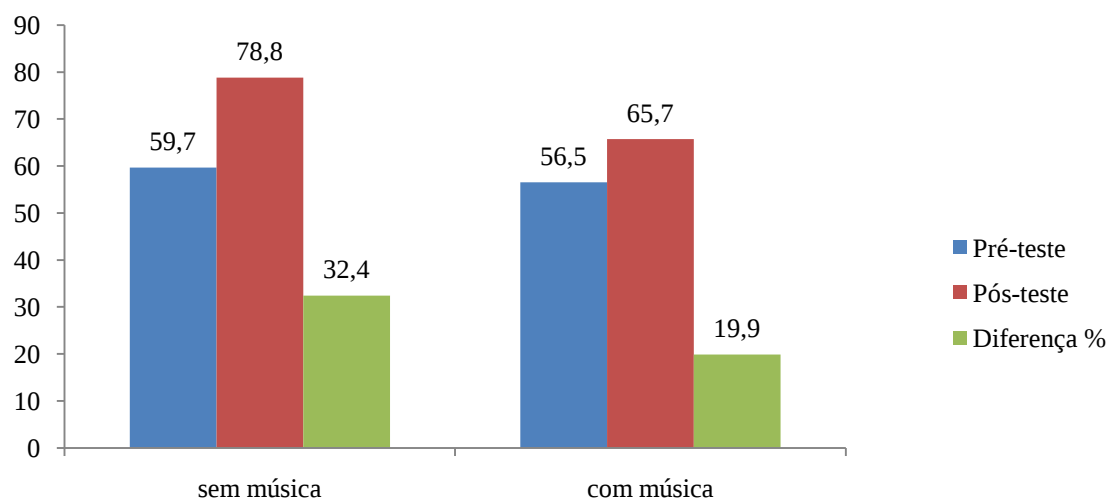


FIGURA 1 - Resultados obtidos pelos alunos do 3º ano do ensino médio no teste da Prova corrigida Simples antes e após a sessão de ginástica de pausa com e sem música.

TABELA 1 - Resultado do teste t para amostras pareadas.

Grupo	Valor-p
Pré e pós-teste (sem música)	0,000<0,05
Pré e pós-teste (com música)	0,000<0,05
Diferença % (com e sem música)	0,036<0,05
Pré-teste (com e sem música)	0,225>0,05

A aula de matemática foi considerada a aula mais cansativa por 46% dos alunos, por isso a escolhida para aplicação do teste, e o estilo musical preferido foi o sertanejo.

Observando a tabela 1 e a figura 1 tem-se que houve um aumento significativo ($p<0,05$) no desempenho mental após a sessão de ginástica de pausa com e sem a utilização da música e que os resultados pré-teste em ambas as situações não apresentaram resultados significativamente diferentes, o que demonstra que os alunos partiram de uma situação de igualdade em relação à atenção e concentração.

Este estudo corrobora com os achados de Constantino (2008), que obteve aumento significativo ($p<0,05$) no desempenho mental de alunos do ensino médio de uma escola da rede privada após a ginástica de pausa.

Estes dados são de extrema relevância, pois segundo os Parâmetros Curriculares do Ensino Médio (2000), devido à forte inclinação dos professores de Educação Física ao trabalho com esporte, está ocorrendo uma visível evasão dos alunos nas aulas de

Educação Física, o mesmo documento cita, ainda, que o aluno do Ensino Médio está exposto a circunstâncias de estresse acumulado e que a prática de exercícios orientados com objetivo profilático desencadeará conseqüentemente uma melhor qualidade de vida.

Apesar de ambas as intervenções promoverem um aumento significativo na atenção e concentração dos alunos que participaram do estudo, a diferença percentual foi significativamente superior na intervenção sem música, que correspondeu a um aumento de 32,4% na performance da Prova Corrigida Simples, enquanto que a intervenção com música promoveu um aumento apenas de 19,9% no desempenho destes alunos. Este fato pode ser supostamente explicado pelo ritmo musical preferido dos alunos, o sertanejo. Uma vez que o ritmo musical e a melodia promovem a ativação do sistema nervoso central, podendo interferir no controle da atenção (CAMPOS, 2008).

Estudos comprovam que o estilo musical destinado a induzir o relaxamento, atenção e concentração possui características específicas, sendo indicadas músicas com andamentos lentos (72 batimentos por minuto ou menos), pois o aspecto rítmico pode alterar os estados subjetivos, incluindo a percepção do tempo e desconforto, e ainda pode despertar sentimentos como animação, calma, alegria ou distração (CAMINHA; SILVA; LEÃO, 2009; VALIM et al., 2002).

4 Conclusão

Ao final deste trabalho pode-se observar que a ginástica de pausa com e sem música são capazes de promover uma melhora significativa no desempenho mental de alunos do terceiro ano do ensino médio. No entanto, novas pesquisas devem ser elaboradas para identificação do estilo musical mais adequado a prática proposta.

5 REFERÊNCIAS

ARENAZA, D. O Yoga na sala de aula. 2003. Disponível em: <http://www.ced.ufsc.br/yoga/cadernos.htm>. Acesso em 01 dez. 2010.

BRASIL. **Parâmetros curriculares nacionais**: Ensino Médio: Educação Física/ Secretaria de Ensino Fundamental. Brasília: MEC/SEF. 2000.

CALAIS, S. L; ANDRADE, L. M. B; LIPP, M. E. N. Diferenças de sexo e escolaridade na manifestação de stress em adultos jovens. **Psicologia: Reflexão e Crítica**. v.16, n.2. Porto Alegre. 2003.

CAMINHA B. C.; SILVA M. J. P.; LEÃO E. R. A influência de ritmos musicais sobre a percepção dos estados subjetivos de pacientes adultos em hemodiálise. **Rev. Esc. Enferm.** v. 43, n. 4. 2009.

CAMPOS, D. C. Influência da música na atividade motora de crianças nascidas prematuras e com peso inferior a 1500gr. 2008. Disponível em: http://www.medicina.ufmg.br/cpg/programas/saude_crianca/teses_dissert/2008_mestrado_DanielCostaCampos.pdf. Acesso em: 29 abr. 2011.

CONSTANTINO, M. M. **A influência da ginástica de pausa no desempenho escolar**. 2008. 59f. Monografia de Graduação em Educação Física da Escola Superior de Educação Física de Muzambinho – MG, 2008.

KALININE, I.; GÖLLER, D. F. Ginástica laboral para saúde psíquico dos alunos na escola do ensino fundamental. **Fitness & Performance Journal**, v.1, n.4, p.36-40, 2002.

VALIM, P. C. et al. **Redução de estresse pelo alongamento**: a preferência musical pode influenciar? 2002. Disponível em: <http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/08n2/Valim.pdf> Acesso em: 28 nov. 2010.

CONCLUSÕES GERAIS

A ginástica de pausa com e sem música são capazes de promover uma melhora significativa no desempenho mental de alunos do terceiro ano do ensino médio. No entanto, novas pesquisas devem ser elaboradas para identificação do estilo musical mais adequado a prática proposta.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAUJO, D.M.E; SOUZA, I.R.M. 2008. Ginastica laboral: pratica de resultado ou modismo? In: III ENCONTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ÁREAS AFINS, 2008, Teresina. **ANAIS**. Núcleo de Estudo e Pesquisa em Educação Física (NEPEF) / Departamento de Educação Física / UFPI - Teresina – PI. Disponível em: <http://www.ufpi.br/subsiteFiles/def/arquivos/files/GINSTICA%20LABORAL%20PRTICA%20DE%20RESULTADO%20OU%20MODISMO.pdf> Acesso em 03 dez. 2010

ARENAZA, D. O Yoga na sala de aula. 2003. Disponível em: <http://www.ced.ufsc.br/yoga/cadernos.htm>. Acesso em 01 dez. 2010.

BRAGA, T.M. **A Influência da ginástica de pausa no desenvolvimento mental de estudantes do ensino médio da Escola Agrotécnica Federal de Machado – MG**. 2008. 57f. Monografia de Graduação em Educação Física da Escola Superior de Educação Física de Muzambinho – MG, 2008.

BRASIL. **Parâmetros curriculares nacionais**: Ensino Médio: Educação Física/ Secretaria de Ensino Fundamental. Brasília: MEC/SEF. 2000.

CALAIS, S. L; ANDRADE, L. M. B; LIPP, M. E. N. Diferenças de sexo e escolaridade na manifestação de stress em adultos jovens. **Psicologia: Reflexão e Crítica**. v.16, n.2. Porto Alegre. 2003.

CAMINHA B. C.; SILVA M. J. P.; LEÃO E. R. A influência de ritmos musicais sobre a percepção dos estados subjetivos de pacientes adultos em hemodiálise. **Rev. Esc. Enferm.** v. 43, n. 4. 2009.

CAMPOS, D. C. Influência da música na atividade motora de crianças nascidas prematuras e com peso inferior a 1500gr. 2008. Disponível em: http://www.medicina.ufmg.br/cpg/programas/saude_crianca/teses_dissert/2008_mestrado_DanielCostaCampos.pdf. Acesso em: 29 abr. 2011.

CONSTANTINO, M. M. **A influência da ginástica de pausa no desempenho escolar**. 2008. 59f. Monografia de Graduação em Educação Física da Escola Superior de Educação Física de Muzambinho – MG, 2008.

KALININE, I.; GÖLLER, D. F. **Ginástica laboral para saúde psíquico dos alunos na escola do ensino fundamental**. Fitness & Performance Journal, v.1, n.4, p.36-40, 2002.

SAMPAIO, A. A; OLIVEIRA, J. R. G. **A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho.** Caderno de Educação Física, v.7, n.13, p. 71 – 79, 2. sem.2008

VALIM, P. C. et al. **Redução de estresse pelo alongamento:** a preferência musical pode influenciar? 2002. Disponível em: <http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/08n2/Valim.pdf>
Acesso em: 28 nov. 2010.

ANEXO

Prova Corrigida Simples

Nome Completo _____ Data de

Nascimento ____/____/____

Escola _____ Turma _____

davhctpexhanfmdxrozstbuzodbahtehncdrosbzdgmvuepvcpxafmpxhcle
spbqrtovrcpuxandmogatdavhctpexhbnfcm dxrozstbuzodnzuzgvbhatems
tagomdnaxupcrvvbxuerxbtpodfgmhzhcertbvaugbhnzdbuotrexpoacgpm
azsurvxmnhfcebavsf dgtmxvruszampgcaobtzgxohgutumsmcbzcohdnad
expzftbohvezgmnp rtsudbosrcgmvxdfbnavprsfreapxedandhoczbcmsxadg
btmtgoshfnasbavxurcedrvbahdapgzmoeuotmdsfpcatxxeucnorehrangb
vmzgfpbtsndemfzxohbdtazxdnascxz fmednstbpfgzcoernbm gptnefxsnxa
dhbrhavvznzuxgvbh btemstagonaxupcrvahvopsbtmngxr fcdhndzrsvtn
ebbm cgfazaopexubentvs rzdnhd cffxvadxn fuhz cbez cotar bdrp mhuzftbo
hvzgmnp rtsudbosrcgmvxdfbnavprsfreapxedandhoczbcmsxadg btm tgos
hfnasbavxurcedrvbahdapgzmoeuotmdsfpcatxxeucnorehrangbvmzgfp
btsndemfzxohbdtazxdnascxz fmednstbpfgzcoernbm gptnefxsnxadhbrha
vvznzuxgvbh btemstadnzuzgvbhdtazxdnascxz fmednstbpfgzcoernbm gpt
mpxhclespbqrtovrcpuxandmogatdavhctpexhbnfcm dxrozstbuzodnzuzgv
bhatemstagonaxupcrvvbxuerxbtpodfgmhzhcertbvaugbhnzdbuotrexp
oacgpmazsurvxmnhfcebavsf dgtmxvruszampgcaobtzgxohgutumsmcbz c
ohdnadexpzftbohvezgmnp rtsudbosrcgmvxdfbnavprsfreapxedandhoczbc
msxadg btm tgos hfnasbavxurcedrvbahdapgzmoeuotmdsfpcatxxeucnor
ehrangbvmzgfpbtsndemfzxohbdtazxdnascxz fmednstbpfgzcoernbm gpt
nefxsnxadhbrhavvznzuxgvbh btemstagonaxupcrvahvopsbtmngxr fcd
hndzrsvtnebbm cgfazaopexubentvs rzdnhd cffxvadxn fuhz cbez cotar bdrp
mhuzftbohvezgmnp rtsudbosrcgmvxdfbnavprsfreapxedandhoczbcmsxad
gbtm tgos hfnasbavxurcedrvbahdapgzmoeuotmdsfpcatxxeucnorehrang
bvmzgfpbtsndemfzxohbdtazxdnascxz fmednstbpfgzcoernbm gptnefxsnx
adhbrhavvznzuxgvbh btemstadavhctpexhanfmdxrozstbuzodbahtehncdr
osbzdgmvuepvcpxafmpxhclespbqrtovrcpuxandmogatdavhctpexhbnfcm
dxrozstbuzodnzuzgvbhatemstagonaxupcrvvbxuerxbtpodfgmhzhcng
bvrehrangbvmzgf

APÊNDICES

Apêndice 1

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO PARA A DIREÇÃO DA ESCOLA

Prezado diretor,

Temos o prazer de convidá-lo a participar a pesquisa intitulada **“A influência da ginástica de pausa na atenção e concentração de alunos do ensino médio”**. Projeto de Monografia de Graduação dos alunos Alex Ricardo de Souza e Amanda Galo Tocchio, orientados pela professora Elisangela Silva. O estudo tem o objetivo de comparar as possíveis alterações na concentração e atenção de alunos do ensino médio após a prática da ginástica de pausa com e sem música.

Para o cumprimento do objetivo do estudo, necessito coletar dados utilizando a metodologia “Prova Corrigida Simples”, teste aplicado para verificar a atenção e concentração dos alunos, e por meio da aplicação de um questionário, um onde os alunos fornecerão informações pessoais e escolares. Serão tomados todos os cuidados necessários, procurando não oferecer nenhum risco ou constrangimento para os adolescentes.

As avaliações são simples, rápidas e não causam nenhuma dor e não apresentam qualquer risco físico ou moral. Para garantir a confiabilidade de nosso trabalho, os procedimentos utilizados estarão de acordo com padrões científicos. A coleta de dados não afetará o desenvolvimento das atividades na escola.

Os adolescentes, a escola e a comunidade científica, obterão com a participação no estudo a vantagem de identificarmos as possíveis alterações no nível de atenção e concentração de alunos do Ensino Médio através da prática de atividade física.

Será mantido o total sigilo das informações obtidas bem como o anonimato dos participantes. As informações serão utilizadas apenas para o desenvolvimento da pesquisa. A sua colaboração é imprescindível para o alcance dos objetivos propostos.

Agradecemos antecipadamente a atenção e colocamo-nos à sua disposição para quaisquer esclarecimentos sobre a pesquisa pelos telefones (35)9939-8118 e (35)8854-6343. Denúncias ou queixas podem ser feitas pelo telefone do IFSULDEMINAS (35)3571-5050

De acordo com o esclarecido, aceito colaborar (participar) na realização da

pesquisa, estando devidamente informados sobre a natureza do estudo, objetivos propostos, métodos empregados e benefícios previstos.

Muzambinho (MG), _____ de _____ de 20____.

Nome do (a) Diretor (a): _____

Assinatura: _____

Apêndice 2

Questionário

Dados pessoais

Nome _____ Idade _____

Informações gerais

1. Você trabalha?

Sim () Não ()

2. Você pratica alguma atividade física?

Sim () Não ()

3. Qual atividade física e quantas vezes na semana?

4. Qual é o estilo musical que você mais gosta?

(rock, pop, eletrônico, clássico, etc)

Sobre a escola

1. Quanto tempo você estuda nesta escola?

2. Qual a disciplina (matéria) que você tem mais dificuldade?

3. Quanto tempo você passa dentro do ambiente escolar?

4. Você se dedica aos estudos quando não está na escola? Se sim quanto tempo (minutos, horas)?
