

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

ALEX RICARDO DE SOUZA

**A INFLUÊNCIA DA GINÁSTICA DE PAUSA COM E
SEM MUSICA NA ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO DE
ALUNOS DO ENSINO MÉDIO**

**MUZAMBINHO
2012**

ALEX RICARDO DE SOUZA

**A INFLUÊNCIA DA GINÁSTICA DE PAUSA COM E
SEM MUSICA NA ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO DE
ALUNOS DO ENSINO MÉDIO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Bacharelado em Educação Física, do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais - Campus Muzambinho, como requisito parcial para a disciplina TCC, ministrada pelo professor Wellington Roberto Gomes da Silva.

Orientador: Prof(a) Elisangela Silva

**MUZAMBINHO
2012**

COMISSÃO EXAMINADORA

Muzambinho, ____ de _____ de 20____

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho primeiramente ao criador nosso "Deus" sem ele nada seria feito. Agradecimentos especiais as minhas amigas irmãs Amanda Tocchio e Estela de Bem, que tive a oportunidade de compartilhar bons momentos. A minha orientadora e professora Elisangêla Silva, norteadora de nossa loucura. Aos meus Pais e demais "Amigos" que mostraram que podemos sim, confiar no que acreditamos.

AGRADECIMENTOS

Agradeço aos meus Amigos de turma, verdadeiros companheiros de guerra. Aos professores, norteadores do conhecimento. Aos funcionários em geral, sempre prestativos. Aos meus queridos e jamais esquecidos alunos dos projetos de pesquisa e extensão. Agradeço a oportunidade de fazer parte do IF Sul de Minas – e da melhor turma de Educadores Físicos que esse campus já teve!

EPÍGRAFE

**“Se chorei ou se sorri o importante é
que emoções eu vivi”
(Roberto Carlos)**

SOUZA, Alex Ricardo; TOCCHIO, Amanda Gal; SILVA, Elisangela. **Título do trabalho: A INFLUÊNCIA DA GINÁSTICA DE PAUSA COM E SEM MUSICA NA ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO DE ALUNOS DO ENSINO MÉDIO.** 2012. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Campus Muzambinho, Muzambinho, 2012.

RESUMO

O objetivo deste estudo foi identificar a influência da ginástica de pausa(GiP) com e sem música na atenção e concentração de estudantes. Participaram 23 alunos, de ambos o sexos, do IFSULDEMINAS, sendo avaliados em 5 momentos, como Grupo Controle(GC), como Grupo Experimental: ginastica de pausa(GGP), sertanejo(GS) e new age(GNA). Para verificação da atenção e concentração foi utilizada a Prova Corrigida Simples(PCS). A PCS foi aplicada antes e após a sessão da GiP. Em outros momentos aplicou-se a PCS antes e após a sessão GIP com música. O GGP obteve um aumento significativamente superior na atenção e concentração quando comparado com os demais grupos.

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

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

FIGURA 1. Desempenho Experimental.....	11
FIGURA 2. Comparação entre os grupos analisados pré e pós-teste na PCS.....	14
FIGURA 3. Comparação entre as diferenças obtidas através de cada método aplicado.....	15

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	07
1.1 Objetivos	07
1.2 Objetivos Específicos	07
2 METODOLOGIA	08
3 RESULTADO E DISCUÇÕES	10
4 CONCLUSAO	14
5 REFERÊNCIAS	15
6 APENDICE 1. Questionário.....	18
7 ANEXO 1. Prova Corrigida Simples.....	19
7.1 ANEXO 2. Diretrizes para Autores Revista Movimento UFRGS.....	20

SOUZA, Alex Ricardo; TOCCHIO, Amanda Gal; SILVA, Elisangela. **Título do trabalho: A INFLUÊNCIA DA GINÁSTICA DE PAUSA COM E SEM MÚSICA NA ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO DE ALUNOS DO ENSINO MÉDIO.** 2012. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Campus Muzambinho, Muzambinho, 2012.

RESUMO

O objetivo deste estudo foi identificar a influência da ginástica de pausa(GiP) com e sem música na atenção e concentração de estudantes. Participaram 23 alunos, de ambos o sexos, do IFSULDEMINAS, sendo avaliados em 5 momentos, como Grupo Controle(GC), como Grupo Experimental: ginastica de pausa(GGP), sertanejo(GS) e new age(GNA). Para verificação da atenção e concentração foi utilizada a Prova Corrigida Simples(PCS). A PCS foi aplicada antes e após a sessão da GiP. Em outros momentos aplicou-se a PCS antes e após a sessão GIP com música. O GGP obteve um aumento significativamente superior na atenção e concentração quando comparado com os demais grupos.

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

ABSTRACT

The objective of this study was to identify the influence of fitness breaks (GIP) with and without music in attention and concentration of students. The study involved 23 students of both sexes, the IFSULDEMINAS, being valued at five times, as the control group (CG) as the experimental group: gymnastics pause (GGP), backcountry (GS) and new age (GNA). To check the attention and concentration was used Corrected Proof Lite (PCS). The PCS was applied before and after the session of the GIP. At other times applied to PCS before and after the session with music GIP. The GGP has obtained a significantly greater increase in attention and concentration when compared with other groups.

Keywords: concentration, school, gym pause; music.

INTRODUÇÃO

O propósito de desenvolver este trabalho, inserindo a ginástica de pausa nas aulas regulares do ensino médio, apontadas pelos alunos como as mais cansativas, teve início uma vez que, muitos alunos apresentam um alto nível de estresse, principalmente em períodos de avaliações decisivas para a conclusão do ensino médio. Arenaza (2009), cita que um dos fatores que pode influenciar o mau desempenho dos alunos, é a pressão ao qual são submetidos para ingressar em uma universidade e até mesmo no mercado de trabalho (ARENAZA, 2009).

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 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.

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.

Portanto, a fim de comprovar a eficiência da ginástica de pausa no ensino médio, esta pesquisa busca identificar a influência da ginástica de pausa com e sem música na atenção e concentração de alunos do ensino médio, bem como comparar qual o método é mais eficiente.

Objetivo Geral

A fim de investigar a eficiência da ginástica de pausa, esta pesquisa busca identificar a influência da ginástica de pausa com e sem música na atenção e concentração de alunos do ensino médio, bem como comparar qual o método é mais eficiente.

Objetivos específicos

- Identificar as possíveis alterações na concentração e atenção de alunos do ensino médio após a prática da ginástica de pausa sem a utilização da música.
- Identificar as possíveis alterações na concentração e atenção de alunos do

ensino médio após a prática da ginástica de pausa com a utilização da música de preferência do grupo.

- Identificar as possíveis alterações na concentração e atenção de alunos do ensino médio após a prática da ginástica de pausa com a utilização da música estilo *New Age*.

METODOLOGIA

Para realização do presente participaram 23 alunos, de ambos os sexos, do terceiro ano do ensino médio do período matutino, regularmente matriculados no IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho - MG.

Para caracterização da produtividade mental usou-se a Prova Corrigida Simples, sendo, um teste composto de, uma tabela com letras do alfabeto, colocadas em linhas e aleatoriamente. A duração da Prova Corrigida Simples é de dois minutos. Durante a execução da prova, o aluno deverá procurar e marcar duas letras solicitadas pelo professor (para a pesquisa foram escolhidas as letras D e G), 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:

$$Q = (N/10)^2 / [(N/10) + E] - \text{caracteriza a produtividade de trabalho mental.}$$

A amostra foi avaliada em cinco momentos distintos onde para o estudo foi feita uma análise utilizando o grupo como Grupo Controle (GC) e o mesmo como Grupo Experimental subdividido em: grupo ginástica de pausa (GGP), grupo sertanejo (GS) e grupo new age (GNA).

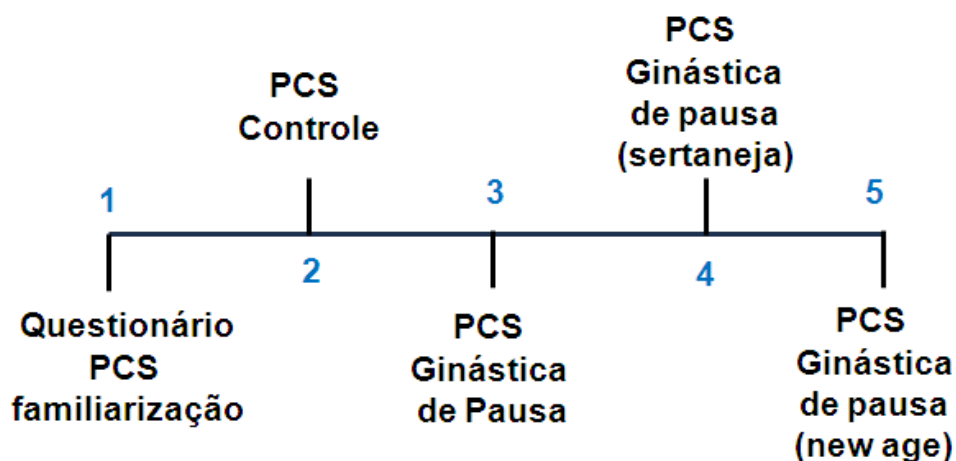


FIGURA 1 – Desenho experimental.

Detalhamento das fases do teste:

Fase 1

Pré-teste: no primeiro dia foi aplicada a Prova Corrigida Simples (ANEXO A), com o objetivo de familiarizar os sujeitos do estudo com o teste, e também foi um questionário contendo informações pessoais e escolares, no qual os alunos identificaram a aula considerada mais cansativa (APENDICE).

Sendo assim a intervenção seria aplicada na aula que os alunos julgavam ser a mais cansativa, independentemente em qual posição ela ocuparia no quadro de horários, no caso destes escolares a aula identificada foi a de Matemática.

Fase 2

GC - realizou o teste (Prova Corrigida Simples) faltando 10 minutos para o término da aula classificada como a mais cansativa pelos alunos. Em seguida a aula foi retomada e ao término da mesma, foi realizada uma nova aplicação do teste.

Fase 3

GGP – realizou o teste (Prova Corrigida Simples), faltando 10 minutos para o término da aula classificada como a mais cansativa pelos alunos. Em seguida realizaram a GP sem o auxílio da música, e imediatamente após, foram submetidos a uma nova realização do teste inicial.

Fase 4

GS – realizou o teste (Prova Corrigida Simples), faltando 10 minutos para o término da aula classificada como a mais cansativa pelos alunos. Em seguida realizaram a GP com o auxílio da música sertaneja, escolhida pelo próprio grupo, e imediatamente após, foram submetidos a uma nova realização do teste inicial.

Fase 5

GNA – realizou o teste (Prova Corrigida Simples), faltando 10 minutos para o término da aula classificada como a mais cansativa pelos alunos. Em seguida realizaram a GP com o auxílio da música *new age*, e imediatamente após, foram submetidos a uma nova realização do teste inicial.

Para a prática da ginastica de pausa com o auxílio da música foram utilizados dois estilos musicais, primeiro o sertanejo, escolhido pelos alunos, sendo ela: Da Cor do Pecado, com 103 bpm, da dupla Fernando e Sorocaba, [do](#) álbum “Acústico 2009”. E posteriormente o estilo New Age, teoricamente indicada para o tipo de atividade proposta, onde a música

utilizada foi Deireadh an Tuath, com 72 bpm, da compositora e cantora Enya, do album “ the celts”.

Os exercícios realizados durante a ginástica de pausa foram:

- Espreguiçamento;
- Movimentos com a cabeça pra frente e para trás e de um lado e para o outro (10 vezes);
- Elevação de ombros em direção às orelhas até sentir uma leve tensão no pescoço e ombros (10 vezes);
- Pressionar suavemente o quadril para frente com as mãos acima do mesmo e cotovelos para trás (10 segundos);
- Segurar o cotovelo esquerdo com a mão direita, puxando-o por trás da cabeça. (10 segundos);
- Em pé, apoiado na cadeira, flexionar o joelho e segurar. Repita com a outra perna. (10 segundos);
- Soltura joelhos e panturrilha;
- Sentado puxar a perna flexionada em direção ao tórax. Repita com a outra perna. (10 segundos);

Análise estatística

O teste de normalidade de Kolmogorov-Smirnov foi utilizado para verificação da distribuição dos dados. Para as comparações das diferenças percentuais entre o pré e o pós-teste inter grupos foi empregada análise de variância por dois fatores Anova seguida pelo teste post hoc de Sheffé, para $p < 0,05$. Para as comparações pré e pós-teste intra grupo foi utilizado o teste t para Amostras Pareadas. As informações foram processadas no pacote computacional Statistical Package for the Social Sciences - IBM (SPSS) versão 20.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Analisando-se previamente a influência da GP com e sem música na atenção e concentração de alunos do ensino médio, inicialmente foi comparado os resultados obtidos no pré-teste e no pós-teste de cada grupo.

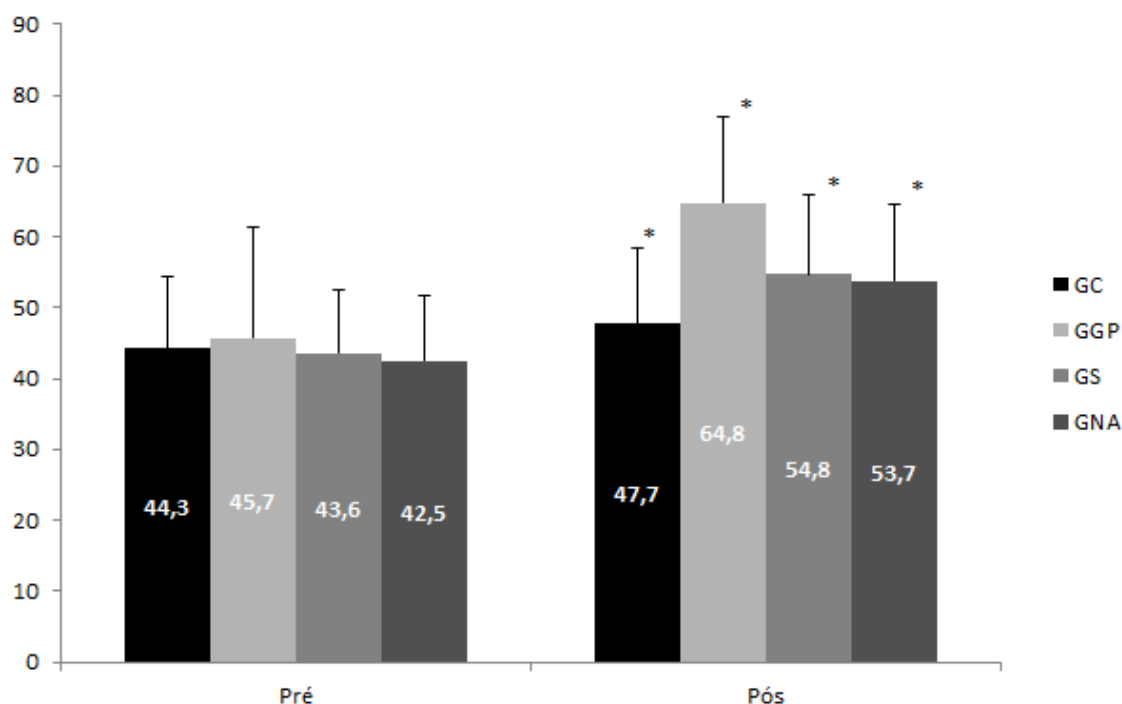


FIGURA 2 – Comparação entre os grupos analisados pré e pós-teste na PCS.

Legenda: *= $p < 0,01$; GC=grupo controle; GGP=grupo ginástica de pausa; GS=grupo música sertaneja; GNA= grupo música new age.

Os resultados apresentados na Figura 2 nos mostram que a Ginástica de Pausa, provocou um aumento significativo, com $p < 0,001$, na atenção e concentração destes alunos em todos os grupos estudados, ou seja, independentemente se foi realizada somente a Ginástica de Pausa, ou se esta foi acompanhada pelo ritmo musical escolhido pelos alunos ou o rítmico preconizado pela literatura como o capaz de aumentar a concentração.

O desempenho na PCS aumentou em média 11,6%, quando analisados todos os grupos. No entanto, se observamos somente os grupos GGP, GS e GNA, constatou-se um crescimento médio de 13,8% na atenção e concentração dos estudantes. Este trabalho corrobora com os achados de Constantino (2008), Souza (2011) e Tocchio et al. (2012), que obtiveram um aumento significativo ($p < 0,05$) no desempenho mental de alunos do ensino médio após a ginástica de pausa.

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).

Vale ressaltar, que quando se fez uma pausa de oito minutos sem a prática da GP e em seguida aplicou-se novamente o a PCS, os resultados também demonstraram um aumento significativo na relação entre o número de letras percorridas e o número de erros no teste.

Comprovando os achados de Martins (2005) de que um dos benefícios da prática da Ginástica laboral, aqui descrita como ginástica de pausa, é o aumento da produtividade e a promoção da motivação e da atenção no trabalho, assim como ocorrido no GGP, GS e GNA.

Segue então a análise dos dados, apresentando a comparação entre as diferenças obtidas através de cada método, bem como com o grupo controle.

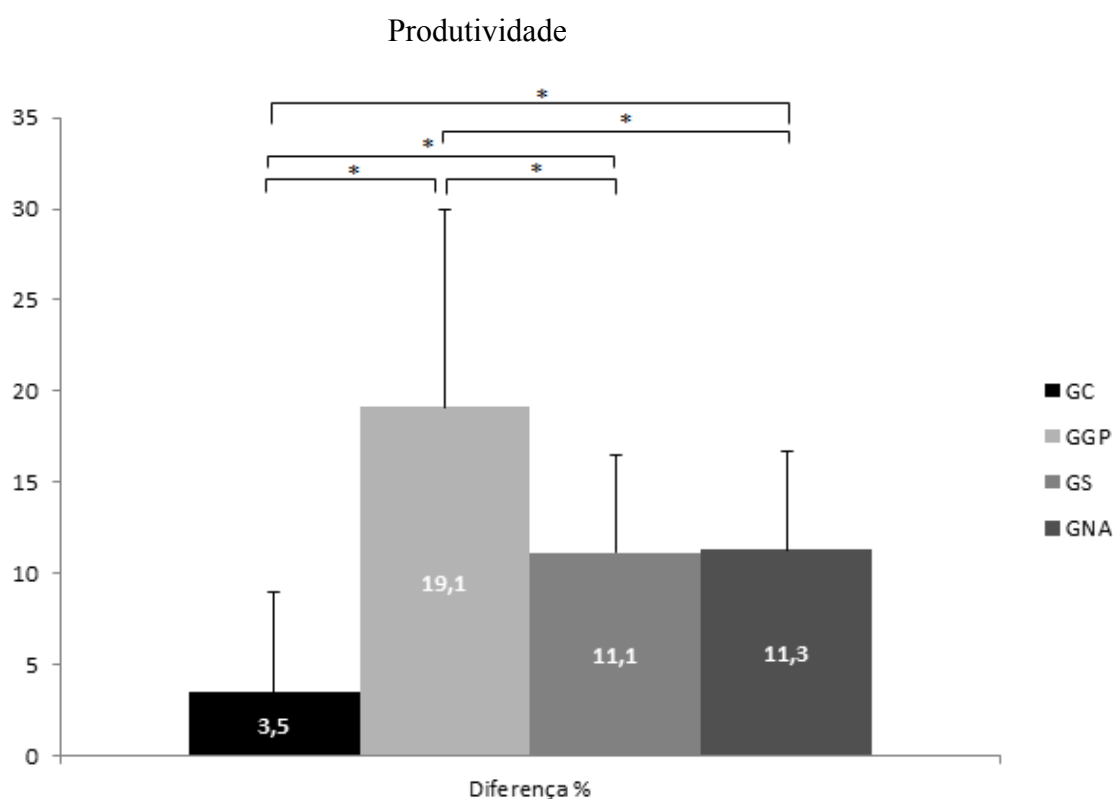


FIGURA 3 – Comparação entre as diferenças obtidas através de cada método aplicado.

Legenda: $*=0<0,01$; GC=grupo controle; GGP=grupo ginástica de pausa; GS=grupo música sertaneja; GNA= grupo música new age.

A Figura 3 nos mostra que ocorreu uma diferença percentual superior significativa no aumento da atenção e concentração nos grupos GGP, GS e GNA quando comparados com o grupo GC. O mesmo resultado foi observado quando comparado o GGP com os grupos GS e GNA. Desta maneira, apesar de todas as intervenções (GGP, GS e GNA) 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 19,1% na performance na PCS, enquanto que a intervenção com música dos estilos sertanejo e new age, promoveram um aumento apenas de 11,1% e 11,3% respectivamente no desempenho destes alunos. Este fato pode ser supostamente explicado pelo ritmo musical utilizado durante a prática dos exercícios.

Assim como no estudo realizado por Valim et al. (2002), em que se esperava respostas distintas para a audição de diferentes estilos musicais, ambos os grupos apresentaram diminuição do número de sintomas de estresse após a situação experimental, o que indica que a execução de uma sequência de exercícios de alongamento com músicas da preferência do grupo produziu o mesmo efeito da execução do mesmo alongamento acompanhado de músicas de estilo New Age.

O ritmo musical denominado sertanejo foi selecionado a partir da escolha do próprio grupo, assim como no estudo de Valim et al. (2002), “[...] com a intenção de fazer com que os participantes fizessem associações agradáveis que pudessem intensificar uma possível resposta positiva ao exercício”. No entanto, o resultado obtido no presente estudo não foi superior aos resultados do GGP.

O GS pode ter sofrido uma possível interferência no controle da atenção, uma vez que a música utilizada apresentava 103 bpm, o que pode ter promovido ativação do sistema nervoso central (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).

Diante da afirmativa citada no parágrafo anterior, optou-se por utilizar o estilo New Age com 72 bpm.

Entretanto, o estilo New Age também acarretou um resultado inferior ao GNA quando comparado à intervenção do GGP, o que corrobora com os estudos de Almeida (2009), onde cita que as diferenças no tipo de música, ritmo, estruturas harmônicas e melodia, podem causar reações diferentes no corpo humano.

De acordo com Valim et al. (2002), estes resultados podem ter sido decorrentes da música não ser a preterida da amostra, além de ter um ritmo lento e ser instrumental, por isso,

apresenta menor probabilidade de remeter o ouvinte a alguma associação com episódios de sua vida, prazerosos ou não.

Teoricamente, músicas preferidas são estímulos prazerosos que provocam uma melhora nos estados de ânimo e possivelmente no desempenho do exercício. Por outro lado, a música não preferida por ser um estímulo não prazeroso, causaria uma piora nos estados de ânimo e uma diminuição no desempenho (NAKAMURA; DEUSTCH;KOKUBUN, 2008).

Apesar de as diferenças entre músicas agradáveis e desagradáveis não serem efetivas, os resultados corroboraram à teoria de que, durante atividade física, a música pode desviar o foco de atenção, diminuindo as percepções internas desagradáveis. (MIRANDA; GODELI, 2003 .

No entanto, não se observou uma diferença significativa entre a diferença percentual obtida ao final do teste entre o GS e o GNA.

Contudo, este trabalho vem de encontro a ideia de Melo (1997 apud DARIDO et al., 1999), que ressalta a importância de um trabalho onde seja oferecida uma ampla gama de atividades aos alunos, para além dos esportes tradicionais. Ainda mais em épocas decisivas, onde os alunos disputam o aprendizado com outras tarefas como, por exemplo, trabalho e a pretensão de seguir os estudos.

CONCLUSÃO

Através, desse trabalho concluímos que, para esses escolares a ginástica de pausa trouxe melhora na atenção e concentração, quando realizada em concomitância com músicas de bpm 103 e 72 ou sem a música.

O melhor resultado foi obtido pela ginástica de pausa sem musica.

No entanto, novos estudos devem ser realizados acerca dos benefícios da ginástica de pausa dentro do ambiente escolar, levando em consideração “[...] como cada ritmo musical pode atuar sobre os estados de ânimo das pessoas e que se deveria escolher cuidadosamente as músicas adequadas a cada situação de atividade física, conforme o que se quer atingir com elas”. (DEUTSCH 1996 apud MIRANDA; GODELI, 2003).

Contudo, tendo em vista o aumento da atenção e concentração dos alunos frente a uma sessão de ginástica de pausa dentro da sala de aula.

É de suma importância o enfoque no idealizador do trabalho, ou seja, no profissional da educação física que pode ir além da perspectiva de suas aulas e assim proporcionar uma maior contribuição para a aprendizagem dos alunos.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, P. S. **A música como instrumento para prática de exercícios físicos.** Monografia apresentada como requisito para a disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II. 2009. Disponível em: <http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/18866/000732159.pdf?sequence=1> Acesso em: 03 jul. 2012.
- ARAUJO, D.M.E; SOUZA, I.R.M. 2008. **Ginástica laboral: prática 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%20PRATICA%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.
- BRITO, S. R.; BEGO, M. A.; GONELLI, P. R. G. **Ginástica Laboral.** 2010. 8º Mostra Acadêmica UNIMEP.
- 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. vol.16 no.2 Porto Alegre 2003. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S010279722003000200005&script=sci_arttext&tlng=in Acesso em 25 nov. 2010
- 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: 03 jul. 2012
- 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.
-

DARIDO, Suraya Cristina et al. **EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO: REFLEXÕES E AÇÕES**. **Motriz**, Rio Claro, v. 5, n. 2, p.138-145, 01 dez. 1999. Disponível em: <http://www.ciencialivre.pro.br/media/3c0567ef91560b95ffff80b4ffffd524.pdf> . Acesso em: 03 jul. 2012.

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

KIKOS. **O que é Ginástica Laboral?** Disponível em: <http://kikos1.locaweb.com.br/clinicas.asp> . Acesso em 30 de nov. 2009.

MARTINS, C. O. **Repercussão de um programa de ginástica laboral na qualidade de vida de trabalhadores de escritório**. 2005. Tese apresentada junto ao Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção da Universidade Federal de Santa Catarina, Área de Concentração Ergonomia, como requisito parcial à obtenção do título de Doutor.

NAKAMURA, P. M.; DEUSTCH, S; KOKUBUN, E. **Influência da música preferida e não preferida no estado de ânimo e no desempenho de exercícios realizados na intensidade vigorosa**. *Rev. bras. Educ. Fís. Esp.*, São Paulo, v.22, n.4, p.247-55, out./dez. 2008. Disponível em: <http://www.revistasusp.sibi.usp.br/pdf/rbefe/v22n4/v22n4a01.pdf> Acesso em: 03 jul. 2012.

OLIVEIRA, A.S; OLIVEIRA, D.L; SANTOS, J.F.S; DECOL, M. **Ginástica Laboral**, 2007. *Revista Digital*, Buenos Aires, ano 11, n° 106, março 2007. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd106/ginastica-laboral.htm> Acesso em 03 dez. 2010.

PALOMARES, D.O.A. **Educação: como a relação aluno/professor influencia na deficiência do aprendizado?** Disponível em: <http://www.uel.br/grupo-estudo/gaes/pages/arquivos/GT3%20Artigo%20Denise%20Palomares%20Educacao%20como%20a%20relacao%20aluno%20professor.pdf> Acesso em 02 dez.

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

SILVA, E. **Estresse. Apostila da disciplina - Atividade Física para Grupos Diferenciados**. Escola Superior de Educação Física de Muzambinho. 2008.

SOUZA, A. R; TOCCHIO, A. G; SILVA, E. Aplicabilidade da ginástica de pausa com música no ensino médio do IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. **Revista Brasileira de Ciencia e Movimento**, São Paulo, v.19, n.4, p.124, out.2011

TOCCHIO, A. G; SOUZA, A. R; APARECIDA SILVA, A; SILVA, E. Análise do número de letras percorridas e o número de erros na prova corrigida simples aplicada antes e após a ginástica de pausa em escolares do ensino médio. **FIEP BULLETIN** Foz do Iguaçu, v.82, n.175, p.065, jan.2012

VALIM, P. C; BERGAMASCHI, E. C; VOLP, C. M. e DEUTSCH, S. **Redução de Estresse pelo Alongamento: a Preferência Musical Pode Influenciar?** Rev. Motriz. 2002. Disponível em: <http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/08n2/Valim.pdf> Acesso em: 03 jul. 2012.

MIRANDA, Maria Luiza de Jesus; GODELI, Maria Regina C. Souza. **Música, atividade física e bem-estar psicológico em idosos.** R. Bras. Ci. e Mov, Brasília, n. , p.87-94, 01 dez. 2003. Disponível em: <<http://www.jefersonporto.com.br/wp-content/uploads/2008/04/musica-atividade-fisica-e-envelhecimento.pdf>>. Acesso em: 15 jul. 2012.

APÊNDICE 1

Questionário

Dados pessoais

Nome: _____

Idade: _____

Informações gerais

1. Você trabalha?

Sim Não

2. Pratica alguma atividade física?

Sim Não

3. Qual o estilo musical que mais lhe agrada?

Informações sobre a escola

1. Quanto tempo estuda nesta escola?

2. Qual é a aula que considera mais cansativa?

ANEXO 1

Prova corrigida simples (PCS)

Nome completo
Escola

Data de Nascimento
Turma

davhctpexhanfmdxrozstbuzodbahtehncdrosbzdgmvuepvcpxaf
mpxhclespbqrtovrcpuxandmogatdavhctpexhbnfcm dxrozstbuz
odnzuzgvbhatemstagomdnaxupcrvvbxuerxbtpodfgmhzhcertb
vaugbhndbuotrexpoacgpmazsurvxmnhfcebavsf dgtmxvrusza
mpgcaobt zgxohgutumsmbzcohdnadexpzftboh v zgmnprtsudb
osrcgmvxdfbn avprsfreapxedandhoczbcm sxadgbtmtgoshfnasb
avxurcedrvbahdapgzmoveuotm dsfpcatxxeucn orehrangbvmzg
fpbtsndemfzxohbdtazxdnascxz fmednstbpfgzcoernbmgptnefx
snxadhbrrhavvznzuxgvhbhemstagomdnaxupcrvahvopsbtmngx
rfcdhndzrsvtnebbmcgfazaopexubentvsrzdnhdcffxvadxn fuhzc
bezcotarbd rpmhuzftboh v zgmnprtsudbosrcgmvxdfbn avprsfre
apxedandhoczbcm sxadgbtmtgoshfnasbavxurcedrvbahdapgz m
oveuotm dsfpcatxxeucn orehrangbvmz gfpbtsndemfzxohbdtazx
dnascxz fmednstbpfgzcoernbmgptnefxsnxadhbrrhavvznzuxgvb
hbtemstadnzuzgvb hdtazxdnascxz fmednstbpfgzcoernbmgptm
oveuotm dsfpcatxxeucn orehrangbvmz gfpbtsndemfzxohbdtazx

ANEXO 2

Diretrizes para Autores Revista Movimento UFRGS

Normas para Publicação

A Revista Movimento é uma publicação da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul que tem por objetivo divulgar a produção científica nacional e internacional, sobre temas relacionados à Educação Física em interface com as Ciências Humanas e Sociais, no que tange aos seus aspectos pedagógicos, históricos, políticos e culturais. Aceita somente artigos inéditos, nos idiomas: português, espanhol, inglês e francês. Compõe-se das seguintes seções:

Em Foco: seção voltada para artigos que merecem destaque, cujos temas são decididos por critérios da Comissão Editorial. Nessa seção podem ser publicados diferentes tipos de trabalhos, como, por exemplo: trabalhos de revisão - *estado da arte* - sobre tema considerado relevante; trabalho de um autor específico, cuja obra tenha reconhecimento e repercussão nacional e/ou internacional; entrevista com um pesquisador reconhecido e influente no campo acadêmico específico. A Comissão Editorial se reserva o direito de convidar autores para publicarem nessa seção e esses artigos passarão pelo crivo único da própria Comissão.

Temas polêmicos: seção pela qual a Revista Movimento se propõe a manter um diálogo constante com a comunidade científica na qual está integrada, oportunizando a atualização de debates *do momento*, e induzindo reflexões afetas à sua área de conhecimento específica. A Comissão Editorial se reserva o direito de convidar autores para publicarem nessa seção, assim como se propõe a estimular a participação de outros que, porventura, queiram adentrar nos debates. Assim como na Seção Em Foco, esses artigos passarão pelo crivo da própria Comissão Editorial.

Artigos originais: trabalhos resultantes de pesquisa científica apresentando dados originais e descobertas que tenham relação com aspectos experimentais e/ou observacionais de característica filosófica, histórica, sociocultural e pedagógica, que inclua análise descritiva e/ou inferências sustentadas em dados próprios. Sua estrutura deve atender a um formato reconhecido na área de conhecimento específica (Educação Física na interface com as Ciências Humanas e Sociais), e deve conter pelo menos os seguintes itens: Introdução; Bases Teóricas; Decisões Metodológicas; Análise; Discussão; Conclusão.

Ensaio: seção destinada a artigos de revisão e/ou reflexão sobre um determinado tema, apontando para possíveis conclusões e/ou novas interpretações, sem ter a necessidade de sustentação em base empírica.

Resenhas: seção destinada a análises críticas de livros recentemente lançados, que tenham relação com a política editorial da Revista Movimento.

ESTRUTURA DOS TRABALHOS

Os artigos deverão ser redigidos em Times New Roman 12, espaço 1,5 e não devem exceder a 6.000 palavras, incluindo os títulos, resumos, palavras-chave nos três idiomas e referências bibliográficas (utilize Ferramentas; Contar palavras). A critério da Comissão Editorial, os

trabalhos de autores convidados para as seções *Em Foco* e *Temas Polêmicos* poderão exceder esse número de palavras.

Deve constar na estrutura dos trabalhos:

Metadados (*Autores, títulos, resumos, descritores, não acompanham o texto, mas são inseridos no local Metadados no momento da submissão*)

- ♦ título que identifique o conteúdo em português, inglês e espanhol;
- ♦ nome completo do(s) autor(es), seguidos de titulação, local de atividades, e-mail e o endereço para correspondência e indicação dos financiamentos relacionados ao trabalho a ser publicado;
- ♦ Resumo informativo em português, inglês e espanhol com até 100 palavras cada;
- ♦ Palavras-chave (Palabras-clave, Keywords) constituídas de até quatro termos que identifiquem o assunto do artigo em português, inglês e espanhol, separados por ponto. Sugestão: utilizar os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). Disponível em: <http://decs.bvs.br/>;
- ♦ Utilizar *itálico* somente para palavras estrangeiras;

Observação: os trabalhos que não atenderem a essa estrutura serão devolvidos aos autores, sem avaliação de mérito.

Texto propriamente dito

Referências: (*São os documentos citados no texto conforme a NBR 6023*).

A lista de referências deve ser ordenada alfabeticamente, alinhada à margem esquerda e colocada ao final do artigo, citando as fontes utilizadas. Para a melhor compreensão e visualização, a seguir são transcritos exemplos de referências de diversos tipos de materiais.

Livros com 1 autor:

AUTOR. **Título**. Edição. Local: Editora, ano.

Exemplo:

MARINHO, Inezil Pena. **Introdução ao estudo de filosofia da educação física e dos esportes**. Brasília: Horizonte, 1984.

Livros com 2 autores:

AUTORES separados por ponto e vírgula. **Título**. Edição. Local: Editor, ano.

Exemplo:

ACCIOLY, Aluizio Ramos; MARINHO, Inezil Pena. **História e organização da educação física e esportes**. Rio de Janeiro: Universidade do Brasil, 1956.

Livros com 3 autores:

AUTORES separados por ponto e vírgula. **Título**. Edição. Local: Editor, ano.

Exemplo:

REZER, Ricardo; CARMENI, Bruno; DORNELLES, Pedro Otaviano. **O fenômeno esportivo**: ensaios crítico-reflexivos. 4. ed. São Paulo: Argos, 2005.

Livros com mais de três autores:

Entrada pelo primeiro autor, seguido da expressão *et al* **Título**. Local: Editora, ano.

Exemplo:

TANI, Go *et al*. **Educação física escolar**: fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista. São Paulo: EPU, 1988.

Livros com organizadores, coordenadores:

ORGANIZADOR ou COORDENADOR, etc. (Org. ou Coord. ou Ed.) **Título**. Local: Editora, ano.

Exemplo:

CRUZ, Isabel *et al.* (Org.). **Deusas e guerreiras dos jogos olímpicos**. 4. ed. São Paulo: Porto, 2006. 123 p. (Coleção Fio de Ariana).

Partes de livros com autoria própria:

AUTOR da parte referenciada. Título da parte referenciada. Referência da publicação no todo precedida de In: Localização da parte referenciada.

Exemplo:

GOELLNER, Silvana. Mulher e Esporte no Brasil: fragmentos de uma história generificada. *In*: SIMÕES, A. C.; KNIJIK, Jorge D. **O mundo psicossocial da mulher no esporte**: comportamento, gênero, desempenho. São Paulo: Aleph, 2004. p. 359-374.

Dissertações, teses, trabalhos de conclusão de curso:

AUTOR. **Título**. Ano. Paginação. Tipo do documento (dissertação, tese, trabalho de conclusão de curso), grau entre parênteses (Mestrado, Doutorado, Especialização em...) - vinculação acadêmica, o local e o ano da defesa.

Exemplo:

SANTOS, Fernando Bruno. **Jogos intermunicipais do Rio Grande do Sul**: uma análise do processo de mudanças ocorridas no período de 1999 a 2002. 2005. 400 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Departamento de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2005.

Trabalhos de eventos:

AUTOR. Título do trabalho de evento. Referência da publicação no todo precedida de In: localização da parte referenciada. Paginação da parte referenciada.

Exemplo:

SANTOS, Fernando Bruno. Jogos intermunicipais do Rio Grande do Sul: uma análise do processo de mudanças ocorridas no período de 1999 a 2002. *In*: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 14., 2005, Porto Alegre. **Anais...** Porto Alegre: MFPA, 2005. v. 1, p. 236 - 240.

Artigos de revistas/periódicos: AUTOR do artigo. Título do artigo. **Título da revista**, local, v., n., páginas, mês, ano.

Exemplo:

ADELMAN, Miriam. Mulheres no esporte: corporalidades e subjetividades. *Movimento*, Porto Alegre, v. 12, n. 1, p.11-29, jan./abr. 2006.

Artigos de jornais:

AUTOR do artigo. Título do artigo. **Título do jornal**, local, data (dia, mês e ano). Caderno, p.

Exemplo:

SILVEIRA, José Maria Ferreira. Sonho e conquista do Brasil nos jogos olímpicos do século XX. **Correio do Povo**, Porto Alegre, p. 25-27. 12 abr. 2003.

Leis, decretos, portarias, etc.:

LOCAL (país, estado ou cidade). **Título** (especificação da legislação, n.º e data). Indicação da publicação oficial.

Exemplo:

BRASIL. Decreto n.º 60.450, de 14 de abril de 1972. Regula a prática de educação física em escolas de 1º grau. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, v. 126, n. 66, p. 6056, 13 abr. 1972. Seção 1, pt. 1.

Documentos eletrônicos online:

AUTOR. **Título**. Local, data. Disponível em: <>. Acesso em: dd mm aaaa.

Exemplos:

LOPEZ RODRIGUEZ, Alejandro. Es la Educacion Física, ciencia? **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 9, n. 62, jul. 2003. Disponível em: <<http://efesportes.com.ag/v9n62203.pdf>>. Acesso em: 20 maio 2004.

HERNANDES, Elizabeth Sousa Cagliari. Efeitos de um programa de atividades físicas e educacionais para idosos sobre o desempenho em testes de atividades da vida diária. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 2, n. 12, p. 43-50, 05 jun. 2004. Quadrimestral. Disponível em: <http://www.rbcm.org/revista/art_03.html>. Acesso em: 05 jun. 2004.

Ilustrações (fotografias, desenhos, gráficos, etc.).

Devem ser numeradas consecutivamente em algarismos arábicos e citadas como figura. As fotografias devem ser acompanhadas de legenda colocadas na parte superior da ilustração. As ilustrações devem permitir uma perfeita reprodução. Indicar a fonte.

Tabelas

Devem ser numeradas consecutivamente com algarismos arábicos e encabeçadas por seu título. Devem se restringir ao mínimo necessário. Na edição final do artigo os revisores poderão aconselhar alterações na quantidade e tamanho das tabelas a fim de se manter o padrão da revista.

AVALIAÇÃO DOS MANUSCRITOS

Os artigos encaminhados à Revista Movimento serão avaliados por um ou dois pareceristas reconhecidos por seu notório saber acerca dos temas relacionados ao escopo do periódico e da temática específica. Para esta tarefa, será utilizado o sistema duplo cego e, com base nos pareceres obtidos, a Comissão Editorial emitirá um dos seguintes conceitos: aprovado para publicação; aprovado com correções; rejeitado para publicação. Quanto aos trabalhos não aceitos o autor será comunicado da decisão. Poderão ser publicados artigos escritos por especialistas de outras áreas de conhecimento, desde que os mesmos sejam de interesse da área da Educação Física e sua interface com as Ciências Sociais e Humanas. Os editores não assumem a responsabilidade por opiniões/conceitos emitidos em artigos assinados e matéria transcrita. Os editores se reservam o direito de: selecionar os artigos para publicação; ouvir parecer de especialista para averiguar a qualidade do trabalho; proceder à revisão gramatical dos textos e fazer correções desde que não alterem o conteúdo.

FORMA DE ENCAMINHAMENTO

Os artigos devem ser enviados em formato digital através da página: <http://seer.ufrgs.br/Movimento/user>. Qualquer dúvida, entrar em contato através do e-mail: movimento@ufrgs.br ou pelo telefone (51) 3308 5882.

Condições para submissão

Como parte do processo de submissão, os autores são obrigados a verificar a conformidade da submissão em relação a todos os itens listados a seguir. As submissões que não estiverem de acordo com as normas serão devolvidas aos autores.

1. O texto tem qualidade e relevância em nível consoante ao do periódico.
2. O texto é inédito. Original text.
3. O texto submetido está em formato .doc (MS-Word) sem anotações. The submitted text is in .doc (MS-Word) format with no comments.

4. As imagens digitais, além de estarem inseridas no texto (.doc) serão encaminhadas em separado (como documento suplementar) Besides being inserted in the text (.doc), the digital items will be sent separately (as a supplementary document).

Declaração de Direito Autoral

- Direitos Autorais para artigos publicados nesta revista são do autor, com direitos de primeira publicação para a revista. Em virtude de aparecerem nesta revista de acesso público, os artigos são de uso gratuito, com atribuições próprias, em aplicações educacionais e não-comerciais. - Copyrights for articles published in this journal belong to the author, and the journal has first publication rights. Since they appear in this public access journal, they are free articles with their own attributions in educational and non-commercial applications.

Política de Privacidade

- Os nomes e endereços de e-mail neste site serão usados exclusivamente para os propósitos da revista, não estando disponíveis para outros fins. Todos os direitos reservados. Qualquer parte desta publicação poderá ser reproduzida para fins acadêmicos desde que citada a fonte.