

**EFEITO DE APLICAÇÃO DAS PAUSAS DE CULTURA FÍSICA  
NAS CRIANÇAS DO PRIMEIRO CICLO  
EFFECT OF APPLICATION OF THE PAUSES OF PHYSICAL  
CULTURE IN THE CHILDREN OF THE FIRST CYCLE**

Prof. Dr. Iouri Kalinine

UnC.

Prof. Dr. Leopoldo Schonardie Filho

UNIJUI.

**Resumo**

As pesquisas já realizadas na Escola do Ensino Fundamental Rui Barbosa – Ijuí/RS, mostraram que, o processo de ensino - aprendizagem exigido dos alunos do 1º ciclo é muito intenso. O nível de Produtividade de Trabalho Mental destes alunos começa a decrescer já no fim da primeira aula do dia letivo, e permanece baixo até o final da terceira aula. Com base nestes resultados, buscou-se, através da Pausa de Cultura Física, elevar e manter um bom nível de Produtividade de Trabalho Intelectual desses alunos, no decorrer da primeira até a terceira aula do dia letivo. Para isso, no primeiro turno (antes do recreio) do dia letivo foram aplicadas Pausas de Cultura Física nas turmas pesquisadas. Os resultados das aplicações destas Pausas mostraram que as crianças do 1º ciclo, não só mantiveram o nível de Produtividade de Trabalho Mental nos dois primeiros terços do primeiro turno do estudo do dia letivo, mas também aumentaram esta produtividade.

**Palavras Chave:** Escola fundamental; Movimento corporal; Produtividade de trabalho mental.

**Introdução**

As pesquisas já realizadas no Laboratório de Movimento Humano da UNIJUI e coletadas na Escola Estadual do Ensino Fundamental Rui Barbosa – Ijuí/RS (KALININE; SCHONARDIE FILHO; PILISSÃO, 1997) mostraram que a Produtividade de Trabalho Mental dos alunos do 1º ciclo é instável. Esta instabilidade depende de fatores como a idade do aluno, o dia da semana, o conteúdo desenvolvido em sala de aula e o horário em que o conteúdo é apresentado. Observou-se também que:

- a) a produtividade de Trabalho Mental dos estudantes aumenta à medida que o aluno tem mais idade.
- b) o pior dia da semana para desenvolver aprendizagens na criança é a segunda-feira, pois neste dia o nível de

- Produtividade de Trabalho mental é o mais baixo, com relação aos demais dias da semana.
- c) as disciplinas de matemática e português no momento que são aplicadas provocam maior cansaço no aluno. Esta queda de Produtividade de Trabalho Mental nestas disciplinas acontece após os 35-40 minutos do início da aula e se dá em média de 11% a menos.
  - d) a maior queda da Produtividade de Trabalho Mental nos estudantes acontece após os 35-40 minutos do início da primeira aula, permanece baixa, até dois terços da terceira aula e volta no estado inicial no final da terceira aula. Segundo Fomin (1964), Andropova (1968), Gandur (1983), Kalinine (1990) o aumento da Produtividade de Trabalho Mental nos estudantes no final de terceira aula acontece por causa de sua animação pela aproximação do período de recreio.
  - e) a Pausa de Cultura Física (PCF), que é o pequeno intervalo de descanso (2-3 minutos) com atividades físicas diversas, pode recuperar a Produtividade de Trabalho Mental dos alunos que se mostram cansados.

Considerando o acima exposto, o objetivo deste trabalho foi de investigar a possibilidade de manter bom nível de Produtividade de Trabalho Mental dos alunos do 1º Ciclo do Ensino Fundamental desde o primeiro período até o final da terceira aula do dia letivo, através da utilização das Pausas de Cultura Física.

### **Metodologia**

A pesquisa foi realizada na Escola Estadual do Ensino Fundamental Rui Barbosa, de Ijuí/RS. Nas investigações tomaram parte 20 alunos da 1ª série (turma 11), 22 alunos da 2ª série (turma 21) e 27 alunos da 3ª série (turma 31), totalizando 71 alunos. As turmas foram escolhidas aleatoriamente entre as demais séries.

O instrumento metodológico utilizado para investigar a Produtividade de Trabalho Mental dos alunos foi a Prova Corrigida Simples. Ela foi criada no início de século XX, aperfeiçoada e validada na Academia de Ciências Pedagógicas da URSS - Programa e Métodos da Investigação do Regime Diário, da Capacidade de Trabalho e do Estado de Saúde dos Estudantes (1978), e foi aprovada em inúmeras pesquisas realizadas por Andropova (1968, 1982), Fischer (1976), Belous (1977), Gandur (1983), Kalinine (1990).

A metodologia “Prova Corrigida Simples” foi criada somente para investigar a dinâmica de mudança da produtividade de trabalho mental da mesma pessoa, sendo que de maneira alguma pode ser utilizada para comparar a produtividade de trabalho mental de sujeitos diferentes. Esta metodologia revela apenas o desenvolvimento do cansaço mental da pessoa.

A metodologia “Prova Corrigida Simples” é um teste composto de uma tabela com letras do alfabeto, colocadas em linhas aleatoriamente. A duração da “Prova Corrigida Simples” foi de dois minutos. A amostra do protocolo da “Prova Corrigida Simples” está apresentada no Anexo B.

Durante a execução da “Prova Corrigida Simples”, o testado deveria procurar e marcar as duas letras solicitadas pelo professor, percorrendo as linhas do teste da esquerda para a direita. Ao esgotar-se o tempo, o testado deveria assinalar com um círculo a última letra observada. Na elaboração de protocolo serão computados o número de letras percorridas (N) e o número de erros cometidos (E).

A grandeza  $Q = \frac{(N/10)^2}{N/(10+E)}$  - caracteriza a Produtividade de Trabalho Mental do aluno.

$$N/(10+E)$$

Onde: E- é o número de erros cometidos.

N- é o número de letras percorridas.

A pesquisa foi realizada em três etapas:

**Na primeira etapa** foi investigada a dinâmica de mudança de Produtividade de Trabalho Mental dos alunos das séries iniciais durante o primeiro turno do dia letivo. Para isso, durante um dia letivo foram aplicadas nas turmas pesquisadas sete “Provas Corrigidas Simples”, nos seguintes horários:

- 1ª Prova- 13h30min- marcar as letras O, P.
- 2ª Prova- 13h50min- marcar as letras C, D.
- 3ª Prova- 14h10min- marcar as letras S, A.
- 4ª Prova- 14h30min- marcar as letras U, B.
- 5ª Prova- 14h50min- marcar as letras P, C.
- 6ª Prova- 15h10min- marcar as letras S, D.
- 7ª Prova- 15h30min- marcar as letras U, A.

**A segunda etapa** da pesquisa foi realizada na semana seguinte, após a realização da primeira etapa; no mesmo dia de semana, mesmo horário e mesmas disciplinas. Nesta etapa foi investigada a dinâmica de mudança da Produtividade de Trabalho Mental dos alunos das turmas pesquisadas, com aplicação de duas Pausas de Cultura Física. A primeira Pausa de Cultura Física, foi aplicada às 14h14minutos, quando já se passavam 44 minutos de estudo e a segunda Pausa de Cultura Física foi aplicada às 14h54minutos, após 84 minutos do início da aula.

Durante a primeira Pausa de Cultura Física, os alunos das turmas pesquisadas executaram as atividades físicas, baseados nos jogos recreativos, com movimentos das mãos, como pegar, agarrar e lançar objetos imaginários. Durante a segunda Pausa de Cultura Física os alunos executaram as atividades com a corda (pular corda de forma diversificada).

A Produtividade de Trabalho Mental dos estudantes foi investigada logo após aplicação dos jogos recreativos no decorrer dos três primeiros horários dos dias letivos.

**Na terceira etapa** foram elaborados e analisados os dados das investigações.

O tratamento estatístico dos dados adquiridos foi realizado através da utilização dos métodos da estatística matemática paramétrica (média, desvio padrão, teste “t” de STUDENT para amostras dependentes).

## Resultados

Os resultados da pesquisa estão apresentados na TABELA 1 do Anexo A. Estes resultados mostram que:

- a) No dia em que não foram aplicadas as Pausas de Cultura Física:
- no início de primeira aula de dia letivo a Produtividade de Trabalho Mental dos estudantes do 1º ciclo cresce durante os 20 primeiros minutos de estudos, permanecendo estável, neste mesmo nível, até aproximadamente os 40 minutos;
  - a partir de 40 minutos de estudo a Produtividade de Trabalho Mental dos estudantes do 1º ciclo começa a cair. Para os alunos da 1ª série a queda é de - 16,9%, para os alunos da 2ª série a queda é de - 10,2% e para os alunos da 3ª série a queda é de até 12,6%;
  - dos 60 aos 80 minutos do período de estudo, a Produtividade de Trabalho Mental dos alunos, mantém o nível baixo;
  - a partir de 80 minutos de aula, a Produtividade de Trabalho Mental dos alunos começa a melhorar, chegando ao nível inicial da aula. A volta para o nível inicial da Produtividade de Trabalho Mental para os alunos de 1ª e 2ª séries, acontece nos 100 minutos de estudo e, para os alunos da 3ª série, ao final da terceira aula;
  - a Produtividade de Trabalho Mental dos alunos no final da terceira aula, fica no mesmo nível dos 100 minutos de aula nos alunos da 2ª série e superam o nível inicial em 10,4% nos alunos da 1ª série.
- b) No dia que foram aplicadas as Pausas de Cultura Física:

- no período dos primeiros 40 minutos de estudo a dinâmica de mudança da Produtividade de Trabalho Mental dos alunos do 1º ciclo tem o mesmo caracter como no dia de estudo sem aplicação das Pausas de Cultura Física;
  - após a aplicação da primeira Pausa de Cultura Física em 14h 14min a Produtividade de Trabalho Mental dos alunos aumentou até 22,3% nos alunos de 1ª série, 12,2% nos alunos de 2ª série e 9,8% nos alunos de 3ª série;
  - após a aplicação da segunda Pausa de Cultura Física em 14h 54min a Produtividade de Trabalho Mental dos alunos aumentou até 33,1% nos alunos de 2ª série, 23,2% nos alunos de 3ª série e ficou no mesmo nível nos alunos de 1ª série;
- c) Comparando os resultados entre os dias que foram aplicadas as Pausas de Cultura Física com o dia que não foram aplicadas estas pausas a melhoria da Produtividade de Trabalho Mental dos alunos do 1º ciclo do Ensino Fundamental, foram da seguinte ordem: até 34,6% ( $p < 0,01$ ) nos estudantes de 1ª série; até 36,6% ( $p < 0,01$ ) nos estudantes de 2ª série e até 20,5%, ( $p < 0,01$ ) nos estudantes de 3ª série.

### **Discussão dos Resultados**

A dinâmica da Produtividade de Trabalho Mental dos alunos do 1º ciclo no primeiro turno (até o recreio) de estudo do dia letivo mostra que:

- a) há período (primeiros 20 minutos de estudo) quando a Produtividade de Trabalho Mental dos alunos aumenta e atinge nível ótimo. Mesmos resultados nós podemos encontrar

nos trabalhos de Fomin (1964), Ruban (1973), Andropova (1982) e Kalinine (1990; 1993).

b) a Produtividade de Trabalho Mental dos estudantes do 1º ciclo começa a cair por causa de cansaço mental depois de 40 minutos de estudo. A recuperação da Produtividade de Trabalho Mental até nível inicial na metade da terceira aula para os alunos da 1ª e 2ª séries, no final da terceira aula para os alunos da 3ª série e também, a superação deste aumento para os alunos da 1ª série no final da terceira aula é provocado pela ativação do sistema nervoso central dos alunos motivados pelos pensamentos e emoções positivas sobre o recreio que está chegando.

Os resultados desta fase de pesquisa confirmaram os resultados das pesquisas de Fomin (1964) e Ruban (1973) que mostraram que nos estudantes das séries iniciais da Escola Russa a Produtividade de Trabalho Mental começa a cair após 30 minutos de estudos. A discordância nos valores dos resultados encontrados pode ser explicada pela diferença da realidade escolar da Escola Russa e da Escola Brasileira.

A dinâmica da mudança da Produtividade de Trabalho Mental nos alunos do 1º ciclo no início do dia letivo com aplicação de duas Pausas de Cultura Física é bem diferente do dia comum (sem as Pausas de Cultura Física). Os resultados da pesquisa que estão apresentados na TABELA 1 demonstram que após a aplicação da primeira Pausa de Cultura Física, às 14h14min (44 minutos de estudo), a Produtividade de Trabalho Mental, nos alunos de todas as séries pesquisadas, cresce até os 84 minutos (tempo de aplicação da segunda Pausa de Cultura Física), alcançando 22,3% nos alunos de 1ª série, 12,2% nos alunos de 2ª série e 9,8% nos alunos de 3ª série. Depois da aplicação da segunda Pausa de Cultura Física, às 14h54min (84 minutos de estudo) o nível da Produtividade de Trabalho Mental decresce até os 100 minutos de estudo, mas permanece maior que o nível inicial coletado às 14h10min em 7,6% para os alunos da 1ª série, em 1,8% para os alunos da 2ª série e em 5,7% para os alunos da 3ª série. No período dos 100 minutos até os 120 minutos, a Produtividade de Trabalho Mental fica

no mesmo nível para os alunos da 1ª série, cresce até 33,1% para os alunos da 2ª série e cresce até 23,2% para os alunos da 3ª série.

A análise destes dados nos mostra que depois da aplicação da primeira Pausa de Cultura Física (44 minutos de estudo), a Produtividade de Trabalho Intelectual dos alunos sempre cresce até a aplicação da segunda Pausa de Cultura Física (84 minutos de estudo). Mas depois disto ela temporariamente decresce. Isto significa que a segunda Pausa de Cultura Física foi aplicada no tempo de aula não apropriado.

A primeira Pausa de Cultura Física aumentou o nível de Produtividade de Trabalho Mental dos alunos, pois foi aplicada no momento que os alunos começaram a cansar. E a segunda Pausa de Cultura Física foi aplicada no momento em que os alunos atingiam um nível ótimo de Produtividade de Trabalho Intelectual e, por isso ela provocou a diminuição da mesma nos alunos. Conclusões semelhantes podem ser encontradas nos trabalhos de Fomin (1964), Ruban (1973), Andropova (1982) e Kalinine (1990, 1993).

Os dados apresentados na TABELA 1, demonstram que a Produtividade de Trabalho Mental dos alunos no dia em que fizeram as Pausas de Cultura Física é consideravelmente maior do que no dia em que não a fizeram. Este melhoramento consiste:

- nos 60 minutos de estudo de 23,3% ( $p < 0,01$ ) nos alunos da 1ª série, 18,5% ( $p < 0,01$ ) nos alunos da 2ª série e 18% ( $p < 0,01$ ) nos alunos da 3ª série;
- nos 80 minutos de estudo de 34,0% ( $p < 0,01$ ) nos alunos da 1ª série, 21,5% ( $p < 0,01$ ) nos alunos da 2ª série e 19,8% ( $p < 0,01$ ) nos alunos de 3ª série;
- nos 100 minutos de estudo de 6,3% ( $p < 0,01$ ) nos alunos da 1ª série, 11,0% ( $P < 0,01$ ) nos alunos da 3ª série e tem nível inicial nos alunos da 2ª série;
- nos 120 minutos de estudo de 36,6% ( $P < 0,01$ ) nos alunos de 2ª série, 20,5% ( $P < 0,01$ ) nos alunos de 3ª série e tem nível inicial nos alunos da 1ª série.



Analisando estes dados, podemos concluir que duas Pausas de Cultura Física, aplicadas nos 44 e 84 minutos de estudo, aumentam a Produtividade de Trabalho Mental dos alunos nos segundos dois terços do primeiro turno de estudo do dia letivo em média de 15,7% nos alunos de 1ª série, de 14,2% nos alunos de 2ª série e de 15% nos alunos de 3ª série. Além disso, achamos que se aplicássemos a segunda Pausa de Cultura Física mais tarde, o aumento da Produtividade de Trabalho Intelectual dos alunos, nos dois terços seguintes do primeiro turno de estudo do dia letivo, seria maior.

### **Conclusões**

Com base na análise dos resultados adquiridos nesta pesquisa, podemos concluir que:

- a) os alunos do 1º ciclo começam a cansar ao final da primeira aula de estudo. A Produtividade de Trabalho Mental deles decresce depois de 40 minutos de estudo, permanecendo no nível baixo durante 60 minutos seguidos.
- b) a aplicação de duas Pausas de Cultura Física aos 44 e 84 minutos de estudo, não só recupera a Produtividade de Trabalho Mental dos alunos do 1º ciclo, mas também aumenta esta produtividade.
- c) para conseguir maior aumento da Produtividade de Trabalho Mental dos alunos do 1º ciclo, no primeiro turno do dia letivo (até o recreio) é preciso aplicar segunda Pausa de Cultura Física mais tarde, provavelmente às 15h10min (100 minutos de estudo).

### **Abstract**

Researches applied at Rui Barbosa Public Elementary and Middle School – Ijuí/RS, showed that the teaching-learning process demanded from students of first cycle is too intensive. The Mental Work Productivity Level in these students starts to decrease as soon as the first schedule in the school day is over, and lasts up to the third schedule. According to the results, we tried to increase and keep a good Mental Work Productivity Level in these students through the Physical Culture Pause, which was led throughout the first to the third schedule of the school day. So, the Physical Culture

Pause was applied in students in the first period (before intermission). The results concerning the Pause application showed that the children from the first cycle not only kept the Mental Work Productivity Level in the two first thirds of the first period of study in the school day, but also did they increase it.

**Key-Words:** Elementary school; Physical movements; Mental work productivity.

### Referências Bibliográficas

ANDROPOVA, M. V. *Capacidade de trabalho intelectual dos estudantes e a sua dinâmica no processo da atividade de estudos e de trabalho*. Moscou: Instrução, 1968.

\_\_\_\_\_.; CRIPCOVA, A. G. (Coord.). *Adaptação do organismo dos estudantes com as cargas de estudos e de físicos*. Moscou: Pedagogia, 1982.

BELOUS, P. D. *Dinâmica da capacidade de trabalho intelectual dos estudantes da 3ª e 4ª séries da escola de 1º grau: o auto repitome da dissertação do doutor dos científicos psicológicos*. Kiev: Ed. da Universidade de Kiev, 1977.

FISCHER, P. Indikation und bewertung psychovegetativer fest im krankenstand der studierenden. *Arzte Lugende*, Berlin, v. 67, n. 3, p.187-203, 1976.

FOMIN, N. A. *A influência dos exercícios físicos dosados na capacidade de trabalho intelectual e algumas funções vegetativas dos estudantes da escola de 1º e 2º graus*. Leningrado: LEU, 1964.

GANDUR, A. A. R. *Metodologia e efetividade das pausas de cultura física nas aulas das 6ª e 7ª séries da escola de 1º grau*. Kiev: Univ. Esportiva de Kiev, 1983.

KALININE. *A intensificação, o funcionamento intelectual dos estudantes da Escola de 2º grau por meio da individualização da atividade do movimentos*. Kazan: Ed. da Universidade Pedagógica de Kazan, 1990.

\_\_\_\_\_. Educação Física para a Recuperação da Capacidade de trabalho Intelectual na Sala de Aula. *Espaços da Escola*, v. 3, n. 9, jul./set. 1993.

\_\_\_\_\_.; SCHONARDIE FILHO, L.; PILISSÃO M. C. Melhoria da produtividade de trabalho mental dos estudantes de séries iniciais utilizando os meios da Educação Física. *Kinesis*, n. 15, p. 105-119, 1997.

PROGRAMA e métodos da investigação do regime diário, da capacidade de trabalho e do estado de saúde dos estudantes. Moscou: Ed. da Academia de Ciências Pedagógicas, 1978. 48p.

RUBAN, V. P. A influência dos exercícios físicos na dinâmica da capacidade de trabalho intelectual dos estudantes 1<sup>a</sup>-4<sup>a</sup> série da escola de 1<sup>o</sup> grau. *Teoria e Prática da Cultura Física*, Moscou, n. 7, p. 40-42, 1973.

## APÊNDICE A

TABELA 1. A dinâmica da mudança da Produtividade de Trabalho Mental dos alunos do 1º ciclo no início do dia letivo em porcentagem da Produtividade de Trabalho Intelectual destes, coletados às 14h10min., com e sem Pausa de Cultura Física (PCF).

<b>Diferença em Produtividade de Trabalho Mental dos alunos do 1º ciclo no início do dia letivo em porcentagem da Produtividade de Trabalho Mental deles coletados às 14h10min., com e sem Pausa de Cultura Física (PCF)</b>									
Horário	13:30	13:50	14:10	14:14	14:30	14:50	14:54	15:10	15:30
Tempo de estudo	0 min	20 min	40 min	44 min	60 min	80 min	84 min	100 min	120min
<b>1ª SÉRIE</b>									
Sem PCF	-7,1%	-3,2%	0%		-16,9%	-12,3%		1,3%	10,4%
Com PCF	-5,4%	-1,1%	0%	PCF	6,4%	22,3%	PCF	7,6%	8,3%
Δ	-1,7%	2,1%	0%		23,3%*	34,6%*		6,3%*	-2,1%
<b>2ª SÉRIE</b>									
Sem PCF	-1,8%	0,4%	0%		-10,2%	-9,3%		3,5%	-3,5%
Com PCF	-3,4%	-1,9%	0%	PCF	8,3%	12,2%	PCF	1,7%	33,1%
Δ	-1,6%	-1,5%	0%		18,5%*	21,5%*		-1,6%	36,6%*
<b>3ª SÉRIE</b>									
Sem PCF	-9,4%	0,0%	0%		-12,4%	-10,0%		-5,7%	2,7%
Com PCF	-6,7%	1,2%	0%	PCF	6,5%	9,8%	PCF	5,7%	23,2%
Δ	2,7%	1,2%	0%		18,9%*	19,8%*		11,0%*	20,5%*

Os dados marcados com (\*), são verdadeiros com  $P < 0,01$ .

## APÊNDICE B

---

JNIJUI – LABORATÓRIO DE MOVIMENTO HUMANO

---

Nome completo _____	Data de nascimento _____
Escola _____	Turma _____

---

DAVHCTPEXHANFMDXROZSTBUZODBAHTEHNC DROSBZDGMVUEPVC PXP AFMPX  
 HCLESQBQRTOVRCPUXANDMOGATDAVHCTPEXHBNFCMDXROZSTBUZODNZUZ  
 GVBHATEMSTAGOMDNAXUPCRVVBXUERXBTPODFGMH ZHCERTBVAUGBHNZDB  
 UOTREXPOACGPMASURVXMNHFC EBAVSFDGTMXVRUSZAMPGCAOBTZGXO HG  
 UTUMSMCBZCOHDNAEXPZFTBOHVZGMNPRTSUDBOSRCGMVXDFBNAVPRSF R  
 EAPXEDANDHOCZBCMSXADGBTMTGOSHFNASBAVXURCEDRVBAHDAPGZMOVE  
 UOTMDSFPCATXXEUCNOREHRANGBVMZGFPBTSNDEM FZXOHBDAZXDNASCX  
 ZFMEDNSTBPFZCOERNBMGPTNEFXSNXADHBRHAVVZNZUXGVBHBTMSTAGO  
 MDNAXUPCRVAHVOPSBTMNGXRFC DHNDZRSVTNEBBMCGFAZAOP EXUBENTVS  
 RZDNHDCFFXVADXNFUHZCBEZCOTARBD RPHUZF TBOHVZGMNPRTSUDBOSRC  
 GMVXDFBNAVPRSFREAPXEDANDHOCZBCMSXADGBTMTGOSHFNASBAVXURCE  
 DRVBAHDAPGZMOVEUOTMDSFPCATXXEUCNOREHRANGBVMZGFPBTSNDEM FZ  
 XOHBDAZXDNASCXZFMEDNSTBPFZCOERNBMGPTNEFXSNXADHBRHAVVZNZ  
 UXGVBHBTMSTADFBNAVPRSFREAPXEDANDHOCZ  
 MPXHCLESQBQRTOVRCPUXANDMOGATDAVHCTPEXHBNFCMDXROZSTBUZODN  
 ZUZGVBHATEMSTAGOMDNAXUPCRVVBXUERXBTPODFGMH ZHCERTBVAUGBHN  
 ZDBUOTREXPOACGPMASURVXMNHFC EBAVSFDGTMXVRUSZAMPGCAOBTZGX  
 OHGUTUMSMCBZCOHDNAEXPZFTBOHVZGMNPRTSUDBOSRCGMVXDFBNAVPR  
 SFREAPXEDANDHOCZBCMSXADGBTMTGOSHFNASBAVXURCEDRVBAHDAPGZM  
 OVEUOTMDSFPCATXXEUCNOREHRANGBVMZGFPBTSNDEM FZXOHBDAZXDNA  
 SCXZFMEDNSTBPFZCOERNBMGPTNEFXSNXADHBRHAVVZNZUXGVBHBTMST  
 AGOMDNAXUPCRVAHVOPSBTMNGXRFC DHNDZRSVTNEBBMCGFAZAOP EXUBEN  
 TVSRZDNHDCFFXVADXNFUHZCBEZCOTARBD RPHUZF TBOHVZGMNPRTSUDBO  
 SRCGMVXDFBNAVPRSFREAPXEDANDHOCZBCMSXADGBTMTGOSHFNASBAVXUR  
 CEDRVBAHDAPGZMOVEUOTMDSFPCATXXEUCNOREHRANGBVMZGFPBTSNDEM  
 FZXOHBDAZXDNASCXZFMEDNSTBPFZCOERNBMGPTNEFXSNXADHBRHAVVZ  
 NZUXGVBHBTMSTADAVHCTPEXHANFMDXROZSTBUZODBAHTEHNC DROSBZD G  
 MVUEPVC PXP AFMPXHCLESQBQRTOVRCPUXANDMOGATDAVHCTPEXHBNFCMDX  
 ROZSTBUZODNZUZGVBHATEMSTAGOMDNAXUPCRVVBXUERXBTPODFGMH ZHC  
 NGBVDFBNAVPRSFREAPXEDANDHOCZBDFBNAVPRSF R