



UNISUL

**UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA
RICARDO L. ROMÃO DA SILVA**

**VIVER PARA DANÇAR, DANÇAR PARA VIVER: UM ESTUDO SOBRE A
PRÁTICA DA DANÇA AXÉ E A RELAÇÃO DOS ESTADOS DE HUMOR EM
MULHERES ADULTAS**

**Palhoça
2011**

RICARDO L. ROMÃO DA SILVA

**VIVER PARA DANÇAR, DANÇAR PARA VIVER: UM ESTUDO SOBRE A
PRÁTICA DA DANÇA AXÉ E A RELAÇÃO DOS ESTADOS DE HUMOR EM
MULHERES ADULTAS**

Relatório de Estágio apresentado ao curso de Educação Física e Esporte da Universidade do Sul de Santa Catarina, como requisito parcial para aprovação na disciplina de Estágio Supervisionado Educação Física II.

Prof: Tatiana Marcela Rotta. Msc

**Palhoça
2011**

RICARDO LEONARDO ROMÃO DA SILVA

**VIVER PARA DANÇAR, DANÇAR PARA VIVER: UM ESTUDO SOBRE A
PRÁTICA DA DANÇA AXÉ E A RELAÇÃO DOS ESTADOS DE HUMOR EM
MULHERES ADULTAS**

Este Relatório de Estágio foi julgado adequado à obtenção do título de Bacharel em Educação Física e Esportes e aprovado em sua forma final pelo Curso de Educação Física e Esportes da Universidade do Sul de Santa Catarina.

Palhoça, 7 de julho de 2011.

Prof. e Orientador Tatiana Marcela Rotta, Ms.
Universidade do Sul de Santa Catarina

Prof. Elinai dos Santos Freitas Schutz, Ms.
Universidade do Sul de Santa Catarina

Prof. Georgia Maria Ferro Benetti, Dr
Universidade do Sul de Santa Catarina

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, gostaria de agradecer as minhas alunas a compreensão do objetivo do trabalho e a participação até o último momento.

Agradeço também a minha orientadora Tatiana Marcela Rotta, que mesmo passando por dificuldades de saúde teve a força de uma guerreira e a sabedoria para esclarecer dúvidas, apoiar as minhas decisões e ajudar na construção desta pesquisa.

Agradeço a minha mãe Sônia todo o seu amor e carinho trazendo lanches nas noites, quando os dias não eram o bastante e a compreensão do meu humor alterado nesse momento.

Agradeço ao meu pai Walter o acompanhamento, o apoio, os grandes esforços pra que hoje eu possa estar cursando faculdade e, também, ser diretamente merecedor desta vitória.

Agradeço a minha noiva Daniela que acompanhou todo o processo da conclusão de curso e teve grande participação no ingresso por este caminho.

Ao meu sogro Paulo Augusto o fazer despertar novas idéias e ter me dado apoio nesta pesquisa. E por fim, agradeço a todos aqueles que me apoiaram e me ajudaram indiretamente ao longo desta caminhada, amigos e colegas.

"Dançar é minha prece mais pura. Momento em que o meu corpo vislumbra o divino, em que os meus sentimentos tocam o real. Religiosidade despida de exageros, desejo lascivo, bordado de plenitude. Através de meus movimentos posso chegar ao inatingível! Posso sentir por todos os corpos, abraçar com todo o coração, e amar com os olhos. Cada gesto significativo desenha no espaço o infinito, pairando no ar, compreensão e admiração. Iniciar uma prece é como abrir uma porta. Um convite para você, para entrar no meu universo. O mágico contorna minha silhueta, ao mesmo tempo em que lhe toco sem tocar. Nada a observar, só a participar. Esta prece ausente de palavras é codificada pela alma e faz-nos interagir, de maneira sublime e hipnótica. Quando eu terminar essa dança, estarei certa de que não seremos os mesmos." (Merit Aton)

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo, analisar a influência da prática da dança Axé nos estados de humor de mulheres adultas. Esta pesquisa caracteriza-se como sendo exploratória com objetivo descritivo. Descritivo, pois objetiva descrever sistematicamente características psicológicas, especificamente os estados de humor de mulheres adultas praticantes da dança Axé, e exploratória na medida em que se buscou explorar qual a influência da dança Axé nos estados de humor dessas mulheres. Os sujeitos da pesquisa foram 17 mulheres adultas divididas em 2 grupos, 7 praticantes dança Axé a menos de 2 meses (Grupo I) e 10 a mais de 1 ano (Grupo II). Foram realizadas duas coletas quantitativas com a escala de BRUMS para avaliar os estados de humor do Grupo I e II, com intervalo entre eles de 20 aulas regulares. Para análise dos dados utilizou-se, análises multivariadas (6x2), 6 variáveis independente: estados de humor (tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão mental) e 2 dependentes (praticantes de Axé < 2 meses e > 1 ano). Quanto à estatística inferencial, os dados apresentaram uma distribuição normal no nível “Vigor”, sendo utilizado o teste “t the student” para amostras pareadas e também amostras independentes comparando os grupos na primeira e segunda coleta. Os demais estados (Tensão, Depressão, Raiva, Fadiga e Confusão mental) os dados não se distribuíram normalmente, sendo os estados de humor comparado por meio do teste “U the Mann-Whitney” para confrontar os grupos na primeira e segunda coleta e o teste de Wilcoxon para comparação do mesmo grupo na primeira e segunda coleta. O nível de significância estabelecido foi de ($p < 0,05$). Após essas coletas foram realizadas entrevistas semi-estruturadas com a seleção de 40% dos sujeitos de cada Grupo: I e II. Objetivou com as entrevistas complementar a relação dos estados de humor com a prática de Axé. Para análise dos dados qualitativos foi utilizado o método Análise do Sujeito Coletivo (DSC). Os resultados apontam o aumento do estado (vigor) para os Grupo I , e, para o Grupo II a diminuição dos estados (tensão, depressão e fadiga) além de manter o estado (vigor) regular nessas mulheres. Ao confrontar os valores quantitativos presentes neste estudo com os dados qualitativos destacam-se que as pesquisadas apresentaram melhora nos seus estados emocionais. A partir do DSC os sujeitos atribuem à prática da dança Axé como ferramenta para minimizar o estresse do trabalho, cotidiano, e para aumento da sensação de bem-estar.

Palavras- chaves: Dança. Axé. Estados de humor.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Relação entre desafios e habilidades para o processo do fluxo.....	24
Gráfico 2 - Grupo I e II: praticantes menores de 2 meses 1ª x 2ª coleta.....	37
Gráfico 3 - 1ª e 2ª coleta: praticantes a mais de 1 ano x praticantes a menos de 2 meses.....	40

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Média de Percentil dos estados de humor em mulheres adultas.....	36
Tabela 2 – Valores de “p” para a comparação dos grupos na primeira e segunda coleta.....	39
Tabela 3 – Valores de “p” para a comparação do mesmo grupo entre a primeira e segunda coleta.....	41
Tabela 4 – Síntese da Análise dos dados quantitativos e qualitativos.....	69

LISTA DE QUADROS

Quadro A - Discurso praticantes da dança Axé a menos de 2 meses.....	46
Quadro B - Discurso praticantes da dança Axé a mais de 1 ano.....	60
Quadro C - Discurso do sujeito coletivo.....	68

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	11
1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO E PROBLEMA	11
1.2 OBJETIVO GERAL	13
1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	13
1.4 JUSTIFICATIVA	14
2. REFERENCIAL TEÓRICO	17
2.1 A HISTÓRIA DA DANÇA E SUAS DEFINIÇÕES.....	17
2.4 AXÉ MUSIC	19
2.2. ATIVIDADE FÍSICA E SEUS ASPECTOS (FISIOLÓGICOS E PSICOLÓGICOS) ...	22
2.3. EXERCÍCIOS FÍSICOS COM MÚSICA “O ESTADO DE FLOW”	23
2.4 AS EMOÇÕES	26
2.5 OS ESTADOS DE HUMOR	27
2.6 ESTUDOS SOBRE ATIVIDADES FÍSICAS E ESTADOS DE HUMOR	28
3. MÉTODO	31
3.1 TIPO DE PESQUISA	31
3.2 SUJEITOS DA PESQUISA	31
3.3 INSTRUMENTO DE PESQUISA	32
3.4 PROCEDIMENTO COLETA DE DADOS	33
4. APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS	35
4.1 ESTADOS DE HUMOR DAS MULHERES ADULTAS PRATICANTES DE AXÉ A MENOS DE 2 MESES E A MAIS DE 1 ANO.....	36
4.2 ESTADOS DE HUMOR DE MULHERES ADULTAS: COMPARAÇÃO ENTRE MULHERES QUE PRATICAM O AXÉ A MENOS DE 2 MESES E A MAIS DE 1 ANO .	39
4.3 DISCURSO DAS MULHERES ADULTAS PRATICANTES DE AXÉ A MENOS DE 2 MESES E A MAIS DE 1 ANO	42
4.4 RELAÇÕES DE ESTADOS DE HUMOR A PARTIR DO DISCURSO DO SUJEITO COLETIVO	68
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	72
REFERÊNCIAS	75
APÊNDICE 1 – Termo de consentimento livre e esclarecido	86
APÊNDICE 2 - Consentimento para Fotografias, Vídeos e Gravações	87
APÊNDICE 3 - Entrevista semi- estruturada	88
APÊNDICE 4 - Estruturação e metodologia das aulas	89

1. INTRODUÇÃO

1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO E PROBLEMA

A dança surgiu pela necessidade do homem expressar suas emoções. Tais emoções que antes mesmo da comunicação verbal, já eram expressas através de movimentos corporais. (GARAUDY, 1980). Sabe-se que o movimento precedido pelos gestos soltos e nus não se caracteriza plenamente como dança, entretanto sua característica de duração de tempo dividida em intervalos de execução, isto é, dentro de um ritmo, traz a sua definição. “Dança é, basicamente movimento e gesto” (MENDES, 1987. p, 5). Surgiu no início dos tempos, quando o homem dançava em forma de rito transcendendo suas emoções para o astro Sol e o astro Lua, antecedendo as batalhas e colheitas, ou seja, foi uma das primeiras manifestações artísticas e culturais, então “esteticamente a dança pode ser considerada a mais antiga das artes na sua forma de manifestação humana” Mendes (MENDES, 1987, p.10; DANTAS, 1994, p.106)

Analisando a dança no passado percebe-se que não há registros de movimentos daquela época utilizados em manifestações. O que se afirma de fato, é que a dança se faz presente desde o período pré-histórico, pois há registro de homens dançando nas suas diversas representações: morte, luta, amor, agradecimentos, pedidos, entre outros. (KATZ, 1994).

No Brasil, mais precisamente em Salvador no nordeste brasileiro, um dos tipos de dança que possui grande aceitação local é o Axé. Teve sua origem em meados dos anos 80 nos guetos baianos. Atualmente Salvador possui sua fonte turística voltada para a dança, onde foi criado o novo gênero. Os soteropolitanos¹ incrementaram seus batuques nordestinos com ritmos caribenhos e africanos, assim combinaram o novo ritmo ao marketing do pop internacional, seguindo a estratégia da indústria musical globalizada. O Axé não possui uma unidade propriamente musicológica, não é um ritmo, são vários ritmos que se fundem e podem ser considerados como componentes do Axé. A indústria cultural na tentativa de padronização da autenticidade da cultura local rotula mercadologicamente o Axé como gênero musical ou movimento musical. Até os dias de hoje esse fenômeno mercadológico tornou-se

¹ Soteropolitano: Habitantes nascidos na cidade de Salvador, junção do grego Sotérion, “Salvador” + sufixo polis que por sua vez significa cidade. (Ferreira, p. 1326, 1972)

aliado para os soteropolitanos artistas ganharem destaque no Brasil, anteriormente apreciado somente por camadas mais pobres da região. (MOURA, 2001; SANTOS, 2006).

Axé se define como “cada um dos objetos sagrados do orixá (pedras, ferros, recipientes etc.) que ficam no peji (casas de candomblé) alicerce mágico da casa do candomblé. Boa sorte! Felicidades!” (FERREIRA, 1972, p. 167). Tal palavra é utilizada como forma de expressão no meio religioso, bons fluídos, boa energia, saudação como cita Ferreira. Expressão usual no círculo baiano, ela foi atribuída à partícula *music* pelo jornalista e crítico Hagamenon Brito em 1987, para constituir um termo que designaria erroneamente aquela música dançante com aspirações internacionais que conota alegria, euforia, liberdade sugerindo modificações nas emoções do povo de Salvador. (ARANHA, 2010).

Para entender os aspectos psicossociais e emocionais atribuídos pelo Axé no povo de Salvador, Galvão e Wallon (1995, p. 35) expõe:

"Por meio de jogos, danças e outros ritos, as pessoas realizam simultaneamente os mesmos gestos e atitudes, entregam-se aos mesmos ritmos. A vivência, por todos os membros do grupo, de um único movimento rítmico estabelece uma comunhão de sensibilidade, uma sintonia afetiva que mergulha todos na mesma emoção. Os indivíduos se fundem no grupo por suas disposições mais íntimas, mais pessoais. Por esse mecanismo de contágio emocional estabelece-se uma comunhão imediata, um estado de coesão que independe de qualquer relação intelectual".

Trevisan et al.(2008) reconhece os estados emocionais que a dança expressa e adiciona as sensações de alegria, poder, liberdade e superação de limites. Laban, (1990) complementa que a dança retrata ansiedades, idéias, necessidades e interesses de toda uma época, aliadas à forte necessidade do ser humano de se movimentar e extrapolar a sua essência ou ainda, transcender a sua existência em evasões positivas. Percebe-se que a emoção alimenta-se do “efeito dominó” gerado no ambiente, isto é, as reações emocionais e sensações provocadas no grupo funcionam de forma epidêmica entre os praticantes sensibilizando a todos.

Csikszentmihalyi (1999) ressalta que as atividades físicas por mais simples que sejam podem ser geradoras do estado de fluxo, sendo capazes de aumentar à satisfação própria, por fatores como: ter habilidade suficiente, ter a atenção absorvida, completar uma atividade desafiadora, sentir certo controle sobre a situação e sobre si, entre outros. Esses dados tendem a explicar os resultados positivos dos estados de humor como estados de fluxo (emoções) gerado na vivência da prática de uma atividade física, como é o caso a dança.

A dança vista como um exercício físico, além de promover o bem-estar e uma melhor qualidade de vida, influencia também na reabilitação de determinadas patologias sejam elas físicas ou psicológicas (GUEDES E GUEDES 2006).

Carli, (2000) destaca que a dança possibilita a obtenção de habilidades e auxilia na melhora da capacidade motora, ou seja, permite adquirir uma série de movimentos cada vez mais complexos. A dança é, portanto, uma das raras atividades humanas em que o homem se encontra totalmente engajado: corpo, espírito e coração (GARAUDY, 1980).

Roederer (1998) a música como elemento importante associado às vivências da dança, podendo transmitir informações sobre estados afetivos vinculado ao círculo social da prática, por facilitar a expressão emocional. Esse aspecto relativo à música, apesar de não ser o foco da pesquisa, permeia esse estudo, tendo em vista que serão utilizadas músicas durante as aulas. Para Roederer, a música, como meio de comunicação e também de expressão, pode exercer influências nas emoções sentidas, nas sensações de prazer, nos sentimentos envolvidos, no comportamento dos indivíduos, na percepção de esforço, no desempenho com a dança e, portanto, nos estados de humor.

Com base nessas considerações destacadas elabora-se a seguinte questão de pesquisa: qual a influência da prática da dança Axé nos estados de humor de mulheres adultas?

1.2 OBJETIVO GERAL

Analisar a relação da prática da dança Axé nos estados de humor de mulheres adultas.

1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar os estados de humor em mulheres adultas a partir da prática da dança Axé;
- Apontar alterações dos estados de humor em mulheres adultas praticantes da dança Axé;

- Comparar as mudanças dos estados de humor entre mulheres praticantes da dança Axé há menos de 2 meses e há mais de 1 ano;
- Relacionar o discurso das mulheres praticantes da dança Axé e as percepções de humor.

1.4 JUSTIFICATIVA

O risco geral para o desenvolvimento de uma doença psiquiátrica ao longo da vida é semelhante para homens e mulheres. Entretanto, existem diferenças importantes quanto à possibilidade de desenvolver algumas doenças específicas. Em achados observou-se o risco para transtorno depressivo ser duas ou mais vezes maior em mulheres do que para os homens. (YONKERS E STEINER ,1999).

Estes resultados se confirmam pelo maior estudo realizado nos Estados Unidos, o *Epidemiological Catchment Area Study* que avaliou mais de 18 mil indivíduos em cinco centros distintos dos EUA. Seus resultados estimaram a ocorrência de transtorno depressivo maior (TDM) em 7% das mulheres, enquanto nos homens somente 2,6% (WEISSMAN et al., 1991).

Dados do U.S.Department of Health and Human Services (1996) e da Organização Mundial da Saúde (2001) também apontam que um em cada dez adultos sofre de alguma depressão em algum momento de sua vida; que as mulheres possuem uma maior tendência de problemas psicológicos do que os homens; que grande parte desses indivíduos não possui acesso aos serviços de saúde para tratamento; que, em geral, os problemas de saúde mental representam 10% do total de custos médicos com a Previdência Social, sendo a quarta maior causa de incapacidade. Acredita-se que o estilo de vida atual tem levado cada vez mais um maior número de pessoas ao sedentarismo. Como consequência as pessoas tornam-se cada vez mais dependentes do uso de medicamentos para combater doenças, que poderiam ser evitadas com uma simples mudança de comportamento.

Transtornos mentais, como a ansiedade e a depressão, representam um problema que vem aumentando gradativamente para a saúde pública no mundo, gerando despesas e

sofrimento para a população humana, visto que esses são fatores de risco para doenças coronarianas (DISHMAN, 1995).

Nesse sentido, é necessário que o profissional de Educação física (EF) estimule todos os públicos (homens e mulheres) desde os mais novos para obtenção de um novo estilo de vida, agindo através de atividades físicas e exercícios físicos orientados, para a manutenção e/ou promoção da saúde. (FORTI, 1999).

A atividade física bem orientada está associada com a melhora da saúde, com a redução da morbidade e mortalidade além de proporcionar melhoras nos aspectos psicológicos e sociais das pessoas que a praticam regularmente. (DONALDSON 2000, p. 409)

A dança enquanto um fenômeno da expressão humana pode despertar o desejo de sentir sensações antes não vividas, e ainda agir como busca de uma educação transformadora inserida em um contexto de educação formal. Além disso, pode se tornar também uma excelente ferramenta do profissional da EF, devido o seu alto valor expressivo e representativo. O que se torna notório é a forma alienada que a dança é tratada, muitas vezes vista com preconceitos relacionados à raça, sexo, idade, classe social, cultura e imagem corporal, deixando clara a presença de fatores sociais e culturais impostos pela sociedade e pela mídia. (NANNI, 1995a)

Faz-se necessário que o profissional que atue com a dança, ou mais precisamente com a EF, questione as imposições do mercado, como também do dogma cultural e social sobre a dança no Brasil como busca somente pelo lazer, erroneamente caracterizada. A utilização dessa cultura também como recurso educacional permitirá levar os indivíduos a se auto-questionar e a compreender o mundo no qual está inserido buscando romper com os preconceitos e valores enraizados da nossa sociedade. (BARRETO, 1998; NANNI, 1995b)

A prática de exercícios regulares age como fator determinante no aumento da expectativa de vida. Então podem tornar a nossa vida mais saudável, ou seja, agregar a dança como “modo de viver”, pois de maneira geral essa prática atinge todos os domínios do comportamento humano: social, afetivo, psicomotor e o cognitivo. A busca por um estilo de vida ativo tem sido elemento decisivo mais importante em uma elaboração de propostas de promoção e/ou manutenção da qualidade de vida na sociedade. Entende-se, que o estilo de vida saudável está ligado ao hábito da prática de atividades físicas regulares, como resultado a uma melhora e/ou manutenção da qualidade de vida do praticante. (KATCH E MCARDLE, 1996; GARAUDY, 1980).

Estudos indicam que o exercício físico regular é capaz de diminuir a ansiedade e a depressão leves e é um ótimo aliado aos tratamentos convencionais (psicoterapêuticos e farmacológicos), com as vantagens de não possuir efeitos colaterais, ser mais saudável, promover a melhoria do humor, ser o quarto mais bem sucedido no tratamento de aumento de energia e o terceiro na redução da tensão, sem falar na economia quando comparados aos custos dos demais tratamentos. (PETRUZZELLO et al., 1991; CRAFT & LANDERS, 1998; TAHYER et al., 1994).

A escolha da dança Axé como objeto de estudo se deve à estreita ligação que o pesquisador mantém com essa manifestação cultural popular, diariamente há quase uma década. Após o ingresso na Faculdade de Educação Física e sua incursão pelos caminhos da dança, especificamente o Axé, relacionou conceitos da psicologia com sua prática cotidiana e modificou sua percepção sobre os aspectos psicomotores, cognitivo, social e afetivo das mulheres praticantes dessa atividade física proposta.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A HISTÓRIA DA DANÇA E SUAS DEFINIÇÕES

Antropólogos e arqueólogos relatam que o homem primitivo dançava como sinal rudimentar da tentativa de comunicação, como destaca Portinari. “Dançou-se assim desde tempos imemoriais, em torno de fogueiras e diante de cavernas: gestos rítmicos, repetitivos, às vezes levados ao paroxismo, serviam para aquecer os corpos antes da caça e do combate” (PORTINARI, 1989, p. 17). Tavares complementando, relata que a dança expressa o sentimento intrínseco do homem do paleolítico:

“Existem indícios de que o homem dança desde os tempos mais remotos. Todos os povos, em todas as épocas e lugares dançaram. Dançaram para expressar revolta ou amor, reverenciar ou afastar deuses, mostrar força ou arrependimento, rezar, conquistar, distrair, enfim, viver!” (TAVARES, 2005, p.93).

Ribas (1959) afirma que o homem estabeleceu posteriormente todo um código de sinais, gestos e expressões fisionômicas no qual imprimiu vários ritmos. Nesse contexto o ritmo como tentativa de comunicação rudimentar era fundamental para a expressão do homem do paleolítico, pois acompanhado do gesto, é fruto da liberação do emocional servindo para regular e medir as suas forças vitais. Também é ele que relaciona a harmonia e o equilíbrio do movimento, mantendo a ordem do homem e potencializando a sua expressividade complementa Diniz (2010). Mesmo sozinho, o homem através da dança extravasava suas emoções, rompendo os limites que o aprisionava dentro de uma sociedade estática. Embora a insegurança e a angústia o atormentassem naquela sociedade, a sua ousadia prosseguia em busca de novas artes inclusive a pintura como percebe-se na citação a seguir:

[...] aparece registrada nos mais antigos testemunhos gráficos da pré-história, documento que datam da última época glacial, dez a quinze anos antes da nossa era e podem ser observados nas cavernas pré-históricas do Levante espanhol – Alpera (Valência) e Cogull (Lérida) – e são semelhantes a outros documentos pré-históricos relativos à Dança encontrados na África do Sul (Rodésia e Orange) e na França (Solutrais e Dourdogne). Tais pinturas rupestres levam-nos a crer que o homem primitivo executava danças colectivas nas quais predominavam os movimentos convulsivos e desordenados [...] (RIBAS, 1959, p. 26).

O homem primitivo, com seus próprios meios, imitou primeiro os sons de sua experiência com a natureza, ouvindo o quebrar dos ramos quando caminhava pelas matas, o sussurrar do vento nas árvores, o ruído das águas no regato, a percussão da maré a bater regularmente na praia e, dessa forma, passou a conhecer o ritmo por meio da natureza. (GALWAY, 1987).

Prosseguindo na história da humanidade observa-se com passagens na bíblia descritas no velho testamento, que os hebreus possuíam danças próprias e outras provavelmente de origem egípcia. Exemplo este que:

“Quando a cavalaria do Faraó entrou no mar com seus carros e cavaleiros, Javé fez voltar sobre eles as águas do mar, enquanto os filhos de Israel caminharam a pé enxuto pelo meio do mar. A profetisa Maria, irmã de Aarão, pegou tamborim, e todas as mulheres a seguiram com tamborins, formando coros de dança. E Maria entoava: Cantem a Javé, pois sua vitória é sublime: ele atirou no mar carros e cavalos”. (BÍBLIA SAGRADA, 1993, p. 87, êxodo 15-16, c 15 v 19,20 e 21).

Já no Egito a seis mil anos atrás no cair da noite, as luzes dos astros se apagavam e o homem angustiado por não perceber tal imagem, iniciava a dança da estrela da manhã na tentativa de manter a ordem celestial. Acreditava-se então que a dança era fator determinante que regia as leis do ciclo harmonioso dos dias e das estações, portanto prever e controlar as cheias do rio Nilo era tornar a dança a sua atividade cotidiana. Já na Índia diz um hino sagrado que “nosso Deus, é o deus dançarino que, como o fogo que abrasa a madeira, irradia seu poder no espírito e na matéria, e os arrasta, por sua vez, para a dança”. No qual seu tema se aplica a dança do deus Shiva. (GARAUDY, 1980, p. 14-15). Na sua forma sacra a dança liberta o individualismo para a inter-relação do homem com a natureza, com o cósmico e o transcendental. Dessa união do sagrado com o carnal, o espírito ensina e exterioriza o que o homem desconhecia por completo, que são os sentimentos e a beleza das sensações. Sensações estas que a dança nas suas diversas formas de expressão de naturalidade do homem, destaca a sua emoção como forma de liberdade alimentada pelo movimento e gesto dentro de um ritmo.

De acordo com a afirmação de Garaudy (1980), a emoção e a relação de naturalidade do homem com o ser supremo e com tudo que está em sua volta traz a vivência do ser humano em si como um ser dependente de interação, não como um ser unitário, sendo assim, ele utiliza a dança como intermediador da sua expressividade e comunicação. A Dança vivencia e exprimi, com a natureza, a sociedade, com o futuro e com seus deuses. “Dançar é, antes de tudo, estabelecer uma relação ativa entre o homem e a natureza, é participar do movimento

cósmico e do domínio sobre ele”. (GARAUDY, 1980, p. 14.) Dançar não é apenas uma forma de expressão, mas um modo de viver é necessário ter coerência corpo humano e natureza, como a nossa respiração que flui com naturalidade. (GARAUDY, 1980)

O conceito de dança mostra-se bastante abrangente na literatura, pois os autores se divergem na complexidade que a caracteriza. Os diferentes tipos de abordagem dos autores vão desde aspectos mais mecânicos caracterizados por movimentos, passando pelos psicológicos enfatizando a emoção e os que procuram ir à essência da dança analisando seus elementos básicos e universais. Sendo assim uma definição que consiga abranger toda essa complexidade torna-se difícil. Porém optou-se pela definição de Rangel, 1996, p.5:

(...) a dança possui definições relacionadas a vários enfoques, envolvendo sempre o movimento, como: relação com os deuses; relação consigo, com os outros, e com a natureza; transcendência; emoção, expressão, sentimentos; símbolos, linguagem e comunicação; interação entre aspectos fisiológicos, psicológicos, intelectual, emocional; tempo, espaço, ritmo; arte; educação.

Acredita-se que a dança seja mais do que só expressões movimentos, pois ela consiste em uma linguagem corporal uma comunicação contrapondo a idéia de Garaudy (1980, p.13) que diz: “dança é expressão, através dos movimentos do corpo, organizados em seqüências significativas de experiências que transcendem o poder das palavras e da mímica”. Porém o entendimento do ser humano é que a dança não as transcende, ou seja, ela é somente uma linguagem diferente de tantas outras. Alguns têm facilidades com palavras, outros com pinturas e outros com música sendo todas formas iguais de transcender a sua existência. “ (...) dança com certeza é movimento; mas movimento não é necessariamente dança. A dança difere do movimento cotidiano por uma transposição a um nível mais ‘poético’ de ações corporais (...)” (NEVES, 1987) apud (RANGEL, 1996)

A dança por suas definições talvez seja muitas coisas, é união, emoção, espetáculo, comunicação, arte, cultura, religião, rito. (MENDES, 2002; GALVÃO E WALLON, 1995; GARAUDY, 1980). Contrapondo as definições dos autores para Mendes (1987) afirma que a dança em si não é o que mais importa, na verdade, ela vale pelo o que ela é, pelo prazer que causa em quem a executa ou assiste, desde que realizada dentro do espírito que lhe é específico.

2.4 AXÉ MUSIC

Em meados dos anos 80, surgiu um novo cenário musical na Bahia, porém havia necessidade de nome e registro para tal. Convencionou-se então, algumas iniciativas jornalísticas já que na época Luiz Caldas com o LP *Magia* e a música *Fricote* foi destaque do círculo popular baiano. (CASTRO, 2010). A expressão *Axé Music* começa a aparecer de pequenos textos e críticas provenientes do jornalista baiano Hagamenon Brito que censurava aquela música com aspirações internacionais. (ARANHA, 2010). Na época a mídia e influentes do meio musical tentaram, sem sucesso, ofuscar a nomenclatura *Axé Music* que continha na sua definição representações estéticas culturais advinda do Axé: o afro, o tribal, o negro o candomblé e a partícula *Music*: contemplava *o pop*, *o world music*, neste caso, caracterizado pela mistura da guitarra e timbau, além dos refrões repetitivos e fácil assimilação.(CASTRO, 2010).

O *Axé Music* é composto pela mistura de ritmos, estilos, gêneros musicais locais e globais, como o frevo, o ijexá, o samba, o reggae, a salsa, o rock e lambada, entre outros. (MOURA ,2001). Luiz Caldas, Sarajane e a banda Chiclete com Banana, alguns precursores da época, representavam a Bahia no Carnaval com suas guitarras elétricas e timbaus, difundindo o Axé mundo a fora, sem perder a raiz e cultura local. (SANTANNA, 2009). Para os autores Castro (2010) e Moura (2001) a música baiana, aqui vista como *Axé Music*, ganhou grande expressividade devido a alguns elementos da cultura negra baiana que foram agregados ao novo ritmo, elevando-se ao eixo do Carnaval baiano. “A música, então, emerge como elemento permanentemente estimulante” (CASTRO, 2005. p. 35). Veja a definição de *Axé Music* na concepção de Moura (2001, p. 215):

Chamo *Axé Music* à interface do repertório musical e coreográfico que se desenvolveu basicamente a partir do encontro entre a tradição do trio elétrico e o evento afro, que por sua vez recapitula a tradição da musicalidade negra do Recôncavo em conexão com outras vertentes estéticas da diáspora.

O autor afirma que a *Axé Music* é uma *interface*, ou seja, não se define em um gênero musical ou um estilo, é uma junção de influências estéticas, com a cultura e a musicalidade negra. Já para Guerreiro, 2000 *Axé Music* provem da mistura dos blocos de trios com os blocos afros, representando assim a combinação musical do som harmônico das guitarras contrabalanceado pela percussão dos tambores presente no ritmo. Observa-se que há divergência na definição de ambos os autores, caracterizando o significado do termo *Axé*

Music como interfase citado pelo primeiro, enquanto o segundo denomina o mistura musical como sua essência.

Gerônimo (2005) cantor e compositor relata que o Axé é uma mistura, e que em meados da década de 80 não sabia que estava criando esse movimento. A idéia do cantor era fazer uma mescla de ritmos afro- baianos com caribenhos, a partir disto adotaram elementos de ritmo do Nordeste, surgindo assim, o Axé. O autor traz uma nova informação: a influência dos ritmos nordestinos e caribenhos na construção deste novo gênero musical.

Encontra-se também na atualidade algumas das precursoras desse fenômeno musical difundido pelo mundo que estão no topo do sucesso desde a sua ascensão artística: Ivete Sangalo, Daniela Mercury e Margareth Menezes e com elas também suas definição do *Axé Music*. Para Menezes (2005) o Axé é:

Uma denominação criada como identidade para a música baiana popular contemporânea, que nada mais é do que o afro-pop-brasileiro. E o Axé não vai acabar. Ele pode se transformar, mas o sotaque da música alegre, de verão, de Carnaval, vai ser difícil de acabar.

Já para Sangalo (2005) “Alegria acima de tudo! O axé é toda uma manifestação de cultura e ritmos que, hoje, se sobrepôs a qualquer rótulo!” Daniela Mercury entrevistada também por Marizilda Santanna comenta que:

Axé é uma palavra que significa sorte, é uma saudação no candomblé e como aqui tudo vem das origens afro, esse nome foi dado à música feita na Bahia principalmente relacionada ao Carnaval. Só que a música feita no Carnaval é uma música cheia de influências porque, como eu lhe disse, o Carnaval da gente é como se fosse um grande concerto, é como se você fizesse um Rock in Rio dançante, um festival de música dançante. Então mistura-se reggae, rock, funk, música eletrônica, eu acho que talvez a síntese seja o que eu falei do Carnaval. A música Axé, a essência dela seja a alegria e a dança. Agora com muitos ritmos que envolvem este gênero. O brasileiro ainda não sabe dizer exatamente o que seja o Axé. Hoje em dia é assim. Tudo que sai da Bahia é Axé. (MERCURY, 2003c).

No depoimento das três cantoras há particularidades de pensamento sobre o *Axé Music*. Margareth Menezes aponta a música como sendo enérgica, com característica alegre e predominância de estação quente. Ivete Sangalo concorda com Margareth e acresce a cultura na sua definição. Daniela aponta um novo dado para a construção do Axé que seria como grandes concertos ao ar livre, festivais com mistura de gêneros, mas que a essência vem da alegria e do corpo. Ao mesmo tempo, Daniela, em concordância com Gerônimo (2005), Moura (2001), Mercury (2003c) e Guerreiro (2000), destaca a presença do afro nesta construção.

2.2. EXERCÍCIOS FÍSICOS E SEUS ASPECTOS (FÍSIOLOGICOS E PSICOLÓGICOS)

Exercício físico, de acordo com Nahas (2003), é uma das formas de atividade física planejada, estruturada, repetitiva, que objetiva o desenvolvimento da aptidão física, de habilidades motoras ou a reabilitação orgânico-funcional. Incluem, geralmente, atividades de níveis moderados ou intensos, tanto de natureza dinâmica como estática.

A prática regular de exercícios físicos diminui o risco de várias condições crônicas entre adultos mais velhos, destas compreendem doenças coronárias, a hipertensão, diabetes, distúrbios metabólicos bem como de diferentes estados emocionais maléficos como o stress e a depressão. Nesse seguimento a elevação a prática regular, exerce um forte impacto positivo na redução da morbidade e mortalidade da população em geral (GARGANTA et al., 2003).

O exercício quando bem orientada auxilia na obtenção de respostas adequadas para a contribuição de um envelhecimento mais benéfico. Neste contexto a participação de programas de exercícios regulares é uma maneira de diminuir e prevenir algumas patologias, ou seja, o organismo fica menos vulnerável a adquirir alguns malefícios. (MAZZEO et al.1998).

O aumento da força muscular, o aumento do fluxo sanguíneo para os músculos, o aprimoramento da flexibilidade e amplitude de movimentos, a diminuição do percentual de gordura, a melhora dos aspectos neurais, a redução dos fatores que causam quedas, a redução da resistência à insulina ajudando no controle e na prevenção de diabetes, a diminuição da pressão arterial, a manutenção ou melhora da densidade corporal óssea diminuindo o risco de osteoporose, a melhora da postura, a redução de ocorrência de certos tipos de câncer, podem ser considerados alguns dos benefícios fisiológicos que a atividade física propicia ao organismo (NIEMAN, 1999). Quando se adquire uma alimentação saudável aliada à prática regular de exercícios físicos pode-se diminuir as chances de obter doenças coronarianas, derrames e diabetes mellitus, proporcionando melhor qualidade de vida (GOYA 1996).

Além das mudanças ocorridas nos aspectos físicos pela prática regular de AF bem orientada, acontecem também mudanças e benefícios relacionados aos aspectos psicológicos podendo ser percebidos como a satisfação com a aparência, a melhora da auto-estima, auto-

imagem e auto-conceito, a diminuição da ansiedade, a diminuição de casos de depressão e a melhora de alguns aspectos cognitivos (DEPS, 1993; OKUMA, 1998).

Forti & Chacon (2005, p. 244-245). Destacando a importância dos princípios do treinamento:

“Não existem limitações universais para a prática de exercícios físicos, que, obedecendo a determinados princípios, produzem uma série de adaptações morfofuncionais, cujos efeitos benéficos acabam por prevenir algumas das enfermidades degenerativas”.

As principais formas de evitar, minimizar e reverter muitos dos declínios físicos, psicológicos e sociais que frequentemente acompanham a idade é o exercício físico pois está constantemente associada com melhoras significativas nas condições de saúde, como controle de estresse, doenças coronarianas, obesidade, diabetes e, principalmente, aptidões funcionais. (GOBBI, 1997).

Guedes & Guedes (1995) concordam que há vantagens na prática de AF regulares para a melhoria da qualidade de vida. Sanchs (1994) concorda e ressalta que a dança é um conjunto de movimentos organizados e ritmados do corpo sem nenhum aspecto utilitário, é uma arte representando um fator de qualidade de vida dos seres humanos, possibilitando-lhes maiores produtividades e bem estar.

2.3. EXERCÍCIOS FÍSICOS COM MÚSICA “O ESTADO DE FLOW”

De acordo com Csikszentmihalyi, 1999 o exercício físico quando praticado com música, por ser mais agradável, pode reforçar a sensação de “desligamento” ou estado de “flow”, na qual o indivíduo estaria intrinsecamente motivado e totalmente envolvido e absorvido no exercício, sem se preocupar com o efeito do exercício. Durante a experiência de “flow” haveria um aumento da autoconsciência e do sentido de combinação exercício físico x ambiente, sendo um estado muito positivo e prazeroso. “Experiências ótimas geralmente envolvem um fino equilíbrio entre a capacidade do indivíduo de agir e as oportunidades disponíveis para ação” Csikszentmihalyi (1999, p, 37). O autor relata que é necessário que os desafios sejam enfrentados num contexto de equilíbrio entre desafio e habilidades do envolvimento. Neste caso, quando a pessoa se envolve internamente com a atividade ela

possui uma alta probabilidade de gerar o fluxo, ou seja, um determinado estado de envolvimento total com o que está fazendo, que mantém a mente tão concentrada a ponto de proporcionar a perda da noção de tempo (“horas tornam-se minutos”), sensação de bem estar e alegria. (ver gráfico. 1)

Relação entre desafios e habilidades para o processo do fluxo

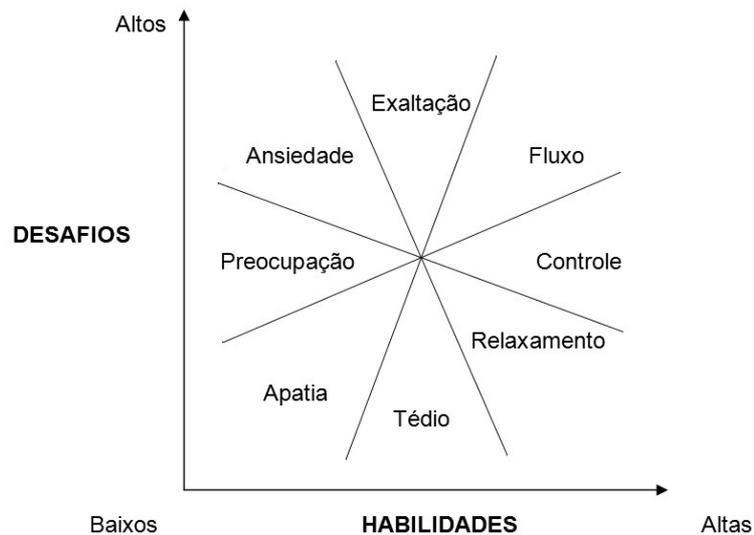


Gráfico 1 - Relação entre desafios e habilidades para o processo do fluxo
Fonte: Csikszentmihalyi (1999, p. 38).

O estabelecimento de metas é primordial para que o indivíduo possa seguir para a próxima etapa de concentração. A concentração do sujeito, por sua vez, pode gerar o estado de fluxo, haja vista que sejam mantidos desafios possíveis à sua capacidade. Quando os desafios são superiores as suas possibilidades, o indivíduo acaba ficando ansioso e preocupado, conseqüentemente se torna frustrado ao não atingir o objetivo. Do mesmo modo, isso acontece com os desafios abaixo das habilidades e capacidades do sujeito, podendo causar o relaxamento do mesmo e por ventura a apatia, o tédio, enfim, o desinteresse. (CSIKSZENTMIHALYI, 1999)

A importância da escolha do ritmo musical deve ser minuciosa, pois há indícios que a música pode atuar sobre os estados de ânimo das pessoas. (DEUTSCH, 1996).

Gfeller (1988) reforça dizendo que o benefício da escolha de uma música ideal para o exercício que lhe é proposto, pode ocorrer ou favorecer o aumento e o desenvolvimento de capacidades físicas como força e resistência, ou contribuindo também para uma atitude mental

positiva, pela motivação para a atividade e distração do desconforto que acompanha, freqüentemente, o esforço físico.

Clair (citado por MIRANDA E GODELLI, 2003, p, 89), afirma que a música é um estímulo que promove:

- a) Respostas físicas, através das qualidades sedativas ou estimulantes, que afetam respostas fisiológicas como pressão arterial, frequência cardíaca, respiração, dilatação pupilar, tolerância à dor, dentre outras;
- b) Respostas emocionais que estão associadas às respostas fisiológicas, como alterações nos estados de ânimo, nos afetos;
- c) Integração social, ao promover oportunidades para experiências comuns, que são a base para os relacionamentos;
- d) Comunicação seja ela verbal ou pela música de forma a interagir significativamente com os outros;
- e) Expressão emocional, pois utiliza a comunicação não-verbal, facilitando a expressão de emoções;
- f) Afastamento da inatividade, do desconforto e da rotina cotidiana, mediante do uso do tempo com atividades envolvendo música, melhorando a qualidade;
- g) Associações extra-musicais, com outras épocas, pessoas, lugares, evocando emoções ou outras informações sensoriais que estão guardadas na memória.

Os estudos de Steptoe e Cox (1998) e Copeland e Franks (1991), relacionando a audição musical e a percepção subjetiva de esforço, além da pesquisa de Gfeller (1988), apresenta a possibilidade de a música poder interferir na focalização da atenção durante a atividade física, em contrapartida apontam que há necessidade de um maior conhecimento nessa área para investigar como têm sido encaminhadas as pesquisas para fundamentar essa abordagem. Em geral, os estudos presentes na literatura avaliam a resistência à fadiga e a percepção subjetiva de esforços (escala de Borg) resultantes de situações, tendo como estratégias a manipulação da atenção. A utilização de estímulos agradáveis originados externamente é viável como estratégia de dissociação das sensações induzidas pelo exercício, originárias dos tecidos e órgãos trabalhados nas atividades físicas de intensidade moderada e duração prolongada. (NETHERY E HARMER, 1991)

Seguindo esse contexto, ao serem analisados os tipos de estimulação externa que seriam mais eficazes para tirar a atenção do indivíduo das sensações de desconforto, provenientes do trabalho físico, e para uma percepção subjetiva de esforço diminuída, a audição musical apareceu como estímulo mais potente em relação ao estímulo visual, conforme indicaram os estudos de Nethery e Harmer (1991) e White e Potteiger (1996).

2.4 AS EMOÇÕES

As emoções são descritas por Csikszentmihalyi (1999) como os elementos mais subjetivos da consciência ao mesmo tempo em que são os conteúdos mais objetivos da mente, por traduzirem muitas vezes sensações físicas “[...] a sensação física que experimentamos quando estamos apaixonados, envergonhados, felizes é geralmente mais real para nós do que aquilo que experimentamos no mundo exterior [...]” (Csikszentmihalyi, 1999, p. 25)

As emoções exercem funções sobre o corpo de modo a orientar, organizar e controlar as ações humanas, por exemplo, perante uma tomada de decisão muito importante, na experiência de uma perda irreparável, diante de um impasse reordenando todo o contexto situacional (interação entre pessoas, tarefa e meio ambiente) e orientando para uma possível tomada de decisão regida pela emoção. (HACKFORT, 1993 apud SAMULSKI, 2009).

“Sabemos que as emoções só são desencadeadas após um processo mental de avaliação que é voluntário e não automático” (DAMÁSIO, 2005, p. 159). Então são elas que conceituam o ser humano como um ser único e o seu comportamento emocional tornam- o biologicamente inigualável.

Dentro das concepções psicológicas das emoções (KRECH, 2004 apud RIES & RODRIGUES, 2004) categorizam as emoções e as classificam em: emoções primárias as emoções referentes à estimulação sensorial; emoções secundárias as referentes à auto-estima, emoções referente à outra pessoa, emoções de tensão. Os estados emocionais que caracterizam o humor estão relacionados a todas as categorias: emoções básicas, a disposição, a tristeza, a raiva; emoções sensoriais, falta de concentração, fadiga; emoções de auto-estima, ligados ao êxito e o fracasso; as emoções de tensão muscular, tensão, fadiga; emoções em relação a outras pessoas podem relacionar todos os tipos de emoções descritas. (DAMÁSIO, 2000).

As respostas emocionais não dependem somente da ação processual do cérebro, mas da sua interação com o corpo e a percepção que se tem dele de forma integrada. O que o corpo sente a mente processa, da mesma forma que as operações cerebrais também influenciam na ação do corpo. O processo natural de evolução do ser humano ocorreu através da inter-relação da razão e a emoção, ou seja, quando havia ocorrência adaptativa do ambiente em que o homem se encontrava o processo era feito através da emoção e o modo no qual o sujeito se comportaria futuramente era determinado pela razão devido ao processo cognitivo. (TOMAZ, 1997).

2.5 OS ESTADOS DE HUMOR

Os estudos relacionados com os perfis de humor iniciaram-se na medicina psiquiátrica, onde se classificam como transtornos de humor, ou transtornos afetivos com episódios leves, moderados ou graves. (DSM IV, 1995)

Desenvolveram-se instrumentos para mensurar e acompanhar alterações de estados emocionais apresentados em pacientes com transtornos de humor. Sendo assim, dividiu-se o humor em distintas variáveis ou categorias, raiva, confusão mental, depressão, fadiga, tensão e vigor. (MCNAIR, LORR e DROPPLEMAN, 1971)

Para cada categoria, foi necessária a busca do embasamento teórico para a compreensão e construção da medida psicológica de humor:

- a) Tensão: refere-se à alta tensão musculoesquelética, ou seja, contração involuntária muscular, podendo não ser observada diretamente ou então por meio de manifestações psicomotoras: agitação, inquietação. (TERRY, 1995);
- b) Depressão: representa um estado indicando humor deprimido e não depressão clínica. Representa sentimentos como auto-valorização negativa, isolamento emocional, tristeza, dificuldade em adaptação, depreciação ou auto-imagem negativa. (BECK E CLARK, 1988, ROHLFS et all, 2006);
- c) Raiva: descreve sentimentos de resistência, a partir de estados de humor relacionados à antipatia em relação aos outros e a si mesmo. Estado emocional que varia de sentimentos de leve irritação até uma barreira que se opõe ao próximo ou

relacionado à frustração própria. (SPIELBERG, 1991; RIES & RODRIGUES, 2004);

- d) Vigor: caracteriza estados de energia, animação, atividade e euforia, um aspecto de humor positivo. (ROTTA , 2006 apud TERRY, 1995)
- e) Fadiga: representa estados de esgotamento, apatia e baixo nível de energia. Os sintomas da fadiga crônica são descritos com alterações gradativas na atenção, concentração e memória; também nos distúrbios de humor, irritabilidade e posteriormente as alterações de sono e cansaço físico. (LANE, 2000 apud ROTTA 2006; RIES & RODRIGUES, 2004);
- f) Confusão mental: pode ser caracterizado por atordoamento, situando-se, possivelmente, como uma resposta/resultado a ansiedade e a depressão. Sentimentos de incerteza, instabilidade para controle de emoções e atenção. (BECK, 1988)

2.6 ESTUDOS SOBRE EXECÍCIOS FÍSICOS E ESTADOS DE HUMOR

Estudos realizados nos EUA garantem que a prática de exercícios físicos regulares, dirigidos para a população em geral, está associada à ausência ou a poucos sintomas depressivos ou de ansiedade.

Uma das grandes dificuldades que os pesquisadores têm encontrado é a prescrição adequada de um exercício físico a fim de regular e/ou melhorar os estados emocionais e a aderência ao exercício. Dishman & Buckworth (1996) identificaram em sua metanálise que o exercício de alta intensidade tem menor adesão dos praticantes, porém os estudos de Hall, Ekkekakis & Petruzzello (1999) acreditam que ainda é desconhecido o exato momento que esta relação é controlada pelas respostas psicológicas ao estímulo. “A preferência pelo tipo de exercício ou a possibilidade de auto-seleção da intensidade de esforço também são variáveis que influenciam as respostas psicológicas” (EKKEKAKIS E PETRUZZELLO 1999)

Acredita-se que a fase após o estímulo dado pelo exercício traz consigo fatores de prazer ao praticante, fazendo que os mesmos escolham por exercícios físicos que lhe fazem sentir-se bem, desprezando os de sentimentos negativos. (NORVELL E BELLES, 1993; RAGLIN E MORGAN, 1987) em suas pesquisas estudaram a motivação das pessoas em um programa de atividade física e concluíram que pessoas com baixa motivação ou depressivas

tendem a abandonar esses programas antes mesmo do fim. Sendo assim, supõe-se que o efeito psicológico do exercício é um fator motivador na escolha de programa de atividade física.

Ao estudar os efeitos psicológicos dos exercícios no estado de humor Yeung (1996) alerta que o grau de expectativa do sujeito e o escore inicial são variáveis importantes e recomenda que as pesquisas a serem realizadas devam se preocupar que os sujeitos não saibam que está sendo mensurado o seu estado de humor. O'Halloran, Murphy e Webster (2002) sugerem a necessidade de controlar essa expectativa de alteração de humor; fazer uso de grupo controle ou medir tal expectativa.

O'Connor et al, (1995) demonstraram que as respostas de ansiedade ao exercício intenso podem alterar o nível de ansiedade, porém isso dependerá do nível de ansiedade que o sujeito possuía antes de dar início à prática de exercício, como também o tempo de recuperação, após o término, haja vista que, nos cinco minutos iniciais o nível de ansiedade está elevado e só diminui após 10-15 minutos que o exercício for realizado.

Já Raglin e Wilson, (1996) estudaram a frequência cardíaca (F.C) em que o exercício deve ser realizado. Eles analisaram 15(quinze) adultos de ambos os sexos realizaram 20 minutos em sessões de bicicleta ergométrica em dias separados com intensidades que variaram entre 40, 60 e 70% de seu VO₂máx. O estado de ansiedade foi medido antes e após o exercício através de uma escala. Os resultados demonstraram que a F.C próximas de 40 e 60% do VO₂máx os níveis de ansiedade eram diminuídos, após a realização dos exercícios, e quando o exercício era realizado a 70% de seu VO₂máx havia um aumento no índice de estado ansioso e só após algumas horas do término do exercício é que o nível voltava a seu estado inicial ou até mesmo abaixo.

Coyle e Santiago, (1995) através de estudos, procuraram avaliar o efeito do exercício na aptidão e na saúde psicológica de indivíduos deficientes. Os sujeitos participaram de exercício aeróbio por 12 (doze) semanas. Concluíram que o exercício aeróbio melhora a aptidão e diminui os sintomas depressivos nesta amostra. Este indicativo de redução pode ser o resultado de mecanismos fisiológicos e/ou comportamentais pertinentes ao exercício aeróbio.

Outro estudo dirigido por Lopes, (2001) verificou os efeitos de 8 (oito) semanas de exercício físico aeróbio nos níveis de serotonina e depressão em mulheres entre 50 (cinquenta) e 72 (setenta e dois) anos. Foi aplicado nesta pesquisa o Inventário Beck de depressão e foram realizadas análises laboratoriais para as dosagens dos níveis de serotonina. Os resultados indicaram que houve redução do percentual (%) de gordura e dos níveis

plasmáticos de serotonina, sugerindo que esta relação entre exercício físico e a mobilização de gordura proporciona as participantes uma melhora nos estados de humor.

Daniels, Martim e Carter (1992) na teoria da endorfina sugere que a atividade física desencadearia uma série de secreções, entre elas as endorfinas, que é capaz de provocar um estado de euforia natural no sujeito, provocando um alívio nos sintomas da depressão. Essa idéia, entretanto, não tem consenso entre os pesquisadores. Alguns deles, como Dey (1994), por exemplo, preferem acreditar que o exercício físico regularia a neurotransmissão da noradrenalina e da serotonina, igualmente aliviando os sintomas da depressão.

E para finalizar Rosa et al. (2004) ao estudar sobre alterações nos estados de humor após esforço máximo com sujeitos que relatavam dependência de exercício físico, concluíram que havia diminuição nos níveis de tensão comparados aos sujeitos que não apresentavam nenhuma relação de dependência com a prática.

3. MÉTODO

3.1 TIPO DE PESQUISA

Esta pesquisa caracteriza-se como descritiva e causal-comparativa. Descritiva, pois objetiva descrever sistematicamente características psicológicas, especificamente os estados de humor das mulheres praticantes de Axé; causal-comparativa, pois visa estabelecer uma correspondência das razões ou causas para o estado atual do fenômeno que permeia o estudo, os estados de humor (variável dependente) e as mulheres praticantes de Axé há menos de 2 meses e há mais de 1 ano (variáveis independente). (RIBEIRO, 1999).

O intuito de uma integração multi-metodológica com dados qualitativos e quantitativos visa dar um suporte mais amplo ao estudo como um todo. A sessão do estudo que utiliza o método de pesquisa quantitativa foi usada especificamente para responder às questões da pesquisa relacionadas à comparação de variáveis em relação ao estabelecimento dos estados de humor das praticantes de dança.

3.2 SUJEITOS DA PESQUISA

Os participantes da pesquisa foram mulheres praticantes da modalidade de Axé da academia de dança Salão de Dança situada em Florianópolis, sendo selecionadas as três turmas no qual a academia dispõe a modalidade, compondo um total de 64 mulheres.

Tendo em vista que os sujeitos praticantes da modalidade de Axé em estudo foram de 64 (sessenta e quatro) mulheres, o número de participantes da pesquisa foi composto então por 26,56% do total, ou seja, 17 (dezessete) alunas sendo 10 (dez) alunas praticantes há mais de 1(um) ano e 7 alunas praticantes da modalidade Axé há menos de 2 (dois) meses pois somente esses sujeitos eram adultos ou se mantiveram nas categorias pesquisadas. A média de idade dos sujeitos pesquisados ficou categorizada por:

Grupo I: praticantes há menos de 2 (dois) meses com 7 sujeitos com a média de idade 36 ± 9 anos;

Grupo II: praticantes há mais de 1 (um) ano com 10 sujeitos com média de idade 27 ± 7 anos.

Os critérios de seleção da amostra adotados foram não probabilísticos, pois a escolha dos dois grupos ocorreu a partir da matrícula dos alunos em fevereiro de 2011, e por conveniência por atender os critérios descritos abaixo:

- a) Ter idade mínima de 21 anos;
- b) Ser do sexo feminino;
- c) Ser aluna regular da escola de dança Salão de Dança;
- d) Não utilizar medicamentos ou psicotrópicos que interfiram no desempenho motor e cognitivo;
- e) Frequência da prática da dança de no mínimo 2 vezes semanais;
- f) Grupo I: Tempo de prática regular superior há 1 (um) ano;
- g) Grupo II: Tempo de prática regular de 2 (dois) meses.

3.3 INSTRUMENTO DE PESQUISA

Um dos instrumentos utilizados foi a escala BRUMS (ROLHFS. et. al, 2006). O BRUMS possui 24 itens que representam os estados de humor divididos em 6 fatores a serem mensurados, sendo eles: fadiga, depressão, raiva, vigor, confusão mental, tensão, com 4 itens ou palavras para cada fator descrito. Sendo assim pode-se atingir uma pontuação para cada fator, por exemplo, fadiga, de 0 até 16 pontos. Utiliza-se o valor de cada item com base no score do teste e, finalmente, o resultado é representado em um gráfico para mulheres adultas praticantes da modalidade de Axé, caracterizando o estado emocional atual do aplicado.

Os avaliados respondem como se sentem em relação às tais sensações, de acordo com a escala de 5 pontos (0 = absolutamente não, 1 = um pouco, 2 = moderadamente, 3 = bastante, 4 = extremamente ou no limite). A forma colocada na pergunta é "Como você se sente agora", embora outras formas: "Como você tem se sentido nesta última semana, inclusive hoje", ou "Como você normalmente se sente" possam ser usadas. O BRUMS leva cerca de 1 a 2 minutos para ser respondido.

Também foi utilizada uma entrevista semi-estruturada para atender o objetivo desse estudo, de forma individualizada com duração média de 30 minutos. A questão central da

entrevista foi: *“A partir da apresentação do gráfico, ocorreu alguma(s) alteração (ões) significativas ou não no seu estado de humor? Você atribui essa (s) alteração (ões) ou nenhuma alteração (ões) à especificamente o que (aulas de Axé, trabalho, seus sentimentos, pessoas, cansaço, TPM, etc...)?*

3.4 PROCEDIMENTO COLETA DE DADOS

Foi feita a explanação dos objetivos para o responsável da instituição pesquisada. Após assinado o Termo de Concordância entre Instituições, permitindo assim a realização deste estudo. Logo após foi encaminhada a presente pesquisa a submissão do CEP. Sendo aprovado foi feito o agendamento de dias e horário junto com os pesquisados para o início do projeto.

A participação no estudo foi inteiramente voluntária e, posteriormente, todos deveram assinar o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) após a explicação dos procedimentos pelo pesquisador. (Apêndice 1)

Foi agendando com antecedência a aplicação do teste psicológico BRUMS, estando disponível na listagem da SATEPSI (Sistema Avaliação de Testes Psicológicos) como teste psicológico. Para a aplicação do teste foi necessária a utilização de uma sala, com boa iluminação, mesas e cadeiras confortáveis além de lápis para anotação. O material do teste em si consiste na folha de aplicação do teste que não foi anexada por motivos éticos, conforme a resolução CFP nº 010/05 que aprova o código de ética profissional do psicólogo estabelece no Art. 18 que “O psicólogo não divulgará, ensinará, cederá, emprestará ou venderá a leigos instrumentos e técnicas psicológicas que permitam ou facilitem o exercício ilegal da profissão”. (CONSELHO REGIONAL DE PSICOLOGIA, 2009).

Para cada coleta de dados do instrumento BRUMS foi necessário disponibilizar cerca 5 minutos para aplicação em cada grupo das praticantes, realizando coletas em momentos distintos no mês de março e maio, com aviso antecipado as pesquisadas. As avaliações foram realizadas com as participantes do estudo em 2 (dois) momentos:

a) Final do mês de março (entre 28 até 31 de março de 2011) em função de iniciarem as aulas regularmente na academia;

b) Final do mês de maio utilizando os mesmo parâmetros, destacando que o Grupo II foi avaliado após a sua 20^a (vigésima) aula regular.

Após as pesquisadas participarem de no mínimo 20 aulas, foi agendada a **entrevista semi-estruturada** realizada em parte dos sujeitos da pesquisa. Foram selecionadas para entrevista a partir de critérios probabilísticos sendo 40% da amostra pesquisada em cada grupo. Optou-se por esse (n) em função da disponibilidade das participantes do estudo. As pesquisadas a partir da entrevista tiveram possibilidade de discorrer sobre um fenômeno específico, sua percepção de humor. A partir da transcrição dos dados coletados na entrevista foi utilizada o método (DSC), com objetivo de complementar as informações dos dados quantitativos dos estados de humor.

3.5 ANÁLISE DOS DADOS

Primeiramente os dados a partir da tabela de Brums, foram coletados em 2 (dois) momentos para a amostra do estudo, em seguida analisados comparando-se as respostas dos estados de humor de mulheres adultas praticantes de Axé há menos de 2 meses x mulheres praticantes do Axé há mais de 1 ano e divididas em dois grupos I e II respectivamente. Os dados quantitativos a partir do Brums foram organizados e armazenados em tabelas utilizando o programa Microsoft Excel 2007. Posteriormente os dados quantitativos foram tabulados a partir de análises multivariadas (6x2), 6 variáveis independente: estados de humor (tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão mental) e 2 dependentes (praticantes de Axé < 2 meses e > 1 ano).

Quanto à estatística inferencial, os dados apresentaram uma distribuição normal no nível “Vigor”, sendo utilizado o teste “*t the student*” para amostras independentes para comparar os grupos na primeira e segunda coleta e o teste “*t the student*” para amostras pareadas para comparação do mesmo grupo na primeira e segunda coleta e o teste de Wilcoxon para comparações entre os grupos.

Para os demais níveis (Tensão, Depressão, Raiva, Fadiga e Confusão mental) os dados não se distribuíram normalmente, sendo o perfil de humor comparado por meio do teste “U the Mann-Whitney” para confrontar os grupos na primeira e segunda coleta e o teste de Wilcoxon para comparação do mesmo grupo na primeira e segunda coleta. O nível de

significância estabelecido foi de 95 % ($p < 0,05$), sendo utilizados a planilha eletrônica Microsoft Excel e o pacote estatístico SPSS 13.0.

Para o tratamento dos dados foi utilizada inicialmente estatística descritiva, com apresentação dos escores obtidos por meio de média e desvio padrão, além do teste Shapiro-Wilk para verificação da normalidade dos dados.

A análise do design estatístico de variância a partir do teste BRUMS foi de 6 x 2, sendo as variáveis dependentes do instrumento raiva, vigor, fadiga, confusão mental, depressão e tensão. As variáveis independentes foram as praticantes da modalidade dança Axé há menos de 2 meses e há mais de 1 ano.

O evento deste estudo, os estados de humor das mulheres, foi mensurado a partir do design estatístico descritivo, e, também utilizado medidas elementares, a entrevista semi-estrutura, o que permitiu flexibilidade na análise a partir do método do discurso do sujeito coletivo. Os dados considerados para a análise foram constituídos pelos inventários devolvidos e considerados válidos.

De acordo com a metodologia foi montado o quadro A com o discurso individual de cada participante, ou seja, as falas foram transcritas, e nessa descrição foram destacadas as expressões chaves. Sendo que o destaque nas expressões chaves serviu como base para a construção das idéias-centrais e ancoragem. As idéias-centrais são as descrições de uma ou mais afirmações que representa o essencial do conteúdo discursivo explícito pelas mulheres em seus depoimentos, e ancoragem é a articulação do discurso ao referencial teórico e serve como figura metodológica. Esse recurso metodológico destina-se a tornar mais expressivas as representações sociais, permitindo que um determinado grupo social (praticantes da dança Axé) possa ser visto com autor e emissor dos discursos. (TEIXEIRA E LEFÈVRE, 2001).

O Discurso do Sujeito Coletivo em sua formatação final deriva da junção de várias idéias centrais relacionadas com a ancoragem a partir das percepções relatadas das pesquisadas, referente à influência da dança nos estados de humor.

Cada variável do estado de humor, tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão mental foram apontadas de forma geral nas idéias centrais. Inicialmente os resultados descritos derivaram da visualização do gráfico padrão (não anexada por motivos éticos, conforme a resolução CFP nº 010/05) do instrumento BRUMS. A partir da entrevista semi-estruturada, foram solicitados para as praticantes do Axé que descrevessem como percebiam seus estados de humor, sem destacar cada fator, mas falar de sua percepção em relação aos estados emocionais em cada coleta.

4. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

O presente capítulo tem como objetivo apresentar os dados coletados, relacionando-os com as questões formuladas, a fim de aprofundar o conhecimento na área e articular a teoria que se faz presente com a prática da pesquisa.

Sendo o teste BRUMS um teste psicológico de uso privativo de psicólogos a tabela de padronização e escores não pode ser divulgada conforme lei CFP nº 010/05.

4.1 ESTADOS DE HUMOR DAS MULHERES ADULTAS PRATICANTES DE AXÉ A MENOS DE 2 MESES E A MAIS DE 1 ANO

Na tabela 1 a seguir estão apresentados a média e o desvio padrão do percentil dos estados de humor em mulheres adultas praticantes deste estudo.

Tabela 1 – Média de Percentil dos estados de humor em mulheres adultas

Níveis Perfil Humor	Grupo			
	“- de 2 meses” (n=7)		“+ de 1 ano” (n=10)	
	1ª coleta	2ª coleta	1ª coleta	2ª coleta
Tensão	50 ± 8	48 ± 5	50 ± 9	45 ± 4
Depressão	47 ± 4	44 ± 2	49 ± 8	44 ± 4
Raiva	48 ± 4	47 ± 5	51 ± 10	46 ± 3
Vigor	55 ± 11	62 ± 11	60 ± 6	60 ± 10
Fadiga	47 ± 11	43 ± 3	46 ± 10	43 ± 4
Confusão Mental	45 ± 3	43 ± 2	43 ± 2	45 ± 8

Fonte: Elaboração dos autores, 2011.

Quanto à identificação dos estados de humor o grupo I (< de dois meses) e o grupo II (> de 1 ano) de prática da dança Axé apresentaram em destaque (azul) o estado de humor vigor com 5 e 10 respectivos pontos percentis acima do padrão (percentil 50) tendo um desvio médio de ± 11 para o primeiro grupo e ± 6 o segundo, sendo que, os demais estados

(depressão, raiva, fadiga e confusão mental) se mantiveram abaixo do padrão exceto tensão que se equiparou.

Identificou-se na tabela 1 conforme destaque (vermelho) na 2ª coleta nos sujeitos da pesquisa há menos de 2 meses um aumento em 7 pontos no percentil do estado de humor vigor. Considerando que este estado é um fator emocional inversamente proporcional aos outros, aponta-se que as mulheres recentes praticantes desta modalidade aumentaram sua disposição/energia após 20 aulas regulares de Axé. Stewart et al., 2003 apontaram na sua pesquisa que relacionava (nível de exercício físico, qualidade de vida e o estado de humor) que mesmo os indivíduos que não praticam exercícios regulares há uma pequena quantidade de benefícios gerados nos níveis de humor quando os mesmos aderem a algum tipo de prática sistemática.

Guedes e Guedes (1995) confirmam que há benefícios através da prática de exercícios físicos ocasionando uma melhora no bem-estar. Sanchs (1994) com seu estudo enfatiza e acresce que a dança é uma arte no qual representa para o praticante uma qualidade de vida atrelada ao bem-estar, um modo de expor suas emoções possibilitando maiores produtividades.

Já para as mulheres praticantes de Axé há mais de 1 ano o seu estado de vigor encontrava-se desde o início da coleta em 60,8 pontos percentis médios acima da normalidade padrão (50). Ressalta-se ainda que na 2ª coleta houve um declínio de 5,5 e 5,4 pontos no percentis respectivos a tensão e depressão, indicando um estado de relaxamento e sensação de bem-estar. Os sujeitos já tinham esses escores de humor próximo ao percentil 50 (padrão de normalidade). Os achados desses estudos estão de acordo com os resultados de Berger E Molt, 2000; Dunn, Trived E O'neal, 2001; Lane E Lovejoy, 2001; Toskovic, 2001 que revelam os exercícios sistematizados e regulares podem promover uma melhora no estado de humor, como também diminuição dos estados de tensão/ansiedade, depressão e raiva além de elevar o estado de vigor do praticante podendo persistir durante horas após os exercícios, sendo que, a continuidade da prática traria efeitos positivos para a qualidade de vida.

O gráfico 2 a seguir apresenta os percentis no padrão do teste, destacado a 1ª e 2ª coleta em cada Grupo, I e II. O gráfico é composto por medidas destacadas da tabela 1, onde os valores dos percentis foram apontados e catalogados confrontando a 1ª e a 2ª coleta.

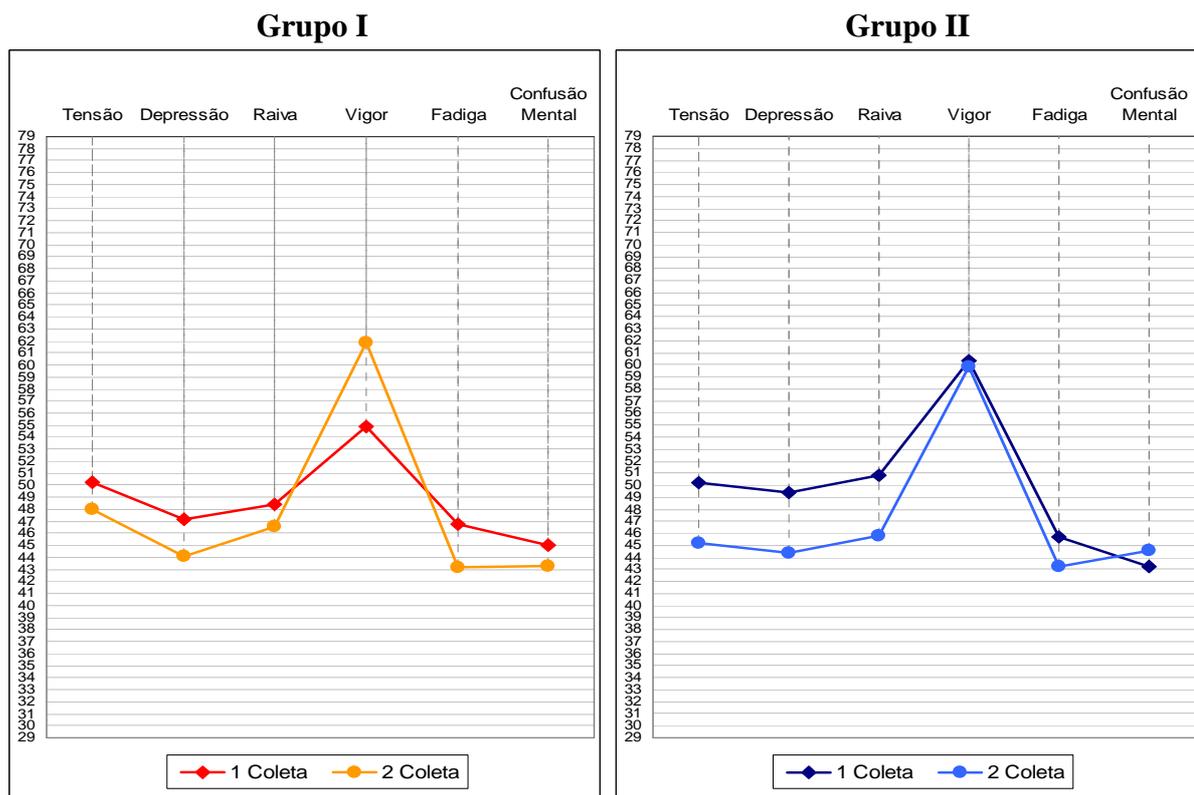


Gráfico 2 - Grupo I e II: participantes da pesquisa menores de 2 meses de prática de Axé 1ª x 2ª coleta.
Fonte: Elaboração dos autores, 2011

De forma descritiva, destaca no gráfico 2 padrão do instrumento Brums para adultos, a alteração positiva nos estados de humor no grupo I da 1ª para a 2ª coleta, tendo aulas de Axé há poucos meses, como elevação do vigor, minimização de tensão, que estava próximo ao percentil 50, e minimização de todos outros fatores (depressão, raiva, confusão mental e fadiga), mesmo estando no padrão na primeira coleta, percebe-se tal alteração. Também acontecem alterações no grupo II, que pratica Axé há mais tempo, indicado os valores no gráfico padrão, demonstra que entre a 1ª e 2ª coleta, houve mudanças em todos os fatores diminuindo os índices iniciais de depressão, tensão, raiva, confusão mental e fadiga, e mantendo o índice do vigor entre as duas coletas, conforme destacado no gráfico.

Deps, (1993) e Okuma, (1998) apontam que através da atividade física o corpo sofre alterações nos aspectos físicos, além disso, mudanças psicológicas também podem ocorrer como: a diminuição da ansiedade, a queda nos quadros de depressão, a melhora da auto-estima e a satisfação com aparência. Acredita-se que a elevação na auto-estima seja um grande aliado na motivação pela prática da dança, pois o bem-estar gerado na praticante pode aumentar a auto-valorização provocando estados positivos como vigor. Entretanto, sabe-se que variáveis como o tipo e a intensidade do exercício realizado, a aptidão física dos

praticantes, a preferência pela atividade e o ambiente de prática, entre outra, podem influenciar as repostas psicológicas agudas ao exercício. (WERNECK, 2006)

4.2 ESTADOS DE HUMOR DE MULHERES ADULTAS: COMPARAÇÃO/RELAÇÃO ENTRE MULHERES QUE PRATICAM O AXÉ HÁ MENOS DE 2 MESES E HÁ MAIS DE 1 ANO

Na tabela 2 a seguir estão apresentados os dados de comparação entre o grupo I há menos de 2 meses de prática da dança Axé e o grupo II há mais de 1 ano de prática.

Tabela 2 – Valores de “p” para a comparação dos grupos na primeira e segunda coleta.

Níveis Perfil Humor	Grupo	
	1ª coleta	2ª coleta
	+ 1 ano” x “- 2 meses”	+ 1 ano” x “- 2 meses”
Tensão ^b	0,921	0,247
Depressão ^b	0,646	0,419
Raiva ^b	0,959	0,952
Vigor ^a	0,205	0,692
Fadiga ^b	0,804	1,000
Confusão Mental ^b	0,225	0,188

* $p < 0,05$

^a = teste “*t the student*” para amostras independentes

^b = teste “*U the Mann-Whitney*”

Fonte: Elaboração dos autores, 2011.

A partir da tabela 2 verifica-se que não houve diferenças significativas comparando as duas coletas entre mulheres praticantes há menos de 2 meses x praticantes há mais de 1 ano.

A seguir o gráfico 3 demonstra os percentis utilizados para elaboração dos valores no padrão do teste.

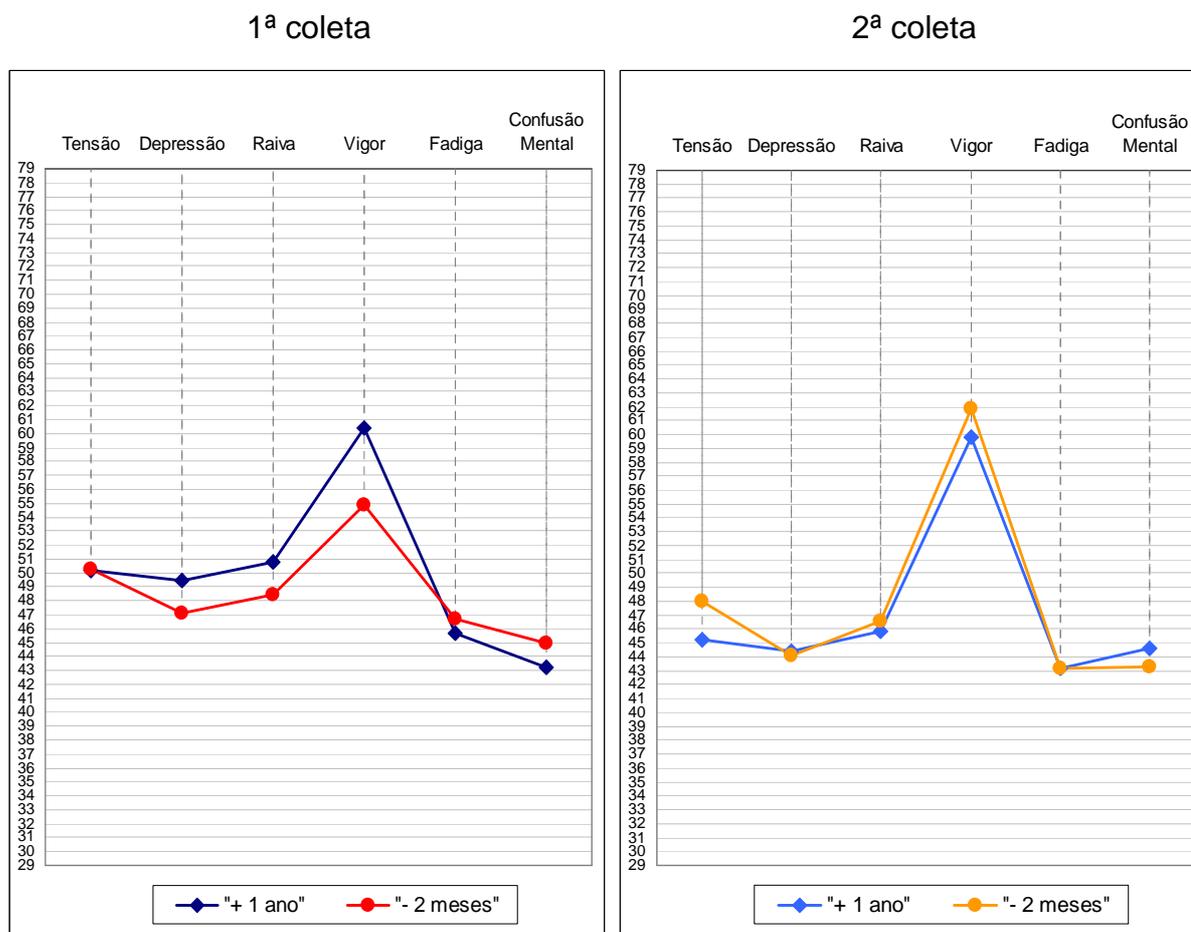


Gráfico 3 – 1ª e 2ª coleta: praticantes a mais de 1 ano x praticantes a menos de 2 meses.
Fonte: Elaboração dos autores, 2011.

Na comparação entre as coletas a estatística descritiva acima apresenta conforme o gráfico que ambos apresentam vigor acima do percentil 50 e os demais estados emocionais se mantém igual ou abaixo desse percentil caracterizando padrão de normalidade, entretanto a um aumento acentuado de 7 pontos percentis no grupo II do estado de humor (vigor) e a proporção do mesmo estado se mantendo em alta no grupo das praticantes há mais tempo.

A relação que se faz com os achados desses estudos sobre a prática de exercícios regulares e estados de humor negativo, afirmam (CRAFT E LANDERS, 1998; HALE E RAGLIN, 2002; GAUVIN, REJESKI E NORRIS, 1996; LANE E LOVEJOY, 2001) que os benefícios da dança são maiores nos praticantes há menos tempo. Portanto, quando o sujeito cria a expectativa de alteração de humor devido à prática, maior será a compensação emocional positiva e quando a distância do estado de humor positivo se mantiver longe do pré-exercício maior será a probabilidade de aumento/melhoria, o que se encontra na literatura

como “efeito teto”. Acredita-se que as praticantes recentes da modalidade desconheciam dos benefícios psicológicos da prática da dança Axé, por isso, o aumento do estado de humor positivo (vigor) entre as coletas foi tão acentuado. Entretanto todas que iniciam a prática dessa modalidade são abordadas com um propósito de um esclarecimento das possíveis alterações no quadro psicológico.

Na tabela 3 a seguir utilizou-se o mesmo grupo para comparar as variáveis de estados de humor entre as coletas a fim de averiguar a significância entre as mesmas.

Tabela 3 – Valores de “p” para a comparação do mesmo grupo entre a primeira e segunda coleta.

Níveis Perfil Humor	Grupo	
	“- de 2 meses” (n=7)	“+ de 1 ano” (n=10)
	1ª coleta x 2ª coleta	1ª coleta x 2ª coleta
Tensão ^b	0,204	0,674
Depressão ^b	0,027 *	0,176
Raiva ^b	0,206	0,357
Vigor ^a	0,826	0,153
Fadiga ^b	0,439	0,273
Confusão Mental ^b	1,000	0,173

* p < 0,05

^a = teste “*t the student*” para amostras pareadas

^b = teste de Wilcoxon

Fonte: Elaboração do autor, 2011.

Na comparação dos estados emocionais no mesmo grupo 1ª x 2ª coleta, apresentado na tabela 3 indica-se a partir do design estatístico houve diferença significativa de 0,027 no grupo com menos de 2 meses de prática de Axé no fator depressão. Sendo assim, pode-se afirmar que tal indicação nesse estado emocional foi diminuído nas praticantes mais recentes apresentando significância de acordo com o teste de t. Este resultado pode ter sido pela ação do exercício físico sobre a ansiedade e a depressão é ressaltada em um estudo sobre a teoria da endorfina de Daniels, Martim e Carter (1992) que sugere a atividade física como fator desencadeador a uma série transformações químicas no metabolismo, entre elas as endorfinas, capaz de provocar um estado de euforia natural no sujeito, provocando um alívio nos sintomas da depressão. Alguns pesquisadores contrapõem essa teoria outros como Dey (1994), por

exemplo, prefere acreditar que o exercício físico regularia a neurotransmissão da noradrenalina e da serotonina, igualmente aliviando os sintomas da depressão.

4.3 DISCURSO DAS MULHERES ADULTAS PRATICANTES DE AXÉ HÁ MENOS DE 2 MESES E HÁ MAIS DE 1 ANO

A partir dessa etapa realizada do discurso de todas as praticantes do Axé, conseguiu-se seqüenciar as expressões-chaves de cada idéia central. Através das idéias-centrais coletivas, se obedece a uma esquematização do tipo começo, meio e fim, utilizando relações dos parágrafos conetivos, por exemplo, então, logo, estabelecendo o (DSC). Sendo assim terão o discurso do sujeito separado individualmente por entrevista de cada participante partindo da elaboração de idéias-centrais e a ancoragem, derivadas das entrevistas com as alunas do Axé.

Grupo I – Praticantes da dança Axé há menos de 2 meses

Expressões – Chaves (Falas+ destaques)	Idéias – Centrais (Destaques e seqüência numerada)	Ancoragem (relações das idéias centrais+numeração)
<u>Participante A</u> Hum... essa alteração tenha ...talvez tenha acontecido pelo fato de eu ter deixado o meu emprego quer dizer meu estágio e.... mais provável que tenha relação direta com meu período pré- menstrual . Indo pras aulas eu me sinto satisfeita né? Eu me divirto , eu elimino calorias , chego em casa mais calma , mais relaxada e... é isso. Pra manter a	(1) Alteração tenha acontecido por ter deixado o estágio. (2) Relação provável com a TPM. (3) Nas aulas se sente satisfeita. (4) Diverte-se, elimina calorias, chega em casa	(3,4,5) Nas aula de Axé se sente satisfeita, mais calma, relaxada além de queimar calorias; (1,2,6,7,8) Houve certas alterações nos estados de raiva, fadiga e vigor, devido a TPM, fatores

<p>minha satisfação pessoal. E talvez esse gráfico esteja um pouco acentuado, agente vê a raiva ta lá em cima, a fadiga, talvez por eu fazer outras atividades também junto né complementares na ginástica. Eu faço pump, segunda feira eu faço pump, depois eu faço jump e aí logo em seguida tem o Axé aí tem q tar disposta animada também... essa alteração de vigor deve ter influência... é mais psicológico também, mais tudo influencia as vezes agente não ta muito bem, talvez tenha sido essa semana.. mais é por aí.</p>	<p>mais calma e relaxada. (5) Faz pra manter a satisfação pessoal. (6) Raiva, fadiga, lá em cima talvez por fazer pump, jump e em seguida tem o Axé. (7) Alteração do humor vigor teve influência do psicológico. (8) Tudo influência.</p>	<p>psicológicos e muitos exercícios físicos seguidos.</p>
Expressão – Chaves	Idéias – Centrais	Ancoragem
<p><u>Participante B</u></p> <p>Então a primeira avaliação tem haver com o que eu tava passando no momento, assim... com algum problema, assim... que eu tava de saúde assim... não era meu! Era de uma pessoa próxima, então eu tava preocupada, eu tava assim... mais.. o que a aula me ajuda assim..né o que eu posso dizer assim...em relação ao meu bem estar assim né? Ah eu saio bem assim disposta da aula, eu me distraio de tudo que ta</p>	<p>(1) Primeira coleta tava passando por problemas de saúde mais não era ela, só estava preocupada. (2) A aula ajuda no bem-estar. (3) Sai disposta, se distrai quando dança. (4) Esquece tudo</p>	<p>(2,3,4,6,7) A aula ajuda no bem-estar, na distração, na energia, na disposição além de relaxar; (1,5) Além da TPM, a preocupação com problemas de saúde alterou o seu estado de humor.</p>

<p>passando, quando eu to ali dançando. Até mesmo pra esse problema assim... que eu tava preocupada depois tudo se resolveu, deu tudo certo! Mas eu acho assim... que a aula me faz eu.. esquece de tudo assim... sabe? Me distraio e me concentro naquilo ali assim... eu.. eu acho bem legal por isso. Então é isso assim... no primeiro momento é porque eu tava preocupada com isso e no segundo momento acho que talvez por eu tar um pouco cansada assim né? Por eu tar no meu período menstrual, eu acho que pode ser que tenha interferido um pouco assim né? Eu saio da aula concerteza! da aula mais tranqüila. Saio até assim ó... as vezes cansada assim... mais chega em casa toma um banho fica mais disposta, mais energia!</p>	<p>quando esta na aula se concentra no que faz e acha legal.</p> <p>(5) Primeiro momento estava preocupado e no segundo estava na TPM.</p> <p>(6) Sai da aula tranqüila.</p> <p>(7) Cansa na aula, mas chega em casa toma um banho e fica disposta e com energia.</p>	
Expressão – Chaves	Idéias – Centrais	Ancoragem
<p><u>Participante C</u></p> <p>Na verdade na primeira coleta, foi mais relevante isso tipo... o meu estado emocional negativo (tensão, raiva e fadiga) e estava na TPM, um pouco foi pelo meu estado físico e pelo meu trabalho também porque</p>	<p>(1) Primeira coleta o estado de tensão, raiva e fadiga estavam alto pela TPM.</p> <p>(2) O trabalho e</p>	<p>(4,5) Com a aula de Axé se sente aliviada, mais tranqüila e relaxada.</p> <p>(1,2,3) Verificou-se alterações nos</p>

<p>eu tava num dia que tava cheio de coisa pra fazer então ajudou a aumentar. E... já na segunda coleta eu digo que depois das aulas realmente eu já me sinto bem melhor assim ... eu consigo soltar o stress sabe?! E voltar pra casa mais aliviada... a aula me ajuda bastante, pelo menos a mim, me ajuda bastante [...]</p> <p>Eu fico mais tranqüila, sai aquela preocupação sabe? Que eu não me preocupo com nada quando eu chego em casa, fico mais relaxada.</p>	<p>outras coisas também influenciaram.</p> <p>(3) Segunda coleta depois da aula se sente bem melhor.</p> <p>(4) Solta o stress e sente aliviada e mais tranqüila.</p> <p>(5) Chega em casa e fica relaxada.</p>	<p>estados de humor (raiva e fadiga) pela influência da TPM, do trabalho e o fator psicológico.</p>
Expressão – Chaves	Idéias - Centrais	Ancoragem
<p><u>Participante D</u></p> <p>Na aula pra mim... tipo... quando eu faço assim me “desstressa” bastante sabe? Se eu estou estressada com alguma coisa que aconteceu no dia eu chego aqui quando eu saio daqui já esqueço tudo assim... porque ajuda bastante. Tirando o fato de “desstressar” também eu sinto que quando eu to dançando eu fico mais tranqüila, eu fico menos revoltada, porque eu sou bem agitada, tipo... lá eu consigo ficar mais tranqüila, ajuda no meu corpo também eu acho que depois</p>	<p>(1) A aula de Axé tira o Stress.</p> <p>(2) Faz a aula de Axé e quando sai esquece tudo.</p> <p>(3) A aula ajuda bastante.</p> <p>(4) Dançando fica mais tranqüila.</p> <p>(5) Fica menos revoltada, porque é muito agitada.</p> <p>(6) Na aula consegue ficar mais</p>	<p>(1,2,3,4,5,6,7) A Aula de Axé, relaxa, ajuda a emagrecer, ajuda na auto-estima e tira o stress.</p>

<p>que eu comecei a fazer de novo eu comecei a emagrecer de novo porque daí, isso ai ajuda a pensar mais em mim... e eu acho que é isso.</p>	<p>tranqüila. (7) A aula ajuda bastante no corpo. Começou a fazer Axé e começou a emagrecer e pensar mais nela mesma.</p>	
---	---	--

Quadro A - Discurso praticantes da dança Axé há menos de 2 meses.
Fonte: Lefèvre & Lefrère (2005).

Grupo II – Praticantes da dança Axé há mais de 1 ano.

Expressão – Chaves	Idéias – Centrais	Ancoragem
<p><u>Participante E</u></p> <p>É... o primeiro apareceu uma tensão bem alterada porque eu tava emocionalmente abalada e vim pra aula de Axé e o segundo, a minha tensão estava bem mais equilibrada porque eu estava emocionalmente, não estava abalada, mas estava fisicamente cansada pq vinha de um plantão de 36hrs e o que caracterizou o gráfico é bem o que eu sinto que, o Axé me faz bem seja eu emocionalmente abalada ou cansada, eu preciso de...de... fazer atividade física de dançar,</p>	<p>(1) A primeira coleta apareceu uma tensão alterada porque estava emocionalmente abalada.</p> <p>(2) Segunda tensão estava bem equilibrada porque emocionalmente não estava abalada, mas estava fisicamente cansada.</p> <p>(3) Após o Plantão de</p>	<p>4,9,12) Acha que a dança faz bem, relaxa e é importante fazer a aula de Axé.</p> <p>(15,17) Na Aula de Axé a pessoa canta, dança e brincar, é maravilhoso.</p> <p>(5,6,) Precisa fazer aula mesmo emocionalmente cansada ou abalada pra manter o vigor no ápice.</p> <p>(7,10) Mesmo cansada</p>

<p>de cantar pra poder o meu vigor esta sempre no ápice pra mim. Eu saio das aulas de Axé totalmente relaxada, seja por... mesmo que eu esteja casada fisicamente eu não deixo de fazer pq daqui eu saio.. é... emocionalmente relaxada... eu saio fisicamente relaxada..então o que eu acho importante é..que... os gráficos na verdade foram dois questionários que foram apresentados em dias diferentes onde eu estava me sentindo diferente nos dois dias e também em momentos diferente. Um aplicado antes da aula e outro aplicado depois.. O depois me pareceu um gráfico mas... é... não é coerente... mas... apareceu um gráfico como eu gostaria de estar, me sentindo sempre! que é a tensão tava equilibrada eu fui no ápice do vigor e depois voltei. É porque eu estava emocionalmente estável. O primeiro que foi antes da aula de Axé, quer dizer... sempre... o Axé me relaxa, o Axé me deixa bem. Então como eu já tava com alguns problemas que eu tinha que resolver alguns problemas familiares... eu já vim... “naquela”</p>	<p>36hrs foi caracterizado no gráfico bem como se sentia.</p> <p>(4) O Axé faz bem.</p> <p>(5) Emocionalmente abalada ou cansada, precisa fazer atividade física para dançar e cantar.</p> <p>(6) Vigor está sempre no ápice.</p> <p>(7) Sai da aula de Axé relaxada, mesmo que esteja cansada fisicamente, sai relaxada.</p> <p>(8) Gostaria de estar se sentindo sempre, com a tensão equilibrada e vigor no ápice.</p> <p>(9) O Axé relaxa e deixa bem.</p> <p>(10) Vai para aula cansada e sai descansada</p> <p>(11) Cansaço físico não esgota, e sim outras coisas.</p> <p>(12) A aula de Axé é importante.</p>	<p>sai da aula relaxada e descansada.</p> <p>(1,2,3,8) percebe a tensão alterada na primeira coleta devido o emocional estar abalado, já na segunda havia um equilíbrio como gostaria de estar, tensão equilibrada e vigor no ápice mesmo após plantão de 36hrs.</p> <p>(11,13,14) Fica sem dormir as vezes 36/48hrs direto, ficando nervosa estressada e angustiada mas não é o cansaço físico que esgota e sim outras coisas.</p> <p>(16,18,19) Caminhando sozinha se sente desestimulada, porém não consegue mais deixar as aulas de Axé se sente dependente, não só pelo agito mais pela animação.</p>
---	---	--

energia. Eu já sou uma pessoa que chega atrasada na aula que chego sempre na correria, mais eu venho mesmo assim, venho cansada e saio daqui descansada. Até na... na pergunta do questionário é... depois da aula eu tava na presença de uma pessoa e ele disse: Mais meu Deus..tu tais respondendo que tu tais bem fisicamente? Não... é que a parte de **cansaço físico, não me esgota** o que **esgota é outras coisas**. Por isso a **aula de Axé é importante**. Na verdade não a aula de Axé, um exercício uma atividade, todas as pessoas deveriam experimentar [...]

As vezes **eu viro 36**, as vezes eu to **48hrs** acordada e a minha mãe diz: meu Deus tu vai te arrumar pra ir pra uma academia...

Eu digo... mãe o **dia** que eu to **de plantão** e eu não consigo **eu fico estressada**, eu já fico **nervosa**, eu já fico **angustiada**, eu já sei **que** se eu não fizer na quinta feira eu só vou fazer na segunda né.. e **isso já me deixa mal** é [...] Se eu pudesse fazer todos os dias eu faria e é...é aquela coisa do exercício de..é... mesmo “seje”

(13) Fica sem dormir 36,48 horas.

(14) Em dia de plantão fica estressada, nervosa, angustiada, deixando-a mal.

(15) No Axé além de fazer exercício, se diverte, dança, canta e brinca.

(16) Caminhar sozinha desestimula.

(17) Dançar é maravilhoso.

(18) Não consegue mais deixar, esta viciada.

(19) Não é somente a aula é o agito, a animação.

<p>aula de Axé ou caminhar ou correr mais aqui além de tu fazer exercício tu vem se divertir, tu vem dançar... tu canta, tu brinca é diferente de tu tar condicionado a... não eu tenho q caminhar todo dia... ai tu bota o headphone e vai caminhar sozinha ali e aquilo todo dia e tu acaba não sei.. pra mim me desestimula eu venho como se fosse dançar, eu venho pra dançar e... é.... pra mim é maravilha e eu não consigo mais deixar não, eu já to viciada. Porque não é somente a aula de Axé em si, é a aula do bombom, é o agito, a animação.</p>		
Expressão – Chaves	Idéias – Centrais	Ancoragem
<p><u>Participante F</u></p> <p>Na primeira coleta eu tava quase um mês sem fazer aula, então eu voltei extremamente empolgada, eu tava com vontade de voltar fazer aula e... e também tava..venho com questões de depressão não sei o que, porque eu tava um tempo parada e me faz falta fazer aula porque eu não faço por esporte eu faço porque eu gosto. É o “horáriozinho” do</p>	<p>(1) Primeira coleta um mês se fazer aula.</p> <p>(2) Voltei extremamente empolgada, vontade.</p> <p>(3) Vem de uma depressão, devido a um tempo parado, sentindo falta.</p>	<p>(4,5,11,12)Mesmo quando chove vai pra aula porque gosta, apesar de muitas vezes sentir- se cansada, fica mais enérgica;</p> <p>(1,2,3,6,7) A diferença da primeira coleta para a segunda foi a TPM que alterou vários estados de humor, a</p>

<p>meu dia que pode “tar” chovendo que eu vou porque eu me sinto bem. Então a única relação que eu posso fazer e... da primeira com a segunda coleta além disso, que eu tava um tempo sem fazer e então eu tava com vontade ... de fazer e também na que primeira eu realmente tava na TPM né e eu na TPM tenho é.. todos os sintomas de TPM num dia só (risos) eu tenho raiva, eu tenho.. calma, eu tenho vontade de chorar, a depressão aumente mais também diminui, a felicidade... eu chego cantando mais daqui a pouco eu to chorando... e... só que a TPM me dá.. eu sinto mais clareza e vontade de fazer as coisas. Se eu fico demorando pra tomar uma decisão, se eu to na dúvida.. se eu não sei se eu vou ou não vou, se caso ou não caso, compro uma bicicleta... é na TPM sempre que eu resolvo. Encheu meu saco na TPM, eu mando assim... passear! Então... é... eu me sinto mais assim decisiva, então também com mais energia, apesar de...dos sintomas negativos, mais eu me sinto com mais energia, com mais gana de</p>	<p>(4) Não faz aula por esporte, faz porque gosta.</p> <p>(5) Pode estar chovendo que vai para aula para se sentir bem.</p> <p>(6) Na primeira coleta estava na TPM e possuía todos os sintomas em um dia só.</p> <p>(7) Percepções da TPM: calma, aumento da depressão e diminuição da felicidade, tristeza mais também euforia, percepções de clareza e mais decisiva nas coisas que faz.</p> <p>(8) Segunda coleta não estava na TPM estava em um ritmo normal.</p> <p>(9) Segunda- feira não acha um dia bom, acorda com sono, e a noite se sente menos disposta.</p> <p>(10) Quarta- feira já</p>	<p>depressão recente e a segunda- feira que não é um bom dia;</p> <p>(8,10) Na segunda coleta não estava na TPM e a quarta- feira o estado de humor é melhor.</p>
--	--	---

fazer as coisas. Dá primeira pra segunda o que eu posso dizer a mudança é disso né? na **segunda sem TPM**, já **num ritmo** das aulas **normal**, que daí claro..tem dia que tu ta mais cansado, tem dia que tu não ta, é dia semana, **segunda- feira geralmente** é um dia que eu **to podre!** Porque eu **odeio a segunda- feira** (risos) e tu **acorda... já com sono** e o dia todo cansada daí... a **noite** tu já ta **menos disposta**, **quarta** tu já começa a melhorar né, quanto mais **perto de sexta .. melhor.. o humor** da pessoa. Antes ou depois da aula o que talvez pudesse influenciar acho que é cansaço. Mas é um cansaço do corpo mesmo, físico. Porque claro obviamente, tais fazendo um exercício aeróbico tu tem né... **uma hora** tu bota várias **músicas rápidas e seguidas** e eu boto a língua pra fora! normal. **Mais é um desgaste bom!** Até porque paro a aula eu **sentei no carro passou!** Não é uma coisa há.. eu vou ficar cansada a semana inteira porque fiz aquela aula. Não! **Até dá energia** é ao contrário né!

melhora o humor.

(11) Quando toca uma hora de músicas rápidas e seguidas sente desgaste.

(12) O desgaste é bom, pois passa rápido chegando a dar até mais energia.

Expressão – Chaves	Idéias – Centrais	Ancoragem
<p><u>Participante G</u></p> <p>Essa alteração foi período hormonal mesmo. Até porque eu não comecei a aula agora, eu já venho fazendo a mais de um ano então... pela aula o estado emocional não iria mudar. Foi que eu essa semana eu não dormi tão bem...né eu coloquei ali que na verdade eu “to” dormindo pouco. Eu tava menstruada, eu tava mais irritada por causa disso. No outro dia não, no outro dia eu tava sossegada, bem relax... Foi mais parte hormonal. Se eu não fizer aula eu me sinto mal! Eu tenho que tar fazendo.. se não eu...eu sou dependente.. de fazer aula! Ou aqui ou na academia. Eu prefiro! as vezes as amigas há..vou fazer terapia. Minha terapia é fazer dança. Axé, melhor terapia que eu acho! “Cê” sai, livre, leve, solta! Entende? Eu</p>	<p>(1) Alteração do período hormonal (TPM).</p> <p>(2) Primeira coleta não dormiu bem, dormiu pouco.</p> <p>(3) Tava menstruada e mais irritada.</p> <p>(4) Segunda coleta estava sossegada, relaxa.</p> <p>(5) Se não fizer aula se sente mal.</p> <p>(6) Tem que estar fazendo aula, pois é dependente.</p> <p>(7) A Terapia é fazer dança.</p> <p>(8) O Axé é a melhor terapia.</p> <p>(9) A aula é um momento de dedicação a si</p>	<p>(3,5,6,7,8,9,10,11,13) Adora fazer a aula de Axé, se senta mais animada, mais disposta, mais relaxada, dorme melhor, fica mais tranqüila, animada e enérgica quando tem aula;</p> <p>(1,2,4,12) O cansaço foi o estado que alterou na pouca diferença entre as coletas, devido o trabalho.</p>

<p>acho que é um momento que você se dedica. Porque as pessoas as vezes falam: há não tenho dinheiro, não tenho tempo! Como você não tem tempo pra você? Porque o dinheiro depois você vai gastar em remédio, ficando doente. Entende? Porque a atividade física é tão essencial quanto à alimentação. E o Axé ainda é divertido.. é tudo isso também! É diferente porque eu faço bike...eu já fiz patinação , já fiz Tai-chi-chuan, Aiki-do, já fiz, taekwondo, já fiz natação, já fiz de tudo e tem atividade que são mais prazerosas, musculação, musculação é chato! Eu até faço, mais assim... faz um mês e ai vai. Mais fazer juntar a atividade o prazer com o benefício é bom.</p>	<p>próprio.</p> <p>(10) A Atividade física é tão essencial quanto à alimentação</p> <p>(11) Já fez bike, Tai-chi-chuan, Aiki-do, taekwondo, natação.</p> <p>(12) Musculação acha chato.</p> <p>(13) Acha importante juntar o prazer com o benefício em uma única atividade.</p>	
Expressão – Chaves	Idéias – Centrais	Ancoragem
<p><u>Participante I</u></p> <p>No primeiro questionário que eu respondi, eu estava em um estado tanto particular quanto físico, na verdade quando eu estava indo fazer as aulas eu estava indo relaxada fisicamente mais cansada porque eu estava</p>	<p>(1) No primeiro questionário estava em um estado físico relaxado, porém cansado.</p> <p>(2) Estava dormindo mal, com sono e</p>	<p>(9,10,11,13,14,15,17) Mesmo se sentindo cansada fisicamente a aula de Axé ajuda a manter o peso, emagrece, dá mais disposição, relaxa e</p>

dormindo mal. Que foi onde você identificou o negócio do **sono** e onde entra a **fadiga** também né? E **na segundo questionário** que eu fiz pós a aula eu **tava cansada... fisicamente**, mais eu tava, com **pique pra continuar** fazendo porque eu tava vindo de um **trabalho cansativo, de 4 dias corridos...** e na verdade mesmo eu fazendo aula eu até tinha pique pra fazer, mais eu estava cansada fisicamente. Eu **estava com dor nas pernas, dor nos braços. Mais** mesmo assim eu **tinha pique pra fazer as aulas.** Foi por isso que talvez a minha... meu desempenho ali né? No caso de **vigor** né? “Tenha **aumentado**” tanto, porque realmente eu tava com **vontade de fazer aula** eu tinha vontade **mais o meu corpo já não me deixada** tanto, porque eu tava cansada, fisicamente... com dor nas pernas e nos braços. Então nesse sentido na aula foi muito legal, porque se tu “tivesse” feito a pergunta antes da aula, eu ia te dizer que eu estava muito cansada, com certeza muito cansada! E que e só fui fazer aula mesmo, porque eu tinha vontade

fadigada.

(3) No segundo questionário estava cansada fisicamente mais estava com pique para continuar as aulas.

(4) Trabalho de 4 dias foi cansativo.

(5) Estava com dor nas pernas e nos braços.

(6) O vigor aumentou pela vontade de fazer aula, mas o corpo não deixava.

(7) Vendo o gráfico o desempenho aumentou.

(8) Vontade de fazer a aula de Axé é maior que o cansaço físico.

(9) A influência aula ajuda muito, esta sendo muito boa.

(10) A aula ajuda a manter o peso, manter equilibrada fisicamente, sente mais disposição.

(11) Emagreceu, caminha mais a pé do que antes e vai para

melhora a auto-estima. (1,2,3,4,6,7,8) A percepção do gráfico das duas coletas foi o cansaço, fadiga devido o trabalho intenso mais o vigor estava alto pela vontade de fazer aula. (5,12,16) Antes de começar a fazer aula de Axé sentia dor nas pernas e nos braços, tinha sono, dormia mal, era preguiçosa e irritada.

de fazer, mais eu tava muito cansada. Eu até achei que eu não ia fazer aula e agora **vendo o gráfico** ali tipo... que tipo... o meu **desempenho** aumentou, então claro... a minha **vontade de fazer a aula e de dançar** e tal... **é maior que o meu cansaço físico** . No entanto que eu fui pra aula. E na outra vez mesmo eu tava com sono, eu tava casada do trabalho de dormir mal e tal também de fazer aula, mais eu tava mais cansada. O sono me deixa mais cansada. Então assim... eu notei bem isso assim... a claro a **influencia da aula me ajuda e muito** tanto que eu vou [...] Tinha muita dor nas pernas, muita dor nos braços, mais consegui, terminei a aula (risos) e mesmo assim o meu vigor aumentou, então é sinal que a produtividade **pra mim na aula pra mim ta sendo muito bom** . "Tô" conseguindo **manter meu peso** , to conseguindo me **equilibrar fisicamente** , mesmo eu tendo uma criança pequena, não é tão pequena é de 5 anos mais as vezes eu pego ela no colo, eu tenho peso pra carregar, são 4 anos que eu moro no 4 andar e

vários lugares.

(12) Antes de fazer as aulas de Axé tinha sono, não caminhava e dormia mal.

(13) chega em casa toma um banho, descansa, a adrenalina abaixa e dorme bem.

(14) Perdeu 10kg em 1 ano e 3 meses.

(15) Depois da aula se sente aliviada

(16) Quando vai pra aula às vezes chega cansada irritada e tudo vai diminuindo.

(17) Sente um cansaço gostoso de ter dançado, suado, brincado e participado.

eu me **sinto mais disposta**, por isso que eu acho bom da aula, por isso que eu entrei na aula, por isso que eu procurei atividade física e realmente me **ajudou muito**. Nesse um ano e pouco de aula, assim.. me ajudou muito, muito, muito , muito! Não tem nem... eu faço comparativo, comento com os meus familiares, todo mundo vê. O tanto que **eu emagreci**, o tanto que eu **melhorei e a disposição** que eu tenho. Eu **vou com a pé pra escola**, eu vou **a pé pra casa**, eu vou **a pé pra aula** e melhorou bastante assim... a minha disposição. Eu tenho o meu momento de cansaço? Tenho! Durmo pouco às vezes e tal , mais não me tira a vontade de fazer e isso me mudou. Antes não, **antes eu tinha sono e eu não fazia**. Eu **não ia a pé**, eu não... **eu não ia nem na esquina a pé de tão cansada** que eu ficava! Porque eu **dormia mal!** Dormia muito mal! Agora não, agora eu chego em casa, **tomo um banho descanso abaixa a adrenalina descanso e vou dormir bem**. Venho a pé, vou a pé, faço todas as atividades, tenho mais coisas

<p>pra brincar com a minha filha, que tem que ter, porque agente brinca em parquinho, brinca em um monte de lugar. Melhorei muito imagina. Perdi 10 kilos. Nesse 1 ano e 3 meses, [...]. Depois da aula eu me sinto aliviada! Eu me sinto tipo assim... eu chego lá as vezes cansada, as vezes irritada, posso até ta com alguma coisa mais eu vou com vontade. Daí conforme eu vou dançando aquilo vai baixando. Sabe quando tu vai se liberando? [...] E depois como eu fiz depois da aula mesmo eu tando cansada eu ainda tava no pique, eu ainda tava legal. Então era um cansaço gostoso era um cansaço de dançar, de ter suado, de brincado, participado [...]</p>		
Expressão – Chaves	Idéias – Centrais	Ancoragem
<p><u>Participante J</u></p> <p>Eu chego irritada mais eu faço a aula de dança e saio em alfa. Todos os dias até é uma coisa que eu tenho que me cuidar, eu saio a mil. Eu entro no carro ponho o som, Axé a toda altura e eu quero chegar em casa rápido porque a minha adrenalina ta lá</p>	<p>(1) Chego irritada faço a aula e sai em alfa.</p> <p>(2) Tem q ser cuidar, sai da aula a mil.</p> <p>(3) Põe o som Axé a toda altura e quer chegar em casa</p>	<p>(1,2,3,4,5,7,8,13) Ama a aula de Axé, deixa mais eufórica, com a energia a mil, se sente bem e após a aula fica em alfa, relaxada;</p> <p>(6,9) Se tornou dependente da aula por</p>

em cima e saio cortando tudo. Eu já me dei conta disso então eu **tenho que** eu fazer, **dar uma diminuída no som e relaxar um pouco**. Porque senão eu saio assim que não vejo nada na minha frente. E realmente essas aula pra mim, nossa! Além do **aeróbico** que eu **preciso** como **exercício geral pra mim e a cabeça** né. **Eu sempre gostei** uma coisa que eu **curto fazer, me sinto bem**. É então pra mim... **quando eu não faço faz falta**.[...] o **exercício faz parte da minha vida**, eu **não posso parar**. Isso é uma coisa que eu descobri, por exemplo, quando eu **fazia ginástica** eu era uma coisa que **me irritava**, eu **nunca gostei de fazer musculação**, nunca gostei de fazer aqueles **alongamentos**. O **Pilates eu faço por necessidade** e o **Axé eu faço por amor** entendeu? Por que eu **gosto e faz falta** entendeu? **Quando eu não faço**. A **relação de nível de irritação é com o trabalho** mesmo, eu tive que ser verdadeira né!

rápido.

(4) Sai da aula com a adrenalina lá em cima.

(5) Tem que dar uma diminuída no som e relaxar um pouco.

(6) Precisa do aeróbico precisa pra ela (físico) e pra cabeça. (psicológico)

(7) Sempre gostou de Axé, se sente bem.

(8) Quando não faz, sente falta.

(9) O exercício é parte da vida, não pode parar.

(10) Fez ginástica, e se sentia irritada.

(11) Nunca gostou de fazer musculação e alongamento

(12) Faz Pilates por necessidade.

(13) Axé faz por amor.

(14) Quando não faz a relação de irritação é com o trabalho.

agregar o bem estar físico e psicológico; (10,11,12) Já fez vários exercícios físicos e não gostou, hoje faz Pilates apenas por necessidades; (14) A relação de irritação entre as coletas foi mínima, mas a influência foi apenas com o trabalho.

Expressão – Chaves	Idéias – Centrais	Ancoragem
<p><u>Praticante K</u></p> <p>O que eu consigo me lembrar assim... dos dias que eu fiz a coleta é... que na primeira vez que eu fiz a coleta eu tava bem cansada do meu trabalho, assim bem... exausta assim... foi um dia bem difícil. E... já na segunda coleta, eu vim bem assim... eu vim mais tranqüila eu tava mais... eu não tava tão cansada. É... só não consegui entender porque que esse deu assim e esse foi contrário (Vigor) eu senti que na primeira coleta o meu vigor tava mais pra cima! De repente a diferença possa ter sido porque agente fez depois da aula também, ou porque aquele dia agente fez uma aula mais puxada assim... pode ter sido influência disso.</p> <p>A aula me ajuda a relaxar bastante assim... por mais que...</p>	<p>(1) Na primeira vez estava bem cansada do trabalho, exausta de um dia difícil</p> <p>(2) Na segunda coleta, veio bem, mais tranqüila, não estava cansada;</p> <p>(3) Não entendeu porque o vigor foi ao contrário, pois sentiu que na primeira coleta o vigor estava mais para cima;</p> <p>(4) A diferença pode ter sido porque foi feita depois da aula puxada.</p> <p>(5) A aula ajuda a relaxar bastante, pois o trabalho é bem agitado, nenhum dia é tranqüilo ou calmo.</p>	<p>(5, 6,7) Só dançando se sente relaxada, desligada do trabalho e do dia que é difícil;</p> <p>(1, 2,3,4)O cansaço e o vigor é o que altera de uma coleta para outra;</p> <p>(3,4) Sentiu com mais energia do que no gráfico, e a diferença é da aula puxada.</p>

<p>pele meu trabalho, porque o meu dia é bem agitado! Eu não tenho um dia tranqüilo calmo, é bem agitado. Mais... isso me deixa bastante tensa assim... as vezes eu to bem... eu venho muito cansada do serviço. Mais é a aula me ajuda a relaxar assim... parece que eu desligo e... e me ajuda a relaxar e me deixa mais tranqüila.</p>	<p>(6) O dia bem agitado deixa bastante tenso; (7) Às vezes está bem, vem muito cansada do serviço, e a aula ajuda a relaxar desligar e ficar mais tranqüila.</p>	
---	---	--

Quadro B - Discurso praticantes da dança Axé há mais de 1 ano.
Fonte: Lefèvre & Lefèvre (2005).

O quadro C abaixo será apresentado também à análise das falas no formato de discurso dos sujeitos coletivos conforme os termos a partir da metodologia de DSC (LEFÈVRE & LEFÈVRE 2005). A partir da categorização das idéias-centrais foi reunida uma idéia-central relacionando-a com a categoria pesquisada através do instrumento BRUMS apresentada na análise dos dados quantitativos. Esse discurso foi dividido em elementos centrais como: tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão mental.

<p>Idéias Centrais</p>	<p>DISCURSO DO SUJEITO COLETIVO</p>	
<p>Percepção de humor na 1ª coleta</p>	<p>Grupo I</p>	<p>Talvez esse gráfico esteja um pouco acentuado, agente vê a raiva ta estava lá em cima e a fadiga também. Talvez por eu fazer outras atividades junto né? [...] Eu estava passando no momento, assim... com algum problema, assim... que eu tava de saúde assim.. não era meu! [...] Na verdade na primeira</p>

		<p>coleta, foi mais relevante isso tipo... o meu estado emocional negativo (tensão, raiva e fadiga) também porque eu tava num dia que tava cheio de coisa pra fazer então ajudou a aumentar[...]</p>
	<p>Grupo II</p>	<p>O primeiro apareceu uma tensão bem alterada porque eu tava emocionalmente abalada e vim pra aula de Axé, havia alguns problemas familiares, mas a parte de cansaço físico, não me esgota o que esgota é outras coisas[...] Na primeira coleta eu tava quase um mês sem fazer aula, então eu voltei extremamente empolgada, e com vontade de voltar fazer aula e... também estava...venho com questões de depressão não sei o que... porque eu tava um tempo parada e me faz falta. Segunda- feira geralmente é um dia que eu to podre! Porque eu odeio a segunda- feira (risos) e eu realmente tava na TPM[...] Essa semana eu não dormi tão bem...né? Eu coloquei ali que na verdade eu “to” dormindo pouco. Eu tava menstruada, eu tava mais irritada [...] Essa alteração é devido a situação que eu tava passando, me sentia um pouco cansada, meu serviço tava com pouco funcionário, as vezes pode ter dado essa diferençazinha. Ultimamente eu tenho faltando por causa desses motivos. Antes eu me sentia bastante cansada [...] No primeiro questionário que eu respondi, eu estava em um estado tanto particular quanto físico, na verdade quando eu estava indo fazer as aulas eu estava indo relaxada fisicamente mais cansada porque eu estava dormindo mal. Que foi onde você identificou o negócio do sono e onde entra a fadiga também</p>

		<p>né? Durmo pouco às vezes e tal , mais não me tira a vontade de fazer e isso me mudou. Antes não, antes eu tinha sono e eu não fazia. Eu não ia a pé, eu não... eu não ia nem na esquina a pé de tão cansada que eu ficava! Tinha muita dor nas pernas, muita dor nos braços. Eu me sinto tipo assim... eu chego lá as vezes cansada, as vezes irritada, posso até ta com alguma coisa mais eu vou com vontade. Daí conforme eu vou dançando aquilo vai baixando[...] Eu chego irritada mais eu faço a aula de dança e saio em alfa. Todos os dias até é uma coisa que eu tenho que me cuidar, eu saio a mil. Eu entro no carro ponho o som, Axé a toda altura e eu quero chegar em casa rápido porque a minha adrenalina ta lá em cima e saio cortando tudo. Eu já me dei conta disso então eu tenho que eu fazer, dar uma diminuída no som e relaxar um pouco [...] Na primeira vez que eu fiz a coleta foi um dia bem difícil, mas eu senti que na primeira coleta o meu vigor tava mais pra cima!</p>
<p>Percepção de humor na 2ª coleta</p>	<p>Grupo I</p>	<p>Na segunda coleta provável que tenha relação direta com meu período pré-menstrual [...] No segundo momento acho que talvez por eu estar um pouco cansada assim né? Por eu “tar” no meu período menstrual, eu acho que pode ter que tenha interferido um pouco assim né? [...] Já na segunda coleta eu digo que depois das aulas realmente eu já me sinto bem melhor assim ... eu consigo “soltar o stress” sabe?! E voltar pra casa mais aliviada... a aula me ajuda bastante, pelo menos a mim, me ajuda bastante[...]</p>
	<p>Grupo II</p>	<p>No segundo, a minha tensão estava bem mais</p>

		<p>equilibrada porque eu estava emocionalmente, não estava abalada, mas estava fisicamente cansada porque vinha de um plantão de 36hrs e o que caracterizou o gráfico é bem o que eu sinto que, <u>o</u> Axé me faz bem seja eu emocionalmente abalada ou cansada. O depois me pareceu um gráfico mais...é... não é coerente... mais... apareceu um gráfico como eu gostaria de estar me sentindo sempre! que é a tensão equilibrada eu fui no ápice do vigor[...] Na segunda sem TPM, já num ritmo das aulas normal[...] No outro dia (segunda coleta) eu “tava” sossegada, bem relax[...] No segundo questionário que eu fiz eu “tava” cansada... fisicamente, na verdade mesmo eu fazendo aula eu até tinha pique pra fazer, mais eu estava cansada fisicamente. Eu estava com dor nas pernas, dor nos braços, mais mesmo assim eu tinha pique pra fazer as aulas, foi por isso que talvez a minha... meu desempenho ali né... no caso de vigor né? tenha aumentado tanto. Eu até achei que eu não ia fazer aula e agora vendo o gráfico ali tipo... que tipo... o meu desempenho aumentou, então claro... a minha vontade de fazer a aula e de dançar e tal... é maior que o meu cansaço físico. Agora não, agora eu chego em casa, tomo um banho descanso abaixa a adrenalina descanso e vou dormir bem. Venho a pé, vou a pé, faço todas as atividades, tenho mais energia pra brincar com a minha filha [...] Na segunda coleta, eu vim bem assim... eu vim mais tranqüila eu tava mais... eu não tava tão cansada[...]</p>
A TPM na alteração dos estados de	Grupo I	Essa alteração de vigor deve ter influência... é mais psicológico também, mais tudo influencia as vezes agente não ta muito bem, talvez tenha sido essa

humor		<p>semana[...] Estava um pouco cansada assim né? Por eu “tar” no meu período menstrual, eu acho que pode ser que tenha interferido um pouco assim né? [...] O meu estado emocional negativo (tensão, raiva e fadiga) estava na TPM, um pouco foi pelo meu estado físico[...]</p>
	Grupo II	<p>Eu tenho é.. todos os sintomas de TPM num dia só (risos) eu tenho raiva, eu tenho.. calma, eu tenho vontade de chorar, a depressão aumente, mais também diminui a felicidade... eu chego cantando mais daqui a pouco eu to chorando...e.. só que a TPM me dá.. eu sinto mais clareza e vontade de fazer as coisas. Se eu fico demorando pra tomar uma decisão, se eu to na dúvida.. se eu não sei se eu vou ou não vou, se caso ou não caso, compro uma bicicleta... é na TPM sempre que eu resolvo. Encheu meu saco na TPM, eu mando assim... passear! Então .. é... eu me sinto mais assim decisiva, então também com mais energia, apesar de...dos sintomas negativos, mais eu me sinto com mais energia, com mais gana de fazer as coisas[...]</p> <p>Eu tava menstruada, eu tava mais irritada[...]</p>
Estados de humor x Trabalho	Grupo I	<p>Essa alteração tenha...talvez tenha acontecido pelo fato de eu ter deixado o meu emprego quer dizer meu estágio[...] Um pouco foi pelo meu estado físico e pelo meu trabalho também porque eu tava num dia que tava cheio de coisa pra fazer então ajudou a aumentar[...]</p>
	Grupo II	<p>Mãe o dia que eu to de plantão e eu não consigo eu fico estressada, eu já fico nervosa, eu já fico angustiada, eu já sei que se eu não fizer na quinta</p>

		<p>feira eu só vou fazer na segunda né.. e isso já me deixa mal é [...] Meu serviço tava com pouco funcionário, as vezes pode ter dado essa diferençazinha e eu trabalho o dia inteiro, mais chega o horário de vir pra aula eu já fico com um ânimo um pouquinho melhor[...] Eu tava “vindo” de um trabalho cansativo, de 4 dias corridos[...] Quando eu não faço. A relação de nível de irritação é com o trabalho mesmo, eu tive que ser verdadeira né? [...] Eu tava bem cansada do meu trabalho, assim bem... exausta assim.. foi um dia bem difícil! O meu dia é bem agitado! Eu não tenho um dia tranqüilo calmo, é bem agitado.</p>
<p>Benefícios da dança Axé</p>	<p>Grupo I</p>	<p>Indo pras aulas eu me sinto satisfeita né.. eu me divirto, eu elimino calorias, chego em casa mais calma, mais relaxada e... é isso. Pra manter a minha satisfação pessoal [...] Ah... eu saio bem assim disposta da aula, eu me distraio de tudo que ta passando, quando eu to ali dançando. Eu me concentro naquilo ali assim... eu.. eu acho bem legal por isso. Saio até assim ó... as vezes cansada assim... mais chega em casa toma um banho fica mais disposta, mais energia! [...] Depois das aulas realmente eu já me sinto bem melhor assim ... eu consigo soltar o stress sabe?! E voltar pra casa mais aliviada... a aula me ajuda bastante, pelo menos a mim, me ajuda bastante. Eu fico mais tranqüila, sai aquela preocupação sabe? Que eu não me preocupo com nada quando eu chego em casa, fico mais relaxada. [...] Na aula pra mim...</p>

		<p>tipo... quando eu faço assim me dessestressa bastante sabe? Se eu estou estressada com alguma coisa que aconteceu no dia eu chego aqui quando eu saio daqui já esqueço tudo assim... porque ajuda bastante. Eu to dançando eu fico mais tranqüila, eu fico menos revoltada, porque eu sou bem agitada, tipo... lá eu consigo ficar mais tranqüila, ajuda no meu corpo também eu acho que depois que eu comecei a fazer de novo eu comecei a emagrecer de novo porque daí, isso ai ajuda a pensar mais em mim[...]</p>
	<p>Grupo II</p>	<p>Eu preciso de..de.. fazer atividade física de dançar, de cantar pra poder o meu vigor esta sempre no ápice. Eu saio das aulas de Axé totalmente relaxada, seja por.. mesmo que eu esteja casada fisicamente eu não deixo de fazer pq daqui eu saio.. é... emocionalmente relaxada.. eu saio fisicamente relaxada. A aula de Axé é importante, além de tu fazer exercício tu vem se divertir, tu vem dançar... tu canta, tu brinca [...] É o horáriozinho do meu dia que pode tar chovendo que eu vou porque eu me sinto bem. Mais é um desgaste bom! Até porque paro a aula eu sentei no carro passou! Não é uma coisa há.. eu vou ficar cansada a semana inteira porque fiz aquela aula. Não! Até dá energia é ao contrário né? [...] Se eu não fizer aula eu me sinto mal! Eu tenho que tar fazendo.. se não eu...eu sou dependente.. de fazer aula!_Minha terapia é fazer dança. Axé, melhor terapia que eu acho! “Cê” sai, livre, leve, solta! Entende? Eu acho que é um momento que você se dedica.O Axé ainda é divertido.. é tudo isso também! Fazer juntar a atividade o prazer com o benefício é bom [...] A aula</p>

eu adoro! Eu tenho muita vontade de “vir”. é o que me da vontade de fazer mais coisas sabe?! Eu sinto bastante energia sabe? Depois da aula é... depois da aula, da mais pique, eu durmo melhor. É uma noite que eu durmo bem tranqüila, eu acordo com uma disposição melhor no dia seguinte depois da aula de Axé. É isso, já to um ano porque me faz bem, melhorei bastante assim.. agora tipo... agora depois da aula passa aula, já relaxa bastante. chega o horário de vir pra aula eu já fico com um ânimo um pouquinho melhor [...] O meu desempenho aumentou, então claro... a minha vontade de fazer a aula e de dançar e tal... é maior que o meu cansaço físico. A influência da aula me ajuda e muito. Eu mantenho o meu peso, to conseguindo me equilibrar fisicamente. São 4 anos que eu moro no 4º andar e eu me sinto mais disposta, por isso que eu acho bom a aula. Nesse um ano e pouco de aula, assim.. me ajudou muito, muito, muito , muito! Não tem nem... eu faço comparativo, comento com os meus familiares, todo mundo vê. Melhorei e a disposição que eu tenho. Eu vou com a pé pra escola, eu vou a pé pra casa, eu vou a pé pra aula. Perdi 10 kilos. Nesse 1 ano e 3 meses. Depois da aula eu me sinto aliviada! Depois da aula mesmo eu “tando” cansada eu ainda tava no pique, eu ainda tava legal. Então era um cansaço gostoso era um cansaço de dançar, de ter suado, de “brincado”, “participado” [...] Faço a aula de dança e saio em alfa. Eu sempre gostei uma coisa que eu curto fazer, me sinto bem. É então pra mim... quando eu não faço faz falta. Axé eu faço por amor entendeu? [...] A aula me ajuda a relaxar

		<p>bastante assim... por mais que... pelo meu trabalho, porque o meu dia é bem agitado! Mais é a aula me ajuda a relaxar assim... parece que eu desligo e... e me ajuda a relaxar e me deixa mais tranqüila.</p>
--	--	--

Quadro C - Discurso do sujeito coletivo.
Fonte: Lefèvre & Lefrère (2005).

Ao elaborar o Discurso do Sujeito Coletivo (DSC) a percepção de humor aparece de forma individualizada, mas caracterizando uma conversa das mesmas sobre a questão central da entrevista: *“A partir da apresentação do gráfico, ocorreu alguma(s) alteração (ões) significativas ou não no seu estado de humor? Você atribui essa (s) alteração (ões) ou nenhuma alteração (ões) à especificamente o que (aulas de Axé, trabalho, seus sentimentos, pessoas, cansaço, TPM, etc...)?*

Tornando seqüência no discurso dos grupos das praticantes da dança Axé, pode-se assim sugerir que as mesmas constituíram demandas coletivas a partir da formatação do (DSC). Sendo assim, relacionou-se essa coletividade com a percepção de humor das praticantes e encontrou-se as seguintes idéias-centrais: “Percepção de humor na 1ª coleta”; “Percepção de humor na 2ª coleta”; “A TPM na alteração dos estados de humor”; “Estados de humor X Trabalho” e “Benefícios da dança Axé”.

4.4 RELAÇÕES DE ESTADOS DE HUMOR A PARTIR DO DISCURSO DO SUJEITO COLETIVO

Ao confrontar os valores quantitativos presente neste estudo com os dados qualitativos obteve-se um melhor esclarecimento no que diz respeito às alterações aqui pesquisadas com as praticantes da dança Axé, tornando-se possível o esclarecimento/entendimento de forma mista o que acontece na prática da dança Axé e a influências nos estados de humor em mulheres adultas

Tabela 4 – Síntese da Análise dos dados quantitativos e qualitativos

QUANTITATIVOS

Quanto à identificação dos estados de humor o grupo I (< de dois meses) e o grupo II (> de 1 ano) de prática da dança Axé apresentaram em destaque (azul) o estado de humor vigor com 5 e 10 respectivos pontos percentis acima do padrão de teste (percentil 50) tendo um desvio médio de ± 11 para o primeiro grupo e ± 6 o segundo, sendo que, os demais estados (depressão, raiva, fadiga e confusão mental) se mantiveram abaixo do padrão exceto tensão que se equiparou.

Apontou-se na tabela 1 a alteração positiva nos estados de humor no grupo I da 1ª para a 2ª coleta, tendo aulas de Axé há poucos meses, como elevação do vigor, minimização de tensão, que estava próximo ao percentil 50, e minimização de todos outros fatores (depressão, raiva, confusão mental e fadiga). Também houve alterações no grupo II, que pratica Axé há mais tempo, a diminuição dos fatores da depressão, tensão, raiva, confusão mental e fadiga.

QUALITATIVOS

Para confronto dos dados qualitativos destacou-se as seguintes falas para ênfase das descrições quantitativas:

Grupo I: *Indo pras aulas eu me sinto satisfeita né... eu me divirto, eu elimino calorias, chego em casa mais calma, mais relaxada e... é isso. Pra manter a minha satisfação pessoal [...] Já na segunda coleta eu digo que depois das aulas realmente eu já me sinto bem melhor assim ... eu consigo “soltar o stress” sabe? E voltar pra casa mais aliviada... a aula me ajuda bastante, pelo menos a mim, me ajuda bastante[...].*

Grupo II: *Na primeira vez que eu fiz a coleta foi um dia bem difícil, mas eu senti que na primeira coleta o meu vigor tava mais pra cima! [...] Meu desempenho aumentou, então claro... a minha vontade de fazer a aula e de dançar e tal... é maior que o meu cansaço físico. Agora não, agora eu chego em casa, tomo um banho descanso abaixa a adrenalina descanso e vou dormir bem. Venho a pé, vou a pé, faço todas as atividades, tenho mais energia pra brincar com a minha filha.*

QUANTITATIVOS

A partir da tabela 2 não houve valores significativos comparando as duas coletas entre mulheres praticantes a menos de 2 meses x praticantes a mais de 1 ano.

QUALITATIVOS

Relacionando com o (DSC) talvez essa insignificância deu-se devido a algumas influências de estados se tornaram presente no decorrer da pesquisa, assim discorre as falas:

Grupo I: *“Estava um pouco cansada assim né? Por eu “tar” no meu período menstrual, eu acho que pode ser que tenha interferido um pouco assim né? [...] Essa alteração tenha... talvez tenha acontecido pelo fato de eu ter deixado o meu emprego quer dizer meu estágio [...]”*.

Grupo II: *“Eu tenho é... todos os sintomas de TPM num dia só (risos) eu tenho raiva, eu tenho... calma, eu tenho vontade de chorar, a depressão aumente, mais também diminui a felicidade... eu chego cantando mais daqui a pouco eu to chorando [...]” Mãe o dia que eu to de plantão e eu não consigo, eu fico estressada, eu já fico nervosa, eu já fico angustiada, eu já sei que se eu não fizer na quinta feira eu só vou fazer na segunda né... e isso já me deixa mal é [...]”*.

QUANTITATIVOS

Na comparação dos estados emocionais no mesmo grupo 1^a x 2^a coleta, indica-se a partir do design estatístico houve diferença significativa de 0,027 no grupo com menos de 2 meses de prática de Axé no fator depressão.

QUALITATIVOS

Percebe-se nas presentes falas a seguir a evidência de alteração de humor em dois momentos distintos retratados na 1^a e 2^a coleta:

Grupo I: *“Na verdade na primeira coleta, foi mais relevante isso tipo... o meu estado emocional negativo (tensão, raiva e fadiga) também porque eu tava num dia que tava cheio de coisa pra fazer então ajudou a aumentar [...] Agente vê a raiva ta estava lá em cima e a fadiga também. [...] Na segunda coleta provável que tenha relação direta com meu período pré-menstrual [...]”*

Grupo II: “*O primeiro* apareceu uma *tensão bem alterada* porque eu tava *emocionalmente abalada* [...] Essa alteração é devido a situação que eu tava passando, *me sentia um pouco cansada*, meu serviço tava com pouco funcionário[...] No outro dia (segunda coleta) eu “tava” *sossegada, bem relax*[...]Eu vim bem assim... eu vim *mais tranqüila* eu tava mais... eu *não tava tão cansada*[...]

Fonte: Elaboração dos autores, 2011

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho buscou verificar, através da percepção das praticantes da modalidade Axé há menos de 2 (dois) meses e há mais de 1(um) ano, qual a influência da prática da dança Axé nos estados de humor. Frente a esse objetivo foi possível perceber que a dança Axé tem alto grau de influência nos estados de humor, a curto e a longo prazo caracterizado pelos dois grupos pesquisados.

Quanto aos objetivos específicos, identificar os estados de humor em mulheres adultas a partir da prática da dança Axé. O estado (vigor) aumentou em ambos os grupos.

Ainda, acerca do 2º objetivo específico, apontar alterações dos estados de humor em mulheres adultas praticantes da dança Axé. Observou-se alterações nos estados (vigor), (depressão) e (fadiga) tendo aumento no primeiro estado mais acentuado no grupo há menos de 2 meses e grande diminuição nos respectivos estados para as praticantes a mais tempo.

Verificou-se também na comparação/relação das mudanças dos estados de humor entre mulheres praticantes da dança Axé há menos de dois meses e há mais de um ano que não houve nenhuma significância nos valores quando comparados as duas coletas. Entretanto, ao relacioná-las graficamente ambas apresenta estado (vigor) elevado.

Ao identificar relações entre o discurso das mulheres praticantes da dança Axé e as percepções de humor, verificou-se que no (DSC) das praticantes, alguns estados emocionais foram percebidos, apesar de não mencionados, a tensão apareceu devido a problemas familiares ou com terceiros, cansaço físico e noites mal dormidas relacionado com a fadiga, irritação com o trabalho (raiva), depressão por questões emocionais e TPM alterações natural do organismo feminino, percebido pelos sujeitos da pesquisa como grande vilão do seu humor instável.

Em relação às expectativas das pesquisadas sobre a influência da dança Axé nas alterações do estado de humor, observa que algumas nunca haviam parado para refletir sobre as possíveis alterações, outras já tinham o propósito de participar das aulas buscando o bem-estar psicológico muitas vezes também procurando uma espécie de “terapia com a dança” como citada em alguns relatos.

Foi possível considerar que a dança Axé é uma grande aliada nos tratamentos psicoterapêuticos e farmacológicos possuindo as vantagens de ser mais saudável econômico e não possuir efeitos colaterais. Sendo o Axé uma atividade mais complexa que exige uma

maior coordenação motora, grande mobilidade e ritmo, e o fato de muitas delas serem praticantes de exercícios físicos ou já tiveram praticado outros tipos de dança pode ter contribuído para um resultado positivo.

Na dança Axé não foi diferente, apesar de possuir pouco espaço no mercado, hoje em dia tornou-se alternativa/fuga das aulas sistematizadas e metodológicas de condicionamento físico ou treinamento resistido. As praticantes justificam que o componente motivador da aula, ou seja, - professor e música - é um dos fatores principais para a permanência da prática.

O objetivo principal trabalhado nas aulas da modalidade Axé é a animação e interação social dos participantes visto que, às vezes é mal interpretada. A dança abordada nesse estudo não forma bailarinos/dançarinos, nem visa o desempenho de alto rendimento, no entanto proporciona bem-estar e vivências corporais para seus participantes, pois se respeita a individualidade e a capacidade de cada um.

Na literatura científica, notou-se dificuldade sobre o tema dança Axé, como também pesquisas com bibliografia brasileira, relacionando estudos de exercícios físicos e estados de humor. Sendo este fator limitante para a realização da pesquisa apresentada, foi necessária a busca de estudos em língua estrangeira. Os achados se mostraram contraditórios em relação a variáveis moderadoras entre exercício e benefícios psicológicos como: tipo, intensidade, o estado de humor inicial, a expectativa de mudança e a preferência por determinado exercício ficando necessários mais estudos nesse âmbito.

O Método misto na análise dos dados contribui para o aprofundamento da realidade investigada e contestou elementos quando o objeto de estudos são comportamentos psicológicos e estão diretamente relacionados com a percepção subjetiva de seus estados de humor no seu cotidiano. A partir desta análise sugere-se a possibilidade de novos estudos sobre a influência da TPM e do trabalho nos estados de humor das mulheres.

O fato de muitas delas serem praticantes de exercícios físicos ou já apresentarem algum outro tipo de prática com a modalidades de dança pode ter contribuído para um resultado positivo nesta pesquisa. Sugere-se a partir deste fato também um novo estudo do mesmo tema aqui pesquisado, porém com sujeitos não praticantes de exercícios físicos, para correlacionar e aprofundar a percepção dos estados de humor, ou seja, se as 10 semanas de atividades trariam os mesmos resultados em um público sedentário.

A escolha destas 10 semanas de aula contribui positivamente para a adaptação do grupo iniciante como também na continuidade do grupo iniciado. Foi percebido que este período de 10 semanas foi suficiente para o pesquisador criar uma nova cultura e conceito de

exercício físico nas mulheres participantes, já que algumas delas traziam diferentes olhares sobre esta perspectiva. O entendimento do estilo musical proposto, a vivência com novas coordenações motoras, o método de ensino, a motivação e o condicionamento físico empregado nas aulas tiveram papel importante para que esta nova cultura, este novo conceito fosse implantado.

Para o pesquisador essa pesquisa foi de fundamental importância, pois utilizar seus conhecimentos acadêmicos colocando em prática toda fundamentação teórica ao qual somou durante os anos, e observar que ouve um ganho por parte de suas alunas trouxe enorme gratificação, pela participação, esforços, no qual motivou ainda mais a realização do estudo. Os ganhos acadêmicos com essa pesquisa foram superados pelas próprias expectativas do pesquisador, pois além dos conhecimentos acadêmicos adquiridos, a realização pessoal e crescimento como profissional serão levados por toda vida.

REFERÊNCIAS

ARANHA, A. REVISTA: Época. São Paulo: Ed. Globo S.A, 2010. Disponível em: < <http://revistaepoca.globo.com/Epoca/0,6993,EPT904129-1661-1,00.html> > Acesso em: 28 de set. 2010

BARRETO, D. **Dança...ensino, sentidos e possibilidades na escola**. Concepções, Campinas. UNICAMP, 1998

BERGER, B.G.; MOTL, R.W. Exercise and mood: a selective review and synthesis of research employing the profile of mood states. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 12, p. 69-92, 2000. Disponível em: < www.informaworld.com/index/789552082.pdf > Acesso em: 23 de mai. 2011

BIBLÍA. Brasil. **A Bíblia Sagrada**: antigo e novo testamento. 2^a. Ed. São Paulo, 1993.

BECK, A. T, Clark, D. Anxiety and depression: an information processing perspective. Anxiety, Stress & Coping: **An International Journal**. Pensilvânia. v. 1, n. 1, dez. 2010 p. 23-36. 1988. Disponível em: <<http://www.informaworld.com/smpp/title~db=all~content=g776020579>>. Acesso em 12 dez. 2010.

BIBLÍA. Brasil. **A Bíblia Sagrada**: antigo e novo testamento. 2^a. Ed. São Paulo, 1993.

CASTRO, A. Axé music: mitos, verdades e world music. PER MUSI – **Revista Acadêmica de Música**, Belo Horizonte, n. 22, jul/ dez, 2010 Disponível em: < http://www.musica.ufmg.br/permusi/port/numeros/22/num22_cap_16.pdf.pdf . Acesso em 24 mar. 2011

_____. Turismo e carnaval na Bahia. In: **Caderno virtual de Turismo**. Rio de Janeiro, v. 5, n. 3, 2005 Disponível em: < <http://www.ivt.coppe.ufrj.br/caderno/index.php/caderno/article/viewPDFInterstitial/94/89>> Acesso em 24 mar. 2011

CARLI, S. C. **O idoso e a dança: aptidão física, auto-imagem e auto-estima**. 2000. Monografia de especialização. UFSC, Florianópolis. 2000. 1 CD.

CFP. Resolução CFP Nº 010/2005 In.: Profissão Psicólogo: Legislações e Resoluções para a prática profissional. Nº 02, 2007. Disponível em : <http://www.pol.org.br/pol/cms/pol/resultadoBusca.jsp> acesso em: 5 jun. 2011.

COPELAND, B, FRANKS, B. Effects of types and intensities of background music on treadmill endurance. **Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**. Tenesse, v. 31, n. 1, p. 100-103. 1991. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1861474>>. Acesso em 03 mar. 2011.

COYLE, C, SANTIAGO, M. Aerobic exercise training and depressive symptomatology in adults with physical disability. **Archives of Physical Medicine and Rehabilitation**. v. 76, n. 7. p. 647-652. 1995. Disponível em:>
<http://download.journals.elsevierhealth.com/pdfs/journals/0003-9993/PIIS0003999395806342.pdf> >. Acesso em 03 mar. 2011.

CRAFT, L.L.; LANDERS, D.M. The effect of exercise on clinical depression and depression resulting from mental illness: a meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, v. 20, p. 339-357, 1998. Disponível em: < <http://psycnet.apa.org/psycinfo/1998-11930-001> > Acesso em: 23 de mai. 2011.

CSLKSZENTMIHALYI, M. **A descoberta do fluxo: a psicologia do envolvimento com a vida cotidiana**. R. de Janeiro: Rocco, 1999.

DAMÁSIO, A. **O Erro de Descartes: Emoção, Razão e o Cérebro Humano**. 2^a Ed. São Paulo: Companhia das Letras. 2000.

DANTAS, M. **Toda mudança desse dia... uma dança. Uma abordagem histórica da dança artística**. In: II Encontro Nacional de História do Esporte, Lazer e Educação Física. Ponta Grossa, p. 105-115. 1994.

DANIELS, M; MARTIM, A; CARTER, J. Opiate receptor blockade by naltrexone and mood state after acute physical activity. **British Journal of Sports Medicine**, n. 2, v. 26, p. 111-115. 1992. Disponível em:> <http://bjSPORTMED.COM/content/26/2/111.abstract> > Acesso em 27 abr. 2011.

DEY, S. **Physical exercise as novel anti-depressant agent: possible role of serotonin receptor subtypes**. *Behavioral Psychology*, n. 2, v. 55, p. 323-329. 1994. Disponível em:>
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/0031938494901414> > Acesso em 14 abr. 2011.

DEUTSCH, S. **Música e dança de salão: interferências da audição e da dança nos estados de ânimo**. São Paulo, 1996. 167f. Tese (Doutorado) - Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo. 1996

DEPS, V. **Atividade e Bem-Estar Psicológico na Maturidade**. In: NERI, A (Org) *Qualidade de vida e idade madura*. Campinas: Papyrus, p. 57-82. 1993.

DINIZ, T. História da dança – Sempre. In: *Seminários de Pesquisa em Ciências Humanas*, 8. , 2010, Londrina. **Anais...** Londrina: Ed. UEL, 2010. Disponível em:>
<http://www.uel.br/eventos/sepech/sepech08/arqtxt/resumos-anais/ThaysDiniz.pdf>
 >. Acesso em 05 mar. 2011.

DISHMAN, R.K. Physical activity and public health: **Mental Health**. v. 47, p.362-368, 1995. Disponível em:>
http://eric.ed.gov/ERICWebPortal/search/detailmini.jsp?_nfpb=true&_ERICExtSearch_SearchValue_0=EJ519067&ERICExtSearch_SearchType_0=no&accno=EJ519067
 >. Acesso em 23 mai. 2011.

DISHMAN, R.K.; BUCKWORTH, J. Increasing physical activity: a quantitative synthesis. **Medicine and Science in Sport and Exercise**, v. 28, n. 6, p. 706-719, 1996. Disponível em:>
http://journals.lww.com/acsm-msse/Abstract/1996/06000/Increasing_physical_activity_a_quantitative.10.aspx >. Acesso em 23 mai. 2011.

DONALDSON, L. Sport and exercise: the public health challenge. **Br. Journal of Sports and Medicine**, v. 2, n. 34, p. 409-410, 2000. Disponível em:>
<http://bjsm.bmj.com/content/34/6/409.extract> >. Acesso em 05 mar. 2011.

DUNN, A.L., TRIVED, M.H.; O'NEAL, H.A. Physical activity dose-response effects on outcomes of depression and anxiety. **Medicine and Science in Sport and Exercise**, v. 33, n. 6, p. 587-597, 2001. Disponível em:> http://journals.lww.com/acsm-msse/Abstract/2001/06001/Physical_activity_dose_response_effects_on.27.aspx >. Acesso em 23 mai. 2011.

DSM-IV. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.

EKKEKAKIS, P.; PETRUZZELLO, S.J. Acute aerobic exercise and affect: current status, problems and prospects regarding dose-response. **Sports Medicine**, v. 28, n. 5, p. 337-374, 1999. Disponível em:>
http://www.public.iastate.edu/~ekkekaki/pdfs/ekkekakis_petruzzello_1999_sm.pdf >. Acesso em 22 mai. 2011

FERREIRA, A. **Novo dicionário da língua portuguesa**. 1ª ed. Rio de Janeiro. Nova Fronteira. 1972.

GONÇALVES A; VILARTA, R. **Qualidade de Vida e Atividade Física**: explorando teoria e prática. Barueri. Manole, p. 227-256, 2005.

FORTI, V. **Influência do treinamento físico aeróbio sobre as respostas cardiovasculares e respiratórias em mulheres na menopausa com e sem terapia de reposição hormonal**. 1999. 241 f. Tese (Doutorado em Educação Física, área de concentração Atividade Física e Adaptação) Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1999.

GALVÃO, I; WALLON, H. **Uma concepção dialética do desenvolvimento infantil**. 1ª ed. Rio de Janeiro: Vozes, 1995.

GALWAY, J. **A Música no Tempo**. 1ª ed. São Paulo: Martins fonte, 1987.

GARAUNDY, R. **Dançar a vida**. 1ª ed. São Paulo: Nova Fronteira, 1980.

GARGANTA R. et all. Aspectos Genéticos da Atividade Física e Aptidão Física associada à saúde. Estudo em gêmeos dos 12 aos 40 anos de idade do arquipélago dos açores (Portugal) . **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**. Porto. v, 5, n,1. 2003. Disponível em: <<http://www.rbcdh.ufsc.br/DownloadArtigo.do?artigo=114>>. Acesso em 12 dez. 2010.

GAUVIN, L; REJESKI, J; NORRIS,L. A naturalistic study of the impact of acute physical activity on feeling states and affect in women. **Health Psychology**, v. 15, n. 5, p. 391-397, 1996. . Disponível em: <<http://psycnet.apa.org/journals/hea/15/5/391.pdf>>
> Acesso em: 23 de mai. 2011.

GERÔNIMO. Pesquisa científica: depoimento. Entrevistadora: Marilda Santanna. Salvador, Tv Educativa, 2005. 1 cassete sonoro (60 min).

GFELLER, K. Musical Components and styles preferred by young adults, for aerobic fitness activities. **Journal of Music Therapy**, v. 25, n. 1, p. 28-43. 1988. Disponível em: <http://books.google.com/books?id=ToIJAQAAMAAJ&q=GFELLER,+K.+Musical+Components+and+styles+preferred+by+young+adults,+for+aerobic+fitness+activities.+Journal+of+Music+Therapy&dq=GFELLER,+K.+Musical+Components+and+styles+preferred+by+young+adults,+for+aerobic+fitness+activities.+Journal+of+Music+Therapy&hl=pt-BR&ei=HbvaTaeCKoOztweUlzoDg&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=1&ved=0CCsQ6AEwAA>. Acesso em 03 mar. 2011.

GOBBI, S. **Atividade Física para pessoas idosas e recomendações da Organização Mundial de Saúde de 1996**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. Londrina, v. 2, n. 2, p. 41-49, 1997.

GOYA, N. **O S.U.S que funciona no Ceará. Fortaleza**. 1 ed. São Paulo: AMECE/UNICEF, 1996.

GUEDES, D; GUEDES, J. **Exercícios físicos na promoção da saúde**. Londrina: Midiograf. 1995.

_____. **Manual prático para avaliação em educação física**. São Paulo: Manole. 2006

GUERREIRO, G. **A trama dos tambores: a música afro-pop de Salvador**. São Paulo: Ed. 34, 2000.

HALL, E.E.; EKKEKAKIS, P PETRUZZELLO, S.J. The affective beneficence of vigorous exercise revisited. *British Journal of Health Psychology*, v. 7, p. 47-66, 2002. Disponível em: <<http://facstaff.elon.edu/ehall/Assets/Articles/2002/HallBJHP.pdf>>
> Acesso em: 23 de mai. 2011.

KATCH, F. I; MCARDLE, W. D. **Nutrição, Exercício e Saúde**. Rio de Janeiro; MEDSI, 1996

KATZ, H. **Um, dois, três. A Dança é o pensamento do corpo**. 1994. 191f. Tese (Doutorado em Comunicação e Semiótica) Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo. 1994

LABAN, R. **Dança educativa moderna**. São Paulo. Ícone. 1990.

LANE, A.M. LOVEJOY, D.J. The effects of exercise on mood changes: the moderating effect of depressed mood. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, v. 41, p. 539-545, 2001. <http://winninglane.com/files/66_Lane_and_Lovejoy_2001.doc>. Acesso em 23 mai. 2011

LANE, A. M, Terry PC. The nature of mood: development of a conceptual model with a focus on depression. *Journal of Applied Sport Psychology*, v.12, p. 16-33. 2000. Disponível em: <<http://www.informaworld.com/smpp/content~db=all~content=a789552079>>. Acesso em 12 fev. 2011.

LEFÈVRE, F; LEFÈVRE, A.M.C. **O discurso do sujeito coletivo: um novo enfoque da pesquisa qualitativa** (desdobramentos). 2ª ed. Caxias do Sul: EDUSC, 2005. 256, p. 2005

LOPES. K. **Os efeitos crônicos do exercício físico aeróbio nos níveis de serotonina e depressão em mulheres com idade entre 50 e 72 anos** (Tese de Mestrado em Educação Física). Brasília: Universidade Católica de Brasília - UCB, 2001.

MAZZEO, R; CAVANAGH, P; EVANS, W; FIATARONE, M. Exercise and physical activity for older adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, v. 30, n. 6, p. 1-25. 1998. Disponível em: <
http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Past_Roundtables&Template=/CM/ContentDisplay.cfm&ContentID=2836 > Acesso em 24 maio. 2011.

MCNAIR, D; LORR, M; DROPPLEMAN, L. Manual for the profile of mood states. **Educational and Industrial Testing Services**. San Diego. 1971. Disponível em: <
<http://www.garfield.library.upenn.edu/classics1984/A1984SW52600001.pdf> >. Acesso em 12 fev. 2011

MENDES, A. et al. **Psicologia**. 2ª ed. Florianópolis: Udesc/ Faed/ Ceart. 2002.

MENDES, M, **A Dança**. 2ª Ed. São Paulo: Ática. S.A. 1987.

MENEZES, M. Pesquisa científica: depoimento. Entrevistadora: Marilda Santanna. Salvador, Tv Bahia, 2005. 1 cassete sonoro (60 min).

MERCURY, D. Pesquisa científica: depoimento. Entrevistadora: Marilda Santanna. Salvador, O Canto da cidade, 2003c. 1 cassete sonoro (60 min).

MIRANDA, M; GODELI, M. **Música, atividade física e bem-estar psicológico em idosos**. Revista brasileira de Ciência e Movimento. 2003, n. 11, v. 4, p. 87-94.

MOURA M. **Carnaval e Baianidade: Arestas e Curvas na Coreografia de Identidades do Carnaval de Salvador**. 2001. 212 f. Tese (Doutorado), Faculdade de Comunicação, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2001.

NAHAS, M. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3 ed. Londrina: Midiograf, 2003.

NANNI, D. **Dança educação – Princípios, métodos e técnicas**. Rio de Janeiro; Sprint, 1995.

_____. **Dança educação – Pré escola à universidade**. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

NIEMAN, D. **Exercício e Saúde: como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento**. São Paulo: Ed. Manole, 316 p. 1999.

NETHERY, V; HARMER, P. Sensory mediation of perceived exertion during submaximal exercise. **Journal of Human Movement Studies**, v. 20, p. 201-211. 1991
Disponível em: <<http://www.getcited.org/pub/103418113>>. Acesso em 12 fev. 2011

NORVELL, N. BELLES, D. Psychological and physical benefits of circuit weight training in law enforcement personnel. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, v. 61, n. 3, p. 520-527, 1993. Disponível em <<http://psycnet.apa.org/journals/ccp/61/3/520.pdf>>. Acesso em 20 mai. 2011

O'CONNOR, P; PETRUZZELLO, S; KUBITZ, K, ROBINSON, T. Anxiety responses to maximal exercise testing. **British Journal of Sports Medicine**, v. 29, p. 97-102. 1995.
Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1332288/pdf/brjmed00010-0027.pdf>>. Acesso em 13 fev. 2011

O'HALLORAN, D; MURPHY, C; WEBSTER, E. Measure of beliefs about improvements in mood associated with exercise. **Psychological Reports**, v. 90, p. 834-840, 2002. Disponível em: <<https://www.iamscientist.com/publications/PMID-12090515>>. Acesso em 23 mai. 2011

OKUMA, S. **Idoso e a atividade física**. Campinas: Papirus, 1998.

Disponível em <http://books.google.com.br/books?id=n-9uReTLcE0C&printsec=frontcover&dq=OKUMA,+Silene+Sumire.+Idoso+e+a+atividade+f%C3%ADsica&hl=pt-BR&ei=oObnTeH_Eerq0gHk9oTvCg&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=1&ved=0CDkQ6AEwAA#v=onepage&q&f=false>. Acesso em 20 mai. 2011

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Relatório Mundial da Saúde: Saúde mental: nova concepção: Nova Esperança**. Lisboa, 2001 Disponível em: <http://www.who.int/whr/2001/en/whr01_po.pdf>. Acesso em 23 mai. 2011

PETRUZZELLO, S.J. et al. A meta analysis on the anxiety-reducing effects of acute and chronic exercise: outcomes and mechanisms. **Sports Medicine**, v. 11, n. 3, p. 143-182, 1991. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1828608>>. Acesso em 23 mai. 2011

PITTS, F, MCCLURE, J. Lactate metabolism in anxiety neurosis. **New England Journal of Medicine**, n. 277, p. 1329-1336. 1967. Disponível em: <<http://psycnet.apa.org/psycinfo/1968-05215-001>> Acesso em 13 fev. 2011

PORTINARI, M. **História da dança**. 2 ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1989.

RAGLIN, J.S. MORGAN, W.P. Influence of exercise and quiet rest on state anxiety and blood pressure. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 19, n. 5, p. 456-463, 1987. Disponível em: <<http://journals.lww.com/acsmmsse/pages/articleviewer.aspx?year=1987&issue=10000&article=00006&type=abstract>> Acesso em 13 fev. 2011

RAGLIN, J; WILSON, M. State anxiety following of bicycle ergometer exercise at selected intensities. **International Journal Sports Medicine**, v. 17, p. 467- 471. 1996. Disponível em: <<https://www.thieme-connect.com/ejournals/abstract/sportsmed/doi/10.1055/s-2007-972880>> Acesso em 13 fev. 2011

RANGEL, N. **A disciplina dança nos cursos de Educação Física (Licenciatura): o seu desvelar na visão do graduando**. 1996. 152 f. Dissertação (Mestrado em Educação física) Faculdade de Educação Física, Unicamp, Campinas, São Paulo. 1996.

RIBAS, T. **Que é o Ballet**. 3ª. Ed. Lisboa: Coleção Arcádia, 1959.

RIBEIRO, J. **Investigação e avaliação em psicologia e saúde**. Lisboa: CLIMEPSI, 1999.

RIES, B; RODRIGUES, E. **Psicologia da Educação: Fundamentos e Reflexões**. Porto Alegre. Edipucrs. 71- 76. 2004.

ROEDERER, J. **Introdução á física e psicofísica da música**. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 1998.

ROHLFS, I; ROTTA, T; CARVALHO, T; KREBS, R; ANDRADE, A. **A escala de humor de Brunel (BRUMS): instrumento para detecção precoce da síndrome do excesso de treinamento**. Revista brasileira de medicina do esporte, 2006.

ROSA, A; MELLO, T; NEGRÃO, B; SOUZA, F. Mood changes after maximal exercise testing in subjects with symptoms of exercise dependence. **Perceptual and Motor Skills**, v.99, n.1, p. 341-353, 2004. Disponível em: <<http://cat.inist.fr/?aModele=afficheN&cpsidt=16059391>> Acesso em 20 mai. 2011

ROTTA, T. **Perfil de humor em atletas de voleibol e tênis de alto-rendimento**. 2006. 137f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento) Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC, Florianópolis. 2006

SACHS, C. **História Universal de La Danza**. Buenos Aires; Ed. Centurión. 1994

SANGALO, I. Pesquisa científica: depoimento. Entrevistadora: Marilda Santanna. Salvador, Tv Bahia, 2005. 1 cassete sonoro (60 min).

SANTANNA, M. **As donas do canto: o sucesso das estrelas-intérpretes no carnaval de Salvador**. 1. Ed. Salvador: EDUFBA, 2009.

SANTOS, M. **Estereótipos e Preconceitos, Axé- Music e Pagode**. 2006. 242 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) Universidade Federal da Bahia. Salvador, 2006

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte: Novos conceitos e novas perspectivas**. 2ª. Ed. São Paulo. Manole. 2009.

SIMÃO, R. **Fisiologia e prescrição de Exercícios para Grupos Especiais**, 2ª. Ed. São Paulo Phorte, 2007.

SILVA, M. **Exercício e Qualidade de Vida** In: CHORAY E BARROS, Turibio. O Exercício. São Paulo, Ed. Atheneu, 1999.

SOCIEDADE, Brasileira de Endocrinologia e Metabologia. **Obesidade: Diagnóstico e Tratamento da Criança e do Adolescente**. Projeto e Diretrizes. Associação Médica Brasileira, 2005.

SPIELBERG, C. Manual for the State-Trait Anger-expression Inventory. Odessa, FL: **Psychological Assessment Resources**. 1991. Disponível em: <<http://dionysus.psych.wisc.edu/Lit/Articles/SpielbergerC1994a.pdf>> Acesso em 05 mar. 2011

STEPTOE, A; COX, S. Acute effects of aerobic exercise on mood. **Health Psychology**, v. 4, n. 7, p. 329-340. 1988. Disponível em: <<http://psycnet.apa.org/index.cfm?fa=buy.optionToBuy&id=1989-14772-001>> Acesso em 05 mar. 2011

STEWART, J; TURNER, L; BACHER, C; DEREGIS, R; SUNG, J TAYBACK, M; OUYANG, P. Are fitness, activity, and fatness associated with healthrelated quality of life and mood in older persons? **Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation**, v.23, n.2, p. 115-121, 2003. Disponível em: <http://www.nursingcenter.com/library/JournalArticle.asp?Article_ID=408086> Acesso em 20 mai. 2011

TAVARES, I. **Educação, corpo e arte**. Curitiba: IESDE, 2005.

TEIXEIRA, J; LEFÈVRE, F. **A prescrição medicamentosa sob a ótica do paciente idoso**. Rev. Saúde Pública, n. 35, v. 2, p. 207-213. 2001

TERRY, P. The efficacy of mood state profiling among elite performers: A review and synthesis. **The Sport Psychologist**, n. 9, p. 309-324. 1995. Disponível em: <<http://www.informaworld.com/smpp/content~db=all~content=a789552079>> Acesso em 05 mar. 2011

THAYER, R.; NEWMAN, R. McCLAIN, T. Self-regulation of mood: strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 67, n. 5, p. 910-925, 1994.
<http://www.csulb.edu/~psych/deptinfo/faculty/thayer/SelfRegulationofMood.pdf>

TREVISAN, P; et al. **A Dança e a expressão dos estados de ânimo**. in: XXI Congresso de Ciências do Desporto e de Educação Física dos Países de Língua Portuguesa, 2008, Porto Alegre. Desporto: Paz, Direitos Humanos e Inclusão Social, 2008.p 110-116. Disponível em: <http://www2.ufrgs.br/xiipalops/Problemas/1003222_23_156.pdf > Acesso em 19 out.2010.

TOMAZ, C; GIUGLIANO, L. **A razão das emoções: um ensaio sobre “O erro de Descartes”** Estudos de Psicologia Natal, v. 2, n. 2, 1997. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413294X1997000200013&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 18 out. 2010.

TOSKOVIC, N.N. Alterations in selected measures of mood with a single bout of dynamic Taekwondo exercise in college-age students. **Perceptual and Motor Skills**, v. 92, n. 3, p. 1031-1038, 2001. Disponível em < <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11565911>> . Acesso em 23 mai. 2011.

U.S. DEPARTMENT of HEALTH and HUMAN SERVICES. **Physical activity and health: a Report of the Surgeon General**. Atlanta: Centers for Disease and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, The President’s

Council on Physical Fitness and Sports,1996. Disponível em <
<http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/pdf/execsumm.pdf> >. Acesso em 23 mai. 2011

WEISSMAN, M et al. Affective disorders. In Robins, L. **Psychiatric disorders in America**. The Free Press. New York, p. 53-80. 1991. Disponível em: < <http://archpsyc.ama-assn.org/cgi/reprint/35/11/1304> >. Acesso em 24 maio. 2011.

WHITE, V; POTTEIGER, J. Comparison of passive sensory stimulations on rpe during moderate intensity exercise. **Perceptual and Motor Skills**, p. 819-825. 1996. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8774016> . Acesso em 18 out. 2010.

YEUNG,R. The acute effects of exercise on mood state. **Journal of Psychosomatic Research**, v. 40, n. 2, p. 123-141, 1996. Disponível em:<
<http://www.mendeley.com/research/acute-effects-exercise-mood-state/#>
. Acesso em 23. Out. 2011.

YONKERS, K; STEINER, M. **Depressão em mulheres**. 2ª ed. São Paulo. Lemos, 1999.

**APÊNDICE 1 – Termo de consentimento livre e esclarecido
(TCLE)**

UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA COMISSÃO DE ÉTICA EM
PESQUISA - CEP UNISUL

Eu, _____, RG: _____ estou ciente de que quero participar do estudo intitulado: Viver para dançar, dançar para viver: um estudo sobre a prática da dança Axé e suas influências nos estados emocionais de mulheres adultas: um estudo que tem como objetivo analisar a influência da prática da dança Axé em estados emocionais de mulheres adultas. Participarei das 10 (dez) semanas de aula da modalidade Axé, ministradas 2 (duas) vezes por semana, com duração de 1 (uma) hora. Para cada coleta de dados do instrumento BRUMS foi necessário disponibilizar cerca 5 minutos para aplicação em cada grupo das praticantes, realizando coletas em momentos distintos no mês de março, abril e maio, com aviso antecipado aos avaliados. Sei que somente terão acesso aos dados originais o pesquisador e a professora orientadora e que as informações apresentadas tem única e exclusivamente objetivo de produção de conhecimento e não serão utilizadas para outros fins.

Eu tenho livre escolha em participar desta pesquisa e poderei retirar-me do estudo a qualquer momento. Os riscos e desconfortos que podem decorrer nesse tipo de pesquisa serão mínimos, e que para participar desse estudo, necessário apenas disposição em participar das aulas.

A privacidade da minha identidade e dos dados coletados foi mantida, pois serei identificado pelas siglas iniciais de meu nome e só os pesquisadores terão acesso a esses dados. Salientando que após o armazenamento dos dados durante 5 anos os mesmos serão incinerados e as informações digitais apagadas. Fazem parte desta pesquisa o estudante de graduação do curso de Educação Física e Esporte Ricardo Leonardo Romão da Silva e o professora orientadora Tatiana Marcela Rotta. Sei que se eu tiver alguma dúvida posso entrar em contato com a pesquisadora responsável Tatiana Marcela Rotta pelo e-mail: tatianamarcelar@hotmail.com; fone: (48) 8405-5480; Endereço: Rua das Cortieiras, 1250, Campeche – Florianópolis. Os resultados e conclusão da pesquisa serão entregue a mim em uma palestra que será proferida pelo aluno pesquisador, no mesmo local onde participei das aulas, em data a ser determinada, assim que a pesquisa for concluída. O contato para participação da palestra será via telefone.

Data: ___/___/___ Assinatura: _____ Responsável: _____

APÊNDICE 2 - Consentimento para Fotografias, Vídeos e Gravações**UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA****COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA - CEP UNISUL CONSENTIMENTO
PARA FOTOGRAFIAS, VÍDEOS E GRAVAÇÕES**

Eu _____ permito
que os pesquisadores relacionados abaixo obtenham:

- fotografia,
- gravação de voz,
- filmagem ou gravação em vídeo

de minha pessoa para fins de pesquisa científica, médica e/ou educacional.

Eu concordo que o material e informações obtidas relacionadas à minha pessoa possam ser publicados em aulas, congressos, eventos científicos, palestras ou periódicos científicos. Porém, a minha pessoa não deve ser identificada, tanto quanto possível, por nome ou qualquer outra forma.

As fotografias, vídeos e gravações ficarão sob a propriedade do grupo de pesquisadores pertinentes ao estudo e sob sua guarda.

Nome do sujeito da pesquisa _____
e/ou paciente:

RG: _____

Endereço: _____

Assinatura: _____

Nomes completos dos pesquisadores: Ricardo Leonardo Romão da Silva e Tatiana Marcela Rotta

Telefones dos pesquisadores: 88338035 e 88278366

Data e Local onde será realizada a pesquisa:

APENDICÊ 3 - Entrevista semi- estruturada

A questão central da entrevista foi: *“A partir da apresentação do gráfico houve alterações significativas ou não no seu estado de humor? você atribui essa(s) alteração(ões) ou nenhuma alteração(ões) à especificamente o que (aulas de Axé, trabalho, seus sentimentos, pessoas, cansaço, etc)?*

APÊNDICE 4 - Estruturação e metodologia das aulas

A aula de Axé é dividida em 5 (cinco) momentos, aquecimento, parte inicial ou primeiro momento, principal ou de pico, desaceleração ou volta à calma e alongamento e/ou relaxamento. Na parte aquecimento, tempo médio de 6 (seis) minutos, foi realizada aquecimento estático e dinâmico das principais articulações que serão envolvidas durante a aula, como também os músculos com o propósito de preparar para o início da atividade.

A parte inicial ou primeiro momento, com duração média de 15 (quinze) minutos, foi desenvolvida com intuito de pré- exaustão dos músculos em movimentações inintermitentes e coordenações motoras mais simples relacionadas com músicas mais calmas ou leves.

Durante a realização da parte principal ou de pico, as alunas serão levadas a uma exaustão maior das musculaturas envolvidas como também a um recrutamento maior na sua capacidade cardiovascular, devido à intensidade das músicas aplicadas nesse momento e na variação de deslocamentos (horizontal e vertical) juntamente com coordenações mais complexas do tipo assimétricas com relação de movimentos entre membros superiores e inferiores. Duração média de 30 (trinta) minutos.

A volta a calma consiste na abordagem de músicas e coordenações motoras mais simples com objetivo de restabelecer a frequência cardíaca inicial da aula, tendo duração média de 9 (nove) minutos.

Para finalizar, com duração média de 6 (seis) minutos, foi realizada um alongamento estático dos músculos recrutados em aula, relaxamentos articulares de tronco, ombro e pescoço como também a realização da chamada para controle de frequência. Totalizando tempo de aula de 60 minutos.