EFEITO AGUDO DA DANÇA NO ESTADO DE VIGOR EM MULHERES¹

Islana Elisa Hagen da Silva², Aline de Oliveira Martins³

¹ Trabalho de Conclusão do Curso de Graduação em Educação Física da Faculdade Especializada na área da Saúde do Rio Grande do Sul (FASURGS)

² Aluna do Curso de Graduação em Educação Física (FASURGS), islana.silva@ead.fasurgs.edu.br ? Passo Fundo/RS/Brasil.

³ Professora Orientadora, Doutoranda em Envelhecimento Humano, Mestra em Educação Física, Curso de Educação Física (FASURGS), aline.martins@fasurgs.edu.br ? Passo Fundo/RS/Brasil.

A prática de exercício físico promove uma melhora qualidade de vida para o indivíduo praticante, através de melhores índices de condicionamento físico, combate de doenças cardiovasculares e até mesmo nos aspectos psicológicos. No entanto, a escolha da modalidade e ambiente onde esses exercícios serão praticados são fundamentais para que o indivíduo se sinta confortável e tenha satisfação em realizar as atividades. Sabe-se ainda que exercício físico em intensidade moderadas, acompanhadas de músicas, são capazes de melhorar os estados de ânimo e desempenho de praticantes. No estado de humor, o vigor refere-se ao sujeito animado, com disposição e com energia, o que indica um bom rendimento nas atividades realizadas. Neste sentido, por meio desse estudo propõe analisar o efeito agudo de uma sessão de 45 minutos de prática de dança de ritmos no estado de vigor em mulheres. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) da Faculdade Especializada na Área da Saúde (FASURGS), com CAEE nº 35771020.1.0000.8059. Para a coleta dos dados, pesquisadores realizaram uma palestra de sensibilização e explicação das etapas do estudo, declarando as informações necessárias de forma clara e objetiva sobre a participação de cada aluna na pesquisa desenvolvida, sendo que aquelas que aceitaram a participar de forma voluntária assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) e, posteriormente foi agendado uma data específica para a aplicação do estudo. Para a avaliação do estado de humor foi utilizada subescala de vigor, proposta pela Escala de Brunel (BRUMS), por ser considerada a única variável positiva do estado de humor. O participante deve pontar em uma escala de 0 (zero) a 4 (quatro) o que estava sentindo no momento da aplicação do questionário. O referido instrumento foi aplicado antes e após a intervenção da dança. A intervenção foi uma aula de dança de ritmos, com duração de 45 minutos, realizando-se 5 minutos de aquecimento, 35 minutos de aula, no qual tocou diversos estilos de músicas e finalizou-se com 5 minutos de alongamento. Para a análise dos dados, utilizou-se o SPSS, versão 22.0, a estatística descritiva de média e desvio padrão foi utilizada para os dados de

caracterização da amostra e apresentação dos níveis de vigor e test t para verificar a diferença entre os momentos, com nível de significância de $p \leq 0,05$. Participaram 24 mulheres, com idade de $34,50 \pm 10,64$ anos, praticantes de exercício físico regular, na frequência mínima de duas vezes por semana. Os resultados demonstram que a média de vigor das mulheres anterior a aula de dança foi de $0,50 \pm 1,10$ e após a aula foi de $7,75 \pm 3,75$, com diferença significativa de $p = 0,001$. A literatura explica que o aumento do estado de vigor pode estar associado uma reação natural do indivíduo, pois ocorre um aumento de motivação e entusiasmo para o enfrentamento da situação, o que, possivelmente, está relacionado à expectativa de desempenho frente a atividade. Além disso, é importante destacar que o exercício aumenta o nível de neurotransmissores (noradrenalina e serotonina), aumento de endorfina circulante que está diretamente relacionada à sensação de euforia. Em longo prazo pode-se verificar também modificações no sistema nervoso autônomo através da supressão dos receptores adrenérgicos e aumento da atividade vagal, o que pode interferir positivamente nas questões psicológicas. Aliado a isso, as atividades relacionadas com o estímulo auditivo podem apresentar melhoras nas variáveis de humor, principalmente quando a busca do aluno vai ao encontro com o seu interesse musical. Portanto, pode-se concluir que uma sessão de dança de ritmos é capaz de aumentar os níveis do estado de vigor de mulheres praticantes de dança.

Palavras-chave: Transtornos do Humor. Dança. Mulheres.