



O EFEITO AGUDO DA PRÁTICA DA DANÇA NO ESTADO DE HUMOR DE MULHERES

The acute effect of dance practice on the state of women's humor

Islana Elisa Hagen da Silva¹, Rafael Cunha Laux², Aline de Oliveira Martins³

RESUMO

A prática de exercício físico promove uma melhor qualidade de vida e apresenta benefícios físicos, psicológicos e cognitivos. Neste sentido, por meio desse estudo se propõe analisar o efeito agudo de uma sessão de 45 minutos de prática de dança no estado de humor de mulheres. Participaram 24 mulheres, com idade de 34,50±10,64 anos, praticantes de exercício físico regular, na frequência mínima de duas vezes por semana. Para a avaliação do estado de humor foi utilizada a Escala de Brunel (BRUMS) antes e após a intervenção de 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 foi utilizada para os dados de caracterização da amostra e test t para verificar os diferentes momentos, com nível de significância de $p \leq 0,05$. Os principais resultados demonstram que após a intervenção da dança, os níveis de raiva ($p=0,380$) e fadiga ($p=0,605$) não tiveram alterações significativas, porém, as variáveis de vigor ($p=0,000$), depressão ($p=0,037$) e confusão mental ($p=0,000$) apresentaram diminuição nas médias e diferença significativa. Em relação ao estado de tensão ($p=0,000$), observou-se uma diferença significativa entre os dois momentos, aumentando os seus valores após a intervenção. Isso pode estar relacionado ao momento pandêmico em que estamos vivendo, visto a preocupação dos sujeitos em relação à disseminação do contágio da Covid-19. Conclui-se que, a prática da dança é capaz de alterar positivamente depressão, vigor e confusão mental, e negativamente os níveis de tensão.

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

ABSTRACT

The practice of physical exercise promotes a better quality of life and has physical, psychological and cognitive benefits. In this sense, this study proposes to analyze the acute effect of a 45-minute session of dance practice on the mood of women. 24 women participated, aged 34.50 ± 10.64 years, who practice regular physical exercise, at least twice a week. To assess the state of mood, the Brunel Scale (BRUMS) was used before and after the dance intervention. The intervention was a rhythm dance class, lasting 45 minutes, with 5 minutes of warm-up, 35 minutes of class, in which he played several styles of music and ended with 5 minutes of stretching. For data analysis, SPSS, version 22.0 was used, descriptive statistics was used for the sample characterization data and t test to verify the different moments, with a significance level of $p \leq 0.05$. The main results demonstrate that after the dance intervention, the levels of anger ($p = 0.380$) and fatigue ($p = 0.605$) did not have significant changes, however, the variables of vigor ($p = 0.000$), depression ($p = 0.037$) and mental confusion ($p = 0.000$) showed a decrease in means and a significant difference. Regarding the state of tension ($p = 0.000$), there was a significant difference between the two moments, increasing their values after the intervention. This may be related to the pandemic moment in which we are living, given the concern of the subjects in relation to the spread of the contagion of Covid-19. It is concluded that the practice of dance is capable of positively altering depression, vigor and mental confusion, and negatively the levels of tension.

Keywords: Exercise. Mood Disorders. Dance. Women.

¹ Acadêmica do Curso de Educação Física, Faculdade Especializada na área da Saúde do Rio Grande do Sul - FASURGS, Passo Fundo, RS, Brasil. E-mail: islana.hagen@hotmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5329-061X>

² Doutorando em Ciências da Saúde - Unochapecó, Mestre em Educação Física - UFSM, Especialista em Personal Training - UNOESC, Profissional de Educação Física - UNOESC, Chapecó, SC, Brasil. E-mail: rafael.laux@unoesc.edu.br. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2723-3130>

³ Doutoranda em Envelhecimento Humano - UPF, Mestre em Educação Física - UFSM, Metodologias Ativas na Docência da Educação - UNINTER, Profissional de Educação Física - UNICRUZ, Faculdade Especializada na área da Saúde do Rio Grande do Sul - FASURGS, Passo Fundo, RS, Brasil. E-mail: aline.martins@fasurgs.edu.br. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3911-5828>





1 INTRODUÇÃO

De acordo com estudo desenvolvido pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), seis em cada dez pessoas (62,1%) com 15 anos ou mais não praticaram atividade física e/ou esporte no período de setembro de 2014 e setembro de 2015, contra 37,9% que praticaram. Em números reais, são mais de 100 milhões de sedentários e 61,3 milhões de brasileiros que se consideram ativos. Estima-se que, 76% da população não praticava qualquer tipo de atividade física. Desse total, 70,1 milhões eram mulheres, o que corresponde a um percentual de 83,1% dos habitantes do sexo feminino do país (IBGE, 2017).

Ainda em conformidade com o estudo divulgado pelo IBGE (2017), a falta de tempo foi a justificativa da população adulta para o sedentarismo, com destaque para a faixa etária entre 25 e 39 anos (51,6%). Já o principal motivo para praticar esporte e/ou atividade física, declarado por 11,2 milhões foi relaxar ou se divertir, seguido de melhoria na qualidade de vida ou na saúde como um todo.

O American College of Sports Medicine (2014) cita que os principais benefícios induzidos pela prática regular de atividades físicas incluem a melhora nas funções cardiovascular e respiratória, redução dos fatores de risco para doenças cardiovasculares, diminuição da morbidade e da mortalidade, diminuição da ansiedade e da depressão, aumento da função cognitiva e aumento da sensação de bem-estar.

Para que a atividade seja realizada de forma prazerosa, é importante analisar as características do exercício e o ambiente em que se pratica, promovendo ao indivíduo além de benefícios fisiológicos, os psicológicos, tais como a melhora no estado de humor do praticante (LEPPAMAKI *et al.*, 2004; WERNECK; NAVARRO, 2011). Veira *et al.* (2009), citam que o tipo de exercício realizado e o ambiente onde é praticado, são fundamentais para que o indivíduo se sinta confortável para a prática do exercício.

Algumas hipóteses são apresentadas para explicar os benefícios do exercício físico sobre o humor, elas sustentam que o exercício aumenta o nível de neurotransmissores (noradrenalina e serotonina) promovendo melhora do humor. Além disso, ocorre também aumento de endorfina circulante que está diretamente relacionada à sensação de euforia e redução da ansiedade, tensão e raiva. Em longo prazo pode-se verificar também modificações no sistema nervoso autônomo através da supressão dos receptores adrenérgicos e aumento da atividade vagal, que pode estar relacionado com o aspecto psicológico (VIEIRA; PORCU; BUZZO, 2009; WERNECK; BARRA FILHO; RIBEIRO, 2005).

Existe uma relação benéfica entre a prática de exercícios físicos e o estado psicológico do indivíduo dentro de algumas variáveis, as quais são denominadas como: depressão, ansiedade e perturbação do humor (WANG *et al.*, 2010). Por ser uma alternativa não-farmacológica e de baixo custo, o exercício físico tem como função interferir de maneira positiva na prevenção de transtornos psicológicos (WERNECK; NAVARRO, 2011).



Estudo realizado por Szuter (2011) ao investigar os motivos pelos quais os sujeitos buscam a dança, identificou-se que manter a forma e a condição física (62,5%), assim como para fazer novas amizades (75%) como principais motivos para iniciar a modalidade. O autor destaca ainda, que a dança favorece o aspecto físico, não favorecendo apenas questões estéticas, mas também psicológicas, já que a mesma é caracterizada por ser uma aula divertida e que promove ao indivíduo chegar a uma determinada idade com boa saúde e disposição.

Diversos estudos têm observado a importância do exercício físico para a melhora da qualidade de vida e principalmente no estado de humor de seus praticantes, em diferentes modalidades (PELUSO; ANDRADE, 2005; WERNECK; NAVARRO, 2011; WANG *et al.*, 2010). Sabe-se ainda que, realização de exercícios físicos de intensidade moderadas (50% a 75% da frequência cardíaca máxima) acompanhadas de músicas, são capazes de melhorar os estados de ânimo e desempenho de praticantes (EDWORTHY *et al.*, 2006). Esses indícios apontam benefícios no estado de humor em praticantes de dança, porém ainda pouco investigado na literatura a ligação direta entre dança de ritmos e estado de humor.

Neste sentido, este estudo propõe-se analisar o efeito agudo da prática da dança no estado de humor de mulheres, no qual foi utilizada a Escala de Humor de Brunel (BRUMS), válido para população brasileira por Rohlfs *et al.* (2008) que consiste em determinar, de forma rápida, o estado de humor de populações compostas por adultos e adolescentes. Acredita-se que uma sessão de dança pode contribuir na diminuição dos escores negativos do humor e aumento no escore positivo em mulheres.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo do tipo quase-experimental (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012) pois, manipulou e controlou variáveis independentes e observou a alteração na variável dependente. A variável dependente foi a intervenção de dança de ritmos e a variável independente foram os efeitos no estado de humor de mulheres.

Participaram desse estudo mulheres praticantes de dança de ritmos, com idade entre 18 e 59 anos. Para ser incluída a participante deveria ser praticante das aulas de dança em uma academia da região Norte do estado do Rio Grande do Sul. A escolha da amostra foi intencional, pois a pesquisadora tem vínculo de estágio com a empresa. Em virtude da pandemia do COVID-19, para a coleta de dados foram seguidos os protocolos exigidos por órgãos governamentais: distanciamento social, higienização com álcool gel e máscara de proteção.

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.



Inicialmente, as participantes responderam o questionário Critério de Classificação Econômica Brasil (CCEB) da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP, 2019). Este instrumento enfatiza o poder de compra das pessoas e famílias urbanas, abandonando a pretensão de classificar a população em termos de “classes sociais”. Seu sistema de pontuação leva em consideração o grau de instrução do chefe da família e os itens contidos na residência e servirá como subsídios para a caracterização da amostra submetida no estudo.

No segundo momento, responderam a uma anamnese sobre o estilo de vida, com o propósito de selecionar o grupo de estudo, excluindo os participantes que não corresponderam aos critérios de inclusão desta pesquisa. Neste sentido, foram excluídas do banco de dados mulheres que auto relatem diagnóstico de transtorno depressivo maior, popularmente chamado de depressão, transtorno bipolaridade ou outras doenças psíquicas.

Para a avaliação do estado de humor foi utilizada a Escala de Brunel (BRUMS), validada por Rohlfes *et al.* (2008) que envolve 24 indicadores de humor, divididos em seis subescalas, sendo elas, raiva, confusão, depressão, fadiga, tensão e vigor. O participante devia apontar 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. Baseando-se no estudo de Dias *et al.* (2019), os itens e variáveis analisados são:

a) Tensão: refere-se ao indivíduo apavorado, ansioso, preocupado e tenso. Relaciona-se a um maior nível de lesão, quando muito alterada.

b) Depressão: relaciona-se ao indivíduo deprimido, desanimado, triste e infeliz, retratada por sentimentos de solidão, tristeza e autoimagem negativa.

c) Raiva: diz respeito ao sujeito irritado, zangado, com raiva e mal-humorado que varia aos estímulos relacionados ao sistema nervoso autônomo.

d) Vigor: refere-se ao sujeito animado, com disposição e com energia, o que indica um bom rendimento nas atividades realizadas, por proporcionar um estado de humor positivo.

e) Fadiga: relaciona-se ao indivíduo esgotado, exausto, sonolento e cansado alterando gradativamente a atenção, memória, distúrbios de humor e sono, causando baixo nível de energia e apatia.

f) Confusão mental: diz respeito ao sujeito confuso, inseguro, desorientado e indeciso, retratando incerteza e fragilidade nas emoções.

A intervenção de dança de ritmos foi desenvolvida conforme o quadro abaixo:

Quadro 1 – Descrição da intervenção de dança de ritmos

Descrição da Intervenção	Parte Inicial	Parte Principal	Parte Final
Intervenção de uma sessão de dança de ritmos (diversos estilos de músicas brasileiros e latinas).	Aquecimento com exercícios dinâmicos, no ritmo da música, durante 5 minutos.	Movimentos coreografados já conhecidos pelas praticantes, no ritmo da música, com duração de 35 minutos.	Atividades de alongamento estático, individual, durante 5 minutos.

Fonte: os autores



A coleta de dados foram realizadas no período de pandemia ao Covid-19, foram respeitadas as restrições e as coletadas foram realizadas 4 sessões de aula de dança, com autorização de 11 indivíduos por aula, mantendo todos os critérios exigidos pelos órgãos governamentais, dentro deles são: distanciamento, o uso de máscaras, o uso de toalhas e o uso de garrafas de água individuais, assim cada sessão teve em torno de 6 a 10 participantes, somando um total de 24 mulheres.

Os dados coletados foram analisados pelo pacote estatístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 22.0. A normalidade dos dados foi verificada através do teste de Shapiro-Wilk. Após foram aplicados os seguintes testes estatísticos: para a caracterização da amostra foi utilizada a estatística descritiva de frequência e percentual e para verificação a diferença entre os momentos (pré e pós intervenção) test t, com nível de significância de 5%.

3 RESULTADOS

Participaram desse estudo 24 mulheres, com idade $34,50 \pm 10,64$ anos, praticantes de exercício físico regular, na frequência mínima de duas vezes por semana, com escolaridade predominante de 62,5% no ensino médio completo/ensino superior incompleto e 37,5% no ensino superior completo, e, com nível sócio econômico de acordo com a Critério de Classificação Econômica Brasil (CCEB) da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP, 2019), 23% pertencentes a classe A, 16% a classe B, 50% a classe B2 e 11% a classe C. Importante salientar que, no dia da coleta de dados, antes da aula 54% se consideram estressadas.

Na tabela 1 estão apresentados os valores de média e desvio padrão das variáveis do humor das mulheres praticantes de dança antes e depois da intervenção de dança.

Tabela 1 – Valores de média e desvio padrão e diferença entre os momentos pré e pós intervenção de dança no estado de humor de mulheres

Variáveis	Pré Md±DP	Pós Md±DP	P
Tensão	0,20±0,50	2,58±2,90	0,000*
Depressão	3,62±2,20	2,41±3,37	0,037*
Raiva	1,37±1,40	1,87±2,98	0,380
Vigor	0,50±1,10	7,75±3,75	0,000*
Fadiga	3,58±1,41	3,16±3,95	0,605
Confusão Mental	6,87±2,52	1,41±2,14	0,000*

Fonte: os autores; * diferença significativa ($p < 0,05$).

Nota-se na tabela acima que após a intervenção da dança, os níveis de raiva e fadiga não tiveram alterações significativas, porém, dentro das variáveis depressão e confusão mental, obteve-se uma diminuição das variáveis resultantes. O único domínio positivo do humor é o estado de vigor, o qual teve um aumento significativo após a intervenção, ou seja, o exercício é capaz de modificar o humor de mulheres fisicamente ativas no que se refere à depressão, vigor e confusão mental.



Em relação ao estado de tensão, observou-se uma diferença significativa entre os dois momentos, aumentando os seus valores após a intervenção. Isso pode estar relacionado ao momento pandêmico em que estamos vivendo, visto a preocupação dos sujeitos em relação à disseminação do contágio da Covid-19.

4 DISCUSSÕES

Ao analisar o efeito agudo da prática da dança no estado de humor de mulheres observou-se que, a prática da dança é capaz de alterar positivamente depressão, vigor e confusão mental. Em virtude dos poucos estudos disponíveis na literatura sobre dança e estado de humor, optou-se em comparar com estudos realizados com características aeróbicas.

O vigor, única variável positiva do humor, teve seu índice aumentado após a prática da dança. Benedetti, Oliveira e Lipp (2011), indicam a melhora do vigor após a prática do exercício, pois pressupõem uma reação natural, 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 do indivíduo (VIEIRA; PORCU; BUZZO, 2009; WERNECK; BARRA FILHO; RIBEIRO, 2005).

Segundo Felipe *et al.* (2017), 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. A inclusão da música na prática do exercício físico é utilizada como uma estratégia eficaz, principalmente para aqueles indivíduos que procuram por uma alternativa de atividade física que esteja relacionado com o meio de diversão e socialização, e que não seja voltado somente para a musculação.

A diminuição das outras duas variáveis negativas do estudo de humor, como depressão e confusão mental, assemelham-se ao resultado encontrado por Simões (2010) apresentou um efeito significativo da prática do exercício aeróbico no aumento do vigor, bem como na diminuição dos estados de humor negativo, tais como depressão e confusão mental, o que entra em conformidade com os resultados obtidos neste trabalho.

Um estudo feito por Felipe *et al.* (2017), que associou o exercício aeróbico na mudança do estado de humor em indivíduos cardiopatas, não encontrou alterações significativas no estado de raiva, o que corrobora os resultados obtidos por este estudo que também não apresentou diferenças relevantes nesta variável.

A intervenção da dança não foi capaz de modificar as variáveis de raiva e fadiga. Esses resultados vão ao encontro com o estudo realizado por Ferreira (2014), que ao submeter 16 in-



divíduos a um teste de caminhada por 12 minutos, também não apresentou diferenças significativas em relação a estas duas variáveis. Isso pode estar relacionado com a intensidade aplicada no exercício que, assim como neste estudo, não se obteve um grau de esforço e intensidade submáximo.

A variável de tensão apresentou médias superiores após a intervenção de dança. Esse achado difere do estudo realizado por Steffens *et al.* (2011), Simões (2010) e Ferreira (2014) que apresentaram uma redução significativa no estado de tensão. Acredita-se que essa variável aumentou, pois como estamos vivendo em meio a uma pandemia, isso pode estar relacionado com o fato da preocupação das alunas em relação às determinações impostas pelo governo para o adequado distanciamento social e a constante utilização de máscaras de proteção para evitar a propagação do vírus, o que claramente proporciona maior dificuldade de se respirar corretamente, o que impacta diretamente a performance na dança e também na percepção de esforço do sujeito.

Em conformidade com um estudo conduzido por Cardiologia do Exercício (2020), a prática da atividade física aumenta a temperatura corporal, o que proporciona um aumento, também, da temperatura do ar expirado. A utilização da máscara para a realização da atividade física dificulta a troca de calor com o ambiente, podendo aumentar o desconforto e a tensão do praticante durante a prática da atividade física e/ou esporte.

O surgimento mundial da COVID-19 desencadeou uma extensa variedade de transtornos relacionados às questões psicológicas. A aflição enfrentada pelas pessoas durante o momento pandêmico tem sido motivo de preocupação, principalmente relacionado ao estado de humor de cada indivíduo (SCORSOLINI-COMIN; ROSSATO; SANTOS, 2020).

Dias *et al.* (2019) reforçam que as alterações podem ocorrer em virtude das vivências do sujeito, considerando diferentes perspectivas individuais decorrentes do meio externo, como a intensidade e direção dos estímulos e circunstâncias, a estimulação fisiológica, o tipo de expressão motora e a incitação motivacional. Preocupação do meio externo pode interferir na mudança do humor, como exemplo a alteração da variável de tensão.

Segundo Dias *et al.* (2019), o estado de humor está relacionado com a junção de vários sentimentos subjetivos, apresentando várias emoções distintas, momentâneas e passageiras, que varia de acordo com a duração e intensidade do exercício. Agregado a isso, o humor é um dos sentimentos do indivíduo perante aos acontecimentos, ou seja, é a manifestação dos sentimentos com relação ao ambiente.

5 CONCLUSÃO

A prática da dança foi capaz de modificar o estado de humor de suas praticantes, sendo que se observou alteração positiva no humor nas variáveis de depressão, vigor e confusão mental. Não altera as variáveis de raiva e fadiga, porém aumenta os níveis de tensão. Estas variáveis compõem o estado de humor e podem variar conforme o meio em que esses indivíduos estão inseridos.



Neste sentido, sugere-se que futuros estudos sobre o estado de humor e dança haja familiarização dos sujeitos com o instrumento utilizado para a coleta de dados, através de estudo piloto, a fim de minimizar sentimentos negativos (nervosismo, medo, por exemplo) por não conhecer ou até mesmo por preocupação excessiva de estar marcando a alternativa de maneira inadequada, o que pode influenciar negativamente nos resultados. Além disso, é necessário o controle da intensidade do exercício em cada indivíduo durante a prática da intervenção, podendo ampliar, também, a verificação dos efeitos da dança no público masculino.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EMPRESAS DE PESQUISA (ABEP). **Critério de Classificação Econômica Brasil**. Dados com base no levantamento sócio econômico 2018 – IBOPE, 2019.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição**. 9. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014.

BENEDETTI, E.; OLIVEIRA, R. L.; LIPP, M. E. N. Nível de stress em corredores de maratona amadores em período de pré-competição. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 19, n. 3, p. 5-13, 2011. DOI: <http://dx.doi.org/10.18511/rbcm.v19i3.2147>

BITTENCOURT, I. G. *et al.* Dança e consciência corporal de crianças: uma análise bioenergética. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, 2013. Curitiba, PR. **Anais [...]**. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. Disponível em: https://www.centroreichiano.com.br/artigos/Anais_2013/BITTENCOURT-Isabella-Goulart-SILVA-Mariana-SILVA-Andressa-Becker-Danca-e-consciencia-corporal-de-criancas.pdf. Acesso em: 11 set. 2020.

CARDIOLOGIA DO EXERCÍCIO. **O Uso de Máscaras Faciais é Recomendado Durante a Prática de Exercícios Físicos?** 2020. Disponível em: http://www.clinimex.com.br/image/artigos/Mascaras_faciais_durante_exercicio.pdf Acesso em: 12 nov. 2020.

DIAS, H. M. *et al.* Perfil dos estados de humor em atletas de alto rendimento: revisão dos estudos publicados no Brasil. **Arquivos de Ciência do Esporte**, Uberaba, v. 7, n. 4, p. 180-186, 2019. Disponível em: <http://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/aces/article/view/3350> Acesso em: 18 jun. 2020.

EDWORTHY, J. *et al.* The effects of music tempo and loudness level on treadmill exercise. **Ergonomics**, London, v. 49, n. 15, p. 597-610, 2006. DOI: DOI: 10.1080 / 00140130600899104.

FELIPE, T.R. *et al.* Estímulo auditivo motivacional na mudança de estado de humor em pacientes cardiopatas durante exercício aeróbico. **Revista Andaluza de Medicina del Deporte**, Sevilla, v. 10, n. 3, p. 147-151, 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2016.02.008>

FERREIRA *et al.* Efeitos agudos do exercício físico no tratamento da dependência química. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, [S.L.], v. 39, n. 2, p. 123-131, 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.rbce.2016.01.016>



HADZIC, S. L. Ampliar a Consciência Corporal por meio da Dança. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XX, 2015. Curitiba, PR. **Anais [...]**. Curitiba: Centro Reichiano, 2015.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Práticas de esporte e atividade física**. Rio de Janeiro: IBGE, 2017.

LEPPAMAKI, S. *et al.* Drop out and mood improvement: a randomised controlled trial with light exposure and physical exercise. **BMC Psychiatry**, Finlândia, v. 4, n. 22, p. 1-22, 2004. DOI: <https://doi.org/10.1186/1471-244X-4-22>

PELUSO, M. A. M.; ANDRADE, L. H. S. G. Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. **Clinics**, São Paulo, v. 60, n. 1, p. 61-70, 2005. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1807-59322005000100012>

ROHLFS, I. C. P. M. *et al.* Escala de Humor de Brunel (BRUMS): Instrumento para detecção precoce de síndrome do excesso de treinamento. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, SP, v. 14, n.3, p. 176-81. 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922008000300003>

SCORSOLINI-COMIN, F.; ROSSATO, L.; SANTOS, M. A. Saúde mental, experiência e cuidado: implicações da pandemia de COVID-19. **Rev. SPAGESP**, Ribeirão Preto, v. 21, n. 2, p. 1-6, 2020. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-29702020000200001 Acesso em: 10 nov. 2020.

SIMÕES, M. G. N. **Avaliação dos Efeitos Combinados do Exercício Físico e da Música na Motivação para o Exercício, nos Estados de humor e na Função Cognitiva**. 2010. 173 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Mestrado em Psicologia, Com Especialização em Psicologia da Saúde, Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Universidade do Algarve, Algarve, 2010. Disponível em: <https://sapientia.ualg.pt/handle/10400.1/1529> Acesso em: 19 out. 2020.

STEFFENS, R. A. K. *et al.* Praticar caminhada melhora a qualidade do sono e os estados de humor em mulheres com síndrome da fibromialgia. **Revista Dor**, São Paulo, v. 12, n. 4, p. 327-331, 2011. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1806-00132011000400008>

SZUSTER, L. **Estudo qualitativo sobre a dança como atividade física em mulheres acima 50 anos**. 2011. 69 f. Trabalho de conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2011.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. **Métodos de Pesquisa em atividade física**. 6ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

VIEIRA, J. L. L.; PORCU, M.; BUZZO, V. A. S. A prática de hidroginástica como tratamento complementar para pacientes com transtorno de ansiedade. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 58, n. 1, p. 8 – 16, 2009. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0047-20852009000100002>

WANG, C. *et al.* Tai Chi on psychological well-being: systematic review and meta-analysis. **BMC Complementary & Alternative Medicine**, v.10, n. 23, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1186/1472-6882-10-23>



WERNECK, F. Z., BARA FILHO, M. G., RIBEIRO, L. C. S. Mecanismos de melhoria do humor após o exercício: revisitando a hipótese das endorfinas. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v.13, n.2, p.135-144, 2005. DOI: <http://dx.doi.org/10.18511/rbcm.v13i2.634>

WERNECK, F. Z.; NAVARRO, C. A. Nível de atividade física e estado de humor em adolescentes. **Psicologia: teoria e pesquisa**, Juiz de Fora, v. 27, n. 2, p. 189–193, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-37722011000200010>

Submetido em 27/11/2020
Aceito em 08/03/2021
Publicado em 04/2021