

MÚSICA E DANÇA DE SALÃO: INTERFERÊNCIAS DA AUDIÇÃO E DA DANÇA NOS ESTADOS DE ÂNIMO¹

Autora: Silvia Deutsch²

Orientadora: Profa. Dra. Maria Regina

Conceição de Souza Godeli

No presente trabalho investigou-se a interferência da audição de músicas de diferentes ritmos e da movimentação corporal das mesmas, através da prática de Danças de Salão, nos estados de ânimo. Foram utilizados 240 sujeitos, 145 do sexo feminino e 95 do sexo masculino com idade média de 24,26 e 25,41, respectivamente. A amostra foi composta por pessoas da comunidade que participavam dos cursos de Danças de Salão normalmente oferecidos pela universidade, e também, por alunos do curso de graduação em Educação Física. Eles foram divididos em 6 grupos de 40. Cada grupo foi submetido a uma situação experimental específica a saber: a) ouvir Cha-cha-chá (OUC); b) ouvir Valsa (OUV); c) ouvir Samba (OUS); d) dançar Cha-cha-chá (DSC); e) dançar Valsa (DSV); f) dançar Samba (DSS). A exposição à música foi de, em média, 15 minutos. Antes e após a situação experimental os sujeitos responderam a uma lista de 40 locuções de estados de ânimo (LEA). Aplicou-se uma análise de correspondência simples, onde os grupos: (OUC), (DSC) e (DSV) apresentaram mudanças nos seguintes estados de ânimo: misterioso, insignificante, carregado, simples, leve, calmo, triste, encantador, orgulhoso e alegre. Foi também utilizado o teste binomial para a análise dos dados. Observou-se que: o grupo (OUC) apresentou uma diminuição nos adjetivos misterioso e carregado e um aumento no adjetivo insignificante; o (OUV) demonstrou uma diminuição no adjetivo ridículo; o (DSC) um aumento no adjetivo alegre e uma diminuição nos adjetivos deprimido, insignificante, ridículo e com medo; o (DSV) uma diminuição nos adjetivos deprimido e repelente e o grupo (DSS) um aumento no adjetivo tranquilo. Concluiu-se que a música interfere nos estados de ânimo das pessoas, e que, a movimentação corporal da dança de salão promove uma potencialização desta interferência.

¹Tese de Doutorado apresentada ao Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo. São Paulo, 1996.

²Departamento de Educação Física do Instituto de Biociências da Unesp de Rio Claro.

UTILIZAÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA PARA A DETERMINAÇÃO DA INTENSIDADE DE ESFORÇO CORRESPONDENTE AO LIMIAR ANAERÓBIO NO CICLISMO DE CAMPO¹

Autor: Pedro Balikian Júnior²

Orientador: Prof. Dr. Benedito Sérgio Denadai³

Em função do princípio de especificidade, têm-se procurado realizar as avaliações em atletas, no próprio campo de prática esportiva. Entretanto, para o ciclismo, estes procedimentos não estão totalmente fundamentados. O presente estudo apresentou como objetivo, verificar se a frequência cardíaca (FC), obtida a partir de três diferentes protocolos, sendo dois de laboratório e um de campo, é capaz de determinar a intensidade de esforço correspondente ao LA. Onze sujeitos do sexo masculino realizaram os seguintes protocolos: 1) contínuo progressivo de laboratório (CPL), carga inicial 80 W, com incrementos de 40 W a cada 3 min até a exaustão voluntária; 2) intermitente de laboratório (IL), 2 cargas de 5 min de duração cada, a 1ª sublimiar e a 2ª supralimiar; 3) intermitente de pista (IP), 3 repetições de 2400 m, realizadas a 85, 90 e 95 % da máxima velocidade para o percurso. Durante os testes foram coletados a FC e amostras de sangue (25µl), ao final de cada carga para a determinação do LA. Para o teste CPL adotou-se 3,5 mM de lactato como LA e para os testes IL e IP o valor de 4 mM de lactato como LA; 4) esforço contínuo de 30 min (CP), em uma pista reta e plana de 2400 m, utilizando as próprias bicicletas de competição, a partir das diferentes FC obtidas nos testes realizados previamente. Amostras de sangue foram coletadas a fim de se observar se os sujeitos apresentavam fase estável de lactato sanguíneo (aumento ≤ 1 mM entre o 10^o e o 30^o min.). Observou-se diferenças significantes referentes aos valores de LA, entre os testes IL e CPL, sendo a carga (W) maior e a FC menor na primeira condição. Entretanto, entre os testes IL e IP, esta diferença não foi verificada quanto a FC de LA. Durante os 30 min do teste CP realizado a partir da FC obtida no teste CPL observou-se incremento maior que 1

¹ Dissertação de Mestrado aprovada no Programa de Pós-Graduação em Ciências da Motricidade da Universidade Estadual Paulista - Rio Claro

² Professor da Universidade de Ribeirão Preto - UNAERP - Laboratório de Fisiologia e Nutrologia Experimental - LAFINE.

³ Professor Livre-Docente do Depto de Educação Física, IB da Universidade Estadual Paulista - Rio Claro

mM na concentração de lactato. Entretanto este incremento não foi observado no teste CP realizado a partir da FC obtida nos testes IL e IP. Os protocolos intermitentes, desenvolvidos em campo e laboratório, apresentam valores de FC correspondentes ao LA. Entretanto a FC obtida a partir do teste CPL, superestimou, para a maioria dos sujeitos, a intensidade correspondente ao LA.

Apoio Financeiro: CNPq