

NÍVEL DE ANSIEDADE EM BAILARINOS ANTES E APÓS A COMPETIÇÃO

CAROLINA SEGALA RIBEIRO FONTELLA PEREIRA e VIKTOR SHIGUNOV
UFSC, CDS.DEF, Florianópolis, SC, BRASIL
carolsrfp@gmail.com ou vshugu@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

A dança pode ser considerada uma atividade lúdica, mas também abrange um universo de tensões, de necessidade de desenvolvimento e perfeccionismo técnico. O bailarino vivencia situações semelhantes às de um atleta de alto rendimento, com grande exigência física e mental, no qual as variáveis psicológicas (por exemplo, estresse, ansiedade, entre outras) podem estar presentes tanto na fase pré-competitiva quanto na competição (ASSIS; CORREIA, 2006).

Como forma artística e de expressão corporal, a dança, transmite ao público as vibrações presentes na proposta coreográfica que podem ser modificadas por sensações (aspectos psicológicos) vivenciadas pelo bailarino no momento em que está sendo submetido à observações, opiniões e julgamentos em seu desenvolvimento no palco (LEITE et al., 2011). Fatores como o medo de errar, esquecer a sequência coreográfica, a presença da platéia e dos jurados devem ser ponderados antes das apresentações, uma vez que podem influenciar de maneira negativa o desempenho físico e psicológico do bailarino. A ansiedade pode ser considerada uma variável personalística de um indivíduo (ansiedade traço), um estado emocional transitório (ansiedade estado) que envolve grandes conflitos, um tipo de incerteza subjetiva que compromete o comportamento normal do indivíduo gerando, modificações psicológicas (ansiedade cognitiva) e fisiológicas (ansiedade somática), que não tem a mesma influência no rendimento do atleta (WEINBERG; GOULD 2001). Para se diferenciar a ansiedade normal da patológica deve-se considerar se a reação ansiosa é de curta ou longa duração, se está relacionada ou não a um estímulo específico, e se produz no indivíduo a limitação ou bloqueio em alguma esfera da sua vida: social, afetivo e mental.

Níveis elevados de ansiedade podem resultar em dificuldades na coordenação, falta de concentração, maior dispêndio energético e até mesmo um estreitamento do campo de atenção (WEINBERG; GOULD, 2001), situação esta que também pode afetar bailarinos em grandes competições de dança (SOUZA; MARIANI; SAMULSKI, 2002). Acredita-se que este tipo de ansiedade (ansiedade estado) esteja mais presente no início da competição, que ela influencia no desempenho inicial apresentando um impacto mínimo no desempenho posterior. No decorrer da competição, esta ativação nos bailarinos transforma-se dando lugar a um relativo relaxamento, e, após o término da atividade, este nível volta a oscilar, devido à expectativa da repercussão do resultado (WEINBERG; GOULD, 2001).

Ao considerar as demandas de competição, e suas oscilações na variável ansiedade, o bailarino necessita de um elevado nível de dedicação, motivação, atenção e concentração, pois, assim como nas outras modalidades competitivas, o sucesso ou a superação fazem parte dos objetivos de cada apresentação (LEITE et al., 2011). Dessa forma, identificar as situações e os níveis de ansiedade pode ser fundamental no auxílio a esses bailarinos, melhorando seu desempenho no palco e nas competições em si.

Sendo assim, o estudo objetivou analisar os níveis de ansiedade traço e ansiedade estado antes e após à competição e identificar fatores de estresse em bailarinos dos sexos masculino e feminino, da modalidade Balé clássico, do 31º Festival de Dança de Joinville – SC.

2. MATERIAIS E MÉTODO

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa quantitativa do tipo descritivo-diagnóstico, pois visa descrever as características e práticas de determinada população, experiência ou fenômeno, estabelecendo relações entre as variáveis analisadas (GIL, 2010; SANTOS, 2002).

Participaram deste estudo, bailarinos selecionados no Festival de Dança de Joinville na cidade de Joinville – SC. Considerado o maior Festival de Dança do Mundo no *Guinness Book* desde 2005. No total, a 31ª edição, recebeu 2.166 coreografias inscritas de 560 grupos, representando mais de 22 estados brasileiros, além do Distrito Federal e do Paraguai. Do total de inscritos, a comissão julgadora selecionou 232 coreografias para mostra competitiva abrangendo sete modalidades de dança: balé clássico, clássico de repertório, dança contemporânea, danças urbanas, jazz, sapateado e dança popular.

A amostra do estudo foi constituída por 49 bailarinos de ambos os sexos, da modalidade Balé Clássico, inscritos na categoria sênior (nascidos até 1996), subgênero conjunto do 31º Festival de Dança de Joinville- SC. Apesar do regulamento do Festival solicitar idade não inferior aos 16 anos, foram encontrados 15 participantes com 15 anos, sendo estes excluídos da amostra. Além da exclusão dos menores de 15 anos, foram excluídos outros 15 participantes por responderem ao questionário de forma parcial.

Para a coleta de dados foi utilizado um questionário construído de instrumentos validados dividido em três blocos: 1) Informações gerais como idade, sexo, escolaridade, nível econômico e variáveis antropométricas (massa corporal e estatura) 2) variáveis de controle: informações sobre prática de atividade física, presença de lesões e tipos de modalidades de dança; 3) ansiedade por meio do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) que é um dos instrumentos mais utilizados para quantificar componentes subjetivos relacionados à ansiedade. Desenvolvido e validado por Spielberger, Gorsuch e Lushene (1970).

O estudo foi aprovado no Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEPSH) – da UDESC no dia 29 de novembro de 2012, número do protocolo 159.179. A coleta de dados foi realizada após a aprovação da organização do 31º Festival de Dança de Joinville - SC, e assinatura do termo de consentimento pelos participantes maiores de 18 anos, durante o mês de julho de 2013.

Os dados coletados foram digitados em planilha do programa Microsoft Office Excel®, versão 2007. Na análise dos dados, foi utilizado o pacote estatístico do programa Stata, versão 11.0 (Stata Corporation, College Station, Estados Unidos). A estatística descritiva incluiu frequências absoluta e relativa (%), média, desvio padrão e amplitude. Na comparação das proporções, foi empregado o teste Qui-quadrado de Pearson e adotou-se como significativas diferenças com valor $p \leq 0,05$.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Observa-se na tabela 1 que participaram deste estudo 49 bailarinos de ambos os sexos (73,5% feminino e 26,5% masculino), em sua maioria do sexo feminino e do ensino médio (65,3%) e ensino superior (32,7%), do nível sócio econômico B (42,8%) e A (28,6%) com peso ideal (87,8%). E com tempo de experiência média de 10 à 14 anos de dança (43,5%).

A tabela 1 - Caracterização da amostra de acordo com as variáveis para as relações do trabalho.

Variável	n	%
Sexo		
Feminino	36	73,5
Masculino	13	26,5
Escolaridade		
Ens. fundamental	1	2,0
Ens. Médio	32	65,3
Ens. Superior	16	32,7
Nível Econômico		
A	14	28,6
B	21	42,8
C	12	24,5
D	2	4,1
IMC		
Baixo Peso	6	12,2
Peso Ideal	43	87,8
Atividade Física		
Sim	23	46,9

Não	26	53,1
Lesão		
Sim	18	38,3
Não	29	61,7
Idade		
Adolescentes (≤ 19 anos)	24	49,0
Adultos (≥ 20 anos)	25	51,0
Tempo de experiência		
Pouca (0 à 9 anos)	14	30,4
Média (10 à 14 anos)	20	43,5
Alta (≥ 15 anos)	12	26,1

*Nível de significância ≤0,05 **O percentual refere-se à 49 sujeitos

Na tabela 2 apresenta-se a prevalência de ansiedade estado antes e após a competição e observou-se que antes das apresentações 77,5% dos bailarinos apresentaram nível médio de ansiedade e 14,3% apresentaram nível alto de ansiedade. Após as apresentações, algumas diferenças podem ser observadas. A grande proporção de bailarinos (83,7%) continuou com níveis médios de ansiedade estado, entretanto, a faixa que era de 14,3% de bailarinos com alta ansiedade, caiu para 4,1% após a competição.

Tabela 2 - Ansiedade estado antes e após competição dos bailarinos. Joinville – SC (2013).

Ansiedade	Ansiedade Pré competição		Ansiedade Pós competição		P valor
	n	%	n	%	
Baixa	4	8,2	6	12,2	0,047
Média	38	77,5	41	83,7	
Alta	7	14,3	2	4,1	

*Nível de significância ≤0,05 **O percentual refere-se à 49 sujeitos

Os dados do presente estudo, em relação às ansiedades antes e após apresentados na tabela 2, apontam para a diminuição da ansiedade estado após a competição. Houve redução da alta ansiedade de 14,3% para 4,1%. Dados semelhantes foram encontrados no estudo de Constantino et al (2010) com bailarinos. Não é incomum níveis altos de ansiedade no período antes da competição, até mesmo na pré-estreia de um espetáculo de dança com bailarinos profissionais, foram percebidos sintomas bem definidos de ansiedade (WEINBERG; GOULD, 2001). Níveis moderados de ansiedade são vistos como ideais para um desempenho adequado, pois dessa forma, a atenção do atleta tem seu foco direcionado para uma tarefa específica, sem que ele se distraia com situações irrelevantes (baixa ansiedade) ou diminua seu campo de visão prejudicando seu desempenho (alta ansiedade). Neste estudo, os bailarinos, ao responderem um instrumento, antes e após as apresentações competitivas de dança, obtiveram uma variação dos escores médios de ansiedade, constatado na maior proporção de bailarinos, caracterizando-se como um resultado positivo pensando na performance competitiva, onde as exigências são extremas e as variáveis psicológicas sofrem altas alterações. Esse resultado vai ao encontro do estudo de Constantino et al (2010), o qual encontrou resultados onde 80,95% dos bailarinos apresentou níveis médios de ansiedade antes da competição em dança, justificado positivamente pela necessidade dos bailarinos estarem no estado de ativação preparados psicologicamente para as exigências da modalidade. Ainda, nos esporte em geral, níveis moderados de ansiedade também tem sido encontrados na literatura (GUILLÉN; ALVAREZ, 2010; VENTURA, 2007).

A tabela 3 apresenta e caracteriza as diferentes variáveis: Sexo, atividade física, lesão, idade e tempo de experiência em relação à alta ansiedade traço e estado antes e após competição.

Tabela 3 - Comparação da alta ansiedade traço, estado antes e após de bailarinos de acordo com as variáveis associadas. Joinville – SC (2013).

Variável	Alta Ansiedade traço		Alta Ansiedade estado pré		Alta Ansiedade estado pós	
	n	%	n	%	n	%
Sexo						
Feminino	11	31,4	5	14,3	1	2,9
Masculino	4	30,8	1	7,7	1	7,7
Atividade Física						
Sim	7	30,4	4	17,4	1	4,4
Não	8	30,8	3	11,5	1	3,9
Lesão						
Sim	7	38,9	4	22,2	1	5,6
Não	7	24,1	2	6,9	1	3,5
Idade						
Adolescentes (≤ 19 anos)	9	37,5	4	16,7	1	4,2
Adultos (≥ 20 anos)	6	24,0	3	12,0	1	4,0
Tempo de experiência						
Pouca (0 à 9 anos)	4	28,6	1	7,2	1	7,2
Média (10 à 14 anos)	9	45,0	6	30,0	1	5,0
Alta (≥ 15 anos)	1	8,3	0	0,0	0	0,0

*Nível de significância ≤0,05 **O percentual refere-se à 49 sujeitos

Em relação ao nível de ansiedade entre os sexos no presente estudo não apresentarem diferenças significativas, possivelmente pelo tamanho da amostra apresentar-se como insuficiente, bem como a estatística utilizada. As mulheres apresentaram-se mais ansiosas tanto na ansiedade traço como na ansiedade estado antes e após competição do que os homens. Muitos estudos apontam o sexo feminino com maior nível de ansiedade do que o sexo masculino (DETANICO; SANTOS, 2005; GONÇALVES; BELO, 2007).

Ressalta-se que os bailarinos que praticam atividade física além da dança e os que não praticam apresentaram resultados similares, Assumpção et al (2002) afirmam que a atividade física atua na melhora da autoestima, do autoconceito, da imagem corporal, das funções cognitivas e de socialização, na diminuição do estresse e da ansiedade. A respeito das lesões, pode-se observar que houve um número considerável de bailarinos que possuem lesões com alta ansiedade traço e antes da competição, diminuindo o número de bailarinos no período após competição. As lesões desportivas têm sempre implicações físicas e emocionais no atleta (FLOREAN, 2002).

No que concerne à idade, verifica-se que houve uma prevalência da alta ansiedade traço em adolescentes maior que em adultos. A literatura aponta que a idade cronológica pode influenciar o comportamento das bailarinas, levando a escores mais altos (SOUZA; MARIANI; SAMULSKI, 2002). O fato é que não só a idade se mostra relevante para uma menor percepção de ansiedade, mas sim o tempo de prática dedicado à modalidade e à experiência em competições (GONÇALVES; BELO, 2007). Estudos no âmbito esportivo têm apontado que o atleta mais jovem (DETANICO; SANTOS, 2005) e atletas com menos experiência possuem um maior nível de ansiedade. Entretanto variáveis como: a importância da competição, proximidade do evento, incertezas, ameaças de fracasso, situações desconhecidas, experiências frustrantes e outros fatores pessoais, como a influência da família, dos pais, da torcida, do treinador, também podem desencadear quadros de ansiedade e estresse antes da competição

4. CONCLUSÃO

Os dados obtidos no presente estudo, permitem concluir que a grande proporção dos bailarinos que competiram nas categorias conjunto adulto na modalidade de Balé clássico no

31º Festival de Dança de Joinville, apresentaram níveis médios de ansiedade por ocasião da competição de dança, sendo que a alta ansiedade estado nos bailarinos analisados apresentou uma tendência para diminuir após o período competitivo. Já a média e baixa ansiedades tiveram um aumento não significativo em bailarinos.

Destaca-se, que nenhuma relação significativa foi encontrada entre nível de ansiedade, sexo, idade e tempo de experiência com a dança. Pode-se concluir que os bailarinos apresentaram nível médio de ansiedade traço e estado antes e após a apresentação, por ocasião da competição do festival de dança. As principais quedas de ansiedade foram observadas entre as mulheres, bailarinos adolescentes, aqueles com lesão e com média experiência na dança.

Como todos os grupos almejam atingir o mais alto grau no festival, deve-se levar em conta que os bailarinos sentem o coração palpitar, frio na barriga, têm medo de errar a sequência coreográfica e/ou esquecer a coreografia, contudo, possuem a esperança que tudo aconteça como o planejado, e que consigam uma boa apresentação.

ANXIETY LEVEL IN DANCERS BEFORE AND AFTER THE COMPETITION

The study analyses the level of anxiety in dancers before and after the competition. There was a participation of 49 dancers of both sexes in Classical Ballet mode and enrolled in the senior category, group subgenre, of the 31st Joinville Dance Festival in the city of Joinville - SC, in 2013, with ages between 16 and 30 years. For data collection, it was possible to use a questionnaire containing general information on physical activity, dance and anxiety through the State-Trait Anxiety Inventory (IDATE). Dancers answered the survey at the presentation place, about 30 minutes before and after the competition. It was necessary to utilize inferential and descriptive statistics through Stata software, version 11.0. The results indicated that before the presentation 77.5% of dancers had a mean level of anxiety, and 14.3% showed high levels of stress. After the presentations, it was possible to observe some differences. High anxiety dropped from 14.3% to 4.1%, medium and low anxieties had a non-significant increase in dancers. It is noteworthy that no significant relationship was found between anxiety level, gender, age and experience time with dancing. It can be concluded that dancers had a mean level of anxiety during the dance festival competition. The principal stress decreases were observed among women, dancers, teenagers, those people with injuries and with an average experience in the dance. The groups aim to achieve the highest level of the festival; therefore, these dancers suffer psychological pressures that lead to stress and anxiety.

Keywords: Anxiety, Dance, Dancers.

LE NIVEAU D'ANXIÉTÉ SUR LES DANSEURS AVANT ET APRÈS LA COMPÉTITION

Cette étude cherche à analyser le niveau d'anxiété sur les danseurs avant et après la compétition. Ont participé à celle-ci 49 danseurs de tout sexe de la modalité Balé Classique, inscrits dans la catégorie senior sous-catégorie conjointement au 31ème Festival de Danse de Joinville dans la ville de Joinville – SC, en 2013 avec pour tranche d'âge de 16 à 30 ans. Pour la collecte de données, il a été utilisé un questionnaire qui contenait des informations générales sur l'activité physique et danse, et l'anxiété au moyen de l'Inventaire de l'Anxiété Trait-État (IDATE). Les danseurs ont répondu sur place au questionnaire de la présentation, au peu près 30mn avant et après la compétition. Il a été utilisé la statistique descriptive et dédictive au moyen du programme Stata, version 11,0. Les résultats ont indiqué qu'avant les représentations 77,5% des danseurs présentent un niveau moyen d'anxiété et 14,3% présentent un haut niveau d'anxiété. Après les représentations, quelques différences ont pu être observées. La haute anxiété est tombée de 14,3% à 4,1% et la moyenne et basse anxiété ont eu une augmentation non significative de danseurs. Il est a noté qu'aucune relation significative a été rencontrée entre le niveau d'anxiété, le

sexe, l'âge et le temps d'expérience avec la danse. On peut en conclure que les danseurs ont présenté un niveau moyen d'anxiété à l'occasion de la compétition du festival de danse. Les principales chutes d'anxiété ont été observées parmi les femmes, danseurs adolescents, ceux avec des lésions et avec une expérience moyenne de la danse. Les groupes veulent à tout prix atteindre le plus haut niveau du festival et ainsi ces danseurs souffrent des pressions psychologiques, les amenant au stress et à l'anxiété.

Mots clé: Anxiété; Danse; Danseurs

NIVEL DE ANSIEDAD EN LOS BAILARINES ANTES Y DESPUÉS DE UNA COMPETICIÓN

Este estudio buscó analizar el nivel de ansiedad en los bailarines, antes y después de una competencia. Participaron 49 bailarines de ambos sexos de la modalidad Ballet Clásico, inscritos en la categoría sénior del subgénero conjunto, en el 31° Festival de Danza de Joinville, en la ciudad de Joinville – SC, en el año 2013, y con edades entre 16 y 30 años. Para la obtención de los datos se utilizó un cuestionario que contenía informaciones generales sobre actividad física, danza y ansiedad por medio del Inventario de Ansiedad Trazo-Estado (IDATE). Los bailarines respondieron al cuestionario en el lugar de la presentación, cerca de 30 minutos antes y después de la competición. Se usó la estadística descriptiva e inferencial por medio del programa Stata, versión 11.0. Los resultados indicaron que antes de las presentaciones 77,5% de los bailarines mostraron un nivel medio de ansiedad, y el 14,3% presentó un nivel alto de ansiedad. Después de las presentaciones fue posible observar algunas diferencias. La ansiedad alta disminuyó de 14,3% para 4,1% y la media y baja ansiedad tuvieron un aumento poco significativo en los bailarines. Se destaca que no fue encontrada ninguna relación significativa entre el nivel de ansiedad, sexo, edad y tiempo de experiencia con la danza. Se puede concluir que los bailarines presentaron un nivel medio de ansiedad por ocasión de la competición, en el festival de danza. Las principales disminuciones de ansiedad fueron observadas entre las mujeres, los bailarines adolescentes, aquellos que tenían alguna lesión y con experiencia media en la danza. Los grupos desean alcanzar el más alto nivel del festival, y así, esos bailarines sufren presiones psicológicas, llevándolos a sufrir estrés y ansiedad.

Palabras clave: Ansiedad, Danza, Bailarines.

NÍVEL DE ANSIEDADE EM BAILARINOS ANTES E APÓS A COMPETIÇÃO

Este estudo buscou analisar o nível de ansiedade em bailarinos antes e após a competição. Participaram 49 bailarinos de ambos os sexos da modalidade Balé Clássico, inscritos na categoria sénior subgénero conjunto do 31° Festival de Dança de Joinville na cidade de Joinville – SC, no ano de 2013 com faixa etária de 16 à 30 anos. Para a coleta de dados foi utilizado um questionário que continha informações gerais, sobre atividade física e dança, e ansiedade por meio do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE). Os bailarinos responderam ao questionário no local da apresentação, cerca de 30 minutos antes e após a competição. Fez-se uso da estatística descritiva e inferencial por meio do programa Stata, versão 11.0. Os resultados indicaram que antes das apresentações 77,5% dos bailarinos apresentaram nível médio de ansiedade e 14,3% apresentaram nível alto de ansiedade. Após as apresentações, algumas diferenças puderam ser observadas. A alta ansiedade caiu de 14,3% para 4,1% e a média e baixa ansiedades tiveram um aumento não significativo de bailarinos. Destaca-se, que nenhuma relação significativa foi encontrada entre nível de ansiedade, sexo, idade e tempo de experiência com a dança. Pode-se concluir que os bailarinos apresentaram nível médio de ansiedade por ocasião da competição do festival de dança. As principais quedas de ansiedade foram observadas entre as mulheres, bailarinos adolescentes, aqueles com lesão e com média experiência na dança. Os grupos almejam atingir o mais alto grau do festival, e assim esses bailarinos sofrem pressões psicológicas, levando ao estresse e à ansiedade.

Palavras-chave: Ansiedade; Dança; Bailarinos

2. REFERÊNCIAS

- BERTUOL, L.; VALENTINI, N.C. **Ansiedade competitiva de adolescentes: gênero, maturação, nível de experiência e modalidades esportivas**. Rev. da Educação Física/UEM:17(1), 65-74, 2006.
- CONSTANTINO, A. C. S.; PRADO, W. L, M. C. LOFRANO- PRADO, M. C; Ansiedade em bailarinos profissionais nas apresentações de dança. Revista da **Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 8, n. 3, p. 146-155, set./dez. 2010.
- DETANICO, D.; SANTOS, S.G. **Variáveis influenciando e sendo influenciadas pela ansiedade-traço competitiva: um estudo com atletas judocas**. EFDeportes.com, Revista Digital [periódico online] Buenos Aires 2005. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/> [novembro 2013].
- FLOREAN, A. **Lesiones deportivas: Importancia e prevención**. Lecturas, Educación Física y Deportes, revista digital, 2002.
- GIL, A.C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5 ed. São Paulo:Atlas, 2010.
- GONÇALVES, M. P.; BELO, R. P. **Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas**. Revista Semestral da Área de Psicologia da Universidade São Francisco, v. 12, n. 2, p. 301-307, 2007.
- GUILLÉN, F.; ALVAREZ-MALÉ, M.L. Relación entre los motivos de la práctica deportiva y la ansiedad em jóvenes nadadores de competición. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte**, 5(2), 233-251, 2010.
- LEITE, G.S.F.; DE MELLO, M.T.; DÁTILLO, M. ANTUNES, H.K.M. Influência do estresse em eventos competitivos relacionados à dança. EFDeportes.com, **Revista Digital**. Buenos Aires, Año 15, Nº 153, Fevereiro de 2011.
- SAMULSKI, D. Psicologia do esporte: **Manual para a educação física, psicologia e fisioterapia**. São Paulo: Manole, 2002.
- SANTOS, A. R. **Metodologia Científica: A construção do conhecimento**. Rio de Janeiro: DP&A, 2002.
- SOUZA, F. N. G.; MARIANI, M. E., SAMULSKI, D. M. Análise do nível de estresse e da ansiedade em bailarinos e bailarinas profissionais na pré-estréia de um espetáculo de dança. 68f. **Dissertação (Mestrado) - Universidade Católica de Brasília**, Brasília, 2002.
- SPIELBERGER, C. D.; GORSUCH, R. L. ; LUSHENE, R. D. STAI: manual for the State - Trait Anxiety Inventory. **Consulting Psychologists Press** Palo Alto, CA:, 1970.
- VENTURA, R. L. Habilidades psicológicas, traço e estado de ansiedade competitiva e orientação para os objectivos em atletas de modalidades individuais e colectivas. **Manuscrito não publicado**. Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal, 2007.
- WEINBERG R.S.; GOULD, D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 2. ed. **Artmed**, . 2. ed. Porto Alegre, 2001.

Viktor Shigunov

João Pio D. Silva 682 , apto 403, Florianópolis,SC, 88037-000 (48) 33344567

vshigu@gmail.com ou carolsrpf@gmail.com