



**Tabela 15: Análise descritiva e comparativa das variáveis de estados de humor, entre grupos, antes da intervenção e na variação do tempo (valor final – valor inicial)**

| Variáveis dos Estados de Humor | Início              |                      |                      | Δ (Final – Inicial)       |                            |                            | p     | Post Test   |
|--------------------------------|---------------------|----------------------|----------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|-------|-------------|
|                                | GC (n=16)<br>x ± dp | GE1 (n=13)<br>x ± dp | GE2 (n=15)<br>x ± dp | GC (n=16)<br>x<br>(95%CI) | GE1 (n=13)<br>x<br>(95%CI) | GE2 (n=15)<br>x<br>(95%CI) |       |             |
| Depressão                      | 1,06±0,78           | 0,45±0,66            | 0,65±0,73            | 0,06<br>(-0,31; 0,44)     | 0,15<br>(-0,29; 0,60)      | -0,43<br>(-0,76; -0,09)    | 0,037 | -           |
| Tensão                         | 1,50±1,08           | 1,40±1,01            | 1,13±1,05            | -0,11<br>(-0,65; 0,43)    | -0,15<br>(-0,73; 0,43)     | -0,65<br>(-1,03; -0,27)    | 0,107 | -           |
| Fadiga                         | 1,91±0,98           | 1,29±0,84            | 1,25±0,95            | 0,67<br>(-1,16; 2,51)     | -0,31<br>(-0,85; 0,23)     | -0,68<br>(-1,10; -0,27)    | 0,023 | ΔGC > ΔGE2  |
| Vigor                          | 1,59±0,85           | 2,38±0,77            | 2,42±0,59            | -0,05<br>(-0,31; 0,22)    | -0,17<br>(-0,74; 0,39)     | 0,65<br>(0,25; 1,05)       | 0,010 | ΔGC < ΔGE2  |
| Irritação                      | 0,54±0,47           | 0,44±0,61            | 0,29±0,45            | -0,02<br>(-0,30; 0,26)    | 0,05<br>(-0,48; 0,58)      | -0,18<br>(-0,39; 0,03)     | 0,541 | -           |
| Confusão                       | 1,25±1,05           | 0,77±0,99            | 0,87±0,81            | -0,19<br>(-0,55; 0,17)    | 0,04<br>(-0,36; 0,44)      | -0,60<br>(-0,93; -0,27)    | 0,027 | ΔGE1 > ΔGE2 |

p: valor de p para comparação entre grupos (Δ);

< e > para valores com diferenças significativas, considerando um nível de significância: p<0,05;

GC – Grupo de Controlo; GE1 – Grupo Experimental 1 [20%-59%]; GE2 – Grupo Experimental 2 (≥60%)