

A MÚSICA COMO FATOR MOTIVACIONAL PARA PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA

Jaedson dos Santos Pereira ¹
Willian Sales Souza ²
Berta Leni Costa Cardoso ³

RESUMO

A música assume um papel fundamental para o desencadeamento motivacional para o indivíduo praticante de musculação, visto que essas atividades acompanhadas por música favorecem a continuidade do processo de regularidade das práticas de exercícios físicos. Este estudo tem como objetivo analisar a influência da música para a prática de musculação, verificando se ela seria o principal elemento motivacional para o desenvolvimento dessas atividades em academias de ginástica da cidade de Guanambi/Ba. A pesquisa teve caráter descritiva, com abordagem quanti-qualitativo, em que foi aplicado um questionário estruturado em 60 (sessenta) praticantes de musculação em três academias da cidade de Guanambi-Ba. Diante dos dados analisados, a música apresenta como um dos maiores fatores motivacionais durante as práticas de musculação nas academias de Ginástica e que sua percepção e/ou partes dela variam de acordo a cada indivíduo. O estilo de música “eletrônica” foi a que mais se destacou como preferida, dentre os fatores motivacionais para essa prática, nos discursos dos pesquisados, enquanto o estilo de música “romântica” como menor índice de preferência. É preciso considerar que não só a música em si influencia diretamente nas práticas de exercícios de musculação, mas também de outros critérios ou fatores que estão vinculados a esse processo, e que sua percepção ou parte dela variam de acordo com cada indivíduo de uma determinada cultura.

Palavras- chave: Música. Motivação. Musculação. Atividade física.

1 INTRODUÇÃO

A música acompanha o homem desde a pré-história e nos dias atuais pode

¹ Graduando do curso de Educação Física da Universidade do Estado da Bahia UNEB/DEDC – Campus XII. E-mail: jaedson_edfisica1@hotmail.com

² Graduando do curso de Educação Física da Universidade do Estado da Bahia UNEB/DEDC – Campus XII. E-mail: willianss18@gmail.com

³ Dra. em Educação Física pela Universidade Católica de Brasília. Professora assistente da UNEB/DEDC – Campus XII. E-mail: bertacostacardoso@yahoo.com.br

ser observada em diversos lugares com finalidades específicas de acordo com a necessidade dos ouvintes. Sabe-se ainda que ela compõe um artifício que faz parte da produção cultural da sociedade e que está ligada às mais diferentes especificidades e costumes, sendo assim, cada vez mais vem sendo utilizada como componente e fator de influência nos mais diversos setores, principalmente, pela mídia.

Diante do ideal capitalista, “convivemos com a música e não temos muita dificuldade do que se trata” (PENNA, 2010, p.19), ela funciona como produto atrativo e comercial para fins de lucratividade, estando presente nos mais diversos espaços: bares, lojas, shopping, parques recreativos, ambiente de trabalho, em casas, escolas, entre outros. São múltiplos os lugares que permeiam a música e sua finalidade na rotina dos homens, muitas vezes são influenciados pela mesma direta e/ou indiretamente seja para fins terapêuticos, entretenimento e/ou como fator motivacional.

Dessa forma, Tame (1984) esclarece que a música quando estiver em elevado tom, pode afetar o corpo de duas maneiras: diretamente sobre as células e os órgãos, e agindo indiretamente sobre as emoções e depois de certo tempo influenciam nos processos corporais. Penna (2010) também destaca a música enquanto fenômeno universal que está presente em todos os lugares e grupos sociais realizando-o de modos diferenciados, concretizando-se diferentemente, conforme o momento da história de um determinado grupo.

Todres (2006) aponta que a música afeta as necessidades físicas, emocionais, cognitivas e sociais de indivíduos de todas as idades. Assim, Leinig (1977 *apud* OLIVEIRA, 2002) afirma que a música tem o poder de exercer uma influência sobre o homem, “como força capaz de mudar o indivíduo e a sociedade” (TAME, 1984, p. 25).

A influência que a música exerce sobre nós remete-nos evidentemente o seu poder sobre o corpo; ela coloca o corpo em movimento, faz com que ele vibre de forma não comparável as outras artes; e é fato de estarem inscritas em nosso corpo que dá tanta acuidade as emoções musicais; por seu enraizamento psicológico, [...]. (SNYDERS, 1992, p. 85)

“Os estímulos sonoros despertam diversas emoções e sensações a quem os ouve” (HERTER, 2010, p. 25). Para Iazzetta (2001), é cada vez maior o número de pessoas que ouvem música do que o número de pessoas que fazem música. Mais do que um dado quantitativo, isso reflete uma transformação no espaço sociocultural: a música é produzida primordialmente para ser ouvida e não para ser tocada.

De fato, a prática de atividade física assume papel fundamental nos diferentes e específicos níveis de intervenção. Tendo em vista que a mesma bem orientada e realizada regularmente pode proporcionar vários benefícios, principalmente quando se trata de praticantes de musculação presentes nas academias de ginástica. Segundo Pedro (2009), há uma forte ligação entre música e atividade física, pois é muito comum observar a prática da atividade física acompanhada por música, seja em situação grupal, com música ambiente ou de forma individual com o uso de fones de ouvidos.

A música é formada basicamente por som, e que vinculada a essa prática de atividade física pode oferecer fortes influências diversificadas no organismo humano. Nesse caso, “a música harmônica pode provocar, nos seres humanos, os seguintes tipos de efeito: anti-neurótico, antidistônico, anti-stress, sonífero, tranqüilizante, regulador psicossomático, analgésico e/ou anestésico e equilibrador do sistema cardiocirculatório” (BATISTA, 2009 *apud* PEDRO, 2009, p. 23). Saba (2003) sintetiza a importância da música no acompanhamento das atividades físicas, quando conclui que: a música atua como fator desinibidor do desconforto psicológico que a prática em locais públicos possa causar em alguns.

Nakamura *et al.* (2008) dizem que o estilo de música preferida pode ocasionar alterações positivas no desempenho do exercício físico, distraindo os indivíduos das dores e desconfortos causados pelo mesmo; com o contraponto de que a música que não corresponde ao gosto das pessoas pode ser experienciada como um estímulo não prazeroso, causando piora nos estados de ânimo e no desempenho. Nesse sentido, a música tem uma função significativa no sucesso das atividades físicas, isso porque ela atua como um fator motivante possibilitando a permanência e continuidade dos indivíduos no decorrer das atividades.

Miranda e Souza (2009) estimam que o ambiente com música agradável possa criar um contexto que favoreça uma percepção positiva da atividade física e

do esforço para realizá-la. Uma vez que muitas pessoas praticam atividades físicas nas academias ouvindo músicas simultaneamente, objetivando uma melhoria em todos os aspectos, sejam eles específicos como promoção da saúde, como melhoria da qualidade de vida, como uma busca pela estética ou até mesmo pelo lazer. Neste caso a composição sonora pode proporcionar um excelente auxílio para a diminuição do estresse diário dos praticantes de atividades físicas nas academias de musculação.

Como destacam Tenenbaum *et al.* (2004 *apud* SMIRMAUL *et al.*, 2011), uma música estimulante e/ou agradável poderia inibir as sensações “desagradáveis” associadas à fadiga, diminuindo a atenção do indivíduo a essas sensações e conseqüentemente aumentando a motivação para a tarefa e protelando o ponto de exaustão.

Neste sentido, Moura (2009 *apud* PEDRO, 2009) explica que a motivação é um processo mental positivo que estimula a iniciativa e determina o nível de entusiasmo e esforço que a pessoa aplica no desenvolvimento de suas atividades. O nível de motivação é determinado por diversos fatores como a personalidade, as percepções do ambiente, as interações humanas e as emoções. Leão e Silva (2004) dizem que a música abrange as seguintes dimensões humanas: a biológica, a mental, a emocional e a espiritual, e que muitos dos caminhos pelos quais isso ocorre ainda nos são, um tanto quanto, desconhecidos.

Diante disso, seria necessário e interessante analisar como se processa a influência da música durante a prática de musculação nas academias. De modo geral, o elo entre a música e a atividade física tem sido reconhecido tanto em indivíduos em reabilitação, executados em trabalhos específicos, quanto para praticantes de atividade física, influenciando no estado de ânimo e de motivação.

Enfim, considerando a música como um dos principais fatores presentes nas academias de ginástica que pode contribuir para a motivação dos praticantes de musculação, O presente estudo tem como objetivo analisar a influência da música para a prática de musculação, verificando se ela seria o principal elemento motivacional para o desenvolvimento dessas atividades em academias de ginástica da cidade de Guanambi/Ba.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de caráter descritivo, com abordagem quanti-qualitativa. “Na pesquisa descritiva, se observam, registram, analisam, classificam e interpretam fatos, sem que o pesquisador lhes faça qualquer interferência” (PRESTES, 2011, p.30). Gil (1994) complementa que “Algumas pesquisas descritivas vão além da simples identificação da existência de relações entre variáveis, pretendendo determinar a natureza dessa relação. Neste caso tem-se uma pesquisa descritiva que se aproxima da explicativa” (GIL, 1994, p. 46).

Para o desenvolvimento dessa pesquisa, a amostra foi formada por 60 indivíduos, praticantes de musculação, de ambos os sexos com faixa etária entre 18 a 35 anos de idade. A população alvo versou em praticantes de musculação de 3 (três) academias da cidade de Guanambi-BA, sendo estas escolhidas de forma aleatória, conforme sua localização nesta mesma cidade, onde a primeira situa-se no centro da cidade, a segunda intermediária e a terceira na periferia.

Inicialmente, foi solicitada uma autorização dos proprietários das academias. Depois da autorização, os pesquisados foram selecionados de forma aleatória e após serem devidamente informados sobre os objetivos da pesquisa e seus procedimentos, todos assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. Como critério de inclusão, os praticantes de musculação deveriam praticá-la a mais de 3 (três) meses, além de serem maiores de idades e terem menos de 35 (trinta) anos de idade.

As coletas do presente estudo foram realizadas durante um período de duas semanas, nas próprias academias. Como instrumento de coleta de dados foi aplicado um questionário de forma aleatória entre ambos os sexos, contendo nove questões abertas.

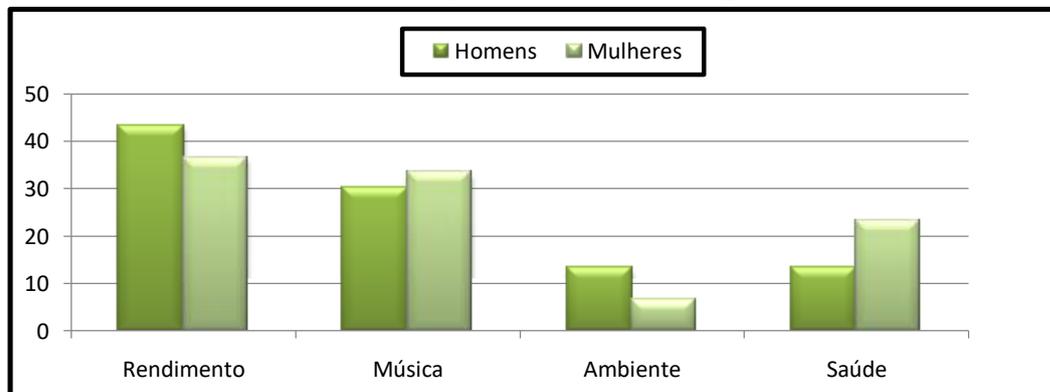
Para os procedimentos de análise e interpretação dos dados, algumas questões foram tratadas com dados percentuais e apresentadas através de gráficos e tabelas e outras discutidas a partir do seu conteúdo. Segundo Marconi e Lakatos (1991), o uso de tabelas ou quadros são bons auxiliares na apresentação dos dados, pois facilita, ao leitor, a compreensão e interpretação rápida dos dados.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da pesquisa 60 indivíduos praticantes de musculação, distribuídos em três academias de ginástica da cidade de Guanambi/BA. A amostra do estudo possui em média 22,4 anos, na qual essa distribuição dos participantes foi limitada em 30 homens e 30 mulheres.

As tabelas e os gráficos foram estratificados por sexo, em que algumas dessas variáveis não apresentaram diferenças significativas, quando comparados aos sexos.

GRÁFICO 01 – Relação percentual entre sexos e as variáveis que mais motivam os praticantes de musculação



Fonte: Dados da pesquisa

Como resultado de uma diversidade de fatores que motiva o praticante de musculação à realização de sua atividade física nas academias, o principal objetivo desse estudo foi analisar e verificar entre os diversos fatores motivantes presentes na academia se a música seria o principal elemento para as práticas de atividades de musculação.

O gráfico 01 demonstra que tanto para os homens quanto para as mulheres a variável “Rendimento”, enquanto fator motivante, assumiu maior significância para eles, correspondendo assim 43,3% e 36,6% respectivamente em relação às demais variáveis. No entanto, o componente “música” com 33,3% dos pesquisadores feminino demonstraram um valor considerável, quando comparada com os fatores “ambiente” e “saúde”.

Sobretudo, nota-se que em ambos os sexos, no treino neuromuscular o rendimento individual é o fator que mais destaca. Isso pode ser explicado a partir da

busca constante do corpo perfeito, “malhado”, que a sociedade e a mídia tanto influenciam os praticantes de musculação. Russo (2005) explica que a indústria corporal através dos meios de comunicação encarrega-se de criar desejos e reforçar imagens, padronizando corpos. Corpos que se vêem fora de medidas, sentem-se cobrados e insatisfeitos. O reforço dado pela mídia em mostrar corpos atraentes, faz com que uma parte de lance na busca de uma aparência física idealizada.

A busca deste corpo perfeito está gerando excessos e preocupando profissionais da área de saúde e do desporto, mas por outro lado relatos vêm sendo apresentados em que profissionais de Educação Física não estão estabelecendo limites a seus alunos, nem mesmo distinguindo uma prática saudável de um exercício obsessivo (RUSSO, 2005, p. 84).

Em análise às duas principais vertentes (rendimento e música), em ambos os sexos, a música quando direcionada para indivíduos com determinados objetivos, principalmente nas academias de musculação, pode ser muito eficaz para o acréscimo de rendimento, além de poder incrementar a motivação por modificar o ambiente que circunda o praticante de exercício físico de um modo geral.

Martins (1996) explica que a escolha da música para a prática de atividade física influenciaria diretamente no rendimento dos praticantes. Weinberg e Gould (2001 *apud* ALMEIDA, 2009) também explanam que a música é um fator de grande importância para o aumento da motivação, tornando a atividade mais atrativa e estruturada a partir das necessidades pessoais do indivíduo.

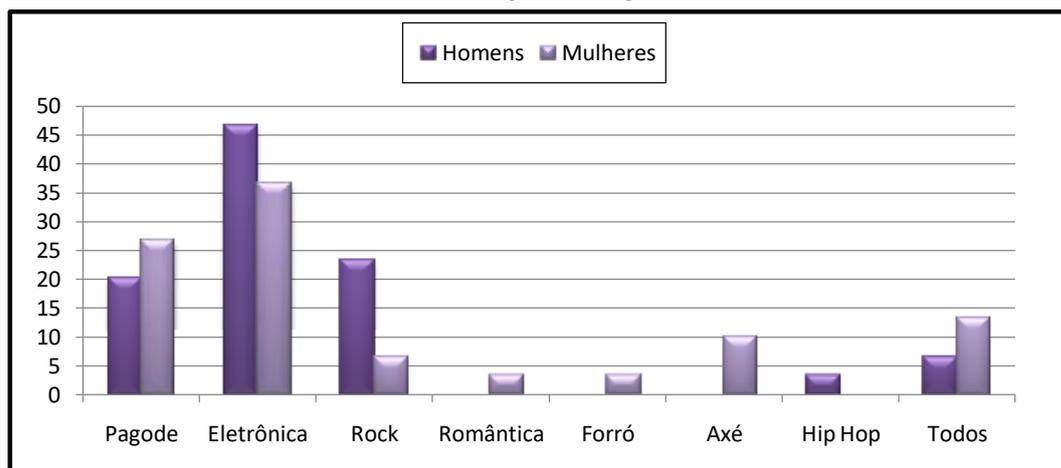
Corroborando com essa idéia, Miranda e Godeli (2003 *apud* MULLER, 2007) esclarecem que a música tem um papel significante no sucesso das atividades físicas, tornando relevante à escolha da seleção musical que contribua para o prazer de estar naquele ambiente e para motivação na prática da atividade física.

A partir do gráfico 01, nota-se que a variável “ambiente”, para as mulheres praticantes de musculação, foi o fator que gerou menor motivação durante suas práticas nas academias, destacando o valor de 6,6% entre os participantes.

Em determinado momento do estudo foi questionado aos indivíduos sobre a relevância de se praticar atividade de musculação com música, as respostas foram unânimes, ou seja, a totalidade dos participantes respondeu que ela constitui um elemento positivo, pois favorece o entusiasmo e a motivação durante a realização

das atividades. Neste sentido, Moura *et al.* (2007) afirmam que a música ajuda no sentido de proporcionar benefícios psicológicos, aumentando a motivação e agindo como um elemento de distração do desconforto, além de tornar a atividade mais agradável.

GRÁFICO 02 – Relação em porcentagem entre sexos e estilos musicais que o praticante de musculação mais gosta de ouvir.



Fonte: Dados da pesquisa.

Em relação ao estilo musical que o praticante de musculação mais gosta de ouvir, o Gráfico 02 demonstra que a música eletrônica, tanto para o gênero masculino quanto para o feminino, obteve um resultado bem significativo, quando comparados com as demais categorias, correspondendo ao valor de 46,6% e 36,6% respectivamente.

De acordo com esse resultado, este tipo de estilo (eletrônico) foi considerado para os praticantes como propício para a atividade de musculação, isso pode ser explicado em virtude do mesmo apresentar características favoráveis para ritmicidade em sua composição, devido ao estabelecimento de pulsos marcados que influenciam um compasso no momento da execução do exercício físico, além de constituir um estilo musical, formando uma relação disseminadora com a cultura a qual está em evidencia na sociedade.

Caminha *et al.* (2008) explanam que a onda sonora é um sinal oscilante e recorrente, que, obedece a um pulso, razão pela qual se pode pensar em uma correspondência entre as escalas sonoras e as escalas corporais com as quais medimos o tempo. Os compassos musicais facilitam a execução musical ao definir a

unidade de tempo, o pulso e o ritmo da composição ou de partes dela. Neste contexto, nota-se que a utilização da música preferida pode constituir um elemento significativo na academia de musculação, pois além de ocasionar um aumento na motivação para exercitar-se, causa uma distração da monotonia das atividades físicas repetitivas, diminui o desconforto resultante do exercício físico e o sujeito avalia o ambiente como mais agradável (MIRANDA; GODELI, 2003).

Corroborando com o presente estudo, Pedro (2009) analisando os diferentes estilos musicais, ou seja, qual proporciona o maior grau motivacional para a prática de Ginástica Localizada em academias de ginástica de Juiz de Fora, verificou-se que as músicas eletrônicas utilizadas foram consideradas adequadas para a prática de exercício físico, pois tinham pulsos marcados o que favoreceu a execução dos exercícios.

Outro ponto observado no gráfico acima diz respeito ao percentual atribuído ao “pagode” pelo grupo feminino com a prevalência de 26,6% e o estilo musical “rock” evidenciados pelos homens com 20%. Verifica-se que há uma disparidade entre os gêneros sobre a preferência desses dois ritmos.

Referente aos estilos musicais que menos influenciaram os praticantes de musculação, o gráfico 02 ostenta que as músicas Românticas e Forró tiveram menor aceitação entre os pesquisados de ambos os sexos, apresentando os valores impresumíveis a esses coeficientes de 3,3% (mulheres) e 0% (homens). O coeficiente Hip Hop também apresentou o mesmo percentual, porém com valores inversos de acordo com os sexos.

Analisando os resultados encontrados no gráfico, certifica-se que, para o ambiente da academia de musculação o estilo “romântico” não corresponde com as necessidades motivacionais que tanto os praticantes precisam para sua aderência e manutenção nas execuções das atividades, isso se deve principalmente, pelas características rítmicas que a mesma apresenta, neste caso estabelecendo um som leve e tranquilo o que conseqüentemente pode provocar alterações no comportamento tanto psicológico quanto fisiológicos nos indivíduos. Portanto, Smirmaul *et al.* (2011 *apud* RODRIGUES; COELHO FILHO, 2012) afirmam que canções suaves, sem o predomínio de ritmo e com supremacia da melodia, sendo muitas delas instrumentais, facilitam o relaxamento corporal.

Sugere, neste caso, que esses dados alcançados acima não estejam influenciados apenas por questões socioculturais, mas decorrente das funções específicas que cada estilo musical desempenha no contexto que se faz presente. Isso induz a entender que as músicas influenciam os praticantes relativamente de formas variáveis, porém esta variação não ocorre de forma previsível para cada tipo de música, mas sim com as especificidades e diferenciação da mesma ligada em determinados grupos de cultura envolvidos nesse processo. Segundo Porcher (1982 *apud* ALMEIDA, 2009), a escolha da audição musical para a prática de exercícios físicos pode não estar associada apenas aos seus benefícios fisiológicos, mas estar vinculada significativamente ao nível de cultura musical do indivíduo.

No caso do componente musical “Forró”, observa-se uma disparidade em relação à preferência individual com a questão sócio cultural a qual o mesmo está inserido. Isso nos remete a um paradigma muito perceptível em discussão referente à diversidade humana. Daí a importância da experiência da música como subsídio para certas reações.

Numa sociedade urbana e industrial onde a difusão da cultura é muito mais intensa, rápida e diversificada do que um outro momento e outros espaços está a princípio a disposição dos indivíduos um universo musical extremamente amplo e rico, formado pela música de diversas épocas, de diferentes formas e estilos (PENNA, 2010, p. 36).

Embora, esse estilo musical seja considerado um elemento peculiar da cultura popular nordestina, principalmente no estado da Bahia, percebe-se que, mesmo o presente estudo sendo realizado na cidade de Guanambi, fazendo parte desse território e no período próximo aos festejos juninos, o resultado evidenciou de certa forma, rejeição enquanto ritmo específico para motivação, por parte dos praticantes de musculação, de ambos os sexos. Deve-se considerar que as particularidades do estilo musical “Forró” podem ter um significado em um determinado ambiente quando relacionado a outros espaços.

Na variável “Rock” observa-se que houve diferença estatisticamente significativa e inversa entre ambos os sexos. Isso porque enquanto para elas o estilo Rock (6,6%) assumiu um resultado positivo de insatisfação referente a esse estilo, podendo ser considerado desagradável durante o exercício físico. Para os

praticantes, apresentando um percentual de 3,3%, a aceitação dessa variável pode ser, em determinado momento, favorável para a prática.

Moura *et al.* (2009), analisando as aulas de ginástica, onde o estilo musical proposto foi o “Rock”, certificaram que alguns praticantes afirmaram satisfação quanto ao repertório musical utilizado, mas, em geral, não foi dado o favoritismo a esse estilo musical, talvez por ser um ritmo “gritante”, sendo desagradável ao ouvido de alguns.

TABELA 01 – Relação em porcentagem entre sexos e a preferência dos praticantes acerca do estilo musical tocado

CARACTERÍSTICAS MUSICAIS	HOMENS	MULHERES
Estilo Variado	60	73,3
Estilo Único	40	26,6

Fonte: Dados da pesquisa

Na Tabela 01 são apresentados os dados, estratificados por gênero, referente à primazia dos praticantes de musculação acerca das características do estilo musical preponderante nas academias. Neste caso, percebe-se que, para as mulheres 73,3% e para homens 60% dos entrevistados, a variável “estilo variado”, apresentou diferença estatisticamente significativa, quando comparados com o outro componente.

A partir dessa tabela, a preferência por apenas um estilo musical no momento da prática, para os mesmos indivíduos, correspondeu o valor de 26,6% (mulheres) e 40% (homens) entre os pesquisados.

Diante dos resultados expostos, nota-se que a opção em misturar os estilos musicais pode ocasionar um efeito satisfatório durante a prática de musculação. Isso implica de modo geral, que a diversidade da seleção musical pode ser, de acordo com as preferências, apontada, o principal elemento motivador perante o exercício de musculação prescrito.

Todo indivíduo tem o direito de preferir e gostar de alguns estilos musicais mais do que outros, portanto misturar estilos musicais diferentes em uma mesma aula facilita a obtenção de um ambiente mais agradável para todos, reforçando a sensação de “desligamento” durante a prática de atividade física (MIRANDA *et al.*, 1996 *apud* MOURA *et al.*, 2007, p.112)

Os resultados obtidos neste estudo corroboram com as afirmações obtidas na pesquisa de Moura *et al.* (2007), onde o autor analisou entre diferentes estilos musicais, qual evidencia o maior grau de motivação para a prática de ginástica de academia em mulheres adultas.

O mesmo autor em sua pesquisa concluiu que, uma aula de ginástica com ritmos variados consegue agradar com mais facilidade o grupo em geral, pois a mistura de estilos musicais em uma única aula proporciona mais dinamismo, combatendo a monotonia que poderia ocorrer em alguns dos praticantes, se a mesma aula apresentasse tema musical único.

TABELA 02 – Relação percentual entre sexos e o índice de praticantes de musculação que realizaram esta prática com ou sem música.

PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO	HOMENS	MULHERES
Sem música	73,3	70
Sempre com música	26,6	30

Fonte: Dados da pesquisa

Na Tabela 02 encontra-se o percentual do índice de indivíduos que já realizou a musculação com a presença da música e/ou sem música. Os valores obtidos demonstraram que, para ambos os grupos, correspondendo 73,3% (homens) e 70% (mulheres), a prática de musculação em determinado momento sem música ocorre com maior frequência.

Os resultados obtidos neste estudo legitima-se com as afirmações do estudo de Oliveira (2002), que verificou os diferentes estilos musicais interferem nos estados de ânimo, na percepção de esforço e na performance de indivíduos durante o exercício em um ciclo ergômetro. Do mesmo modo, no estudo de Oliveira (2002) em testes ergométricos realizado sem música, as respostas do grupo pareceram bastante divididas, aqueles que não gostaram relataram a demora em acabar o exercício, o fator desmotivante e a alteração na velocidade de execução dos exercícios, foram questões visíveis. Para aqueles que foram indiferentes “pedalar” sem música, há relatos de que um aumento do tempo de execução provavelmente levaria ao tédio.

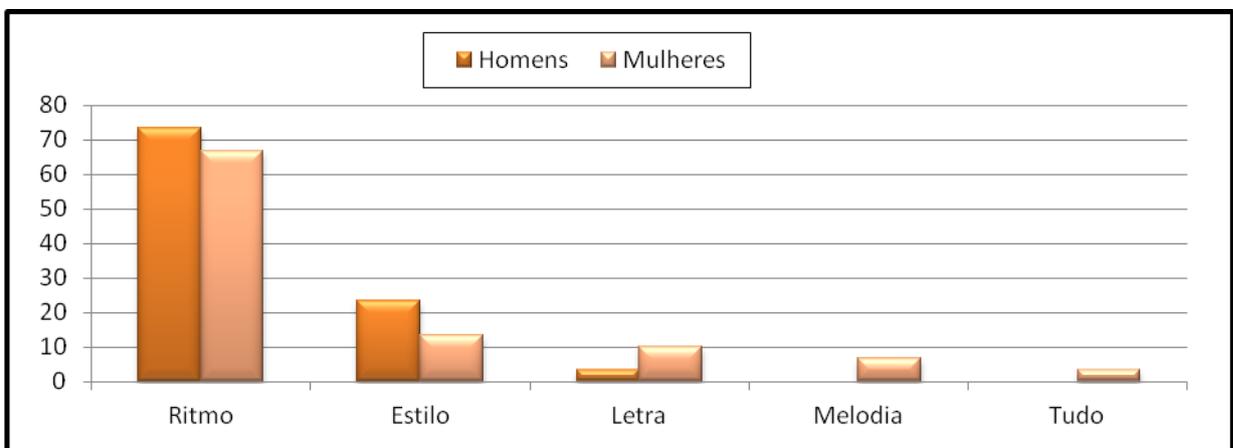
A prática de musculação realizada sempre com música, representando 26,6% para os homens e 30% para as mulheres, demonstrando uma disparidade bastante

contundente e significativa quando comparadas ao índice dos indivíduos que praticaram exercícios na ausência de música.

A partir dos resultados e das respostas subjetivas apontadas pelos participantes da pesquisa, conclui-se que a ausência desse elemento durante a prática da musculação, momentaneamente, pode acarretar diversas sensações negativas, tanto psicológicas quanto fisiológicas, destacando o desânimo e a desmotivação, como fatores que poderão influenciar diretamente no desempenho de suas atividades. Gentil (2007 *apud* RIBEIRO, 2009) aponta que o tempo em que o indivíduo consegue manter um trabalho de resistência não é significativamente maior se comparado ao mesmo tipo de trabalho, porém com a ausência de música.

Moura *et al.* (2007 *apud* RODRIGUES; COELHO FILHO, 2012) afirmam que a música ajuda no sentido de proporcionar benefícios psicológicos, aumentando a motivação e agindo como um elemento de distração do desconforto, além de tornar a atividade mais agradável.

GRÁFICO 03 – Relação percentual entre sexos e o níveis de influências dos elementos da música.



Fonte: Dados da pesquisa

De acordo com o nível de influência dos elementos da música sobre os indivíduos praticantes de musculação, após as análises, foi observado que o fator ritmo, com o índice de 73,3% (homens) e 66,6% (mulheres), apresentou um valor, consideravelmente, elevado em relação às demais variáveis. O “ritmo”, nesse caso, pode interferir significativamente sobre o estado de motivação do praticante de musculação durante a realização dos exercícios. Entende-se, então, que a preferência dos participantes pelo “ritmo” pode está ligada na funcionalidade que a mesma pode estabelecer no momento da realização das praticas, até porque ela

propicia ao indivíduo o compasso da atividade, ou seja, marca a intensidade, a velocidade do movimento (ritmicidade).

Moura *et al.* (2007) afirmam que componentes da música, como pulsação e ritmo, influenciam na prática de exercícios físicos, ambos auxiliando na precisão e velocidade dos gestos motores. Segundo Miranda (2001), o ritmo na forma de realização dos movimentos, tornando-os mais ou menos vigorosos ou fluentes; a melodia nos sentimentos e emoções; a harmonia nos pensamentos e associações.

Santos (1992 *apud* RAMIN, 2002) relata ser difícil encontrar uma parte do corpo que não esteja sujeita aos efeitos musicais, pois a música influi na pulsação, na respiração, na atividade muscular, nas secreções internas e na circulação acelerando ou diminuindo seu ritmo. Assim, dependendo do estilo e do ritmo vinculado ao movimento, a música pode provocar em determinado momento, rapidez, leveza, sonoridade agradável, entre outras características.

Muller (2007), em seu estudo sobre a ritmicidade musical, esclarece que o ritmo musical utilizado nas atividades físicas desenvolvidas pelos idosos, provoca diferentes reações, estimulando-os a dançar ou simplesmente relaxar, por exemplo, no alongamento a tranquilidade é fundamental para alcançar o objetivo do exercício.

Já na hidroginástica deve haver um ritmo mais rápido, a música pode ser utilizada como pano de fundo, integrando o ritmo ao movimento, promovendo estímulo e motivação para uma atividade mais acelerada e intensa, considerando a individualidade do sujeito. Na musculação, não é feita uma seleção específica de músicas no planejamento da aula, sendo utilizada somente como plano de fundo, não integrando o ritmo ao movimento (MULLER, 2007).

Desta maneira, o autor sugere, para que se torne agradável e consistente as sessões da prática de musculação, o profissional de Educação Física deve-se levar em consideração, as adaptações dos estilos ao ambiente de intervenção, além da relação cultural da música a qual o indivíduo está, intrinsecamente, inserido.

[...] Não basta apenas que a atividade muscular reproduza as linhas melódicas ou as formas musicais; é necessário que a música seja a medida certa para o movimento, adequando-se aos seus princípios básicos e aos objetivos que se almeja atingir. Da qualidade da música depende a qualidade do movimento (CAMARGO, 1994, p.72. *apud* MARTINS 1996, s.p.).

Lorenzetti (2004 *apud* MULLER, 2007) também destaca que os professores de educação física devem escolher as músicas que serão utilizadas nos trabalhos

corporais, experimentando-as e percebendo-as em si mesmos antes de expor o indivíduo a mesma, ou seja, uma música ou sonoridade mal escolhida irá refletir negativamente no desenvolvimento das atividades propostas pelo professor.

Para a dimensão “estilo” o Gráfico 03, com o coeficiente de 23,3% entre os praticantes, pode-se analisar que mesmo não alcançando uma prevalência considerável entre os pesquisados, pode ser classificado como índice “regular” em relação aos demais fatores, que apresentaram um índice relativamente inferior.

Relacionado a esse componente, Oliveira (2002), em seu estudo, verificou que os diferentes estilos musicais interferem nos estados de ânimo, na percepção de esforço e na performance de indivíduos durante a prática de caminhada em esteira, em treino aeróbico.

Quanto à classificação do grau de satisfação dos praticantes de musculação sobre as músicas presentes nas academias, observa-se que o índice “boas” obteve um resultado positivo, para ambos os sexos, estabelecendo um total de 63,3% para o grupo feminino e 46,6% para o masculino. Estima-se que não foi encontrada nenhuma associação significativa, quando comparados aos grupos.

Para a variável “Ruins”, em ambos os grupos, foi representado os valores de 3,3% para os homens e 0% para as mulheres. Neste sentido, esses valores foram classificados como resultados impresumíveis, quando confrontados com as demais vertentes. Deste modo, Segundo Muller (2007) em um repertório musical para uma aula, o professor deverá conhecer as características individuais dos seus alunos, ter sensibilidade em saber observar e perceber quando aquela música não está agradando, visto que esta proporciona bem estar físico emocional e ajuda a criar um ambiente agradável e inspirador.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com os resultados da pesquisa, nota-se que na academia de musculação os componentes “Rendimento individual” e a “música” foram os fatores motivantes que alcançaram maiores prioridades entre os demais elementos presentes neste espaço. Portanto, é preciso considerar que não só a música em si influencia diretamente nas práticas de exercícios de musculação, mas também de outros critérios ou fatores que estão vinculados a esse processo, e que sua

percepção ou parte dela variam de acordo com cada indivíduo de uma determinada cultura.

De modo geral, a prática de educação física pode ser otimizada em função de alguns subsídios e/ou recursos utilizados pelos orientadores no decorrer das suas aulas. Para que esse procedimento suceda, o professor deve direcionar um olhar crítico diante de suas atividades que serão desenvolvidas ao longo de sua jornada profissional.

Uma vez que, em se tratando de atividade física anaeróbica, exclusivamente a musculação, a música pode influenciar diretamente no bem estar subjetivo do praticante, assumindo assim, papel significativo na continuidade dos envolvidos na prática mesmo sendo considerada uma atividade monótona, além de favorecer uma ritmicidade durante a atividade, retardando o cansaço que vem ocorrer em consequência de um treino exaustivo.

Enfim, Com subsídios de oferecer uma possível melhoria na intervenção e na aplicação de suas práticas para a obtenção de melhores resultados, os profissionais de Educação Física devem conhecer criticamente a realidade da cultura musical em que seus alunos estão inseridos, procurando avaliar conseqüentemente as músicas que serão executadas, fazendo assim uma ampliação do repertório musical, possibilitando uma variação dos estilos e ritmos das mesmas na tentativa de agradar a clientela de modo geral.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Pedro Schwambach de. **A música como instrumento para prática de exercícios físicos**. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2009.

CAMINHA, Leandro Bechert et al. A influência de ritmos musicais sobre a percepção dos estados subjetivos de pacientes adultos em hemodiálise. **Rev. Esc. Enfermagem USP**: São Paulo, 2008.

GIL, A.C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 1994.

HERTER, Márcia Maurer. O Efeito da Música nas Intenções de Comportamento do Consumidor. Universidade Federal do Rio Grande Do Sul: Porto Alegre; 2010.

IAZZETTA, Fernando. **A Música, o Corpo e as Máquinas**. Departamento de Música - ECA-USP, PEPG Comunicação e Semiótica – PUCSP: São Paulo; 2001.

LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 3ª Ed. Ver. e amp. São Paulo: ATLAS, 1991.

LEÃO, Eliseth Ribeiro; SILVA, Maria Julia Paes da. Música e dor crônica musculoesquelética: o potencial evocativo de imagens mentais. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**: Ribeirão Preto; 2004.

MARTINS, C.O. **A influência da música na atividade física**. Brasil. Monografia de conclusão de curso, Florianópolis, (SC): Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina. 1996.

MIRANDA, Maria Luiza de Jesus; GODELI, Maria Regina C. Souza. Avaliação De Idosos Sobre O Papel e a Influência da Música na Atividade Física. **Rev. Paulista de Educação Física**. São Paulo, 16(1): 8.6-99 jan./jun.: 2003.

MIRANDA, M.L.J; SOUZA, M.R. Efeitos da atividade física aeróbia com música sobre estados subjetivos de idosos. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**, Campinas, v.30, n.2, p.151-67, 2009.

MOURA, Nicole *et al.* A Influência Motivacional Da Música Em Mulheres Praticantes De Ginástica De Academia. **Revista Mackenzie De Educação Física E Esporte**. São Paulo, 6 (3): 103-118: 2007.

MULLER, Liriane. **Atividade física com música para idosos**: integrando ritmo, melodia e harmonia ao movimento. Centro Universitário Feevale. Novo Hamburgo, biblioteca virtual. Monografia, 2007.

NAKAMURA, Priscila Missaki et al. Influência da música preferida e não preferida no estado de ânimo e no desempenho de exercícios realizados na intensidade vigorosa. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp.** São Paulo, p.247-55: 2008.

OLIVEIRA, Sandra Regina Garijo De. **Atividade Física Acompanhada De Música**. São Paulo: Universidade Estadual Paulista, Instituto De Biociências De Rio Claro, 2002.

PEDRO, Aline Barbosa dos Anjos. **A Influência Motivacional da Música em Praticantes de Ginástica Localizada em Juiz de Fora**. Juiz de Fora: Editora, 2009.

PENNA, Maura. **Música(s) e seu ensino**. Porto Alegre: Sulina; 2010.

PRESTES, Maria Luci de Mesquita. **A pesquisa e a construção do conhecimento científico**: do planejamento aos textos, da escola à academia. 4. ed. – São Paulo: Rêspel, 2011.

RAMIN, Célia Souza de A. **A música como elemento facilitador na interação docente-aluno**. São Paulo, Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto – USP, An. 8. Simp. Bras. Comun. Enferm. Maio. 2002.

RIBEIRO, Agripino Ricardo Silva. **A música e suas influências na prática de exercícios físicos**. Universidade Estadual De Goiás – ESEFFEGO. Goiânia: 2009.

RODRIGUES, Nathália Sixel; COELHO FILHO, Carlos Alberto de Andrade. Influência da audição musical na prática de exercícios físicos por pessoas adultas. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v.26, n.1, p.87-95, jan./mar. 2012.

RUSSO, Renata. Imagem corporal: construção através da cultura do belo. **Movimento & Percepção, Espírito Santo de Pinhal**. São Paulo, v.5, n.6, jan./jun. 2005.

SABA, Fabio. **Mexa-se**: atividade física, saúde e bem estar. São Paulo: Editora Takano, 2003.

SMIRMAUL, Bruno de Paula Caraça *et al.* Efeitos da música eletrônica nos sistemas neuromuscular, cardiovascular e parâmetros psicofisiológicos durante teste incremental exaustivo. **Revista Motricidade**, Campinas/ SP, v.7, n.3, p.11-8, 2011.

SNYDERS, Georges. **A escola pode ensinar as alegrias da música?** São Paulo: Cortez, 1992.

SOUZA, Yonel Ricardo de; SILVA, Eduardo Ramos da. Efeitos psicofísicos da música no exercício: uma revisão. **Rev. bras. psicol. Esporte**. vol.3 no.2 São Paulo dez. 2010.

TAME, D. **O Poder Oculto da Música**. São Paulo: Cultrix, 1984.

TODRES, David. Música é Remédio para o coração. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 82, p.166-168, 2006.