

A MÚSICA E SUAS INFLUÊNCIAS NA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Saulo Bentes Saraiva - Instituto Luterano de Ensino Superior de Porto Velho – ULBRA/RO.
<saraivalevita_12@hotmail.com>

Caroline Estéfanie do Amaral Brasil Saraiva – Faculdade de Ciências Administrativas e de Tecnologia FATEC/RO. <karol.estefanie@gmail.com>

RESUMO

O estímulo e a influência são fatores de grande peso para se conseguir alcançar objetivos durante a vida. Assim como em qualquer desafio da vida, muitos começaram a correr atrás de bem-estar e saúde, seja com o objetivo de aperfeiçoar sua forma física ou para se sentir bem, a fim de criar nisso um estímulo para a vida. Entre o exercício físico e o objetivo em que se almeja chegar encontra-se também estímulos, e um dos mais usados na hora do exercício tem sido a música. O objetivo deste estudo é analisar a influência que a música exerce sobre a prática de exercícios físicos em uma academia de Porto Velho/RO. Para a realização do trabalho foi utilizado a amostra constituída por 30 praticantes de exercício físico com frequência regular em uma academia de Porto Velho, RO. Sendo utilizado um questionário estruturado com seis (6) questões fechadas e duas (2) abertas onde buscou-se investigar as preferências musicais para o treino, bem como a influencia da música na motivação. Com base na pesquisa, os entrevistados concordam que a música pode influenciar no desempenho da atividade física, pois a música estimula a fazer o exercício e a fazê-lo melhor, dá força e pique, deixando o exercício físico mais divertido. Com relação ao Estilo musical preferido, a música eletrônica foi a mais citada, seguido de Rock, Pop Rock, Gospel. Outro dado importante da pesquisa foram os estilos musicais que o entrevistado não usaria para a prática de exercícios físicos. São eles: Música Romântica, Sertaneja, Brega, Clássica.

Palavras Chave: Música; Influência; Exercícios físicos.

1 INTRODUÇÃO

O estímulo é um fator de grande peso para se conseguir alcançar objetivos durante a vida. Esse fator muitas vezes se faz parte principal para se obter o que deseja, isso cria caminhos mais curtos. Assim como em qualquer desafio da vida, muitos começaram a correr atrás de bem-estar e saúde, seja com o objetivo de aperfeiçoar sua forma física ou para se sentir bem, a fim de criar nisso um estímulo para a vida.

Ao se falar em exercício físico, fala-se de estímulos que irão gerar fisicamente uma evolução na condição física. Entre o exercício físico e o objetivo em que se almeja chegar encontra-se também estímulos, e um dos mais usados na hora do exercício tem sido a música. É imprescindível nos dias de hoje entrar em uma academia e não ouvir uma música intensa, caminhar ou correr nas pistas da cidade e não ver várias pessoas com fones de ouvido. Esse assunto tem começado a criar estudos, mesmo que modestos, sobre sua influência e interferência na hora da execução física.

Estudos afirmam que a música pode ser um fator de motivação e tende a gerar melhores resultados referentes ao desempenho dos praticantes de exercícios físicos tanto como busca de saúde e bem estar como também aqueles que buscam performance física (MIRANDA E GODELI 2003; MOURA et al, 2007; ALMEIDA, 2009; SILVA E GRESS, 2012;).

Diante do exposto, o objetivo deste estudo é analisar a influência que a música exerce sobre a prática de exercícios físicos em uma academia de Porto Velho/RO. Especificamente: Analisar a relação entre a música e o exercício físico; Identificar os principais estilos musicais preferidos no exercício físico; Identificar os estilos musicais que não seriam utilizados no exercício físico.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A Música e a Atividade Física

Música é manifestação de crenças, de identidades, é universal quanto à sua existência e importância em qualquer que seja a sociedade. Ao mesmo tempo é singular e de difícil tradução, quando apresentada fora de seu contexto ou de seu meio cultural. A relação entre som, imagem e movimento é enfocada de forma primordial. Música não é entendida apenas a partir de seus elementos estéticos, mas, em primeiro lugar, como uma forma de comunicação que possui semelhante a qualquer tipo de linguagem, seus próprios códigos (PINTO, 2001).

Para Artaxo e Monteiro (2008, pg. 23),

a expressão do movimento é a interpretação da música em forma dinâmica, vigorosa e rítmica. Sendo assim percebe-se que o que dá valor artístico e funcional à música são as sensações auditivas, principalmente, a música para o trabalho de integração e apoio às aulas de Educação Física, Dança, Expressão Corporal, entre outras. O movimento e o corpo são inseparavelmente integrados ao fazer musical. A motivação, o prazer, os aspectos lúdicos do aprendizado passam a ser valorizados e considerados fatores fundamentais na educação.

Reconhece-se, a algum tempo, que a música influencia o estado afetivo e emocional do ouvinte. Ela elicia sentimentos, sensações e pode induzir o indivíduo a fazer associações extra-musicais, sendo elas desagradáveis ou agradáveis (MIRANDA e GODELI, 2003).

A música pode ser utilizada com diversas finalidades, dentro do exercício físico. Ela pode auxiliar nos ritmos dos movimentos, como auxílio psicológico para a continuidade da prática, diminuindo o condicionamento a dor e exaustão, atua também como forma de proporcionar uma prática mais prazerosa para o praticante (ALMEIDA, 2009).

Segundo Garcia e Zanin (2012) em atividades físicas o aspecto da dor, do cansaço e até mesmo monotonia podem estar presentes, uma vez que o indivíduo fica focado em suas próprias sensações. Nesse sentido, a música pode ser um elemento capaz de distrair o indivíduo, capaz de desvincular a atenção da pessoa para outro estímulo que seja mais prazeroso, e, neste momento, a música durante o exercício físico ganha significância e contorno, ou seja, quem a escuta responde tanto afetiva quanto corporalmente.

Vários estudos observaram a influência da música na prática de atividade física. Um estudo foi realizado por Mori e Deutsch (2005) com o objetivo de analisar se o acompanhamento musical ou não na aula de ginástica rítmica poderia interferir nos estados de ânimo das alunas. Foram realizadas duas situações experimentais. Na primeira as participantes frequentaram uma aula de ginástica com música e na segunda participaram da mesma aula, porém sem a utilização da música. Os autores concluíram que música efetivamente interferiu nos estados de ânimo das ginastas. Mesmo a ginástica já tendo seu papel na alteração do estado de ânimo, a presença da música teve uma influência extremamente positiva, proporcionando alegria, coragem, vontade de se exercitar, interferindo, assim, no aspecto da motivação. Já a ausência da música, trouxe certo peso para a atividade, tornando-a cansativa e trazendo a sensação de inutilidade a sua prática.

Miranda e Godeli (2002) investigaram a opinião de idosos sobre a importância da música em exercícios aeróbios, e encontraram que a música constitui-se em elemento valioso e facilitava a atividade física, deixando-a mais agradável e tornando o esforço físico menor e mais agradável.

Souza e Silva (2010) informam que influência da música tende a desviar a atenção do praticante de atividade física das sensações de cansaço e fadiga, proporcionando assim uma melhor resposta.

Para Rodrigues e Coelho Filho (2012), estudo realizado com um grupo focal de 14 mulheres, perceberam que a música, associada à prática da atividade física, pode oferecer um momento de esquecimento das atividades do cotidiano, proporcionando maior envolvimento com a atividade, bem como situar a prática no contexto do lazer e do lúdico, pois quando o indivíduo mexe com o corpo, no rumo das vibrações musicais, ele “brinca com o corpo. Também identificaram um ponto negativo, onde a música pode estimular a recuperação de memórias e lembranças, possibilitando que a praticante fuja da proposta e do objetivo da atividade e, conseqüentemente, tenha um declínio em seu desempenho. Além disso, o alto volume da música foi apontado como elemento desmotivador por gerar cansaço e irritabilidade.

3 METODOLOGIA

Entende-se que essa pesquisa compreende a análise da influência da música com o exercício físico e, para sua concretização, a estratégia concebida foi a pesquisa de campo, por

meio de aplicação de questionários semi-estruturados. Esta pesquisa caracteriza-se por ser do tipo descritiva, exploratória e quantitativa.

A Pesquisa exploratória tem por objetivo, obter maior familiaridade com o problema para torná-lo explícito ou a construir hipóteses. Podendo assumir a forma de pesquisa bibliográfica ou estudo de caso, entrevistas, questionários, análise de exemplos, etc. são presentes nesse tipo de pesquisa (SIENA, 2008).

A amostra foi constituída por 30 praticantes de exercício físico com frequência regular em uma academia de Porto Velho, Rondônia, selecionados ao acaso, sendo uma amostra não probabilística. Cabe salientar que, embora a amostra não probabilística não representa estatisticamente a amostra populacional, a característica dessa pesquisa não perde significado de compreensão do fenômeno, característica de estudos exploratórios descritivos.

Foi utilizado um questionário estruturado com 6 questões fechadas e 2 abertas onde buscou-se investigar as preferências musicais para o treino, bem como a influencia da música na motivação. O instrumento de coleta de dados foi adaptado do questionário apresentado por Silva e Gress (2012) publicado na Revista Acta Brasileira do Movimento Humano – Vol.2, n.4, p.46-59 – Out/Dez, 2012.

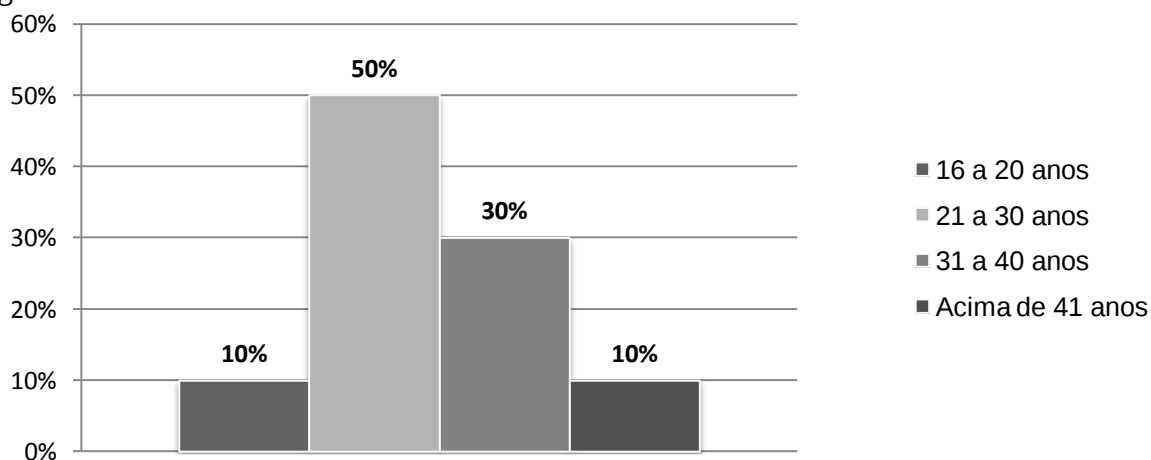
Para tabulação dos dados utilizou-se planilha de cálculo Microsoft Excel para elaboração dos gráficos e das figuras para posterior análise descritiva e caracterização da amostra. Os resultados das respostas foram apresentados na forma de figuras, percentuais e números absolutos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa revelou que a grande maioria dos entrevistados (57%) são homens e 43% são mulheres. Quanto à idade, a maior parte estava na faixa etária entre 21 a 30 anos de idade (50%) e 31 a 40 anos (30%).

Os que tinham de 16 a 20 anos e acima de 41 anos totalizaram 10 % cada, conforme demonstrado na figura 1.

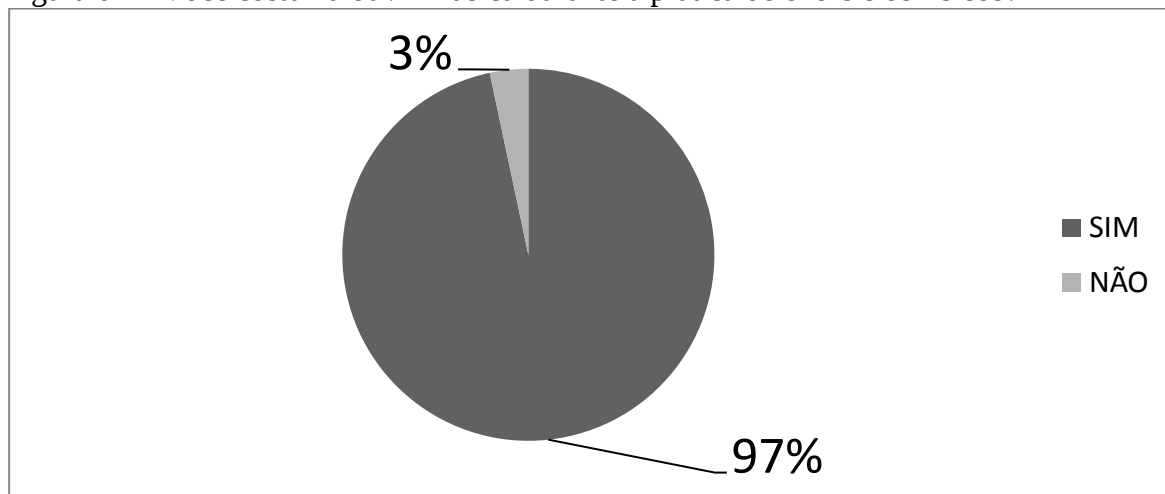
Figura 01 – Faixa Etária dos Entrevistados



Fonte: Dados da Pesquisa

Após definido o perfil do entrevistado, a pesquisa buscou saber se o entrevistado (a) costumava ouvir música durante a prática de exercícios físicos. 97% informaram que costumava ouvir música durante a atividade física (FIGURA 02).

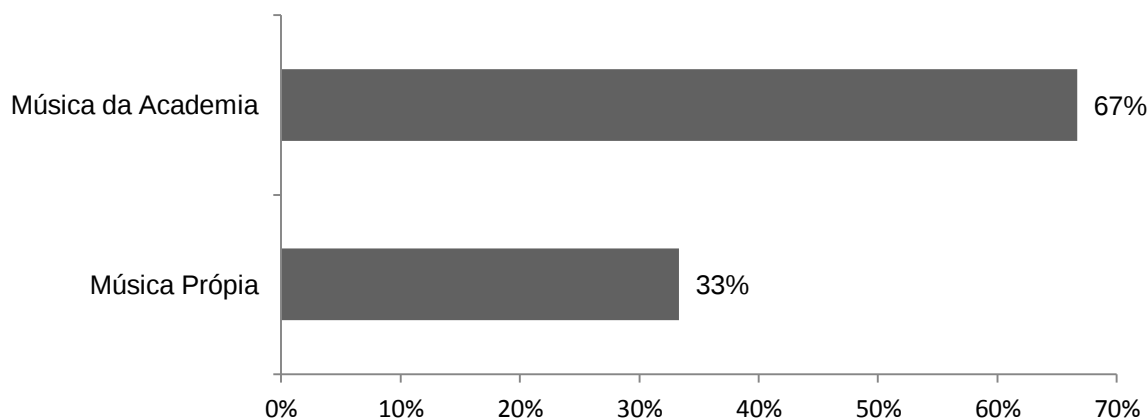
Figura 02 – Você costuma ouvir música durante a prática de exercícios físicos?



Fonte: Dados da Pesquisa

Apenas 1 entrevistado (3% da amostra) disse que não costumava ouvir música durante a prática, a principal justificativa, segundo ele a pessoa fica desligada do que esta fazendo e perde a concentração.

Figura 03 – Você leva sua música para ouvir (Como em celular, Ipod etc... utilizando fone de ouvido) ou apenas ouve a música tocada na academia?



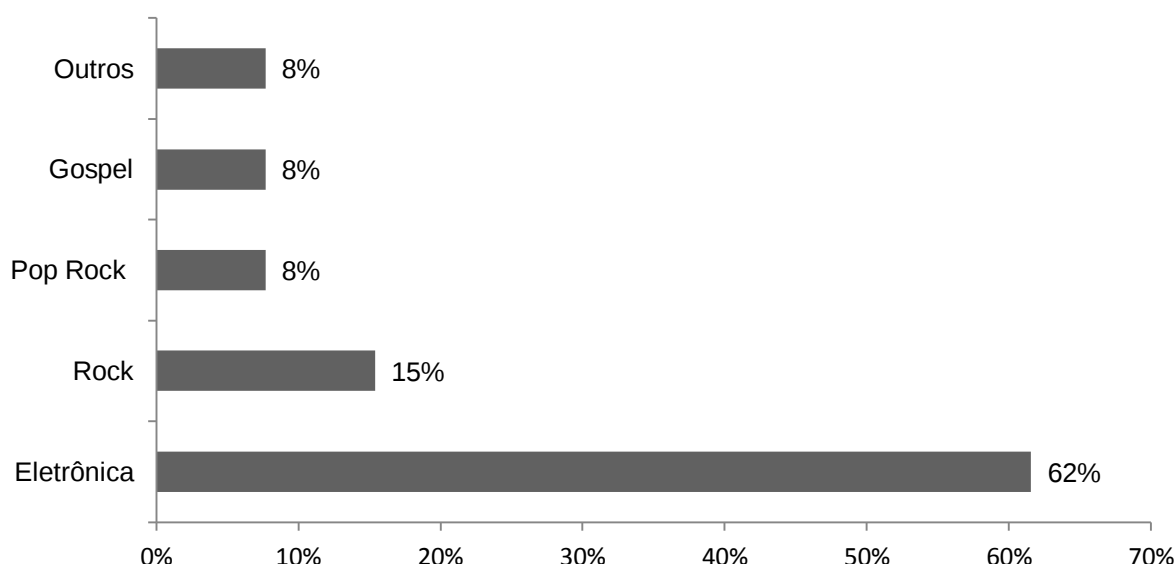
Fonte: Dados da Pesquisa

Para os que costumavam ouvir música, foi perguntado também se eles levavam sua própria música ou se ouviam apenas a música da acadêmica, conforme figura 03. 67% informaram que ouviam apenas a música que a academia colocava para todos ouvirem, 33% disseram que levavam sua própria música.

Um estudo apresentado por Mori e Deutsch (2005) informou que a música interferiu nos estados de ânimo das pesquisadas. Foram realizadas duas situações experimentais nas aulas de ginástica rítmica: Sem música e Com música. Apesar de a ginástica já ter seu papel na alteração do estado de ânimo, a presença da música teve uma influência extremamente positiva proporcionando alegria, coragem e vontade de se exercitar, isto é, interferindo no aspecto da motivação. Porém a, ausência da música, trouxe um peso à atividade, tornando-a cansativa e trazendo a sensação de inutilidade a sua prática.

Considerando a preferência dos estilos musicais, 62% preferem ouvir música Eletrônica para a prática de exercícios físicos. 15% dos entrevistados informaram que preferem ouvir Rock. Os estilos Pop Rock, Gospel e outros estilos totalizaram 8% cada um, assim demonstrado na figura 04.

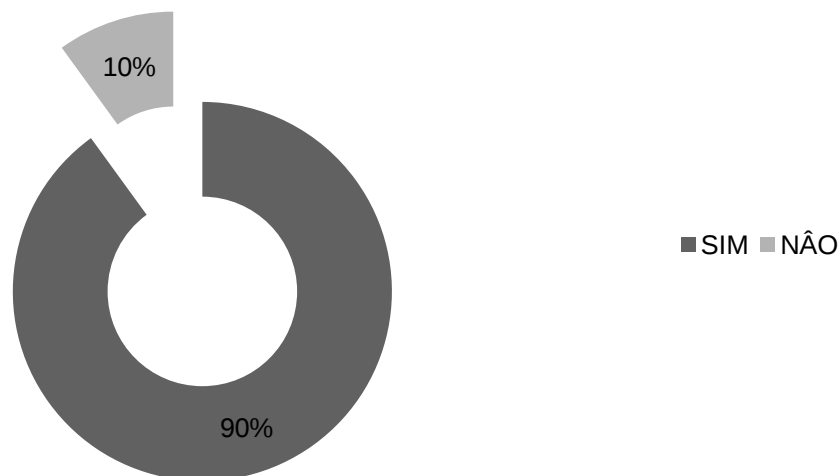
Figura 04 – Qual(is) estilo(s) musical(is) você prefere ouvir durante a prática de exercícios físicos.



Fonte: Dados da Pesquisa

Outro dado importante da pesquisa foram os estilos musicais que o entrevistado não usaria para a prática de exercícios físicos. Os principais foram: Música Romântica, Sertaneja, Brega, Clássica, Axé e Funk.

Figura 05 – Você acha que escutar músicas durante o treinamento pode influenciar/motivar no seu desempenho durante a prática?



Fonte: Dados da Pesquisa

A pesquisa demonstrou que 90% dos entrevistados, praticantes de exercícios físicos, acham que escutar música influencia e motiva no seu desempenho durante a prática (FIGURA 05). Apenas 10% informaram que não, pois, segundo eles, não precisavam de música para malhar.

Segundo os entrevistados, as principais razões para achar que a música influencia no desempenho eram o estímulo, pois a música estimula a fazer o exercício e a fazê-lo melhor; a inspiração e a motivação pela batida e a letra da música. Informam ainda que a música proporciona sensação de força, felicidade e dá pique ao praticante, assim como o deixa mais concentrado e deixa o exercício físico mais divertido.

Souza e Silva (2010) informam que influência da música tende a desviar a atenção do praticante de atividade física das sensações de cansaço e fadiga, proporcionando assim uma melhor resposta.

Esse dado foi identificado também por Rodrigues e Coelho Filho (2012) onde informam que a música, no contexto da prática de exercícios físicos, pode conduzir o praticante ao estado de “fluxo ou fluência”, favorecendo certo “esquecimento do cotidiano”, gerando assim um maior envolvimento com a atividade e informa ainda que música pode situar a prática do exercício físico na dimensão do jogo, pois quando o indivíduo mexe com o corpo, no rumo das vibrações musicais, ele acaba brincando com o corpo.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo deste artigo foi analisar a influência que a música exerce sobre a prática de exercícios físicos em uma academia de Porto Velho/RO.

Com base na pesquisa, a maioria dos entrevistados concorda que a música pode influenciar no desempenho da atividade física, pois a música estimula a fazer o exercício e a fazê-lo melhor, dá força e pique, deixando o exercício físico mais divertido.

O Estilo musical preferido foi a música eletrônica, seguido de Rock, Pop Rock, Gospel. Outro dado importante da pesquisa foram os estilos musicais que o entrevistado não

usaria para a prática de exercícios físicos, sendo que a Música Romântica, Sertaneja, Brega, Clássica foram as mais citadas.

Os resultados da presente pesquisa são concordantes com a literatura analisada. Vários autores, em seus trabalhos, também puderam comprovar a influência da música na atividade física sejam elas com idosos (MIRANDA E GODELI, 2002; MIRANDA E GODELI, 2003; MIRANDA E SOUZA, 2009), ginastas (MORI e DEUTSCH, 2005), mulheres (MOURA et al, 2007; RODRIGUES e COELHO FILHO, 2012), jovens (NALIN E GRILLO, 2011).

Sugere-se para pesquisas futuras que sejam realizados estudos com uma quantidade maior de entrevistados, para que se possa fazer um estudo comparativo entre idades e sexo, preferências musicais para cada faixa etária, entre outros.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, P. S. **A música como instrumento para a prática de exercícios físicos**. 38 f. Dissertação (Graduação) - Curso de Educação Física: Licenciatura, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/18866/000732159.pdf?sequence=1>>. Acesso em: Março 2016.
- ARTAXO, I.; MONTEIRO, G. A. **Ritmo e Movimento**. Teoria e Prática. 4 Edição. Phorte Editora, São Paulo, 2008.
- GARCIA, V. P.; ZANIN, M. **A influência da música na atividade física**. Revista Digital. Buenos Aires Ano 17, nº 176 Abril 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd167/a-influencia-da-musica-na-atividade-fisica.htm>>. Acesso em: Abril 2016.
- MIRANDA, M. L. de J.; GODELI, M. R. C. S. **Avaliação de Idosos sobre o papel e a influência da música na atividade física**. Revista Paulista de Educação Física Revista Paulista de Educação Física Revista Paulista de Educação Física. São Paulo: vol. 16, nº 1, pág. 86 a 99, 2002. - Disponível em: <<http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/v16%20n1%20artigo9.pdf>>. Acesso em: Abril 2016.
- MIRANDA, M. L. de J.; GODELI, M. R. C. S., **Atividade física e bem-estar psicológico em idosos**. R. bras. Ci. e Mov. 2003; 11(4): 87- Disponível em: <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/532/556>>. Acesso em: Abril 2016.
- MIRANDA, M. L. de J.; SOUZA, M. R. **Efeitos da Atividade Física Aeróbia com Música sobre Estados Subjetivos de Idosos**. Rev. Bras. Cienc. Esporte, Campinas, v. 30, n. 2, p. 151-167, jan. 2009. Disponível em: <https://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CB0QFjAAahUKEwiyfGRmrPGAhVENIAKHNSAAw&url=http%3A%2F%2Fboletimef.org%2Fbiblioteca%2F2238%2Fartigo%2FBoletimEF.org_Efeitos-da-atividade-fisica-aerobia-com-musica-em-idosos.pdf&ei=3lWQVaPiBsS4ggTzpIFg&usq=AFQjCNELc31Bt8bS_74Zt32K02dtSBOmWA&sig2=lfRdw-p5drHN-AQfqXpM5A&bvm=bv.96783405,d.cWw>. Acesso em: Abril 2016.

MORI, P.; DEUTSCH, S. **Alterando estados de ânimo nas aulas de Ginástica rítmica com e sem a utilização de música.** Motriz, Rio Claro, v.11 n.3 p.161-166, set./dez. 2005.

Disponível em: < <http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/11n3/09PMPa.pdf> >. Acesso em: Abril 2016.

MOURA NL, et al. **A influência motivacional da música em mulheres praticantes de ginástica de academia.** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, Barueri, v. 6, n. 3, p.103-118, 2007. Disponível em: <

http://www.mackenzie.br/fileadmin/Editora/REMEF/Remef_6.3/Artigo_12.pdf>. Acesso em: Maio, 2016.

NALIN, N. F; GRILLO, D. E. Efeitos do Acompanhamento Musical em Praticantes de Caminhada ou Corrida em Esteira. *Universidade Presbiteriana Mackenzie*. 2011 Disponível em:<

http://www.mackenzie.br/fileadmin/Pesquisa/pibic/publicacoes/2011/pdf/edf/natane_fernandes.pdf>. Acesso em: Junho, 2016.

PINTO, T. O. **Som e música.** Questões de uma Antropologia Sonora. Rev. Antropol. vol.44 no.1, São Paulo, 2001. Disponível em:<

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-77012001000100007 >. Acesso em: Junho, 2016.

RODRIGUES, N. S.; COELHO FILHO, C. A. A. **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. Disponível em:< <http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v26n1/a09v26n1.pdf> >. Acesso em: Maio, 2016.

SIENA, O. **Metodologia da pesquisa científica:** elementos para elaboração e apresentação de trabalhos acadêmicos. 1 ed. Ver. amp. Porto Velho, 2008. ISBN 978-85-7764-023-2. Disponível em

< http://www.mestradoadm.unir.br/downloads/104_manual_de_trabalho_academico_revisado_julho_2009.pdf >. Acesso em: Janeiro 2015.

SILVA, J. R.; GRESS, F. A. G. **A Influência da Música e Ritmos Musicais nos Exercícios Físicos Resistidos.** Rev. Acta Brasileira do Movimento Humano – Vol.2, n.4, p.46-59 – Out/Dez, 2012 Disponível em: <

<http://revista.ulbrajp.edu.br/ojs/index.php/actabrasileira/article/viewFile/2079/537>>. Acesso em: Maio, 2016.

SOUZA, Y. R.; SILVA, E. R. **Efeitos psicofísicos da música no exercício: uma revisão.**

Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, São Paulo, v.3, nº- 2, julho/dezembro, 2010.

Disponível em:< http://www.abrapesp.org.br/revista/v3n2/RBPE_12_033-045.pdf >. Acesso em: Maio, 2016.