

INFLUÊNCIA DA MÚSICA NOS EXERCÍCIOS RESISTIDOS

Antônio Gabriel de Lima Alves¹

Magda Amabile Biazus Carpeggiani Bellini²

Resumo: A música está presente em todos os lugares e nas academias não seria diferente, uma vez que a mesma tem ação motivacional importante na realização de atividades físicas. **Objetivo geral:** O objetivo desta pesquisa foi avaliar a influência da música no exercício físico resistido em duas academias de Caxias do Sul - RS. **Materiais e métodos:** Trata-se de um estudo quali-quantitativo, descritivo e exploratório de viés transversal. A amostra contou com 180 participantes de uma academia localizada na cidade de Caxias do Sul - RS, a qual possui duas unidades, totalizando 17,7% dos frequentadores, mas apenas 127 participantes se encaixaram nos critérios de inclusão. Para a coleta dos dados foi utilizado como instrumento um questionário contendo onze questões sendo quatro questões abertas e sete fechadas. Os questionários foram aplicados aleatoriamente no período de agosto a setembro de 2016 e todos os respondentes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE. Os dados coletados foram submetidos à análise estatística descritiva (média, desvio-padrão, frequência simples e percentagem). **Resultados:** Pode-se concluir que a grande maioria dos praticantes de exercícios físicos resistidos costumam escutar música durante o treinamento e consideram a música como um fator que pode influenciar seu desempenho durante o treino. O gênero musical preferido foi a música eletrônica seguido do rock. Mesmo com os aparelhos portáteis como celular, mp3 e mp4, a grande maioria dos alunos costumam escutar a música ambiente da sala de musculação.

Palavras-chave: Música. Influência. Exercícios resistidos. Musculação. Motivação.

MUSIC INFLUENCE IN THE RESISTANT EXERCISES

Abstract: Music is present everywhere and in the gym would not be different, since it has an important motivational action in the performance of physical activities. **Objective:** The objective was to evaluate the influence of music on resisted physical exercise in two gyms in Caxias do Sul - RS. **Materials and methods:** This is a qualitative and quantitative, descriptive and exploratory study with a transverse bias. The sample had 180 participants from a gym located in Caxias do Sul, which has two units, totaling 17.7% of the visitors, but only 127 participants fit the inclusion criteria. For the data collection, a questionnaire with eleven questions (four questions opened and seven closed) was used. The questionnaires were randomly applied in the period from August to September 2016 and all the respondents signed a term of consent. The data were submitted to descriptive statistics (mean, standard deviation, simple frequency and percentage). **Results:** It is concluded that the great majority of resistance exercise practitioners usually listen to music during training and consider music as a factor that may influence their performance during training. The preferred musical genre was electronic music, followed by rock. Even with portable devices such as cell phone, mp3 and mp4, the vast majority of students usually listen to the ambient music of the gym.

Keywords: Music. Influence. Resistance exercises. Weight training. Motivation.

¹ Acadêmico do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Caxias do Sul. Endereço para contato: Rua Irmão Bonifácio, nº 464. CEP: 95052-330. Bairro Sagrada Família. Caxias do Sul- RS. E-mail: agla_ace@hotmail.com.

² Docente dos cursos de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física da Universidade de Caxias do Sul. Endereço para contato: Rua Ernesto Alves, nº 609. CEP: 95020-360. Bairro Jardelino Ramos. Caxias do Sul-RS. E-mail: mabcbellini@ucs.br.

LA INFLUENCIA DE LAS CANCIONES EN LOS EJERCICIOS RESISTIDOS

Resumen: La canción está presente en todos los sitios y en los gimnasios, puesto que la misma tiene acción motivacional en la realización de actividades físicas. **Objetivo General:** El objetivo de la investigación fue evaluar la influencia de las canciones en los ejercicios físicos resistidos en dos gimnasios de la ciudad de Caxias do Sul-RS. **Materiales y métodos:** La investigación trata de un estudio cualitativo y cuantitativo, descriptivo y exploratorio con abordaje transversal. El muestreo fue de 180 participantes de un gimnasio localizado en la ciudad de Caxias do Sul-RS, que tiene dos unidades totalizando 17,7% de los alumnos, pero solamente 127 estaban bajo los criterios de inclusión. Para la recogida de datos fue utilizado como instrumento un cuestionario con once preguntas, siendo cuatro abiertas y siete cerradas. Los cuestionarios fueron aplicados al azar entre los meses de agosto hasta septiembre de 2016 y todos los evaluados rellenaron el TCLE. Los datos recogidos fueron presentados para el análisis estadística descriptiva (media, desviación estándar, frecuencia simples y porcentaje). **Resultados:** Hemos concluido que la mayoría de los practicantes de ejercicios físicos suelen escuchar canciones mientras entrenan y consideran el hecho como un medio que puede influenciar su desempeño a lo largo del entrenamiento. La clase de canciones preferente fue la electrónica y el rock. Mismo con los aparatos portátiles como el móvil, mp3 y mp4, la mayoría de los investigados costuman escuchar las canciones del ambiente en el gimnasio **Palabras clave:** Música. Influencia. Ejercicios resistidos. Entrenamiento con pesas. Motivación.

Introdução

A busca cada vez maior por um corpo perfeito, aceitável para os padrões de beleza ou por recomendações médicas, faz com que as pessoas busquem soluções imediatas e indolores para essa finalidade. Cada vez mais as indústrias ligadas à estética bombardeiam com produtos que oferecem milagres como medicamentos que secam barriga em pouco tempo, aparelhos portáteis com grandes resultados, procedimentos cirúrgicos e drogas importadas ilegais que podem levar à morte.

Porém, existem pessoas que buscam a forma correta de alcançar uma vida saudável através das várias modalidades oferecidas pela maioria das academias. Entre as atividades oferecidas encontra-se a musculação. Segundo Simón (2006), a musculação, treinamento de força ou exercícios físicos resistidos, se encaixa dentro de um conceito mais amplo que denominamos *fitness*, neologismo que significa “bem estar físico”.

“A musculação é uma forma de treinamento caracterizado pela utilização de pesos e equipamento desenvolvida para oferecer alguma carga mecânica em oposição ao movimento dos segmentos corporais” (CHAGAS; LIMA 2008 apud SILVA, 2011, p. 16). Segundo Fleck e Kraemer (1999), as pessoas que participam de um programa de treinamento de força (treinamento resistido) esperam que o programa produza alguns benefícios, tais como aumento

de força, aumento de massa muscular, resistência muscular, melhor desempenho esportivo e diminuição da gordura do corpo.

A música está presente em todos os lugares e nas academias não seria diferente. Quando falamos em música, é preciso levar em conta que seu conceito é muito subjetivo, uma vez que alguns entendem que é possível fazer música com sons e ruídos. Para Moraes (2000, p. 204), “sons e ruídos estão impregnados no nosso cotidiano de tal forma que, na maioria das vezes, não tomamos consciência deles. Eles nos acompanham diariamente, como uma autêntica trilha sonora de nossas vidas”.

A música possui gêneros musicais, os quais são categorias de sons musicais que compartilham elementos em comum. Os gêneros definem e classificam as músicas em suas qualidades. De acordo com Frith (1998 apud JANOTTI JR., 2003, p. 34), o gênero musical “[...] é uma conversa silenciosa que acontece entre o consumidor, que sabe asperamente o que quer, e o vendedor, que trabalha copiosamente, para imaginar o padrão dinâmico dessas demandas”. Conforme Janotti Jr. (2003), os gêneros musicais não descrevem somente quem são os consumidores potenciais, mas o que essas obras significam para eles. Logo, isso denota que quando observamos o modo como os elementos musicais produzem sentido (o som, a voz, as letras, o ritmo), não podemos deixar de relacioná-los com os códigos de gênero.

A música tem ação motivacional importante na realização de uma tarefa ou de uma atividade, e alguns atletas usufruem desta ferramenta para lhes darem vigor antes de sua competição (ALMEIDA et al., 2008). Segundo Boutcher e Trenske (1990 apud MOREIRA; RAMOS, 2013, p. 49), a música possui potencial para tornar os exercícios físicos mais agradáveis. Para Santana (2014, p. 17), “a música na musculação também se mostra um bom agente motivacional desde que seja do agrado de quem está ouvindo. A música age na diminuição da percepção de cansaço e instiga os praticantes”.

Ao entrar em um espaço em que as pessoas estejam se exercitando, nota-se a utilização dos aparelhos sonoros para estabelecer o ritmo do movimento, como entretenimento ou motivação. Já nas academias, o problema é que na sala de musculação compartilha-se a mesma música em volume alto e nem todos apreciam o mesmo gênero musical.

Dessa forma, o objetivo desta pesquisa foi avaliar a influência da música no exercício físico resistido em duas academias de Caxias do Sul - RS. A amostra foi de 180 frequentadores entre as duas unidades pesquisadas sendo que dos 180 participantes, somente 127 alunos estavam dentro dos critérios de inclusão.

A escolha do tema se deu pelas frequentes reclamações dos alunos durante à execução de alguns gêneros musicais. Durante o desenvolvimento do projeto de pesquisa, alguns frequentadores comentaram que a música utilizada não seria apropriada para o local, sendo assim o nosso problema de pesquisa focou na possibilidade de descobrirmos o que determinaria uma música ser adequada à academia ou que gênero musical seria o mais indicado para a melhora do rendimento do aluno durante os exercícios resistidos.

Materiais e Métodos

Trata-se de um estudo quali-quantitativo, descritivo e exploratório de viés transversal. A amostra contou com 180 participantes de uma academia localizada na cidade de Caxias do Sul - RS, a qual possui duas unidades, totalizando 17,7% dos frequentadores. Para a coleta dos dados foi utilizado como instrumento um questionário contendo 11 questões sendo quatro questões abertas e sete fechadas. Foram utilizados como critérios de inclusão: o participante estar matriculado em uma das unidades da academia onde foi realizada a pesquisa; ser maior de dezoito anos; ser praticante de musculação a mais de seis meses; e ter assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE. Em caso de uma dessas exigências não serem atendidas, o participante seria automaticamente excluído da pesquisa. Dos 180 participantes da pesquisa, 127 alunos estavam dentro dos critérios de inclusão e 53 alunos foram automaticamente excluídos por não atenderem a esses critérios.

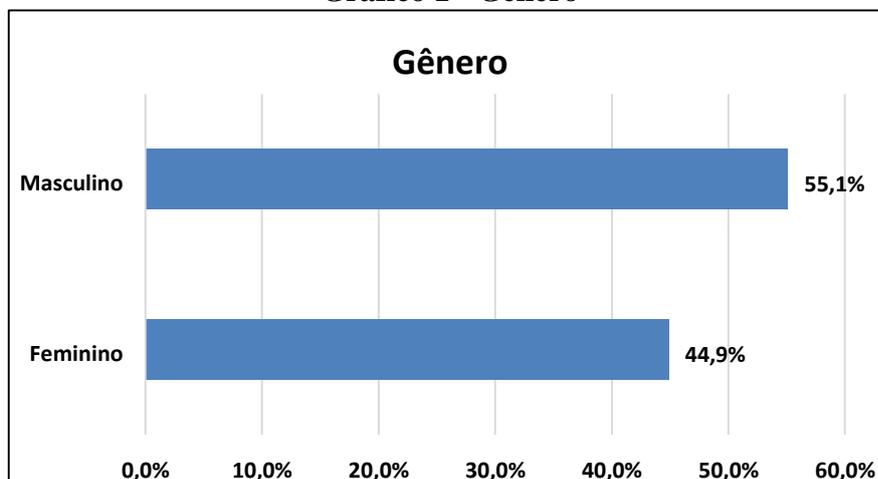
Os questionários foram aplicados aleatoriamente no período de agosto a setembro de 2016 e todos os respondentes assinaram o TCLE. Os dados coletados foram submetidos à análise estatística descritiva (média, desvio-padrão, frequência simples e porcentagem).

Resultados e discussões

Abaixo serão apresentados os dados de caracterização da amostra, bem como dos resultados encontrados na investigação e a discussão destes.

Questão 1 – Gênero: Dos 127 alunos participantes da pesquisa, 70 (55,1%) dos respondentes eram do gênero masculino e 57 (49,9%) do gênero feminino, conforme mostra o gráfico 1.

Gráfico 1 - Gênero

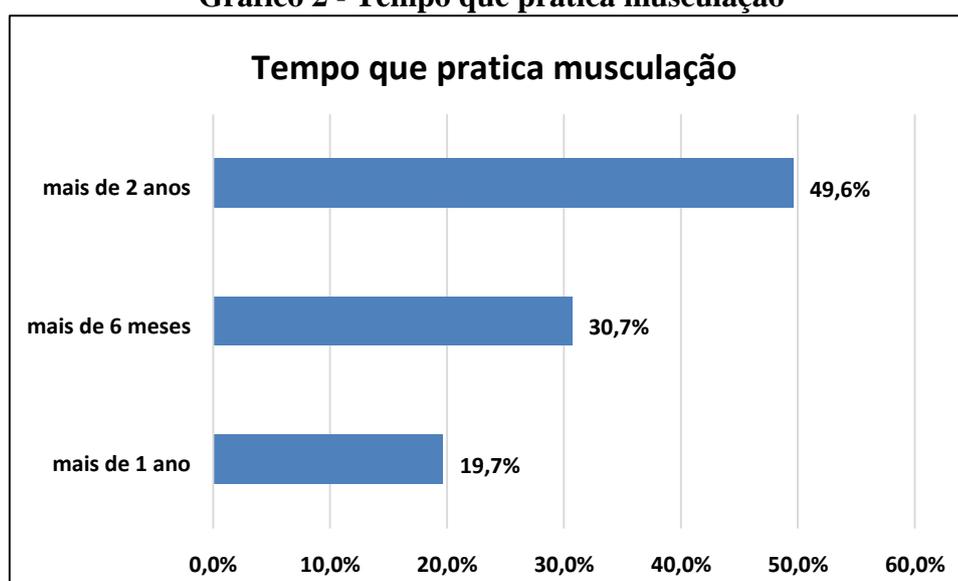


Fonte: Organizado pelo autor.

Questão 2 – Idade: Os alunos que participaram da amostra possuem média de 32,8 anos, com um desvio padrão de 10,7.

Questão 3 – Tempo de prática de musculação: Foram oferecidas quatro opções de repostas: menos de seis meses; mais de seis meses; mais de um ano e mais de dois anos. Os alunos que responderam menos de 6 meses foram excluídos automaticamente da amostra final.

Gráfico 2 - Tempo que pratica musculação

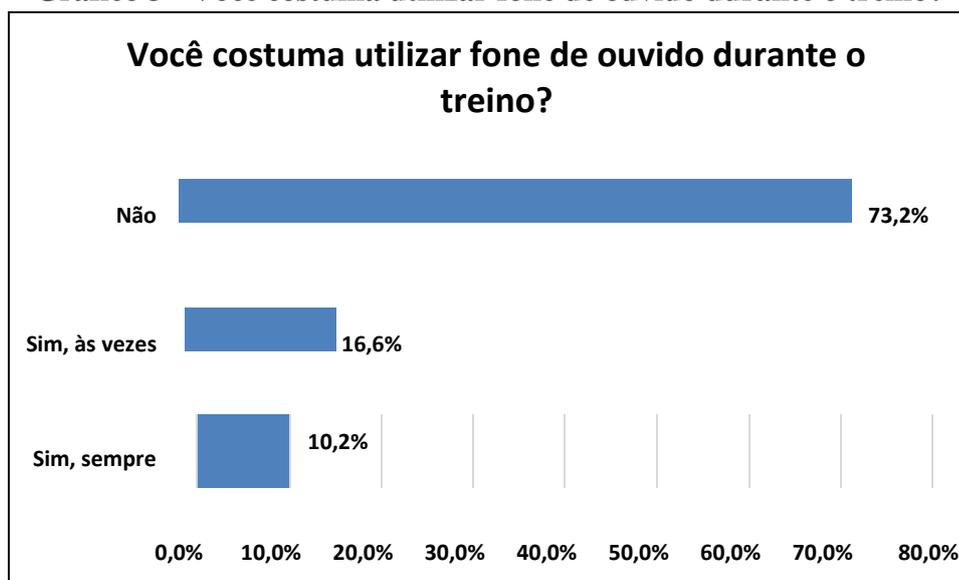


Fonte: Organizado pelo autor.

Como aponta o gráfico 2, dos participantes, 39 alunos (30,7%) praticam musculação há mais de seis meses, 25 alunos (19,7%) praticam musculação há mais de um ano e 63 alunos (49,6%) praticam musculação há mais de dois anos.

Questão 4 – Você costuma utilizar fone de ouvido durante o treino? Foram oferecidas três opções de repostas: não; sim, sempre e sim, às vezes.

Gráfico 3 - Você costuma utilizar fone de ouvido durante o treino?



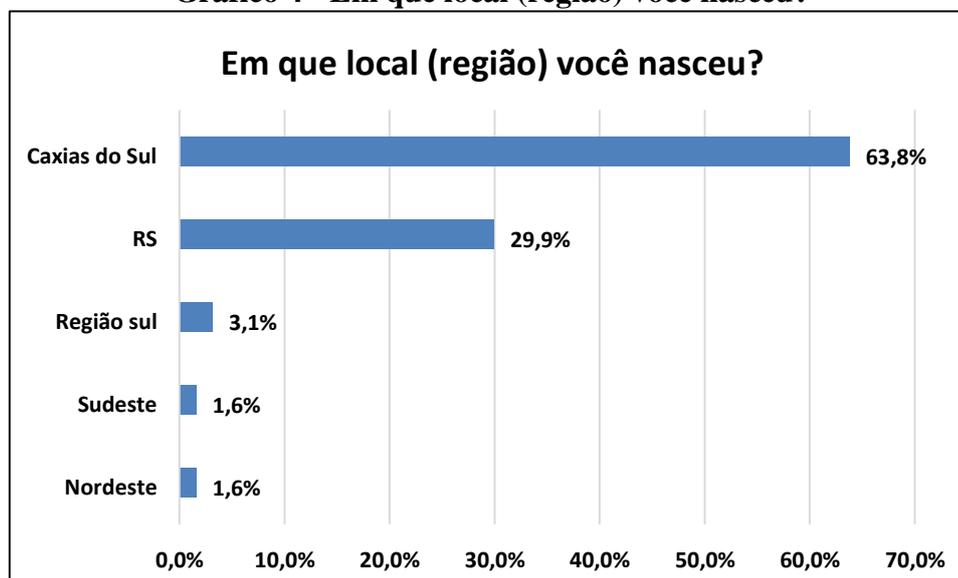
Fonte: Organizado pelo autor.

Dos participantes, 93 (73,2%) alunos responderam que não utilizavam fone de ouvido durante o treino, 13 (10,2%) alunos responderam que sempre utilizavam fone de ouvido durante o treino e 21 (16,6%) alunos responderam que às vezes utilizavam fone de ouvido durante o treino.

O estudo realizado por Santana (2014) teve como objetivo identificar os possíveis benefícios e malefícios que a audição da música durante o treinamento de musculação pode oferecer a nível de motivação em rede de academias da cidade de Campina Grande. Para tanto, 40 pessoas responderam 15 perguntas. A respeito dos aparelhos portáteis, 60% afirmaram fazer o uso do aparelho e 40% afirmaram não fazer o uso. Assim, o estudo concluiu que o uso dos aparelhos portáteis que reproduzem música é muito eficiente, pois possibilita ao aluno escolher o gênero e o volume do som que o mais agrada.

Questão 5 – Em que local (região) você nasceu? Foram oferecidas sete opções de repostas: Caxias do Sul; RS - exceto Caxias do Sul, Região Sul - exceto RS; Região Sudeste; Região Centro-Oeste; Região Nordeste e Região Norte.

Gráfico 4 - Em que local (região) você nasceu?

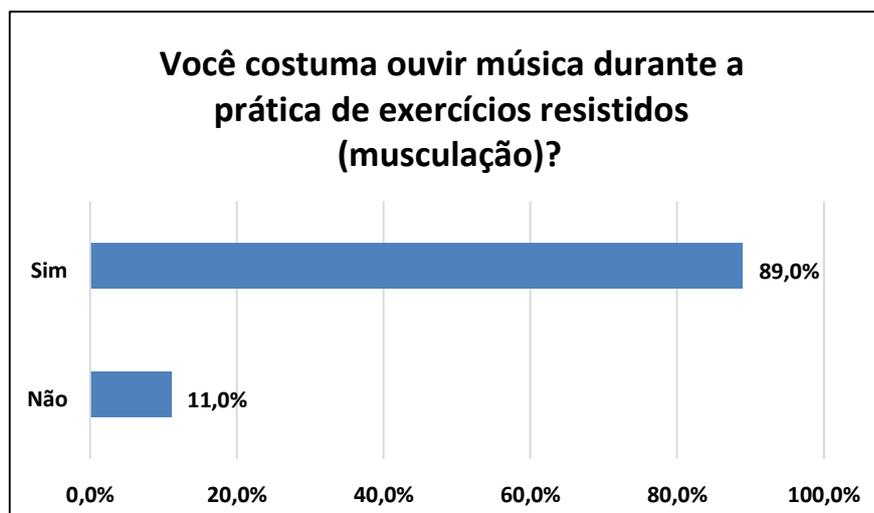


Fonte: Organizado pelo autor.

Dos participantes, 81 (63,8%) alunos nasceram em Caxias do Sul, 38 (29,9%) alunos nasceram no Rio Grande do Sul (exceto Caxias do Sul), quatro (3,1%) alunos nasceram na Região Sul (exceto RS), dois (1,6%) alunos nasceram na Região Sudeste e dois (1,6%) alunos nasceram na Região Nordeste. As Regiões Centro-Oeste e Norte não foram citadas.

Questão 6 – Você costuma ouvir música durante a prática de exercícios resistidos (musculação)? Foram oferecidas duas opções de repostas: sim e não.

Gráfico 5 - Você costuma ouvir música durante a prática de exercícios resistidos (musculação)?



Fonte: Organizado pelo autor.

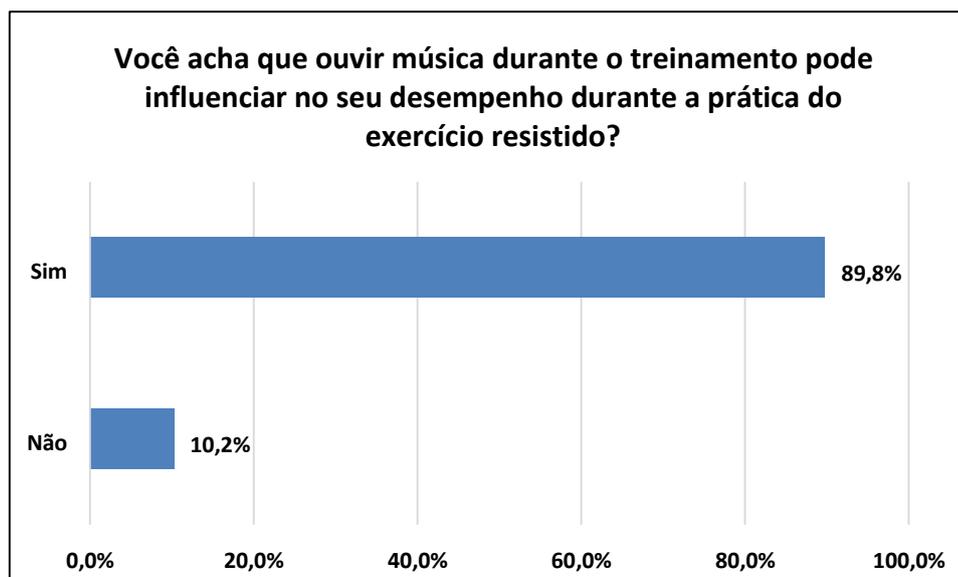
O gráfico 5 indica que 113 (89%) alunos costumam ouvir música durante o treino de musculação e 14 (11%) alunos costumam não ouvir música durante o treino de musculação.

Para a pesquisa realizada por Silva e Gress (2012) cujo objetivo foi avaliar a influência da música e dos ritmos musicais no treinamento de praticantes de exercícios físicos resistidos em diferentes academias, foi utilizado um questionário semiestruturado que buscou investigar as preferências musicais em academias Rondônia, selecionados ao acaso. O estudo concluiu que a grande maioria dos praticantes de exercícios físicos resistidos consideram importante e agradável o auxílio da música durante o treinamento. Já no estudo de Santana (2014), 95% dos entrevistados responderam que costumam escutar música durante o treinamento de musculação.

Na pesquisa realizada por Cova et al. (2016), que teve como objetivo conhecer as percepções de corredores sobre a influência da música na corrida, com 250 participantes que realizavam uma prova de corrida de rua em Campinas - SP, foi utilizado um questionário elaborado pelos próprios pesquisadores, com perguntas mistas. Na questão que investigava se os corredores escutavam música enquanto corriam, 140 (56%) dos entrevistados responderam que escutam música enquanto praticam corrida.

Questão 7 – Você acha que ouvir música durante o treinamento pode influenciar no seu desempenho durante a prática do exercício resistido? Foram oferecidas duas opções de repostas: sim e não.

Gráfico 6 - Você acha que ouvir música durante o treinamento pode influenciar no seu desempenho durante a prática do exercício resistido?



Fonte: Organizado pelo autor.

Dos participantes, 114 (89,8%) alunos acham que a música pode influenciar no seu desempenho durante o treino de musculação e 13 (10,2%) alunos acham que a música não irá influenciar no seu desempenho durante o treino de musculação.

Na pesquisa de Silva e Gress (2013), a maioria dos alunos concordaram que a música pode influenciar o desempenho físico durante o treinamento. No estudo realizado por Moreira e Ramos (2013) foram avaliados 12 homens com idade de 18 a 30 anos ($22,81 \pm 3,65$), fisicamente ativos, com frequência de treino de três vezes por semana e prática de, no mínimo, seis meses de musculação. A avaliação foi realizada no exercício supino reto e os participantes foram submetidos a dois testes: sem e com música. Percebeu-se que com a utilização da música durante a execução do exercício houve um aumento no número de repetições em 91,66% dos avaliados, sendo que 8,34% mantiveram o número de repetição com ou sem a presença da música. Os autores concluíram que, com o incremento da música, houve um aumento em 20,53%, no número de repetições.

Na pesquisa realizada por Nakamura, Deustch e Kokubun (2008), a amostra foi constituída por quatro mulheres (média \pm DP; $21,5 \pm 1,4$ anos; $57,3 \pm 3,0$ kg; $1,61 \pm 0,10$ m) e seis homens ($22,8 \pm 2,9$ anos; $67,0 \pm 7,9$ kg; $1,70 \pm 0,05$ m) todos ativos. Os sujeitos escolheram 10 músicas de preferência e 10 músicas de não preferência para a prática de exercício no cicloergômetro. Foi verificado que o exercício realizado em intensidades vigorosas com a presença da música preferida apresenta maiores valores dos adjetivos positivos, quando comparado com a música não preferida ou sem a música. Sob exaustão, os adjetivos negativos

apresentaram maiores valores quando comparado com o momento inicial. Portanto, a audição da música preferida e não preferida não influenciam o desempenho em exercícios vigorosos. Entretanto, a música preferida é capaz de melhorar os estados de ânimo positivos. Nesse sentido, a pesquisa de Santana (2014) indicou que 92,5% dos alunos afirmaram sentir diferença no rendimento em treinar com música e treinar sem música.

Santos et al. (2014) realizaram um estudo com o objetivo de analisar a influência do incentivo (música + incentivo verbal) no desenvolvimento da força máxima, em comparação com o silêncio. Dessa forma, dez participantes do sexo masculino, com idades entre 20 e 25 anos, foram submetidos a testes indiretos de uma repetição máxima, com ou sem estímulo (música + incentivo verbal), em dias diferentes, com uma semana de intervalo entre eles. O estudo concluiu que a música e o incentivo verbal influenciaram positivamente o desempenho nos testes de força máxima.

Em contrapartida, a pesquisa realizada por Silva e Farias (2013) objetivou analisar a influência da música preferida e não preferida sobre o desempenho físico durante uma sessão de treino de força muscular. Participaram do estudo cinco homens saudáveis ($22,5 \pm 2,7$ anos; $83,3 \pm 5,5$ kg; $175 \pm 5,6$ cm) nos quais foi aplicado o teste de 1RM no supino reto e na puxada frontal. Verificou-se haver diferença tanto para o supino reto como para o puxador frontal na primeira série para o número de repetições. No entanto, essa diferença não foi estatisticamente significativa. Quanto ao volume de treino não se observou nenhuma diferença. Os autores concluíram que a música não influencia no desempenho durante uma sessão de força muscular.

Na pesquisa de Cova et al. (2016), 77,20% dos entrevistados afirmam que ouvir música faz diferença na corrida e 53,20% disseram que a música pode melhorar o rendimento esportivo. Já o estudo de Oliveira (2002) objetivou investigar a interferência de diferentes estilos musicais sobre os estados de ânimo, sobre a percepção de esforço e sobre a *performance* durante a prática de atividade física. O autor concluiu que a utilização da música durante a prática de atividade física tem uma grande influência tanto nas respostas emocionais / subjetivas (estados de ânimo e percepção de esforço) quanto em respostas físicas (quantidade de exercício produzido).

Na pesquisa realizada por Sena e Grecco (2011), o objetivo foi analisar as mudanças na frequência cardíaca, durante a corrida em esteira por 20 minutos com velocidade de 8,0 km/h em três situações: sem música, com música a 120 bpm (música de andamento lento) e a 140 bpm (música de andamento rápido). Participaram 12 homens de 21 a 36 anos, alunos da academia Top Swin. O estudo concluiu que não houve diferenças significativas no comportamento da frequência cardíaca quando se corre com música a 120 bpm e a 140 bpm,

mas teve uma diferença no décimo minuto, quando comparou-se a corrida na presença e na ausência de música.

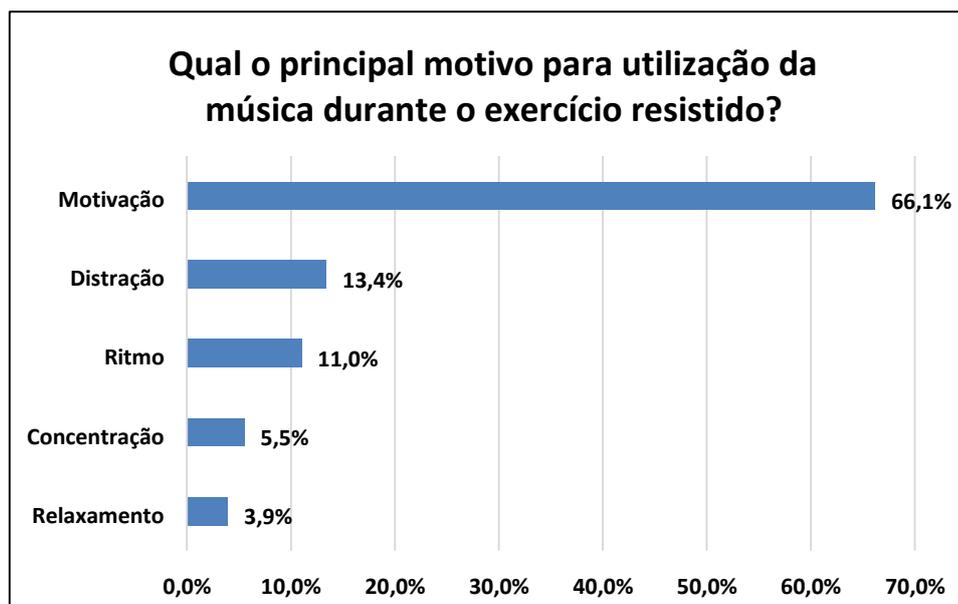
Em outro estudo, Ito, Bigliassi e Altimari (2013) objetivaram analisar as preferências dos ritmos e estilos musicais utilizados durante o exercício físico e a percepção dos avaliados com relação a isso. Para tal, foi aplicado um questionário de Avaliação Musical no Exercício (QAME) em 264 pessoas de ambos os sexos, praticantes de atividade física e exercício na cidade de Londrina - PR. O estudo concluiu que existe interferência da música no bem-estar psicológico, sugerindo que é possível sentir sensações positiva com a utilização da música durante a prática de exercício físico.

Através de uma revisão bibliográfica com objetivo de mostrar os benefícios que a música como meio de motivação externa pode causar na prática de atividades físicas, podendo tornar essa prática muito mais prazerosa e aumentar o desempenho daquele que a realiza, Pinto (2015) concluiu que a música desempenha um papel positivo na influência sobre o desempenho dos exercícios físicos principalmente em parâmetros psicológicos, como motivação e percepção de esforço. Além disso, percebeu que o estímulo musical apropriado faz com que o treinamento ocorra com maior contentamento e com menores dificuldades.

Outro estudo nessa âmbito foi o realizado por Miranda e Godeli (2002), com objetivo de investigar a opinião de idosos sobre o papel e a importância da música nas atividades aeróbias. Para tanto, foram entrevistado 41 idosos integrantes do Programa Autonomia para a Atividade Física, sendo 30 mulheres, com idade média de 69 anos, e 11 homens, com idade média de 68 anos. Através dos relatos apresentados, o estudo concluiu que a música é elemento valioso no contexto da atividade física aeróbia, principalmente para os indivíduos idosos e que a música pode levá-los a afastarem as sensações desagradáveis produzidas pelo exercício prolongado, repetitivo.

Questão 8 – Qual o principal motivo para utilização da música durante o exercício resistido? Foram oferecidas seis opções de repostas: motivação; distração; relaxamento; concentração; ritmo; outra, qual?

Gráfico 7 - Qual o principal motivo para utilização da música durante o exercício resistido?



Fonte: Organizado pelo autor.

O gráfico acima indica que, dos participantes, 84 alunos (66,2%) responderam que utilizam a música como motivação durante o treino de musculação, 17 (13,4%) responderam que utilizam a música como distração durante o treino de musculação, cinco (3,9%) responderam que utilizam a música como relaxamento durante o treino de musculação, sete (5,5%) responderam que utilizam a música como concentração durante o treino de musculação e 14 (11%) responderam que utilizam a música como ritmo durante o treino de musculação.

A pesquisa de Javaroni Jr. (2010) teve como objetivo descobrir o efeito da música no desempenho de uma atividade física. Assim, foram realizados três testes com 10 atletas do sexo masculino, com idade entre 18 e 23 anos do curso de graduação em Educação Física da cidade de Rio Claro. No primeiro teste, eles correram duas voltas sem a utilização da música; no segundo, correram duas voltas escutando a músicas de sua preferência; e no terceiro, correram duas voltas escutando músicas que não gostavam. Os resultados apontaram que a maioria dos atletas participantes da pesquisa afirmou que a música serve como um fator de distração, embora também interfira como um fator motivacional, se tratando de um ritmo agradável. Nesse sentido, Santana (2014) considera que a música tem um papel relevante como agente motivacional durante o treino contanto que a música seja do agrado do aluno.

Já o estudo de Cardoso, Pereira e Souza (2015) teve 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. Assim, foi aplicado um questionário em 60 praticantes de musculação em três academias da cidade de referida cidade. A música apresentou-se como um dos maiores fatores motivacionais durante as práticas de musculação nas academias de ginástica e sua percepção variou de acordo com cada indivíduo.

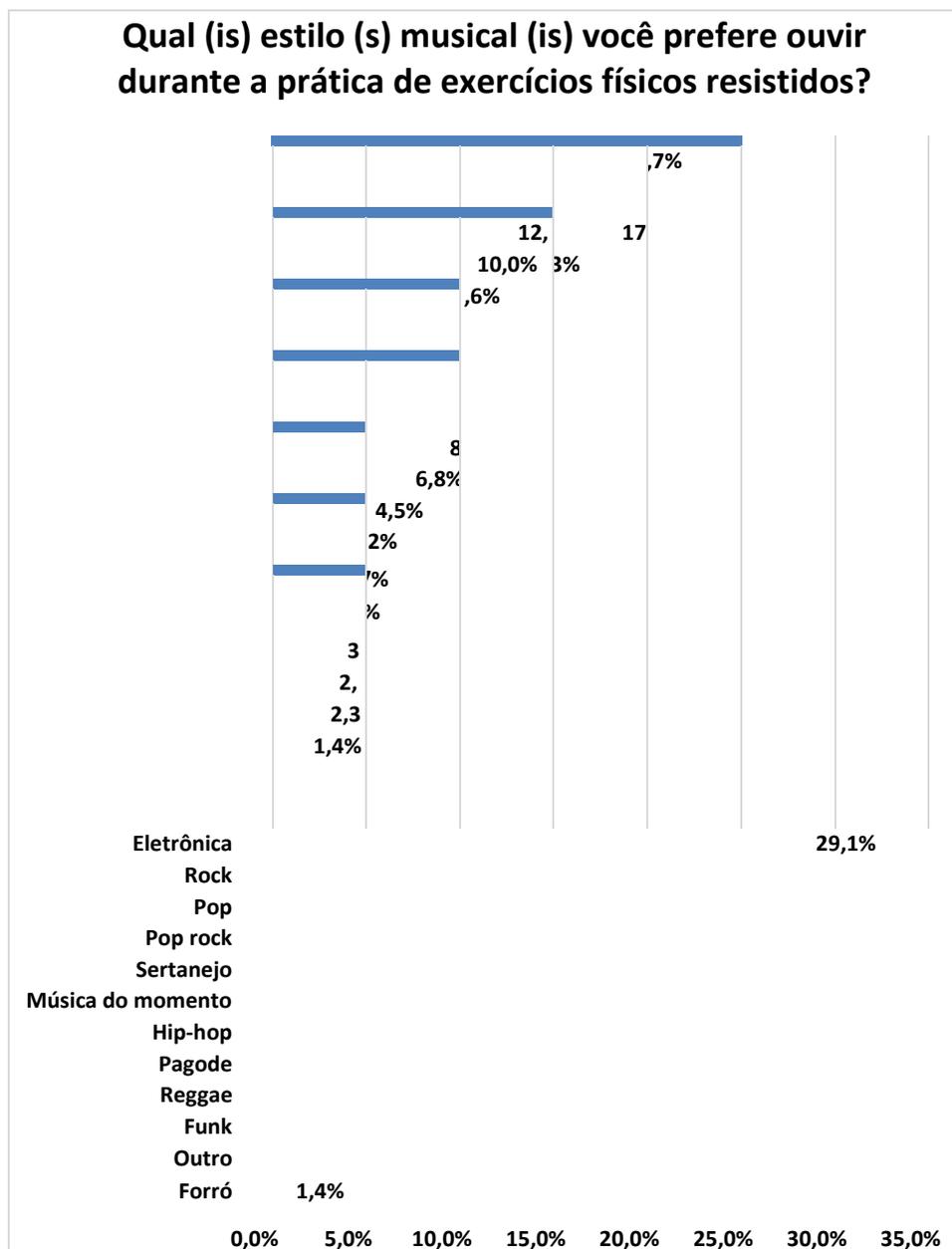
Pedro (2009) concluiu em seu estudo que para a maioria dos indivíduos, a música foi um forte fator motivador na sessão de Ginástica Localizada, uma vez que foi ela que estabeleceu a intensidade e o ritmo dos exercícios. Um estudo parecido foi o de Mori e Deutsch (2005), cujo objetivo foi analisar se o acompanhamento musical na aula de Ginástica Rítmica poderia interferir nos estados de ânimo das ginastas. Para tanto, foram testadas 39 participantes, com duas situações, 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 resultados do estudo indicaram que a aula sem música fez com que as participantes se sentissem menos “leves”, menos “inúteis” e mais “pesadas”. Na aula com música sentiram-se menos “tristes”, com menos “medo”, mais “ativas” e mais “felizes”. Dessa forma, a música efetivamente interferiu nos estados de ânimo das ginastas.

Ainda no contexto da ginástica, tem-se a pesquisa de Oliveira e Silva (2010), a qual teve como objetivo mostrar que os níveis de ruídos “barulho” estão presentes nas aulas de ginástica em academias, e que os professores sofrem consequências na saúde auditiva devido ao seu impacto. O caminho metodológico desta pesquisa foi a revisão de literatura, a qual apontou que a música tem um impacto importante durante atividades físicas realizadas nas academias de ginástica, além da música ativar o sistema motor, é um fator de estimulação e motivação para a prática das atividades.

No já referido estudo de Cova et al. (2016), os autores concluíram que a música pode ser considerada um recurso motivacional a ser utilizada como acompanhamento para a prática de corrida, além de um elemento capaz de ritmar seu desenvolvimento.

Questão 9 – Qual (is) estilo (s) musical (is) você prefere ouvir durante a prática de exercícios físicos resistidos? Foram oferecidas 13 opções de repostas, das quais o aluno poderia escolher até duas opções: eletrônica; rock; pagode; pop; sertanejo; forró; funk; gospel; (reggae); música do momento; pop rock; hip-hop e outro gênero.

Gráfico 8 - Qual (is) estilo (s) musical (is) você prefere ouvir durante a prática de exercícios físicos resistidos?



Fonte: Organizado pelo autor.

Nesta questão, 94 alunos escolheram duas opções e 33 escolheram uma opção. Dos participantes, 64 alunos (29,1%) responderam que o estilo musical preferido durante o treino é a música eletrônica, 39 (17,7%) responderam que o estilo musical preferido durante o treino é o rock, 7 (3,2%) responderam que preferem o pagode, 27 (12,3%) indicaram preferir o pop, 19 (8,6%) responderam sertanejo, 3 (1,4%) responderam forró, 5 (2,3%) responderam funk, 6 (2,7%) indicaram o reggae, 15 (6,8%) alunos responderam que preferem a música do momento, 22 (10%) indicaram preferir o pop rock, 10 (4,5%) escolheram o hip-hop e 3 (1,4%) alunos escolheram outros estilos musicais (rap, instrumental e heavy metal).

Tais achados vão ao encontro dos achados de Silva e Gress (2012), os quais concluíram que o estilo musical preferido para este fim foi a música eletrônica. Nesse mesmo sentido está o estudo de Pedro (2009), que concluiu que a música eletrônica é o estilo mais adequado para a prática do exercício físico de forma geral e que a música eletrônica, juntamente das músicas dos anos 80 são as que mais influenciaram positivamente na motivação dos praticantes de ginástica localizada. A música eletrônica também apareceu como preferida em termos motivacionais no estudo de Cardoso, Pereira e Souza (2015).

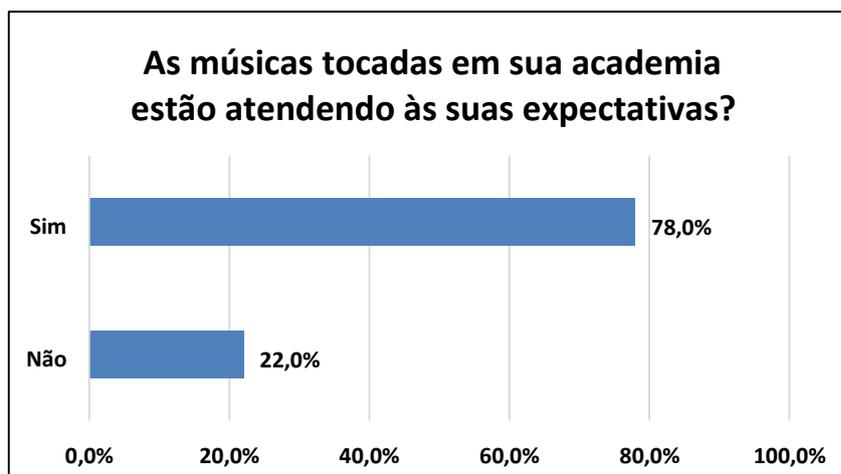
Em outra pesquisa, realizada por Moura et al (2007), 10 sujeitos do sexo feminino, com faixa etária entre 23 e 48 anos, praticantes de atividade física regular, realizaram quatro aulas de Bike Indoor, com duração de 50 minutos cada, sendo que cada aula apresentou um estilo musical diferente, sendo eles: anos 80, rock, ritmos nacionais e música eletrônica. Para avaliar a motivação dos sujeitos, foram utilizados questionários e a escala de percepção de esforço. Os resultados apontaram que os estilos musicais considerados mais vocais, como anos 80 e ritmos nacionais agradaram mais os sujeitos do que os estilos musicais com enfoques instrumentais, como rock e música eletrônica.

Já no estudo realizado por Javaroni Jr. (2010), os estilos musicais que mais agradaram os participantes foi o pagode e sertanejo universitário, sendo que os motivos para essas escolhas são de que além de estarem em alta atualmente, são músicas agradáveis por lembrarem momentos especiais e por motivá-los de alguma maneira. Já o estilo que menos agradou aos participantes é o rock/metal e a principal justificativa do desgosto pelo mesmo é de que este não os agrada, além de não oferecer boas letras musicais.

No estudo realizado por Rodrigues et al. (2011) com objetivo de verificar a interferência de diferentes estilos musicais (pop e sertanejo) sobre a percepção subjetiva de esforço em mulheres jovens durante exercício agudo em esteira, 20 universitárias com média de idade de 22,9 ($\pm 2,9$) anos responderam a um questionário sobre a audição de estilos musicais preferidos em ocasiões de lazer e/ou durante a prática de atividade física. Os resultados encontrados no estudo indicaram os gêneros MPB, pop rock e sertanejo como os mais preferidos para ouvir em momentos de lazer e durante o exercício a preferida foi a música eletrônica.

Questão 10 – *As músicas tocadas em sua academia estão atendendo às suas expectativas?* Foram oferecidas duas opções de repostas: sim e não.

Gráfico 9 - As músicas tocadas em sua academia estão atendendo às suas expectativas?



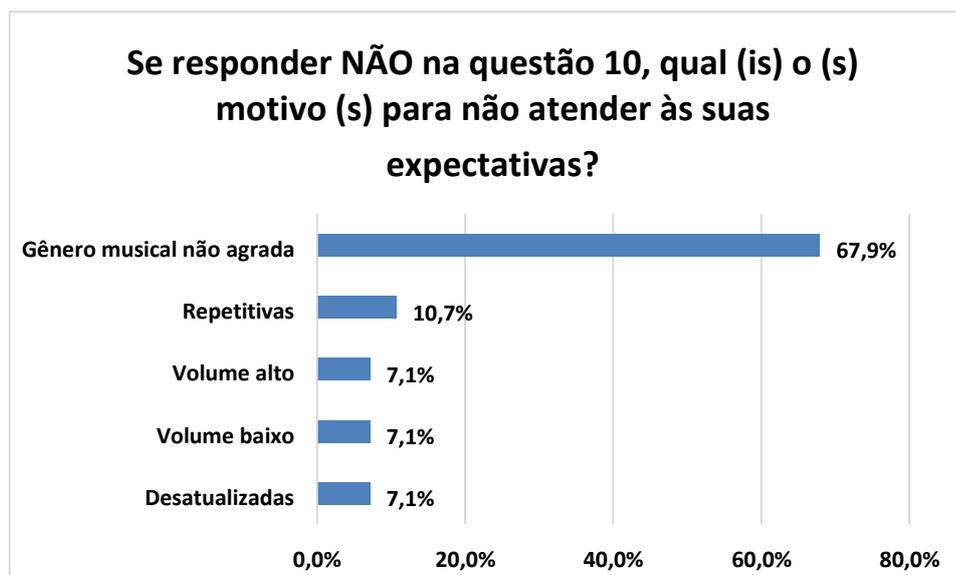
Fonte: Organizado pelo autor.

Dos participantes, 99 alunos (78%) responderam que as músicas tocadas na academia atendem às suas expectativas e 28 alunos (22%) responderam que as músicas tocadas na academia não atendem às suas expectativas.

Conforme Gfeller (1988 apud MOURA et al., 2007), ao escolher a seleção musical para a atividade física, o profissional deve levar em consideração a preferência dos praticantes com relação ao estilo musical, como também os elementos rítmicos mais adequados para o exercício proposto, além de garantir que a seleção escolhida proporcionará sensações agradáveis. Moura et al. (2007) concluíram que o professor é um fator importante para a obtenção de sucesso na aula de ginástica, no que se diz respeito à motivação dos alunos quanto à prática da atividade física. Isso porque o professor é o responsável pela escolha da seleção musical que irá agradar ou não os alunos durante a aula de ginástica.

Questão 11 – Se responder NÃO na questão 10, qual (is) o (s) motivo (s) para não atender às suas expectativas? Foram oferecidas seis opções de repostas: gênero musical não agrada; desatualizadas; repetidas; volume baixo; volume alto; e outro motivo, qual?

Gráfico 10 - Se responder NÃO na questão 10, qual (is) o (s) motivo (s) para não atender às suas expectativas?



Fonte: Organizado pelo autor.

Dos 28 alunos que responderam não na questão 10, 19 alunos (67,9%) responderam que os gêneros musicais não agradam, 2 (7,1%) responderam que as músicas estão desatualizadas, 3 (10,8%) responderam que as músicas são repetidas, 2 (7,1%) responderam que o volume é baixo e 2 (7,1%) responderam que o volume é alto.

A pesquisa de Oliveira e Silva (2010) ressaltou que, embora a música tenha um papel crucial, sua utilização deve ser conduzida com cautela, particularmente em relação à intensidade sonora. Neste sentido é importante destacar que uma aula de ginástica motivada, prazerosa e com alto rendimento físico pode ser alcançada dentro de limites adequados de ruídos, na perspectiva de minimizar riscos e perdas auditivas ou mesmo danos à saúde de professores de Educação Física e usuários em academias expostos por longo período a ruídos intensos. Já o estudo de Pedro (2009) conclui que a música deve agradar a maioria do público alvo e não apenas o profissional, assim como o ritmo deve ser de acordo com o objetivo da aula e a altura do som ter uma tonalidade que não irrite as pessoas, não causando a médio e longo prazo danos aos ouvidos.

Considerações finais

Com os resultados obtidos no estudo, conforme esperado, pode-se concluir que a grande maioria dos praticantes de exercícios físicos resistidos da academia costuma escutar música durante o treinamento, consideram a música como um fator que pode influenciar seu desempenho durante o treino e utiliza a música como um agente motivacional durante a prática dos exercícios. O gênero musical preferido foi a música eletrônica, seguido do rock e a maioria está contente com as músicas que estão sendo tocadas na academia. Mesmo com os aparelhos portáteis como celular, mp3 e mp4, a grande maioria dos entrevistados costuma escutar a música ambiente da sala de musculação. Com isto, os profissionais de Educação Física e proprietários de academia devem ter um cuidado neste quesito, ampliando o repertório musical e variando os gêneros musicais na tentativa de agradar a clientela de modo geral.

Referências

- ALMEIDA, M. W. S et al. Efeito da imaginética relacionada à música na melhora do arremesso do lance livre de basquetebol: comparativo entre dois grupos etários. **Fitness & Performance Journal**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 6, p. 380-385, 2008.
- CARDOSO, B. L. C.; PEREIRA, J. S; SOUZA, W. S. A influência da música na motivação de praticantes de musculação. **Revista Digital Efdeportes - Buenos Aires**, v. 20, n. 204, p. 11, 2015.
- COVA, L. P. et al. Corrida e música: uma união audaciosa. **Conexões**, v. 14, n. 2, p. 17-30, 2016.
- FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 1999.
- ITO, W. M.; BIGLIASSI, M.; ALTIMARI, L. R. Ritmos e estilos musicais: um estudo descritivo das preferências e percepções no exercício físico. **Brazilian Journal of Biomotricity**, v. 7, n. 4, p. 165-173, 2013.
- JANOTTI JR., J. S. À procura da batida perfeita: a importância do gênero musical para a análise da música popular massiva. **ECO-Pós**, v. 6, n. 2, p. 31-46, 2003.
- JAVARONI JR., A. C. **Efeitos da música no desempenho de uma atividade física**. 2010. 37 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2010.

- MIRANDA, M. L. 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**, São Paulo, v. 16, n. 1, p. 86-99, 2002.
- MORAES, J. G. V. de. História e música: canção popular e conhecimento histórico. **Revista Brasileira de História**, v. 20, n. 39, p. 203-221, 2000.
- MOREIRA, M. D. B.; RAMOS, M. Efeito da música sobre o número de repetições em exercício contra resistido. **Revista científica da Faminas**, v. 9, n. 3, p. 47-55, 2013.
- MORI, P.; DEUTSCH, S. Alterando estados de ânimo nas aulas de ginástica rítmica com e sem a utilização de música. **Motriz**, v. 11, n. 3, p. 161-166, 2005.
- MOURA, N. L. et al. A influência motivacional da música em mulheres praticantes de ginástica de academia. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 6, n. 3, p. 103118, 2007.
- NAKAMURA, P. M.; DEUSTCH, S.; KOKUBUN, E. Influência da música preferida e não preferida no estado de ânimo e no desempenho de exercícios realizados na intensidade vigorosa. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 22, n. 4, p. 247-255, 2008.
- OLIVEIRA, G. C.; SILVA, C. C. Nível de ruído nas aulas de ginástica e as queixas auditivas apresentadas pelos professores. **Revista Hórus**, v. 4, n. 2, p. 276-283, 2010.
- OLIVEIRA, S. R. G. de. **Atividade física acompanhada de música**. 2002. 166 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade) - Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2002.
- PEDRO, A. B. A. **A influência motivacional da música em praticantes de ginástica localizada em Juiz de Fora**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física e Desportos) - Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2009.
- PINTO, F. G. R. T. **Música: ferramenta de motivação para saúde**. 2015. 25 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2015.
- RODRIGUES, N. H. et al. **Estilo musical não interfere na percepção subjetiva de esforço de mulheres jovens durante exercício agudo em esteira**. Coleção Pesquisa em Educação Física, v. 10, n.6, p. 87-94, 2011.
- SANTANA, L. D. B. **A influência da música na prática da musculação**. 2014. 20 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2014.
- SANTOS, A. C. et al. Influência do incentivo no desenvolvimento de força máxima. **Movimento**, v. 6, n. 1, p. 18-21, 2014.

SENA, K. S.; GRECCO, M. V. Comportamento da frequência cardíaca em corredores de esteira ergométrica na presença e na ausência de música. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 10, n. 3, p. 156-161, 2011.

SILVA, J. D. C. da; FARIAS, T. B. Efeito da música preferida e não preferida sobre o desempenho física durante uma sessão de treinamento de força. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 7, n. 40, p. 368-375, 2013.

SILVA, J. R. da; GRESS, F. A. G. A influência da música e ritmos musicais nos exercícios físicos resistidos. **Acta Brasileira do Movimento Humano – BMH**, v. 2, n. 4, p. 46-59, 2013.

SILVA, T. N. Treinamento de musculação aliado à preparação física dos jogadores de futebol: uma revisão. **Revista Digital Efdeportes - Buenos Aires**, v. 16, n. 157, p. 1-1, 2011.

SIMÓN, F. C. **Técnicas de Musculação**. São Paulo: Marco Zero, 2006.