



**FABRÍCIO HENRIQUE JACÓ DA SILVA**

**ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE A ADESÃO AO EXERCÍCIO  
FÍSICO E O GOSTO MUSICAL PESSOAL COMO FATOR  
MOTIVACIONAL EM INDIVÍDUOS NÃO PRATICANTES DE  
ATIVIDADE FÍSICA**

**LAVRAS – MG**

**2022**

**FABRÍCIO HENRIQUE JACÓ DA SILVA**



**ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE A ADESÃO AO EXERCÍCIO  
FÍSICO E O GOSTO MUSICAL PESSOAL COMO FATOR  
MOTIVACIONAL EM INDIVÍDUOS NÃO PRATICANTES DE  
ATIVIDADE FÍSICA**

Monografia apresentada à Universidade Federal de Lavras, como parte das exigências do Curso de Educação Física, para a obtenção do título de Bacharel.

Prof (a). Dr (a) Priscila Carneiro Valim-Rogatto  
Orientador

**LAVRAS – MG**

**2022**

## **Sumário**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. INTRODUÇÃO .....</b>  | <b>4</b>  |
| <b>2. REVISÃO DE LITERATURA .....</b>   | <b>4</b>  |
| 2.1. A inatividade física e o sedentarismo .....                                      | 4         |
| 2.2. Fatores de motivacionais para a prática de atividade física e continuidade ..... | 5         |
| 2.3. A influência da música na prática regular de atividade física .....              | 7         |
| <b>3. OBJETIVOS.....</b>  | <b>8</b>  |
| 3.1. Objetivo Geral.....  | 8         |
| 3.2. Objetivos específicos.....   | 8         |
| <b>4. METODOLOGIA DA PESQUISA .....</b>   | <b>9</b>  |
| 4.1. Tipo de pesquisa.....  | 9         |
| 4.2. Critérios de inclusão e exclusão da pesquisa .....                               | 9         |
| <b>5. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....</b>   | <b>10</b> |
| 5.1. Análise da seleção das amostras na pesquisa — Estímulos e recompensas.....       | 12        |
| 5.2. A influência da música no exercício e os resultados .....                        | 15        |
| <b>6. CONCLUSÃO .....</b>   | <b>17</b> |
| <b>7. REFERÊNCIAS.....</b>  | <b>19</b> |

## **1. INTRODUÇÃO**

Atualmente, saúde é um termo que engloba diversos aspectos da condição humana, o termo não se apresenta apenas como ausência de doenças, mas abrange um nível de completo bem-estar físico, mental e social, ou seja, o estado de saúde de um indivíduo não está relacionado apenas a presença ou de ausência quadro de doença, mas engloba uma série de ações, comportamentos e eventos internos e externos a ele. (NAHAS,2017; CONSELHO NACIONAL EM SAÚDE, 2020).

Com a evolução tecnológica, o homem adotou um comportamento com forte influência para sua saúde. O sedentarismo, que é um maior fator de risco para o aparecimento das mais diversas doenças físicas e mentais vem crescendo na população e assim comprometendo o completo bem-estar físico humano. (GUALANO & TINUCCI, 2011; Prista, 2012)

A atividade física tem a capacidade de reverter o comportamento sedentário e prevenir diversas doenças. No entanto é necessário que exista um programa de exercícios, e para que haja um programa de exercício é importante que o indivíduo esteja motivado à prática. (SANTOS; KNIJNIK, 2006).

Relacionar a atividade física e a música pode ser um grande fator de motivação, capaz de gerar nos indivíduos o prazer de realizar atividade física. Além disso a música pode trazer diversos benefícios físicos e psicológicos, sendo um potencializador do desempenho do indivíduo.

## **2. REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1. A inatividade física e o sedentarismo**

De acordo com Prista (2012), historicamente falando, o sedentarismo é um processo datado de mais ou menos 10 mil anos atrás. Com o crescente e progressivo avanço das tecnologias, o favorecimento climático e a inserção da agricultura, o homem urbano passou a, então, produzir e a consumir em maior quantidade do que se consumia o homem primitivo. O autor identifica que com a facilidade de acesso aos alimentos, a relação entre consumo e gasto sofreu um drástico aumento no decorrer da história, saindo da proporção de aproximadamente 3:1 (3 mil calorias consumidas: 1 mil gasto em atividade física) para cerca de 7:1 (7 mil de consumo para 1 mil de gasto).

Atualmente, o sedentarismo é um forte fator epidemiológico capaz de gerar doenças. O aumento do sedentarismo na população resulta consequentemente no aumento aparente de doenças crônicas. Segundo Gualano & Tinucci (2011), ao citar outros autores em seu estudo, enumeram a quantidade de doenças resultantes da diminuição da prática de atividade física, doenças como a osteoporose, a obesidade e o diabetes.

Um levantamento feito por Bueno em 2016 mostrou que uma porcentagem significativa das doenças, poderia ser reduzida se a prática de atividades físicas fosse efetiva na população, além disso, a partir desse mesmo delineamento foi capaz de evidenciar que diversos custos governamentais poderiam ser reduzidos em uma porcentagem relevante se fosse inserido um programa efetivo de atividade física para as pessoas. Inclusive no Brasil, haveria uma redução de USD \$1,14 bilhões dos recursos voltados para saúde com a diminuição de internações por Diabetes Mellitus tipo II se a taxa de sedentarismo fosse reduzida em até 50% no país. (BUENO; 2016)

A partir disso é possível dizer que realizar atividade física é de grande valia na prevenção e no tratamento de doenças crônicas, tornando-se eficaz na manutenção da saúde do indivíduo praticante.

## **2.2. Fatores de motivacionais para a prática de atividade física e continuidade**

A motivação para a prática de atividade física tem sido muito difundida entre as pessoas, ou seja, existe uma crescente adesão à prática de atividade física, no entanto, a manutenção da prática é um desafio: as pessoas procuram iniciar uma atividade física, mas não se mantêm na prática. (SANTOS; KNIJNIK, 2006)

Recentemente, um estudo realizado por pesquisadores da UFMG em 2020 em parceria com outras universidades, evidenciou uma piora no estilo de vida durante o período de pandemia. O estudo mostrou que os hábitos alimentares e a prática de atividade física sofreram uma regressão significativa, inversamente a esse fenômeno, o tempo de acesso às redes sociais e o uso de bebida alcoólica sofreu um aumento drástico. (UFMG; 2020)

No entanto, alguns estudos ressaltam a importância da adesão à prática de atividade física, tal como o estudo de Pitanga *et al.* (2020) que identificou ações de motivação à prática de atividade física, inclusive na China, que recomendou para os moradores a manutenção de atividade física dentro de casa no momento de pandemia. O

artigo também conscientizou sobre os benefícios da atividade física para quem pratica e recomendou algumas formas de continuidade da atividade física, como, por exemplo, a prática em espaços abertos.

A Pesquisa feita por Meurer, Benedetti & Mazo (2012) com 140 idosos praticantes de atividade física analisou os motivos pelos quais a população idosa de Santa Catarina buscava a prática de atividade física e concluiu que grande parte da motivação se dava principalmente por prescrição médica em quase 50% dos indivíduos, o mesmo estudo mostrou também os fatores de permanência na prática e, grande parte desses idosos permaneceu por prescrição médica. Outros fatores relevantes para a inserção da prática no cotidiano e na permanência dos idosos foram também relacionados à saúde e a socialização dos indivíduos.

Semelhantemente, um estudo feito com jovens universitários buscando identificar quais eram os fatores motivacionais que os levavam à prática de atividade física mostrou que grande parte deles buscava a prática como forma de manutenção da saúde, prevenção de doenças e controle do estresse (LEGNANI; 2011).

A motivação pode ser dividida em extrínseca e intrínseca, sendo a primeira motivação gerada a partir de uma força externa ao indivíduo e a segunda caracterizada como a força de vontade do próprio indivíduo, respectivamente (SCHWAAB; 2014). A motivação intrínseca é destacada como o ato de simplesmente fazer algo pelo prazer de fazer, enquanto a motivação extrínseca é estimulada a partir de recompensas externas (SCHWAAB; 2014).

Em ambos os estudos foi possível observar que os indivíduos que inseriram a prática de atividade física regular não realizavam apenas pelo prazer em realizar a atividade. A motivação extrínseca foi evidenciada considerando que a maioria dos idosos começou a praticar exercício por prescrição de um médico.

Em relação ao tema retratado, sobre motivação, Almeida (2009), realizou um estudo sobre outro fator de motivação: a música. Nesse estudo, o autor analisou como a música pode ser um instrumento eficaz de auxílio na prática de atividade física. O autor concluiu que com a música, além de trazer inúmeros benefícios, notou também que grande parte das pessoas ouviam música como forma de motivação para a prática de atividade física. É possível perceber que a música e a prática de atividade física exercem forte relação. A música exerce papel importante na motivação à prática de atividade física.

### **2.3. A influência da música na prática regular de atividade física**

Segundo Rocha & Boggio (2013), o som é um instrumento de comunicação que surgiu antes da linguagem. Com a evolução do homem, a linguagem foi se desenvolvendo e o reconhecimento dos sons cada vez mais se solidificando, se tornando atualmente um meio essencial de expressão. Assim sendo hoje funcional no tratamento de diversas doenças de origem psicomotora, como o Alzheimer.

A música pode ser compreendida como um conjunto de elementos - melodia, harmonia e ritmo - tocados combinadamente e variando conforme a altura de cada som (PRIOLLI, 2001).

De acordo com Santos (2008), a música pode ser bem mais que apenas parte complementar na atividade física, ou seja, é possível perceber que a música pode reger o ritmo de cada execução. Assim, com o implemento de música, a execução de cada movimento passa a ser feita de forma mecânica, bem como se é visto nas atividades de dança.

Alguns estudos comprovam que fazer atividade física com música pode ser de grande valia aos praticantes, sendo um potencializador no ganho ergogênico, entre outros aspectos psicofísicos. Pesquisadores afirmam que a influência da música em diversos aspectos como ritmo e intensidade influenciam o desempenho antes ou durante a prática de atividade física em crianças, idosos, adolescentes e adultos. (MARTINS; DUARTE, 1997)

Martins & Duarte (1997) conduziram um estudo, onde os avaliados tiveram que realizar uma caminhada com diversos estímulos, dentre eles a prática da caminhada sem música, a prática ouvindo música brasileira e a prática ouvindo as músicas que gostavam, analisando variáveis como fadiga, vigor, depressão, confusão entre outros antes e depois do exercício.

A partir desse ensaio puderam concluir que houve um enorme diferencial na redução dos aspectos negativos quando ouviam música em comparação à quando não ouviam nenhum tipo de música. Puderam também observar que houve uma redução no nível de confusão quando ouviam música brasileira, o que, segundo eles, pode ser devido ao idioma e a facilidade de se cantar as canções. Além disso, descobriram que os indivíduos se sentiam melhores nos aspectos estudados quando ouviam suas músicas favoritas (MARTINS; DUARTE, 1997).

Em complemento a este estudo, Miachon (2008) aplicou um estudo na cidade de Londrina, com praticantes de musculação, para observar se os indivíduos tinham preferência por algum estilo musical específico e se a prática diferia de quando os mesmos faziam musculação ouvindo músicas diferentes das que eles preferiam ouvir. Concluiu-se que o gosto musical pode ser de grande influência para a prática da musculação.

Fragoso (2022), através de estudos, observou que a música exerce uma forte influência na prática de atividade física em aspectos como percepção subjetiva de esforço, a frequência cardíaca, e a pressão arterial. Seu estudo buscou comparar com outras literaturas os resultados obtidos em sua pesquisa. Tais resultados mostraram que a relação com a música foi capaz de gerar um aumento na frequência cardíaca, consequente aumento do ritmo da música, além da redução da percepção de esforço e a diminuição da pressão arterial quando o exercício era realizado com a música.

Além de fazer parte do cotidiano das pessoas, a música pode trazer muitos benefícios para o indivíduo, inclusive existem numerosas formas de terapia alternativa em que esse instrumento é utilizado.

Juntamente ao exercício, a música pode ser capaz de potencializar a motivação para a prática e influenciar em diversos outros fatores.

A partir de experiências e uma percepção pessoal, surge a necessidade de entender se apenas o gosto musical individual pode ser um fator de motivação intrínseca potencializador para a prática de atividade física e se os efeitos dos estilos musicais que as pessoas não gostam pode influenciar a ou levar a desmotivação.

### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1. Objetivo Geral**

Analisar a relação que existe entre o gosto musical pessoal e a adesão de um programa de exercício físico.

#### **3.2. Objetivos específicos**

- Observar e analisar a relação entre a música e a prática de atividade física a partir de diferentes estudos.

- Comparar indivíduos adultos em relação a sua preferência musical para a prática.

## **4. METODOLOGIA DA PESQUISA**

### **4.1. Tipo de pesquisa**

De acordo com SEVERINO (2014), a ciência, na sua amplitude, é capaz de possibilitar uma diversidade de abordagens por se constituir a partir de diversas técnicas, fundamentos e metodologias aplicáveis, proporcionando desta forma uma prática epistemológica de conhecimento. Qualifica-se de abordagem qualitativa quando se baseia em entender os fenômenos e os processos científicos. Quanto aos seus objetivos, afirma-se de origem é, portanto, descritiva e quanto aos procedimentos, caracteriza-se como bibliográfica sistematizada.

O estudo se caracteriza pela revisão sistemática de artigos que apresentam relação com a influência da música - direta ou indiretamente - na prática de atividade física, principalmente em indivíduos sedentários, podendo ser caracterizada por benefícios físicos, fisiológicos e psicológicos; ou ainda, podendo trazer malefícios.

Para a realização desse estudo, utilizou-se de ferramentas como a plataforma do Google acadêmico, o portal Capes e a plataforma DECS (Descritores em Ciência da Saúde). Esta pesquisa se destina a pesquisar dados de 2010 a 2023 acerca da influência da música nas práticas de atividade física e do exercício. A plataforma utilizada inicialmente foi a BVS (Biblioteca Virtual em Saúde) e os termos buscados nesta plataforma foram “música e exercício”, “música e atividade física”, “música e motivação”, “música e musculação”. (como foram pesquisados) Os termos foram pesquisados em português, espanhol e inglês, para ampliar o campo de pesquisa e estudo.

### **4.2. Critérios de inclusão e exclusão da pesquisa**

Para esse estudo foram escolhidas publicações de artigos de periódicos. Os tipos de estudos escolhidos foram estudos de coorte, caso-controle, longitudinais, transversais, ensaios clínicos/estudos controlados randomizados. Os estudos em português, inglês e espanhol.

Foram excluídos estudos artigos que se apresentaram indisponíveis, principalmente em sua versão completa e artigos que não se relacionam com o tema de estudo.

#### **4.3. Coleta e análise de dados**

A seleção dos artigos se deu da seguinte forma:

A busca através da plataforma, no primeiro momento, se destinou a enfatizar a temática da música relacionada a inatividade física ou ao sedentarismo, visando encontrar termos mais específicos relacionados à prática de atividade física com música e a relação desta com indivíduos não praticantes de atividade física. No entanto, não foram encontrados artigos relacionados.

Na sequência, a pesquisa se deu com o intuito de abranger a influência da música na prática da atividade física para ambos os grupos, tanto para praticantes como para não praticantes de um programa regular de atividade física.

Após encontrados os artigos, foi conduzida a leitura e a partir dela foram destacados: o objetivo da música na intervenção científica; a amostra e os critérios de seleção; como a música foi selecionada e quais foram os resultados obtidos em cada pesquisa. Os estudos foram separados em dois quadros explicativos (1 e 2) para posterior análise.

### **5. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Esta pesquisa resultou num total de 34 artigos que seguem a linha de estudo deste trabalho, a partir da busca efetuada na plataforma proposta, a Biblioteca Virtual em Saúde. Os artigos encontrados foram selecionados e listados em um documento word (Programa Office), para serem revistos e analisados. Os artigos eram marcados em cores: lilás, para textos completos; amarelo, para resumo; verde, para artigos resumidos e os artigos indisponíveis não eram marcados com cor.

Dentre os 34 textos, 12, representando um percentual de quase 34% dos textos, não estavam disponíveis como “Acesso Livre” (*Open Access*) ou apresentaram-se apenas como resumo do texto original, portanto foram excluídos da pesquisa. Dos artigos restantes, apresentando um percentual de cerca de 65%, oito eram resumidos da original, dois deles não estavam disponíveis para leitura, dois não estavam em consonância com o

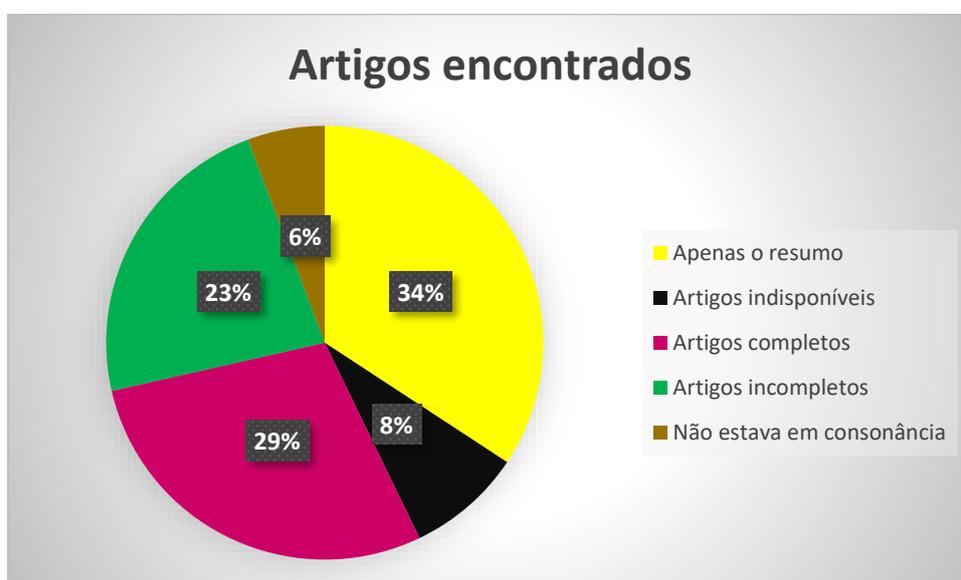
tema proposto e um deles não estava disponível para o estudo, portanto, também foram excluídos da análise. Restaram apenas 10 dos textos (31%), que estavam em versão completa, entre os demais textos pesquisados.

Fazendo uma relação de todos os artigos encontrados, as bases de busca variaram entre MEDLINE, LILACS e IBS. Quanto ao idioma, os textos apresentados, estavam na sua maioria em inglês, um deles em português e o outro em espanhol.

Não foram pontuados os artigos de revisão, uma vez que não estavam em consonância com as propostas de inclusão.

Abaixo o Gráfico 1 representando a porcentagem total dos textos pesquisados:

**Quadro 1:** Relação dos artigos encontrados



Quanto às linhas de estudo, os autores expuseram no conteúdo do texto diferentes visões acerca da relação entre a música e a atividade física.

As linhas de pesquisa variaram entre aspectos relacionando o gosto musical e o desempenho físico, a relação entre a música e a reabilitação, a participação da música no aumento da atividade física, entre outros. A maioria dos artigos se destinava a encontrar os benefícios da música juntamente com a prática da atividade física. Apenas um deles preocupou-se em se contrapor aos benefícios da música, relacionando a atenuação da dispneia provocada pelos fones de ouvido com música.

## 5.1. Análise da seleção das amostras na pesquisa — Estímulos e recompensas

Após a filtragem dos artigos, foi feita uma análise dos critérios de seleção utilizados pelos pesquisadores dos demais artigos com objetivo de identificar qual público foi alvo do estudo, uma vez que o objetivo para tal foi identificar o efeito da música principalmente em indivíduos não praticantes de atividade física.

Neste segundo momento, nenhum artigo foi descartado, entretanto, serviram como conteúdo norteador da pesquisa.

Para tal, foram destacados de cada artigo: a amostra e os critérios de seleção das amostras e a forma de seleção das músicas nas pesquisas, apresentados na Quadro 2, a seguir:

**Quadro 2:** Autores, amostra, seleção amostral e escolha das músicas

| Autor/ Ano                        | Amostra   | Seleção amostral  | Critério de escolha das músicas                                    |
|-----------------------------------|---|---|--|
| Michal, E. et. al. / 2012         | 20 adultos jovens do sexo masculino   | Estudantes de educação física   | Playlist criada pelo pesquisador                                   |
| Centala, Jacob et. al./ 2015      | 10 homens em idade universitária (média $\pm$ SEM: idade, $25,3 \pm 0,8$ anos [variação de 22 a 31 anos]; massa corporal, $78,3 \pm 1,8$ kg; altura: $1,77 \pm 0,02$ m) | Sujeitos saudáveis  | Playlist selecionada pelo pesquisador                              |
| Guillén, F. & Ruiz-Alfonso/ 2015. | 24 indivíduos, homens e mulheres com idades compreendidas entre os 15 e os 50 anos  | Atletas amadores de triatlo   | Selecionadas pelo pesquisador                                      |
| Stork, M.J. et. al./ 2015         | 20 participantes (10 homens e 10 mulheres) com idade média de 22,5 anos (DP = 4,3 anos; faixa, 18–30 anos)  | Saudáveis e moderadamente ativos, não atletas, nem participantes de um programa de treinamento específico nos últimos 4 meses ou tivessem contra-indicações para exercícios com base no Questionário de Prontidão para Atividade Física | Músicas autoselecionadas   |
| Paes, P.P. et. al. / 2018         | 20 mulheres com idade média de $21,35 \pm 3,05$ anos  | Regulares no treinamento de força no período de 1 a 5 anos de forma recreacional  | Cada pessoa escolheu uma música que fosse capaz de gerar motivação |
| Faulkner, M. et. al/ 2021         | 37 Adultos ( $94,26 \pm 17,11$ kg; $49,63 \pm 12,37$ anos)  | Com sobrepeso e com risco de desenvolver diabetes mellitus tipo II  | Músicas autoselecionadas no grupo intervenção (n=17)               |

|                          |  |   |  |
|--------------------------|--|---|--|
| Chen, C.-C et. al./ 2022 | 23 participantes (13 homens, 10 mulheres; 16 – 32 anos, média = 20,04 anos)                              | Possíveis jogadores que participaram do torneio de basquete do quarto trimestre em Taiwan em 2021 | Selecionada pelo pesquisador                           |
| Wu, J. et. al./ 2022     | 18 homens (23,95 ± 1,49 anos, 173,78 ± 1,54 cm, 64,39 ± 4,55 kg)   | Sujeitos saudáveis  | <i>Playlist</i> criada a partir da seleção individual. |
| Xue, B. & Wang, J./ 2022 | 57 Participantes   | Estudantes de Educação física   | Selecionadas pelo pesquisador                          |
| Li, C. et. al./ 2022     | 61 participantes saudáveis (grupo musical = 31, sendo 16 mulheres; grupo controle = 30, com 15 mulheres) | Sujeitos saudáveis, não regulares no treinamento de ciclismo                                      | Selecionada pelo pesquisador                           |

Dos 10 artigos listados, dois se destinaram a pesquisar os efeitos da música em atletas, um deles em atletas amadores e o outro em atletas de alto rendimento; dois especificam à prática de atividade física de forma recreacional ou moderada; quatro estudaram indivíduos saudáveis, um deles especificando pontos como a não regularidade da prática de alguma atividade física, dois deles estudaram grupos de alunos da educação física e um deles se destina a estudar uma amostra de indivíduos com sobrepeso com risco de desenvolver Diabetes Mellitus do tipo II.

Considerando os resultados desta análise, foi possível evidenciar que a música foi utilizada nos mais diversos grupos de pessoas, tendo como ponto principal a ação prática do exercício e da atividade física promovida por meio dos estímulos musicais, pensados conforme o exercício. Na análise, tanto os artigos de Stork & Colaboradores (2018), quanto os estudos de Faulkner & Colaboradores (2021) utilizaram a música autosselecionada para desenvolver o estudo. Desse modo, é possível perceber que a música pode ser uma ferramenta de importante influência nos mais diversos grupos de pessoas, praticantes ou não de atividade física, sendo esta, um importante instrumento de estímulo. De uma forma diferente, a autosseleção se manifesta no estudo de Wu & colaboradores (2022), em que apesar de a *playlist* ser criada pelo pesquisador, cada indivíduo pesquisado pontuava a valência de excitação e motivação das músicas escolhidas, funcionando também como forma de autosseleção.

Seguindo a visão de Zanella, Silva e Bellini (2019), a motivação pode ser, de fato, um fator intrínseco, que geralmente não é algo controlável, mas pode ser de fato extrínseco como fator de estímulo, podendo gerar futuramente benefícios. Tal efeito pode

ser observado pelos resultados da tese de Faulkner & Colaboradores (2021), onde a música se tornou um importante objeto regulador da cadência em pessoas que não tinham costume de praticar nenhuma atividade física. O mesmo foi encontrado em Paes & Colaboradores (2018) que utilizou a música, com estímulos verbais para potencializar o efeito da atividade física em praticantes de um programa de exercícios.

A música pode se apresentar como um fator de motivação extrínseca, o que pode ser um ponto a ser analisado no grupo dos indivíduos obesos do estudo de Faulkner & Colaboradores (2021). Apresentando o que Weinberg & Gould (2015) chamam de regulação integrada, onde um indivíduo tende a realizar a atividade não por ser prazerosa, mas por ser importante na promoção de alguma recompensa, sendo esta recompensa, a melhoria da cadência dos passos através do ritmo da música. No estudo, a intenção da pesquisa tinha como princípio avaliar a melhoria da cadência dos passos através da música, em diferentes intensidades. O resultado da pesquisa mostrou que, durante os nove meses de atividade, o grupo intervenção sofreu uma notável melhoria, significativamente grande durante o período de pesquisa, tanto na cadência dos passos quanto na frequência cardíaca, a partir dos Batimentos por minuto (BPM) das músicas autosselecionadas.

Em complemento a este estudo, Pereira (2011) afirma que a música pode potencializar os efeitos do treinamento, estimulando os indivíduos através do foco na música reproduzida no ambiente em que se está treinando. Quando o indivíduo pode escolher ou selecionar a música que ouve, tende a trabalhar com maior eficiência. Weinberg & Gould (2015) afirmam que pessoas que realizam atividade com motivação intrínseca, tendem a se esforçarem mais para realizar uma atividade, com autodeterminação em serem melhores, sendo assim é possível pensar na a influência da música como fator motivador enquanto é capaz de proporcionar maior qualidade do exercício. Desta forma, além de se tornar prazeroso e benéfico, o exercício torna-se um fator extrínseco de recompensa intrínseca.

Ainda falando do ponto de vista na relação motivação extrínseca e intrínseca, Paes & Colaboradores (2018) utilizaram estímulos em grupos já praticantes de atividade física com o intuito de promover melhor desempenho no exercício. O estudo de Chen & colaboradores (2022) e o estudo de Stork (2015) vão ao encontro com a hipótese de Miachon (2008) que percebeu em seu estudo que a música, pode trazer benefícios aos indivíduos que já mantêm a prática regular de atividade física a mais tempo. Este último, baseou-se principalmente na musculação, mas todo o ideal que permeia essa discussão

evidencia que os mais diversos grupos ativos também são motivados por estímulos musicais.

## 5.2. A influência da música no exercício e os resultados

Cada estudo selecionado tinha como hipótese a influência da música para as suas mais diversas atuações.

Prevendo principalmente os benefícios ergogênicos da utilização da música como parte da motivação dos indivíduos, mostrados no quadro a seguir:

**Quadro 3:** *Uso da música, efeito previsto e resultados obtidos*

| Autor/ Ano                       | Uso da música  | Efeito Ergogênico previsto          | Resultados  |
|----------------------------------|--|-------------------------------------|---|
| Michal, E. et. al/ 2012          | Reduzir o nível de lactato durante a recuperação pós exercício           | Fisiológico e psicológico           | O nível de lactato reduziu significativamente com música  |
| Centala, Jacob et. al/ 2015      | Atrasar a fadiga neuromuscular   | Mecânico, fisiológico e Psicológico | Aumento do limiar neuromuscular, o exercício foi melhor realizado com música  |
| Guillén, F. & Ruiz-Alfonso/ 2015 | Promover maior desempenho físico   | Mecânico e Psicológico              | Não foram percebidos resultados significativos no desempenho físico dos atletas   |
| Stork, M.J. et. al/ 2015         | Melhorar o desempenho e o prazer no Treinamento Intervalado de Sprint    | Mecânico e Psicológico              | A melhora do prazer pelo exercício foi percebida pelos praticantes quando faziam com música, além do pico e a potência média serem maiores durante a prática com música |
| Paes, P.P. et. al. / 2018        | Estímulo para promover maior desempenho de força                         | Mecânico e psicológico              | Os testes de 1RM foram melhor desenvolvidos a partir dos estímulos (verbal ou musical)  |
| Faulkner, M. et. al/ 2021        | Regular a intensidade do exercício através do BPM, a partir da caminhada | Mecânico                            | Aumento progressivo da cadência durante o período de avaliação no GI (Grupo intervenção)  |
| Chen, C.-C et. al./ 2022         | Influenciar na frequência Cardíaca e na PSE dos jogadores                | Mecânico e psicológico              | Houve um aumento da frequência cardíaca, principalmente nos primeiros 20 segundos de sprint   |
| Wu, J. et. al/ 2022              | Influenciar no desempenho da corrida em diferentes intensidades          | Mecânico e psicológico              | A percepção de tempo para a fadiga no grupo musical (10-12 min) foi maior que no grupo sem música (9,06 min)  |

|                                       |  |          |   |
|---------------------------------------|--|----------|---|
| <b>Xue, B.<br/>Wang, J./<br/>2022</b> | Influenciar na FC durante os períodos de repouso             | Mecânico | A frequência Cardíaca (FC), sofreu uma recuperação progressivamente grande principalmente nos ritmos moderatto (66-126 BPM) e allegretto (76 a 120 BPM) |
| <b>Li, C. et. al./<br/>2022</b>       | Influenciar na autorregulação e melhorar o desempenho físico | Mecânico | Não foram percebidos resultados significativos no desempenho físico, no entanto, o grupo musical realizou atividade com menor esforço                   |

A partir dos resultados expostos no Quadro 3 é possível observar que grande parte dos estudos identificou além dos efeitos físicos, identificando efeitos psicológicos relacionados à sensação de recuperação mais rápida, a percepção do esforço, a percepção do tempo para a fadiga e principalmente, o prazer em realizar a atividade.

Nota-se que a qualquer atividade realizada a partir do estímulo musical aplicado de forma correta, é capaz de gerar um efeito positivo ao exercício, sendo, enfim, a música um instrumento potencializador do exercício.

No estudo de Li & colaboradores (2022) e no estudo de Guillén e Ruiz-Alfonso (2015), a ênfase se destinava a uma melhoria no desempenho físico através da música. Embora no estudo realizado com os atletas de triatlo, não foi percebido o desempenho físico pontualmente e significativo nos atletas, ficou evidente a capacidade da música de promover uma maior motivação dos atletas estudados. Os autores mencionaram o aparecimento de sentimentos tais como, o sentimento de superação, de vitória e de ânimo nos últimos momentos de esforço. O mesmo foi encontrado no estudo de LI & colaboradores (2022), que não identificou uma melhora significativa na potência do exercício, porém houve mudança na percepção do grupo musical que conseguiu “poupar” força e realizar com maior facilidade o exercício proposto.

Em ambos os casos, existem algumas situações geradoras de vieses da pesquisa que podem ser mapeadas e mencionadas para haver um padrão nessa linha de estudo. O primeiro e mais importante foi a idade dos sujeitos da pesquisa de Guillén e Ruiz-Alfonso (2015). Uma vez que os gostos musicais se diferem durante a vida e só amadurecem aos 30 anos (TENHO MAIS DISCOS QUE AMIGOS; 2023).

No estudo de WU & colaboradores (2022), foi aplicado um teste de corrida em diferentes intensidades, cada corredor iniciava a corrida em 7km/h para intensidades e 9 km/h em alta intensidade. Como resultado, observou que tanto nas corridas de baixa

intensidade quanto em corridas de alta intensidade a percepção do tempo para a fadiga (PTF) foi relativamente maior nos indivíduos que ouviram música durante a realização do teste proposto, sendo o tipo de música lento ou o tipo de música rápido.

As pesquisas de Xue e Wang (2022) e as pesquisas de Chen & colaboradores (2022), servem como comparativo para avaliar a influência da música na frequência cardíaca durante o exercício e após o exercício, visto que ambos os estudos se utilizam de uma linha semelhante de aplicação da música na intervenção.

Após o estudo, foi possível perceber que a música exerceu forte influência na frequência cardíaca dos jogadores, podendo aumentar gradativamente a FC dos atletas durante o sprint. Em comparação, ouvir a música no piano após a prática de uma atividade de alta intensidade proporcionou aos indivíduos uma redução significativa nos níveis da frequência nos níveis de música entre 66 e 126 bpm.

Em contrapartida, a comparação entre os artigos para identificar os níveis de aumento ou regulação entre indivíduos já treinados e indivíduos que não se apresentam treinados ou destreinados pode parecer um equívoco, sabendo que não existe uma comparação entre os estudos.

Um ponto importante no segundo estudo da comparação é a influência da música no ritmo dos jogadores, entrando em concordância com o estudo de Faulkner & Colaboradores (2021), quando o autor do primeiro texto mencionado cita a importância do ritmo no basquete, uma vez que o esporte sem um ritmo síncrono poderá reduzir o desempenho cognitivo e/ou psicológico do jogador. Notamos que o ritmo é um importante aspecto da prática de atividade física. A música síncrona auxilia na regulação não só dos movimentos em indivíduos treinados, mas possibilita aos indivíduos destreinados uma melhora na prática, na reabilitação dos movimentos e na sua manutenção.

## **6. CONCLUSÃO**

Com base na análise dos dados bibliográficos, resultantes dos artigos estudados, é possível perceber que a música é um importante fator ergométrico, capaz de proporcionar aos atletas um nível maior de desempenho promovido pelo prazer de se realizar o exercício. Não somente nos atletas, mas se observarmos bem, a música é um

forte gerador de prazer nas atividades físicas em pessoas que não possuem um hábito frequente ou não se inseriram em um programa de atividades.

Dos benefícios observáveis, evidenciamos a regulação do nível da frequência cardíaca, os benefícios motores e rítmicos. Além disso, a música tem efeito principalmente quando se trata de benefícios psicológicos, tais como a manutenção do tempo de fadiga, a percepção do esforço, o prazer na realização, e a motivação.

No entanto, algumas limitações são importantes serem evidenciadas. Fatores como a idade, a modalidade praticada e a influência das escolhas musicais, podem ser fatores a serem observados isoladamente.

Para novos estudos, é possível propor um quadro comparativo entre praticantes e não praticantes de atividade física, observar o desempenho e os principais fatores observados neste estudo.

## 7. REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Pedro Schwambach de. **A música como instrumento para a prática de exercícios físicos**. 2009. 38 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009.

BUENO, Denise Rodrigues *et al.* Os custos da inatividade física no mundo: estudo de revisão. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 21, n. 4, p. 1001-1010, abr. 2016. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232015214.09082015>. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2016.v21n4/1001-1010/pt/>. Acesso em: 26 jul. 2022.

CENTALA, Jacob; POGOREL, Cameron; PUMMILL, Scott W.; MALEK, Moh H.. Listening to Fast-Tempo Music Delays the Onset of Neuromuscular Fatigue. **Journal Of Strength And Conditioning Research**, [S.L.], v. 34, n. 3, p. 617-622, 19 dez. 2019. Ovid Technologies (Wolters Kluwer Health). <http://dx.doi.org/10.1519/jsc.0000000000003417>.

CHEN, Chung-Chiang; CHEN, Yi; TANG, Li-Chuan; CHIENG, Wei-Hua. Efeitos do Tempo Interativo da Música com Feedback da Frequência Cardíaca nas Respostas Fisiopsicológicas de Jogadores de Basquetebol. **Revista Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública**, [SL], v. 19, n. 8, pág. 4810-4811, 15 abr. 2022. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph19084810>.

DUMITH, Samuel C.. Atividade física e sedentarismo: diferenciação e proposta de nomenclatura. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Pelotas, v. 5, n. 4, p. 253-254, out. 2010.

ELIAKIM, Michal; BODNER, Ehud; ELIAKIM, Alon; NEMET, Dan; MECKEL, Yoav. Effect of Motivational Music on Lactate Levels During Recovery from Intense Exercise. **Journal Of Strength And Conditioning Research**, [S.L.], v. 26, n. 1, p. 80-86, jan. 2012. Ovid Technologies (Wolters Kluwer Health). <http://dx.doi.org/10.1519/jsc.0b013e31821d5f31>.

ESTUDO diz que pessoas param de ouvir novas músicas aos 33 anos de idade. **Tenha mais discos que amigos**. 2023. Disponível em: <https://www.tenhomaisdiscosqueamigos.com/2015/05/12/estudo-diz-que-pessoas-param-de-ouvir-novas-musicas-aos-33-anos-de-idade/>. Acesso em 10 fev. 2023

FAULKNER, Maria; MCNEILLY, Andrea; DAVISON, Gareth; ROWE, David; HEWITT, Allan; NEVILL, Alan; DEVIDAMENTE, Ellie; TRINICK, Tom; MURPHY, Maria. Music Tempo: uma ferramenta para regular a cadência da caminhada e a intensidade da atividade física em adultos com excesso de peso? **Revista Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública**, [SL], v. 18, n. 15, pág. 7855, 25 jul. 2021. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph18157855>.

FRAGOSO, Émerson Barata. **Efeitos Da Música Nas Respostas Cardiorrespiratórias E Percepção Subjetiva De Esforço Em Adultos Submetidos Ao Exercício Aeróbio: revisão sistemática com meta-análise**. 2022. 47 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Porto Alegre, 2022.

GUILLÉN, F.; RUIZ-ALFONSO, Z.. Influencia de la música en el rendimiento físico, esfuerzo percibido y motivación / Influence of Music on Physical Performance, Perceived Exertion and Motivation. **Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y del Deporte**, [S.L.], v. 60, n. 2015, p. 701-717, 2015. Servicio de Publicaciones de la Universidad Autónoma de Madrid. <http://dx.doi.org/10.15366/rimcafd2015.60.006>.

LEGNANI, Rosimeide Francisco Santos; GUEDES, Dartagnan Pinto; LEGNANI, Elto; BARBOSA FILHO, Valter Cordeiro; CAMPOS, Wagner de. Fatores motivacionais associados à prática de exercício físico em estudantes universitários. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, [S.L.], v. 33, n. 3, p. 761-772, set. 2011. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0101-32892011000300016>.

Disponível

em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/NHFgLhxSckx36j6NBgk7wRx/abstract/?lang=pt>.

Acesso em: 27 jul. 2022.

LI, Chenyang; JIN, Chengji; ZHANG, Ziyun; SHI, Peng. Music recharges people: synchronized music during aerobic exercise leads to better self-regulation performance. **Plos One**, [S.L.], v. 17, n. 12, p. 0-1, 21 dez. 2022. Public Library of Science (PLoS). <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0278062>.

Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0278062>.

Acesso em: 07 jan. 2022.

MARTINS, C. de O.; DUARTE, M. de F. da S. A INFLUÊNCIA DA MÚSICA NA ATIVIDADE FÍSICA. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 2, n. 4, p. 5–16, 2012. DOI: 10.12820/rbafs.v.2n4p5-16. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1137>.

Acesso em: 25 jul. 2022.

MIACHON, Fausto Mendes. **A influência da música como fator motivacional em praticantes de musculação em academia na cidade de Londrina**. 2008. 22 f. Tese (Doutorado) - Curso de Educação Física - Bacharelado, Universidade Estadual de Londrina, Londrina, 2008. Disponível em: <http://www.uel.br/grupo-estudo/cemidefel/tccs/bacharelado/2008/2008-tccedfbach001.pdf>.

Acesso em: 25 jul. 2022.

MEURER, Simone Teresinha; BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo; MAZO, Giovana Zarpellon. Fatores motivacionais de idosos praticantes de exercícios físicos: um estudo baseado na teoria da autodeterminação. **Estudos de Psicologia (Natal)**, [S.L.], v. 17, n. 2, p. 299-304, ago. 2012. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1413-294x2012000200014>.

Disponível

em:

<https://www.scielo.br/j/epsic/a/kqj37gHJZqhtnqdRjFBTM4M/?lang=pt&format=html>.

Acesso em: 27 jul. 2022.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. 7. ed. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017.

O que significa ter saúde? **Gov.br**, 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2021/o-que-significa-ter->

[saude#:~:text=Seguindo%20essa%20linha%20mais%20abrangente.com%20a%20defini%C3%A7%C3%A3o%20de%20sa%C3%BAde.](#)

Acesso em 13 fev. 2023

NASCIMENTO, Francisco Paulo do; SOUSA, Flávio Luís Leite. **Metodologia Da Pesquisa Científica: TEORIA E PRÁTICA**. Brasil: Thesaurus, 2015. 384 p.

PAES PP, GANTOIS P, OLIVEIRA GTA, BATISTA GR, COSTA MC, FORTES LS. Estímulos verbais e musicais promovem maior desempenho no teste de 1rm em mulheres recreacionais no treinamento de força? **R. bras. Ci. e Mov** 2019;27(3):6775

PITANGA, Francisco José Gondim *et al.* Atividade Física e Redução do Comportamento Sedentário durante a Pandemia do Coronavírus. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, [S.L.], v. 1, n. 1, p. 0-0, 8 maio de 2020. Sociedade Brasileira de Cardiologia. <http://dx.doi.org/10.36660/abc.2020023>. Disponível em: <https://doi.org/10.36660/abc.2020023>. Acesso em: 07 set. 2022.

PRIOLLI, Maria Luísa de Mattos. **Teoria Musical: Princípios básicos da música**. 11.ed. Rio de Janeiro: Casa Oliveira de Músicas LTDA, 2001.

PRISTA, A. Sedentarismo, urbanização e transição epidemiológica. **Revista Científica da UEM: Série Ciências Biomédicas e Saúde Pública**, v. 1, 12 Out. 2020.

ROCHA, Viviane Cristina da; BOGGIO, Paulo Sérgio. A música por uma óptica neurocientífica. **Per Musi**, [S.L.], n. 27, p. 132-140, jun. 2013. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1517-75992013000100012>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pm/a/4MYkTmWFfsG4P9jfRMdmh4G/?lang=pt&format=html>. Acesso em: 26 jul. 2022.

SANTOS, Susan Cotrim; KNIJNIK, Jorge Dorfman. Motivos De Adesão À Prática De Atividade Física Na Vida Adulta Intermediária Motivos De Adesão À Prática De Atividade Física Na Vida Adulta Intermediária1. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 5, n. 1, p. 23-34,2006.

SCHWAAB, Debora Regina. **Motivação intrínseca e extrínseca nas aulas de educação física**. 2014. 52 f. Tese (Doutorado) - Curso de Educação Física, Educação Física, Universidade de Brasília, Primavera do Leste-Mt, 2014.

SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do Trabalho Científico**. São Paulo: Cortez Editora, 2014. 197 p.

STORK, Matthew J.; KWAN, Matthew Y. W.; GIBALA, Martin J.; GINIS, Kathleen A. Martin. Music Enhances Performance and Perceived Enjoyment of Sprint Interval Exercise. **Medicine & Science In Sports & Exercise**, [S.L.], v. 47, n. 5, p. 1052-1060, maio 2015. Ovid Technologies (Wolters Kluwer Health). <http://dx.doi.org/10.1249/mss.0000000000000494>.

Acesso em 18 jan. 2023

TODOROV, João Cláudio; MOREIRA, Márcio Borges. O Conceito de Motivação na Psicologia. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, [S.L.], v. 7,

n. 1, p. 119-132, 1 fev. 2005. Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva (RBTCC). <http://dx.doi.org/10.31505/rbtcc.v7i1.47>.

UFMG. **Estilo de vida do brasileiro piorou durante a pandemia**. 2020. Disponível em: <https://ufmg.br/comunicacao/noticias/estilo-de-vida-do-brasileiro-piora-durante-a-pandemia>.

Acesso em: 25 jul. 2022.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. Fundamentos da psicologia do esporte. In: WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. Feedback, reforço e motivação intrínseca. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017. Cap. 6. p. 115-136.

WU, Jianfeng; ZHANG, Lingyan; YANG, Hongchun; LU, Chunfu; JIANG, Lu; CHEN, Yuyun. The Effect of Music Tempo on Fatigue Perception at Different Exercise Intensities. **International Journal Of Environmental Research And Public Health**, [S.L.], v. 19, n. 7, p. 3869-3870, 24 mar. 2022. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph19073869>.

Disponível em: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph19073869>.

Acesso em: 02 jan. 2022.

XUE, Biyun; WANG, Jiameng. Effects of piano music of different tempos on heart rate and autonomic nervous system during the recovery period after high-intensity exercise. **Annals Of Noninvasive Electrocardiology**, [S.L.], v. 27, n. 4, p. 0-1, 16 jun. 2022. Wiley. <http://dx.doi.org/10.1111/anec.12981>.

Disponível em: <https://doi.org/10.1111/anec.12981>.

Acesso em: 07 jan. 2022.

ZANELLA, Caroline Alessio; SILVA, Matheus Lopes da; BELLINI, Magda A B C. **Influência Da Utilização De Música Como Fator Motivacional Durante A Prática De Musculação**. 2019. 15 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física - Bacharelado, Universidade de Caxias do Sul, Caxias do Sul, 2018.