



VÍTOR PIMENTA

INFLUÊNCIA DA MÚSICA NA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO

LAVRAS - MG

2023

VÍTOR PIMENTA

INFLUÊNCIA DA MÚSICA NA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO

Trabalho de conclusão de curso
apresentado à Universidade Federal de
Lavras, como requisito final obrigatório
para obtenção de grau em Bacharel em
Educação Física, sobre a influência da
música na atividade física de musculação.

Profa. Dra. PRISCILA CARNEIRO VALIM ROGATTO

Orientadora

LAVRAS - MG

2023

VÍTOR PIMENTA

INFLUÊNCIA DA MÚSICA NA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO

INFLUENCE OF MUSIC ON BODYBUILDING PHYSICAL ACTIVITY

Trabalho de conclusão de curso
apresentado à Universidade Federal de
Lavras, como requisito final obrigatório
para obtenção de grau em Bacharel em
Educação Física, sobre a influência da
música na prática de musculação.

APROVADO em

Profa. Dra. PRISCILA CARNEIRO VALIM ROGATTO

Orientadora

LAVRAS - MG

2023

AGRADECIMENTOS

À Universidade de Federal de Lavras (UFLA) e ao departamento de Educação Física pela oportunidade de graduação.

À professora e doutora Priscila Carneiro Valim Rogatto, por todo o apoio e suporte para meu TCC.

Aos meus amigos que me apoiaram e me deram forças para conseguir concluir minha formação.

À minha família que me apoiou e sempre depositou suas esperanças em mim.

À minha noiva e futura esposa que foi a pessoa que esteve do meu lado durante todo o curso e que sempre me ajudou nos momentos mais difíceis.

“Se você quer algo, você não tenta fazer, você faz!”

Rennan Reis

RESUMO

Este estudo teve como objetivo mostrar alguns pontos importantes para a área da musculação onde, aponta como eles que podem contribuir para a atividade de musculação, tendo como o foco principal a influência da música na musculação, onde foi afirmado que a música tem o poder de causar sensações, evocar sentimentos de situações passadas, motivar, deixar a pessoa focada no que ela está fazendo, etc. No trino, a música desempenha um papel muito importante e de várias maneiras como, o foco, ela deixa a pessoa focada no treino, com a motivação onde ela consegue motivar a pessoa a chegar no seu objetivo de treino, no ritmo e cadencia onde a pessoa assemelha o ritmo da música com o ritmo do treino, fazendo assim com que o desempenho da pessoa com essas várias emoções sejam cada vez melhor. Isto, usando a música como aliada a musculação e se atentando com o estilo de música de preferência pessoal onde ela vai agir de forma positiva e não negativa.

Palavras-chave: Música, Motivação, atividade física, musculação.

ABSTRACT

This study aimed to show some important points for the area of bodybuilding, where it points out points that can contribute to bodybuilding activity, with the main focus being the influence of music on bodybuilding, where it was stated that music has the power to cause sensations, evoke feelings from past situations, motivate, leave the person focused on what they are doing, etc. In bodybuilding, music plays a very important role and in several ways, such as focus, it leaves the person focused on training, with motivation where it can motivate the person to reach their training goal, at the pace and cadence where the The person resembles the rhythm of the music with the rhythm of the training, thus making the person's performance with these various emotions increasingly better. This, using music as an ally to bodybuilding and paying attention to the style of music of personal preference where it will act in a positive and not negative way.

Keywords: Music, Motivation, physical activity, bodybuilding.

Sumário

1 INTRODUÇÃO.....	9
2 METODOLOGIA.....	10
3 RESULTADOS	10
3.1 Emoções causadas pela música.....	11
3.2 Motivação	12
3.3 Influência da audição musical na prática de musculação.....	12
4 DISCUSSÃO.....	13
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	14
REFERÊNCIAS	15

1 INTRODUÇÃO

A prática de musculação é uma atividade física amplamente difundida e reconhecida por seus benefícios para a saúde e condicionamento físico. Com a crescente conscientização sobre a importância de um estilo de vida ativo, a musculação tornou-se uma escolha popular para pessoas de todas as idades e níveis de condicionamento (PRAZERES, 2007). No entanto, melhorar o desempenho e a motivação durante as sessões de musculação pode ser desafiador, especialmente para aqueles que enfrentam barreiras psicológicas e fisiológicas (SILVA, 2010).

Um fator que tem ganhado destaque na otimização da experiência de musculação é a influência da música. A música é uma forma de arte universal e atemporal que desempenha um papel significativo em nossas vidas cotidianas, evocando emoções, memórias e, o mais importante, influenciando nossos estados físicos e emocionais (BLACKING, 2007). A prática de usar música como um estímulo durante o exercício físico tem se tornado cada vez mais popular, por meio do som ambiente ou nos fones de ouvido (BEZERRA, & SARMENTO, 2021).

Este trabalho se propõe a explorar em profundidade a relação entre a música e a atividade de musculação. Será abordada a influência da música na motivação e na performance física. Abordando como diferentes gêneros musicais, ritmos e preferências pessoais podem afetar o desempenho e a adesão aos programas de musculação.

Ao compreender melhor como a música pode ser uma ferramenta valiosa na melhoria da qualidade dos treinamentos de musculação, os praticantes de musculação, treinadores e profissionais de saúde podem utilizar esse conhecimento para maximizar os benefícios da atividade física, promovendo assim uma abordagem mais ampla para o condicionamento físico. Este trabalho de conclusão de curso busca contribuir para o avanço do conhecimento científico nessa área e, ao fazê-lo, proporcionar uma visão abrangente da influência da música na atividade física de musculação.

Desta forma, este estudo teve como objetivo responder a perguntas cruciais sobre como a música pode ser eficaz na motivação e na satisfação dos praticantes de musculação, podendo

assim proporcionar um melhor ambiente para que estes se sintam mais motivados a praticar musculação e consequentemente tendo uma vida mais ativa.

2 METODOLOGIA

Pesquisa de Revisão

Para a realização deste Trabalho foi utilizada uma pesquisa de revisão da literatura onde o principal objetivo de uma revisão da literatura é reunir, resumir, organizar e avaliar as publicações relevantes em um campo de estudo para fornecer uma visão abrangente do estado atual do conhecimento sobre o tema em questão. (BRIZOLA, J., & FANTIN, N. 2017).

O estudo foi feito através de pesquisas em bancos de dados acadêmicos como Scientific Electronic Library Online (SciELO), ‘‘revista USP’’, ‘‘ Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício’’ e ‘‘google acadêmico’’, utilizando leitura analítica e seletiva, com apenas conteúdos em português, artigos publicados de 2003 a 2023. As palavras chave para a realização deste trabalho foram: ‘‘música’’, ‘‘motivação’’, ‘‘atividade física’’, ‘‘musculação’’.

Como base para chegar a um raciocínio claro, foram utilizados para a redação do trabalho, artigos que abordam música propriamente dita, bem como ela interfere nos estados emocionais das pessoas que praticam musculação, artigos que falam sobre o conceito de motivação e artigos que ligam a parte emocional com a musculação.

3 RESULTADOS

Em outubro de 2023 foram encontrados artigos em algumas bases científicas:

SciELO foram encontrados quatro artigos relacionados a música e três artigos relacionados a motivação e emoções.

Google acadêmico foram encontrados nove artigos relacionados a música, emoção e influência da música na atividade física.

Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício foi encontrado um artigo que relaciona música cultura e experiência.

Revista USP foi encontrado um artigo que fala sobre a influência da música no desempenho dos praticantes de musculação.

Foram utilizados apenas dois artigos sobre a música, dois sobre motivação e três sobre a influência da música na musculação, o restante foram descartados por fugirem do foco da pesquisa a qual se refere a emoção causada pela música.

3.1 Emoções causadas pela música

A música tem uma relação profunda com as emoções e pode ter um impacto significativo no estado emocional das pessoas. Essa conexão é complexa e multifacetada, e a música pode evocar uma ampla gama de emoções, desde a alegria e a felicidade até a tristeza, a melancolia e o medo (ROCHA, & BOGGIO, 2013).

As letras, melodias, harmonias e ritmos são usadas para transmitir sentimentos e emoções de uma maneira que pode ser profundamente catártica tanto para os criadores quanto para os ouvintes. Ela pode induzir emoções nas pessoas. Uma melodia suave e melancólica pode evocar sentimentos de tristeza, enquanto uma batida animada e energética pode inspirar alegria e entusiasmo. Isso ocorre porque a música tem a capacidade de afetar a atividade cerebral e a liberação de neurotransmissores às emoções associadas (ROCHA, & BOGGIO, 2013).

A música também é usada como uma ferramenta para regular as emoções. As pessoas frequentemente recorrem à música para rir quando estão ansiosas, para encontrar consolo quando estão tristes ou para se animar quando estão deprimidas. A escolha de músicas específicas pode desempenhar um papel na gestão das emoções. As pessoas muitas vezes têm associações emocionais com músicas específicas. Uma música que tenha sido ouvida durante um momento importante na vida de alguém pode evocar lembranças e emoções associadas a essa ocasião (NUNES-SILVA, M. et al. 2016)

A música atua em diversas partes do cérebro como, córtex auditivo, córtex pré-frontal, córtex motor, hipocampo e as principais relacionadas com a emoção e recompensa são, o córtex cingulado anterior que é a parte do cérebro está envolvida na regulação das emoções e pode ser ativada por músicas emocionais alimentadas. E também o "sistema de recompensa" que é o sistema de recompensa do cérebro, que inclui o núcleo accumbens, ele é ativado pela música que é percebida como agradável. Isso pode levar à liberação de dopamina, um neurotransmissor associado ao prazer e a recompensa. (ROCHA, & BOGGIO, 2013).

3.2 Motivação

A motivação é o impulso que está relacionado com esse prazer e recompensa onde ela leva as pessoas a agir e alcançar objetivos. Pode ser impulsionada por incentivos, desejos pessoais e necessidades. Ela varia de pessoa para pessoa e desempenha um papel fundamental na mudança de comportamento, perseverança e sucesso em diferentes áreas da vida. (TODOROV, & MOREIRA, 2005).

Para que uma pessoa se motive, em certas situações pode ser desafiador pois, a motivação além de variar de pessoa para pessoa, ela pode mudar com o tempo, então a pessoa tem que estar aberta para ajustes conforme necessário. (TODOROV, & MOREIRA, 2005).

3.3 Influência da audição musical na prática de musculação

A audição musical pode ter uma influência significativa na prática de musculação e exercícios físicos em geral. Experimentar diferentes estilos e ritmos e observar como seu corpo e mente respondem é fundamental. (RODRIGUES, & COELHO FILHO, 2012).

- **Motivação:** Música com um ritmo rápido e batidas energéticas pode ajudar a motivar os praticantes de musculação, aumentando a energia e disposição para o treino.

- **Distração:** A música pode funcionar como uma distração positiva, ajudando a reduzir a percepção de esforço durante o treino. Isso pode permitir que a pessoa se concentre mais no exercício e menos na sensação de cansaço.

- **Ritmo e Cadência:** Escolher músicas com um ritmo que corresponda ao seu ritmo de treino pode ajudar a manter um bom ritmo e cadência nas repetições.

- **Redução do estresse:** A música pode ter um efeito calmante e redutor de estresse, o que é benéfico para diminuir a ansiedade e o estresse pré-treino, ajudando a se concentrar melhor e a ter um treino mais produtivo.

- **Intensidade:** Músicas com letras ou melodias motivadoras podem aumentar a sensação de intensidade do treino, incentivando-o a se esforçar mais e a superar seus limites.

- **Foco:** A música pode ajudar a manter o foco durante o treino, bloqueando distrações ambientais e ajudando você a entrar na "zona" durante o exercício.

É importante notar que a escolha da música é pessoal, e o que funciona para uma pessoa pode não funcionar para outra. Algumas pessoas preferem músicas agitadas e pesadas, como rock ou música eletrônica, enquanto outras podem preferir música mais tranquila e relaxante, como jazz ou música clássica. (BEZERRA, & SARMENTO, 2021).

4 DISCUSSÃO

Após uma minuciosa análise da literatura pertinente, é possível formular uma compreensão acerca do potencial influência da música no contexto da prática da musculação. Este trabalho abrange a identificação da natureza dessa influência, discernindo se esta manifesta-se de maneira positiva ou negativa, e considera, adicionalmente, a especificidade do gênero musical envolvido.

No que tange à influência, é inegável que a música, enquanto manifestação artística, permeia uma extensa variedade de ambientes, apresentando-se em diferentes formas, como composições de ritmo lento caracterizado por uma cadência mais pausada e uma ênfase nas notas prolongadas., agitado que se caracterizam por uma cadência mais rápida, com ênfase em tempos acelerados e uma progressão rítmica dinâmica, com tonalidades elevadas ou rebaixadas. Este fenômeno é capaz de suscitar emoções nos indivíduos por meio dos neurotransmissores responsáveis pela transmissão dos estímulos auditivos ao cérebro, desencadeando respostas emocionais, independentemente de sua polaridade. (CORDERO, 2014)

Conforme mencionado por Bezerra e Sarmiento (2021), a música é capaz de evocar uma ampla gama de emoções, sendo sua influência atribuída não apenas ao ritmo e à letra, mas também à associação da audição musical a eventos significativos em momentos específicos da vida. A retenção dessas experiências na memória é notável, e ao ouvir a mesma composição anos mais tarde, o indivíduo é capaz de recordar e reviver os sentimentos associados a esses momentos passados. A intensidade e a natureza dessas emoções podem variar, sendo possível experimentar sensações positivas ou negativas, indicando que a melodia por si só é suficiente para reavivar tais estados emocionais.

Observou-se que existe uma interdependência significativa entre o conteúdo emocional e a natureza musical, uma vez que composições musicais caracterizadas por uma tonalidade serena frequentemente induzem estados emocionais de placidez, tranquilidade e melancolia. Em contrapartida, melodias mais dinâmicas estão associadas a uma sensação de agitação, acompanhada de um aumento na frequência cardíaca, entre outros fenômenos.

No contexto da musculação, a influência da música sobre o desempenho durante o treinamento pode manifestar-se de maneira multifacetada, conferindo potenciais efeitos benéficos ou adversos, considerando-se:

- Uma música com batidas rápidas e fortes de preferência pessoal, causa um estímulo para o treino, seja ele, motivação, distração, ritmo, foco, o que faz com que a pessoa tenha um melhor desempenho.

- Uma música deste mesmo estilo, mas que a pessoa não gosta do estilo, pode causar desconforto, estresse, onde pode atrapalhar no seu desempenho.

- Uma música calma e de preferência pessoal, pode causar calma, foco, onde vai ser benéfico para o desempenho no treino.

- E o mesmo estilo só que não de preferência da pessoa, pode também causar desconforto e atrapalhar o desempenho.

Então escolhendo o tipo certo de música para cada pessoa pode levar a uma melhora, tanto no desempenho físico quanto na parte emocional, assim fazendo com que o praticante se sinta cada vez mais motivado e focado devido aos resultados e pratique por mais tempo a musculação.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise dos artigos encontrados destaca a profunda ligação entre música e emoções, com a capacidade da música de evocar uma ampla gama de sentimentos. Essa conexão emocional não é apenas subjetiva, mas também tem bases neurocientíficas, como a ativação de diferentes áreas do cérebro associadas às emoções.

A motivação, como impulso para alcançar objetivos, é reconhecida como um elemento-chave na prática da musculação. A música, ao influenciar as emoções e a liberação de neurotransmissores como a dopamina, desempenha um papel crucial na promoção da

motivação. A escolha cuidadosa da música, alinhada às preferências pessoais, pode ser um fator determinante para melhorar a experiência do treino.

Os resultados também indicam que a influência da música na musculação não é uniforme, dependendo de fatores como o gênero musical, preferências individuais e associações emocionais. Uma música que motiva uma pessoa pode não ter o mesmo efeito em outra. Portanto, é fundamental considerar a individualidade ao integrar a música nos programas de treinamento.

No contexto da musculação, a música não apenas serve como uma fonte de motivação, mas também desempenha funções como distração positiva, regulação do ritmo e cadência, redução do estresse, intensificação da sensação de esforço e manutenção do foco. Esses elementos contribuem para uma experiência de treinamento mais positiva e produtiva.

Assim, conclui-se que a música pode ser uma ferramenta valiosa na otimização da prática de musculação, impactando tanto a dimensão emocional quanto a física. A compreensão da interação entre música, emoções e motivação oferece insights importantes para praticantes, treinadores e profissionais de saúde, possibilitando uma abordagem mais personalizada e eficaz na promoção de um estilo de vida ativo e saudável. Este trabalho contribui para o avanço do conhecimento científico nessa área, destacando a importância da consideração da música como um componente integral da experiência de musculação.

REFERÊNCIAS

BEZERRA, A. S.; SARMENTO, R. A. A influência da música no desempenho dos praticantes de musculação. **RBPFEEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 14, n. 92, p. 573-578, 10 out. 2021.

BLACKING, J. Música, cultura e experiência. **Cadernos de Campo (São Paulo-1991)**, v. 16, n. 16, p. 201-218, 2007.

BRIZOLA, J., & FANTIN, N. (2017). Revisão da literatura e revisão sistemática da literatura. **Revista De Educação Do Vale Do Arinos - RELVA**, 3(2).

CORDERO, Osvaldo Homero Garcia. A Música, o Ritmo e a Educação Física. In: **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, v. 5, n. 2, p. 173-186, jul.-dez. 2014.

NUNES-SILVA, M. et al.. Avaliação de Músicas Compostas para Indução de Relaxamento e de seus Efeitos Psicológicos. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 36, n. 3, p. 709-725, jul. 2016.

PRAZERES, M. V. A prática da musculação e seus benefícios para a qualidade de vida. **Florianópolis: Universidade do Estado de Santa Catarina**, 2007.

SILVA, R. S. et al. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & saúde coletiva**, v. 15, p. 115-120, 2010.

ROCHA, V. C. DA .; BOGGIO, P. S.. A música por uma óptica neurocientífica. **Per Musi**, n. 27, p. 132–140, jan. 2013.

RODRIGUES, N. S.; COELHO FILHO, C. A. DE A.. Influência da audição musical na prática de exercícios físicos por pessoas adultas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 26, n. 1, p. 87–95, jan. 2012.

TODOROV, João Cláudio; MOREIRA, Márcio Borges. O conceito de motivação na psicologia. **Rev. bras. ter. comport. cogn.**, São Paulo , v. 7, n. 1, p. 119-132, jun. 2005 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-55452005000100012&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 17 nov. 2023.