

Arley Dias Pereira

INFLUÊNCIA DA MÚSICA NA MOTIVAÇÃO DURANTE A REALIZAÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIAS

Monografia apresentada ao Curso de Especialização em Treinamento Esportivo da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial à obtenção do título de Especialista em Musculação.

Orientador: Prof. Ms. Renato Melo Ferreira

RESUMO

A utilização da música tem um efeito benéfico em contextos esportivos, através dela pode-se elevar o espírito, aumentar a capacidade de atenção, humor, produção no trabalho e motivação durante a prática das atividades físicas. O objetivo desta pesquisa bibliográfica foi analisar os efeitos da música como instrumento de motivação e regulação psicológica. A música dentro das academias pode ajudar a fidelizar os praticantes de um programa de treinamento físico, pois as pessoas se sentem mais estimuladas e, por isso, conseguem um aumento da capacidade de execução das atividades quando comparados com aqueles praticantes que treinam sem a presença da música. Com relação ao ritmo musical, pode-se observar que a música de ritmo lento não é apropriada para se praticar uma atividade física e a música de ritmo médio é a mais apropriada, preferida e pode produzir os melhores resultados em relação à motivação dos praticantes. Além disso, ao executar a atividade física em uma intensidade acima de 70% FC máx., a música de ritmo médio comparada a música de ritmo rápido produziu resultados superiores de motivação. Portanto, a música tem um papel fundamental para praticantes de atividades físicas aumentando a motivação, reduzindo a percepção de dor e contribuindo para a melhora da saúde pública.

Palavras-chave: atividade física, música, academia, motivação.

ABSTRACT

The use of music has a benefic effect in sporting contexts. Through it can raise the spirit, increase the attention capacity, mood, production of work and motivation during the practice of physical activities. The purpose of this literature research was to analyze the effects of music as an instrument of motivation and feeling regulation. Music can help to loyalty people in a physical training program, because they feel more stimulated and, therefore, they get a enhance on the capacity of execution of activities when compared with those who train with no music. Concerning to the rhythm, it can be observed that music with slow rhythm isn't appropriate to practice any physical activity, however, music with a moderate rhythm is more appropriate and can produce better motivation results to the practitioners. Furthermore, when performing a physical activity in an intensity over 70% of FCmax, music of moderate rhythm compared to the fast rhythm music produced superior motivation results. So, music plays a fundamental paper to the practitioners of physical activities, enhancing the motivation, decreasing the pain perception and contributing to the improvement of public health.

Keywords: physical activity, music, academy, motivation

LISTA DE SIGLAS

ACSM - American College Of Sports Medicine

AVE - Acidente Vascular Cerebral

Bpm - Batidas por Minuto

Fcmax - Frequência Cardíaca Máxima

MMM - Teoria de Humor, Música e Movimento

POMS - Profile Of Mood States (Perfil dos Estados de Humor)

RAS - Técnica Estimulação Auditiva Rítmica

LISTA DE FIGURAS E TABELAS

| | |
|---|----|
| Figura 1: Categorias básicas de atribuição | 12 |
| Figura 2: Três fatores chaves na abordagem das metas de realização | 13 |
| Figura 3: Teoria da motivação para competência realização | 14 |
| Figura 4: Taxonomia da motivação humana | 16 |
| Figura 5: Quadro conceitual para benefícios da música em contextos de esporte e exercício | 20 |
| Figura 6: Relação entre frequência cardíaca de exercício e preferência no tempo da música | 23 |

SUMÁRIO

| | |
|---|----|
| 1 INTRODUÇÃO | 7 |
| 2 DESENVOLVIMENTO..... | 9 |
| 2.1 Motivação | 9 |
| 2.1.1 Teoria da necessidade de realização | 9 |
| 2.1.1.1 Aspectos de personalidade | 10 |
| 2.1.1.2 Fatores situacionais..... | 10 |
| 2.1.1.3 Tendências resultantes | 10 |
| 2.1.1.4 Reações emocionais | 11 |
| 2.1.1.5 Comportamento frente a realização | 11 |
| 2.1.2 Teoria da atribuição..... | 11 |
| 2.1.3 Teoria das metas de realização | 12 |
| 2.1.4 Teoria da motivação para competência..... | 13 |
| 2.2 Tipos de motivação | 14 |
| 2.3 Atividade Física | 16 |
| 2.4 Como a música pode motivar as pessoas..... | 19 |
| 3 CONCLUSÃO..... | 25 |
| REFERÊNCIAS..... | 26 |

1 INTRODUÇÃO

Motivação caracteriza-se por um processo ativo, intencional e dirigido a uma determinada meta na qual apresenta fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos). Essa é a força propulsora que faz o indivíduo buscar satisfazer suas necessidades e desejos sendo assim a direção e a intensidade de nossos próprios esforços (WEINBERG, R. S., GOULD, 2001; SAMULSKI, 2002).

A motivação intrínseca é a realização de uma atividade pelo prazer e satisfação de exercê-la. Esta pessoa, quando está motivada intrinsecamente, executa o comportamento voluntariamente mesmo não tendo recompensas materiais ou restrições externas (VAN DER VLIST; BARTNECK; MÄUELER, 2011).

A motivação extrínseca ao contrário da intrínseca pertence a uma grande variedade de comportamentos que são realizados para um determinado fim e não para benefício próprio (PELLETIER *et al.*, 1995).

Por ultimo pode-se citar amotivação, que é entendida como uma construção motivacional percebida em indivíduos que não são aptos a identificar nenhum bom motivo para realizar alguma atividade (DECI; RYAN, 2000).

Atividade física é todo movimento do corpo humano produzido pelos músculos esqueléticos que envolvem gasto de energia superior ao metabolismo basal, sendo um movimento voluntário intencional que faz parte do exercício físico ou do esporte, excluindo atividades do cotidiano como varrer, lavar, dirigir ou qualquer outro movimento articular e contrações involuntárias (SABA, 2001; MURROCK; HIGGINS, 2009). Ela influencia de maneira positiva a saúde física e psicossocial, sendo importante em todos os estágios da vida, desde a infância até as idades mais avançadas (ALLSEN; HARRISON; VANCE, 2001).

A atividade física estimula funções do sistema cardiovascular, respiratório e músculo esquelético. A prática regular de uma determinada atividade física contribui para

controle do peso, promoção da motivação psicológica e sensação de bem estar. Estes fatores também estão ligados na prevenção primária das doenças crônicas não transmissíveis como, por exemplo, o alcoolismo, obesidade, hipertensão, tabagismo e sedentarismo. (BLAIR *et al.*, 1996).

É recomendado que adultos engajem em pelo menos 30 minutos de atividade física por semana para obter benefícios a saúde. Infelizmente, segundo a Organização Mundial de saúde em 2008, pelo menos 60% da população mundial não se engaja na quantidade de atividade física recomendada para produzir estes benefícios a saúde. Como um resultado, a inatividade física é um dos principais problemas de saúde pública na maioria dos países (MURROCK; HIGGINS, 2009). Promover atividade física entre crianças, adolescentes, adultos jovens, de meia idade e mais velhos é uma das maneiras mais eficazes de melhorar a saúde e a qualidade de vida, e por isso, estratégias efetivas para melhorar a adesão à atividade física em todo o mundo são urgentemente necessárias (MURROCK; HIGGINS, 2009; ALLSEN; HARRISON; VANCE, 2001).

A utilização da música tem um efeito benéfico em contextos esportivos e um forte apelo intuitivo. Através da música, pode-se elevar nosso espírito, gerar emoções, aumentar a capacidade de atenção, alterar ou regular o humor, aumentar a produção no trabalho, reduzir as inibições e incentivar o movimento rítmico. (KARAGEORGHIS; TERRY, 2006).

O objetivo desta pesquisa bibliográfica foi analisar os efeitos da música como instrumento de motivação e regulação de sentimentos durante a prática de atividade física. Este conhecimento capacitará aos profissionais que atuam nesta área prescrever melhor as seleções musicais para diferentes intensidades de exercício, aumentando os benefícios alcançados por seus praticantes e aumentando sua aderência a prática de atividades físicas nas academias.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Motivação

Motivação caracteriza-se por um processo ativo, intencional e dirigido a uma determinada meta na qual apresenta fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos). Essa é a força propulsora que faz o indivíduo buscar satisfazer suas necessidades e desejos sendo assim a direção e a intensidade de nossos próprios esforços (WEINBERG; GOULD, 2001; SAMULSKI, 2002). Dessa maneira, a motivação possui determinantes energéticas ou níveis de ativação que se refere a um estado de alerta. O nível de ativação que ocorre em um determinado momento se apresenta ao longo de um *continuum*. Numa ponta estão estados de alerta máximo; na outra o sono; assim a motivação pode ser ativada por um desejo de reduzir o estado de ativação; e em outros de intensificá-lo. De acordo com esta teoria, cada indivíduo teria um nível ótimo de ativação que varia de uma situação para outra e ao longo do dia; e o comportamento seria motivado pelo desejo de manter um nível ótimo de ativação, e uma direção comportamental, seja ela de intenções, interesses, motivos ou metas (SAMULSKI, 2002).

Pode-se considerar motivação a partir da motivação para realização, que se refere aos esforços de uma pessoa para domínio de uma tarefa, conseguir alcançar seus limites superando obstáculos, ter um desempenho melhor do que os outros e orgulhar-se de seu talento (SAMULSKI, 2002). Esse tipo de motivação no esporte é conhecido como competitividade que, segundo MARTENS (1976) citado por WEINBERG; GOULD (2001) é definida como uma atuação em atividades nas quais se possui habilidades necessárias, e que para ser bem sucedido necessita de esforço para manter o controle da situação.

Pode-se citar quatro teorias da motivação no ambiente esportivo, que serão explicadas a seguir.

2.1.1 Teoria da necessidade de realização

A teoria da necessidade de realização considera fatores pessoais e situacionais como prognósticos importantes de comportamento: aspectos de personalidades, fatores situacionais, tendências resultantes, reações emocionais e comportamentos relacionados à realização. (ATKINSON, 1974; CLELLAND, 1961 *apud* WEINBERG; GOULD, 2001).

2.1.1.1 Aspectos de personalidade

De acordo com a visão da necessidade de realização, cada um tem dois motivos de conquista subjacentes: alcançar o sucesso e evitar o fracasso. O motivo para alcançar o sucesso é definido como “a capacidade de experimentar orgulho ou satisfação nas realizações, enquanto o motivo para evitar o fracasso é a capacidade de experimentar vergonha ou humilhação como consequência do fracasso” (WEINBERG; GOULD, 2001).

2.1.1.2 Fatores situacionais

Há duas considerações primárias que devem ser reconhecidas na teoria da necessidade da realização: a probabilidade de sucesso na situação ou nas tarefas e o valor de incentivo do sucesso. A probabilidade do sucesso depende de contra quem você compete e da dificuldade da tarefa, ou seja, sua chance de vencer um torneio de supino seria menor contra um adversário experiente do que contra um novato. Entretanto, o valor que você daria ao sucesso seria maior, pois é mais gratificante vencer um adversário qualificado do que vencer um iniciante (WEINBERG; GOULD, 2001).

2.1.1.3 Tendências resultantes

As tendências resultantes derivam da consideração dos níveis de motivação para realização de um indivíduo em relação a fatores situacionais. A teoria é melhor para prever situações nas quais exista chance de sucesso de 50%, ou seja, atletas com alto nível de realização buscam desafios porque gostam de competir contra outros

de igual capacidade ou de realizar tarefas que não sejam muito fáceis ou muito difíceis. Por outro lado, atletas com baixos níveis de realização evitam tais desafios, optando, em vez disso, por tarefas fáceis em que o sucesso é garantido ou por tarefas irrealisticamente difíceis em que o fracasso é quase certo (WEINBERG; GOULD, 2001).

2.1.1.4 Reações emocionais

As reações emocionais são reações emocionais do indivíduo, especificamente quanto orgulho e vergonha ele ou ela experimenta. Atletas de alto nível de realizações focalizam mais no orgulho, enquanto atletas com baixo nível de realização se focalizam mais na vergonha e na preocupação (WEINBERG; GOULD, 2001).

2.1.1.5 Comportamento frente a realização

Este fator indica o modo como os quatro componentes anteriores interagem para influenciar o comportamento. Atletas com alto nível de realização escolhem tarefas mais desafiadoras, preferem riscos intermediários e tem melhor desempenho em situações de avaliação. Os atletas com baixos níveis de realização evitam riscos intermediários e tem pior desempenho em situações de avaliação e evitam tarefas desafiadoras – escolhendo tarefas tão difíceis na certeza de que fracassarão ou tarefas tão fáceis que terão sucesso garantido (WEINBERG; GOULD, 2001).

2.1.2 Teoria da atribuição

Criada por HEIDER (1958) e revisada por WEINER (1985, 1986), foca-se nas explicações que as pessoas utilizam para justificar seus sucessos ou fracassos. Por exemplo, uma pessoa pode parar um programa de treinamento em uma academia e atribuir seu fracasso a um fator estável (sua falta de dedicação) ou um fator instável (o péssimo instrutor) ou a uma causa externa (distância da academia em relação a sua casa), ou também um fator que você pode controlar (sua falta de esforço) ou um

fator que você não controla (o preço da academia) (WEINBERG; GOULD, 2001). A figura 1 mostra as categorias básicas de atribuição.

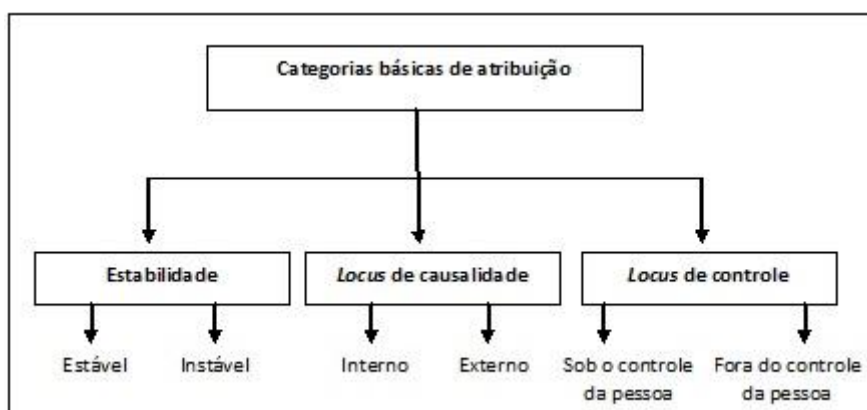


FIGURA 1: Categorias básicas de atribuição

Fonte: Weinberg, R. S.; Gould, 2001 (P. 84)

2.1.3 Teoria das metas de realização

Foca-se na conquista de objetivos como uma forma de entender as diferenças de desempenho (DUDA, 1993; DWECK, 1986; MAERH; NICHOLLS, 1980; ROBERTS, 1993). Por exemplo, Holly pode competir em fisiculturismo porque deseja ganhar troféus e ter o melhor físico dentre todos na área. Ela adotou uma orientação ao resultado (também chamada de orientação a meta competitiva) cujo foco é comparar-se com os outros e derrotá-los. Holly sente bem em relação a si mesma (tem alta percepção de capacidade) quando vence, mas não se sente tão bem (tem baixa percepção de capacidade) quando perde. Sarah também gosta de vencer competições, mas ela pratica fisiculturismo principalmente para ver o quanto pode melhorar fisicamente. Ela adotou uma orientação a tarefa (também chamada de orientação ao domínio), cujo foco está em melhorar em relação a seus próprios desempenhos passados. Sua percepção de capacidade não está baseada em uma comparação com os outros.

Para uma determinada situação, algumas pessoas podem ser orientadas tanto a tarefa quanto ao resultado. Por exemplo, uma pessoa poderia querer vencer a maratona local, mas também estabelecer um melhor tempo pessoal para a corrida.

Entretanto, de acordo com pesquisadores em orientação as metas de realização, a maioria das pessoas tende a ser superior em uma das orientações.

A Figura 2 mostra os três fatores que interagem para determinar a motivação de uma pessoa de acordo com essa teoria.

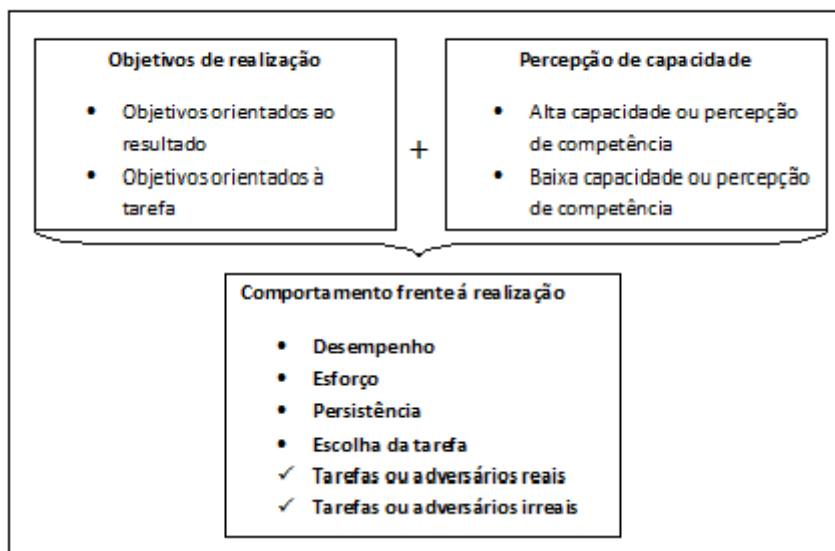


FIGURA 2: Três fatores chaves na abordagem das metas de realização

Fonte: Weinberg, R. S.; Gould, D., 2001 (P. 85)

2.1.4 Teoria da motivação para competência

Defende que as pessoas são motivadas a sentirem-se dignas ou competentes, e estes sentimentos são os principais determinantes de motivação. Um exemplo disto é se um praticante de academia tiver baixa auto-estima, sentir-se incompetente e que suas atitudes pessoais têm pouco a ver com o condicionamento desejável. O resultado será respostas afetivas negativas, como ansiedade, vergonha e tristeza, todos esses sentimentos levarão à diminuição da motivação (WEISS; CHAUMETON, 1992 *apud* WEINBERG; GOULD, 2001). Como mostra a figura 3.

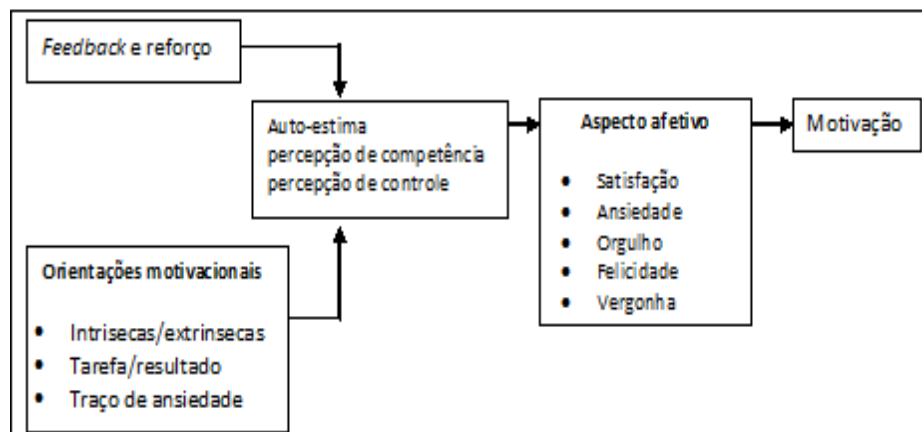


FIGURA 3: Teoria da motivação para competência realização

Fonte: Weinberg, R. S.; Gould, 2001 (P. 87)

2.2 Tipos de motivação

A motivação intrínseca é a realização de uma atividade pelo prazer e satisfação de exercê-la. Esta pessoa, quando está motivada intrinsecamente, executa o comportamento voluntariamente mesmo não tendo recompensas materiais ou restrições externas. Assim, atividades que permitem que os indivíduos experimentem sentimentos de competência e autodeterminação, que é o ato ou fato de se determinar por si mesmo, estará relacionada na causa de motivação intrínseca (VAN DER VLIST; BARTNECK; MÄUELER, 2011).

Pode-se citar três tipos de motivação intrínseca: (1) para o saber: se relacionam com exploração, curiosidade, metas de aprendizado; (2) para realizações: poder exercer uma atividade pelo prazer e satisfação de tentar realizar ou criar algo novo; (3) experiência de estimulação: ocorre quando uma pessoa se engaja em uma atividade a fim de experimentar sensações estimulantes como emoção, diversão e experiências estéticas (PELLETIER *et al.*, 1995).

A motivação extrínseca ao contrário da intrínseca pertence a uma grande variedade de comportamentos que são realizados para um determinado fim e não para benefício próprio (PELLETIER *et al.*, 1995).

Têm-se quatro tipos de motivação extrínseca:

- Regulação externa: é definida como sendo um comportamento regulado por meios como premiação material ou medo de consequências negativas (FORTIER; VALLERAND *et al*, 1995)

- Regulação interiorizada/Introjeção: é definida como sendo uma fonte de motivação externa que é internalizada e o individuo pressiona a si mesmo para executar a atividade (RYAN; DECI, 2000)

- Regulação identificada: é definida como sendo a realização da atividade pelo individuo, a qual não lhe é disponível uma escolha, a tarefa é considerada importante para o individuo, mesmo que o comportamento não seja interessante para ele.

- Integração: é definida como sendo o comportamento totalmente aceito pelo individuo (FORTIER *et al*, 1995)

Por ultimo pode-se citar amotivação, que é entendida como uma construção motivacional percebida em indivíduos que não são aptos a identificar nenhum bom motivo para realizar alguma atividade (DECI; RYAN, 2000). Para esses indivíduos, a atividade não lhes trará nenhum benefício, ou eles não conseguirão realizá-la de modo satisfatório (BRIERE *et al*, 1995).

RYAN e DECI, (2000) ilustraram logo abaixo na figura 4 a interação entre as divisões da motivação através da taxonomia e o relacionamento contínuo entre essas divisões.

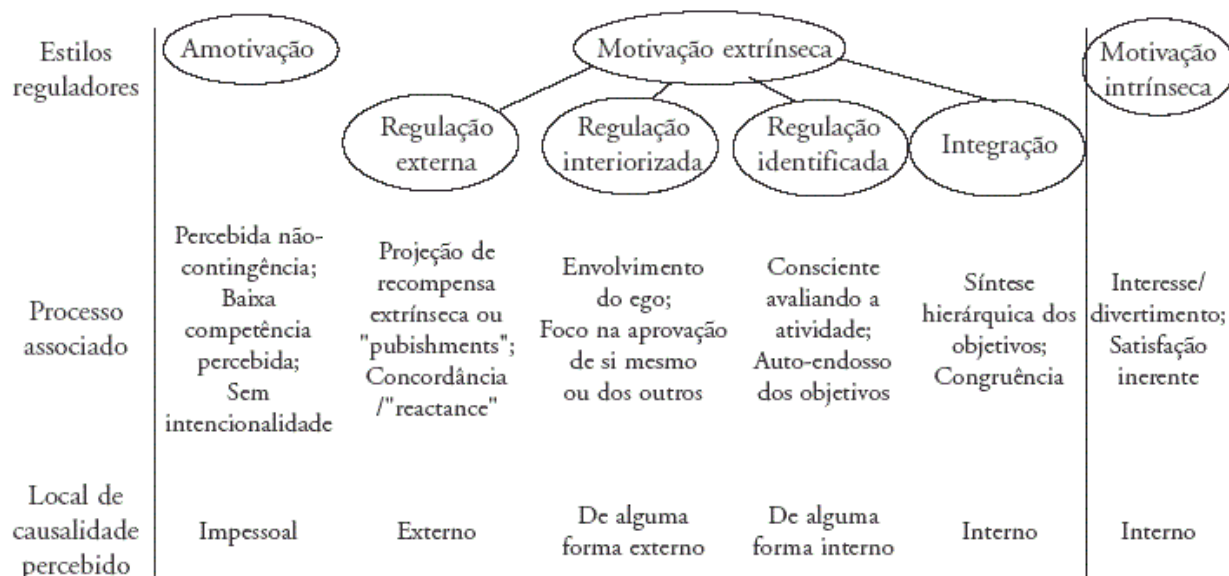


FIGURA 4: Taxonomia da motivação humana

Fonte: RYAN; DECI, (2000)

2.3 Atividade Física

Atividade física é todo movimento do corpo humano produzido pelos músculos esqueléticos que envolvem gasto de energia superior ao metabolismo basal, sendo um movimento voluntário intencional que faz parte do exercício físico ou do esporte, excluindo atividades do cotidiano como varrer, lavar, dirigir ou qualquer outro movimento articular e contrações involuntárias (SABA, 2001; MURROCK; HIGGINS, 2009). Ela influencia de maneira positiva a saúde física e psicossocial, sendo importante em todos os estágios da vida, desde a infância até as idades mais avançadas (ALLSEN; HARRISON; VANCE, 2001).

O envelhecimento inicia-se bem cedo. A vitalidade física começa a decrescer por volta dos 20 anos e após isso continua num ritmo mais rápido, dependendo dos hábitos dos indivíduos à medida que envelhecem. A prática de atividades físicas reduz e/ou atrasa alguns efeitos da idade tais como lentidão, diminuição das capacidades físicas, fragilidade, entre outros (ALLSEN; HARRISON; VANCE, 2001, SAMULSKI, 2002).

A atividade física estimula funções do sistema cardiovascular, respiratório e músculo esquelético. A prática regular de uma determinada atividade física contribui para controle do peso, promoção da motivação psicológica e sensação de bem estar. Estes fatores também estão ligados na prevenção primária das doenças crônicas não transmissíveis como, por exemplo, o alcoolismo, obesidade, hipertensão, tabagismo e sedentarismo. (BLAIR *et al.*, 1996).

Segundo o American College of Sports Medicine (ACSM) (2006), os exercícios aeróbicos empregam grandes grupos musculares e são rítmicos ou dinâmicos. Entre os seus benefícios estão o fortalecimento dos músculos envolvidos na respiração, fortalecimento e ampliação do músculo cardíaco, melhorando sua eficiência de bombeamento e reduzindo a frequência cardíaca de repouso, tonificação muscular por todo corpo, melhora da circulação sanguínea, redução da pressão arterial, aumento do número de glóbulos vermelhos no corpo facilitando o transporte de oxigênio e melhora da saúde mental. A atividade física e exercícios aeróbicos podem reduzir a ocorrência de problemas cardíacos, diabetes mellitus tipo 2, vários tipos de câncer, osteoporose e o risco de acidente vascular cerebral, bem como a melhora da expectativa de vida (ACSM, 2006; VAN DER VLIST; BARTNECK, 2011).

O exercício físico também atua de maneira positiva no estado de espírito, na redução do estado atual de ansiedade, do nível de depressão moderada e dos sintomas do estresse psicológico, além de ser capaz de melhorar a função cognitiva. Dados extraídos de vários estudos indicam que o exercício físico relaxa e melhora o estado de espírito. Outro grande benefício do exercício físico é a redução do estresse deslocando-o de um sistema corporal para outro. Com a atividade física, o estresse mental pode ser deslocado para o sistema muscular e o circulatório, reduzindo, dessa maneira, o estresse negativo, e obtendo-se os benefícios de um estímulo de resistência cardiovascular (ALLSEN; HARRISON; VANCE, 2001; SAMULSKI, 2002).

Indivíduos que não atingem a recomendação mínima de atividade física diária apresentam maior prevalência de doenças crônicas degenerativas como a obesidade, câncer, osteoporose, hipertensão, outras doenças cardiovasculares e obstrutivas respiratórias, quando comparada a uma pessoa fisicamente ativa

(FIGUEIRA; PORTO; CORREA, 2005). O baixo ou nenhum envolvimento com atividades físicas regulares juntamente com uma alimentação inadequada, fatores sócio econômico e psicológico estão associados a uma grande probabilidade a obesidade. (PARSONS *et al*, 1999).

É recomendado que adultos engajassem pelo menos 30 minutos de atividade física por semana para obter benefícios a saúde. Infelizmente, segundo a Organização Mundial de saúde em 2008, pelo menos 60% da população mundial não se engajam na quantidade de atividade física recomendada para produzir estes benefícios a saúde. Como um resultado, a inatividade física é um dos principais problemas de saúde pública na maioria dos países (MURROCK; HIGGINS, 2009). Promover atividade física entre crianças, adolescentes, adultos jovens, de meia idade e mais velhos é uma das maneiras mais eficazes de melhorar a saúde e a qualidade de vida, e por isso, estratégias efetivas para melhorar a adesão a atividade física em todo o mundo são urgentemente necessárias (MURROCK; HIGGINS, 2009; ALLSEN; HARRISON; VANCE, 2001)

O sucesso dos programas de exercícios físicos está relacionado à motivação de seus participantes (SAMULSKI, 2009). Um dos aspectos que auxiliam no desenvolvimento da motivação é a consciência dos participantes sobre a importância da prática de exercícios físicos enquanto um componente importante na sua vida. (DELICI; RYAN, 2000; SOARES, 2004).

A busca pela melhoria da condição e aparência física e as preocupações com a saúde são responsáveis pelo aumento da procura pelas academias de ginástica. (MASCARENHAS *et al.*, 2007; MARCELLINO, 2003). As academias de ginástica são entendidas como centros de condicionamento físico que proporcionam um ambiente para a prática de programas de exercícios físicos orientados. (ROJAS, 2003).

Desde seu surgimento, as academias têm atraído um número maior de adeptos de diversas faixas etárias e motivos de procura. A proliferação das academias de ginástica é uma realidade mundial e a rotatividade de alunos é o que estimula profissionais e pesquisadores da área a investigar os motivos atribuídos a essa rotatividade (MARCELLINO, 2003).

Segundo os estudos de TAHARA *et al* (2003); ARAÚJO *et al* (2007); ZANETTI *et al* (2007), um dos principais motivos para a aderência de uma pessoa às academias de ginástica é um ideal estético, sobrepondo inclusive a busca pela saúde, qualidade de vida e bem estar. Essa realidade percebida nas academias de ginástica tem dificultado uma orientação profissional adequada, pois há divergência dos objetivos do professor e do aluno. (LIZ *et al.*, 2010)

Por outro lado, é elevado o número de pessoas que iniciam a prática de exercícios físicos nas academias e desistem em um curto período e, essa desistência é mais acentuada ao final do primeiro e do terceiro mês. (DISHMAN, 1994). Segundo ENÉZIO; CUNHA (2007); ROJAS (2003); SABA (1999), a falta de motivação, monotomia dos exercícios, distância dos locais de prática e baixa qualidade das aulas são os principais motivos para a desistência dos participantes nestes meses iniciais a prática dos exercícios nas academias.

2.4 Como a música pode motivar as pessoas

A utilização da música tem um efeito benéfico em contextos esportivos e um forte apelo intuitivo. Em um contexto do desporto postula-se que os principais benefícios que podem derivar de ouvir músicas para atletas são: (a) um aumento do humor positivo e redução do negativo, (b) ativação ou relaxamento pré-evento, (c) dissociação de sentimentos desagradáveis como dor e fadiga, (d) reduz a percepção de esforço especialmente durante o exercício aeróbico, (e) aumento da produção no trabalho através da sincronização da música com o movimento, (f) melhora da habilidade motora quando o ritmo é coordenado com os padrões de movimentos necessários, (g) aumento das chances de atletas de alcançar estados de fluxos e (h) melhora do desempenho (KARAGEORGHIS; TERRY, 2006; HIGGINS; MURROCK, 2009). Na figura 5 podemos observar estes benefícios.

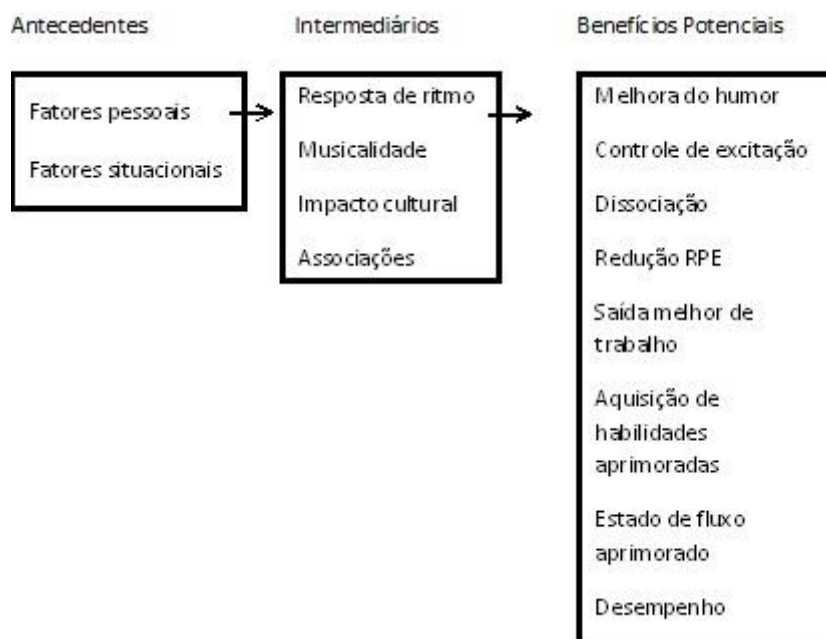


FIGURA 5: Quadro conceitual para benefícios da música em contextos de esporte e exercício

Fonte: KARAGEORGHIS; TERRY, (2006)

A conexão entre música e movimento é descrito pela técnica estimulação auditiva rítmica (RAS) como a maneira em que o ritmo influencia o controle muscular e fornece pistas previsíveis para o movimento. Em estudos anteriores foi observado que a RAS melhorou o equilíbrio e a marcha em sobreviventes de acidente vascular cerebral (AVE) e aqueles com lesão cerebral traumática. Essa também foi proposta para testar, aumentar o movimento e a atividade física na população adulta saudável. Porém, a RAS não leva em consideração as respostas psicológicas associadas à música e melhoras no resultado da saúde. Para isto pode-se utilizar a teoria de humor, música e movimento (MMM), que propõe relações entre as respostas psicológicas de alteração de humor e distração auditiva e respostas fisiológicas como uma sugestão de movimento para aumentar a atividade física e melhorar os resultados de saúde na população adulta (HIGGINS; MURROCK, 2009).

Em 2003, WININGER; PARGMAN avaliaram as variáveis que contribuiriam com a satisfação durante o exercício (satisfação com a música, satisfação com o instrutor e o conhecimento da importância da atividade física). Foram avaliadas 282 mulheres adultas jovens realizando aulas de dança aeróbica. A música acompanhou o trabalho e cada instrutor escolheu sua própria música e controlou o seu volume. Todas as músicas foram contemporâneas, principalmente pop. A satisfação dos

participantes com a música foi mais fortemente correlacionada com a satisfação com o exercício, acompanhado pela satisfação com o instrutor e finalmente o conhecimento da importância do exercício.

MIRANDA; GODELI; OKUMA (1996) investigaram as alterações de ânimo em 27 indivíduos idosos (22 mulheres e 5 homens) como resultado da atividade física aeróbica com música. Os indivíduos participaram de aulas de exercícios aeróbicos de intensidade moderada com duração de 45 minutos e para o grupo experimental as atividades eram feitas com música. Foi utilizado o *Profile of Mood States* (POMS) para avaliar os estados de ânimo, aplicado antes e depois da atividade. Analisando os resultados pré e pós exercício, os sujeitos do grupo experimental relataram uma diminuição de suas sensações de depressão e um aumento no seu vigor o que não foi observado no grupo controle. É possível dizer que a presença da música pode ter sido o principal responsável por esses resultados.

Avaliando uso da música para orientar, motivar e fornecer um feedback durante o exercício em um ambiente doméstico, foi utilizado um sistema que combina motivação e monitoramento (*moBeat*). Os resultados do inventário de motivação intrínseca e o questionário do foco de atenção ao final do experimento mostraram diferenças importantes com efeito significativo na diversão/prazer, competência de percepção, valor/unidade, dissociação e angústia. A partir desses resultados pode-se concluir que o sistema *moBeat* proporcionou maior motivação intrínseca, no entanto a percepção do esforço não foi significativamente mais baixa (VAN DER VLIST; BARTNECK; MAÜELER, 2011).

A música sincronizada motivacional pode provocar um aumento da capacidade para o trabalho corporal ou mental, especialmente pela eliminação de sintomas de fadiga, aumentando assim a resistência durante uma atividade exaustiva. Embora os estudos indiquem que as qualidades motivacionais da música sincronizada parecem ter forte influência no desempenho do exercício e de como se sente durante o mesmo, eles parecem não ter nenhum efeito sobre os estados induzidos pelos sentimentos durante o exercício (KARAGEORGHIS *et al.*, 2009).

Através da música pode-se prever quatro fatores de efeitos psicológicos que contribuem para suas qualidades motivacionais:

- Ritmo de resposta: relaciona-se às respostas naturais ao ritmo musical, principalmente tempo (batidas por minuto)
- Musicalidade: elementos passos-relacionados, tais como harmonia e melodia.
- Impacto cultural: inserção da música na sociedade ou grupo sub-cultural.
- Associação: associações extramusicais que a música pode evocar (KARAGEORGHIS; TERRY, 2006).

Dentre os quatro fatores mostrados, destaca-se o ritmo de resposta como o mais importante e a associação como menos importante (KARAGEORGHIS; TERRY, 2006; WININGER; PARGMAN, 2003)

Um estudo de KARAGEORGHIS; JONES; LOW (2006) examinou a relação entre a intensidade do exercício e a preferência pelo tempo da música. Eles utilizaram três intensidades de trabalho (40, 60 e 75% da frequência cardíaca máxima, (FCmax)) e música em 3 tempos (80, 120, 140 batidas por minuto (bpm)) durante caminhada ou corrida em esteira. Além de avaliarem essa interação, eles também avaliaram se haveria uma diferença na sua influência entre os gêneros. Os resultados deste estudo demonstraram que os participantes preferiram o tempo rápido ao lento e o tempo médio ao lento. Em intensidades de exercício mais altas, a preferência pela música com o tempo mais rápido aumentou e diminuiu para o tempo moderado, mostrando uma interação positiva entre estas variáveis. A música lenta não foi preferida pelos participantes em nenhuma intensidade de exercício, podendo-se afirmar, assim, que parece ser inapropriada para exercício repetitivo, independente da intensidade do mesmo. Não houve nenhuma influência significativa do gênero na preferência do tempo da música.

Posteriormente, um estudo com um protocolo semelhante (KARAGEORGHIS *et al*, 2011) foi conduzido para confirmar os achados da pesquisa anterior. Dessa vez, utilizaram uma amostra de 28 participantes pedalando em uma bicicleta ergométrica e incluíram faixas de tempo de música lenta (95-100 bpm), média (115-120 bpm), rápida (135-140 bpm), e muito rápida (155-160 bpm) para intensidades de exercício representando 40%, 50%, 60%, 70%, 80% e 90% da FCmax. Os resultados deste

estudo confirmaram os resultados do estudo anterior mostrando a preferência pelo tempo da música moderado e rápido. A preferência por um tempo de música rápido aumentou à medida que a carga de trabalho do exercício foi aumentada. Um achado interessante deste estudo foi o fato de que, em intensidades de exercício mais intenso (acima de 80% da FCmax), houve uma atenuação na preferência do tempo da música. Uma justificativa para tal achado é que trechos de música em um tempo muito rápido podem conter muita informação para uma capacidade de atenção limitada do sistema nervoso aferente ou um potencial de excitação que é muito grande para o ouvinte, ainda que eles já estejam em um estado de alta excitação (KARAGEORGHIS *et al*, 2011).

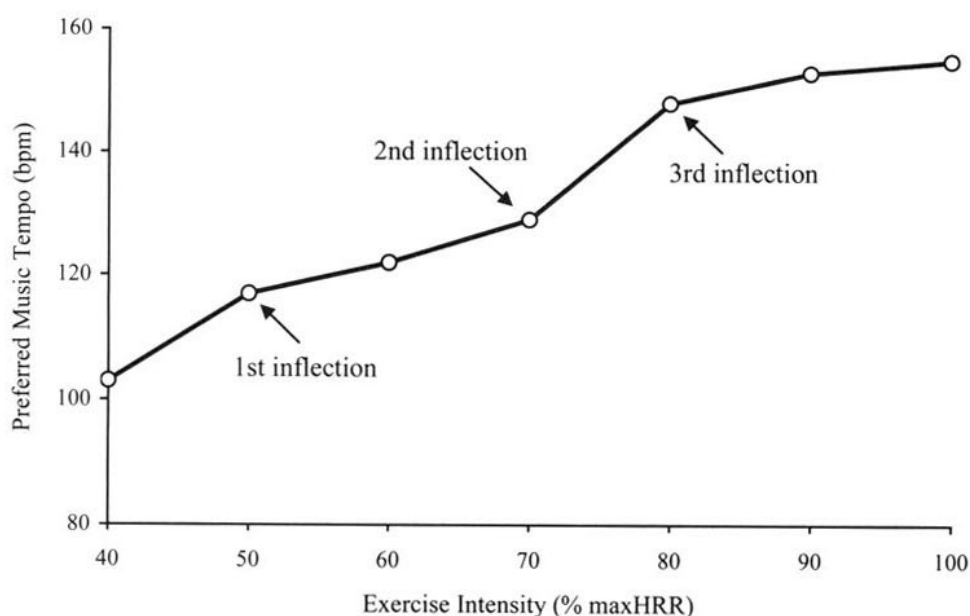


FIGURA 6: Relação entre frequência cardíaca de exercício e preferência no tempo da música

Fonte: KARAGEORGHIS *et al*, (2011)

Investigando os efeitos da música sobre o tempo de preferência musical, motivação intrínseca e fluxo durante o exercício de longa duração (~26 minutos), foi encontrado que para exercícios caracterizados por movimentos repetitivos como andar, pedalar ou correr até 70% FC máx., a música de tempo médio é susceptível de produzir os melhores resultados de motivação e é o mais preferido. Além disso, até 70% FC máx., ao contrário das expectativas, a música de tempo médio produziu resultados de motivação superior do que a música de tempo rápido (KARAGEORGHIS; JONES; STUART, 2008).

DYRLUND; WININGER (2008) afirmam que quando os participantes prestam atenção à música, aqueles na condição de música favorita gostam significativamente mais do exercício que aqueles na condição de música menos preferida ou na ausência de música. Uma implicação do modelo conceitual é que música pode influenciar o exercício e a retenção dos participantes e tem o potencial de contribuir para melhora da saúde pública (KARAGEORGHIS; TERRY, 2006).

Dessa forma, pode-se observar, a partir do apresentado que a música pode exercer um papel fundamental no desempenho de praticantes de atividades físicas melhorando sua motivação e outros fatores psicológicos bem como sua percepção de esforço reduzindo a sensação de dor tornando assim a atividade física mais prazerosa e como consequência proporcionando um aumento à aderência nas academias de ginástica.

3 CONCLUSÃO

Através dos estudos apresentados pode-se inferir que a música tem um efeito benéfico durante a atividade física. Seu ritmo influencia a capacidade de atenção, aumenta a motivação durante a prática das atividades, elimina os sintomas de fadiga, reduz o estresse e contribui para melhora da saúde pública. Além disso, a música pode fidelizar as pessoas em um programa de treinamento nas academias, pois ao prestar atenção à música, os praticantes se estimulam mais e conseguem aumentar a capacidade de execução de atividades quando comparado com aqueles que praticantes que executam seu treinamento na condição de ausência de música. A música lenta não é apropriada para se praticar uma atividade física, porém, a música de tempo médio é provável de produzir os melhores resultados de motivação e é o mais preferido. Além disso, até 70% FC máx., a música de tempo médio produziu resultados de motivação superior do que a música de tempo rápido. Portanto, a música tem uma influência positiva nos praticantes de atividades físicas aumentando sua motivação, reduzindo a percepção de dor e contribuindo para a melhora da saúde pública.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, **ACSM guidelines for exercise testing and prescription**. 7 ed. Filadélfia: Lippincott Williams and Wilkins, 2006.

ARAÚJO, A. S; *et al.* Fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem por academias para a prática de exercício físico. *Lecturas Educación Física e Deportes, Revista Digital*, Buenos Aires, 2007.

BALBINOTTI, M.A.A.; CAPOZZOLI, C.J. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, v.22, n.1, p.63-80, jan./mar. 2008

BLAIR S. N.; *et al.* Influences of cardiorespiratory fitness and other precursors on cardiovascular disease and all-cause mortality in men and women. **JAMA**, v. 276, p. 205-210, 1996.

BRIERE, N.; *et al.* Developpement et Validation d'une Mesure de Motivation Intrinseque, Extrinseque et d'Amotivation en Contexte Sportif: l'échelle de motivation dam les sports. **International Journal of Sport psychology**, v.26, n.4, p.465-489, 1995.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. The "what" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self- Determination of Behavior. **Psychological Inquiry**, v. 11, n. 4, p. 227-268, 2000.

DISHMAN, R. K. Introduction: concensus, problems, and prospects. In: Dishman, R. K. *Advances in exercise adherence*. Champaign: Human Kinetics, 1994..Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd115/fatores-motivacionais-que-levam-as-pessoas-a-procurarem-por-academias.htm>>. Acesso em: 25 set. 2011.

ENÉZIO, J. C.; CUNHA, F. A. P. Fatores desmotivantes da prática de musculação nas academias de ginástica de Três Corações/MG. **Motriz. Rio Claro**, v. 13, n. 2, supl., p. 201, 2007. resumo. Disponível em: <<http://cecemca.rc.unesp.br/ojs/index.php/motriz/article/viewFile/310/916>>. Acesso em: 03 dez. 2008.,

FIGUEIRA JUNIOR, A.; PORTO, E.L.; CORREA, H. Relação entre atividade física regular e prevalência de doenças crônico degenerativas em adultos de ambos os gêneros. **Anais do XIV CONBRACE** 4-9 set 2005, Porto Alegre, Brasil, UFRGS;. p. 518-27, 2005

FORTIER, S.M; *et al.* Competitive and Recreational Sport Structures and gender: a test of their relationship with sport motivation. **Journal Sport psychologist**, v. 26, p.24-29, 1995.

KARAGEORGHIS, C.; JONES, L.; STUART, D.P. Psychological effects of music tempo during exercise. **Int J Sports Med**. 2008 Jul;29(7):613-9. Epub Nov 30 - 2007.

KARAGEORGHIS, C.I., JONES L.; LOW, D.C., Relationship between exercise heart rate and music tempo preference. **Res Q Exerc Sport.**, p. 240-50 Jun;77(2) 2006

KARAGEORGHIS, C.I.; *et al.* Revisiting the relationship between exercise heart rate and music tempo preference. **Res Q Exerc Sport.**, p. 274-84 Jun;82(2) 2011

KARAGEORGHIS, C.I.; *et al.* Psychophysical and ergogenic effects of synchronous music during treadmill walking. **J Sport Exerc Psychol.**, p. 18-36 Feb;31(1) 2009

KARAGEORGHIS, C.I.; TERRY, P.C. Psychophysical Effects of Music in Sport and Exercise: An Update on Theory, Research and Application. **Conference of The Australian Psychological Society and the New Zealand Psychological Society**, p. 415-419, 2006.

LIZ, C.M.; *et al.* Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. Motriz, **Revista de Educação Física**, Rio Claro, v.16 n.1 p.181-188, jan./mar. 2010

MARCELLINO N. C. Academias de ginástica como opção de lazer. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Taguatinga, v. 11, n. 2, p. 49-54, 2003. ISSN 0103-1716.

MASCARENHAS, F.; *et al.* Acumulação flexível, técnicas de inovação e grande indústria do *Fitness*: O Caso Curves Brasil. **Pensar a Prática**, América do Norte, v. 10, n. 2, p. 237-259, jul./dez. 2007.

MIRANDA, M.L.; GODELI, M.R.; OKUMA, S.S. Efeitos do exercício aeróbio com musica sobre os estados de animo de pessoas idosas **Rev Paul Educ Fis.**, p. 172-178 Jul-Dec;10(2) 1996

MURROCK C. J .; HIGGINS P. A . The theory of music, mood and movement to improve health outcomes, **Journal of Advanced Nursing** 65(10), 2249–2257, 2009

PARSONS TJ; *et al.* Childhood predictors of adult obesity: a systemic review. **Int. J. Obesity**, v. 23, suppl. 8, p. S1-S107, 1999.

PELLETIER, L.G.; *et al.* Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS), **Journal of Sport & Exercise Psychology**, 17, 35 - 53, 1995

PHILIP E. ALLSEN; JOYCE M. HARRISON; BARBARA VANCE Exercício e qualidade de vida, **6º edição, Editora Manole** , 2001, 284 p, capítulo , p. 8 a 11 e 219

- ROJAS, P. N. C. Aderência aos Programas de Exercícios Físicos em Academias de Ginástica na Cidade de Curitiba – PR. 2003. 203 f. Dissertação (Mestrado EM Educação Física), **Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis**.
- RYAN, R.M.; DECI, E.L. Intrinsic and Extrinsic Motivations: classic definitions and new directions. **Contemporary Educational psychology**, v.25, n.1, p. 54-67, 2000.
- SABA F. K. F., Aderência à pratica do exercício físico em academias, **1º edição São Paulo, Editora Manole**, 2001,120 p, c. 1, p. 3 : A Etimologia,
- SABA, F. K. F. Determinantes da prática de exercício físico em academias de ginástica. 1999. 56 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física), **Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo**, São Paulo.
- SAMULSKI, D. M. Psicologia do esporte, **1º edição, Editora Manole**, 2002, 380 p
- SAMULSKI, D. M. Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas. **2º edição revisada e ampliada. Barueri, Editora Manole**, 2009, 512 p.
- SOARES, T. C. M. Motivação e aderência de mulheres ativas: um estudo dos fatores determinantes da atividade física. 2004. 149 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física), **Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis**..
- TAHARA, A. K.; SCHWARTZ G. M.; SILVA K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Taguatinga, v. 11, n. 4, p.7-12, 2003. ISSN 0103-1716.
- VAN DER VLIST, B.; BARTNECK, C.; MÄUELER, S. moBeat: using Interactive Music to Guide and Motivate Users During Aerobic Exercising. **Applied Psychophysiology and Biofeedback**, v.36, p. 135-145, 2011.
- WEINBERG, R. S.; GOULD, D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. **2º Edição, Editora Artmed**, São Paulo. 2001, 562 p .
- WININGER SR; PARGMAN D. Assessment of factors associated with exercise enjoyment. **J Music Ther** , p. 57-73 Spring;40(1) 2003
- ZANETTI, M. C.; *et al.* Aspectos motivacionais intervenientes na academia de ginástica. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 6, n. 2, p. 53-58, set. 2007.