



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAIBA
CAMPUS I
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

AMAURI DA ROCHA NEVES JUNIOR

**A INFLUÊNCIA DA MÚSICA ELETRÔNICA NA PRÁTICA DE ATIVIDADES
FÍSICAS: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

**CAMPINA GRANDE
2021**

AMAURI DA ROCHA NEVES JUNIOR

**A INFLUÊNCIA DA MÚSICA ELETRÔNICA NA PRÁTICA DE ATIVIDADES
FÍSICAS**

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado a Coordenação do Curso de Bacharelado do Departamento de Educação Física do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, da Universidade Estadual da, Campina Grande – Campus I, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel.

Orientador: Regimênia Maria Braga de Carvalho.

CAMPINA GRANDE

2021

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

N518i Neves Júnior, Amaurí da Rocha.
A influência da música eletrônica na prática de atividades físicas [manuscrito] : uma revisão de literatura / Amaurí da Rocha Neves Júnior. - 2021.
10 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2021.

"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBEF."

1. Atividade física. 2. Música eletrônica. 3. Estímulo. I.
Título

21. ed. CDD 613.71

AMAURI DA ROCHA NEVES JUNIOR

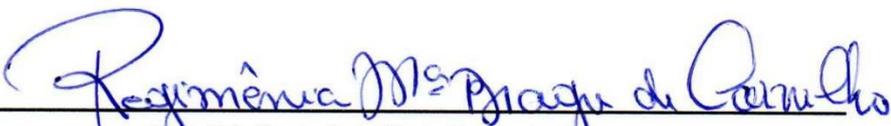
A INFLUÊNCIA DA MÚSICA ELETRÔNICA NA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado na modalidade de Artigo Científico ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba como requisito para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

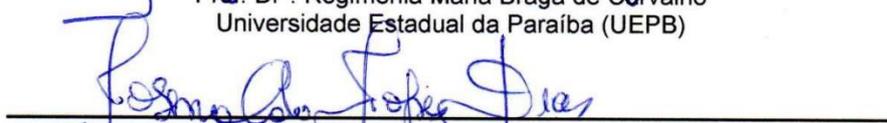
Orientador: Regimênia Maria Braga de Carvalho.

APROVADO EM: 31/05/2021

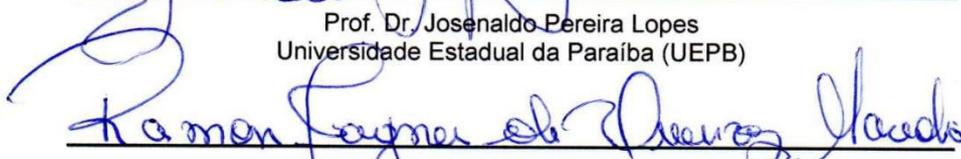
BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr^a. Regimênia Maria Braga de Carvalho
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Joséinaldo Pereira Lopes
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Esp Ramón Fagner de Queiroz Macedo
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	5
2 METODOLOGIA.....	6
3 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	7
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	8
REFERÊNCIAS.....	8

A INFLUÊNCIA DA MÚSICA ELETRÔNICA NA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS

Amauri da Rocha Neves Júnior¹
Regimênia Maria Braga De Carvalho²

RESUMO

A prática de atividades físicas é algo cada vez mais comum, desde atividades voltadas para rendimento como também para atividades que não buscam competição. Podemos ver cada vez com mais frequência meios que estimulem que facilitem e que tornem essa atividade prazerosa, um desses meios é a música, que está presente em todos esses lugares. O presente estudo é uma pesquisa de revisão bibliográfica e com abordagem qualitativa e tem por objetivo identificar os possíveis benefícios ou malefícios que a audição de música eletrônica pode causar durante a prática de atividades físicas em nível de motivação. Mediante revisão de outros artigos, buscamos investigar até que ponto a música eletrônica se mostra relevante durante a prática de tais atividades. Alcançando cada vez mais ouvintes pelo mundo a música eletrônica tem se encaixado mais e mais no cotidiano das pessoas, seja para relaxar, para execução de alguma atividade doméstica, ou para a prática de atividades físicas. Comumente podemos observar praticantes de atividades físicas com seus aparelhos de som para a prática dessas atividades, iremos tentar entender quais estímulos a música pode trazer, em específico à música eletrônica, tentando entender quais processos físicos, sensoriais e motivacionais que este estilo de música proporciona aos ouvintes.

Palavras-chave: Atividade Física. Música Eletrônica. Estimulo. Música.

ABSTRACT

The practice of physical activities is something more and more common, from activities aimed at performance as well as activities that do not seek competition. We can see more and more frequently means that encourage and facilitate and make this activity pleasurable, one of these means is music, which is present in all these places. The present study is a literature review research with a qualitative approach and aims to identify the possible benefits or harms that hearing electronic music can cause during the practice of physical activities at the level of motivation. By reviewing other articles, we seek to investigate the extent to which electronic music is relevant during the practice of such activities. Reaching more and more listeners around the world, electronic music has been fitting more and more into people's daily lives, either to relax, to perform some domestic activity, or to practice physical activities. We can

¹ Licenciado no curso de Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba (UEPB- Campus I). Email: amauried.fisica10@gmail.com.

² Professora do Departamento de Educação Física. Doutora em Ciências do Movimento Humano. regimienia2020@servidoruepb.edu.br.

commonly observe practitioners of physical activities with their sound devices to practice these activities, we will try to understand what stimuli music can bring, specifically to electronic music, trying to understand what physical, sensory and motivational processes that this style of music provides to listeners.

Key Words: Electronic Music. Stimulation. Music. Physical Activity.

1 INTRODUÇÃO

Segundo (MIRANDA e GODELI, 2002), citado por (MOURA, etall 2007) a música é um fenômeno corporal de grande receptividade. O seu conceito varia muito de cultura para cultura, pois cada povo tem suas tendências e maneira de se expressar. Nem todas as músicas são, realmente, apenas para agradar ao ouvido. De fato, isso é explicável numa sociedade com diferentes classes econômicas, onde existirão diferentes culturas dentro dela própria. Entretanto, na atualidade, a música é subdividida em diversos estilos, a fim de agradar todos os gostos.

Uma relação que tem sido abordada é a influência da música no organismo humano, tal relação é definida como psicofisiologia, ramo da fisiologia que estuda a inter-relação entre os fenômenos físicos e mentais (RandomHouse, 2005). Para Gfeller (1988) há uma ligação entre música e atividade física, seja para indivíduos em reabilitação ou para a prática voltadas para manutenção de um estilo de vida. Dentre os aspectos da psicofisiologia algo que tem sido bastante abordado é justamente a influência que a música pode causar no corpo humano.

A atividade física acompanhada por música é bastante comum, tanto em situações de prática individual, através da utilização de fones de ouvidos, como em situações grupal, com música ambiente (Clair, 1996)

Simpson e Karageorghis (2006) mencionam que a música é um recurso de motivação e inspiração muito valioso no campo do esporte e do exercício, favorecendo o esforço e entrando como motivação e distração para dor.

Segundo Gfeller (1988), a importância da música no acompanhamento das atividades motoras deve ser considerada tanto em situações de reabilitação, quanto para os participantes de atividades físicas de manutenção de saúde. Além de dar indicações quanto às características temporais adequadas ao ritmo do exercício, o pesquisador sugere que a música também pode beneficiar o esforço, aumentando a motivação ou agindo como um elemento de distração do desconforto (Boutcher & Tresnke, 1990; Gfeller, 1988). Mesmo se a música não for contínua existem benefícios, conforme indicou Beckett (1990) num estudo onde o ambiente experimental com música intermitente apresentou uma leve preponderância sobre o ambiente com música contínua.

Sendo assim, uma música estimulante e/ou agradável poderia inibir as sensações “desagradáveis” associadas à fadiga (Tenenbaum et all., 2004), diminuindo a atenção do indivíduo a essas sensações e consequentemente aumentando a motivação para a tarefa e protelando o ponto de exaustão.

Karageorghis, Jones e Low (2006) constataram uma preferência por músicas do tipo eletrônica em grande maioria das academias, principalmente por músicas mais rápidas (140 bpm), quando comparadas a músicas de velocidade médias (120 bpm) e mais lentas (80 bpm).

A música se tornou elemento presente para a maioria dos praticantes de atividade física, desde esportes ao ar livre como em academias de ginástica. O aumento da utilização dos aparelhos musicais portáteis facilita que muitos usufruam da música durante a prática de exercícios físicos. Apesar dessa massiva utilização e aumento do interesse de pesquisadores nessa área, os efeitos da música durante o exercício têm sido estudados principalmente analisando-se a percepção de esforço (campo psicológico) e as respostas cardíacas (campo fisiológico) (Karageorghis et al., 2006; Karageorghis & Terry, 1997; Yamashita, Iwai, Akimoto, Sugawara, & Kono, 2006).

Porém, ainda pouco se sabe sobre a resposta neuromuscular que a música tem nessa questão. E entender essa relação existente entre atividade física e música analisando respostas neuromusculares pode fomentar ainda mais estudos sobre a área psicofisiológica. A importância da psicofisiologia têm sido cada vez mais evidenciada por pesquisadores no ramo do esporte e do exercício, buscando esclarecer questões referentes aos processos do sistema nervoso central e suas influências na atividade física (Kayser, 2003; Noakes, St Clair Gibson, & Lambert, 2005). Seguindo esse pensamento o presente estudo busca coletar o máximo de dados possíveis, uma vez que pouco se sabe sobre essa área da educação física.

2 METODOLOGIA

O método de pesquisa utilizado é do tipo exploratória com abordagem qualitativa onde foram utilizadas as técnicas de coleta de dados, feito sob forma de revisão bibliográfica. Ela serve para obter dados descritivos que expressam os sentidos dos fenômenos, de como a música pode influenciar na prática de atividades físicas. A pesquisa foi desenvolvida a partir de pesquisa bibliográfica.

Realizamos uma Revisão de Literatura, pois permite "ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente" (Gil, 2008, p.50).

A revisão de literatura tem que percorrer cinco etapas distintas: formulação da questão norteadora; coleta de dados; avaliação dos dados; análise; interpretação e apresentação dos resultados (MENDES, SILVEIRA e GALVÃO; 2008).

A pesquisa foi realizada nos seguintes periódicos da Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD), o Scientific Electronic Library Online (SciELO) e do Google Acadêmico. Foi realizada a busca nos referidos bancos de dados, utilizando-se os descritores Atividade física, música e estímulo.

Foram seguidas três etapas para realização da escolha dos artigos: na primeira foram selecionados os textos escritos na língua portuguesa, utilizando as palavras chave na base de dados escolhidas. Os estudos selecionados faziam referência a influência da música sobre determinadas atividades, os estímulos psicofisiológicos causados pela música.

Na segunda etapa, foram selecionados os textos completos e realizada triagem mais detalhada dos artigos, por meio da leitura dos resumos, sendo incluídos os estudos que abordavam em seu corpo de texto os principais fatores que levantam as discussões sobre música e atividade física.

Na terceira etapa, ocorreu uma avaliação criteriosa dos artigos após a leitura dos trabalhos incluídos na análise. Foram considerados relevantes 05 estudos, que abordavam importância do estímulo causado pela música, comparando também há artigos com resultados divergentes.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Ao final da seleção de artigos, 05 foram os que preencheram os quesitos do tema proposto, esses compuseram a amostra desse estudo. Todos os estudos enfatizaram as a influência da música sobre a pratica de atividade física.

Tabela 1: Estudos que enfatizaram as a influência da música sobre a pratica de atividade física.

Título	Autores
EFEITOS DA MÚSICA ELETRÔNICA NOS SISTEMAS NEUROMUSCULAR, CARDIOVASCULAR E PARÂMETROSPSICOFISIOLÓGICOS DURANTE TESTE INCREMENTAL EXAUSTIVO	B.P.C. Smirmaul, J.L. Dantas, E.B. Fontes, A.C. Moraes
EFEITOS DO EXERCÍCIO AERÓBIO COM MÚSICA SOBRE OS ESTADOS DE ÂNIMO DE PESSOAS IDOSAS	Maria Luiza de Jesus MIRANDA* Maria Regina C. Souza GODELI** Silene Sumire OKUMA**
AVALIAÇÃO DE IDOSOS SOBRE O PAPEL E A INFLUÊNCIA DA MÚSICA NA ATIVIDADE FÍSICA	Maria Luiza de Jesus MIRANDA Maria Regina C. Souza GODELI
REFLEXÕES SOBRE A MÚSICA COMO ESTRATÉGIA AUXILIAR EM PSICOLOGIA DO ESPORTE APLICADA	TIAGO FERNANDES DUARTE
A INFLUÊNCIA MOTIVACIONAL DA MÚSICA EM MULHERES PRATICANTES DE GINÁSTICA DE ACADEMIA	Nicole Lopes Moura Denise Elena Grillo Marcos Merida José Renato Campanelli Fernanda Merida

Fonte: Amauri da Rocha Neves Junior-2021.

Conforme a tabela 1, os estudos que compuseram esta revisão enfatizam as repostas causadas por praticantes de atividades físicas sob o efeito de musica. O primeiro artigo da tabela 1 trás os resultados fisiológicos e pscofisiológicos alcançados sobre a potência máxima alcançada durante um teste incremental. Já os demais estudos trazem a correlação existente entre música e atividade física, buscando entender qual ligação essas duas valências apresentam para os praticantes.

A utilização da música juntamente com a atividade física pode proporcionar que esses atributos aflorem com mais facilidade, possibilitando de uma forma mais prazerosa a aparição de novos hábitos saudáveis como, por exemplo, o caminhar. Talvez essa seja uma maneira de trazer a tona uma antiga discussão já existente na educação física a expressão “mens sano, corpore sano”, não buscando uma separação entre mente e corpo, mas concordando com aproximação ainda maior, compreendendo o caráter indivisível e buscando a complementaridade desses.

Cabe ainda destacar os inúmeros estilos de músicas presentes em nossa sociedade, estilos esses que são mais aceitos por um grupo e talvez não aceitos por outros, mais um ponto que deve ser destacado com mais frequência nos estudos.

Desta forma, os estudos trazem uma discussão bastante ampla sobre o assunto, como gosto musical, quais atividades praticadas, e faixa etária dos envolvidos nos estudos. De fato, embora as pesquisas tenham encontrado que a atividade física pode promover a diminuição da depressão e aumento do vigor não podemos afirmar com clareza se esses resultados são provenientes das atividades físicas, das músicas ou de ambas. Sendo assim fica claro que música e atividade física são temas que ainda pouco se sabe sobre, mas que estão interligados e trazem muitas discussões.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em vista os aspectos observados, fica evidenciado que pouco se sabe sobre o tema abordado, por ser uma área pouco estudada e com poucos artigos sobre, se faz necessário mais trabalhos sobre a psicofisiologia, uma vez que é a área que mais faz interligação sobre os temas abordados, que são as respostas fisiológicas obtidas, e quanto essas respostas podem ser influenciadas pela música.

Outra dificuldade encontrada foi a forma com que os resultados são coletados, nota-se que a maioria dos resultados obtidos são de forma subjetiva, já que na maioria é utilizado como forma de avaliação o grau subjetivo de esforço, dificultando a obtenção de resultados mais concretos.

Desta forma faz-se necessário uma junção de duas áreas, tanto da música para que seja trabalhado os aspectos que a tornam satisfatória ou não para quem ouve, o que a torna rítmica ou não e saber até que ponto ela será satisfatória. Já na área da educação física se faz importante aprofundar-se mais sobre os efeitos fisiológicos causados por essa variante de treino, a nível de estresse, estímulo e resposta. Seguindo essa linha de raciocínio B.P.C. Smirmaul, et all (2011) demonstra em seu estudo variáveis importantes nos resultados, uma vez que foi observado diferentes respostas no grupo que fazia aumento contínuo de carga, já em outros grupos a música causou uma distração, tirando desta forma a concentração da execução do exercício.

Podemos concluir que mesmo sendo um tema bastante comum em nosso dia a dia, já que inúmeros praticantes de atividades usufruem da música para estimular seus treinos, pouco se sabe o quanto pode ser aproveitado sobre essas duas valências.

REFERÊNCIAS

- B.P.C. Smirmaul, J.L. Dantas, E.B. Fontes, A.C. Moraes .**The Relationship Between Rating of Perceived Exertion and Muscle Activity During Exhaustive Constant-Load Cycling. 2010 J Sports Med**
- BECKETT, A. **The effects of music on exercise as determined by physiological recovery heart rates and distance.** The Journal of Music Therapy, Silver Spring, v.27, n.3, p.126-36, 1990.
- CLAIR, A.A. **Therapeutic uses of music with older adults.** Baltimore: Health Professions Press, 1996.

GFELLER, K. **Musical components and styles preferred by young adults, for aerobic fitness activities.** *Journal of Music Therapy*. Lawrence: v.25, nº1, 1988.

KARAGEORGHIS, C., JONES, L., & Low, D. C. (2006). **Relationship between exercise heart rate and music tempo preference.** *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77(2), 240-250

KARAGEORGHIS, C., JONES, L., & STUART, D. P. (2008). **Psychological effects of music tempi during exercise.** *International Journal of Sports Medicine*, 29(7), 613-619.

KAYSER, B. (2003). **Exercise starts and ends in the brain.** *European Journal of Applied Physiology*, 90(3/4), 411-419

MENDES KD, SILVEIRA RCCP, GALVÃO CM. **Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem.** *Texto Contexto Enferm.* 2008;17(4):758-64.

MIRANDA, Maria Luiza de Jesus; GODELI, Maria Regina; OKUMA, Silene Surime. **Efeitos do exercício aeróbio com música sobre os estados de ânimo de pessoas idosas.** *Revista Paulista de Educação Física*. São Paulo: vol a Paulista de Educação Física .10, nº 2, pág. 172 a 178, 1996.

MOURA, N; GRILLO, D; CAMPAELLI, J; MERIDA, M; MERIDA, F; **A INFLUÊNCIA MOTIVACIONAL DA MÚSICA EM MULHERES PRATICANTES DE GINÁSTICA DE ACADEMIA.** *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, Campinas: vol 6, número 3 , 2007, 6 (3): 103-118

RANDOM HOUSE (2005). *Random House Webster's unabridged dictionary* (2nd ed.). New York: Autor.

SABA, Fabio. **Mexa-se: atividade física, saúde e bem estar.** São Paulo: Editora Takano, 2003.

SABA, Fabio. **Mexa-se: atividade física, saúde e bem estar.** São Paulo: Editora Takano, 2003.

SIMPSON, S. D., & KARAGEORGHIS, C. I. (2006). **The effects of synchronous music on 400-m sprint performance.** *Journal of Sports Sciences*, 24(10), 1095-1102

TENENBAUM, G., LIDOR, R., LAVYAN, N., MORROW, K., TONNEL, S., & GERSHGORIN, A. (2004). **The effect of music type on running perseverance and coping with effort sensations.** *Psychology of Sport and Exercise*, 5(2), 89-109.

YAMASHITA, S., IWAI, K., AKIMOTO, T., SUGAWARA, J., & KONO, I. (2006). **Effects of music during exercise on RPE, heart rate and the autonomic nervous system.** *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 46(3), 425-430.

AGRADECIMENTOS

Quero agradecer primeiramente a Deus por me dar uma nova oportunidade todos os dias até aqui, por me dar a dádiva da vida e poder compartilha-la com pessoas que me amam e torcem por minha vitória.

Á minha mãe, Ana Maria de Souza e meu pai, Amauri da Rocha Neves por sempre acreditarem e por todo esforço dedicado a minha pessoa para construírem a pessoa que sou hoje.

Á minha namorada Beatriz Cardoso de Farias pelas noites afinco me ajudando e apoiando.

Á minha filha Laura Cardoso Farias da Rocha, razão pelos meus mais sinceros sorrisos e pela minha transformação constante como pessoa.

Também aos meus amigos e amigas que sempre estão comigo, dividindo momentos da vida, sejam eles bons ou ruins.

Por último, e não menos importante, minha imensa gratidão a Prof. Dr^a. Regimênia Maria Braga de Carvalho por todo carinho, paciência e acolhimento, meu muito obrigado também a todos que compõem a banca examinadora.