



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I- CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

ANDRÉ LUIZ CORDEIRO ARAUJO

**ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DA MÚSICA NA MOTIVAÇÃO DURANTE O
TREINAMENTO DE MUSCULAÇÃO.**

**CAMPINA GRANDE-PB
2022**

ANDRÉ LUIZ CORDEIRO ARAUJO

**ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DA MÚSICA NA MOTIVAÇÃO DURANTE O
TREINAMENTO DE MUSCULAÇÃO.**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado a/ao Coordenação /Departamento do Curso Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de grau de bacharelado em Educação Física.

Orientador: Prof^o.Dr^o. Josenaldo Lopes Dias

**CAMPINA GRANDE – PB
2022**

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.

A663a Araujo, Andre Luiz Cordeiro.
Análise da influência da música na motivação durante o treinamento de musculação [manuscrito] / Andre Luiz Cordeiro Araujo. - 2022.
13 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2022.

"Orientação : Prof. Dr. Josealdo Lopes Dias, Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBS."

1. Musculação. 2. Atividade física. 3. Música. I. Título

21. ed. CDD 796.4

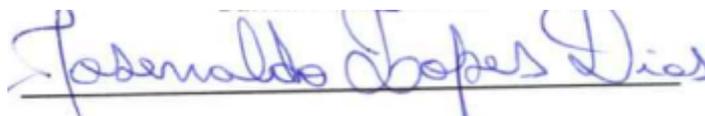
ANDRÉ LUIZ CORDEIRO ARAUJO

**ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DA MÚSICA NA MOTIVAÇÃO DURANTE O
TREINAMENTO DE MUSCULAÇÃO.**

Trabalho de conclusão de curso na forma de Artigo apresentado a Coordenação do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de bacharel em Educação Física.

Aprovado em: 20/ 07 / 2022.

BANCA EXAMINADORA



Profº. Drº. Josenaldo Lopes Dias (Orientador)

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Profº. Drº. Adjalson Fernandes Coutinho (Examinador)

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Profª.Drª. Regimênia Maria Braga de Carvalho (Examinadora)

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	5
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	5
2.1 Música e motivação.....	5
2.2 Ligação entre a academia e música.....	6
3 MÉTODOS.....	6
4 RESULTADOS.....	7
5 METODOLOGIA.....	10
5.1 Tipo e local de pesquisa.....	10
5.2 População e amostra.....	10
5.3 Critérios de inclusão e exclusão.....	10
5.4 Procedimentos e coleta de dados.....	10
5.5 Processamento e análise dos dados.....	10
6 DISCUSSÃO.....	11
7 CONCLUSÃO.....	11
REFERÊNCIAS.....	12

ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DA MÚSICA NA MOTIVAÇÃO DURANTE O TREINAMENTO DE MUSCULAÇÃO.

ANALYSIS OF THE INFLUENCE OF MUSIC ON MOTIVATION DURING BODY TRAINING.

André Luiz Cordeiro Araujo¹

Josenaldo Lopes Dias²

RESUMO

Introdução: A música está fortemente presente nas academias, não seria diferente, tendo em vista que ela gera impactos importantes na realização de atividades físicas, como por exemplo aumentar a motivação para realização da prática de musculação. **O objetivo** deste trabalho é analisar a influência da música na motivação dos praticantes durante a musculação. Trata-se de uma pesquisa quantitativa, descritiva e exploratória. Será realizada por meio de questionário impresso. A população alvo deste estudo será constituída por homens e mulheres com idade entre 18 anos a 45 anos que praticam musculação. Para coleta de dados será utilizado um questionário, que permitirá coletar informações pertinentes ao estudo. A partir dos resultados encontrados será possível constatar o impacto da música na motivação durante a prática de musculação. **Resultados:** A análise dos gráficos mostra que temos dados significativos sobre ouvir música durante a prática de musculação e que ela pode influenciar na motivação durante o treino de musculação, o que parece estar relacionado ao desempenho. **Conclusão:** De fato, a música foi um motivador relevante para a prática de atividade física entre os praticantes de academia que fizeram parte da pesquisa, seja música ambiente utilizada na academia ou música ouvida pelos alunos por meio de fones de ouvido. Além disso, do ponto de vista de um aluno, o estilo de música tocado durante o treinamento também é altamente relevante e, se ouvir algo que se adapte ao seu gosto, ficará mais motivado para praticar.

Palavras-chave: Motivação. Música. Academia.

ABSTRACT

Introduction: Music is strongly present in gyms, it would be no different, given that it generates important impacts on physical activities, such as increasing motivation to carry out the practice of bodybuilding. **The objective** of this work is to analyze the influence of music on the motivation of practitioners during bodybuilding. This is quantitative, descriptive, and exploratory research. It will be carried out through a printed questionnaire. The target population of this study will be men and women aged between 18 and 45 years who practice bodybuilding. For data collection, a questionnaire will be used, which will allow the collection of information relevant to the study. From the results found, it will be possible to verify the impact of music on motivation during bodybuilding practice. **Results:** The analysis of the graphs shows that we have significant data about listening to music during weight training and that it can influence motivation during strength training, which seems to be related to performance. **Conclusion:** In fact, music was a relevant motivator for the practice of physical activity among gym practitioners who took part in the research, whether ambient music used in the gym or music heard by students through headphones. Also, from a student's

¹Graduando do curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, andre.luiz@aluno.uepb.edu.br

² Professor Doutor do Curso de Educação Física na Universidade Estadual da Paraíba, josenaldold@servidor.uepb.edu.br

point of view, the style of music played during training is also highly relevant, and if you hear something that suits your taste, you'll be more motivated to practice.

Keywords: Motivation.Music.Gym.

1 INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), estima-se que três a cada cem mortes ocorridas, podem ter sido originadas e influenciadas pelo sedentarismo.

Apesar das evidências de que a atividade física traz benefícios à saúde, de acordo com o IBGE, em 2019, apenas 30,1% dos brasileiros praticam o nível recomendado de atividade física.

Embora a procura por exercícios físicos, como musculação, tenha aumentado nos últimos anos, é comum que alguns indivíduos ainda encontrem dificuldades para dar continuidade na prática da modalidade. Tal fato é corroborado por Carvalho et al., apud MALAVASI et al., 2010 em seus estudos ao concluírem que uma das maiores dificuldades encontrada após o início de um programa de atividade física é a constância. É de fato perseverar e aderir ao treino proposto e às mudanças necessárias no estilo de vida.

A literatura mostra que podem ser observadas alterações no desempenho de praticantes de atividade física que se exercitam em intensidades moderadas ou vigorosas enquanto ouvem música, também podendo ser observadas alterações no desempenho de cada indivíduo dependendo do estilo musical utilizado durante a prática da atividade física, causando tanto relaxamento quanto irritação, a depender desse estilo (CASTRO et al apud BERTUOL, 2013).

Nos últimos anos, com a enorme crescente do meio fitness, é possível notar um grande aumento no número de academias, o que aumenta também o interesse por maneiras eficazes e seguras de melhorar o desempenho e constância dos seus praticantes, o que acaba levando ao interesse pela análise da influência da música durante a prática da atividade física, seus impactos psicológicos e até mesmo físicos.

“Durante a prática dos exercícios, a música pode representar uma influência positiva ou negativa, pois é natural do ser humano demonstrar uma resposta ao ritmo e às propriedades motivacionais.” (MICHELIN apud KARAGEORGHIS; TERRY, 2009).

Segundo Alves et al. apud Trigoso (2003):

Motivação é definida como um processo transcendente dos conhecimentos de si próprio, que faz com que o indivíduo compreenda melhor a sociedade e o mundo extrínseco, estabelecendo parâmetros e um alvo a ser alcançado durante a vida. É o estímulo que nos leva a certa tomada de decisão, cada indivíduo tem a sua própria motivação provocada por diferentes estímulos.

Sendo assim, a partir desses dados, nota-se a importância de uma pesquisa aprofundada sobre as influências que a musculação pode exercer sobre seus praticantes.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Música e motivação

A música é um dos principais elementos da nossa cultura. Há indícios de que desde a pré-história já se produzia música, provavelmente como consequência da observação dos sons da natureza. É de cerca do ano de 60.000 a.C. o vestígio de uma flauta de osso e de 3.000 a.C. a presença de liras e harpas na Mesopotâmia (UOL).

A música tem uma forte ligação com fatores emocionais, podendo ela agir como um estimulante. É comum ouvirmos músicas como forma de lazer, com fins de relaxamento e até mesmo como motivação para realizar determinada atividade, como por exemplo arrumar a casa. Nas academias de musculação não seria diferente.

Silva et al. (2016) mostraram em seu recente estudo que:

O efeito sonoro, mais especificamente a música, tem um extremo impacto positivo com relação à motivação dentro do ambiente da academia, sendo que, o indivíduo que utiliza um aparelho eletrônico com suas músicas favoritas se sente mais motivado para a realização dos exercícios resistidos, podendo gerar um maior sentimento de prazer e uma periodização mais fidedigna.

Alves et al. (2017) apud Santana (2014) concluíram que:

A música desempenha um papel positivo na influência sobre o desempenho dos exercícios físicos, principalmente em parâmetros psicológicos, como motivação e percepção de esforço. Além disso, percebeu que o estímulo musical apropriado faz com que o treinamento ocorra com maior contentamento e com menores dificuldades.

Portanto, fica claro o impacto que a música causa na motivação, o que é relacionada diretamente com a musculação, sendo que o praticante de modalidade estando mais motivado, isto trará mais resultados e constância na prática da atividade.

2.2 Ligação entre a academia e música

Com o crescimento do meio fitness no Brasil e no mundo, cresceu-se também o acesso à informação, as pessoas estão cada vez mais buscando cuidar da saúde e da estética, é possível perceber o aumento explosivo de pessoas que procuram se exercitar. Segundo dados do IBGE: O número de pessoas que praticam exercícios físicos como lazer no Brasil aumentou de maneira significativa entre 2013 e 2019, e chega a quase um terço da população com 18 anos ou mais.

Com a evolução da atividade física, surgiu a musculação, que é uma das atividades mais praticadas em todo o mundo, sendo, atualmente, uma modalidade que se utiliza resistências externas implantadas em aparelhos e/ou implementos, com a utilização de placas com pesos e anilhas para dar mais resistência e carga na execução do movimento, beneficiando a força. (ALVES et al apud COSENZA, 2001)

“A Prática de musculação pode auxiliar na qualidade de vida, pois, já se sabe que a musculação não é apenas um benefício para a força física, mais também, está diretamente ligada na melhoria da depressão, ajudando então o indivíduo a transgredir de um convívio solitário para um convívio social.” (ALVES et al apud ALMEIDA e PAVAN, 2010)

É fácil perceber que, é comum, nos ambientes de academias de musculação, a presença de aparelhos de sons. Sejam elas fones de ouvido dos praticantes da atividade, ou até mesmo o som externo da própria academia, existem evidências que a música auxilia na motivação durante a prática da musculação.

Se a música estabelece o ritmo do exercício físico, conseqüentemente, ela vai influenciar no rendimento do indivíduo, pois quanto mais estimulado pela música ele estiver mais ele tenderá a ter um melhor desempenho, além disso, ele terá sua percepção de dor e cansaço desvinculada, o que o ajudará também a ter um melhor desempenho físico. (OLIVEIRA, 2008)

A relação música e exercício físico possuem expressividade tanto nas questões referentes à motivação, quanto nas questões referentes ao rendimento. (OLIVEIRA, 2008)

Sendo assim, se mostra a necessidade e importância do profissional presente nas academias de musculação, pesquisar e entender melhor sobre o assunto, a fim de melhorar o desempenho e permanência dos alunos dentro da modalidade.

3 MÉTODOS

Segundo Mattos (2004), o presente estudo trata-se de “uma pesquisa de campo direta, onde investiga-se o fenômeno por meio de métodos de coleta de dados dos fatos verificados.

Caracterizando-se ainda como um estudo descrito, por analisar fatos ou fenômenos sem manipulá-los.”

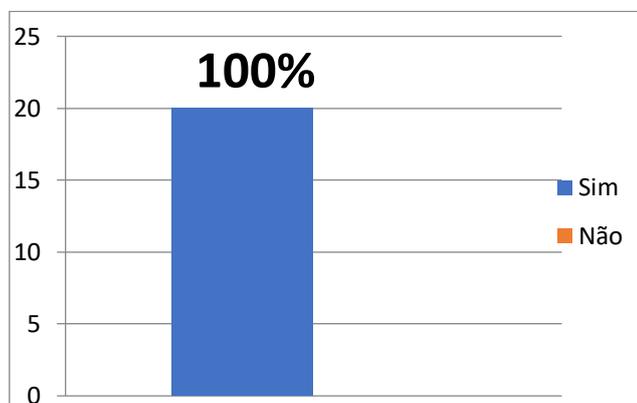
Trata-se de uma pesquisa quantitativa, descritiva e exploratória. Participaram do estudo 20 alunos matriculados em uma academia localizada na cidade Soledade PB, com idade entre 18 e 45 anos.

Foram usados como critério de inclusão ser praticante de musculação, e estar matriculado na academia em que foi realizada a pesquisa, podendo a pessoa ser de qualquer sexo. Foram excluídos os participantes que responderam ao questionário incorretamente e os que estavam fora da faixa etária proposta pelo estudo.

Foi utilizado um questionário elaborado pelo pesquisador que constavam 7 perguntas com o objetivo de analisar a influência da música na motivação de praticantes de musculação.

4 RESULTADOS

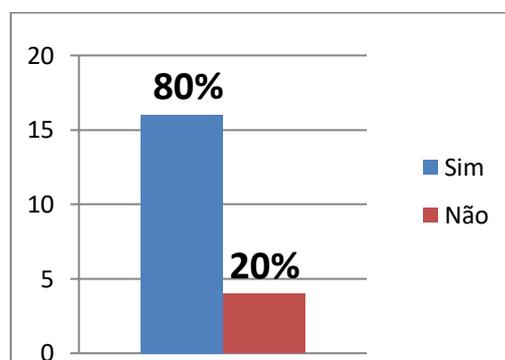
Gráfico 01: Você escuta música durante a prática de musculação?



Fonte: Elaborado pelo autor (2022).

Quando perguntados se escutavam música durante a prática de musculação, 100% (20 pessoas) responderam que sim.

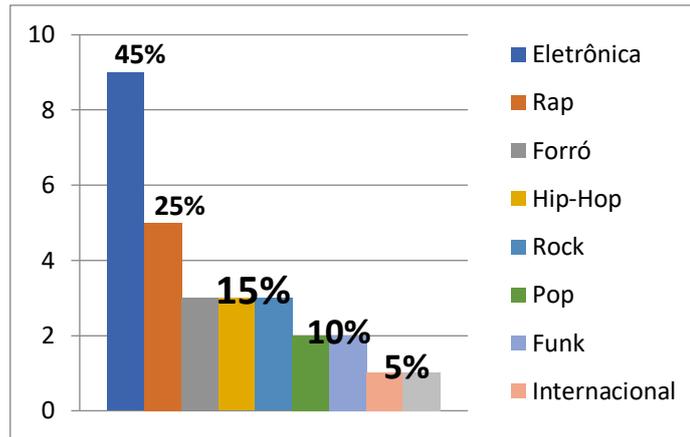
Gráfico 02: Você sente diferença no rendimento do treino conforme a música ouvida?



Fonte: Elaborado pelo autor (2022).

80% (16 pessoas) afirmaram sentir diferença no rendimento do treino conforme a música ouvida.

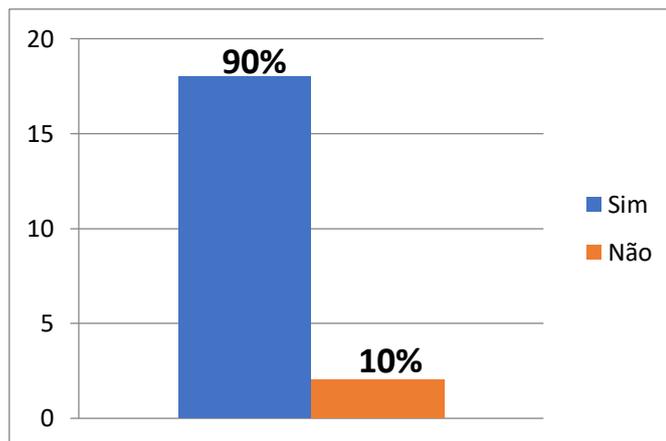
Gráfico 03: Qual tipo de música você costuma ouvir durante o treino?



Fonte: Elaborado pelo autor (2022).

Ao ser questionado quais tipos de músicas as pessoas ouviam durante o treinamento, foram citados 9 gêneros musicais, sendo 9 vezes citada a música eletrônica, 5 vezes o rap, 3 vezes o forró, 3 vezes o hip-hop, 3 vezes o rock, 2 vezes o pop, 2 vezes o funk, 1 vez internacional, 1 vez MPB.

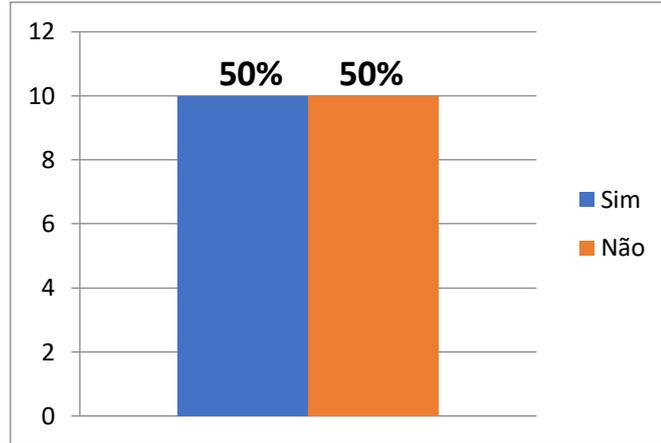
Gráfico 04: Se se sente mais motivado ouvindo música durante o treino?



Fonte: Elaborado pelo autor (2022).

Quando perguntado se sentem mais motivadas ouvindo música durante o treino, 90% (18 pessoas) responderam que sim.

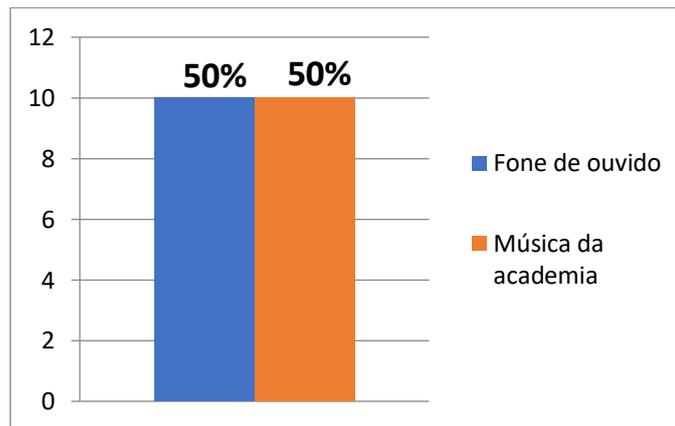
Gráfico 05: Você gosta das músicas que tocam na academia que você treina?



Fonte: Elaborado pelo autor (2022).

Apenas 50% (10 pessoas) afirmaram que gostam da música tocada na academia que treinam.

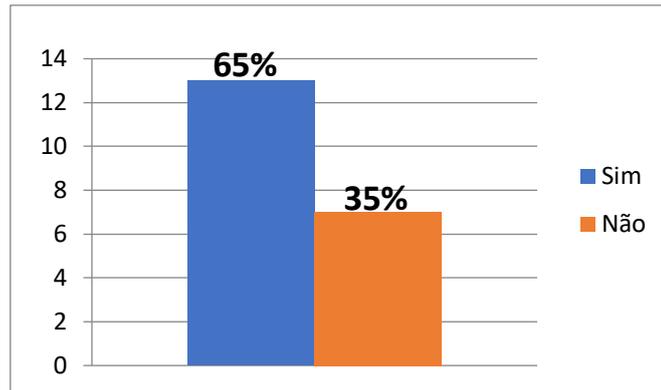
Gráfico 06: Você treina ouvindo a música da própria academia ou leva um fone de ouvido para a academia?



Fonte: Elaborado pelo autor (2022).

Ao ser perguntado se treinam ouvindo a música da própria academia ou leva um fone de ouvido, 50% (10 pessoas) afirmaram levar fone de ouvido.

Gráfico 07: Quando por algum motivo não se pode ouvir música durante a prática do exercício, você se sente mais desmotivado?



Fonte: Elaborado pelo autor (2022).

Por fim, foi questionado se quando por algum motivo não se pode ouvir música durante a prática do exercício, a pessoa em questão se sente mais desmotivada, 65% {13 pessoas) afirmaram que sim.

5 METODOLOGIA

5.1 Tipo e local da pesquisa

Trata-se de uma pesquisa quantitativa, descritiva, exploratória com viés transversal, que será realizada via formulário impresso e entregue para praticantes de musculação na cidade de Soledade PB.

5.2 População e amostra

A população alvo deste estudo consistiu de praticantes de musculação. A amostra de participantes foi selecionada a partir de pesquisa local de praticantes da modalidade.

5.3 Critérios de inclusão e exclusão

Foram incluídos na pesquisa os praticantes de musculação entre 18 e 45 anos que praticam musculação.

5.4 Procedimentos e coleta de dados

Após ser iniciada a fase de coleta de dados, onde será feito o contato individual, e entregue um questionário elaborado pelo pesquisador, contendo 7 questões abertas, fechadas. As questões irão abordar elementos como interferência da prática de musculação com ou sem música, influencia na motivação gerada pela música, opção pela utilização de fones de ouvido ou música ambiente e preferência por diferentes estilos musicais durante a prática da modalidade. O questionário foi disponibilizado de forma impresso.

5.5 Processamento e análise dos dados

Os resultados foram coletados das planilhas virtuais e transferidos para o Microsoft Excel, versão 2013, do computador pessoal dos pesquisadores, devidamente bloqueados com senha pessoal. Após a transferência dos dados, os mesmos serão apagados das planilhas virtuais garantindo o sigilo dos dados.

Os dados obtidos foram submetidos à análise estatística descritiva, realizando o levantamento de frequências simples e o cruzamento das respostas.

6 DISCUSSÃO

A literatura mostra que podem ser observadas alterações no desempenho de praticantes de atividade física que se exercitam em intensidades moderadas ou vigorosas enquanto ouvem música, também podendo ser observadas alterações no desempenho de cada indivíduo dependendo do estilo musical utilizado durante a prática da atividade física, causando tanto relaxamento quanto irritação, a depender desse estilo. (CASTRO apud BERTUOL, 2013)

Carvalho apud Moschnyet al. (2011) relatam que motivação é um fator determinante para a constância à prática regular de atividade física. Um dos principais aspectos que auxiliam no processo de motivação é a conscientização dos indivíduos sobre a importância da prática regular de exercícios físicos enquanto um componente essencial para sua vida.

Alves apud Santana (2014) mostrou em seu estudo que, o efeito sonoro mais especificamente a música, tem um extremo impacto positivo com relação à motivação dentro do ambiente da academia, sendo que, o indivíduo que utiliza um aparelho eletrônico com suas músicas favoritas se sente mais motivado para a realização dos exercícios.

Corroborando com os resultados dos estudos e pesquisas utilizados como referencial teórico, os dados adquiridos a partir do presente estudo trazem a confirmação de que a maioria dos praticantes de musculação ouvem música durante a prática do exercício e sentem influência da música na motivação.

Castro et al. realizaram em forma de revisão de literatura a influência motivacional da música durante a prática de atividade física, o estudo teve como objetivo analisar na literatura se a música é capaz de contribuir na motivação durante a prática de atividade física.

Através do trabalho foi identificado que a música é um instrumento importante para a motivação da prática de atividade física, influenciando tanto positivamente quanto negativamente, possibilitando maior relaxamento, assim como para o melhor uso e aproveitamento de tal, sendo até um elo entre pessoas que frequentam o mesmo ambiente de treino, motivando ainda mais e tornando mais prazeroso a prática. (CASTRO et al. 2020)

Em sua pesquisa em 2017, Alves e Bellini analisaram que:

Há influência da música em exercícios resistidos e obtiveram como amostra 180 participantes de uma academia localizada na cidade de Caxias do Sul – RS, concluíram que a grande maioria dos praticantes de exercícios físicos resistidos costumam escutar música durante o treinamento e consideram a música como um fator que pode influenciar seu desempenho durante o treino. Além disso, o gênero musical preferido foi a música eletrônica seguido do rock.

Um estudo denominado “Exercício físico e música: uma relação expressiva” da autora Mônica Oliveira Silva dos Santos (2008) teve como objetivo investigar a interação entre dois elementos: a música e o exercício físico:

O estudo comprovou que pessoas que ouviram músicas de ritmo forte tiveram um maior aumento da frequência cardíaca em comparação às pessoas que não ouviram música nenhuma durante a mesma atividade. Além disso, chegou-se à conclusão que a relação música e exercício físico possuem expressividade tanto nas questões referentes à motivação, quanto nas questões referentes ao rendimento.

A música nas atividades é utilizada no sentido de motivar a continuidade dos exercícios físicos ou de distrair o praticante de estímulos não prazerosos como cansaço, dor ou até tensão psicológica. (OLIVEIRA apud VALIN, 2007)

7 CONCLUSÃO

Após a finalização da análise dos dados obtidos pela pesquisa, é possível notar que foram confirmadas as informações dos artigos citados, comprovando que sim, a música causa influência na motivação durante a prática de musculação. Na amostra utilizada para o estudo, para a maioria das pessoas, a música tem influência sobre a motivação durante a prática de musculação.

A maioria dos entrevistados relataram sentir diferença na motivação durante a prática de musculação conforme a música ouvida, além disso, quase todos os entrevistados relataram se sentir mais motivado ouvindo música durante a prática. Metade das pessoas ouvidas, disseram não gostar das músicas tocadas na academia em que frequentam, o que pode influenciar negativamente no rendimento do treinamento. Entre os gêneros musicais preferidos para se ouvir pelos praticantes durante a execução do treinamento, a música eletrônica se destacou, sendo o gênero musicais mais citado pelas pessoas entrevistadas.

Sendo a música um agente influenciador na motivação dos praticantes de musculação, é importante que se tenha dentro das salas de musculação o entendimento da importância da escolha do estilo musical, uma medida que pode ser adotada dentro das salas de musculação é a aplicação de questionários aos alunos sobre seus grupos musicais preferidos para se escutar durante o treino, para que aja assim um melhor desempenho dos praticantes, gerando mais resultados e mais firmeza à prática do esporte e acima de tudo adequação do estilo musical a gosto e realidade de cada aluno, para que os mesmos encontrem um ambiente propício e adequado aos seus gostos para que auxiliem num treino mais adequado.

REFERÊNCIAS

Organização Mundial da Saúde. (2017). Dados do sistema de informações sobre mortalidade (SIM) Disponível em: <https://www.metropoles.com/saude/tres-em-cada-cem-mortes-estao-relacionadas-a-falta-de-exercicios> Acesso em 13/06/2022

IBGE – INSTITUO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Pesquisa Nacional de Saúde: Percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal. Rio de Janeiro: IBGE, 2019.

Peixoto, Valéria: Música - origem - Sons e instrumentos. UOL. Disponível em: <https://educacao.uol.com.br/disciplinas/artes/musica---origem-sons-e-instrumentos.htm> Acesso em: 13/06/2022

Carvalho, Cristina et al: Fatores que influenciam a evasão de clientes em uma academia: Estudo de caso. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, Brasília, v.7, n° 2, outubro 2017

Castro, Edmilson et al: A influência motivacional da música durante a prática de atividade física. Conexões: Educ. Fís., Esporte e Saúde, Campinas: SP, v. X, e0190XX, p.X-XX, 2020. ISSN: 1980-9030

Michelin, Gabriel: EFEITOS DA MÚSICA EM PRATICANTES DE TREINAMENTO RESISTIDO. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - Câmpus de Rio Claro, para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física

Alves, Carlos et al: MOTIVAÇÃO À PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO EM ADULTOS JOVENS DE 18 A 25 ANOS. Coleção Pesquisa em Educação Física - Vol. 15, n. 1, 2016 - ISSN: 1981-4313

Alves e Bellini: INFLUÊNCIA DA MÚSICA NOS EXERCÍCIOS RESISTIDOS.
Universidade de Caxias do Sul – DO CORPO: Ciências e Artes – v.7 – n. 1 – 2017

Oliveira, Mônica: Exercício físico e música: uma relação expressiva. Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 122 - Julio de 2008.

Mattos, Mauro Gomes: Teoria e prática da metodologia da pesquisa em educação física: Construindo seu trabalho acadêmico: monografia, artigo científico e projeto de ação / Mauro Gomes de Mattos, Adriano José Rosseto Júnior, ShellyBlecher. – São Paulo: Phorte, 2007 176p.