

**LUIZ DIEGO BARRETO SANTANA**

**A influência da música na prática da musculação**

Artigo apresentado ao curso de graduação em licenciatura plena em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de licenciado em Educação física.

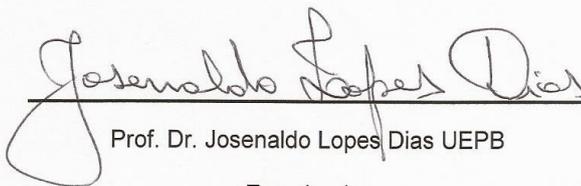
Aprovado em 27/06/2014



---

Prof. Dr. Andrei Guilherme Lopes / UEPB

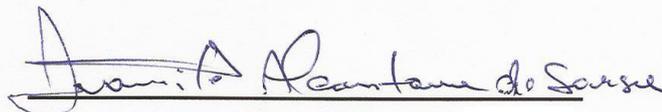
Orientador



---

Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias UEPB

Examinador



---

Prof. Ivanildo Alcântara Souza UEPB

Examinador



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA – UEPB**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E SAÚDE – CCBS**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – DEF**

**A INFLUÊNCIA DA MÚSICA NA PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO**

**LUIZ DIEGO BARRETO SANTANA**

Campina Grande;

2014

# **A influência da música na prática da musculação**

**LUIZ DIEGO BARRETO SANTANA**

Universidade Estadual da Paraíba,

Campina Grande, 2014

**Trabalho para a conclusão do curso de licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba. Sob a orientação do Professor Doutor Andrei Guilherme.**

Campina Grande;

2014

É expressamente proibida 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 da dissertação.

S232i Santana, Luiz Diego Barreto.

A influência da música na prática da musculação  
[manuscrito] / Luiz Diego Barreto Santana. - 2014.  
17 p. : il. color.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2014.

"Orientação: Prof. Dr. Andrei Guilherme Lopes,  
Departamento de Educação Física".

1. Música. 2. Musculação. 3. Motivação. I. Título.

21. ed. CDD 150

## Sumario

RESUMO .....	6
ABSTRACT .....	6
INTRODUÇÃO.....	7
REVISÃO DA LITERATURA.....	8
MÚSICA.....	9
MUSCULAÇÃO.....	9
METODOLOGIA.....	13
APRESENTAÇÃO DOS DADOS.....	13
GRÁFICOS.....	15
DISCUSSÃO.....	17
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	18
REFERENCIAS.....	19

# **A influência da música na prática da musculação**

**Luiz Diego Barreto Santana**

## **Resumo**

O presente estudo tem por objetivo identificar os possíveis benefícios e malefícios que a audição de música durante o treinamento de musculação pode oferecer a nível de motivação. Mediante entrevista com praticantes de musculação da cidade de Campina Grande no estado da Paraíba buscamos investigar até que ponto a música se mostra relevante durante o treinamento dessas pessoas. Com a identificação e catalogação dos dados obtidos procuramos fazer comparações do estilo musical, volume do som utilizado entre outros aspectos utilizados pelos diferentes tipos de entrevistados. Chegamos à confirmação de que a música se for do agrado da pessoa que esta ouvindo mostra-se muito eficiente como agente motivacional e diminui os efeitos do cansaço durante o treino de musculação.

**Palavras-chave: Música, musculação, benefícios.**

## **Abstract**

The present study aims to identify the possible benefits and harms that music listening during strength training can provide the level of motivation. Through interviews with bodybuilders of Campina Grande in Paraíba state we seek to investigate the extent to which the music seem to be relevant during training these people. With the identification and cataloging of data seek to make comparisons of the musical style, sound volume used among other things used by different types of respondents. We arrived to confirm that music is the liking of the person listening to this very efficiently shows up as a motivational agent and lowers perceived exertion during training bodybuilding.

**Keywords: Music, bodybuilding, benefits.**

## **Introdução**

O culto ao corpo na contemporaneidade faz com que as pessoas busquem os caminhos mais curtos para chegar a um padrão de beleza considerado perfeito. São inúmeras as propostas de aparelhos, cirurgias, dietas, métodos de atividades físicas, medicamentos etc. que oferecem possibilidades “milagrosas” para se atingir o objetivo desejado em um curtíssimo espaço de tempo. São todos caminhos para se conseguir resultados uns de forma rápida como as cirurgias plásticas, outros de forma arriscada e com sérios riscos a saúde como o uso de esteroides anabolizantes e outros medicamentos que segundo Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) – e o Ministério da Saúde afirmam que o uso sem orientação desses produtos, é capaz de levar à morte. E o investimento a longo prazo que seria a atividade física regular com orientação profissional.

O avanço da tecnologia proporcionou os aparelhos portáteis que reproduzem música, são eles os fones de ouvido, celulares etc. que se fazem presentes na vida de grande parte da população inclusive durante as atividades físicas. Nas academias de musculação é comum se encontrar um som ambiente, onde na maioria das vezes não há uma programação musical determinada por estilos musicais. O que pode tornar desagradável o exercício físico para uma pessoa que não goste do tipo de música ambiente, sobrando assim à possibilidade de fazer uso de aparelhos portáteis que reproduzam músicas e assim poder escutar suas músicas favoritas no volume desejado tornando o seu exercício mais agradável e eficiente.

## Revisão da literatura

Já é conhecida a motivação que a música pode proporcionar durante práticas esportivas (MISSAKI, 2007) propôs dois estudos. O objetivo do estudo 1 foi de verificar a influência da audição da música preferida e não preferida no desempenho, nas respostas fisiológicas, na percepção subjetiva de esforço e nos estados de ânimo em exercícios no domínio severo no ciclo ergômetro. O objetivo do estudo 2 foi de verificar a influência da audição da música preferida e não preferida nas mesmas variáveis do estudo 1 em exercícios no domínio intenso no ciclo ergômetro.

MISSAKI concluiu que à audição da música preferida influencia o exercício de diferentes formas dependendo da intensidade do exercício, a audição da música preferida é capaz de influenciar os estados de ânimo em exercícios do domínio severo. E é capaz de influenciar o desempenho em exercícios realizados no domínio intenso.

Influência Motivacional da Música em Praticantes de Ginástica Localizada (Barbosa, 2009). Verificou-se dentre os diferentes estilos musicais, qual proporciona o maior grau motivacional para a prática de Ginástica Localizada em academias de ginástica de Juiz de Fora. Foi concluído que os estilos de Música: Eletrônica e Anos 80 foram os que mais influenciaram positivamente na motivação dos praticantes de Ginástica Localizada, sendo a Música Eletrônica eleita o estilo musical mais adequado para a prática do exercício físico.

A música quando é agradável aos ouvidos, é capaz de aumentar o rendimento dos indivíduos praticantes da caminhada em comparação ao mesmo exercício realizado sem música, contudo, quando a música é desagradável aos ouvidos, ela vai ser um fator de rendimento negativo maior do que fazer exercícios físicos – caminhar na ausência de música (Oliveira, 2012). Oliveira concluiu que músicas de ritmo forte, próprias para a prática de exercícios físicos, aumentam a frequência cardíaca dos praticantes, tendo em vista que a sessão sem música foi a que teve menor aumento da frequência cardíaca. A relação música e exercício físico melhora a motivação e também o rendimento.

## Música

A música evoluiu junto com a história da humanidade. BENNETT (1986) desde que o ser humano começou a se organizar em tribos primitivas pela África, a música era parte integrante do cotidiano dessas pessoas. Acredita-se que a música tenha surgido há 50.000 anos. NASSIF (2010), A sua utilização nas mais diversas atividades da vida do ser humano ajuda a motivar e provocar diversos tipos de emoções.

Os escravos cantavam durante o trabalho pesado como forma de distração do cansaço e sofrimento. Na antiguidade os tambores de guerra ditavam o ritmo da marcha dos exércitos rumo ao ataque. Os cantos de guerra motivam os exércitos em treinamentos e em conflitos. Os remos dos navios da antiguidade eram movidos de acordo com a intensidade na batida do tambor. Rituais sagrados de seitas e religiões são acompanhados de música, as festas para comemoração das colheitas eram e são até hoje acompanhadas de música. Ela está presente em competições esportivas, em festas, velórios, em terapias, em brincadeiras (PAHLEN, 1995) pode ser utilizada para acordar, para dormir, como toque do celular, como publicidade, ela faz você lembrar-se de alguém, de um lugar, de uma época. É possível não entender a letra de uma música, mas se sensibilizar com seu ritmo. Cada país possui seu hino sua música. Cada pessoa gosta mais de um estilo musical. Cada pessoa se emociona mais com sua música favorita.

*O homem primitivo dispõe apenas de poucas palavras. Quase somente o que ele vê é que tem nome. Para exprimir os sentimentos, serve-se de sons e cria a música que o ajuda a exteriorizar o júbilo, a tristeza, o amor, os instintos belicosos, a crença nos poderes supremos e a vontade de dançar. Para ele é parte da vida, desde o acalanto até a elegia fúnebre, desde a dança ritual até a cura dos doentes pela melodia e pelo ritmo. (PAHLEN, 1995, p. 14).*

## Musculação

MORER (2006), Não há precisão sobre uma data ou época a respeito do surgimento das atividades de levantamento de pesos. O halterofilismo ou musculação possui uma história antiga. Achados arqueológicos na Grécia mostram pedras com entalhes para as mãos o que leva os historiadores a

hipótese de que a muito tempo já havia uma espécie de treinamento com pesos. Registros vindos do Egito mostram gravuras de jogos de arremesso de pesos vindas de capelas funerárias de 4500 anos atrás.

A história de Milon de Crotona (500 a 580 a.C.) seis vezes vencedor dos jogos olímpicos, mostra um método muito antigo de treinamento com peso e o seu princípio é utilizado até hoje. Milon treinava carregando um bezerro nas costas com o objetivo de desenvolver força nos membros inferiores e conforme o tempo passava o bezerro foi virando um touro e a força de Milon ia aumentando MORER (2006). Por volta do século XIX o culturismo junto com o halterofilismo eram praticados por artistas de teatro e circo.

Hoje com a popularização do culto ao corpo, bem estar, moda, etc. Segundo o dicionário Aurélio Musculação significa: *Exercitação muscular. Conjunto das ações dos músculos.* A musculação ganhou novos métodos de treinamento, lugares e equipamentos específicos para cada parte do corpo.

Nos exercícios de musculação os indivíduos têm que manter certo ritmo na execução das séries e repetições dependendo da sua periodização para que o exercício tenha o efeito e o resultado esperado EDUARDO (2001). Em alguns casos os movimentos dos exercícios podem ser feitos de forma concentrada (mais lenta) ou de forma um pouco mais (explosiva) movimentos rápidos, nesses casos a música pode entrar como um orientador de velocidade para a execução dos movimentos.

*“sempre que estivermos no campo audível da música sua influencia atuará constantemente sobre nós – acelerando ou retardando, regulando ou desregulando as batidas do coração; relaxando ou irritando nervos; influenciando na pressão sanguínea, na digestão e no ritmo da respiração. Acredita-se que é vasto o seu efeito sobre as emoções e desejos do homem (...)” (TAME, 1984, P.13).*

Para manutenção e aquisição de saúde a musculação apresenta principalmente para pessoas idosas excelentes resultados. ROSANE et. Al. (1996), Ela proporciona a redução de fatores de risco para doenças crônicas de

modo geral e doenças cardíacas. A força muscular é potencializada, as células musculares aumentam de tamanho, O VO<sub>2</sub> Máximo é melhorado de forma sensível, as articulações ficam mais resistentes devido ao aumento da densidade óssea esses fatores ajudam a prevenir quedas. A musculação se mostra uma atividade muito completa em termos de benefícios para a saúde porém em certos momentos pode se tornar monótona e dolorosa e a audição de música mostrasse eficiente em provocar sentimentos e sensações. Neste estudo mostraremos os efeitos da combinação do treino com pesos e a audição de música.

*“(...) a audição musical tem repercussões em diversos níveis fisiológicos (tais como respiração, ritmo cardíaco, reflexo psicogalvânico, os ritmos alfa relevados pelo eletroencefalograma), e que estas repercussões variam significativamente segundo o nível de cultura musical do individuo, bem como segundo o nível de atenção dedicada à música (escuta ativa oposta À audição passiva)”. (PORCHER, 1982, p69).*

Segundo Camargo (ARTAXO, 2000). Existem três formas de se ouvir. Ouvir (perceber um som pelo ouvido); escutar (dar atenção ao que ouve); entender (aprender o sentido do que se ouve, ou seja, tomar consciência do som). Para um melhor efeito da música na pratica da musculação deve se dar atenção ao que está se ouvindo para um melhor aproveitamento do exercício.

As alterações fisiológicas provocadas pela música geralmente podem ser notadas, entretanto o grau de intensidade será variável de individuo para individuo, levando em conta as características mencionadas anteriormente e do próprio estilo musical utilizado e do volume do som. O tipo de melodia estruturas harmônicas, batidas, geram diferentes estímulos nas pessoas podendo uma musica alta e acelerada como um “psay” estimular uma pessoa ou desestimular outra.

*“Deveria ser obvio que o efeito da música está diretamente relacionado às características de cada seleção musical. Pode-se presumir que uma seleção com uma carga altamente dinâmica e emocional – caracterizada por ritmos mais rápidos, níveis dinâmicos cambiantes, complexidade*

*rítmica, estruturas harmônicas ricas com mudanças e modulação frequente, e melodias que abrangem amplos alcances tonais com mudanças frequentes de direção – afetarão nossos processos corporais de modo diferente que aqueles que não disponham de nenhuma dessas qualidades”. (McCLELLAN, 1998, p 146).*

O estímulo da música se for agradável provoca alterações psicológicas e fisiológicas no ser humano MARTINS (1996). Durante a prática do exercício, este estímulo pode aumentar a motivação ajudando na distração de dores musculares, provocar alterações nas respostas fisiológicas como a frequência cardíaca (FC) (COPELAND et al.;1991), concentração de lactato sanguíneo ([Lac]s) (SZMEDRA e BACHARACH,1998) e ventilação.

Em alguns momentos a musculação pode se tornar chata, cansativa e desestimulante, mas se o aluno fizer uso de músicas que lhe agradem à chance de ele permanecer se exercitando é maior. Na musculação com base nas citações acreditamos que é bem relevante o papel da música como estimulante emocional, onde ela agiria na permanência do aluno na prática mascarando sensação de exaustão.

Alguns esportes obrigatoriamente têm a música no seu regulamento são exemplos a ginástica rítmica, a patinação artística, nado sincronizado etc. A música nas atividades físicas se mostra multifuncional ajudando na ritmicidade na execução de movimentos, estimulante psicológico na área da motivação, reduzindo a percepção de dor e exaustão.

Desde os métodos calistenicos onde se trabalhava com séries de exercícios de ginástica, com finalidade de melhorar a postura, as propriedades fisiológicas e pedagógicas dos indivíduos a música já era utilizada, Segundo Marinho (1980) Calistenia tem origem na ginástica sueca apresenta uma divisão de oito grupos de exercícios localizados associando música ao ritmo dos exercícios que são feitos de modo livre usando pequenos acessórios para fins corretivos, fisiológicos e pedagógicos.

Hoje com inúmeras modalidades de exercícios aeróbios em academias de ginástica a música se mostra fundamental para que tais praticas possam existir, hidroginástica, jump, aulas de step, spinning, porque todas exigem ritmicidade e a música proporciona isso aos exercícios.

## **Metodologia**

Investigamos a influência da música na pratica da musculação através de pesquisa de campo por meio de entrevista onde o áudio das respostas foi gravado e transcrito para apuração dos dados. A pesquisa foi realizada em uma rede de academias da cidade de Campina Grande estado da Paraíba onde 40 pessoas responderam a 15 perguntas mediante consentimento aos termos de livre esclarecimento da pesquisa. Consideramos participantes que estivessem treinando a mais de quatro meses e em caso de essa exigência não ser atendida o candidato estaria automaticamente descartado da pesquisa.

## **Apresentação dos dados**

Antes de ser realizadas as entrevistas os participantes foram perguntados a quanto tempo treinavam musculação e em caso de não atender a exigência de estar treinando a pelo menos quatro meses esses participantes seriam descartados da pesquisa. Foram entrevistadas no ambiente da academia 47 pessoas onde 40 atenderam a exigência de estar treinando a mais de quatro meses.

- Os participantes tinham entre 16 a 39 anos.
- 39 pessoas de origem paraibana e uma do estado de São Paulo.
- Foram entrevistados 23 homens e 17 mulheres.
- Sete pessoas afirmaram que treinam musculação a menos de um ano, 18 pessoas afirmaram estar treinando musculação a mais de um ano e 15 pessoas afirmaram que já treinam a mais de 5 anos.

- Quando perguntados se gostam de treinar musculação 90% (36 pessoas) responderam que sim e quatro pessoas afirmaram que não gostam dessa prática.
- 95% (38 pessoas) afirmaram que gostam de música e somente duas afirmaram que não gostam.
- Quando perguntados se gostam de música enquanto treinam musculação 95% (38 pessoas) afirmaram que sim e somente duas afirmaram que não.
- 92,5% (37 pessoas) afirmaram sentir diferença em rendimento em treinar ouvindo música e treinar sem ouvir música. Os participantes afirmaram que se sentem melhor em treinar musculação ouvindo música e três pessoas afirmaram não sentir diferença em treinar sem música ou com música.
- Quando perguntados sobre o som ambiente da sala de musculação 57,5% (23 pessoas) afirmaram que prestam atenção na música ambiente. 42,5% (17 pessoas) afirmaram que não se importam com o som ambiente.
- Em relação ao volume ideal da música durante o treino 55% (22 pessoas) afirmaram preferir música alta, três pessoas afirmaram preferir música baixa e 37,5% (15 pessoas) afirmaram gostar de ouvir música em um volume médio. Não foi realizado nem um teste específico a respeito do volume do som ouvido pelos participantes. As respostas partiram de forma individual em relação ao consentimento de cada uma sobre o que é um volume alto ou baixo.
- 90% (36 pessoas) acreditam que se treinaram ouvindo uma música do seu agrado treinam com mais qualidade e somente 10% (quatro participantes) afirmaram que não.
- Os participantes foram perguntados a respeito de se ouvir uma música desagradável durante o treino se percebiam alguma diferença em rendimento. 70% (28 pessoas) afirmaram que o rendimento caía e a música ruim desconcentra durante o treinamento. 30% (12 pessoas) afirmaram que não percebem queda no rendimento ao ouvir músicas desagradáveis.
- Quando perguntados sobre qual o melhor estilo musical para se ouvir durante o treino (16 pessoas) mencionaram gostar de música eletrônica, (11 pessoas) mencionaram gostar de rock, (7 pessoas) mencionaram

gostar de dance, (5 pessoas) mencionaram gostar de axé, hip hop foi mencionado por (4 pessoas), o forró foi mencionado por (2 pessoas), o estilo pop foi mencionado por (2 pessoas), Rep e Black metal foram mencionados uma vez cada. Três pessoas mencionaram gostar de pagode. (Três pessoas) se disseram ecléticas e (duas pessoas) preferem treinar sem música.

- A respeito de aparelhos portáteis que reproduzem música como celulares, iphods, mp3 e fones do ouvido. 60% (24 pessoas) afirmaram fazer uso desses aparelhos e 40% (16 pessoas) afirmaram não utilizar.
- Quando perguntados se a música era importante para o treino de musculação 87,5% (35 participantes) responderam que sim e somente 12,5% (cinco participantes) afirmaram que não.

Para melhor ilustrar as informações obtidas no estudo segue abaixo gráficos com as principais informações obtidas:

**Gráfico 1**



Faixa etária dos participantes.

Gráfico 2



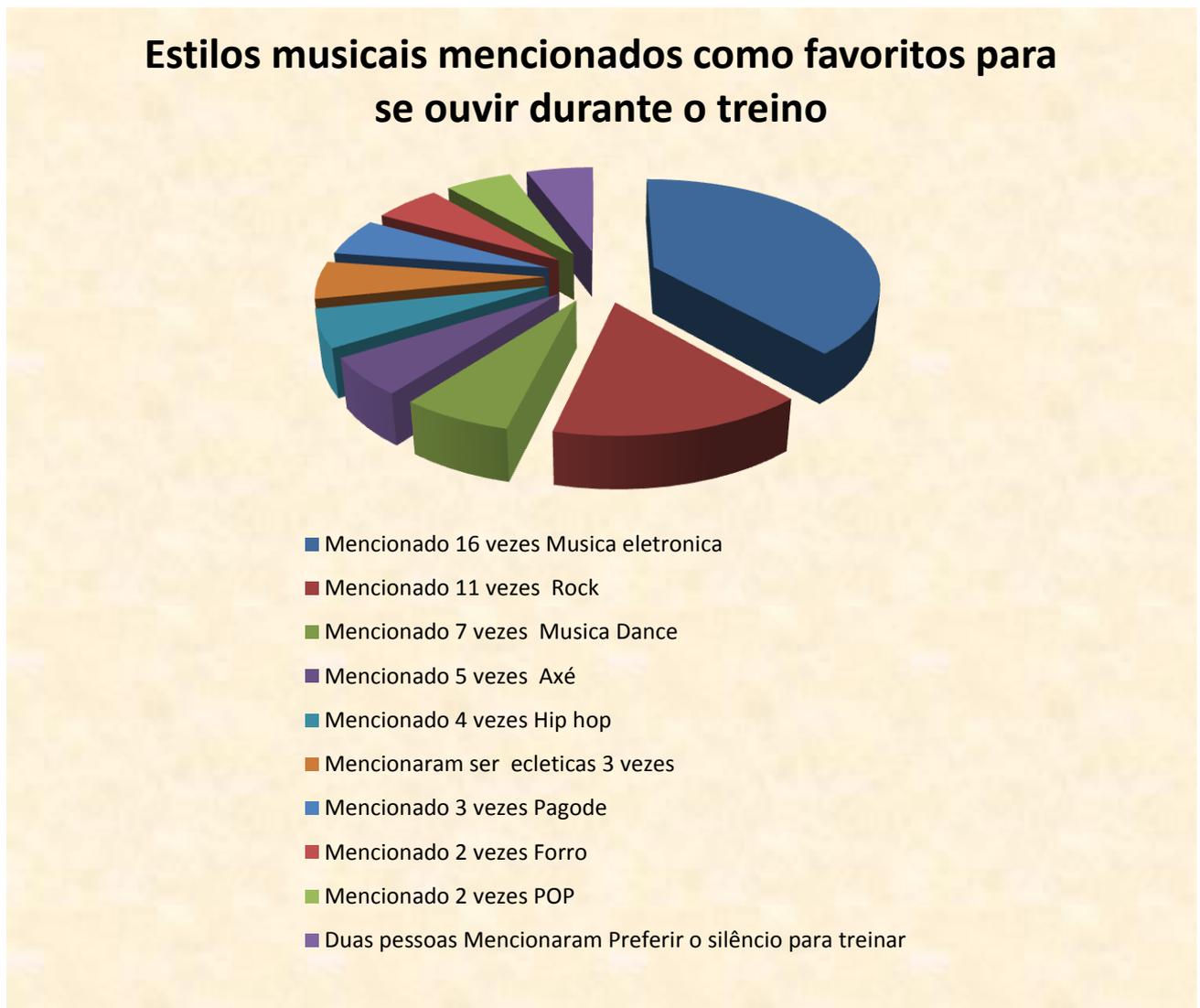
Pessoas que gostam de música enquanto treinam musculação.

Gráfico 3



Pessoas que afirmam sentir diferença positiva em rendimento ao treinar ouvindo música.

Gráfico 4



Estilos musicais mencionados como favoritos para se ouvir durante o treino

## Discussão

Os dados obtidos em nossa pesquisa estão de acordo com os estudos mencionados anteriormente onde a música se mostra um agente motivacional em atividades de ginástica localizada (Barbosa, 2009), atividades no ciclo ergômetro (MISSAKI 2007) e durante a prática de caminhadas (Oliveira, 2012). Na musculação a música também se mostra um bom agente motivacional desde que seja do agrado de quem está ouvindo. A música age na diminuição da percepção de cansaço e instiga os praticantes.

Segundo a nossa pesquisa a música se mostra importante durante o treino de musculação para 87,5% (35 pessoas) dos entrevistados e quando ocorre à audição de uma música agradável durante o treino 85% (34 pessoas) afirmam treinar com mais qualidade. O som ambiente da sala de musculação se mostra importante para 50%(20 pessoas) dos entrevistados. 85,2% dos participantes sentem diferença positiva em treinar com música do que sem música. O som ambiente da sala de musculação se mostra importante para 40% dos participantes que não utilizam aparelhos portáteis que reproduzem música. O uso de aparelhos portáteis que reproduzem música mostrou-se relevante para 60% (24 pessoas), pois possibilita uma seleção de músicas escolhidas em um volume considerado o ideal para quem faz o uso.

98% dos participantes afirmaram gostar de música e 94% afirmaram gostar de treinar musculação. A música durante o treinamento mostrou-se benéfica para 98% dos entrevistados, pois eles afirmaram gostar de música enquanto treinam musculação. Um pouco mais da metade dos participantes preferem treinar com música alta. Em caso de audição de músicas desagradáveis durante o treino 28 pessoas mostraram se sentir incomodadas e até mesmo desmotivadas durante a musculação.

Não foi notada a preferencia por estilo musical com base na idade dos participantes. A música eletrônica e o rock foram os mais mencionados como música ideal para se treinar musculação. Estilos como forro, axé, dance, hip hop não se mostraram populares entre os praticantes entrevistados.

### **Considerações finais**

Consideramos que a música tem sim papel relevante como agente motivacional durante o treino de musculação com tanto que a música durante o treino seja de agrado do praticante e no volume ideal para aquela pessoa. Acreditamos que para essa ferramenta tão importante que é a música, Tenha uma melhor utilização na sala de musculação, as academias deveriam realizar pesquisas internas com seus alunos a respeito do tipo de música ideal para aquele publico. O uso de aparelhos portáteis que reproduzem música é muito

eficiente, pois possibilitam a escolha a dedo do que pode ser ouvido na academia e no volume desejado.

### **Referencias bibliográficas:**

ARTAXO, Inês, Ritmo e movimento. São Paulo: Phorte, 2000.

BARBOSA Aline A Influência Motivacional da Música em Praticantes de Ginástica Localizada em Juiz de Fora. Juiz de fora, 2009.

BENNETT, Roy. Uma breve história da música. Rio de Janeiro: Zahar, 1986.

BRUSCIA, Kenneth E. Definindo musicoterapia. Rio de Janeiro: Enelivros, 2000, 2º Ed.

COPELAND, B. L., & Franks, B. D. (1991). Effects of types and intensities of background music on treadmill endurance. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*.

Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa: Edição Histórica 100 Anos – Editora positivo. Ano de Edição: 2010.

EDUARDO Carlos, Musculação métodos sistemas 3º edição EDITORA *SPRINTLTD*, 2001. 89 paginas.

MARTINS, C.O. A influência da música na atividade física. Brasil. Monografia de conclusão de curso, Florianópolis, (SC): Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina. 1996.

McCLELLAN, Randall. O poder terapêutico da música. São Paulo: Siliciano, 1994.

MISSAKI Priscila; influência da música no estado de ânimo e no Desempenho em exercício, Rio Claro 2007.

MURER Evandro; Epidemiologia da Musculação, São Paulo 2006.

OLIVEIRA Mônica. Exercício físico e música: uma relação expressiva. São Paulo, 2012.

PORCHER, Louis. Educação artitca: Luxo ou necessidade? São Paulo: Summus, 1982.

PAHLEN Kurt; O Maravilhoso mundo da musica Uma alegre viagem de descobertas ao mundo musical. Edição/reimpressão: 2003 páginas: 220. editora: veja.

SZMEDRA, L, & Bacharach, D.W(1998). Effect of music on perceived exertion, plasma lactate, norepinephrine and cardiovascular hemodynamics during treadmill running. International journal of sports medicine, 19.

Rosane et al, MUSCULAÇÃO NA TERCEIRA IDADE; Rio de Janeiro 1996.

TAME, David. O poder oculto da música. São Paulo: Ed. Cultrix, 1994. 334 páginas.

[www.minhavidacom.br](http://www.minhavidacom.br) acessado em 03/12/2013 as 7:50

<http://rgpersonalpersonaltrainer.wordpress.com> acessado em 03/12/2013 as 8:39.

[www.comciencia.br](http://www.comciencia.br). NASSIF (2010). acessado em 08/05/2014 as 9:39.