



# A INFLUÊNCIA MOTIVACIONAL DA MÚSICA EM MULHERES PRATICANTES DE GINÁSTICA DE ACADEMIA

Nicole Lopes Moura<sup>1</sup>

Denise Elena Grillo<sup>1</sup>

Marcos Merida<sup>1</sup>

José Renato Campanelli<sup>1</sup>

Fernanda Merida<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Presbiteriana Mackenzie - Brasil

<sup>2</sup> Universidade São Judas Tadeu - Brasil

**Resumo:** A música parece ter um papel significativo no sucesso das sessões de atividade física para mulheres, tornando relevante a escolha de uma seleção musical que possa contribuir para a motivação e o prazer de estar naquele ambiente. O presente estudo objetivou analisar entre diferentes estilos musicais, qual oferece maior grau de motivação para a prática de ginástica de academia em mulheres adultas. Para a pesquisa, selecionaram-se 10 sujeitos do sexo feminino, com faixa etária entre 23 e 48 anos, praticantes de atividade física regular. Foram realizadas quatro aulas de Bike Indoor, com duração de 50 minutos cada, onde cada sessão apresentou um estilo musical diferente, sendo eles: Anos 80, Rock, Ritmos Nacionais e Música Eletrônica. Para avaliar a motivação dos sujeitos foram utilizados questionários, a escala de percepção de esforço (RPE – Ratings of Perceived Exertion – Borg, 2000). Nas aulas, utilizaram-se dez bicicletas estacionárias e um aparelho de som. No final do estudo concluiu-se que os estilos musicais considerados mais vocais, como “Anos 80” e “Ritmos Nacionais” agradaram mais o público estudado do que os estilos musicais com enfoques instrumentais, como ocorreu em “Rock” e “Música Eletrônica”. Além disso, notou-se que quanto mais motivante é a música utilizada em aula, maior é o esforço físico desempenhado pelas alunas durante a sessão.

**Palavras-chave:** ginástica de academia; motivação; música.

## THE RELATIONSHIP BETWEEN MUSIC AND MOTIVATION AMONG WOMEN WHO PRACTICES GYMINASTIC AT FITNESS CLUBS

**Abstract:** The music is a significant aspect related to the succeeded physical activities sessions for women, making the music selection chosen relevant to the motivation and pleasurable to be in that environment. The following project aims to analyze two different music styles, which one is more attractive during physical activities for women at the gym. For the survey, was chosen ten female, from 23 to 48 years old, which are frequently exercising themselves. It was given four Bike Indoor classes, during 50 minutes and every class with different music styles like: 80's, Rock, National rhythmus and Techno. To evaluate the motivation of the subjects, it was utilized questioners, the scale of effort perception (RPE – Ratings of Perceived Exertion – Borg, 2000). On the classes we used to ten idle bicycles and one stereo system. At the end of the studies, the conclusion was that musical styles - vocal songs - like 80's and

National rhythmus, satisfied the public more than instrumental songs, like rock and techno. And they noticed if the song used on class is pleasant, the motivation and the physical effort are higher.

**Keywords:** gymnastic of academy; motivation; music.

## INTRODUÇÃO

A prática de atividade física por mulheres vem crescendo muito ao longo dos anos. São inúmeros os motivos que levam a essa aderência, como por exemplo: melhoria da estética, qualidade de vida, saúde, socialização, diminuição do stress, lazer e bem-estar psicológico.

A Ginástica pode propiciar esses benefícios e é a modalidade que mais atrai essas mulheres em Academias na atualidade. A Ginástica de Academia é uma atividade dinâmica, realizada em grupos, onde se utiliza a música como instrumento, além de alguns equipamentos.

A música é parte integrante e essencial na estrutura dessas aulas. A ligação entre a música e atividades motoras tem sido reconhecida tanto em indivíduos em reabilitação, quanto para praticantes de atividade física, cujo objetivo é a manutenção da saúde (GFELLER, 1988).

É possível utilizar um estilo musical diferente, adequando-se à intensidade do momento, ou utilizar o mesmo estilo musical durante a aula inteira, variando os batimentos por minuto (bpm) das músicas, influenciando, diretamente na intensidade do exercício proposto.

## HISTÓRIA E OBJETIVO DA GINÁSTICA EM ACADEMIAS

O movimento *fitness*, desde o início, no final dos anos 70, não demonstra nenhum sinal de enfraquecimento, mesmo após vários anos de seu surgimento. O grande número de pessoas que experimentam uma melhora na qualidade de vida, saúde, estética e bem estar interior e social, através da prática sistemática das atividades orientadas, não permite que esse movimento pare de crescer. A comprovação disso é evidente pela proliferação do número de academias de ginástica em todo mundo, o que lhe confere o status de ser um fenômeno internacional (NOVAES, 2001).

Como os primeiros professores de Ginástica de Academia no Brasil eram estrangeiros, POR muito tempo a tendência foi que os primeiros trabalhos sofressem influências européias da Ginástica Rítmica de Dalcroze, do ballet e da dança moderna. Com o passar dos anos, foram fundamentados trabalhos de acordo com as necessidades do povo brasileiro, desenvolvendo-se métodos próprios voltados aos valores estéticos (NOVAES, 2001).

Alguns métodos de origem estrangeira influenciaram diretamente a Ginástica de Academia até ela tomar o formato atual. Nos anos 60 e 70, foi a Calistenia; nos anos 80, a Ginástica Aeróbica (Alto e Baixo Impacto), seguidos, nos anos 90, pelo *Step Training* e a Ginástica Localizada, que tem sua base na musculação. Vários fatores, tais como cinesiológicos, anatômicos e de melhoria de desempenho são comuns nestas atividades, o que aumenta a correlação entre elas (NETO e NOVAES, 1996). Recentemente, cresceu a procura por ginásticas suaves, como por exemplo: Yoga, Ginástica Postural, *Tai-chi Chuan*, Pilates e ginástica com movimentos de animais (SABA, 2003).

A ginástica de academia tem como objetivo trabalhar o condicionamento físico. Considerada como atividade física e prática social, ela proporciona qualidade de vida em aulas coletivas. Utiliza-se trilha musical, além de alguns equipamentos, e sempre há

a monitoração de um professor. A ginástica de academia promove a obtenção e manutenção da estética corporal, assim como outros benefícios (SABA, 2003).

Para que um indivíduo desenvolva uma boa condição física é necessária a utilização de exercícios que foquem resistência aeróbica, resistência muscular localizada, força muscular, flexibilidade e composição corporal. É importante lembrar que, não basta desenvolver um ou outro componente e sim todos juntos de forma equilibrada e harmoniosa. Para que isso ocorra é fundamental que se utilizem vários meios e métodos de treinamento, pois não existe um único método que desenvolva todos esses componentes de forma eficiente, isso porque cada método possui o seu desenvolvimento específico de qualidades físicas (SANTOS, 1994).

A intensidade, duração e frequência são componentes integrais para um programa de ginástica. Isso inclui uma intensidade 60-90% da frequência cardíaca máxima, uma frequência de 2-5 vezes semanais e uma duração de 20 a 60 minutos por sessão (MONTEIRO *et al*, 1999).

Tendo a ginástica de academia como objetivo básico a obtenção da condição física nos seus participantes, torna-se necessário um planejamento prévio por parte do professor em relação ao conteúdo das aulas, de forma que alcance os objetivos traçados. Nos dias atuais, a ginástica de academia ainda se encontra em um processo de expansão, onde é possível observar, cada vez mais, uma prática generalista, que favorece o aparecimento de novos métodos, como, por exemplo, a *Body Systems*, ou até, métodos menos populares de ginástica, acarretando em um alargamento desse *mundo do fitness*.

A *Body Systems* é uma empresa que atua na América Latina divulgando seus programas como eficientes, motivantes e seguros, além de ministrar cursos oferecendo treinamento e formação dos professores responsáveis pelas aulas. Esses professores já recebem as aulas pré-coreografadas e com as músicas já selecionadas. Nos treinamentos, eles recebem todas as informações necessárias para que possam ter condições de aplicar essas aulas aos seus respectivos alunos. Somente professores certificados podem ministrar as aulas da *Body Systems* nas academias licenciadas. A atualização trimestral garante ao aluno praticar uma atividade sempre renovada.

Nas aulas pré-coreografadas da *Body Systems*, a musicalidade é essencial, pois o professor deve sempre combinar as coreografias do programa com o ritmo musical proposto.

Os programas de aula da *Body Systems*, são: *Body Attack* (combina-se exercícios aeróbicos de alta intensidade com trabalhos de força e estabilização), *Body Balance* ("Condicionamento Postural" que utiliza movimentos adaptados de disciplinas orientais, como o *Tai-chi-Chuan* e *Yoga* e também de disciplinas ocidentais como, o *Pilates*), *Body Combat* (baseado nas mais variadas artes marciais, pretende desenvolver a técnica dos golpes simultaneamente ao treinamento físico de todo o corpo), *Body Jam* (uma mistura de movimentos de vários estilos como *Funk*, *Groove*, Ritmos Latinos, Caribenhos, *Street Dance*, *Techno*, *Hip-Hop*, *Disco* e *Jazz-Broadway*), *Body Pump* (treinamento com pesos sincronizado às músicas, que visa desenvolver a força e a resistência muscular), *Body Step* (atividade cardiovascular desenvolvida com a utilização das plataformas conhecidas mundialmente como *steps*) e *RPM*, que é um programa de ciclismo *indoor* que visa o desenvolvimento da capacidade cardiovascular (MANUAL BODYSYSTEMS TYME, 2003).

A filial da *Body Systems* no Brasil, lançou, há pouco tempo, mais dois programas: o *Power Pool* (programa de condicionamento físico realizado com os alunos na piscina) e o *Power Jump* (ginástica em grupo que utiliza o mini-trampolim como equipamento para realizar o trabalho cardiovascular).

## A MÚSICA NA ATIVIDADE FÍSICA

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. Nos dicionários é possível encontrar o conceito de música como algo “agradável ao ouvido”. Ou seja, a definição obtida nos dicionários não é a mais adequada para definir música de uma maneira mais ampla. 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 (MIRANDA e GODELI, 2002).

Gfeller (1988) aponta haver uma ligação entre música e atividade física, quer para indivíduos em reabilitação ou para praticantes de atividades físicas voltadas à saúde.

Em um estudo realizado em 2001, Miranda cita que a música também pode beneficiar o esforço, aumentando a motivação ou agindo como um elemento de distração do desconforto.

Miranda e Godeli (2002) afirmam que a atividade física acompanhada de um ritmo musical ocorre com muita frequência, seja em situação de prática individual, como por exemplo, na utilização de fones de ouvidos ou também em situação grupal com música ambiente. Nas duas situações, os movimentos executados pelos praticantes podem estar sincronizados com a música ou simplesmente como fundo musical. Em ambos, a música é uma forma de prevenção contra a monotonia existente na atividade física sistemática.

A música durante a atividade também é fator desinibidor do desconforto psicológico que a prática em locais públicos pode causar em alguns (SABA, 2003).

Atividade física com música, por ser mais agradável, poderia reforçar a sensação de “desligamento” (MIRANDA *et al*, 1996), no qual o indivíduo estaria intrinsecamente, motivado, totalmente envolvido e absorvido pela atividade.

Acredita-se que tais elementos favoreçam tanto mulheres quanto homens a inclusão da prática de atividade física sistemática ao longo da vida. Alguns estudos comprovam que a música ajuda no sentido de propiciar benefícios psicológicos, sociais e de saúde. É importante lembrar que, uma deficiência na utilização do andamento da música, interfere diretamente na velocidade de execução dos movimentos, com conseqüente alteração na intensidade da aula (MONTEIRO *et al*, 1999).

Um exemplo da influência da música no trabalho muscular realizado em exercícios aeróbios está nas aulas de *Step*, onde a velocidade da música, altura da plataforma e a coreografia utilizada constituem as principais determinantes na intensidade desta aula. São vários os benefícios da música durante a atividade física. Além dos já citados, ela também pode servir para motivar a manutenção do exercício, contribuindo com o esforço físico de duas maneiras. Primeiro, oferecendo informações temporais para a atividade motora, segundo, favorecendo a atitude mental, motivando e distraindo (GFELLER, 1988).

A música auxilia nos movimentos coordenativos da atividade, através de suas informações temporais, mas, além disso, todo tipo de sinais visuais e auditivos transmitidos pelo professor no momento da aula podem contribuir para a excelência da sessão. Por fim, se a ginástica conhece hoje o sucesso é graças à música. A música, utilizada de forma adequada, dá ritmo ao movimento, além de amplitude e leveza ao corpo. As vibrações musicais provocam vibrações corporais. A música tonifica, exalta e alivia. A música induz a um esquecimento do corpo e suas fraquezas, fazendo com que o praticante se sinta purificado pela beleza do gesto em particular, participando-se ao máximo da aula (ARTAXO e MONTEIRO, 2000).

## MÚSICA E MOTIVAÇÃO

Não existe um conceito específico para a definição de motivação, mas é possível dizer, de forma simplificada, que é algo que está dentro das pessoas e que as leva a realizar uma determinada tarefa. A motivação é a base fundamental para todo e qualquer processo de mudança.

Nos dias atuais, reconhece-se que a música age interferindo no fator motivacional de quem ouve, gerando respostas afetivas. Ela provoca sentimentos, sensações e tem a capacidade de induzir o ouvinte a fazer associações extra-musicais (relação entre a música e lembranças de experiências associadas a ela), além da possibilidade de ocorrerem associações intra-subjetivas (onde a música evocaria histórias e cenas imaginadas) Essas reações podem ser tanto agradáveis quanto desagradáveis (MIRANDA, 2001).

É inquestionável que a música pode provocar respostas adversas sobre o grau de motivação do indivíduo ouvinte.

Miranda (2001) esclarece que os elementos da música (modo, ritmo, andamento, harmonia, melodia e tonalidade) interferem sobre os estados de ânimo e motivação de quem ouve, e isso ocorreria da seguinte forma: modo maior – alegria, atividade; modo menor – tristeza, sentimentalismo; ritmo forte – vigor; ritmo fluente – alegria, ternura; andamento lento – calma, tristeza; andamento rápido – alegria; harmonias complexas/dissonantes – excitação, agitação; harmonias simples/consonantes – alegria, serenidade.

Roederer (1998 *apud* MIRANDA, 2001) afirma que desde o início da vida, um grande número de pessoas está exposto aos diversos estímulos musicais, introduzidos pelo condicionamento cultural. Em função disso, a resposta emocional passaria a ser influenciada por fatores externos, como por exemplo, o estado afetivo vivenciado durante a primeira audição do trecho musical, ou o grau de repetição de formas musicais pertencentes a um determinado estilo.

É possível perceber, então, segundo o mesmo autor, que outras variáveis também influenciam na motivação, além das características inerentes a música já citadas. Os fatores que provocam tais alterações são: o tempo de audição, significado das palavras (letra da música), nível dinâmico da música e, ainda, a experiência prévia do sujeito com música.

Gfeller (1988), buscando encontrar os benefícios da música durante a prática de atividade física, estudou em 70 indivíduos de ambos os sexos, praticantes de atividade aeróbia, com relação à sua preferência por estilos musicais para ouvir e para acompanhar a atividade aeróbia. Os resultados desse estudo mostraram que as músicas citadas como preferidas para ouvir, eram as mesmas escolhidas como melhores para praticar os seus exercícios aeróbios, ou seja, o gosto musical é um fator importante a ser considerado quando se seleciona música para a atividade física. A autora afirma que, a música preferida tem a capacidade de facilitar o foco da atenção seletiva, onde o participante de distrai durante a atividade, ao invés de pensar no desconforto que acompanha o esforço físico.

Nesse mesmo estudo, Gfeller (1988) identificou, através das respostas dos sujeitos, que componentes da música, assim como pulsação e ritmo, influenciam na performance da atividade aeróbia. Ambos são importantes para a precisão do movimento além de ser um indicador do tempo certo para se movimentar ou o mesmo a velocidade com a qual o movimento deve ser executado. Os sujeitos da pesquisa também enfatizaram a influência da música na motivação sobre a prática da atividade física. Para a maioria, a música motiva, distrai do desconforto, distancia a mente do trabalho físico, além de reacender lembranças de eventos passados e favorecer a imaginação.

Por fim, Gfeller (1988) afirma que, ao escolher a seleção musical para a atividade física, o profissional deve levar em consideração a preferência dos praticantes com relação ao estilo musical, como também os elementos rítmicos mais adequados para o exercício proposto, além de garantir que a seleção escolhida proporcionará sensações agradáveis.

Os fatores que antecedem a experiência emocional da audição musical foram discutidos por Sloboda (1991 *apud* MIRANDA, 2001). O autor afirma que, haveria influências extra-musicais sobre a experiência emocional, como por exemplo: a) o mesmo trecho musical pode ser apreciado conforme diferentes critérios (música como evento, agente de mudança ou objeto), levando o indivíduo a experimentar distintos níveis de motivação e emoções; b) o ânimo atual do indivíduo pode determinar o estilo de emoção a ser vivenciada; c) esse mesmo ânimo pode impedir a ocorrência de emoções/alterações na motivação.

Enfim, a motivação surge de dentro das pessoas, não há como ser imposta, mas pode ser estimulada. Diante do exposto, objetivo desse estudo é analisar entre diferentes estilos musicais, qual estimula o maior grau de motivação para a prática de ginástica de academia em mulheres adultas.

## METODOLOGIA

Esta pesquisa caracteriza-se como experimental que segundo Thomas e Nelson (2002) consiste em estabelecer relações de causa e efeito entre uma variável independente que é manipulada para verificar seu efeito sobre variáveis dependentes. Nesta pesquisa, verificou-se a influência do estilo musical na percepção de esforço e na motivação para realização de aula de *Bike Indoor*.

A pesquisa foi composta por 10 indivíduos do sexo feminino, com faixa etária entre 23 e 48 anos, praticantes de atividade física regular. Todas as participantes concordaram em participar da pesquisa e foram selecionados aleatoriamente. Elas assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, segundo o Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Presbiteriana Mackenzie.

Os sujeitos de pesquisa realizaram uma avaliação física e todos foram considerados aptos para a prática de atividade física.

Para avaliar a motivação dos sujeitos, foi aplicado um questionário (A) (pós-aula), com quatro (04) questões pré-determinadas, relacionadas ao estilo musical utilizado na sessão. Cada participante respondeu ao questionário que foi impresso e distribuído em folhas individuais. Esse processo foi repetido a cada sessão.

Ao final de cada aula, também foi utilizado o teste de percepção de esforço de Borg (2000), no intuito de avaliar o esforço de cada um dos indivíduos durante a sessão. Foi apresentada a escala (impressa em uma folha) a cada um dos sujeitos, individualmente, e estes, por sua vez, indicaram o número que correspondia com sua percepção de esforço em cada momento da aula.

Ao final da última aula, os sujeitos responderam a um questionário final (B), com seis (06) perguntas abertas e pré-determinadas para se obter informações necessárias aos objetivos deste estudo.

As 04 aulas escolhidas nesta pesquisa foram de *Bike Indoor* do método *Body Systems*, que é uma aula de ginástica, realizada em grupo e é caracterizada por movimentos básicos do ciclismo tradicional em uma bicicleta estacionária (adaptada às características físicas do indivíduo que irá usá-la), onde os participantes simulam diferentes terrenos (lisos, arenosos, etc) e situações (giros, subidas, etc), com a utilização ou não de ritmos musicais (DOMINGUES FILHO, 2005).

As sessões tiveram característica, predominantemente, aeróbia, ou seja, foi enfatizado o trabalho de resistência cardiovascular dos sujeitos, e sua duração foi de 50 minutos cada. A intensidade foi semelhante para todas as sessões, evitando variação brusca nessa intensidade para não influenciar na motivação e na percepção de esforço das alunas.

Cada aula apresentou um estilo musical diferente, sendo eles: Anos 80, *Rock*, Ritmos Nacionais e Música Eletrônica (*Techno*). É importante ressaltar que a aula de *Bike Indoor* possibilita o controle da intensidade de treinamento através do manuseio da carga.

## APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Com a aplicação do Questionário (A) pós-aula ao término de cada sessão e também com a avaliação do esforço subjetivo com a utilização da Escala de Borg (2000), foi possível adquirir os seguintes dados:

Na sessão de aula com o tema musical **Anos 80**, percebemos que houve uma ótima aceitação quanto ao ritmo proposto, onde grande parte dos sujeitos avaliou o repertório utilizado com notas elevadas. Acreditamos que, pelo fato da maioria das praticantes terem idade acima de 40 anos, foi possível resgatar sentimentos positivos quanto ao estilo musical **Anos 80**, pois as participantes já ouviram as mesmas músicas em épocas passadas, ligadas à juventude. O autor Roederer (1998), citado por Miranda (2001), confirma esse dado, afirmando que são vários os fatores que influenciam na motivação, além das características inerentes à música, sendo eles: o tempo de audição, significado das palavras (letra da música), nível dinâmico da música e, ainda, a experiência prévia do sujeito com música. Nenhum sujeito negou ter gostado das músicas utilizadas e todos concordaram que músicas dos **Anos 80** são adequadas para a prática de atividade física. O nível de esforço dos sujeitos, segundo a escala de Borg, em média, foi considerado alto.

Analisando a aula de ginástica onde o estilo musical proposto foi o **Rock**, percebemos que as opiniões se demonstraram bem variadas, onde algumas praticantes afirmaram satisfação quanto ao repertório musical utilizado, mas, em geral, não foi dado o favoritismo a esse estilo musical, talvez por ser um ritmo “gritante”, sendo desagradável ao ouvido de alguns. Essa insatisfação influencia diretamente no nível de esforço dos praticantes durante a aula, pois os mesmos diminuíram a intensidade de treinamento durante essa aula.

Após perceber o alto índice de insatisfação com relação ao estilo musical proposto para a prática de atividade física, no caso o **Rock**, uma alternativa interessante para melhorar esse quadro seria: não repetir mais o mesmo repertório musical em uma outra ocasião de aula (mudando as músicas, mas mantendo o estilo musical); utilizar as mesmas músicas, mas, misturando-as a outros estilos musicais, não caracterizando, portanto, a aula como tema **Rock**. Talvez, dessa forma, a aceitação se torne possivelmente melhor, favorecendo também um maior esforço por parte dos alunos, que passariam a participar da aula de forma mais intensa e motivante. Sendo assim, confirma-se o comentário de Miranda (2001), onde afirma que é inquestionável que a música pode provocar respostas adversas sobre o grau de motivação do indivíduo ouvinte.

Visualizando as respostas dadas pelos sujeitos através do questionário pós-aula, é possível perceber que a aula com o tema **Ritmos Nacionais** recebeu as notas mais altas quanto ao seu repertório musical. Não houve nenhuma crítica com relação à adequação das músicas para a prática da atividade física. Todas as alunas gostaram das músicas utilizadas e consideraram o ambiente agradável. A satisfação geral dos alunos, quanto ao estilo musical proposto para essa aula, se deve, provavelmente, pelo fato de existir dentro do repertório selecionado para **Ritmos Nacionais**, diversos ritmos musicais intrínsecos, como o próprio tema já diz. Dentro deles, estão: Rock Nacional, Samba, Axé, Pop Rock e MPB. Essa variedade de ritmos facilita a boa aceitação do público, pois mesmo não gostando de todos os ritmos, pelo menos com alguns os ouvintes praticantes irão se identificar, tornando assim a atividade mais prazerosa. Miranda (2001) cita que a música pode beneficiar o esforço, aumentando a motivação e agindo como um elemento de distração do desconforto. No caso dessa sessão, confirmou-se o alto índice de motivação, mas o esforço exercido pelos sujeitos durante a aula foi variado, pois, enquanto um sujeito classificou seu esforço como “pouco forte” outros classificaram seus esforços como “muito forte”, não havendo correlação entre eles.

Nessa última sessão, onde o tema musical foi **Música Eletrônica**, todas as alunas acharam que o ambiente estava agradável e que as músicas eram adequadas para a prática de atividade física, entretanto, algumas delas colocaram que as músicas eram um pouco parecidas e, em função disso, acreditamos que, o nível de motivação cai um pouco, pois, nesse caso, a atividade se torna monótona.

Miranda e Godeli (2002) afirmam que a música é uma forma de prevenção contra a monotonia existente na atividade física sistemática.

Portanto, analisando as respostas dos sujeitos, junto a afirmação de Miranda e Godeli (2002), podemos concluir que a música só previne a monotonia de uma atividade física sistemática, quando é agradável aos ouvidos de quem a escuta e de preferência, sem se tornar repetitiva.

A percepção subjetiva de esforço durante a atividade foi um dos parâmetros analisados para indicar se houve alteração na intensidade de treinamento percebida em decorrência do acompanhamento musical. Para obter as medidas, foi utilizada a Escala de Percepção de Esforço (RPE – *Ratings of Perceived Exertion* – Borg, 2000), onde constatamos os seguintes resultados:

As alunas não alcançaram em nenhum momento a pontuação 19 da escala, que seria a exaustão completa. Se isso ocorresse, a motivação estaria prejudicada em função do grande esforço. Em contraposição, a aluna que alcançou a pontuação 18 (entre “muito forte” e “muito, muito forte”), afirmou em seu questionário pós-aula que as músicas eram muito boas e confirmou isso em seu questionário final, sendo uma das alunas que elegeram a música eletrônica como a mais motivante entre os quatro estilos musicais experimentados, ou seja, exatamente a aula que ela se esforçou mais.

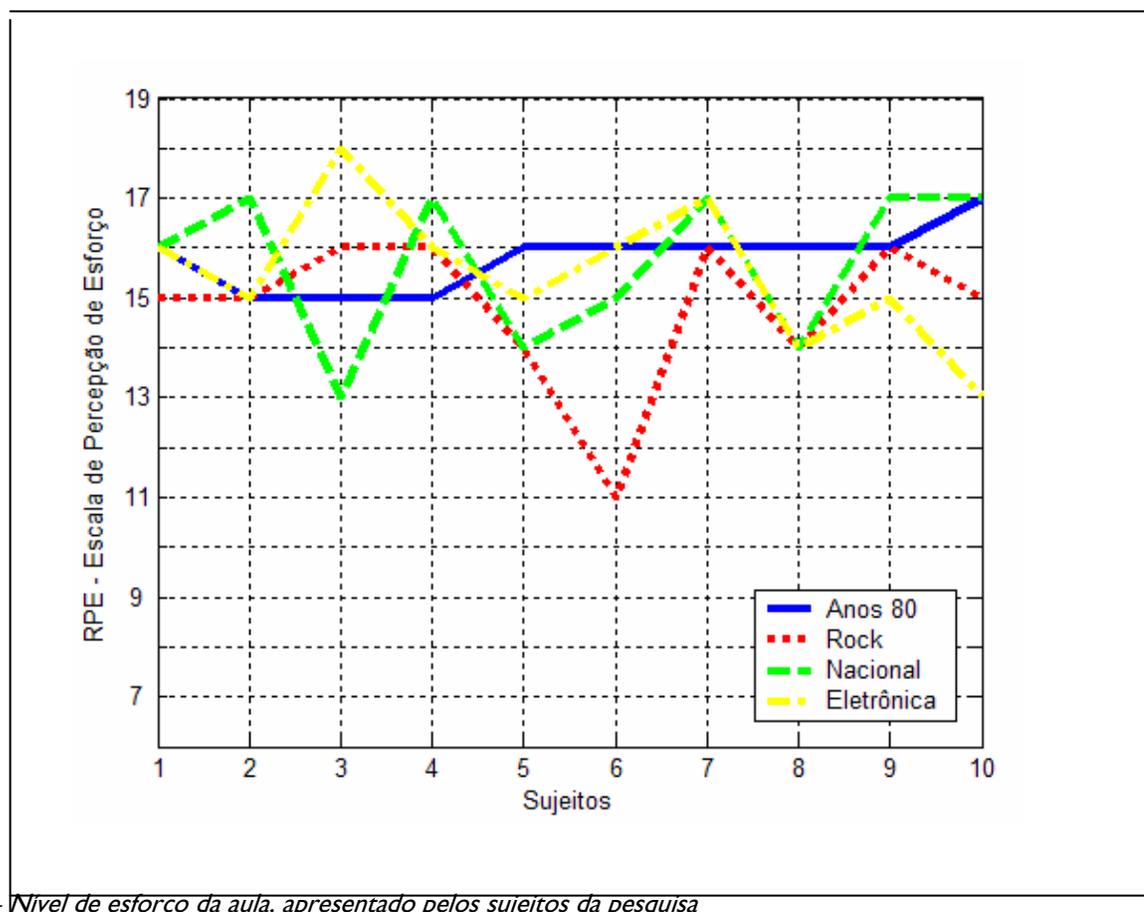


Gráfico 1 – Nível de esforço da aula, apresentado pelos sujeitos da pesquisa

Reforçando essa idéia, a aluna que obteve menor pontuação na escala, que ocorreu durante a aula com o tema musical “Rock”, aplicou nota zero para esse repertório musical em seu questionário pós-aula, alegando que o ambiente não foi

agradável e afirmando as músicas não eram boas. E isso se confirma mais uma vez no seu questionário final, onde essa mesma aluna elege o Rock como o estilo musical que lhe ofereceu menor grau de motivação.

Em seguida, serão apresentados e discutidos os resultados obtidos através da aplicação do Questionário Final (B).

Na **primeira questão**, onde perguntamos às alunas se, segundo elas, o estilo musical influencia na motivação de uma aula de ginástica, a resposta afirmativa foi unânime. O grupo concordou que o estilo musical realmente influencia na motivação de uma aula de ginástica.

Gfeller (1988) diz que são vários os benefícios da música durante a atividade física. Além de motivar a manutenção do exercício, ela contribui com o esforço físico de duas maneiras. Primeiro, oferecendo informações temporais para a atividade motora, segundo, favorecendo a atitude mental, motivando e distraindo. A autora afirma que, a música preferida tem a capacidade de facilitar o foco da atenção seletiva, onde o participante se distrai durante a atividade, ao invés de pensar no desconforto que acompanha o esforço físico.

Dessa forma, podemos concluir que, o estilo musical certamente influencia na motivação dos praticantes de ginástica de academia, assim como na atitude desempenhada em aula.

A **segunda questão** falava sobre o maior fator motivante da aula de ginástica, e foram oferecidas algumas opções para que as alunas elegessem a opção que lhes fossem mais adequadas.

Percebemos que mais da metade das alunas elegeram a música como fator mais motivante da aula. Algumas delas elegeram a música e também o professor como sendo os fatores mais importantes e outras indicaram apenas o professor. Portanto, o mesmo se classificou em segundo lugar.

Gfeller (1988) afirmou que, ao escolher a seleção musical para a atividade física, o profissional deve levar em consideração a preferência dos praticantes com relação ao estilo musical, como também os elementos rítmicos mais adequados para o exercício proposto, além de garantir que a seleção escolhida proporcionará sensações agradáveis.

Acreditamos, portanto, que realmente o professor é um fator importante para a obtenção de sucesso na aula de ginástica, no que se diz respeito à motivação dos alunos quanto à prática da atividade física. Isso porque, o professor é o responsável pela escolha da seleção musical que irá agradar ou não os alunos durante a aula de ginástica.

Complementando essa idéia, Artaxo e Monteiro (2000) afirmam que a música auxilia nos movimentos coordenativos da atividade, através de suas informações temporais, mas, além disso, todo tipo de sinais visuais e auditivos transmitidos pelo professor no momento da aula podem contribuir para a excelência da sessão.

Com isso, entendemos que, o professor além de selecionar o repertório musical da aula, ele também é responsável por manter a organização do grupo, desempenhar uma boa instrução verbal e visual, ter um bom relacionamento com a turma e realizar correções de postura ou movimentos quando necessário.

Na **terceira questão**, em relação aos 4 estilos musicais utilizados (Anos 80, Rock, Ritmos Nacionais e Música Eletrônica), perguntamos em um primeiro item (a), qual foi o estilo musical que ofereceu maior grau de motivação.

Nessa questão, 55% dos entrevistados apontaram os “Anos 80” como estilo musical que mais ofereceu motivação durante a aula de ginástica, e analisando o gráfico 2 (Média do nível de esforço de cada aula / estilo musical), notamos que os “Anos 80” foi o tema que alcançou o índice mais alto de esforço subjetivo entre as praticantes.

Confirmando essa relação, o “Rock”, que obteve apenas 10% dos votos, ficando em último lugar entre os estilos que apresentam maior grau de motivação, também foi o ritmo musical que proporcionou menor intensidade (média) de esforço subjetivo durante a aula.

Os estilos “Música Eletrônica” e “Ritmos Nacionais” obtiveram 20% e 15% de votos, respectivamente, nessa questão. Talvez, isso se explique por eles terem, certamente, agradado o público, mas não a ponto de serem eleitos em primeiro lugar. Ambos, também foram os ritmos intermediários no gráfico 2, com relação ao esforço físico desempenhado pelas alunas.

Ainda na terceira questão, perguntamos em um segundo item (b), qual foi o estilo musical que ofereceu menor grau de motivação. As respostas obtidas no questionário final, que nos fizeram chegar a esse gráfico, se confirmam através de uma análise comparativa dos questionários pós-aula. Após visualizar as notas dadas pelos sujeitos da pesquisa quanto ao repertório musical de cada aula, percebemos que as menores notas foram empregadas, de forma geral, ao ritmo “Rock” e “Música Eletrônica”. A partir desse contexto, ambos foram eleitos como sendo os estilos musicais que apresentaram menor grau de motivação durante a prática de atividade física.

Confirmando a relação entre preferência musical e esforço físico subjetivo, podemos observar que, no gráfico 2, onde se encontra a média do nível de esforço de cada aula / estilo musical, o “Rock” e a “Música Eletrônica” aparecem com índices abaixo dos outros dois estilos musicais estudados, sendo as aulas que proporcionaram menor esforço físico aos praticantes, decorrente, talvez, da falta de motivação das alunas com relação ao estilo musical proposto.

Com relação à **quarta questão**, “Entre uma aula com ritmos variados e outra com tema musical único, o que você prefere?”, todas as alunas afirmaram que preferem uma aula com ritmos variados.

De acordo com Miranda *et al* (1996), a atividade física com música, por ser mais agradável, poderia reforçar a sensação de “desligamento”, no qual o indivíduo estaria intrinsecamente, motivado, totalmente envolvido e absorvido pela atividade.

Relacionando esse comentário com as respostas obtidas pelas alunas na questão 4, é possível compreender que, uma aula de ginástica com ritmos variados consegue agradar com mais facilidade o grupo em geral, pois a mistura de estilos musicais em uma única aula proporciona mais dinamismo, combatendo a monotonia que poderia ocorrer em alguns dos praticantes, se a mesma aula apresentasse tema musical único.

Todo indivíduo tem o direito de preferir e gostar de alguns estilos musicais mais do que outros, portanto misturar estilos musicais diferentes em uma mesma aula facilita a obtenção de um ambiente mais agradável para todos, reforçando a sensação de “desligamento” durante a prática de atividade física (MIRANDA *et al*, 1996).

Ao responder à na **quinta questão** “Fora da Academia, você costuma (gosta de) ouvir música no seu dia-a-dia? Se sim, em que momento isso ocorre com mais frequência?”, todos os sujeitos manifestaram que costumam ouvir música fora do ambiente da academia, e a maioria deles alega ouvir com maior frequência no carro quando estão transitando de um local a outro. Entende-se que uma atividade cotidiana como dirigir, fica mais interessante quando acompanhada de música.

Não existe um conceito específico para a definição de motivação, mas é possível dizer, de forma simplificada, que é algo que está dentro das pessoas e que as leva a realizar uma determinada tarefa (Tapia e Fita, 2001).

Na **sexta questão**, perguntamos aos sujeitos que estilo musical eles preferem ouvir nos momentos de lazer/descontração. Percebemos que a maioria das alunas aprecia ouvir diversos estilos musicais nos momentos de lazer e descontração, não dando preferência para um ou outro. As mesmas citaram vários estilos em suas respostas ou apenas afirmaram gostar de tudo um pouco.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao examinar qual a influência motivacional da música em um grupo de mulheres praticantes de ginástica de academia, notou-se que os indivíduos respondem diferentemente a músicas instrumentais e vocais. Os estilos musicais considerados mais vocais, como “Anos 80” e “Ritmos Nacionais” agradaram mais o público estudado do que os estilos musicais com enfoques

instrumentais, como ocorreu em “Rock” e “Música Eletrônica”. No entanto, concluiu-se que quanto mais diversificada a aula com relação aos ritmos musicais, é mais fácil de agradar o público praticante. Realmente, para a maioria dos indivíduos, a música é o maior fator motivante da aula de ginástica, portanto o professor deve dirigir uma atenção especial para esse item no planejamento da sessão.

Com a utilização da escala de Borg (2000), notou-se que quanto mais motivante é a música utilizada em aula, maior é o esforço físico desempenhado pelas alunas durante a sessão. Ou seja, a intensidade do treinamento varia de acordo com o repertório musical proposto para o acompanhamento à prática da atividade física.

A excelência da aula está em perceber a característica do grupo e se adaptar a ela, buscando as melhores condições para obter o bom treinamento.

## REFERÊNCIAS

ARTAXO, Inês e MONTEIRO, Gizele de Assis. **Ritmo e Movimento**. Guarulhos: Editora Phorte, 2000.

BORG, Gunnar. **Escala de Borg para Dor e o Esforço Percebido**. São Paulo: Editora Manole, 1ª edição, 2000.

DOMINGUES FILHO, Luiz Antônio (org.). **Ciclismo Indoor: guia teórico e prático**. Jundiaí: Editora Fontoura, 1ª edição, 2005.

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

MANUAL BODYSYSTEMS TYME. São Paulo, 2003. Disponível em: <<http://www.bodysystems.com.br>>. Acessado em: 02/abr./2006

MIRANDA, Maria Luiza de Jesus. **Efeitos da atividade física com música sobre os estados subjetivos de idosos**. São Paulo: 2001. Tese (Doutorado). Instituto de Psicologia da universidade de São Paulo.

MIRANDA, Maria Luiza de Jesus e GODELI, Maria Regina. Avaliação de Idosos sobre o papel e a influência da música na atividade física, **Revista Paulista de Educação Física**. São Paulo: vol. 16, nº 1, pág. 86 a 99, 2002.

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.10, nº 2, pág. 172 a 178,1996.

MONTEIRO, Artur Guerrini; SILVA, Sergio Gregório; MONTEIRO, Gizele de Assis; ARRUDA, Miguel. Efeito do andamento musical sobre a frequência cardíaca em praticantes de Ginástica Aeróbica com diferentes níveis de aptidão cardiorrespiratória. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. São Paulo: vol. 4, nº 2, pág. 30 a 38,1999.

NETO, Eduardo Silveira e NOVAES, Jefferson da Silva. **Ginástica de Academia: Teoria e Prática**. Rio de Janeiro, Editora Sprint, 1996.

NOVAES, Jefferson da Silva. **Estética**: O corpo na Academia. Rio de Janeiro: Editora Shape, 2001.

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

SANTOS, Miguel Ângelo Alves. **Manual de Ginástica de Academia**. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 1994.

TAPIA, Jesús Alonso e FITA, Enrique Caturla. **A motivação em sala de aula**: O que é, como se faz. São Paulo: Editora Loyola, 4ª edição, 2001.

THOMAS, Jerry R. e NELSON, Jack K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Porto Alegre: Editora Artmed , 3ª edição, 2002.

## ANEXO I

### QUESTIONÁRIO (A) PÓS-AULA

ESTILO MUSICAL: \_\_\_\_\_

a) O ambiente estava agradável, desagradável ou foi indiferente?

---

b) As músicas eram boas / adequadas para a atividade física?

---

c) Você gostou das músicas utilizadas?

---

d) De 0 a 10, que nota você aplicaria para o repertório musical utilizado?

---

## **ANEXO II**

### **RPE – ESCALA DE PERCEPÇÃO DE ESFORÇO (BORG, 2000)**

**6**

**7 Muito, muito leve**

**8**

**9 Muito leve**

**10**

**11 Um pouco leve**

**12**

**13 Um pouco forte**

**14**

**15 Forte**

**16**

**17 Muito forte**

**18**

**19 Muito, muito forte**

### ANEXO III

#### QUESTIONÁRIO (B) FINAL

Nome: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_

Após vivenciar estas 4 aulas com ritmos musicais diferentes, responda (na sua opinião):

1. O estilo musical influencia na motivação de uma aula de ginástica?

\_\_\_\_\_

2. Seria ele o maior fator motivante da aula? Se não, qual seria (qualidade do som, ambiente, público, professor, etc.)?

\_\_\_\_\_

3. Em relação aos 4 estilos musicais utilizados (Anos 80, Rock, Ritmos Nacionais e Música Eletrônica):

a) Qual deles lhe ofereceu maior grau de motivação?

\_\_\_\_\_

b) Qual ofereceu menor grau de motivação?

\_\_\_\_\_

4. Entre uma aula com ritmos variados e outra com tema musical único, o que você prefere?

\_\_\_\_\_

5. Fora da Academia, você costuma (gosta de) ouvir música no seu dia-a-dia? Se sim, em que momento isso ocorre com mais frequência?

\_\_\_\_\_

6. Qual estilo musical você prefere ouvir nos momentos de lazer/descontração?

---

**Contatos**

Universidade Presbiteriana Mackenzie  
Fone: 3555 2131  
Endereço: Av. Mackenzie, 905 – Tamboré – Barueri/SP – Cep.: 06460-130  
E-mail: [denisegrillo@mackenzie.com.br](mailto:denisegrillo@mackenzie.com.br)

**Tramitação**

Recebido em: 08/08/2007  
Aceito em: 03/09/2007