



**CENTRO UNIVERSITÁRIO NOBRE
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

FILIPE CERQUEIRA DE CARVALHO ALMEIDA

**EFEITOS DA MÚSICA EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA:
UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA**

FEIRA DE SANTANA - BA

2022

FILIFE CERQUEIRA DE CARVALHO ALMEIDA

**EFEITOS DA MÚSICA EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA: UMA
REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Centro Universitário Nobre (UNIFAN) como requisito final obrigatório para obtenção de grau em Bacharel em Educação Física, sob a supervisão do Prof. Me. Gustavo Marques Porto Cardoso

Orientador: Prof. Me. Gustavo Marques Porto Cardoso

FEIRA DE SANTANA – BA

2022

**EFEITOS DA MÚSICA EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA: UMA
REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA**

FILIPE CERQUEIRA DE CARVALHO ALMEIDA

Aprovado em ____ de _____ de ____

BANCA EXAMINADORA

PROF. ME. GUSTAVO MARQUES PORTO CARDOSO

PROF. ME. GUSTAVO MARQUES PORTO CARDOSO

PROFA. DRA. ROZANGELA CONCEIÇÃO OLIVEIRA

CENTRO UNIVERSITÁRIO NOBRE

EFEITOS DA MÚSICA EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

FILIPE CERQUEIRA DE CARVALHO ALMEIDA¹

GUSTAVO MARQUEUS PORTO CARDOSO²

RESUMO

No contexto de atividade física o referente trabalho traz segundo a literatura os efeitos da música em praticantes de atividade física, onde são abordados efeitos motivacionais e ergogênicos que o mesmo produz. O objetivo da pesquisa é abordar quais os resultados biopsicossociais e fisiológicos a música oferece durante a prática de atividade física. O estudo foi construído a partir de pesquisas de fontes bibliográficas. As pesquisas foram realizadas nas bases de dados Scielo, Lilacs, utilizando artigos científicos escritos em língua portuguesa, sem um recorte temporal específico. As pesquisas em outro idiomas e àqueles que não possuíam open Access foram excluídos. Apenas 03 artigos foram selecionados para a leitura completa. Conclui-se que apesar da música ter influência positiva na prática da atividade física se faz necessário um aprofundamento temática.

Palavras-chave: Música. Motivação. Atividade Física. Educação física e treinamento

ABSTRACT

In the context of physical activity, the referent work brings, according to the literature, the effects of music on practitioners of physical activity, where the motivational and ergogenic effects that it produces are addressed. The objective of the research is to approach the biopsychosocial and physiological results that music offers during the practice of physical activity. The study was built from research of bibliographic sources. The research was carried out in the Scielo and Lilacs databases, using scientific articles written in Portuguese, without a specific time frame. Surveys in other languages and those that did not have open Access were excluded. Only 03 articles were selected for full reading. It is concluded that although music has a positive influence on the practice of physical activity, a thematic deepening is necessary.

Keywords: Music; Physical activity

¹ Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitários Nobre (UNIFAN), Feira de Santana, Bahia, Brasil.

² Mestre em estudos Interdisciplinares sobre a Universidade pela Universidade Federal da Bahia (UFBA), Feira de Santana, Bahia, Brasil.

INTRODUÇÃO

A música tem sido uma estratégia usada no esporte e no exercício físico em uma tentativa de melhorar o desempenho, rendimento e diminuir a percepção de esforço e alterar parâmetros fisiológicos.

Porém, existem fatores que devem indicar as recomendações corretas para o uso da música durante o exercício, como, por exemplo, o momento de aplicação, a sincronização (assíncrono ou síncrono), o ritmo (músicas rápidas ou músicas lentas), a expressão (canções calmas ou canções de excitação) e o estilo (clássica, techno, auto escolha etc.). Se faz necessário ressaltar que cada um desses fatores apresenta um propósito e sua aplicação depende de um modelo elaborado e embasado no conhecimento da atividade subsequente (BARRETO-SILVA; BIGLIASSI; ATIMARI, 2016).

A música tem sido uma ferramenta importante para aumentar o prazer durante a prática de exercício físico e tem apresentado um papel pertinente na aderência em programas de atividades físicas. Classificada como um recurso ergogênico psicológico, a música durante o exercício pode influenciar positivamente o humor, as emoções e o prazer, provocando no indivíduo uma sensação de apartação de fatores que não associam com o momento, onde o indivíduo estaria motivado intrinsecamente e totalmente envolvido com a atividade física executada (CARNEIRO *et al.*, 2010).

As pessoas conseguem responder a ritmos musicais de forma natural, isso ocorre por causa da capacidade que o cérebro humano tem em responder a estímulos externos e se tratando da música em específico são ativadas as áreas do lobo temporal, córtex pré-frontal, cerebelo, hipocampo, amígdala e *nucleus accumbens* (COVAS; CASTANHO; FERNANDES, 2017) que são as partes responsáveis pelo processamento de informações auditivas, codificação da memória, cognição, áreas motoras e límbicas, regulação de emoções, motivação, controle hormonal, formação de memória, respostas emocionais, de modo que a música acaba trazendo respostas psicofisiológicas durante a prática de atividade física.

Sendo assim, a utilização da música durante a prática de atividade física traz sobre o indivíduo diversos benefícios como aprimoramento da atenção, regulamento do humor, aumento da produtividade, reduz os sinais de fadiga ou seja o indivíduo consegue ficar mais tempo sob estresse fisiológico e reduz a Percepção Subjetiva de Esforço (PSE) (COVAS; CASTANHO; FERNANDES, 2017).

A motivação através da música indica uma mudança no sistema nervoso central, ocorrida durante a exposição, uma vez que a memória pode associar essa canção ou ritmo particular com uma situação anterior específica, promovendo sensações de relaxamento, raiva, saudade, felicidade, entre outras que, no caso de exercício, podem levar a mudanças no desempenho. Entretanto, alguns temas ainda permanecem pouco explorados sobre o domínio musical, e uma grande parte destes se baseiam em hipóteses comportamentais com baixo respaldo fisiológico ainda é preciso de uma análise profunda sobre os efeitos musicais na atividade física (BARRETO-SILVA; BIGLIASSI; ATIMARI, 2016).

Justifica-se a escolha pela temática, tendo em vista que a música produz emoções durante a prática da atividade física, seja em modalidades esportivas, como musculação, funcional, ginástica, entre outros. O ritmo musical se relaciona com a motivação nas práticas dos esportes, e com a sensação de prazer, alegria e desempenho durante as práticas de atividade física, observa-se que os praticantes de atividades físicas estão conectados com a música no momento da prática, por esse motivo compreende que a relação música/atividade física pode melhorar o desempenho, motivação, foco contribuindo para o momento prazeroso durante a realização dos exercícios.

Em diversos esportes a música faz toda a diferença, e baseado nesse contexto este trabalho tem como objetivo estudar quais os resultados biopsicossociais e fisiológicos a música oferece durante a prática de atividade física.

METODOLOGIA

Para a realização desse trabalho empregou-se a revisão integrativa que é uma metodologia cientificamente reconhecida que proporcionar, a partir da síntese de estudos publicados, a inclusão de literatura teórica e empírica, bem como outros estudos com abordagens quantitativas e/ou qualitativas, permitindo discussões relacionadas a um tema específico. Além de gerar conhecimento baseado em estudos anteriores, possibilita ao pesquisador identificar a consistência da produção científica que, inclui déficit ou não, sobre determinada temática (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

O estudo foi realizado através da pesquisa integrativa, realizada nas bases de dados da *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), através de leitura seletiva e analítica, utilizando artigos científicos escritos em língua portuguesa, sem um recorte temporal específico. Os descritores usados para a realização destas pesquisas foram: “música” e “atividade física”, com o operador booleano AND. Foram estabelecidos como critérios de exclusão artigos escritos em outras línguas que não fossem o português; artigos com informações incompletas e/ou fugiam ao tema proposto, além de artigos incompletos e duplicados e àqueles que não possuíam *open access*.

O processo de elaboração da revisão integrativa é constituído por seis etapas: seleção das questões norteadoras; busca e seleção da literatura nas bases de dados eletrônicas, baseando-se em critérios de inclusão e exclusão; elaboração de instrumento que inclua as informações relevantes extraídas dos textos selecionados; análise crítica das informações relevantes; interpretação dos dados e apresentação dos resultados evidenciados (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

RESULTADOS

Em maio de 2022 foram encontrados na base de dados SciELO 02 artigos e no Lilacs 16 artigos, totalizando 18 artigos, na busca realizada pelos autores de forma individual. No SciELO 01 artigo foi excluído após a leitura do título. Já na base de dados do LILACS foram excluídos 14 artigos, sendo que 06 artigos foram excluídos por idioma, 04 artigos após a leitura dos títulos e dos resumos, 04 foram excluídos por erro na página. Apenas 03 artigos foram selecionados para a leitura completa e comporão o *corpus* deste estudo.

Para melhor entendimento dos leitores, optou-se por demonstrar os artigos que serão discutidos no Quadro 1.

Quadro 1 – Artigos incluídos para revisão de literatura, 2022.

Título	Autores/Ano	Objetivo	Metodologia	Conclusão
Análise temporal do efeito ergogênico da música assíncrona em exercício	SOUZA; SLVA, 2012	Analisar a continuidade do efeito ergogênico da música assíncrona sobre o desempenho em exercício de longa duração após a exposição crônica por quatro semanas.	Estudo clínico randomizado	Indícios que o efeito motivacional possa se manifestar cronicamente, tanto sincronicamente como assincronicamente existem, e novos estudos devem ser realizados com a finalidade de suprir as lacunas existentes nesta área de conhecimento.
Influência da audição musical na prática de exercícios físicos por pessoas adultas	RODRIGUES; COELHO FILHO, 2012	Verificar a influência da música na motivação para a prática da ginástica de participantes do projeto de extensão “Ginástica e equilíbrio estético”.	Abordagem qualitativa	1) a música, no contexto da prática de exercícios físicos, pode conduzir o praticante ao estado de “fluxo ou fluência”, também conhecido como “ <i>flow</i> ”, favorecendo certo “esquecimento do cotidiano”, gerando maior envolvimento com a atividade; 2) a música pode situar a prática do exercício físico na dimensão do jogo, pois quando o indivíduo mexe com o corpo, no rumo das vibrações musicais, ele “brinca com o corpo”; 3) a utilização dos pulsos musicais durante a prática de exercícios físicos pode auxiliar na precisão e na velocidade de execução dos gestos motores, contribuindo com a motivação e com o rendimento grupal e individual; 4) no que se refere a certo estado subjetivo favorecido pela música, faz-se notar que as canções têm a capacidade de recuperar memórias, boas ou ruins, para uns e/ou para outros, e que, portanto, no interior de um grupo, esse efeito vai escapar a um possível controle objetivo; 5) o alto volume da música foi apontado como elemento desmotivador por gerar cansaço e irritabilidade.
Estímulos verbais e musicais promovem maior desempenho no teste de 1rm em mulheres recreacionais no treinamento de força?	PAES <i>et al.</i> , 2019	Verificar o efeito do estímulo verbal, musical e sem estímulo (controle) no desempenho da força máxima nos exercícios supino reto e leg press 45° em mulheres treinadas.	Pesquisa experimental do tipo cruzado randomizado	A utilização de estímulos verbal e musical promoveu efeito ergogênico de forma aguda na força máxima em mulheres treinadas, baseado no teste de 1RM. Esta estratégia pode ser utilizada para otimizar a prescrição e ajuste das cargas durante as sessões do TF em mulheres recreacionalmente treinadas.

Fonte: próprios autores, 2022

DISCUSSÃO

Pesquisas produzidas na literatura trazem diversas referências teóricas que compartilham conhecimentos sobre a influência da música na humanidade, pois desde sempre a música se fez presente no cotidiano das pessoas provocando diversas sensações como prazer, revolta, motivação, entre outras várias sensações, este trabalho destaca a motivação na prática de atividade física. O cérebro, como informa Ratey (2002), com sua base biológica, desenvolve o senso rítmico, associando-o ao movimento físico e explorando, como o fazem, a seu modo, as diversas culturas.

A sensação musical começa na criança com uma emoção de prazer puramente auditiva, a qual evolui integrando-se aos outros analisadores: tátilcinestésico, visual e motor, compondo assim esquemas amplificadores que envolvem regiões integrativas do cérebro, desde a cóclea até as áreas pré-frontais, aí incluída a participação subcortical do hipocampo-memória, bem como os centros límbicos de recompensa: amígdala, septo e *nucleus accumbens*, facilitadores da produção de neurotransmissores como a dopamina, serotonina, norpinefrina e endorfina, cujos efeitos podem levar à alegria, felicidade e ao êxtase (ANTUNHA, 2010). Hormônios esses que também são liberados durante a prática de atividade física como a endorfina que promove sensação de recompensa e bem estar e dopamina que é responsável pela motivação.

Os estudos selecionados trazem diferentes métodos de pesquisa, o primeiro artigo da tabela acima (SOUZA; SILVA, 2012) é constituído de um estudo clínico randomizado no qual os participantes foram divididos em dois grupos, um grupo de controle com 12 pessoas e um grupo experimental com 12 pessoas, com o objetivo de analisar o efeito ergogênico da música assíncrona no exercício.

O segundo artigo da tabela (RODRIGUES; COELHO FILHO, 2012) é um estudo de abordagem qualitativa, onde foi verificada a influência da música na motivação, sendo a música levada como parâmetro de influência para a adesão da prática de exercício físico. A coleta de dados foi realizada de forma empírica sendo selecionadas 14 mulheres.

O terceiro artigo da tabela (GANTOIS *et al.*, 2019) se configura em uma pesquisa experimental do tipo cruzado randomizado onde foram comparados três tipos de estímulos no teste de 1rm (verbal, musical e controle) e os exercícios

selecionados foram leg press 45° e supino reto com barra. Participaram do experimento vinte mulheres treinadas onde os estímulos verbais foram palavras como “vamos, você consegue!”, os estímulos musicais foram músicas selecionadas pelas próprias participantes do estudo e para o grupo controle não houve estímulos, o estudo concluiu que a utilização de estímulos verbal e musical promoveu efeito ergogênico de forma aguda na força máxima em mulheres treinadas.

Apesar dos diferentes métodos de pesquisas os estudos trazem algo em comum, os mesmos comprovam que a música é fundamental na prática de atividades físicas, pois liberam hormônios que estão ligados a sensação de prazer, recompensa e motivação. A música atua como um propulsor para os movimentos corporais, levando o indivíduo a um estado de total envolvimento na atividade realizada.

Para Porcher (1982) a escolha musical para a prática de exercícios físicos pode não estar associada apenas aos seus benefícios fisiológicos, mas estar vinculada significativamente ao nível de cultura musical do indivíduo, nesse contexto podemos levar em consideração os gostos musicais, os ritmos com que as pessoas mais se agradam que são fatores que corroboram a motivação como aponta o teste de 1RM, onde a seleção musical foi feita pelas próprias participantes de forma individual, assim também foi na corrida. De forma geral, as preferências musicais são pessoais, podendo ou não ser modificadas (SMIRMAUL *et al.*, 2011; VALIM *et al.*, 2002).

Os autores corroboram com o fato da música gerar benefícios na prática da atividade física. Souza e Silva (2012) relatam que a música tem efeito motivacional crônico e ergogênico sobre a atividade física, em concordância Rodrigues, Coelho e Filho (2012) destaca que a música gera um estado “flow”, o que faz o indivíduo se envolver com a atividade física, no momento da vibração dos corpo com a música, o indivíduo brinca com o corpo e tem o auxílio no desempenho físico, motivação e rendimento, seja em grupo ou individual. Para Gantois *et al.* (2019) a música promove desempenho de forma aguda em mulheres no teste de 1RM, sendo assim eles chegam a afirmar que a música é uma estratégia válida a se usar na prescrição de treino de força.

Apesar dos efeitos motivacionais e ergogênicos da música na atividade física os autores Souza e Silva (2012) concluem em sua pesquisa que os testes feitos em corrida apesar de apresentar resultados positivos, após quatro semanas em que os participantes ficaram expostos de forma crônica a música motivacional os seus efeitos ergogênicos foram suprimidos, não se sabe ao certo o porquê, porém seja muito

provável que seja pelo fato da adaptação ao estímulo que a música proporciona, novos estudos precisam ser feitos nessa área para tal descoberta

O estudo de Rodrigues e Coelho Filho (2012) destaca que o volume alta da música prejudica o desempenho no momento da atividade, pois gera irritabilidade e conseqüentemente gera desmotivação. Certas músicas trazem memórias boas ou ruins e dependendo do contexto pode atrapalhar no momento da prática da atividade física.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos estudos analisados, observa-se que de fato a música é essencial para a motivação durante a prática de atividades físicas, mostrando efeitos positivos, tanto fisiológicos quanto ergogênicos, pois auxilia na adesão de uma prática e proporciona a realização de atividades prazerosas, porém demonstra que depois de um tempo a música perde esse efeito motivacional, não se sabe ao certo o porquê e mais estudos são necessários nessa área.

No entanto, identificou-se que há uma necessidade de aprofundamento da temática levantada neste estudo, pois há uma lacuna teórica sobre a utilização da música nas atividades físicas.

Por se tratar de um trabalho de conclusão de curso, portanto, um estudo de iniciação científica, um fator limitador é a utilização de duas bases de dados.

Recomenda-se que novos estudos possam ser realizados sobre a temática, em mais bases de dados, para que se amplie o referencial teórico sobre a relação entre a música e as atividades físicas.

REFERÊNCIAS

ANTUNHA, E.L.G. Música e mente. **Academia Boletim-Paulista de Psicologia**, v. 30, n. 1, p. 237-240, 2010. Disponível em:

<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/bapp/v30n1/v30n1a16.pdf> Acesso em: 02 maio 2022

BARRETO-SILVA, V.; BIGLIASSI, M.; ATIMARI, L. R. Efeitos psicofisiológicos da música motivacional durante corrida de cinco quilômetros. Um estudo piloto. **Revista Andaluza de Medicina del Deporte**, 2016. Disponível em:

<https://doi.org/10.1016/j.ramd.2015.09.006> Acesso em: 20 maio 2022.

CARNEIRO, J.G. *et al.* Música: recurso ergogênico psicológico durante o exercício físico?. **Rev. bras. psicol. esporte**, São Paulo, v. 3, n. 2, p. 61-70, dez. 2010. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-91452010000200006&lng=pt&nrm=iso Acesso em: 02 maio 2022.

CSIKSZENTMIHALYI, M. **A psicologia da felicidade**. São Paulo: Saraiva, v. 5, 1992.

COVA, L.P.; CASTANHO, G.K.F; FERNANDES, P.T. Música e exercício físico: revisão de literatura. **Conexões**, v. 15, n. 2, p. 200-209, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.20396/conex.v15i2.8646494> Acesso em: 10 jun. 2022.

MENDES, K.D.S.; SILVEIRA, R.C.C.P.; GALVÃO, C.M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & contexto-enfermagem**, v. 17, p. 758-764, 2008. Acesso em: <https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018> Acesso em: 02 maio 2022

PAES, P.P. *et al.* Estímulos verbais e musicais promovem maior desempenho no teste de 1rm em mulheres recreacionais no treinamento de força?. **Rev Bras Cienc Mov**, v. 27, n. 3, p. 67-75, 2019. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Leonardo-Fortes-2/publication/335397422_Estimulos_verbais_e_musicais_promovem_maior_desempenho_no_teste_de_1rm_em_mulheres_recreacionais_no_treinamento_de_forca/links/5d63bf8a92851c619d77394e/Estimulos-verbais-e-musicais-promovem-maior-desempenho-no-teste-de-1rm-em-mulheres-recreacionais-no-treinamento-de-forca.pdf Acesso em: 02 maio 2022.

PORCHER, L. **Educação Artística-Luxo Ou Necessidade?** Grupo Editorial Summus, 1982.

RATEY, J.J. **O cérebro: um guia para o usuário**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2002.

RODRIGUES, N.S.; COELHO FILHO, C.A.A. Influência da audição musical na prática de exercícios físicos por pessoas adultas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 26, p. 87-95, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1807-55092012000100009> Acesso em: 02 maio 2022

SMIRMAUL, B.P.C. *et al.* Efeitos da música eletrônica nos sistemas neuromuscular, cardiovascular e parâmetros psicofisiológicos durante teste incremental exaustivo. **Motricidade**, v. 7, n. 3, p. 11-18, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.6063/motricidade.97> Acesso em: 21 abr. 2022

SOUZA, Y, R. SILVA, E.R. Análise temporal do efeito ergogênico da música assíncrona em exercício. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 14, p. 305-312, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.5007//1980-0037.2012v14n3p305> Acesso em: 02 maio 2022

VALIM, P.C. *et al.* Redução de estresse pelo alongamento: a preferência musical pode influenciar. **Motriz**, v. 8, n. 2, p. 18-25, 2002. Disponível em: <http://www1.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/08n2/Valim.pdf> Acesso em: 11 jun. 2022.