
EDUCAÇÃO FÍSICA

AMANDA CRISTINA FARIA

**EFEITOS DA MÚSICA NOS ESTADOS
DE ÂNIMO DURANTE A PRÁTICA DE
GINÁSTICA LABORAL**



Rio Claro
2015

AMANDA CRISTINA FARIA

EFEITOS DA MÚSICA NOS ESTADOS DE ÂNIMO DURANTE A
PRÁTICA DE GINÁSTICA LABORAL

Orientadora: Silvia Deutsch

Co-orientadora: Gabriela Grimaldi Bessani

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 Licenciada em Educação Física.

Rio Claro
2015

796.41 Faria, Amanda Cristina
F224e Efeitos da música nos estados de ânimo durante a prática
de ginástica laboral / Amanda Cristina Faria. - Rio Claro,
2015
50 f. : il., tabs., quadros

Trabalho de conclusão de curso (licenciatura - Educação
Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de
Biociências de Rio Claro
Orientador: Silvia Deutsch
Coorientador: Gabriela Grimaldi Bessani

1. Ginástica. 2. Ambiente de trabalho. 3. Preferência
musical. 4. Emoções. I. Título.

Aos meus pais Sueli e Simão, com amor, os quais quero orgulhar sempre.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus pela graça de concluir mais uma etapa importante e por estar sempre presente em minha vida.

Aos meus pais, por todo o apoio, cuidado e amor durante todo este tempo e por todo incentivo de continuar adiante. Aos meus irmãos, por todo o carinho sempre e paciência durante esses quatro anos importantes. A família Faria e Zanellato pela confiança em mim quando nem eu mesma a tinha.

Aos meus amigos Fernanda Magre, Gabriel Katayama Passini e Marina Aggio Murbach, por dividirem comigo cada momento de faculdade, pela amizade que nutrimos e pela confiança que pude depositar em vocês.

Agradeço a turma de Educação Física 2011 por todos os semestres, viagens, provas, trabalhos, festas e por toda a união que fizeram da faculdade a melhor fase da minha vida. Conseguimos.

Agradeço aos meus velhos amigos, com quem pude dividir mais esse momento da vida e que me compreenderam em cada ausência. É uma honra podermos amadurecer e continuarmos juntos ano após ano. Agradeço aos amigos e família Comunidade da Vida, por toda a confiança e amor na qual Ele que nos une. Em especial as amigas mais chegadas que irmãs Adriele Maltempi, Isabela Teciano e Madiana de Marcos, por cada final de semana que estamos juntas. Aos amigos do Ceará, por me acolherem tão bem e proporcionarem sempre as melhores férias a cada vez que estou neste estado maravilhoso. Sou apaixonada por vocês.

Agradeço aos colegas de laboratório pela troca de experiências e conhecimentos até aqui. Em especial a Gabriela Grimaldi, que mesmo com o tempo corrido que tem, agradeço por todo o tempo investido (que não foi pouco) em me ensinar desde o meu primeiro ano, pela paciência e confiança e por sempre me motivar a fazer o melhor.

Agradeço a todos os professores que passaram por minha vida e pelos valores que deixaram. Agradeço aos que especialmente me inspiraram e me

marcaram com o desejo de melhorar a cada dia e buscar ser uma boa professora como eles foram. Aproveitando, agradeço a todos que foram meus alunos durante esses anos, nos estágios e projetos de extensão. Com vocês pude descobrir esse ofício que quero seguir daqui para frente.

Por fim agradeço a Silvia Deutsch pela orientadora, professora e pessoa maravilhosa que é. Obrigada pela paciência e confiança de sempre, por tantos resumos e trabalhos, pelos tantos sorrisos compartilhados. Pelos dias bons e ruins, por acreditar quando preciso de fé, por me apresentar bons caminhos, por ser às vezes mãe e as vezes amiga e pelos tantos dadinhos, biscoitos e tapiocas.

RESUMO

O estilo de vida é a forma com que cada indivíduo conduz a suas atividades diárias, as quais refletirão diretamente na sua saúde. Dessa forma, a prática da ginástica laboral busca oferecer um novo espaço de qualidade de vida, saúde e lazer para o trabalhador. A música nas atividades físicas 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. Estudos afirmam que os estados de ânimo melhoram em consequência da atividade física. Sendo assim, o objetivo do trabalho será analisar os efeitos da música nos estados de ânimo de trabalhadores durante aulas de um programa de ginástica laboral. Para isso, este estudo contou com 20 participantes, de ambos os gêneros, funcionários da UNESP – diversos setores, localizada na Av. 24A, nº1515, Bela Vista, Rio Claro/SP, que realizam funções semelhantes em cada ambiente de trabalho. Como forma de avaliação foi utilizado um questionário de dados cadastrais, um questionário relacionado à preferência musical e uma lista referente aos estados de ânimo. Obtivemos como resultado que a prática de ginástica laboral pode ser significativa para os estados de ânimo de seus praticantes em situação sem música e ainda mais com a presença de música da preferência dos participantes. Verificamos que só com a audição de músicas não trouxe alterações significativas nos estados de ânimo. Verificou-se que a união da música preferida com a atividade física é a situação que mais traz benefícios ao estado de ânimo do trabalhador. Portanto, concluímos que a música, quando do gosto do praticante, aliada a atividade física pode trazer benefícios emocionais significativos à prática de ginástica laboral no ambiente de trabalho.

Palavras-chave: Atividade física. Estados de ânimo. Música.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 REVISÃO DE LITERATURA	10
2.1 Ginastica laboral	10
2.2 Estados de ânimo	12
2.3 Música	13
2.4 Preferências Musicais	16
3 OBJETIVOS	19
3.1 Objetivos Gerais:	19
3.2 Objetivos Específicos:	19
4 METODOLOGIA	20
4.1 Amostra	20
4.2 Procedimento	20
4.3 Protocolo de Avaliação	21
4.4 Análise dos Resultados	22
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO	24
5.1 Resultados da análise do questionário de preferencia musical	24
5.2 Resultados da análise binomial da LEA-RI	25
6 CONCLUSÃO	29
REFERENCIAS	30
ANEXOS	34
Anexo 1 – Termo de consentimento livre e esclarecido	34
Anexo 2 – Questionário de dados cadastrais, questionário de preferencia musical e questionário de estados de ânimo.	36
QUESTIONÁRIO DE PREFERÊNCIA MUSICAL	37
LEA-RI	38
Anexo 3 – Respostas obtidas em cada questão e a descrição dos valores atribuidos pela escala tipo likert de cada um dos 14 generos musicais.	39

Anexo 4 – Relação de valores das mudanças (valor 1) e não-mudanças (valor 0) das avaliações dos sujeitos para cada adjetivo, nas situações experimentais.....	40
Anexo 5 - Relação de valores das direções das mudanças (valor 1) para os que aumentaram e (valor 0) para os que diminuíram das avaliações dos sujeitos para cada adjetivo, nas situações experimentais.....	42
Anexo 6 – Valores resultantes da prova binomial para mudanças e direções das mudanças nas situações Aula de Ginástica Laboral, Somente audição de Música e Aula de Ginástica Laboral com Música em cada adjetivo.....	43

1 INTRODUÇÃO

O estilo de vida é a forma com que cada indivíduo conduz as suas atividades diárias podendo ser influenciado pelas suas relações sociais, o meio em que vive e diversos fatores que refletirão diretamente na sua saúde.

O estilo de vida engloba o trabalho, a família, o lazer; enfim, tudo o que cerca as pessoas em seu dia-a-dia (ALVAREZ, 2002).

Algumas pessoas levam seu dia-a-dia com um ritmo muito acelerado e automatizado devido à sobrecarga de atividades, responsabilidades e pressões (BERGAMASCHI, 2003).

Porém, tendo-se em conta a expectativa de vida cada vez mais alta, vários estudos têm sido desenvolvidos de modo a contribuir para a melhoria da qualidade de vida (VECCHIA et al, 2005), como a promoção de saúde realizada em diversos locais e formas possíveis.

Promover a saúde implica em auxiliar as pessoas a terem hábitos saudáveis (CASTRO, 2005). É importante enfatizar, que tão importante quanto estimular a prática regular da atividade física aeróbica, de fortalecimento muscular, do equilíbrio, as mudanças para a adoção de um estilo de vida ativo são parte fundamental de um envelhecer com saúde e qualidade (MATSUDO, 2009).

Geralmente, passamos no ambiente de trabalho mais de 8 horas por dia, durante pelo menos 35 anos de nossas vidas. Assim, a importância da qualidade de vida no trabalho reside simplesmente no fato de que não se trata mais de levar os problemas de casa para o trabalho, e sim de levarmos para casa os problemas, as tensões, os receios e as angústias acumulados no ambiente de trabalho (CONTE, 2003).

Portanto, investir na qualidade de vida voltada aos funcionários nas empresas se constitui hoje uma das principais ações para a prevenção de problemas oriundos do exercício laboral que, em condições inadequadas, podem ocasionar, pelo excessivo ritmo de trabalho, grandes males à saúde dos trabalhadores (SAMPAIO & OLIVEIRA, 2008).

A ginástica laboral surgiu desse intuito em investir no trabalhador, tanto para benefícios econômicos das empresas quanto para saúde dos funcionários.

Antigamente com aulas de alongamentos, hoje aulas de ginástica laboral contam também com dinâmicas de grupo, diversas atividades lúdicas e o uso da música também, como uma maneira de investimento não só em saúde física mas principalmente na saúde emocional de trabalhadores.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Ginástica laboral

A ginástica laboral consiste em uma modalidade de exercícios realizada no próprio ambiente de trabalho, de forma preventiva e terapêutica. Tais exercícios são de curta duração e tem sido preconizado desde que se constatou que as atividades laborais poderiam prevenir doenças ocupacionais (POLITO E BERGAMASHI, 2002).

A Ginástica laboral pode ser compreendida como uma série de atividades físicas elaboradas durante o horário de expediente, no próprio ambiente da empresa ou instituição de trabalho. O intuito dos exercícios é aliviar as estruturas mais utilizadas durante a execução de suas funções e ativar as partes corporais que não são requeridas.

O principal objetivo da Ginástica Laboral é promover adaptações fisiológicas, físicas e psíquicas, por meio de exercícios dirigidos e adequados para o trabalhador no posto ambiente de trabalho. As adaptações físicas incluem a melhoria da flexibilidade, mobilidade articular e postura. As adaptações fisiológicas incluem estímulos para aumentar a temperatura corporal, tecidual e favorecer a circulação sanguínea. Finalmente as adaptações psicológicas incluem a integração entre os profissionais com os colegas e com os superiores, mudança da rotina, descontração, convívio saudável e crescimento do trabalho em equipe (LIMA, 2003).

Os benefícios da ginástica laboral foram evidenciados por Martins e Duarte (2000) que constataram melhoras significantes no quadro geral dos funcionários, destacando, que a ginástica laboral é um programa que objetiva a promoção da saúde, alterando o estilo de vida dos praticantes.

De acordo com Mendes e Leite (2008), a ginastica laboral busca criar um espaço no qual os trabalhadores, por livre espontânea vontade, exercem várias atividades e exercícios físicos, devendo ser esta muito bem planejada e variada. Ela trabalha o corpo e estimula o autoconhecimento, visto que amplia a consciência, a autoestima, e proporciona um melhor relacionamento com os outros e com o meio.

A ginástica laboral oferece um novo espaço de qualidade de vida, saúde e lazer, por ser realizada de maneira espontânea e criativa pelo trabalhador no próprio ambiente e horário de trabalho (MENDES & LEITE, 2008).

Além dos efeitos no sistema musculoesquelético, os indivíduos submetidos a um programa de ginástica laboral, podem apresentar benefícios tanto no alívio de tensões e do estresse, bem como na melhora da autoestima e no quadro geral do funcionário (OLIVEIRA, 2006).

Para Bulsing (1998 apud BERGAMASCHI et al., 2002), este tipo de atividade proporciona liberação de movimentos bloqueados por tensões emocionais, obtendo sensação de um corpo mais relaxado, reduzindo assim o gasto de energia para execução das tarefas diárias, a preparação do corpo para atividade e o desenvolvimento da consciência corporal proporcionando bem estar.

Souza e Joia (2006) descrevem que a prática da atividade física associada ao meio trabalhista moderno é capaz de corrigir vícios posturais oriundos das atitudes adotadas durante o tempo de permanência no trabalho. Descreve ainda que a atividade laboral atua significativamente na prevenção das doenças osteomusculares além de prevenir o sedentarismo. Pressi e Candotti (2005) também reforçam a ideia de que a inserção da ginástica laboral durante a rotina de trabalho nas empresas pode apresentar resultados positivos, melhorando a produtividade e disposição para o trabalho, melhoria da qualidade de vida e conscientização corporal.

A ginástica laboral possui uma classificação, de acordo com o horário de expediente em que se pratica: a ginástica laboral preparatória ou de aquecimento, ginástica laboral compensatória e ginástica laboral de relaxamento.

Ginástica Laboral Compensatória: Esta forma de ginástica é realizada no meio do turno de trabalho e interrompe a monotonia da realização das funções. A GL durante o trabalho faz com que os profissionais executem atividades físicas que eliminem tensões (LIMA, 2003).

Ginástica laboral Preparatória ou de Aquecimento: Normalmente são realizadas antes do início da jornada de trabalho ou nas primeiras horas, com o objetivo principal de preparar os funcionários para sua tarefa, aquecendo e os grupos musculares que serão solicitados durante o turno de trabalho, facilitando o deslizamento dos filamentos contráteis. Outro ponto positivo é a preparação articular para o esforço e cotidiano no trabalho (MILITÃO, 2001).

Ginástica Laboral de relaxamento: Esta forma de ginástica está baseada em exercícios e atividades de relaxamento realizadas normalmente antes, durante e em alguns casos após o ambiente de trabalho, com objetivo de relaxar as estruturas musculares envolvidas em suas tarefas diárias (LIMA, 2003).

2.2 Estados de ânimo

Estudiosos parecem não encontrar razão para utilização do o termo “estados de ânimo”, usando-o alternadamente com outros termos, tais como afeto ou emoção, entretanto, existe um pequeno grupo que tem tentado preservar um significado distinto para este termo.

Para Deutsch (1997) existe uma diferença qualitativa entre estados de ânimo e emoções, além de haver um consenso de que os estados de ânimo são pouco específicos e superficiais. Parece que os estados de ânimo são estados de sentimentos que podem ser difusos ou globais, e nos permitem ter uma ação auto reguladora. Volp (1997)¹ coloca que as medidas de estados de ânimo estão mais ligadas às medidas de interações do que às de personalidade e que os mesmos podem sofrer influências de vários fatores.

Morris (1989) define os estados de ânimo são considerados como estados afetivos capazes de influenciar um amplo aparato de respostas e quando comparados à emoção, os estados de ânimo são tipicamente estados afetivos menos intensos e parecem estar envolvidos na instigação de processos auto regulatórios.

Autores afirmam que os estados emocionais melhoram em consequência da atividade física, seja de curta ou longa duração.

Os estados emocionais são definidos por uma infinidade de mudanças na composição química do corpo, por mudanças no estado das vísceras e por mudanças no grau de contração de diversos músculos estriados do rosto, da garganta, do tronco e dos membros (DAMASIO, 2000).

¹ VOLP, C. M. Música, Estados de Ânimo e Qualidade de Movimento. Rio Claro - UNESP, 1997. Relatório Trienal apresentado à CPRT/UNESP, 1997.

Deutsch (2004)² relata que os estados de ânimo são estados de sentimentos difusos ou globais, que nos permitem ter uma ação auto reguladora.

Segundo Damasio (2000), os estados de ânimo se originam das emoções momentâneas, que se destacam através da fadiga, energia, excitação, bem e mal estar, tensão, descontração, desinteresse, estabilidade, instabilidade, equilíbrio, desequilíbrio, harmonia e discórdia. Estas emoções podem ser observadas por outras pessoas de inúmeras maneiras, como por exemplo, na postura corporal, nos movimentos e no tom de voz.

Mas o estudo dos fatores emocionais envolvidos no exercício físico não tem sido um tema muito abordado na literatura (GOMES, 2013). No esporte, estudos (SANTOS et al. 2013; INTERDONATO, MIARKA, FRANCHINI, 2013) destacam que os estados de ânimo exercem influencias positivas e de papel determinante no desempenho.

Segundo Salovey et al (2000), a influência da emoção oferece um caminho pelo qual as experiências emocionais podem afetar a saúde física.

Além de a atividade física interferir nos estados de ânimo, outro elemento que pode interferir no fator motivacional do indivíduo, sempre se associando a lembranças, emoções e sentimentos é a música (PEDRO, 2009).

2.3 Música

A música é definida como uma “linguagem universal”. Uma vez que diferentes gêneros de música são conhecidos e apreciados universalmente, ou de que a música é capaz de eliciar reações emocionais em diferentes grupos étnicos, então ela é uma linguagem universal (AMARAL, 1991).

Pode também ser considerada um meio de comunicação onde emoções, conceitos de caráter estético, ritualístico ou simbólico podem ser expressados (Borchgrevink, 1991). Ela consegue despertar e manter a atenção de muitas pessoas por longos períodos de tempo, visto que pode transmitir informação sobre estados afetivos (Roederer, 1998).

² DEUTSCH, S. Preferência musical em danças de salão. Rio Claro - Unesp, 2004. Relatório Trienal apresentado à CPRT/Unesp, 2004.

Krzesinski e Campos (2006) afirmam que a música é a linguagem que se traduz em forma sonora capaz de expressar e comunicar sensações, sentimentos e pensamentos, por meio da organização e relacionamento entre som e o silêncio.

Conforme Dutra (1994 apud ALMEIDA, 2014) a música, envolve aspectos motor, dinâmico, sensorial, afetivo, mental e espiritual do ser, não só colabora no desenvolvimento de todas as suas faculdades, como contribui para a formação de sua personalidade individual.

Com as canções, busca-se o desenvolvimento da liberdade de expressão, quebrando a dor, o cansaço e a monotonia da repetitividade dos movimentos, defendendo a interação, o desafio e o auxílio no ensinar e no aprender com o corpo (ALMEIDA, 2014).

Almeida (2014) ainda continua dizendo que a presença da música nas diversas formas de expressão do corpo envolve justificativa e desempenhos característicos dentro de cada contexto que esteja inserida.

Muitos autores relatam que a música possui efeitos benéficos, como a diminuição da ansiedade, tédio, aumentando a sensação de alívio e tranquilidade. Além disso, uma pesquisa de Todres (2006) constatou que estudos de imagem mostraram ser a música capaz de baixar níveis elevados de estresse, dependendo do estilo musical.

A música é a sucessão de sons e silêncio organizados ao longo do tempo, podendo ser classificada quanto ao seu ritmo, sua melodia, seu timbre, sua harmonia e seus elementos constituintes (FERREIRA, 2005).

O ritmo corresponde aos diferentes modos de agrupamento dos sons em relação à sua duração e acentuação, organizando vibrações, e suas ações estendem-se por toda a natureza física, atingindo a circulação, respiração, oxigenação, digestão, operações mentais, pulsações e movimentos (PEDRO, 2009). Já a melodia é a organização de diferentes notas musicais associadas de forma a produzirem um sentido melódico, numa sucessão de sons e silêncio (PEDRO, 2009).

Conforme relata Tame (1984), a música pode afetar a energia muscular, elevar ou diminuir os batimentos cardíacos e influenciar na digestão.

Cada pessoa sente a melodia da música de maneira diferente podendo ela garantir sensações diversas em diferentes tipos de pessoas (FLORIANO & OLIVEIRA, 2011).

Ouvir música é geralmente uma agradável, gratificante e valiosa experiência diária durante todo o curso da vida (MIRANDA & GAUDREAU, 2011). Segundo Sloboda (2010), ouvir música diariamente transmite leves e cumulativas experiências emocionais que podem se tornar significativa ao longo do tempo.

Há três formas dominantes para se classificar a audição de música - ouvir com o corpo; ouvir emotivamente e ouvir intelectualmente (Moraes, 1989). Segundo este autor, ouvir com o corpo significa ouvir inclusive com a pele, que vibra ao contato com o som. A segunda maneira de se ouvir música se dá no campo dos sentimentos, onde a música desperta ou reforça algo já latente no indivíduo. Quando a forma e a estrutura da música são percebidas, encontra-se então o ouvir intelectualmente.

Csikszentmihalyi (1992) afirma que uma das funções da música é dirigir a atenção do ouvinte para padrões adequados a um determinado estado de ânimo.

A música nas atividades físicas 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 (GFELLER, 1988).

Almeida (2014) afirma que a música permite a troca de movimentos, dá ritmo e pode ser o marca passo das atividades para aumentar ou diminuir os movimentos.

Foi observado por Valim et. al. (2002) que o estilo musical adequado para determinadas atividades físicas, principalmente aquelas destinadas à diminuição de estresse, necessita ser investigado. Deutsch (1996) enfatiza que seria de muita utilidade que se soubesse como cada ritmo musical pode atuar sobre os estados de ânimo das pessoas e que se deveria escolher cuidadosamente as músicas adequadas a cada situação de atividade física, conforme o que se quer atingir com elas.

De maneira geral a literatura parece concordar de que a música pode provocar alterações nos estados de ânimo, assim como elicitar reações corporais. Há clara evidência de que a música serve como uma forma de “lidar” com o estado de ânimo no dia a dia (HARGREAVES & NORTH, 1999).

2.4 Preferências Musicais

A literatura demonstra que a audição musical pura e simples é capaz de alterar os estados de ânimo dos ouvintes. Há vertentes que chegam a classificar músicas de acordo com seus mais prováveis efeitos nos estados emocionais. São identificados temperamentos musicais que supostamente afetam os humores de quem ouvem.

As pessoas variam em suas preferências em suas experiências sensoriais em que elas têm escolha. Preferências pessoais por diferentes coisas tem início na individualidade na necessidade biológica individual, na cultura em que está inserido e na experiência. Preferências nem sempre são consistentes e sempre poderão ser modificadas (RADOY & BOYLE, 1979).

A prática também nos mostra que a prática de atividade física também altera, além de inúmeros parâmetros fisiológicos, muitos psicológicos dentre os quais os estados emocionais. A interação e equilíbrio dos aspectos fisiológicos e psicológicos é o que deve dirigir a atuação profissional na busca de melhor qualidade de vida dos praticantes. Neste sentido, se faz atentar para a melhor atividade acompanhada da melhor opção musical quando a atividade assim exigir.

Tratando-se de música, as preferências podem ser construídas tanto de maneira autônoma – a partir da eleição consciente do indivíduo do que quer escutar em seu cotidiano – como de modo induzido – a partir da escuta involuntária por imposição do meio ou por influência de outros (QUADROS & QUILES, 2010).

A via preferencial de entrada dos sons no corpo humano são as orelhas, embora o tato tenha grande participação na percepção das ondas sonoras. Mas o entendimento das informações sonoras se dá no cérebro que busca por padrões no conteúdo musical o que lhe permite reconhecer, antecipar e apreciar música (JOURDAIN, 1998). Ao buscar e reconhecer padrões o cérebro identifica apenas estruturas inerentes à obra musical ouvida. Ele não trabalha desta forma para impregná-la de significado, pois que não tem, possui apenas sentido. Por isso a música é aconceitual (Zamprona, 2002).

Para que haja o reconhecimento de padrões da música é necessário experiência, é necessário prática, repetição. Este fator nos indica que provavelmente a aprendizagem é possível.

A Teoria de Preferência Musical proposta por Leblanc (1982) nos ajuda a entender este fenômeno. Segundo Leblanc as decisões de preferência por uma música são resultado da interação entre fatores característicos do ouvinte (hereditários) e de informações introduzidas que se referem ao estímulo musical em si e ao ambiente cultural do ouvinte (fatores ambientais).

Especificando, os fatores que representam o estímulo da música são: Propriedades físicas do estímulo - como frequência, intensidade (nuances entre forte e fraco), duração (nuances entre sons longos e curtos), forma da onda; Complexidade do estímulo; Significado referencial do estímulo e a Qualidade da performance.

As influências do ambiente cultural do ouvinte incluem: Colegas; Família; Educadores; Autoridades e o Condicionamento Incidental.

A mídia estaria entre estes dois grupos de variáveis. Todas estas variáveis influenciam na preferência musical e interagem de forma diversificada em cada fase da vida. Elas interagem entre si e com as que seguem: Condições capacitárias; fisiológicas; Atenção básica e o Estado afetivo atual.

Finalmente, todas variáveis interagem com as características pessoais do ouvinte: Sensibilidade auditiva; Habilidade musical; Treino musical; Personalidade; Sexo; Grupo étnico; Status socioeconômico; Maturação e a Memória.

Todas estas variáveis podem possibilitar a escolha, ou a preferência, e como num esquema de decisão as informações podem realimentar toda a estrutura para novas escolhas ou para a decisão de não escolha do trecho musical apresentado.

Considerando as variáveis apresentadas parece ser mais natural afirmar que a preferência musical também sofre influência de aprendizagem. Neste sentido, voltamos ao questionamento anterior: seria aconselhável, dentro de um programa de atividades físicas, promover também a ampliação das preferências musicais? Qual seria a melhor abordagem para tal?

Campeiz (2003) investigou a preferência musical de universitários antes de aplicar um programa de dança educativa. A preferência musical foi considerada como o contexto dos jovens envolvidos a ser respeitado no decorrer da interferência.

Deutsch (2004) vem investigando a preferência musical de universitários no início e no final de um programa de danças de salão que tem a duração de quatro meses de prática. A pesquisadora tem observado mudanças nessa preferência após este curto espaço de tempo, no qual os universitários são expostos a ritmos, arranjos e músicas que fogem ao repertório comum de audição da faixa etária.

Nas diversas observações realizadas, ainda que não dentro dos rigores de pesquisa, tem sido possível observar também que a preferência musical pode ser diversificada segundo a função: há música preferida para se ouvir, há música preferida para dançar, há música preferida para dirigir, há música preferida para relaxar, cada qual com suas características próprias e bastante diferentes entre si.

Com base nestas informações este estudo tem por objetivo analisar os efeitos da utilização da música nos estados de ânimo de trabalhadores durante aulas de um programa de ginástica laboral.

3 OBJETIVOS

3.4 Objetivos Gerais:

- Analisar os efeitos da utilização da música nos estados de ânimo de trabalhadores durante aulas de um programa de ginástica laboral.
- Comparar a alteração dos estados de ânimo em 3 situações experimentais diferentes:
 - 1. Antes e após uma aula de ginástica laboral sem música;
 - 2. Antes e após uma aula de GL acompanhada de música e
 - 3. Antes e após a situação sem aula de GL onde os alunos apenas serão expostos a audição da música.

3.5 Objetivos Específicos:

- Verificar e comparar o estado de ânimo nos momentos pré e pós-intervenção nas três situações experimentais.
- Comparar os resultados obtidos no grupo nos dias em que realizam aula prática sem música, aula prática com música e situação de exposição a audição da música, sem prática.
- Verificar se existe uma potencialização de alteração de estados de ânimo quando a aula é acompanhada pela música.

4 METODOLOGIA

4.4 Amostra

A amostra contou inicialmente com 40 participantes, de ambos os gêneros, com idade média de 36,4 anos ($\pm 11,3$) funcionários de diferentes setores da UNESP, localizada na Av. 24A, nº1515, Bela Vista, Rio Claro/SP, que realizam funções semelhantes em cada ambiente de trabalho, participantes das aulas de ginástica laboral a mais de três meses.

Todos os participantes deveriam ter disponibilidade para participar da pesquisa, frequentando as aulas e respondendo os questionários solicitados. Todos os voluntários assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido informando ao participante sobre os riscos e benefícios da pesquisa.

Todos os participantes deveriam responder os questionários em 3 situações diferentes. Foram excluídos da amostra os participantes que não compareceram nas 3 diferentes situações. Dessa forma, obtivemos ao final uma amostra de 20 participantes, que compareceram aos dias específicos de cada aula.

4.5 Procedimento

Os dados cadastrais e o termo de consentimento livre e esclarecido foram aplicados no início do programa.

Os participantes foram submetidos a 2 sessões semanais da atividade de ginástica laboral. Nos outros três dias úteis não realizaram as atividades propostas.

As sessões tiveram a duração de aproximadamente 15 minutos, acompanhadas por atividades experimentais em 3 situações: uma aula de ginástica laboral sem música, apenas com alongamentos; uma aula de ginástica laboral acompanhada de música e uma situação sem aula de ginástica laboral, onde os alunos apenas serão expostos a audição da música. As aulas onde terão exercícios de alongamento, estes serão os mesmos, assim como também as músicas. A escolha das músicas foi feita através dos resultados obtidos com o questionário de preferencia musical.

As avaliações referentes ao questionário de preferencia musical foram respondidas um mês anteriormente a aplicação das aulas específicas para a

pesquisa. As avaliações referentes aos questionários de estado de ânimo foram respondidas antes de todas as aulas e após cada aula também.

As aulas foram desenvolvidas na própria UNESP (local de trabalho) – Campus de Rio Claro – Bela Vista. As aulas eram oferecidas por um professor acompanhado de estagiários para monitorar o desempenho dos participantes.

4.6 Protocolo de Avaliação

Os participantes realizaram as seguintes avaliações: Questionário de Dados Cadastrais; Questionário de Preferencia Musical (adaptado de Escala Abreviada de Preferência Musical; Short Test Of Music Preference – STOMP; Rentfrow & Gosling, 2003); Lista de Estados de Ânimo - Reduzida e Ilustrada (VOLP, 2000).

4.6.1 Questionário de Dados Cadastrais.

Elaborado pela autora com base na referência bibliográfica.

4.6.2 Questionário de Preferencia Musical (adaptado de Escala Abreviada de Preferência Musical; Short Test Of Music Preference – STOMP; Rentfrow & Gosling, 2003).

Este questionário é de fácil entendimento, elaborado pela autora. Formado por 5 questões entre abertas e fechadas sobre a frequência com que ouviam música, preferencia musical quanto a tipos (nacionais ou internacionais) e estilos musicais preferidos. Para a questão dos estilos musicais preferidos foi utilizada a Escala Abreviada de Preferência Musical (Short Test Of Music Preference – STOMP; Rentfrow & Gosling, 2003). Esta visa mensurar a preferência musical com relação a 14 gêneros musicais (os itens propriamente), respondidos em escala tipo Likert, variando de 1 = Detesto a 7 = Gosto muito. Os itens são: 1) música clássica, 2) blues, 3) country (sertaneja), 4) dance/eletrônica, 5) folk, 6) rap/hip-hop, 7) soul/funk, 8) cânticos (gospel), 9) alternativa, 10) jazz, 11) rock, 12) pop, 13) heavy metal e 14) músicas-tema de filmes.

4.6.3 Lista de Estados de Ânimo - Reduzida e Ilustrada (VOLP, 2000).

A LEA – RI, é de fácil entendimento e de rápido manuseio, formada por 14 adjetivos: feliz; ativo; calmo; leve; agradável; corajoso; cheio de energia; triste; espiritual; agitado; pesado; desagradável; com medo e inútil, cujo objetivo é uma análise temporal dos estados de ânimo dos indivíduos, revelando o seu nível emocional num determinado momento.

4.7 Análise dos Resultados

Para análise dos resultados referentes ao questionário de preferencia musical, os dados obtidos serão submetidos a análise por meio de tabelas descritivas, relatando as respostas obtidas em cada questão e a descrição dos valores atribuídos pela escala tipo likert de cada um dos 14 gêneros musicais (Anexo 3). Os valores atribuídos serão somados para verificar a preferencia do grupo. De acordo com os estilos preferidos, será feita uma busca em sites de radio *online* para a escolha das músicas. Os critérios para a escolha serão: que a musica sirva para a atividade de alongamento; música com característica rítmica mais acelerada; estilos musicais preferidos do grupo; e ordem de popularidade de acesso nas rádios *online*.

Para análise dos resultados referentes a LEA-RI, inicialmente os dados obtidos serão submetidos à análise, por meio de quadros/tabelas descritivas, relatando o comportamento apresentado pelos participantes da pesquisa antes e após da aplicação das diferentes situações.

Para uma verificação das mudanças e direções em que elas ocorrerão, será aplicado o teste não paramétrico de análise binomial com a utilização do Programa estatístico SPSS-17 com significância em nível de 5%. Cada um dos 14 adjetivos será analisado individualmente.

Uma vez coletados, os dados foram tabulados e cada um dos adjetivos apresentou uma escala de 4 valores como resposta com a seguinte pontuação: Muito forte = 4, Forte = 3, Pouco = 2 e Nada = 1.

Em função de o interesse deste estudo estar na mudança de resultados da avaliação dos participantes, entre o pré e o pós teste, em cada situação experimental, os dados brutos (1), (2), (3) e (4), (Anexo 4) foram transformados em

(+1) quando os valores aumentavam do pré para o pós teste, (0) quando os valores permaneciam iguais e (-1) quando os valores diminuía (Anexo 5). Elaborou-se, também, uma tabela com a frequência de valores dos dados codificados (Anexo 6).

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

5.4 Resultados da análise do Questionário de preferencia musical

Duas análises foram realizadas. Na primeira análise foram comparados os dados das questões fechadas e num segundo momento foi feita a análise da Escala Abreviada de Preferencia Musical (STOMP).

Quadro 1 – Resultados das questões fechadas do questionário de preferencia musical.

Perguntas	Alternativas		
	Sim	Não	
Você gosta de ouvir música?	20	0	
	Sempre	As vezes	Nunca
Se sim, com qual frequência costuma ouvir músicas?	13	7	0
	Nacionais	Internacionais	Instrumentais
Você prefere ouvir músicas:	5	14	1

Fonte: Elaborado pelo autor - Dados da pesquisa (2014).

De acordo com o quadro 1, verificou-se que todos os participantes da pesquisa gostam de ouvir música. Entre os participantes, 13 disseram que ouvem música sempre e 7 disseram que ouvem as vezes. Sobre o tipo que preferem ouvir, 14 disseram preferir ouvir músicas internacionais, 5 disseram preferir ouvir músicas nacionais e 1 disse preferir músicas instrumentais.

Quadro 2 – Valores atribuídos pelo grupo para cada estilo musical.

Estilo Musical	Total	Estilo Musical	Total
Clássica	143*	Gospel	115
Blues	131	Alternativa	101
Country/ Sertanejo	109	Jazz	126
Dance/ Eletrônico	100	Rock	146*
Folk	112	Pop	144*

Rap/ Hip-Hop	76	Heavy Metal	84
Black Soul/ Funk	92	Temas de filmes	143*

Fonte: Dados da pesquisa (2014).

De acordo com questionário de preferencia musical, como está exposto no quadro 2, os quatro estilos de maior preferencia foram: pop, rock, musica clássica e musica tema de filme.

Vale ressaltar que uma ultima questão aberta foi colocada perguntando sobre outros estilos que gostassem, caso não estivesse na escala, e para cada menção seria colocado o valor máximo da escala likert (7). Os estilos mencionados foram: samba, por quatro vezes; MPB, R & B, Forró e Reaguet, cada um mencionado por apenas uma vez.

As músicas foram escolhidas com o acesso aos dois sites mais acessados de letras de música e radio online: www.letras.mus.br e www.vagalume.com.br. De acordo com os critérios estabelecidos e os resultados obtidos, foram escolhidas 3 músicas, 1 de cada estilo preferido. Para a musica clássica, não foram encontradas músicas que se adequassem aos critérios.

Música tema de filme escolhida: A Thousand Miles (Tema filme As Branqueletas) – 3:56 – estava em 1 lugar nos 2 sites.

Musica pop: Animals – Maroon 5 – 3:52 - (também estava entre os primeiros – 1 no terra e em 2 no vagalume)

Musica rock: Sweet Child O' Mine - Guns N' Roses – 5:20 – estava entre as 10 primeiras colocações nos 2 sites.

5.5 Resultados da análise binomial da LEA-RI

Para uma verificação da significância a nível de 5% das mudanças e direções ocorridas, cada adjetivo foi analisado, individualmente, segundo a técnica de Análise Binomial.

Duas análises foram realizadas, a primeira para identificar quais adjetivos tiveram alterações significativas ($p \leq 0,05$), em suas mudanças, isto é, os que mudaram e os que não mudaram com a interferência do tratamento experimental, e

em um segundo momento, realizou-se a análise para os dados que sofreram alterações, em suas direções, se aumentaram ou se diminuíram.

Para avaliação das mudanças fez-se uma comparação entre as frequências dos participantes que modificaram suas avaliações do pré para o pós teste com a frequência dos que as mantiveram iguais. Para avaliação da direção, nos adjetivos que tiveram mudanças, foram comparadas as frequências dos casos onde essa mudança aumentou ou diminuiu do pré para o pós teste (Anexos 4 e 5).

Resultados em valor Z do teste binomial para mudanças e para direções das mudanças na avaliação de cada adjetivo entre o pré e o pós teste nas situações: Aula de Ginástica Laboral, Só audição da música e aula de Ginástica Laboral com música, foram calculadas (Anexo 6).

A melhor interpretação e o melhor significado destes dados se dá quando determinado adjetivo tem um grau de significância em ambas análises, ou seja, na mudança e na direção.

Convencionou-se que as mudanças de um valor menor para maior seriam denominadas de “mudanças positivas” e de um valor maior para um menor de “mudanças negativas”.

Desta forma, é possível afirmar se um adjetivo após determinada situação realmente se alterou e de que forma isso ocorreu. A tabela 1 mostra quais adjetivos apresentam mudanças e se as mesmas foram positivas (aumentaram) ou negativas (diminuíram) bem como seu valor Z:

Tabela 1 – Resumo dos adjetivos que apresentaram mudanças significativas do pré e pós teste e suas direções, de acordo com a Prova Binomial.

GRUPOS	MUDANÇAS	DIREÇÃO
Aula de Ginástica Laboral	PESADO	↓
Música		
Aula de Ginástica Laboral com Música	FELIZ	↑
	LEVE	↕
	AGITADO	↓

Fonte: Elaborado pelo autor. Dados da pesquisa (2014).

De acordo com o Quadro 3, verificou-se que os participantes obtiveram mudanças significativas nos estados de ânimo quando expostos a aula de ginástica laboral sem música, no adjetivo – pesado. Após realizarem a aula, as pessoas se sentiram menos pesadas, sendo que os demais adjetivos não apresentaram significância em mudança e direção concomitantemente.

No caso da aula em que não tiveram os exercícios da ginástica laboral e somente foram expostos a audição das músicas, os participantes não obtiveram mudanças significativas em nenhum adjetivo.

Já na aula de ginástica laboral com música, os participantes obtiveram mudanças significativas nos adjetivos – feliz, leve e agitado. Os participantes se sentiram mais felizes, mais leves e menos agitadas. Sendo que os demais adjetivos não obtiveram significância em mudança e direção concomitantemente.

Em função dos resultados do teste binomial, verificou-se que a aula de Ginástica Laboral com música gerou maior impacto na interferência dos estados de ânimo dos participantes, posto que três adjetivos apresentaram mudanças enquanto na aula de ginástica laboral apenas um adjetivo apresentou mudança e somente com a audição da música não apresentaram mudanças significativas.

Este resultado também mostra que nas situações, todos os adjetivos que apresentaram mudança entre o pré e o pós teste, apresentaram “mudanças

positivas”, em razão da maneira que mudaram de direção, como apresentado na tabela 2.

Tabela 2 – Valores brutos dos adjetivos que "aumentaram" e "diminuíram" nas situações de Aula de Ginástica Laboral e Aula de Ginástica Laboral com música

Adjetivos Aula de GL	Pesado		
Aumentou	0		
Diminuiu	16		
Adjetivos Aula GL com música	Feliz	Leve	Agitado
Aumentaram	15	15	0
Diminuíram	0	1	17

Fonte: Elaborado pelo autor (2014).

Na tabela acima verifica-se que as significâncias apresentadas nas avaliações das mudanças se constataram em maior número para a situação de aula de ginástica laboral com música, sendo essa o tipo de intervenção a que ocasionou maior interferência na mudança dos estados de ânimos dos participantes, de modo que três adjetivos apresentaram mudança significativa enquanto apenas um adjetivo apresentou mudança significativa na situação de aula de ginástica laboral. Porém, todas as mudanças foram positivas, sendo assim, nas duas interferências proporcionaram melhora nos estados de ânimo dos participantes. Estes dados corroboram com diversos outros estudos (BERGAMASCHI et al., 2002; SOUZA & JUNIOR, 2004; FREIRE et al. 2015) que trazem como resultados diversos benefícios aos trabalhadores através da ginástica laboral, inclusive nos estados de ânimo.

6 CONCLUSÃO

O objetivo geral deste trabalho foi verificar a interferência de aulas de ginástica laboral nos estados de ânimo de seus participantes em três situações distintas: Aula prática de ginástica laboral com música, aula prática de ginástica laboral sem música e a situação dos participantes apenas ouvirem a música. O pressuposto principal foi de que haveria diferenças nos tipos de interferências dos estados de ânimo em cada situação.

Os resultados das análises dos estados de ânimo foram apenas de mudanças positivas, havendo maior número de alterações com a interferência da aula de ginástica laboral com música quando comparada às outras, sendo que esta possuiu mudança em 3 adjetivos, e todas mudanças positivas. O contexto da aula de ginástica laboral sem música indicou apenas mudança em um adjetivo, também positivo. Em contra partida, a situação na qual os participantes apenas ouviram música não participando de nenhuma atividade prática, não causou mudança em nenhum adjetivo, sendo assim, não possuiu nenhuma interferência nos estados de ânimo dos participantes, nem positivas e nem negativas.

O fato da aula de ginástica laboral com música ocasionar uma interferência mais significativa nos estados de ânimo, teoricamente elucida que havendo a junção das duas situações, pode ocasionar uma experiência positiva maior, já que este contexto interfere mais positivamente nos estados de ânimo dos praticantes do que a aula sem música ou comparando ainda a situação de apenas ouvir a música sem a ocorrência da prática. Porém, é necessário que novos estudos sejam feitos nessa área, associando atividade física e música e também com um número maior de participantes para que se possa ampliar consideravelmente o nível de significância e confiança dos resultados da pesquisa.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, J. K. **A música como auxílio no desenvolvimento das atividades físicas**. 2013. 20 f. TCC (Bacharel e Licenciatura em Educação Física) - Departamento de humanidades e educação, Universidade Regional do Noroeste do estado do Rio Grande do Sul, Santa Rosa, RS. 2014.
- ALVAREZ, B. R. **Estilo de Vida e hábitos de lazer de trabalhadores após dois anos de aplicação de um programa de ginástica laboral e saúde**. 2002. 185 f. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2002.
- AMARAL, K. F. **Pesquisa em música e educação**. São Paulo: Edições Loyola, 1991.
- BERGAMASCHI, E. C. DEUTSCH, S. FERREIRA, E. P. Ginástica laboral: possíveis implicações para as esferas física, psicológica e social. **Atividade física e saúde**, v. 7, n. 3, p. 23-29, 2002.
- BERGAMASCHI, E. C. **Ginástica laboral, música e estados de ânimo**. 2003. 168 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade) – Instituto de biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2003.
- BORCHGREVINK, H. M. O cérebro por trás do potencial terapêutico da música. In: RUUD, E. **Música e Saúde**. (Org.). [Trad. Vera Bloj Wrobel, Glória Paschoal de Camargo, Miriam Goldfeder]. São Paulo: Summus, 1991. p 57-86.
- CAMPEIZ, E. C. F. S. **Ensino de dança: música e experiência do fluxo**. 125 f. 2003. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade) - Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2003.
- CASTRO, M.E.; ROLIM, M.O.; MAURICIO, T.F. Prevenção da hipertensão e sua relação com o estilo de vida de trabalhadores. **Revista Acta Paul Enferm**, Fortaleza, n.18. p 184-189, mar. 2005.
- CONTE, A.L. Qualidade de vida no trabalho: funcionários com qualidade de vida no trabalho são mais felizes e produzem mais. **Revista FAE Business**, Curitiba, n.7. p 32-34, nov. 2003.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. **A psicologia da felicidade**. São Paulo: Saraiva, 1992.
- DAMÁSIO, A. **O mistério da consciência**. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.
- DEUTSCH, S. **Música e dança de salão: interferências da audição e da dança nos estados de ânimo**. 1996. 165 f. Tese (Doutorado em Psicologia experimental) - Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 1997.
- DEUTSCH, S. **Músicas e Dança de Salão interferindo nos estados emocionais**. 2004. Tese (Livre docência) - Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista. Rio Claro, 2005.

FERREIRA, T. T. **Música para se ver**. Juíz de Fora: UFJF, 2005. Disponível em: <<http://www.ufjf.br/facom/files/2013/04/TFerreira.pdf>> Acesso em: 05 nov. 2014.

FLORIANO, C. R. **A influência da música no exercício físico: uma revisão de literatura**. Florianópolis, 2011. Disponível em: <<http://www.pergamumweb.udesc.br/dados-bu/000000/000000000014/00001497.pdf>>. Acesso em: 14 out. 2014.

FREIRE, C. B. DIAS, R. F. SCHWINGEL, P. A. FRANÇA, E. E. T. D. ANDRADE, F. M. D. D. COSTA, E. C. JUNIOR, M. A. D. V. C. Quality of life and physical activity in intensive care professionals from middle São Francisco. **Revista brasileira de enfermagem**, v. 68, n. 1, p. 26-31, 2015.

GFELLER, K. Musical components and styles preferred by young adults for aerobic. **Journal of Music Therapy**. v. 25, n.2, p 28-43, 1988.

GOMES, A. R. Avaliação psicológica no exercício físico: proposta de entrevistas para praticantes e instrutores. **Revista Psicologia: Teoria e Prática**, v. 15 n. 1, p. 157-174, 2013.

HARGREAVES, D.J.; NORTH, A.C. The Functions of Music in Everyday Life: Redefining the Social in Music Psychology. **Psychology of Music**, v.27, p.71-83, 1999.

INTERDONATO, G. C. MIARKA, B. FRANCHINI, E. Análise da ansiedade pré-competitiva e competitiva de jovens judocas. **Revista de Artes Marciais Asiáticas**, v. 8, n. 2, p. 471-479, 2013.

JOURDAIN, R. **Música, Cérebro e Êxtase: como a música captura nossa imaginação**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1998.

KRZESONKI, M. T. S. CAMPOS, S. S. A importância da linguagem musical para a aprendizagem da criança. Revista de divulgação técnico-científico do ICPG. **Rev. de divulgação técnico-científica do ICPG**, v. 2, n.8, p.115-119, jan./jun. 2006.

LEBLANC, A. An interactive theory of music preference. **Journal of Music Therapy**, v.19, n. 1, p. 28-45, 1982.

LIMA, V.; **Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho**. 3. ed. São Paulo: Editora Phorte, 2007.

MARTINS, C. O.; DUARTE, M. F. S. A influência da música na atividade física. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. v. 2, n. 4, p. 05-16, 1997.

MARTINS C. O.; DUARTE M. F. S. Efeitos da ginástica laboral em servidores da reitoria da UFSC. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v.8, n.4, p. 7-13, 2000.

MATSUDO, S.M.M. Envelhecimento, atividade física e saúde. **Boletim do Instituto de Saúde**, v. 1, n.47, p. 76-79, 2009.

MENDES, R. A. LEITE, N. **Ginástica Laboral: princípios e aplicações práticas**. 2. ed. São Paulo: Manole, 2008.

MILITÃO, A. G. A. **Influência da ginástica laboral para a saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que a orientam**. 2001. 86 f. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) - Universidade Federal de Santa Catarina, UFSC, Florianópolis, SC, 2001.

MIRANDA, D.; GAUDREAU, P. Music listening and emotional well-being in adolescence: A person-and variable-oriented study. **Revue Européenne de Psychologie Appliquée**. v. 61, n. 1, p. 1-11, 2011.

MORAES, J. J. **O que é Música**. Coleção Primeiros Passos. 4. ed. São Paulo: Brasiliense, 1989.

MORRIS, W. N. **Mood: The frame of mind**. New York: Springer-Verlag, 1989.

OLIVEIRA, J. R. G. O. **A prática da ginástica laboral**. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.

PEDRO, A. B. A. **A influência motivacional da música em praticantes de ginástica localizada em Juiz de Fora**. 2009. 44 f. TCC (Bacharel em Educação Física) – Faculdade de Educação Física e Desportos, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora. 2009.

POLITO E.; BERGAMASCHI E. C. **Ginástica Laboral: teoria e prática**. 3º ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

PRESSI, A. M. S.; CANDOTTI, C.T.; **Ginástica Laboral**. São Leopoldo: UNISINOS, 2005.

QUADROS, J. F. S.; QUILLES, O.L. Preferências musicais em estudantes de ensino médio no Brasil: O caso de Vitória. **Música Hodie**, Espírito Santo, v. 10, n. 1, 2010.

RADOCY, R. E.; BOYLE, D. **Psychological Foundations of Musical Behavior**. Illinois: Charles Th, 1979.

ROEDERER, J.G. **Introdução à Física e Psicofísica da Música**. 1. ed. São Paulo: Edusp, 1998.

SALOVEY, P.; ROTHMAN, A. J.; DETWEILER, J. B.; STEWARD, W. T. Emotional states and physical health. **American psychologist**, v. 55, n. 1, p. 110-121, 2000.

SAMPAIO, A. A.; OLIVEIRA, J. R. G. A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho. **Caderno de Educação Física e Esporte**. v.7, n.13, p.71-79, 2ºsem/2008.

SANTOS, A. R. M.; LOFANO-PRADO, M. C.; MOURA, P. V.; SILVA, E. A. P. C.; LEÃO, A. C. C.; FREITAS, C. M. S. M. Pre-competitive anxiety in young athletes of

synchronized swimming: an analysis in the light of emotional aspects. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 24, n. 2, p. 207-214, 2013.

SANTOS, E. L. **A Influência da Ginástica Laboral na qualidade de vida dos professores e na prática no processo de ensino e aprendizagem de ciências**. 2013. 52 f. Monografia (Especialização em Ensino de ciências) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Medianeira, 2013.

SLOBODA, J. A. Music in everyday life: The role of emotions. In: JUSLIN, P. N.; SLOBODA, J. A. **Handbook of music and emotion: Theory, research, applications**, New York: Oxford Universit Press, 2010. p. 493-514.

SOUZA, B. C. C.; JÓIA, L. C. **Relação entre Ginástica Laboral e Prevenção das Doenças Ocupacionais: Um Estudo Teórico**, 2006. Disponível em: <[http://www.fisiobrasil.com.br/main.asp?link=materias&grup=43#\[AbreEmDIV\]ajax.asp?link=amateria&id=289](http://www.fisiobrasil.com.br/main.asp?link=materias&grup=43#[AbreEmDIV]ajax.asp?link=amateria&id=289)>. Acesso em: 08 nov. 2014.

TAME, D. **O poder oculto da música**. São Paulo: Cultrix, 1984.

TODRES, D. Música é remédio para o coração. **Jornal de Pediatria**. Porto Alegre, v. 82, n. 3, p. 166-168, 2006.

VALIN, P.C.; BERGAMASCHI, E.C.; VOLP, C.M.; DEUTSCH, S. Redução de Estresse pelo Alongamento: a Preferência Musical Pode Influenciar? **Motriz**. 2002.

VECCHIA, R.D.; RUIZ, T.; BOCCHI, S.C.M.; CORRENTE, J.E. Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 8, n. 3, p. 246-252, 2005.

ZAMPRONHA, M. de L. S. **Da música, seus usos e recursos**. 2. ed. São Paulo: Editora Unesp, 2002.

ANEXOS

Anexo 1 – Termo de consentimento livre e esclarecido

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - (TCLE) (Conselho Nacional de Saúde, Resolução 196/96)

Meu nome é Amanda Cristina Faria, RG 34639069-2, sou aluna do curso de Licenciatura em Educação Física. Gostaria de convidá-lo(a) para participar de uma pesquisa que estou desenvolvendo sob a orientação da Profª Drª Silvia Deutsch, tendo como finalidade o Trabalho de Conclusão de Curso, intitulado “Efeitos da Música nos Estados de Ânimo durante a prática de Ginástica Laboral”.

Esse projeto tem o objetivo de analisar os efeitos da música nos estados de ânimo de trabalhadores durante aulas de um programa de ginástica laboral.

Caso aceite participar desta pesquisa, inicialmente você responderá um questionário que avaliará a sua preferência musical. Posteriormente responderá uma lista de estados de ânimo reduzida e ilustrada em 3 situações experimentais:

1. Em uma aula de ginástica laboral sem música;
2. Em uma aula de Ginástica Laboral acompanhada de música e
3. Em uma situação onde você apenas ouvirá a música.

Dada à natureza da pesquisa, os eventuais riscos a que você estará submetido são mínimos. Para minimiza-los, com relação aos questionários, a pesquisadora se compromete a elaborar questões que não abordarão aspectos de foro íntimo, de cunho pessoal e/ou profissional. Além disso, o Sr/a poderá não responder alguma questão que julgar constrangedora. Não haverá juízo de valor às respostas dadas.

Em relação à prática de atividade física, os eventuais riscos podem estar relacionados a algum desconforto físico. Para minimizá-los, as atividades serão supervisionadas por um profissional de Educação Física e estagiários. O local será arejado, com boa visibilidade e contará com material de primeiros socorros.

O acesso aos dados coletados se restringirá ao pesquisador responsável e os seus colaboradores, garantindo seu sigilo. Os resultados serão utilizados exclusivamente para fins científicos e publicados em revistas e/ou anais de congressos.

Os benefícios gerados por essa pesquisa envolvem o conhecimento do seu estado de ânimo bem como suas alterações.

A pesquisadora garante esclarecer possíveis dúvidas em qualquer momento da pesquisa. O Sr/a poderá entrar em contato com os pesquisadores pelos telefones encontrados neste termo ou ainda através do telefone do Comitê de Ética e Pesquisa (19)3526-9678.

O/A Sr/a poderá se retirar ou interromper sua participação na pesquisa sem qualquer penalização. Não terá nenhuma despesa, bem como não será remunerado.

Caso se sinta suficientemente esclarecido/a sobre essa pesquisa, seus objetivos, eventuais riscos e benefícios, convido-o/a a assinar este Termo, elaborado em duas vias, sendo que uma ficará em suas mãos e a outra com a pesquisadora.

Local/data: Rio Claro, / /

Assinatura do Pesquisador Responsável

Assinatura do participante da pesquisa

Dados sobre a Pesquisa:

Título do Projeto: Efeitos da Música nos Estados de Ânimo durante a prática de Ginástica Laboral

Pesquisadora Responsável: Silvia Deutsch

Cargo/função: Professora Ginástica I, Atividades Rítmicas e Expressivas, Dança de Salão e Yoga

Instituição: Universidade Estadual Paulista – Campus de Rio Claro

Endereço: Av. 24-A, 1515, Bela Vista. Instituto de Biociências. Departamento de Educação Física-sala 8. Laboratório de Comunicação Corporal Expressão e Música.

Dados para Contato: fone (19) 35264351, e-mail: sdeutsch@rc.unesp.br

Aluno/Pesquisador: Amanda Cristina Faria

Instituição: Universidade Estadual Paulista – Campus de Rio Claro

Endereço: Avenida 56, 1511, Parque Universitário. Rio Claro, SP.

Dados para Contato: fone (19)99690-9990 E-mail: faria_amandinha@hotmail.com

Dados sobre o participante da Pesquisa:

Nome: _____

Documento de Identidade: _____

Sexo: () Feminino () Masculino

Data de Nascimento: ____/____/____

Endereço: _____

Telefone para contato: _____

Anexo 2 – Questionário de dados cadastrais, questionário de preferencia musical e questionário de estados de ânimo.

DADOS CADASTRAIS

Nome: _____
Local de trabalho: _____
Atividade que executa no local de trabalho: _____
Sexo: (☐) Feminino (☐) Masculino
Estado Civil: _____
Data de Nascimento: __/__/__ Idade: _____
Escolaridade: _____
Endereço: _____

Bairro: _____
Cidade: _____ Estado: _____ CEP: _____

Telefone: (____) _____ Celular: (____) _____
OBSERVAÇÕES: _____

LEA – RI - Lista de Estados de Ânimo Reduzida e Ilustrada (Volp, 2000)

Nome: _____ Idade: _____

Pré ☐
Pós ☐

Feliz, Alegre

Muito Forte	Forte	Pouco	Nada



Ativo, Energético

Muito Forte	Forte	Pouco	Nada



Pesado, Cansado, Carregado

Muito Forte	Forte	Pouco	Nada



Agitado, Nervoso

Muito Forte	Forte	Pouco	Nada



Agradável

Muito Forte	Forte	Pouco	Nada



Desagradável

Muito Forte	Forte	Pouco	Nada



Triste

Muito Forte	Forte	Pouco	Nada



Calmo, Tranquilo

Muito Forte	Forte	Pouco	Nada



Espiritual, Sonhador

Muito Forte	Forte	Pouco	Nada



Inútil, Apático

Muito Forte	Forte	Pouco	Nada



Leve, Suave

Muito Forte	Forte	Pouco	Nada



Timido

Muito Forte	Forte	Pouco	Nada



Cheio de Energia

Muito Forte	Forte	Pouco	Nada



Com medo

Muito Forte	Forte	Pouco	Nada



Anexo 3 – Respostas obtidas em cada questão e a descrição dos valores atribuídos pela escala tipo likert de cada um dos 14 gêneros musicais.

Estilos musicais													
Classica	Blues	Sertanejo	Eletronicc	Folk	Hip-hop	Soul/funk	Gospel	Alternativ	Jazz	rock	pop	heavy me	musica fili
4	4	6	5	5	5	4	7	6	6	6	7	1	5
3	3	7	6	5	5	7	5	4	4	5	6	3	5
7	7	1	4	3	1	7	1	3	7	7	7	5	4
7	5	4	1	4	1	4	1	1	5	5	5	1	5
7	7	3	5	6	2	2	7	4	6	1	1	1	6
7	6	4	4	4	4	4	6	4	4	4	6	3	4
6	6	6	6	6	6	3	7	7	7	6	6	1	6
6	4	7	7	4	3	5	2	4	5	6	5	5	6
7	7	2	2	2	2	1	2	4	6	6	6	1	7
4	5	1	1	4	1	1	7	1	4	6	6	1	5
7	6	4	4	6	4	4	4	4	6	7	6	7	7
5	5	5	7	4	4	4	5	6	5	7	7	6	5
5	6	2	5	6	3	5	4	5	5	7	6	7	6
7	7	2	2	5	2	2	5	3	2	7	7	7	7
7	5	5	2	4	1	1	4	5	6	7	6	1	6
5	6	4	4	5	3	5	4	4	5	7	6	6	5
3	2	5	2	3	2	3	6	4	4	3	5	2	6
7	6	2	4	5	3	5	1	4	4	7	6	7	6
5	5	7	2	4	4	4	1	2	5	6	7	1	5
5	4	6	3	5	3	6	7	5	5	3	3	3	6
4	2	5	5	4	2	3	5	4	3	6	6	2	5
7	7	7	6	6	6	1	7	5	7	7	7	1	7
7	6	4	3	4	3	3	6	5	5	6	5	5	5
7	6	6	3	4	2	7	7	3	6	6	7	4	7
4	4	4	7	4	4	1	4	4	4	6	7	3	7
143	131	109	100	112	76	92	115	101	126	144	146	84	143

Aula – audição das músicas

Feliz1	Pesado1	Agradável1	Triste1	Espiritual1	Leve1	C.Energia1	Ativo1	Agitado1	Desagradável1	Calm1	Inútil1	Tímido1	C.Medo1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0
1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0
1	0	1		1	1	1		0	0	1	0	0	0
1	0	1		1	1	1		0	0	1		0	
1	0	1		1	1	1		0	0	1		0	
	0	1		1	1	1		0	0	1		0	
	0	0		1	1	0		0	0	1		0	
	0	0		1	1	0		0	0	1		0	
		0		1	1	0				0		0	
		0		0	1	0				0			
					1					0			
					1					0			
					0								

Aula de ginástica laboral com música

Feliz1	Pesado1	Agradável1	Triste1	Espiritual1	Leve1	C.Energia1	Ativo1	Agitado1	Desagradável1	Calm1	Inútil1	Tímido1	C.Medo1
1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0
1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0
1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0
1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0
1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1		0	0
1	0	1		1	1	1	1	0	0	1		0	0
1	0	1		1	1	1	1	0	0	1		0	0
1	0	1		1	1	1	1	0	0	1		0	0
1	0	1		1	1	1	1	0		1		0	
1	0	0		1	1	1	1	0		1		0	
1	0			1	1	1	1	0		0		0	
1	0			0	1	1	1	0		0			
1				0	1	0		0					
1					1			0					
					0			0					
								0					

Anexo 5 – Relação de valores das direções das mudanças (valor 1) para os que aumentaram e (valor 0) para os que diminuíram das avaliações dos sujeitos para cada adjetivo, nas situações experimentais.

Aula de ginástica Laboral

TABELA:	Feliz	Pesado	Agradável	Triste	Espiritual	Leve	C.Energia	Ativo	Agitado	Desagradá	Calmo	Inútil	Tímido	C/ medo
IGUAIS	17	4	13	17	12	6	12	12	9	15	7	15	10	16
AUMENTARAM=1	3	0	7	0	7	14	8	8	0	0	13	0	0	1
DIMINUIRAM=0	0	16	0	3	1	0	0	0	11	5	0	5	10	3
TOTAL	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
AUM. + DIMIN.	3	16	7	3	8	14	8	8	11	5	13	5	10	4

Aula – audição de Música

TABELA:	Feliz	Pesado	Agradável	Triste	Espiritual	Leve	C.Energia	Ativo	Agitado	Desagradá	Calmo	Inútil	Tímido	C/ medo
IGUAIS	14	11	9	17	8	6	9	17	11	11	7	16	10	16
AUMENTARAM=1	6	1	7	2	10	13	7	2	3	1	9	2	3	1
DIMINUIRAM=0	0	8	4	1	2	1	4	1	6	8	4	2	7	3
TOTAL	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
AUM. + DIMIN.	6	9	11	3	12	14	11	3	9	9	13	4	10	4

Aula de ginástica Laboral com música

TABELA:	Feliz	Pesado	Agradável	Triste	Espiritual	Leve	C.Energia	Ativo	Agitado	Desagradá	Calmo	Inútil	Tímido	C/ medo
IGUAIS	5	7	9	15	7	4	6	7	3	11	7	16	8	12
AUMENTARAM=1	15	1	10	0	11	15	13	13	0	0	11	0	0	0
DIMINUIRAM=0	0	12	1	5	2	1	1	0	17	9	2	4	12	8
TOTAL	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
AUM. + DIMIN.	15	13	11	5	13	16	14	13	17	9	13	4	12	8

Anexo 6 – Valores resultantes da prova binomial para mudanças e direções das mudanças nas situações Aula de Ginástica Laboral, Somente audição de Música e Aula de Ginástica Laboral com Música em cada adjetivo.

		AULA		MÚSICA		AULA + MÚSICA	
		mudança	direção	mudança	direção	mudança	direção
1.	Feliz	0,003	0,250	0,115	0,031	0,041	0,000
2.	Pesado	0,012	0,000	0,824	0,039	0,263	0,003
3.	Agradável	0,263	0,016	0,824	0,549	0,824	0,012
4.	Triste	0,003	0,250	0,003	1,000	0,041	0,063
5.	Espiritual	0,503	0,070	0,503	0,039	0,263	0,013
6.	Leve	0,115	0,000	0,115	0,002	0,012	0,001
7.	Cheio de energia	0,503	0,008	0,824	0,549	0,115	0,002
8.	Ativo	0,503	0,008	0,003	1,000	0,263	0,000
9.	Agitado	0,824	0,001	0,824	0,508	0,003	0,000
10.	Desagradável	0,041	0,063	0,824	0,039	0,824	0,004
11.	Calmo	0,263	0,000	0,263	0,267	0,263	0,022
12.	Inútil	0,041	0,063	0,012	1,000	0,012	0,125
13.	Tímido	1,000	0,002	1,000	0,344	0,503	0,000
14.	Com Medo	0,012	0,625	0,012	0,625	0,503	0,008