




UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"
INSTITUTO DE BIOCÊNCIAS - RIO CLARO



LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ANTONIO CARLOS JAVARONI JÚNIOR

**EFEITOS DA MÚSICA NO DESEMPENHO
DE UMA ATIVIDADE FÍSICA**



Rio Claro
2010

ANTONIO CARLOS JAVARONI JÚNIOR

EFEITOS DA MÚSICA NO DESEMPENHO DE UMA ATIVIDADE
FÍSICA

Orientador: Profº Dr. Afonso Antônio Machado

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 Licenciado Pleno
em Educação Física.

Rio Claro
2010

796
J41e

Javaroni Júnior, Antonio Carlos
Efeitos da música no desempenho de uma atividade física / Antonio
Carlos Javaroni Júnior . - Rio Claro : [s.n.], 2010
39 f. : il., tabs.

Trabalho de conclusão de curso (licenciatura e bacharelado -
Educação Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de
Biotecnologia de Rio Claro

Orientador: Afonso Antônio Machado

1. Educação física. 2. Atividade física. 3. Música. 4. Fator de
distração. I. Título.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer a Deus que sempre me deu forças para que eu chegasse onde cheguei.

Agradeço a minha mãe, meu pai e minha irmã, que de uma maneira ou de outra, sempre estiveram me apoiando, mesmo que contrariados, em todos os momentos da minha vida e me proporcionaram a oportunidade de cursar Educação Física na UNESP – Rio Claro.

Agradeço a toda minha família de forma geral, meus tios, minhas tias, primos e primas e seus filhos, que tiveram que me aturar nos fins de semana e minhas amigas e amigos ribeirão-pretanos que me proporcionaram momentos inesquecíveis.

Ao meu orientador que mesmo eu estando muito ausente, nunca me deixou na mão, me apoiando e dando força durante todo o estudo.

À todas as pessoas que participaram e me ajudaram durante a realização desse projeto. Muito obrigado mesmo, sem vocês seria muito difícil concluir esse trabalho!

À Karina, minha namorada, que esteve muito presente durante o período de entrega do TCC, me ajudando e me incentivando quando eu já tinha me dado por vencido.

À todos os integrantes e ex-integrantes da Rep. Curva de Rio, especialmente Pelota Del Fuego, LP, Mentira, Xil, Teco, Luquinhas, Jacaré, Fabinho, Tiagão, Léo, Hugo e Colméinha, foi um prazer enorme morar com vocês. Muito obrigado pelas broncas, festas, aprendizados e bagunças!!! Aproveito também para agradecer ao XXXAMC. As loucuras com vocês foram demais.

Galera do futsal e handebol, valeu mesmo pela alegria proporcionada nos jogos, treinos, bagunças e festas. Galera do BLEF 2007, vocês são demais. Sem vocês minha graduação seria muito sem graça. Muito obrigado pelos momentos memoráveis.

À todos os estudantes do curso de Educação Física e de outros cursos da UNESP – Rio Claro, que tornam essa cidade a “Terra do Nunca”, sendo muito querida e inigualável.

Eu só tenho a agradecer a todos vocês, que de uma forma ou de outra, fazem parte da minha vida, direta ou indiretamente.

RESUMO

A música está sendo muito utilizada nos dias de hoje. Suas funções variam de diversas formas. No meio esportivo não é diferente. Seja para pedalar, caminhar, correr, fazer ginástica, ou musculação, podemos perceber sua crescente utilização. Muitos estudos mostram os diversos efeitos que a música pode causar no organismo humano. Do mesmo modo, muitas pesquisas evidenciam as melhoras que a atividade física pode proporcionar ao ser. O presente trabalho tem como principal objetivo verificar a influência da música na atividade física através de músicas preferidas e não preferidas pelos atletas. Sua justificativa se dá pelo benefício em diversas áreas da educação física, como auxílio aos profissionais da área para o planejamento, desenvolvimento e adaptação às suas aulas, complementação de pesquisas maiores e mais amplas e o auxílio aos praticantes para uma melhor performance e um melhor resultado durante a prática de exercícios físicos. A hipótese inicial deste trabalho foi de que a audição da música preferida influenciaria positivamente a prática da atividade física. Para a realização do mesmo, três estudos foram realizados com 10 atletas, todos do sexo masculino, com idade entre 18 e 23 anos, alunos do curso de Educação Física, selecionados aleatoriamente. Antes de iniciar a parte prática, os participantes responderam a um questionário para que posteriormente fosse realizado o estudo proposto. Em cada estudo os atletas correram duas voltas ao redor do Campus da UNESP – Rio Claro, num total de quatro quilômetros. No primeiro estudo o percurso seria sem a audição de música. No segundo, com audição de música preferida pelo atleta e no terceiro com audição de música não preferida pelo mesmo. Em todos os estudos o tempo de percurso foi anotado. Os dados coletados na pesquisa foram cruzados e comparados a fim de verificar qual a influência da música, nesta corrida ao ar livre. As conclusões são de que a música influencia no desempenho de atletas durante a prática de uma atividade física, independentemente de ser preferida ou não pelo praticante. A influência causada pela música sempre será positiva quando esta possuir ritmo e intensidade maiores ou iguais aos da música preferida pelo atleta. Caso contrário, a influência será negativa. Também foi concluído que a música exerce diversas funções, dentre elas a de fator de distração, que agindo inconscientemente em nosso organismo causa alterações em todo o corpo, capaz de mudar nosso foco da dor e do cansaço para um estímulo prazeroso e agradável.

Palavras chave: Música, Atividade Física e Fator de Distração.

SUMÁRIO

1 – INTRODUÇÃO.....	05
2 – OBJETIVO.....	07
3 – JUSTIFICATIVA.....	08
4 – REVISÃO DE LITERATURA.....	09
4.1 – Música.....	09
4.2 – Atividade Física.....	14
4.3 – Música e Atividade Física.....	20
5 – PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	26
6 – RESULTADOS.....	28
6.1 – Análise do Questionário.....	28
6.2 – Análise Prática.....	29
7 – DISCUSSÃO.....	32
8 – CONCLUSÃO.....	34
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	35
ANEXO 1: Questionário aplicado aos participantes.....	37

1 - INTRODUÇÃO

Atualmente a música tem sido muito associada à realização de atividades físicas. Seja para caminhar, correr, pedalar, para fazer ginástica ou musculação, entre tantas outras atividades, percebe-se que grande parte dos atletas ouve música enquanto se exercita.

Mas a música não tem sido muito usada apenas por atletas. É evidente o crescimento de sua utilização em ambientes como restaurantes, shoppings, lojas, academias e diversos outros locais públicos e particulares, como também em ambientes de trabalho, afim de manter as pessoas mais calmas e relaxadas. Já em outras ocasiões, ela pode usada para atrair fregueses, causar uma sensação de bem estar no local onde a pessoa se encontra, ou até mesmo motivá-la durante uma prática qualquer do seu cotidiano.

O presente Projeto pretende estudar a influência da Música na Atividade Física, mais especificamente, na corrida ao ar livre. Deverá analisar se há influência negativa ou positiva no desempenho do atleta, sendo utilizadas para tal, músicas de sua preferência ou não. As análises surgirão através das pesquisas qualitativas realizadas com atletas voluntários do D.E.F./I.B.- Rio Claro.

É sabido que a música pode alterar o estado de ânimo de seus ouvintes, fazendo com que estes se sintam mais feliz, frustrados, relaxados, agitados, emotivos, motivados, dentre outros sentimentos que a música pode causar.

Gilman e Paperte (1958), afirmam que os sons são dinamogênicos, ou seja, a energia muscular pode aumentar ou diminuir de acordo com a intensidade e a altura dos estímulos sonoros, chegando a ponto de interromper a capacidade de trabalho muscular se o mesmo estiver fadigado por algum trabalho anterior, quando o ritmo musical for muito lento e em tom menor.

Tame (1984) diz que as redes nervosas do cérebro são sensíveis aos princípios harmônicos, atuando dessa forma como estimulantes ou sedativos naturais eficazes e benéficos, pois não causam dependência, além de atuarem em diversas partes do corpo, como na digestão e na respiração.

A literatura parece concordar que a música pode provocar alterações nos estados de ânimo e nas reações corporais. Há clara evidência de que a música atua, de certa forma, com nosso estado de ânimo e reações no dia a dia (Hargreaves e North, 1999).

Segundo Barbanti (1990) a atividade física que é praticada sem exageros, também traz inúmeros benefícios, pois atua na diminuição do estresse psicológico e fisiológico, além de pertencer ao comportamento humano, contribuindo positivamente no auto-conceito e na auto-estima.

Berger (1996) acrescenta que a atividade física também traz melhorias a curto prazo, diminuindo a ansiedade, a raiva, a depressão e a fadiga, levando o praticante da atividade a um aumento do sentimento de bem estar mental e físico.

Dessa forma, muitos autores afirmam que é evidente que há relação entre a música e a atividade física. “Gfeller (1988) afirma que alguns pesquisadores encontraram que componentes da música podem influenciar respostas motoras. Segundo a autora citada, a música pode agir de duas formas sobre a atividade física, primeiro como fator quantitativo e temporal relacionado à força e à performance e segundo, para contribuir às atitudes mentais dos praticantes proporcionando motivação e agindo como distrator de estímulos não prazerosos” (Oliveira, 2002).

Sendo assim, esse Projeto deverá analisar se a música realmente tem o poder de interferir, estimulando ou deprimindo, o desempenho do atleta, ou se é apenas um fator emocional de ‘distração’.

2 - OBJETIVO

Os principais objetivos do estudo foram verificar se a música exerce influência ou não no desempenho do atleta durante uma atividade física. Caso haja influência, analisar se esta é negativa ou positiva; se está relacionada ao uso de músicas preferidas ou não pelo atleta; e a partir dos dados coletados, avaliar se a música serve apenas como um “fator emocional de distração”, o qual o estimula inconscientemente independente de seu gosto musical.

3 - JUSTIFICATIVAS

Pretende-se que esta pesquisa traga benefícios para diversas áreas da educação física de forma geral. Academicamente deverá complementar pesquisas maiores e mais amplas, já existentes, por meio do cruzamento de dados coletados e da ampliação de sujeitos estudados. Profissionalmente, partindo do pressuposto que a música tem o poder de influenciar no desempenho do atleta, os resultados da pesquisa auxiliarão os profissionais da área a planejarem, desenvolverem, e adaptarem as suas aulas às necessidades que surgirem. Socialmente, partindo do mesmo pressuposto, também ajudarão atletas que não possuem devido acompanhamento profissional a melhorarem suas performances e resultados durante a atividade física.

4 - REVISÃO DE LITERATURA

4.1 - Música

A música está totalmente inserida no cotidiano humano. Constantemente vemos pessoas ouvindo música em diversas situações e locais. Seja para trabalhar, para atrair fregueses ou para descansar, muitas pessoas ouvem diversos tipos de música durante seu dia (LEINIG, 1977).

A música atinge nosso inconsciente, uma vez que uma mera combinação de sons, entrando em nosso ouvido e, enraizando-se e inserindo-se em nossa afetividade, permite ao ouvinte se revelar, sem que mesmo ele se dê conta (ZAMPRONHA, 2002).

Diversas pesquisas já realizadas sugerem que a música traz alterações no estado de ânimo, Radocy e Boyle (1979) acreditam que algumas podem ser relaxantes, outras podem fazer o indivíduo se sentir mais feliz, outras podem causar frustração, agitação, entre outras manifestações.

Nos estudos em torno dos efeitos dos estímulos sonoros sobre os músculos do corpo humano, descobriu-se que:

- 1) A música exerce poderosa influência sobre a atividade muscular, que aumenta ou diminui de acordo com o caráter das melodias empregadas.
 - 2) Quando é triste ou o seu ritmo é lento, e em tom menor, a música diminui a capacidade de trabalho muscular a ponto de interrompê-lo de todo se o músculo estiver fadigado por um trabalho anterior.
- A conclusão geral é de que os sons são dinamogênicos ou de que a energia muscular aumenta com a intensidade e a altura dos estímulos sonoros. Constatou-se que tons isolados, escalas, motivos e simples seqüências tonais exercem um efeito energizante sobre os músculos (GILMAN E PAPERTE apud TAME, 1984, p.147-148).

Tame (1984) afirma ainda que a música influi em diversas partes do nosso corpo, como na digestão, nas secreções internas, na circulação, na nutrição e na respiração, verificando-se que até as redes nervosas do cérebro são sensíveis aos princípios harmônicos, chegando à conclusão de que os ritmos mais harmoniosos e saudáveis, conforme os seus tempos, são estimulantes ou sedativos efficacíssimos e, naturalmente, muito mais benéficos, a longo prazo, do que substâncias tóxicas, capazes de gerar dependência, como o Valium.

Zampronha (2002) afirma que:

O poder da música se estende à faculdade da memória, referindo-se tanto ao “conjunto de mecanismos pelos quais uma certa aquisição (aprendizagem) se conserva disponível, podendo ser recordada e utilizada” (Reuchlin, 1979), quanto à possibilidade de o hábito da escuta musical levar à especialização de um certo número de células de uma região de Wernicke, favorecendo como pontua Ribas, a construção do chamado centro das representações auditivas dos sons musicais, na verdade um subcentro dentro dessa região, o qual é responsável pelo conhecimento e pelo reconhecimento dos sons musicais ouvido, que são tributários da capacidade (memória) de reter e reviver um modelo sonoro. E mais: partindo-se da premissa de que ouvido musical é memória do som, que senso rítmico é memória do tempo, que a representação mental do som e do tempo implica a formação de imagens e que criar imagens é função da memória, asseguramos o entendimento acima. (ZAMPRONHA, 2002, p.79)

É exatamente por esses motivos que diversos professores, muitas vezes para uma maior memorização e para um maior entendimento de certos conteúdos e/ou fórmulas, utilizam-se do meio musical para ensinar seus alunos, o que acaba facilitando completamente sua compreensão.

Também é por esse motivo que inúmeras vezes ouvimos uma música e no mesmo instante nos lembramos de alguns lugares, momentos, pessoas, situações que vivemos e ficamos marcadas em nossas vidas.

Zanini et.al (2009) diz que em inúmeras situações clínicas a música tem influenciado em diversas variações fisiológicas, onde se incluem pressão arterial, frequência cardíaca, respiração, eletroencefalograma, temperatura corporal e respostas galvânicas da pele, assim como parâmetros bioquímicos dos sistemas endócrinos e imunológico, além de variações emocionais e sensibilidade à dor.

Para Weigel (1988) a música começa a fazer parte da vida das pessoas desde quando recém-nascidos, quando esses adormecem com muita facilidade ao som de cantigas de ninar, uma vez que a música atua nas fibras mais sensíveis do corpo, através de experiências emotivas, como o prazer.

Com o passar do tempo, podemos perceber que a música faz parte de diversas brincadeiras, onde as crianças, espontaneamente, mexem ao máximo seu corpo, pernas e braços, de forma entusiasmada, o que contribui muito para o desenvolvimento harmônico e global, principalmente por se tratar de uma atitude natural da criança.

Considerando a música e todos seus processos ativos, ela globaliza naturalmente inúmeros aspectos a serem ativados no desenvolvimento da criança, como o cognitivo/lingüístico, o psicomotor, e o afetivo/social.

O cognitivo/lingüístico está ligado às vivências rítmicas e musicais, fazendo com que haja uma participação ativa do ver, ouvir e tocar, pois com o aperfeiçoamento da acuidade auditiva, o acompanhamento dos gestos dos professores, a participação da bandinha rítmica, a imitação do canto dos pássaros e o próprio vocabulário musical levam as crianças à diferenciação dos inúmeros tipos de sons, à estimulação da visão, ao exercício da compreensão e do raciocínio, ao descobrimento de seus poderes em relação ao meio em que vivem e ao desenvolvimento da linguagem oral.

O desenvolvimento psicomotor é ajudado pela música uma vez que esta se relaciona com o movimento através do ritmo musical. Esse ritmo musical atua na coordenação motora de forma geral, levando-as a um melhor controle do corpo e uma maior agilidade e precisão de movimento.

Já no desenvolvimento sócio-afetivo, aonde as crianças vão formando sua identidade, a música se faz útil quando unimos um grupo musical, pois aí se faz necessário a cooperação e a noção e consciência do “nós”. Dessa forma, a criança, por mais que se sinta insegura em seu dia a dia, se torna mais confiante e encorajada ao cantar em grupo, proporcionando uma auto-satisfação e prazer, possibilitando a expansão de seus sentimentos.

Weigel (1988) afirma ainda que:

Explorar som, ritmo e movimento significa descoberta e vivência, pela criança, de:

- uma variedade e riqueza de sons e movimentos produzidos a partir de nosso corpo;
- grande variedade de sons e movimentos que podem ser inventados;
- uma variedade de sons e movimentos produzidos pelos seres e demais elementos da natureza;
- diversos timbres (características do som) existentes;
- que o som pode variar de intensidade (forte e fraco) ou ser repetido;
- duração (curto e longo), altura (grave e agudo), orientação espacial (frente, trás, lado direito, lado esquerdo), de onde vem o som;
- existência da unidade de movimento (ritmo) em nosso corpo e em tudo que nos rodeia;
- variação de ritmos, envolvendo percepção, discriminação e memória auditiva;
- prática rítmica partindo da palavra;
- silêncio (pausas);
- andamentos (lentos, moderados, rápidos);
- situações que envolvam o controle da respiração;
- situações em que aperfeiçoem o desenvolvimento rítmico e controle motor;
- situações que favoreçam uma melhor aquisição das noções de tempo e espaço;
- atividades criadoras musicais.

(WEIGEL, 1988, p.16)

Atualmente a música tem sido muito associada à realização de atividades físicas. Seja para caminhar, correr, pedalar, para fazer ginástica ou musculação, entre tantas outras atividades, percebe-se que grande parte dos atletas ouve música enquanto se exercita.

Segundo Santos (2008) a música é muito utilizada em ocasiões esportivas onde o elemento principal do exercício é a repetição mecânica, como no caso da ginástica localizada, da musculação, da corrida em pista, de pedalar uma bicicleta ergométrica, entre outros, pois a música atua no desvencilhamento da sensação de dor e cansaço e atrai a atenção para um estímulo mais prazeroso, no caso, a música.

A autora também afirma que a música pode ter efeito negativo, uma vez que esta, por ser dissonante aos ouvidos, causa irritação, fazendo com que a percepção seletiva do ouvinte se volte para a dor e o cansaço, uma vez que o indivíduo não tem mais nenhum estímulo agradável.

Zampronha (2002), defende a idéia de que a música deve ser utilizada pelo educador, pois essa favorece, no educando, o bem estar, o crescimento de potencialidades, o desenvolvimento de sua equação pessoal, ou seja, nos conscientiza da dimensão educacional de uma linguagem que fala e provoca diretamente o corpo, a mente e as emoções, pois a música daí foi criada, sendo assim, essa nos traz uma experiência estética, fisiológica, psicológica e mental, com o poder de nos “fazer sentir”.

Dalcroze (1925), citado por Zampronha (2002), já dizia que a música mexe com nossas emoções e responde a inúmeras necessidades do indivíduo, sendo como vibração sonora – que é quando age fisiologicamente -, seja como experiência estética – agindo psicologicamente -, seja como expressão, facilitadora de desenvolvimento e socialização, prazer e gozo estético, seja como auxiliar do bem-estar, colaborando na formação plena da personalidade e na reintegração do infradotado à sociedade.

Ligando esta à educação formal e atentando para as considerações da psicologia genética, temos que a música é uma atividade regada pela afetividade, uma vez que nasce do homem e o atinge em sua totalidade.

Já como ciência humanística, ela nos leva a diversas teorias, como as da educação, da literatura, da antropologia, da semiótica, da acústica e com outras que alimentarão seus usos e recursos.

Dessa forma, a música também é empregada em gabinetes dentários e salas de operação, assim como já foi utilizada na Santa Casa de Misericórdia de São Paulo, pois ela baixa o nosso limiar em relação a estímulos sensoriais de diferentes tipos, sendo usada nesses locais com a finalidade de aliviar inquietações, ansiedade, medo dos pacientes e diminuir a sensibilidade à dor, o que já foi provado em uma pesquisa realizada na Alemanha, onde foi confirmado que a música teria maiores vantagens que a anestesia, uma vez que, esta poderia causar efeitos colaterais e a primeira não teria contra-indicação, sendo que age diretamente nos centros inferiores do cérebro, tranqüilizando e atenuando os sentimentos de angústia e medo dos pacientes (ZAMPRONHA, 2002).

Santos (2008) citando Todres (2007), afirma que a música causa uma redução da dor por causa da teoria do “portal do controle da dor”, onde ambas agem em competição, e a música, reduzindo os marcadores neuro-hormonais de estresse, acaba por distrair o estímulo doloroso do paciente.

Com isso, a musicoterapia vem sendo utilizada em diversos contextos, como internações, hospital-dia e serviços ambulatoriais, ganhando reconhecimento pela minimização dos efeitos da hospitalização, o que beneficia muito a qualidade de vida dos pacientes (ZANINI, 2009).

A música, além da sua ação de minimizar os efeitos hospitalares, também exerce poder no desenvolvimento e na recuperação de cegos, surdos, perturbados motores e doentes mentais.

Para os surdos, a música se reduz a uma série de vibrações ordenadas, onde sua captação é feita por meios não usuais, como a pele, os músculos, os ossos, o sistema nervoso autônomo, o sistema de percepção interna, o sistema tátil e o visual. Essa percepção não é como à que ouvimos normalmente, mas já é o suficiente para que o deficiente auditivo possa interagir e se sintonizar com o mundo que o rodeia, tornando assim, sua vida mais rica e prazerosa.

Já para os cegos, que têm um maior contato com o mundo através da percepção e interpretação dos sons, a música lhes proporciona uma experiência puramente emocional e rica, pois eles não dispõem da imaginação visual para evocar imagens.

Nos deficientes motores, a música atua de forma bem diferente, pois na musicoterapia, a comunicação é feita de forma regressiva a etapas, onde a aparição da atividade motora antecede o controle sensorial, fazendo assim com que o estímulo musical se potencialize por se tornar um elemento que vem de dentro do paciente para fora, e não de fora para dentro, como é o caso de um estímulo sensorial.

Valendo-nos da capacidade que a música tem de acalmar e relaxar o ouvinte, ela também se torna útil aos doentes mentais, uma vez que estes são carentes de uma ordem e um sentido em seu psiquismo, e a música é composta de sons organizados, nos levando a uma ordem e a uma forma de sua escuta. É essa ordem e essa forma de escuta que o doente tem de se ater, favorecendo a estabilização e canalização de suas emoções, o que os torna mais seguros de si (ZAMPRONHA, 2002).

A música também traz benefícios quando é utilizada para a recuperação de crianças. Segundo pesquisa realizada por Delecrode, Pereira e Viviane (2009), a terapia feita com música tem um melhor resultado que a feita sem música, se tratando de crianças portadoras de encefalopatia crônica não progressiva, uma vez que a música fez as crianças ficarem mais tranquilas e relaxadas após uma sessão de fisioterapia.

4.2 - Atividade Física

Madureira (1984) afirma que a pessoa que está iniciando sua prática de exercícios físicos, deve começar sua realização com calma para que ela alcance seu objetivo posteriormente, pois assim, ela cumprirá seu objetivo com menos cansaço e na mesma velocidade que as apressadas. Para isso, o autor afirma que devemos tomar algumas medidas como:

- Consultar um médico, de preferência com especialidade em medicina esportiva, procurando realizar um check-up;
- Saber que, no início, poderá sentir dores musculares e outras alterações, até estar mais adaptado;
- Conhecer a frequência cardíaca ideal para o exercício;
- Não considerar o exercício um desafio a ser vencido a qualquer custo, e sim como um benefício a mais;
- Reduzir o ritmo, quando não estiver se sentindo bem;

Não tentar acompanhar pessoas já treinadas, com o ritmo forte.
(MADUREIRA, 1984, p.17)

Para o autor, esses são os tópicos mais relevantes que todos devemos considerar, antes mesmo de partirmos para qualquer atividade física, seja ela qual for. O autor ainda afirma que, durante o exercício, devemos nos preocupar com a qualidade dos movimentos, e não com a quantidade, pois uma grande quantidade pode levar o músculo a fadiga, prejudicando assim o desempenho qualitativo.

Ou seja, devemos primeiramente nos concentrar na coordenação dos movimentos e sincronizá-los com o ritmo, para somente mais tarde nos preocuparmos com a velocidade. Faz-se necessário lembrar ainda que, devemos saber o porquê de estarmos realizando certos movimentos durante a atividade e não que apenas reproduzamos o que nos é passado, para que, dessa forma, possamos sentir o nosso agir, o que nos levará a uma sensação de bem-estar, onde respeitaremos nosso corpo, prevenindo lesões musculares e desgastes desnecessários, uma vez que saberemos nossas capacidades e limites.

Os papéis das atividades físicas são classificados por Hoffman (2000) em esferas e estas identificam os diversos objetivos da realização de uma atividade física durante as diferentes experiências da vida. As esferas por ele classificadas são da Auto-Expressão; do Trabalho; da Auto-Suficiência; da Competição; da Saúde; do Lazer; da Educação.

Toda atividade física está relacionada com experiências subjetivas que geram sensações e estas podem produzir emoções, conhecimentos e percepções. Somente quando o indivíduo está disposto a sentir todas as sensações emocionais e cognitivas que a atividade física fornece poderá ter uma experiência completa da mesma.

Para Csikszentmihalyi (1992, 1999) mesmo a ação física mais simples, como o caminhar, pode causar satisfação quando a pessoa estabelece metas e controla o processo, sendo assim, toda a atividade física que gera satisfação poderá ser chamada de fonte geradora do *fluir*. De acordo com o autor, há vários fatores que estão relacionados com o estar em fluxo – ter habilidade suficiente, estar apto para completar uma atividade desafiadora, ter a atenção totalmente absorvida pela atividade, ter objetivos claros e feedbacks imediatos sobre como está se desenvolvendo, sentir uma espécie de controle sobre a situação e sobre si mesmo,

perder a consciência do self, perder a noção do tempo. Este fluxo, lamentavelmente, não ocorre com a grande maioria das pessoas.

Berger (1996) afirma que assim como a atividade física está associada com mudanças de curto prazo na diminuição da ansiedade, depressão, raiva e fadiga, tanto quanto no aumento do sentimento de bem estar mental, alegria, vigor e energia, a inatividade física tem sido considerada como um fator de risco para indivíduos com sintomas depressivos.

Segundo Barbanti (1990) a atividade física, praticada sem exageros, pode trazer extraordinários benefícios mentais, além de pertencer ao comportamento humano, envolvendo componentes culturais, socioeconômicos e psicológicos, contribuindo positivamente no auto-conceito e na auto-estima e no decréscimo dos estresses psicológicos e fisiológicos e de estar relacionado à experiências prazerosas, dentre elas a prática da atividade física.

Madureira (1984) cita ainda alguns pontos sobre os quais a atividade física exerce grande influência:

- a) O sangue: Uma atividade física contínua provoca um aumento do volume de sangue, o que leva, também, a um aumento da sua capacidade de neutralização e tamponamento, diminuindo, assim a fadiga do organismo. Há aumento do número de hemoglobina, eritrócitos e diminuição do nível de colesterol que previnem os processos de arteriosclerose, pois diminui o nível de lactato, durante o esforço e melhora a utilização do oxigênio contido no sangue.
- b) O coração: Há uma diminuição da frequência cardíaca (bradicardia) que ocorre em virtude do maior volume do coração do atleta em relação ao sedentário. O volume cardíaco seria maior, pois haverá aumento dos vasos capilares e diminuição da pressão sistólica, resultando no mais importante, que é a maior elasticidade dos vasos com o avanço da idade, etc.
- c) O sistema respiratório: Proporciona crescimento do tórax na sua largura, diâmetro e volume, hipertrofia da musculatura respiratória, economia na respiração e melhor aproveitamento do oxigênio do ar atmosférico, aumento da capacidade vital e capacidade respiratória máxima, maiores reservas de ventilação, maior volume minuto e maior consumo de oxigênio.
- d) O sistema vegetativo: Melhora o processo de regulação do organismo, antes, durante e depois do esforço, devido a adaptação dos órgãos, implicando na racionalização das funções dos órgãos, fazendo, também, com que haja maior economia de trabalho e maior adaptação aos esforços.
- e) Musculatura esquelética: Pode ocorrer um aumento da massa muscular, causando a hipertrofia, devido ao aumento do diâmetro das miofibrilas, do número de moléculas de actina e miosina, dos núcleos periféricos e das mitocôndrias. No músculo treinado há um aumento da capilarização, especialmente nos esforços de média e longa duração. A atividade física leva, também, os músculos a mobilizarem, mais rápida e eficazmente, as reservas energéticas. A concentração de lactato e da fadiga são menores em músculos treinados.

f) Sistema ósseo: O trabalho que o músculo exerce sobre o osso, em virtude do seu trabalho na atividade física, estimula o crescimento do osso na sua largura, aumenta o seu diâmetro, a seção transversa, o perímetro, o volume e o peso.
(MADUREIRA, 1984, p.48-49)

O autor afirma ainda, um fator para o grande número de atendimentos traumáticos esportivos são os atletas de finais de semana, que acabam não se exercitando durante toda a semana e querem repor essa falta de prática durante o sábado e o domingo, fazendo uma prática abusiva nesses únicos dias.

A interrupção da atividade física causa uma redução significativa na capacidade de trabalho, levando os indivíduos a um nível de condicionamento próximo aos prévios, depois de 10 semanas. Mas não é preciso todo esse tempo para a interrupção da atividade física ser constatada, pois com 4 semanas sem o treinamento, o indivíduo já sofre uma redução de 50% em seu nível de condicionamento cardiorrespiratório.

Já a falta de exercício torna o osso da pessoa frágil, pois acentua o processo de descalcificação nas articulações, o que reduz a entrada de nutrientes devido ao engrossamento das cartilagens, diminuindo assim a mobilidade da pessoa. Com o aumento desses processos, a pessoa se torna vulnerável a instalação de doenças articulares. Os músculos se atrofiam devido a sua inutilidade, prejudicando consideravelmente sua elasticidade e velocidade.

Devemos tomar cuidado também com o dia a dia das crianças, pois em sua grande maioria, elas passam metade do dia na escola e a outra metade em frente à televisão, tornando-se assim uma criança carente de atividade física. Essa carência se transforma em tensão podendo ser manifestada de diversas formas, como excesso de nervosismo em épocas de exames escolares, irritabilidade, dificuldade de concentração, crueldade, problemas estomacais, explosões nervosas, dentre outras (MADUREIRA, 1984).

A falta de atividade física também é uma preocupação política, pois envolve um gasto a mais do dinheiro público. Segundo Lopes, Ghirotto, Matsudo e Almeida (2006), os exercícios físicos que fortalecem a musculatura abdominal-lombar, podem minimizar e até mesmo prevenir o problema da dor lombar, dor essa que se revela um problema de saúde pública mundial, pois atinge cerca de 80% das pessoas em algum período de suas vidas, o que causa um grande problema sócio-econômico.

Seguindo esse raciocínio, temos que a atividade física não deve ser praticada somente por atletas e/ou pessoas que queiram tornar-se um, mas sim por todos os indivíduos que queiram manter sua saúde e uma boa qualidade de vida, devido aos inúmeros benefícios que o exercício físico nos trás e que já foram ditos anteriormente. Dessa forma, devemos nos lembrar também que, um ótimo local para se trabalhar a atividade física como meio para a busca de uma boa qualidade de vida, é o ambiente escolar, pois quanto mais cedo as pessoas se conscientizarem que devemos praticar certos exercícios físicos como atividades diárias, melhor. Uma vez que nunca é demais mantermos nosso sistema imunológico, sanguíneo, cardiológico, respiratório, vegetativo, muscular e ósseo sempre bem preparados para o combate e prevenção de certas doenças.

Algumas estratégias para a Promoção da Saúde que foram propostas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e pela Organização Pan-americana da Saúde (OPAS) são as “Escolas Promotoras da Saúde”, que aplicam nas escolas o que for decidido nas Conferências Internacionais de Promoção da Saúde.

Sendo assim,

A OPAS na America Latina e Caribe, recomenda a implantação desta estratégia de promoção da saúde de forma articulada e sinérgica entre escola, comunidade e poder público, visando: o desenvolvimento de políticas públicas saudáveis e sustentáveis; a educação para a saúde incluindo o componente de habilidades e competências para a vida; a criação e manutenção de ambientes saudáveis e serviços de saúde escolar, alimentação saudável e vida ativa (ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD, 2006, apud VILARTA e BOCCALETTO, 2008, p.20).

Logo, vemos que a preocupação das organizações que têm como base a manutenção da saúde, é tentar implantar dentro das escolas, programas e meios para que a prática da atividade física seja constante, visando não somente a prática em si, mas como um meio de, dentre outros benefícios, melhorar a qualidade de vida.

Já segundo Guimarães et al. (2008), a preservação da autonomia funcional do idoso está totalmente relacionado com a prática de exercícios físicos realizados durante toda sua vida. A falta ou interrupção das atividades físicas levam a pessoa a uma perda progressiva dessa autonomia, o que trás conseqüências como uma motricidade desequilibrada e precária.

Acreditando que, um indivíduo pode ser considerado sedentário quando não adota um mínimo de atividade física que equivale a um gasto energético inferior a 500 Kcal por semana, sendo essas, atividades como subir escadas, caminhar, atividades domésticas, do trabalho e de lazer, devemos estimular a realização de atividades cotidianas e participação e envolvimento em atividades físicas como o próprio exercício físico e o lazer ativo. Para isso, recorreremos ao meio político, para que tenhamos locais acessíveis e seguros, onde o aumento dessa prática pode significar algo relevante no combate contra o sedentarismo (VILARTA e BOCCALETTO, 2008)

Knuth, Borges, Hallal e Azevedo (2007), afirmam que o sedentarismo está ligado diretamente a um grande número de doenças relacionadas à morbidade. Doenças estas que têm como tratamento, e até mesmo prevenção, a prática de exercícios físicos. Segundo o autor, uma pesquisa experimental realizada em 1997, mostrou que a prática de atividade física é tão importante quanto à dieta quando nos referimos à prevenção do diabetes.

Segundo Madureira (1984), somente um exercício, como a corrida, não é aconselhada para indivíduos com excesso de peso, pois esse excesso é um dos principais fatores dos processos inflamatórios, traumatismo das articulações dos pés, tornozelos e joelhos. O que deve ser feito inicialmente é um trabalho de dieta alimentar (reeducação alimentar) e exercícios estacionários, como caminhadas e bicicleta ergométrica, para posteriormente iniciarmos a corrida propriamente dita e outros tipos de exercícios.

Mesmo sabendo de todos os benefícios que a atividade física tem para a população, o número de pessoas inativas ou que não se exercitam de forma adequada é muito grande, o que revela um resultado insatisfatório para a melhoria e manutenção da saúde.

Yeung (1996) confirma o pequeno número de praticantes de exercícios regulares. Segundo Martilla; Laitakari; Nuppone; Miilumpalo e Paronen (1998) embora haja benefícios na saúde causados pela atividade física estes não são fatores determinantes para a aderência e manutenção da mesma.

4.3 - Música e Atividade Física

O esporte é um espetáculo e um fenômeno social movido por energias afetivo-relacionais, ou seja, pelas emoções. Como a afetividade é o ápice do psiquismo humano, você tem a emoção impulsionando o desempenho. (ANTONIO CARLOS SIMÕES, 2007, p.25).

Partindo para uma área cognitiva, temos que algumas técnicas como o Treinamento de Habilidades Psicológicas (THP) faz com que os atletas utilizem novas formas mentais para uma melhora da performance. Os principais fatores mentais nesse treinamento são: relaxamento, atenção, auto-eficiência (a crença nas próprias forças) e motivação. Essa técnica pode ser usada para melhorar a concentração, a comunicação, equilibrar relação entra apatia e euforia, entre outros.

O psicólogo Hans Eberspächer (2007) confirma a teoria, dizendo que as principais vantagens que esse treinamento traz são: atuação no direcionamento da atenção do atleta; convicção daquilo que ele pode render – o que é chamado de expectativa de capacidade; ativação de reservas do corpo. É por isso que a simulação e a mentalização de situações envolvendo as competições são tão comuns no meio esportivo, onde o principal objetivo desse treinamento é sincronizar pensamento e ação.

Algumas técnicas tiveram sua eficiência comprovadas. Elas são:

VISUALIZAÇÃO: é como os psicólogos do esporte denominam a prática de imaginar interiormente o transcorrer de um movimento ou as metas de uma ação, afim de melhorar sua coordenação e execução real. Paralelamente a decomposição do movimento em suas partes constitutivas, a concentração no resultado desejado de uma ação mostrou-se de particular eficiência. Quando, em vez disso, a imaginação se volta para uma sensação física ou para o impulso da execução em si de um movimento, fala-se em “treinamento ideomotor”.

MONÓLOGOS INTERIORES DIRECIONADOS: permitem afastar as perturbações oriundas de estímulos exteriores ou pensamentos, ajudando a reforçar a persistência. Tanto quanto possível, o atleta deve se colocar no centro deles, tratar de ações concretas e dar-lhes caráter exortativo.

TREINAMENTO AUTÓGENO: foi desenvolvido pelo psiquiatra alemão Johannes Heinrich Schultz na década de 20 e tinha por objetivo minorar os medos e tensões

de seus pacientes. O método centra-se em formas auto-sugestivas, como “estou calmo!” ou “minha perna está muito pesada!”. São fórmulas que o praticante diz a si mesmo, sentado ou deitado confortavelmente, e nas quais se concentra por inteiro. Em estágios avançados, conseguirá direcionar seu foco mental também para funções corpóreas, tais como a respiração e o pulso.

RELAXAMENTO MUSCULAR PROGRESSIVO: a alternância entre contração e distensão de partes do corpo, como ombros ou braços, produz um nítido efeito de relaxamento, onde alguns fisiologistas já criaram alguns planos sistemáticos para sua prática, cobrindo os principais grupos musculares do corpo humano.

Essas duas últimas técnicas são muito indicadas para esportistas que têm de vencer grandes distâncias, como maratonistas e ciclistas, pois eles precisam ser capazes de forçar o corpo até o limiar da dor, e além dele. Nesse caso, o relaxamento muscular progressivo e o treinamento autógeno são recomendados para diminuir o correspondente estresse físico e mental do atleta.

Um exemplo real da eficácia do THP é o caso do psicólogo Paulo Oppermann que juntamente com um triatleta desenvolveram um treinamento para que este perdesse a fobia que tinha de morrer afogado durante a prova de natação, uma vez que na largada todos os atletas se amontoam, formando um bando de competidores trocando socos e puxões imperceptíveis para o público. Outro agravante era o fato dele não conseguir enxergar o fundo do mar, o que piorava e muito seu desempenho. Após um período de conscientização através de vídeos e de THP, o atleta conseguiu controlar sua ansiedade, sua respiração e suas palpitações nervosas, melhorando radicalmente seu desempenho.

Outro fator psicológico é a ansiedade, problema esse comum, onde não é desejado nem sua falta e nem seu excesso. O problema maior, porém, é determinar sua faixa ideal, pois cada atleta tem sua zona de ansiedade específica. Vale lembrar, que cada esportista apresenta seu melhor desempenho quando a ansiedade está dentro de um nível ideal. Para João Carlos Barros (2007), psicólogo da Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos, o atleta deve focar a aplicação das competências que treinou e não o resultado. Barros justifica afirmando que o nível alto de ansiedade acontece quando se foca o resultado. Portanto, é preciso mentalizar a execução do trabalho. A motivação é a chave para transformar a ansiedade que imobiliza em uma forma de ansiedade construtiva. Também é preciso se concentrar no que se sabe fazer, e não no que se imagina que o adversário fará.

Outro exemplo do quanto a psicologia é fator importante na construção do desempenho foi quando o jogador de futebol Roberto Baggio, da seleção italiana, errou o pênalti na final da Copa do Mundo de 1994. Barros afirma que naquele momento, o jogador deveria ter isolado a torcida, a imprensa e todos os outros fatores que não fossem ele, a bola e sua competência. E garante ainda que a concentração também se treina. Simões concorda, dizendo que, apesar de todas as forças que o pressionam do exterior, o indivíduo tem que conseguir fazer com que suas energias internas superem as energias ambientais. Essas energias ambientais são as pressões exercidas por uma série de forças, como a sociedade do esporte, as diversas instituições, tais como confederações nacionais e internacionais, os clubes, e diversos grupos sociais como a imprensa e as torcidas.

Mais uma situação interessante é a dos atletas que conseguem uma grande conquista e não conseguem manter o mesmo nível anterior. Esse caso foi estudado por Barros, que constatou que o problema se deve a uma fixação no passado. Ele afirma que para conseguir uma vitória em uma competição como um Mundial ou Olimpíadas, os atletas precisam de grandes estímulos e motivações para lidar com o desgaste de se treinar em alto nível constantemente. Depois da conquista, a continuidade do treino em alto nível fica muito dificultada, pois o atleta precisa se empenhar como antes e dar algo a mais.

É necessário que o atleta se despeça daquele resultado, a fim de abrir as portas para vitórias futuras. Esse é o grande desafio dos atletas, lembrar que as ações não têm futuro nem passado. São sempre ações presentes. O conselho é trabalhar com ciclos de preparação, em que as metas são competições específicas, e valorizar sempre as evoluções, pois é o que estimula a motivação.

Embora nem sempre seja possível almejar ser o melhor de sua modalidade, os atletas precisam dar o melhor dentro de seus objetivos temporários, que sempre podem ser reformulados de acordo com as evoluções. O técnico da Seleção Brasileira Feminina de Tênis de Mesa, Lincon Yasuda, explica que vencer campeonatos não é o objetivo que utiliza com suas jogadoras.

A meta é chegar ao alto nível de performance com os melhores recursos possível. Ou seja, alto nível psicológico, nutricional, técnico e físico. Os resultados são importantes como parâmetros para saber como a atleta está, mas nem sempre bons resultados significam êxitos no desenvolvimento. (LINCON YASUDA, 2007, p.32)

Mesmo quando se sabe que não será o vencedor da disputa, o esportista deve ter metas intensas e suficientemente motivadoras. Dessa forma ele entra com tanto empenho que se o adversário vacilar, quem perderá é ele. Ou seja, o pensamento deve ser “posso até perder, mas vou dar muito trabalho”, é o que ensina Barros, dizendo ainda que é dessa forma que muitas surpresas acontecem no esporte.

Já nos esportes coletivos, além desses fatores individuais, temos também os fatores grupais como questões de relacionamento, coesão e liderança. Um dos principais desencadeadores desse tipo de problema é a diferença de remuneração entre os atletas, pois, muitas vezes, aqueles que recebem menos legam aos mais bem remunerados a obrigação de fazer maiores esforços nas partidas.

Outro importante desencadeador de problemas nos esportes coletivos é a liderança, seja ela de atletas ou de treinadores. Podemos diferenciá-la em líderes autoritários e líderes democráticos, onde a liderança mais efetiva depende do perfil do grupo. Em caso de uma liderança ofensiva ao grupo ou indesejada, os jogadores, apesar da pressão social que sofrerão por um mau desempenho, jogam mal para expulsar o técnico do time, através de um processo inconsciente, onde a força para derrubá-lo é maior do que a pressão por bons resultados.

Essa não aceitação pelo técnico, ou até mesmo um descontentamento com alguma situação que é imposta ao esportista não deve ser reprimida. Diversas pesquisas revelam o benefício da expressão dos sentimentos na vida pessoal e os danos para quem guarda tudo para si. Atualmente fala-se muito em inteligência emocional, mas nem todos entendem o seu real significado. Não se trata de adestrar o comportamento e suprimir os impulsos para atingir objetivos, mas identificar e aceitar a manifestação das emoções mais primárias, inclusive as desconfortáveis.

Um levantamento da Harvard Medical School, dos Estados Unidos, concluiu que as pessoas que mostram aquilo que realmente sentem são mais saudáveis, criativas, equilibradas e têm maior capacidade de liderança. On Amir (2009), coordenador de um estudo denominado “O Papel Das Emoções Nas Escolhas”, da California University, afirma ainda que as opções emocionais têm mais consistência do que as fundamentadas nos processos cognitivos, pois o coração é mais confiável do que a razão pura na garantia da felicidade a longo prazo.

São os sentimentos que levam o indivíduo à ação, permitem sonhar, possibilitam o afeto, a generosidade e conduzem o mundo às grandes mudanças

ideológicas. O psiquiatra José Maria Martins (2009), Ph.D. em psicologia clínica, defende que todas as emoções devem ser vividas até o fim, sem supressão ou substituição. Estudo do departamento de psiquiatria da Wisconsin University, nos Estados Unidos, comprovou que os tímidos são mais suscetíveis ao stress, uma vez que, a dificuldade de colocar para fora seus sentimentos os deixam mais ansiosos, mesmo em situações simples e seguras.

Há uma certa unanimidade sobre os benefícios da expressão de emoções positivas, como felicidade, amor, alegria, prazer, entusiasmo. Mas quando falamos em raiva, ódio, angústia, mágoa, ressentimento, existe um consenso implícito de que elas devem ser escondidas, evitadas. No entanto, pesquisas estão derrubando esta crença e os psicólogos afirmam que essas emoções negativas também têm seu valor.

Estudiosos concluem que: a raiva fortalece o indivíduo pela mobilização da energia e cria um impulso para a ação com o objeto de superar um obstáculo; o medo é uma forma cautelosa de o indivíduo lidar com o perigo. Pode evitar um ataque ao deixar claro para o outro que não atacará; o desprezo reafirma a superioridade hierárquica de uma pessoa em relação a outra. Assinala a própria posição social e a dos outros; a vergonha serve para proteção contra a violação da intimidade da pessoa e sinaliza aos demais uma necessidade de privacidade; a culpa é um reconhecimento de um erro, induzindo o indivíduo ao desejo de reparação. A postura de submissão o protege de ataques externos.

O local de trabalho costuma ser visto como o ambiente menos propício para manifestar sentimentos. Antônio Valverde (2009), professor de filosofia da PUC-SP, diz que a estratégia das organizações de fixar metas e objetivos para os funcionários criou uma disciplina de comportamento que condena a expressão das emoções individuais e que é por isso que há tanta monotonia, pouca solidariedade e escassa criatividade nas empresas.

Essa concepção surgiu no século XIX, com a Revolução Industrial, onde se defendia o utilitarismo e o prazer limitado, com a valorização do lado prático e racional do indivíduo. Os conceitos eram objetivos e as emoções deveriam ser freadas. Já no fim do século XX, o psicólogo Daniel Goleman questionou o critério de Q.I. e criou o conceito de inteligência emocional. Onde as emoções são trabalhadas como estratégias para alcançar o sucesso. É por isso que, hoje em dia, não há mais o interesse das empresas pelo funcionário robótico, em que ninguém

confia por não saber o que ele pensa, afirma Luiz Wever (2009), consultor de recursos humanos.

Um estudo da California University revelou que colocar sentimentos em palavras produz efeito terapêutico no cérebro, pois parte da emoção já é liberada no papel. Segundo José Maria Martins (2009), o que torna a emoção algo negativo é justamente a supressão da sua primeira manifestação. O acúmulo de feridas deriva em emoções secundárias, que desencadeiam ações negativas. Ele ainda afirma que a raiva não expressada transforma-se em ressentimento ou, se acompanhada de culpa, pode levar a uma depressão. O medo negado torna-se ansiedade crônica, a tristeza vira apatia e a afeição não manifestada deteriora-se em sentimentalismo.

Dessa forma, temos que as emoções servem para: preparar nosso organismo para criar um impulso à ação diante de situações vitais relevantes para a sobrevivência individual e da espécie; energizar e ampliar outras funções psicológicas, como o pensamento, a vontade, a imaginação, o sonho e até mesmo outras emoções; manter a saúde física, uma vez que, a sua expressão plena permite ao organismo regular-se automaticamente; provocar mudanças psicológicas e impulsionar o desenvolvimento da personalidade individual e da espécie; permitir a comunicação interpessoal, a manutenção das relações íntimas e a interação social, pilares da vida em comunidade.

É por isso que, negar as emoções é negar a essência do que nós somos: humanos. Lembrando sempre do que pode facilitar e ampliar as emoções: nosso contato com a música, pois nela podemos nos expressar de forma clara e aberta, para que assim demonstremos às outras pessoas o que estamos sentindo em determinados momentos do nosso dia-a-dia.

5 – PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A hipótese inicial deste trabalho foi de que a audição da música preferida influenciaria positivamente a prática da atividade física. Já a respeito da audição de músicas não preferidas, nada foi encontrado. Para a realização desse trabalho, a pesquisa foi realizada da seguinte maneira:

- Três estudos foram realizados com 10 atletas, todos do sexo masculino, com idade entre 18 e 23 anos alunos do curso de graduação em Educação Física, selecionados aleatoriamente.
- Antes de iniciar a parte prática, todos os participantes responderam a um questionário contendo quatro questões para que em seguida fosse realizado o estudo proposto.

- Primeiro Estudo:

Os dez atletas correram duas voltas ao redor do Campus da UNESP - Rio Claro, num total de quatro quilômetros, sem que estivessem ouvindo música. O avaliador cronometrou o tempo de cada atleta.

- Segundo Estudo:

Os dez atletas correram duas voltas ao redor do Campus da UNESP – Rio Claro ouvindo músicas de sua preferência. O avaliador cronometrou o tempo de cada atleta.

- Terceiro Estudo:

Os dez atletas correram duas voltas ao redor do Campus da UNESP – Rio Claro ouvindo músicas que não gostam. O avaliador cronometrou o tempo de cada atleta.

Os dados coletados nesses estudos foram cruzados e comparados a fim de verificar qual a influência da música, nesta corrida ao ar livre. O primeiro estudo serviu como base para os outros, pois a partir dele se soube qual o desempenho do atleta sem estímulo musical algum. O segundo e o terceiro estudo quando comparados com o primeiro mostraram se os atletas preferem ouvir música enquanto se exercitam, como é o esperado. Essa fase verificou o nível de

adesão/evasão dos atletas pelo estímulo musical além de verificar se houve melhora no desempenho com/sem música.

No segundo estudo a escolha de músicas preferidas mostrou se houve influência positiva no desempenho do atleta ou não. No terceiro estudo a escolha de músicas que o atleta não gosta mostrou se houve influência negativa no desempenho do atleta ou não. Ao compararmos os resultados obtidos no segundo e terceiro estudo, verificaremos se a música realmente influencia na performance do atleta ou se age apenas como “fator de distração”, pois se não houver grandes diferenças nos resultados com músicas preferidas/não preferidas verificar-se-á que qualquer música, independente do gosto musical, estimularia sim o atleta, mas apenas através da distração.

6 – RESULTADOS

6.1 – ANÁLISE DO QUESTIONÁRIO

O questionário utilizado é de autoria própria e teve como objetivo saber quais músicas seriam utilizadas durante a coleta dos dados; o porquê elas são agradáveis ou não para os atletas e se o mesmo está acostumado a ouvir música durante seu treino; buscar compreender qual sua opinião a respeito da música como fator de distração e da música como fator motivacional para melhoria do desempenho.

Os estilos musicais que mais agradam os participantes são pagode e sertanejo universitário, sendo que os motivos para essas escolhas são de que além de estarem em alta atualmente, são músicas agradáveis por lembrarem momentos especiais e por motivá-los de alguma maneira.

Já o estilo que menos agrada aos participantes é o rock – metal e a principal justificativa do desgosto pelo mesmo é de que este não os agrada, além de não oferecer boas letras musicais.

A grande maioria dos atletas participantes da pesquisa afirmou que a música serve sim como um fator de distração, embora também interfira como um fator motivacional se tratando de um ritmo agradável. Mesmo tendo essa consciência, todos os participantes disseram que não praticam seus treinos ouvindo música.

6.2 – ANÁLISE PRÁTICA

Os resultados obtidos na parte prática do estudo estão expostos na tabela abaixo de forma geral:

Tabela 1: Tempo obtido pelos sujeitos durante o percurso determinado e suas especificações (determinantes).

Sujeito	Tempo sem música	Tempo com música preferida	Tempo com música não preferida
1	18min 02s	16min 36s	17min 32s
2	17min 56s	16min 01s	16min 36s
3	18min 33s	17min 08s	18min 13s
4	20min 50s	19min 11s	22min 38s
5	21min 26s	19min 48s	20min 13s
6	17min 24s	15min 55s	16min 57s
7	19min 37s	18min 15s	19min 04s
8	18min 45s	17min 21s	18min 11s
9	19min 53s	18min 12s	19min 07s
10	20min 14s	18min 53s	19min 19s

Dessa forma, podemos afirmar que a música, independente de ser apreciada ou não pelos atletas, melhora seu desempenho, o que pode ser verificado pela análise da tabela, uma vez que apenas o sujeito 4 não apresentou um resultado melhor com música não preferida se confrontada com a prática sem música.

Se compararmos apenas os resultados do estudo 2 (músicas preferidas) com os resultados do estudo 1 (sem música), nota-se que a melhora no tempo dos atletas foi grande, com uma melhora média de 1 minuto e 38 segundos, mostrando que a música atua como fator motivacional para a atividade física.

Mas ela também atua como fator de distração. Basta compararmos os resultados do estudo 3 (músicas não preferidas) com os resultados do estudo 1 para comprovarmos esta afirmação. A tabela 1 nos mostra que em todos os casos houve uma melhora no desempenho dos atletas, sendo que apenas um sujeito apresentou resultado diferente dos demais, uma vez que sua performance decaiu em 1 minuto e 48 segundos, enquanto os outros apresentaram uma melhora média de 50 segundos.

Ao cruzarmos os dados obtidos no estudo 2 com os obtidos no estudo 3, podemos afirmar que a música atua sim como um fator de distração, mas a melhora apresentada, se comparada com uma de preferência do ouvinte, é pequena, sendo que a diferença entre as duas melhoras médias é de 48 segundos. O que comprova que a música também, assume um papel motivacional.

Já a tabela 2 nos mostra o tempo de prática que cada atleta pratica a modalidade, sendo que esse tempo varia bastante.

Tabela 2: Tempo de prática da Modalidade de cada atleta.

Sujeito	Tempo de prática da modalidade
1	2 anos
2	3 anos
3	1 ano
4	3 anos
5	2 anos
6	14 anos
7	5 anos
8	2 anos
9	6 anos
10	8 meses

Comparando a tabela 1 com a tabela 2, verificamos que não é possível afirmar que o tempo de prática da modalidade influencia o resultado do estudo, pois como podemos ver, não houve transferência de habilidade, uma vez que todos os atletas são praticantes de futsal e não são treinados para percorrerem grandes distâncias continuamente.

Fazendo uma análise do questionário (ANEXO I), conseguimos apontar a porcentagem dos sujeitos que acreditam que a música serve apenas como um fator de distração e dos que acreditam que o poder dela vai além da distração.

Tabela 3: Porcentagem de sujeitos que acreditam no poder da música apenas como distração e além da distração:

Apenas distração	Além da distração (motivação, animação, etc)
20%	80%

Dessa forma, podemos afirmar que 80% dos participantes tinham pra si que seu desempenho com música preferida seria melhor que com música não preferida, tendo a música como um fator motivacional, animador e que ocasiona uma sensação de prazer durante a atividade física.

7 – DISCUSSÃO

Observando a tabela 1, podemos perceber que todos os atletas obtiveram uma grande melhora de desempenho ouvindo músicas preferidas e uma pequena melhora ouvindo músicas não preferidas. Este último dado não foi notado com apenas 1 sujeito, que piorou seu desempenho com a música não preferida.

Este fato pode ser explicado devido ao seu gosto musical ser diferente dos outros participantes, uma vez que esse atleta tem preferência por músicas do estilo a ouvir rock – que tem um ritmo mais rápido – e teve que correr ouvindo sertanejo – que tem um ritmo mais lento, além de não ser de seu agrado.

Esse caso é facilmente explicado por Tame (1984), que afirma que a música influencia muito a atividade muscular, podendo aumentá-la ou diminuí-la de acordo com a intensidade e a altura dos estímulos sonoros. A diferença da energia muscular causada pelas diferenças das melodias nem sempre são perceptíveis, pois segundo Zamponha (2002), a música atinge nosso inconsciente, enraizando-se e inserindo-se em nossa afetividade sem que possamos ao menos nos dar conta dessa mudança.

Por outro lado, temos a melhora de todos os outros participantes da pesquisa. Isso, devido às inúmeras melhoras que a música pode oferecer ao sistema humano, sendo que ela influencia em diversas variações fisiológicas, o que a leva a ser utilizada também em situações clínicas (ZANINI et al., 2009).

Santos (2008) defende que a música é muito utilizada em meios esportivos por ter o poder de levar o atleta ao desvencilhamento da sensação de dor e cansaço, se prendendo assim a um estímulo mais prazeroso, o que é facilmente percebido com a visualização da tabela 1.

Embora a autora também afirme que a música pode ter efeito negativo durante a atividade física, por ser dissonante aos ouvidos causando irritação e maior percepção da dor e do cansaço, os resultados do estudo confrontou essa hipótese, uma vez que todos os participantes, com exceção do sujeito 4, obtiveram melhoras em seu desempenho, até mesmo enquanto ouviam músicas que não são de sua preferência.

Já a ótima melhora da performance dos atletas observada no **tempo com músicas preferidas** (tabela 1) é devido a junção das melhorias oferecidas pela música ao nosso organismo juntamente com as melhorias causadas pela atividade

física que, segundo Berger (1996) e Barbanti (1990), a curto prazo esta associada a diminuição da ansiedade, depressão, raiva e fadiga, tanto quanto ao aumento do sentimento de bem estar mental, alegria, vigor e energia, além de pertencer ao comportamento humano, envolvendo componentes culturais, socioeconômicos e psicológicos, contribuindo positivamente no auto-conceito e na auto-estima e no decréscimo dos estresses psicológicos e fisiológicos.

Outro fator determinante é que a música também ajudou os participantes a se focarem na atividade que lhes foi proposta, pois Barros () e Simões () confirmam a idéia de que quando o atleta consegue isolar todos os outros fatores que não são ele, a música e a corrida e todas as outras forças externas, suas energias internas conseguem superar as energias ambientais, como calor, frio, chuva, sol, barulho, dentre outros que podem atrapalhar seu desempenho. Barros () também afirma que os atletas precisam de grandes estímulos e motivações para lidarem com o desgaste de se treinar em alto nível constantemente.

Ao realizarmos o cruzamento dos dados obtidos na tabela 1 com os obtidos na tabela 2, podemos afirmar que o tempo de prática da modalidade dos atletas não interferiu nos resultados do estudo, uma vez que a tarefa exigida no trabalho era diferente da tarefa exigida no dia a dia dos participantes.

Analisando a tabela 3, concluímos que apenas 20% dos sujeitos acreditam que a música não assume nenhum outro papel a não ser o de distração dos ouvintes, o que vai de encontro com a literatura e com os resultados.

Os outros 80% dos participantes têm a mesma opinião encontrada e utilizada neste estudo, onde é possível perceber que a música está inserida em nossas vidas desde recém-nascidos, quando adormecemos com muita facilidade ao som de cantigas de ninar (WEIGEL, 1988). A autora também enfatiza que as músicas nos acompanham durante toda a infância (através de brincadeiras e cantigas de rodas), adolescência, fase jovem e fase adulta, sendo utilizadas para trabalhar, dirigir, malhar, descansar, motivar, atrair fregueses, dentre outras atividades do nosso cotidiano.

8 – CONCLUSÃO

Podemos concluir que a música influencia no desempenho de atletas durante a prática de uma atividade física, independentemente da música ser ou não preferida pelo praticante. A influência causada pela música será sempre positiva quando esta possuir ritmo e intensidade maiores ou iguais aos da música preferida pelo atleta. Caso contrário, a influência será negativa.

Outra função exercida pela música além de ser um fator motivacional, é a de fator de distração, quando esta atua inconscientemente em nosso organismo alterando-o como um todo, atuando em nossa respiração, nutrição, digestão, circulação, dentre outros, facilitando dessa forma a prática de exercícios físicos através da mudança de foco da dor e do cansaço para um estímulo mais prazeroso e agradável.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AYAN, S.J. Pensamento e ação sincronizados. **VIVER – MENTE E CÉREBRO**, v.13, n. 148, p. 74-80. São Paulo: Ed. Duetto, 2005.

BARBANTI, V.J. **Aptidão Física: um convite à saúde**. São Paulo: Manole Dois, 1990.

BERGER, B.G. Psychological Benefits of an Active Lifestyle: What we know and what we need to know. **Quest**, v.48, n.3, 1996.

CSIKSZENTMIHALYI, M. **A Descoberta do Fluxo: a psicologia do envolvimento com a vida cotidiana**. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.

CSIKSZENTMIHALYI, M. **A Psicologia da Felicidade**. [Trad.: Denise Maria Bolanho]. São Paulo: Saraiva, 1992.

DELECRODE, F.S.; PEREIRA, L.C.; VIVIANI, A.G. **Estudo dos Efeitos da Música Após Fisioterapia Respiratória**. Disponível em: <<http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=538003&indexSearch=ID>> Acesso em: 19 maio 2010.

GUIMARÃES, A.C.; ROCHA, C.A.Q.C.; GOMES, A.L.M.; CADER, S.A.; DANTAS, E.H.M. **Efeitos de um programa de atividade física sobre o nível de autonomia de idosos participantes do programa de saúde da família**. Disponível em <<http://www.fpjournal.org.br/painel/arquivos/350-01%20Idoso%20PSF%20Rev%201%20-%202008.pdf>> Acesso em: 20 de abril de 2010.

HOFFMAN, S.J. The Spheres of Physical Activity Experience. In: **Introduction to Kinesiology – Studying Physical Activity**. Chapter 2, USA: Human Kinetics Publishers, 2000.

KNUTH, A.G.; BORGES, T.T.; HALLAL, P.C.; AZEVEDO, M.R. **Conhecimento dos acadêmicos de Educação Física sobre os efeitos da atividade física na prevenção e tratamento do diabetes**. Disponível em: <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/771/773>> Acesso em: 05 de fev. de 2010.

LEINING, C.E. **Tratado de Musicoterapia**. São Paulo: Sobral, 1977.

LOPES, C.H.C.; GHIROTTI, F.M.S.; MATSUDO, S.M.; ALMEIDA, V.S. **Efeitos de um programa de 6 semanas de exercícios na bola suíça sobre a percepção da dor lombar em estudantes de educação física**. Disponível em: <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/710/715>> Acesso em: 06 de março de 2010.

MADUREIRA, A.S. **Educação Física: O Que Você Deve Saber Antes de Praticar a Ginástica e a Corrida**. Florianópolis: Ed. da UFSC, 1984.

MARTTILA, J.; LAITAKARI, J.; NUPPONE, R.; MIILUNPALO, S.; PARONEN, O. The versatile nature of physical activity – on the psychological, behavioral and contextual characteristics of health – related physical activity. **Patient Education and counseling**, v.33, s 29-238, 1998.

RABELO, C. Solte suas emoções. **ISTOÉ**, v. 32, n. 2054, p. 64-69. Rio de Janeiro: Ed. Três, 2009.

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

SANTOS, M.O.S. **Exercício Físico e Música: Uma Relação Expressiva**. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd122/exercicio-fisico-e-musica-uma-relacao-expressiva.htm>> Acesso em: 15 abr. 2010.

TAME, D. **O Poder Oculto da Música**. São Paulo: Cultrix, 1984.

VILARTA, R.; BOCCALETTO, E.M.A. **Atividade Física e Qualidade de Vida na Escola: Conceitos e Aplicações Dirigidos à Graduação em Educação Física**. Campinas: IPES, 2008.

WEIGEL, A.M.G. **Brincando de Música: Experiências com Sons, Ritmos, Música e Movimentos na Pré-escola**. Porto Alegre: Kuarup, 1988.

XAVIER, G. Esporte Clube Psicologia. **PSIQUE – CIÊNCIA E VIDA**, v. 2, n. 18, p. 24-33. São Paulo: Ed. Escala, 2007

YEUNG, R.R. The acute effects of exercise on mood state. **Journal of Psychosomatic Research**, v.40, n.2, p.123-141, 1996.

ZAMPRONHA, M.L.S. **Da Música: Seus Usos e Recursos**. São Paulo: UNESP, 2002.

ZANINI, C.R.O.; JARDIM, P.C.B.V.; SALGADO, C.M.; NUNES, M.C.; URZÊDA, F.L.; CARVALHO, M.V.C.; PEREIRA, D.A.; JARDIM, T.S.V.; SOUZA, W.K.S.B. **O Efeito da Musicoterapia na Qualidade de Vida e na Pressão Arterial do Paciente Hipertenso**. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0066-782X2009001100015&script=sci_arttext&tlng=Directory> Acesso em: 25 fev. 2010.

Anexo 1: Questionário aplicado aos participantes.**QUESTIONÁRIO TCC: MÚSICA X ATIVIDADE FÍSICA**

Idade:

Sexo:

Tempo de prática da Modalidade:

Ouve música, com frequência, durante o treino?

 Sim Não

A – Relacione 10 músicas que você gosta e indique o motivo que faz com que ela seja significativa para você.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

B – Relacione 10 músicas que você não gosta e informe qual motivo leva-o a descartá-la de sua seleção favorita.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

C – Você acha que a música serve APENAS como um fator de distração durante a atividade física? Se não for mera distração, o que ela sugere pra você?

D – Você acha que seu desempenho com uma música que você gosta é o mesmo com uma que você não gosta?

Profº Dr. Afonso Antônio Machado
ORIENTADOR

Antonio Carlos Javaroni Júnior
ORIENTANDO