

---

LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

---

**HENRIQUE GARCIA RONCOLETTA**

**A INFLUÊNCIA DA MÚSICA NOS ESTADOS  
EMOCIONAIS E PSICOLÓGICOS EM  
ESPORTES COLETIVOS.**



Rio Claro  
2010

HENRIQUE GARCIA RONCOLETTA

A INFLUÊNCIA DA MÚSICA NOS ESTADOS EMOCIONAIS E  
PSICOLÓGICOS EM ESPORTES COLETIVOS.

Orientador: Afonso Antonio 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*

796.01 Roncoletta, Henrique Garcia  
R769i A influência da música nos estados emocionais e  
psicológicos em esportes coletivos / Henrique Garcia  
Roncoletta. - Rio Claro : [s.n.], 2010  
25 f. : il.

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

Orientador: Afonso Antonio Machado

1. Esportes – Aspectos psicológicos. 2. Estímulo musical.  
3. Estados de emoção. 4. Esportes em grupo. 5. Musicalidade  
e exercício. I. Título.

**Dedicatória:**

*“Dedico o meu TCC principalmente ao meu orientador por ter me proporcionado estudos sobre o assunto ao longo da minha graduação, aos meus pais Valmir e Silvia e meus verdadeiros amigos”.*

## **Agradecimentos**

Agradeço de forma impetuosa a todas as pessoas que passaram por mim nesses quatro anos de graduação dentro da UNESP de Rio Claro.

Meus pais, por me proporcionarem os melhores anos da minha vida, se não tivesse tido um estudo de qualidade no colégio, com certeza não estaria agora escrevendo esse texto, muito obrigado, amo muito vocês.

Meu orientador Afonso por sempre estar do meu lado e me socorrendo nas horas de apuros, por me apresentar a psicologia do esporte e me mostrar outro lado da Educação Física.

Aos grandes amigos que conquistei aqui dentro, principalmente meus parceiros de casa: Mão, Emil, Brutos, Renato e Alemão, vocês com certeza passaram de amigos de república para amigos de toda a vida.

Todas as pessoas que participaram do trabalho de qualquer forma, respondendo questionários, me inspirando com seus textos, tudo mesmo.

Minha namorada Andressa por sempre me incentivar na graduação e não deixar que eu me desanimasse em nenhum momento, é também graças a você que esse trabalho esta concluído.

Enfim, obrigado a todos que de alguma forma mantiveram seus pensamentos positivos para que esse trabalho fosse realizado.

Um sincero muito obrigado!

## **A INFLUÊNCIA DA MÚSICA NOS ESTADOS EMOCIONAIS E PSICOLÓGICOS EM ESPORTES COLETIVOS.**

**Autor:** HENRIQUE GARCIA RONCOLETTA

**Orientador:** Afonso Antonio Machado

### **Resumo**

O objetivo deste trabalho foi analisar a associação entre música e atividade física no que diz respeito ao bem-estar psicológico e o estado de ânimo de participantes de esportes coletivos. Confirmam os estudos, que os benefícios da prática de atividade física juntamente com a música são muitos e inegáveis. Os participantes de esporte coletivo, por estarem sempre em contato com muitas outras pessoas e sempre sofrendo muitas influências de todos os lados (meio e pessoal), foram os escolhidos para o estudo. A literatura disponível e estudada apóia a idéia de que uma pessoa que esteja na presença de uma música de seu gosto, se estruturando de forma correta, pode se sentir mais motivada e psicologicamente preparada. A diferenciação dada nesse estudo foi à idéia de colocar a música “preferida” e “não-preferida”, assim conseguimos avaliar a influência positiva e também a negativa dada pela música. Por meio de questionários passados pré e pós a atividade física, fizemos a análise, e a conclusão foi o que os estudos já diziam, de que existe uma clara influência da música tanto nos aspectos do humor, quanto nos psicológicos, positivamente e também negativamente. Considerando tudo isso, a idéia de existirem mais trabalhos para o aprimoramento de treinamentos com a presença da música ideal é o foco do estudo.

**Palavras-chaves:** atividades físicas, música, estados de humor, psicologia do esporte.

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	06
2. OBJETIVOS.....	07
3. JUSTIFICATIVAS.....	07
4. REVISÃO DE LITERATURA.....	09
5. PROCEDIMENTO METODOLÓGICO.....	17
6. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	17
7. CONCLUSÃO.....	22
8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	23

## 1. Introdução

Não temos registro de quando e onde foi tocado, o primeiro som ou a primeira música da história, mas grandes pensadores, como Pitágoras, que nasceu entre 570 a.C. e 571 a.C já falavam sobre isso, se referindo a música como grandes complexões matemáticas e relações com o universo. Platão e Aristóteles criavam teorias para tentar explicar a relação da música com a emoção que é sentida ao ouvi-la.

É sabido, que a música tem uma importância imensa para a espécie humana desde o início dos tempos, como já dizia Platão “A música é para a alma o que a ginástica é para o corpo”. Considerada umas das formas mais antigas de expressão, a música e movimento se unem e são consideradas umas unicidades. As duas coisas provem do ritmo e se diferenciam quando são manifestadas exteriormente.

*“A integração música-movimento deve tornar ‘visível’ a música e ‘audível’ o movimento”.*(CAMARGO 1999)

A música possui algumas classificações, que são: Ritmo, Melodia, Andamento, Som e Harmonia. E são essas categorias que por sua vez, “criaram” os vários estilos musicais que encontramos hoje.

*“O ritmo possibilita ao individuo tomar consciência de seu corpo; a melodia estimula os estados afetivos e a harmonia seria responsável por favorecer as atividades intelectuais”.*(ZAMPRONHA 2002)

Como fazer a escolha do seu estilo preferido é outra coisa que depende de vários fatores, entre eles estão: sociais, emocionais, cognitivos, o contexto de quem ouve e outros.

Tudo isso influencia na sua “decisão” de estilo musical, e é por isso que temos pessoas se agregando a todos os estilos a cada dia, e mais estilos sendo criados na mesma proporção, o que torna cada vez mais complicado saber onde nos encaixamos.

Nosso estudo busca compreender a escolha da música relacionada com uma prática esportiva, situação esta que causa curiosidade e pode vir a ser solucionadora de grandes impasses, por parte de praticantes não-muito afeitos à prática da atividade física ou por aqueles que iniciam e não se estabelecem naquela modalidade.

Esse foi o foco inicial de nosso trabalho, que segue com uma pesquisa de campo, buscando estabelecer relação e entender a questão aqui posta, de maneira clara e simples, utilizando-se de questionário que busque elucidar a situação.

## **2. Objetivos:**

Nesta pesquisa, temos o interesse de estudar a relação da música “preferida” e “não-preferida”, juntamente com a realização de esportes coletivos, comparando estados emocionais e psicológicos dos participantes.

Queremos saber até que ponto influencia essa música nessa prática, e o quanto pode ou não melhorar ou piorar a atuação desse atleta ou praticante.

## **3. Justificativas:**

Por sempre ter praticado esportes coletivos, no caso futebol, e por ser um músico praticante há anos, tive a vontade de realizar esse estudo para saber “o quanto” é verdade a influência da música.

Sabemos que existem dias em que acordamos muito mais dispostos e com um ânimo elevado e outros dias que não queremos nada e nem ninguém por perto, isso acontece na mesma proporção com a música, existem dias em que

estamos com vontade de ouvir uma música animada e outro dia em que uma música mais lenta combina com situação. Até que ponto isso tem ligação com os esportes coletivos, como nos relacionamos com os nossos companheiros de time e como é feita essa ligação?

É isso que pretendo descobrir com esse trabalho e, após tal constatação (se houver) divulgar e tratar de ampliar conhecimentos para poder facilitar a vida de técnicos, profissionais e atletas que fazem uso deste instrumental.

#### 4.Revisão de Literatura:

*Os estados de ânimo são pequenas emoções, apenas se diferenciando quanto a sua intensidade ou dimensão e podendo ser reconhecidos e designados através das palavras. (BERSCHEID, 1983).*

*Emoções podem ser despertadas com a música desde que exista uma experiência anterior com a mesma ou, ao menos, com o estilo musical determinado.(MEYER apud RADO CY, 1979).*

Há tempos reconhece-se que a música influencia o estado afetivo-emocional do ouvinte. Ela elicia sentimentos, sensações e pode induzir o indivíduo a fazer associações extra-musicais, tanto agradáveis quanto desagradáveis. Para Rosenfeld 41, ao ouvir a música os indivíduos têm algumas expectativas de como as coisas vão ocorrer, expectativas essas baseadas na aprendizagem cultural, pois quando a música atende a essas expectativas, eles relaxam, mas se ela se desvia, cria tensão. É por meio da sucessão de expectativas, atendidas e frustradas, e da tensão e relaxamento resultantes que se forma a base das respostas emocionais à música.

Falar em música e estado de ânimo ou emoção é algo muito próximo, um sempre anda entrelaçado no outro, todos os dias e em todos os momentos.

*A música faz parte do mundo da comunicação não-verbal e pode alterar o estado afetivo das pessoas modificando, conseqüentemente, seu estado de ânimo.(DEUSTCH, 1997).*

Quando ouvimos alguma música, existem várias variáveis que podem influenciar na “resposta” de ânimo que vamos ter, e entre elas estão: Estado de ânimo individual, atributos musicais, aprendizagem, tempo de escuta, significado das palavras, nível dinâmico da música, entre vários outros.

Segundo Pavlovic (1987), a música adequada

*“[...] dá ritmo ao movimento, amplitude e leveza ao corpo. As vibrações musicais provocam vibrações corporais. A música tonifica, exalta, alivia. Num animado murmúrio geral libertam-se a timidez e as frustrações e, levado pela corrente musical, o participante deixa-se invadir por extraordinárias sensações corporais. A música faz com que se esqueça um pouco o corpo e as suas fraquezas, com que se purifique pela beleza um gesto em particular, participando ao máximo da aula.” (p.38).*

Deste modo, já disse Martins (1996):

*“uma aula de ginástica localizada pode perfeitamente ter como fundo musical ritmos tocados por uma série de intérpretes como, por exemplo, o grupo musical Raça Negra (pagode), Lulu Santos (rock nacional), Cidade Negra (reggae nacional), Timbalada (axé music) e Gabriel Pensador (rap nacional). Estes ritmos já são*

*conhecidos pela maioria das pessoas que praticam ginástica, elas estão familiarizadas com suas melodias e principalmente com o idioma. E, apesar do rock e do reggae não serem de origem brasileira, quase todos os compositores “tupiniquins” os adaptam com extrema competência. Por outro lado, músicas cantadas em idiomas anglosaxônicos, principalmente as melodias produzidas quase que exclusivamente por aparatos eletrônicos (do gênero dance music), dificultam que a maioria dos alunos usufruam totalmente da sua linguagem ou de seu ritmo. Há um contrasenso quando profissionais que atuam com ginástica mesclam maciçamente tais músicas à movimentos retilíneos e calistênicos, diferentes dos movimentos “gingados” e “maleáveis” aos quais os brasileiros estão acostumados*

Fazendo uma ligação com isso, existem vários estudos que dizem sobre o melhor desempenho em um esporte, quando se tem um estado de ânimo elevado.

*“O exercício físico e atividade social estão fortemente relacionados com estados de ânimo positivos” (WATSON, 1988).*

Normalmente fazemos a relação da seguinte forma: ligamos músicas mais rápidas e mais rítmicas com uma atividade física mais intensa, e uma música mais lenta e menos rítmica com uma atividade física mais leve.

Para compreender a influência da atividade física com música sobre as pessoas é preciso considerar que tanto a atividade física em si, quanto a audição musical, propiciam variadas reações

Outro ponto importante de se destacar, é que a atividade com música, por ser mais “agradável” pode intensivar a sensação de “desligamento” ou “fluência” na qual o indivíduo estaria intrinsecamente motivado e envolvido na atividade, sem se preocupar muito com o meio externo.

Normalmente esportes coletivos têm o espírito de união e garra atrelados a prática em si, para vencer determinados jogos ou desafios isso se torna necessário. E no meu ponto de vista, acredito que músicas com ritmos intensos combinem mais com esses fatores.

Músicas com o ritmo acelerado em sua maioria alegam e deixam às pessoas mais entusiasmadas, isso é claro se a música se encaixar no gosto musical da pessoa.

*“Durante a experiência de fluxo ou fluência, existe uma contração do campo perceptivo, um aumento da autoconsciência e do sentido de fusão com a atividade, e com o ambiente, sendo um estado muito positivo e prazeros”.( Csikszentmihalyi, 1999)*

A música tem um papel tão importante em nossa sociedade, que existem estudos sobre o ensino básico da música em nossa educação fundamental.

Como é dito no livro “O ensino de música na escola fundamental” de Alice Maria A. L. (2003), a música “só surtirá os efeitos desejados na medida em que delinearmos com clareza”:

- o que ensinar, para quê e para quem;
- como ensinar, para tornar a música viva, seu conteúdo afinado com a realidade do aluno;
- quem deve ensinar. Além da capacidade técnica e da compreensão do fenômeno musical, a flexibilidade por parte do professor é essencial, pois ser flexível é fundamental quando da necessidade de tomadas de decisões,

permitindo críticas as metodologias e as próprias práticas pedagógicas diante da cultura e da sociedade na qual irá atuar;

A música no currículo do ensino fundamental:

*“Currículo e entendido comumente como a relação das disciplinas que compõem um curso ou a relação os assuntos que constituem uma disciplina, no que ele coincide com o termo programa. Entretanto, no âmbito dos especialistas nessa matéria tem prevalecido a tendência a se considerar o currículo como sendo o conjunto das atividades (incluindo o material físico e humano a elas destinado) que se cumprem com vistas a determinado fim. Este pode ser o conceito ampliado de currículo, pois, no que toca a escola, abrange todos os elementos a ela relacionados. Poderíamos dizer que, assim como o método procura responder à pergunta: como se deve fazer para atingir determinado objetivo? Diz respeito, pois, ao conteúdo da educação e sua distribuição no tempo e espaço que lhes são destinados.”*

Existem vários estudos que comprovam a melhoria na atividade física com a presença da música, em idosos (MIRANDA 1996 e 2002), (GFELLER, 1988) , crianças (KRATUS, 1993) e muitos outros. Além disso, muitos profissionais de educação física, percebem que o ambiente com a música é mais saudável para um idoso , entretanto, existe estudos, como o de DEUTSCH, que dizem 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.

Pesquisadores como Anshel e Marisi (1979); Copelan e Franks (1991), Becker e Chambliss e Marsh e Montemayor (1995), Brett e Crowers e Haring e Becker e Chambliss e Marsh e Montemayor (1994), Blumenstein e Bar-Eli e Tenenbaum (1995) estudaram a influência da música no exercício físico, incluindo seu ritmo (lento e/ou rápido) e intensidade (volume alto ou baixo), sendo que os resultados obtidos indicam que a música realmente afeta a performance do indivíduo antes ou durante a prática de atividade física em crianças, adolescentes, adultos e idosos.

Ainda, estudos como os de GALLAHUE e OZMUN fortalecem a idéia de que exercícios constantes, um estilo de vida mais saudável e a possibilidade de executar atividades da vida diária, podem ter impactos muito positivos sobre como um idoso se sente com relação ao outro e claro que o contrário, leva ao idoso uma sensação negativa e de inferioridade com relação ao outro do seu mesmo “meio”.

Indivíduos de todas as idades experimentam alterações positivas nos estados de ânimo, na auto-estima, na auto-eficácia, obtendo recursos pessoais para enfrentar as situações estressantes e desafiadoras do cotidiano. A partir da literatura revisada, os efeitos que o exercício atrelado com música provocam sobre os indivíduos são inúmeros, e podem ser assim colocados: a) o desenvolvimento de capacidades físicas e de uma atitude mental positiva b) o aumento da motivação para exercitar-se c) a distração da monotonia das atividades físicas repetitivas d) a influência sobre os estados de ânimo e) a diminuição do desconforto resultante do exercício f) a diminuição do nível de respostas fisiológicas induzido pela música lenta e menos intensa g) a diminuição da percepção subjetiva de esforço durante a atividade física h) a avaliação do ambiente como mais agradável .

A literatura disponível sobre isso, também apóia a utilização das músicas no geral para melhora em aspectos psicológicos e além disso, afirma, que se for

estruturado adequadamente, poderá favorecer a motivação para executar as tarefas e a permanência em atividade por tempo prolongado.

Sempre comprovando que a música tem um papel significativo no sucesso das seções esportivas ou de treinamento, fazendo com que a prática se torne mais prazerosa e até saudável do ponto físico.

Ligando a isso dito agora, temos o estudo de MORI e DEUTSCH que fala sobre uma aula de ginástica rítmica feita igualmente, com e sem a presença da música. Utilizando a Lista de Estados de Ânimo Reduzida e Ilustrada (LEA-RI), os participantes informaram como estavam se sentindo antes de cada situação. E o resultado do óbvio, os participantes na presença da música, se sentiam mais “leves” e “sem medo” o que fazia atividade se tornar muito mais prazerosa e saudável.

Além disso, outros estudos no levam para uma forçada relação entre audição musical e uma relação perceptiva de esforço, isso porque, a música pode também, de acordo com esses estudiosos participar da focalização da atenção na prática de alguma atividade física.

No presente estudo, buscamos fazer a relação da música no geral, como descrita acima, com os esportes coletivos.

*Os esportes coletivos provêm, na sua maior parte, de jogos que, desde a sua origem, há alguns milênios antes da nossa era e sob formas rudimentares, tem sido praticado pelas crianças e pelos jovens dos diferentes povos dos diferentes continentes. Neste longo percurso, evoluíram , recebendo um caráter desportivo de competição, limitada por determinados regulamentos (TEODORESCU, 1984)*

Além de todas as melhoras básicas de saúde que um esporte coletivo bem trabalhado causa em uma pessoa normal, o desenvolvimento social também é muito aparente nesse tipo de atividade. Isso ocorre, porque os esportes

normalmente são formados por grandes grupos e com isso o índice de amizade gerada é muito grande.

Muitos dos esportes coletivos são trabalhados com a bola.

*O uso da bola leva a criança a satisfazer o seu desejo coletivo de ser indicado como um todo indissociável que se aprende jogando, associado aos seus próprios meios e evoluindo no sentido funcional. (BAYER, 1979)*

Fica evidente que se utilizarmos os esportes coletivos e uma boa música, as melhoras são visíveis e eficazes. Pesquisas mostram as melhoras em cada trabalho separadamente e o nosso objetivo é mostrar isso unificadamente.

Também é importante ressaltar, que não colocamos restrições com relação ao esporte nesta pesquisa, por realmente acreditar que todos os esportes são cativados e afetados pela música na maioria dos aspectos.

O fator mais importante torna-se não o esporte em si, e sim a presença dessas melhorias visíveis em atletas que tem esse costume ou prática.

A única coisa obrigatória era o esporte ser coletivo, com pessoas ao seu redor em toda a parte do tempo. Pois acreditamos e temos verificações concluídas de que em um ambiente assim, repleto de pessoas, é muito maior a aproximação e o estímulo.

Como foi visto em todo o decorrer da revisão de literatura, vários treinamentos já utilizam da música para absorver as suas “melhorias”. Pretendo mostrar isso nesse trabalho, fazendo a relação entre tudo isso dito e as palavras dos entrevistados.

## **5.Procedimento Metodológico:**

Partindo de análises em referencias bibliográficas nacionais e internacionais, que nos permitam desenvolver os temas e compreender os caminhos metodológicos que percorreremos, trataremos das respostas coletadas, por meio de um instrumento característico das pesquisas qualitativas.

Com relação ao instrumento, utilizaremos o questionário, aplicado em praticantes dos esportes coletivos, em situações pré e pós à atividade coletiva pois acreditamos que assim os resultados vão se distanciarão das situações e contextos naturais de atividades e tendem a se tornar bem próximos aos propósitos reais. Os participantes responderam perguntas ligadas ao seu estado de humor pré e pós a atividade física, isso com a música preferida e não preferida sendo executada também anteriormente a atividade.

Os dados coletados serão categorizados e analisados, em suas abrangências, o que facilitará o entendimento das situações polifônicas que nos serão passadas, pelos grupamentos estabelecidos.

Participaram desse estudo pessoas com idade entre 18 e 24 anos, residentes nas cidades de Rio Claro e Jundiaí, ambas no estado de São Paulo. Todos praticam algum esporte coletivo constantemente, uns profissionalmente e outros apenas por diversão.

## **6.Resultados e Discussão:**

Foi coletado material de oito participantes, nessa pesquisa. Este material, em forma de questionário, foi utilizado que analisar a percepção do estado de humor pré e pós a atividade física, com a música preferida sendo executada

anteriormente a atividade física, e 8 com a música não preferida, nas mesmas condições.

Desta forma, teremos duas tomadas de dados (pré e pós). Nossa análise de resultados será feita questão a questão, com início pelo questionário que analisou o estado de humor, com a música preferida, sendo executada anteriormente a atividade física:

### **Questão 1 aplicada antes da atividade: Como você classifica seu estado de ânimo no momento?**

Análise: Todos os participantes no geral estavam em ótimas condições de ânimo, respostas como “muito feliz” “empolgado” foram citadas. Nenhuma grande alteração de ânimo ou humor foi percebida ou anunciada, o que não nos permite interferir na fala ou sugerir algo.

### **Questão 2 aplicada antes da atividade: Qual é a sua expectativa para a prática esportiva, após ouvir a sua música preferida?**

Análise: Ouvir a música preferida, fez com que os participantes ficassem mais “confiantes, motivados, dispostos, com maior auto estima” , isso também foram todas palavras dos próprios participantes do estudo; percebe-se maior percepção de si, quando temos respostas como “motivados”, “confiantes”, o que sugere alguma alteração humoral.

### **Questão 3 aplicada antes da atividade: Você se considera psicologicamente preparado para a atividade em questão? Em que a música auxilia a sua preparação?**

Análise: A maioria se mostrou também influenciado positivamente em seu estado psicológico inicial, com a inclusão da música! Mas alguns disseram que houve a separação do seu estado de ânimo e seu fator psicológico (???), com a música não influenciando agora, neste exato momento. Aqui constatamos um viés metodológico que não nos possibilitou uma análise apurada, visto o fato da resposta não ter clareza e não ser confiável.

A próxima análise são das 3 questões respondidas com a música preferida sendo executada, e as questões sendo respondidas após a atividade física:

### **Questão 1 aplicada após a atividade: Seu estado de ânimo permaneceu igual ao do início da atividade?**

Análise: Nessa questão, as respostas foram bem divididas, mas os que responderam positivamente, colocaram a música como grande motivo para o ânimo duradouro. Os que não concordam, vem na música um simples componente dispensável, àqueles que participam de uma atividade física.

### **Questão 2 aplicada após a atividade: Você acredita que ter escutado a sua música “preferida” interferiu na atividade?**

Análise: Todos os participantes do estudo responderam que sentiram a interferência da música atuando de forma positiva sobre eles, o que contradiz a resposta anterior, em especial se considerarmos que para alguns ela era um complemento para a atividade proposta. No mínimo conflitante.

### **Questão 3 aplicada após a atividade: Alguma fase da atividade física causou mudança em seus aspectos psicológicos?**

Análise: A música pareceu tranquilizar as pessoas, e a grande maioria respondeu que não percebeu nenhuma alteração em seus aspectos psicológicos. Respostas não confiáveis, no mesmo sentido da anterior.

Seguindo com a análise:

- Questionário que analisou, com a música não preferida sendo executada anteriormente a atividade física

### **Questão 1 aplicada antes da atividade: Como você classifica seu estado de ânimo no momento?**

Análise: Essa questão teve grande variabilidade nas respostas. Enquanto uns se diziam tranquilos, outros se diziam irritados. Algumas pessoas chegaram a dizer que a música os deixou um pouco mais irritados. Mesmo sendo pequena, foi perceptível a influência da música, de maneira pouco recomendável e de forma a não ser utilizada, uma vez que não seria um atrativo, mas algo que delimitasse a participação..

### **Questão 2 aplicada antes da atividade: Qual é a sua expectativa para a prática esportiva, após ouvir a sua música não preferida?**

Análise: Quase todos os participantes se disseram com a expectativa afetada para a prática da atividade em questão. Um deles disse ter “perdido a calma”, fazendo menção a música “não preferida” que ouviu.

### **Questão 3 aplicada antes da atividade: Você se considera psicologicamente preparado para a atividade em questão? Em que a música auxilia a sua preparação?**

Análise: Nessa questão, os participantes se diziam em sua maioria preparados para a atividade, contrariando talvez outras respostas. Mas quando perguntados da música, voltavam a dizer que não fizeram bem na preparação.

E a última análise, fica por conta das 3 questões respondidas com a música não preferida sendo executada, e as questões sendo respondidas após a atividade física:

### **Questão 1 aplicada após a atividade: Seu estado de ânimo permaneceu igual ao do início da atividade?**

Análise: Alguns entrevistados disseram que sim! E outros disseram que tiveram o estado de ânimo alterado, pois durante a atividade pararam de pensar na música e se concentraram mais no exercício em si. Essa questão mostra a condição de concentração variando de um entrevistado para outro.

### **Questão 2 aplicada após a atividade: Você acredita que ter escutado a sua música “não preferida” interferiu na atividade?**

Análise: Todos disseram que sim, que a música interferiu de forma negativa na prática da atividade. E uma fala que chamou muito a atenção foi “Mas acontece que a música que eu não gosto, é de agrado de toda a equipe, menos do meu” o que mostra a variação no gosto musical dentro de um mesmo “grupo”.

### **Questão 3 aplicada após a atividade: Alguma fase da atividade física causou mudança em seus aspectos psicológicos?**

Análise: As respostas para essa questão foram divididas, mas existiram falas que tem que ser destacadas, como por exemplo, “cansaço e algumas brigas de jogo abaixaram minha vontade de fazer o esporte” ou também “A atividade física em si só me deixa um pouco mais agressiva, e depois de ter ouvido uma musica que eu não gosto, fiquei mais irritada em quadra”.

Após analisar todas as questões do trabalho e ter acesso a boa parte da literatura ligada ao assunto, pudemos observar que a música possui sim uma relação com os aspectos psicológicos e ligados ao humor das pessoas, algo que é de uma explicação inexata e indireta.

O esporte coletivo é outra coisa bem atrelada as mudanças de estado de humor de uma pessoa. Em especial, por estar ligado as relação inter-pessoais e sempre variando as condições de prática e do próprio grupo que altera o contexto e a organização deste.

. E esse trabalho procurou fazer essa relação, entre a música e o esporte coletivo, analisar, e colocar esta discussão como meio de melhoria de resultados para atletas, sabendo como fazer a escolha de um música para uma determinada prática.

#### **7.Conclusão:**

Observamos com esse estudo, que os participantes dos esportes coletivos, envolvidos nesta pesquisa, sofrem muita influência da música. Influência positiva ou negativa, mas ambas muito fortes e com o poder de fazer a diferença perante um atleta, visto o fato de haver discurso que ensaia a retirada do esporte ou a saída da prática da modalidade.

É necessário com certeza, um maior numero de estudos nessa área, para que possamos ter esclarecido da maneira mais eficaz possível, e dar início a uma

maior exploração da utilização desta ferramenta no meio esportivo. Apesar de alguns estudos que tivemos contato, durante nossa revisão de literatura, permitissem maiores ligações, nossa amostra se mostrou insuficiente para tal.

### **8.Referências Bibliográficas:**

ANSHEL, M. H. & MARISI, Q. Effect of music and rhythm on physical performance. *The Research Quarterly*, 1979, 49 (2), 109-113.

ALICE MARIA A. L. *O ensino de música no ensino fundamental*. Papirus Editora, 2003.

BECKER, N. & CHAMBLISS, C. & MARSH, C. & MONTEMAYOR, R. Effects of mellow and frenetic music and stimulating and relaxing scents on walking by seniors. *Perceptual and Motor Skills*, 1995, 80, 411-415.

BLUMENSTEIN, B. & BAR-ELI, M. & TENEMBAUM, G. The augmenting role of biofeedback: Effects of autogenic, imagery and music training on physiological indices and athletic performance. *Journal of Sports Sciences*, 1995, 13, 343-354.

BUENO, V. F. Julgamento de estados emocionais em faces esquemáticas por meio da música por crianças. *Psicologia: Teoria e Prática* . São Paulo. 6(2): 27-36, 2004

CAMARGO, M. L. M. *Música e Movimento: um universo em duas dimensões*. Belo Horizonte: Vila Rica, 1999

COPELAND, B. L. & FRANKS, B. Don. Effects of types and intensities of background music on treadmill endurance. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 1991, 31 (1), 100-103.

CSIKSZENTMIHALYI M. *A descoberta do fluxo: a psicologia do envolvimento com a vida cotidiana*. R. de Janeiro: Rocco, 1999.

DEUTSCH, S. *A dança de Salão em Rio Claro*. Rio Claro: Unesp, 1993. (Relatório).

- DEUSTCH, S. *Música E Dança De Salão: Interferências Da Audição E Da Dança Nos Estados De Ânimo*. 1997. 180 f. Tese (Doutorado em Psicologia - Área de concentração em Psicologia Experimental) – Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo. 1997
- GALLAHUE D, OZMUN J. *Understanding Motor Development Infants, Children, Adolescents, Adults*. 3. ed. Madison: Brown & Benchmark Publishers, 1995.
- GFELLER, K., et. al. *An investigation of emotional response to music and text. Psychology of Music*, London, v. 19, p. 128-141, 1991.
- KRATUS, J. *A developmental study of children's interpretation of emotion of music. Psychology of Music*, London, v. 21, n. 1, p. 3-19, 1993.
- MARTINS, C.O. *A influência da música na atividade física*. Brasil. Monografia de conclusão de curso, Florianópolis, (SC): Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina. 1996.
- MIRANDA, M. L. J. Efeitos do exercício aeróbio com música sobre os estados de ânimo de pessoas idosas. *Rev. Paul. Educação Física*. São Paulo, 10(2): 172-8, 1996
- MIRANDA, M. L. J. Avaliação de idosos sobre o papel e a influência da música na atividade física. *Rev. Paul. Educação Física*. São Paulo, 16(1): 86-99, 2002
- MORI, P, DEUTSH, S. Alterando estados de ânimo nas aulas de Ginástica Rítmica com e sem a utilização de música. Ver. *Motriz* . São Paulo, 2005.
- PAVLOVIC, B. *Ginástica aeróbica; uma nova cultura física*. Rio de Janeiro: Sprint, 1987.
- ROSENFELD, A. Music, the beautiful disturber. *Psychology Today*, 1985; 19: 48-56.
- TEODORESCU, L. *Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos*. Lisboa. Livros Horizonte, 1984.
- VALIM, P. C.; BERGAMASCHI, E.C.; VOLP, C. M.; DEUSTCH, S. Redução de Estresse pelo Alongamento: A Preferência Musical Pode Influenciar? *Revista Motriz*. 2002
- TAME, D. *O Poder Oculto da Música*. São Paulo, Cultrix, 1984.
- ZAPRONHA, M. L. *Da música, seus usos e recursos*. S. Paulo: UNESP, 2002

---

Afonso Antonio Machado

Orientador

---

Henrique G. Roncoletta

Graduando