

A INFLUÊNCIA DA MÚSICA NO DESEMPENHO DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃOAlana Simões Bezerra¹, Raphael Antunes Sarmiento¹**RESUMO**

Considerando que muito se têm falado sobre a influência que a música pode ter no rendimento dos praticantes de musculação, uma vez que ela tem ação motivacional na prática dessa atividade física. Este estudo tem como objetivo analisar a percepção de praticantes de musculação sobre a influência da música no desempenho durante o treino. Trata-se de uma pesquisa de campo, do tipo exploratória e de abordagem quantitativa, participaram do estudo 100 praticantes de musculação de ambos os sexos, com idade entre 18 e 30 anos, das academias da cidade de Patos-PB. Como instrumento utilizou-se um questionário semiestruturado com 10 questões objetivas. A análise dos dados foi feita no programa Statistical Package for the Social Science - SPSS, versão 25. Desta forma, observa-se que os resultados apontaram melhoramento no rendimento dos praticantes, a maioria deles escuta música durante o dia bem como na musculação. Os estilos preferidos foram forró, sertanejo e eletrônico. O estilo mais escutado durante a prática da musculação foi o eletrônico, constatou-se também que as músicas das academias têm atendido as expectativas dos praticantes, e o maior motivo de ouvir música durante o treino foi a motivação. O que permite concluir que a música tem papel importante, pois influencia diretamente no desempenho e na motivação dos praticantes de musculação, tornando a prática mais agradável, destacando a importância de que a mesma deve corresponder às expectativas dos ouvintes.

Palavras-chave: Musculação. Música. Academias.

ABSTRACT

Music influence on performance of weight training practitioners

Considering that much has been said about the influence that music can have on the performance of bodybuilders, since it has motivational action in the practice of this physical activity. This study aims to analyze the perception of bodybuilders about the influence of music on performance during training. This is a field research, exploratory and quantitative approach, 100 participants of weight training of both sexes, aged between 18 and 30 years, from the academies of the city of Patos-PB participated in the study. As instrument, a semi-structured questionnaire with 10 objective questions was used. The data analysis was done in the Statistical Package for the Social Science (SPSS, version 25). In this way, it was observed that the results showed an improvement in the performance of the practitioners, most of them listen to music during the day as well as in bodybuilding. The preferred styles were forró, sertanejo and electronic. The most heard style in the body was electronic, it was also verified that the songs of the academies have met the expectations of the practitioners, and the biggest reason to listen to music during the training was the motivation. This allows us to conclude that music plays an important role because it directly influences the performance and motivation of bodybuilders, making the practice more pleasant, emphasizing the importance that it should meet the expectations of the listeners.

Key words: Bodybuilding. Music. Academies.

1 - Centro Universitário de Patos-UNIFIB, Brasil.

E-mail dos autores:
alana_simoes_edf@hotmail.com
sarmientoraphael849@gmail.com

INTRODUÇÃO

O culto ao corpo na contemporaneidade tem levado muitas pessoas a procura de uma atividade física, dentre elas está a musculação.

O treinamento de musculação utiliza resistência pesos livres, aparelhos, elásticos ou o peso do próprio corpo, a fim de causar contrações musculares de forma repetitiva (Azevedo e colaboradores, 2012).

A musculação pode ser utilizada para diversos fins, e dentre os seus benefícios pode-se destacar a melhora do condicionamento físico e da estética, bem como para hipertrofia muscular e emagrecimento (Simão, Polito, Monteiro, 2008).

É comum encontrar nas academias de musculação um som ambiente, onde na maioria das vezes não há uma seleção de um estilo musical (Santana, 2014).

De acordo com Oliveira (2012), quando a música é ouvida durante a atividade física, percebem-se alterações nos níveis de percepção de esforço, da frequência cardíaca, da potência e da resistência muscular de seus praticantes, até na motivação, o que conseqüentemente pode contribuir com a adesão de um estilo de vida mais ativo por meio da prática regular de atividade física.

Há uma forte ligação entre música e atividade física, pois é muito comum se observar a prática da atividade física acompanhada por música, seja ela tocada no ambiente ou individualmente com o uso de fones de ouvido (Cardoso, Pereira, Souza, 2015).

O ritmo da música (lento ou rápido) e sua intensidade (volume alto ou baixo) são outros fatores que podem estar diretamente relacionados com os movimentos realizados durante a execução dos exercícios físicos, influenciando positiva ou negativamente o desempenho dos indivíduos (Rodrigues, Coelho Filho, 2012).

Os autores supracitados defendem que o desempenho dos movimentos depende da qualidade da música, pois assim como ela pode proporcionar agradáveis estímulos, também pode ocasionar desde irritação até relaxamento.

Sendo assim, o interesse pelo tema deste estudo, parte da intenção de aprofundar os conhecimentos na área da musculação e verificar a percepção dos praticantes sobre a

influência da música no desempenho dos exercícios.

O trabalho é relevante também por evidenciar dados que mostrem na prática, que os seus efeitos, de fato devem ser considerados.

Desta forma, esta pesquisa tem como objetivo verificar a percepção dos praticantes de musculação sobre a influência da música no desempenho durante o treino.

MATERIAIS E MÉTODOS

É uma pesquisa de campo, do tipo exploratória, trata-se de uma abordagem quantitativa.

Participaram do estudo 100 alunos matriculados em 5 (cinco) academias da cidade de Patos-PB, com idade entre 18 e 30 anos.

Foram usados como critério de inclusão ser praticante de musculação há pelo menos 3 meses, estar matriculado em academias credenciadas ao Conselho Regional de Educação Física (CREF) e ser de ambos os sexos. Foram excluídos os participantes que responderam ao questionário incorretamente e os que estavam fora da faixa etária proposta pelo estudo.

Foi utilizado um questionário semiestruturado que conseguisse verificar a percepção dos praticantes de musculação sobre a influência da música no desempenho durante os treinos. Este instrumento foi construído pelos pesquisadores, ele consta de 10 questões objetivas, que estarão apresentadas nos resultados deste estudo.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética das Faculdades Integradas de Patos e tem CAEE: 80525817.0.0000.5181.

Como procedimentos, foi realizada a princípio, a leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), deixando os participantes livres em decidir se participariam ou não da pesquisa, podendo ainda, desistir em qualquer fase do estudo, seguindo ainda os parâmetros éticos indicados de pesquisa com humanos de acordo com as Resoluções 196/96 e 466/12.

Os questionários foram entregues aos praticantes de musculação matriculados nas academias, eles eram encaminhados a uma sala adequada para este fim (sala de avaliação física), era realizada uma breve explicação sobre o estudo, seus objetivos e metodologia, para que os participantes de musculação pudessem participar da pesquisa

respondendo ao questionário. Eles respondiam as questões e devolvia para o pesquisador que estava aguardando na sala.

Os dados obtidos foram analisados de forma quantitativa, para tabulação dos dados foi utilizado o programa IBM, Statistical Package for the Social Science – SPSS, versão 25. Os resultados estão apresentados

em percentuais e na forma de tabelas e gráficos.

RESULTADOS

O estudo tem como amostra 100 praticantes de musculação, com idade entre 18 e 30 anos, sendo 38,0% do sexo feminino e 62,0% do sexo masculino.

Tabela 1 - Sobre ouvir música.

Sobre ouvir música (%)	Sim	Não
Costuma ouvir música no dia a dia?	97%	3%
Ouve música durante a prática de musculação	99%	1%
A música melhora seu desempenho quando está “malhando”?	97%	3%

Sobre ouvir música ficou constatado que a maioria dos participantes da pesquisa costuma ouvir música no dia a dia, bem como 99% ouvem música durante a prática da musculação. Outro fator relevante a ser

destacado é que 97% disseram que a música influencia e melhora o desempenho enquanto treinam, também 97% dos participantes revelaram ter o hábito de ouvir música no seu dia a dia, como pode se verificar na tabela 1.

Tabela 2 - Sobre os estilos musicais.

Preferências de estilos musicais (%)*			
Estilo musical	Ouve no dia a dia	Ouve durante a musculação	Não ouviria durante a musculação
Sertanejo	60,0%	16,0%	27,0%
Eletrônica	56,0%	73,0%	3,0%
Rock	33,0%	28,0%	22,0%
Pop rock	26,0%	17,0%	12,0%
Gospel	14,0%	1,0%	74,0%
Forró	61,0%	27,0%	21,0%
Axé	24,0%	24,0%	21,0%
Funk	35,0%	35,0%	13,0%
Pagode	21,0%	6,0%	35,0%
Samba	14,0%	6,0%	33,0%
Românticas	22,0%	6,0%	69,0%
Rap	22,0%	17,0%	24,0%
Reggae	27,0%	14,0%	33,0%
Jazz	6,0%	3,0%	46,0%
MPB	34,0%	6,0%	39,0%
Hip hop	20,0%	19,0	20,0%

Legenda: *Os participantes podiam marcar mais de uma alternativa para estas questões.

Como mostra a Tabela 2, os estilos musicais mais ouvidos no dia a dia dos praticantes foram: sertanejo com 60%, eletrônica com 56% e o forró que teve maior porcentagem entre os estilos mais ouvidos na diária dos entrevistados com 61%. Percebe-se que durante a prática da musculação o estilo

mais escutado apontado pelos participantes foi a música eletrônica com 73%. Já quando perguntados sobre os estilos que não escutariam durante a musculação destaca-se os estilos gospel e românticas com 74% e 69%, respectivamente.

Tabela 3 - As músicas tocadas na academia.

As músicas tocadas na academia (%)			
As músicas da academia atendem às suas expectativas?		Motivos da música não atender às expectativas	
Sim	66,0%	Desatualizadas	10,0%
		Repetitivas	39,0%
Não	34,0%	Estilo não agrada	2,0%
		Gosta das músicas	29%

Quando perguntado aos participantes se as músicas da academia atendiam as expectativas dos mesmos, 66% disseram que sim, 34% disseram que não, e apesar das músicas atender às expectativas, os

participantes, ainda assim responderam que elas são repetitivas (39%), desatualizadas com (10%), apenas 2% disseram que o estilo não os agrada. E, como pode se perceber 29% disseram que gostava.

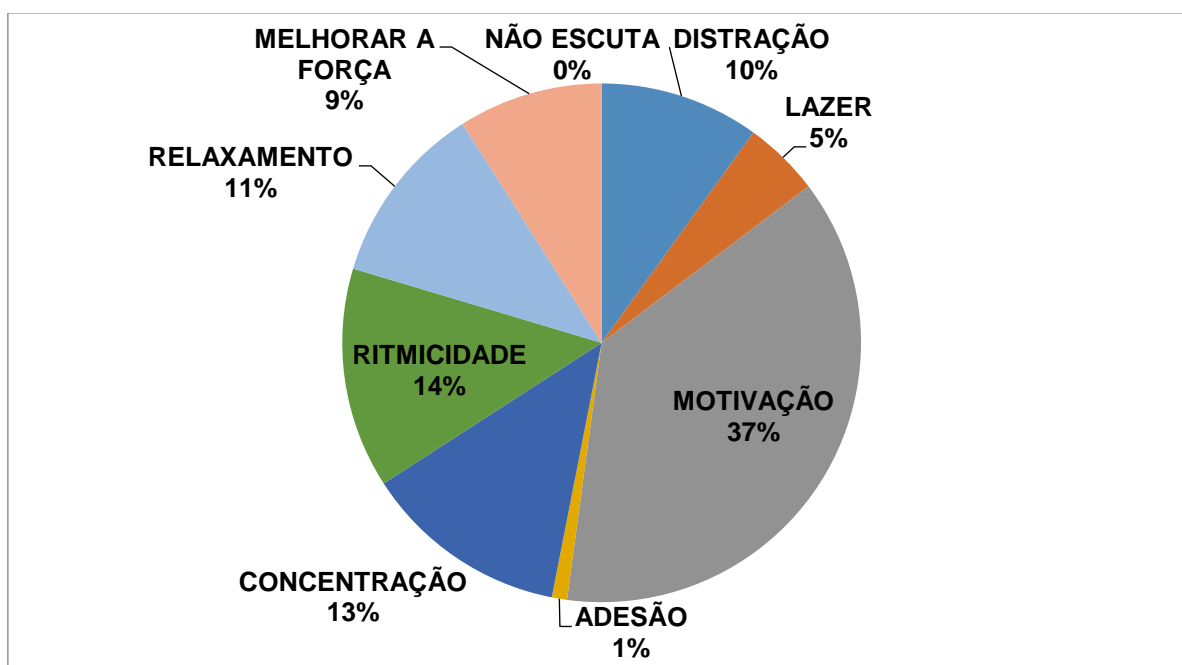


Figura 1 - Motivos de escutar música durante a musculação.

E por fim, como discriminado na figura 1, percebe-se que os motivos de se escutar música durante os treinos de musculação foram: a motivação ocupando maior parte com 37%, ritmicidade com 14%, seguido por concentração com 13%, relaxamento 11%, distração com 10%, melhoramento de força 9%, lazer com 5%, adesão 1%, e ninguém declarou que não escuta.

DISCUSSÃO

Sobre a relação da musculação com a música, é sabido que esse elemento sonoro ritmado, influencia a maioria dos indivíduos direta ou indiretamente, na realização de tarefas, na maioria das vezes essa ação é

positiva, com efeito motivacional, por essa razão alguns profissionais o utilizam antes de suas competições (Almeida e colaboradores, 2008).

De acordo com Moreira e Ramos (2013), a música pode potencializar as atividades, tornando a prática de exercício mais agradável e motivacional. Outros autores confrontam o fato da música precisar ser aprovada pelo indivíduo, agindo, desde que atenda suas expectativas, na diminuição do cansaço e na motivação.

A música pode ser eficaz, principalmente nas academias de musculação, para a melhora do rendimento dos praticantes, além de programar o lazer, já que modifica o

ambiente de exercícios (Santana, 2014; Cardoso, Pereira, Souza, 2015).

Assim como apresentado nos resultados da pesquisa, sobre a música pode-se destacar que a maioria dos participantes da pesquisa costuma ouvir música no dia a dia e durante a prática da musculação, sendo afirmada também, que a música influencia e melhora o desempenho durante o treino.

Em uma pesquisa realizada por Alves e Bellini (2017) cujo objetivo foi avaliar a influência da música no exercício físico resistido em duas academias de Caxias do Sul-RS foi utilizado como instrumento um questionário respondido por 127 frequentadores de duas unidades pesquisadas.

O estudo concluiu que a grande maioria dos praticantes de exercícios físicos (89%) costuma ouvir música durante o treino de musculação, e acham que a música pode influenciar no seu desempenho durante o treino de musculação. Desta forma, corroborando com os nossos resultados.

O estilo de música utilizado na atividade física pode agradar ou não o praticante, influenciando em seu desempenho. Como demonstrado por esta pesquisa a qual os estilos musicais mais ouvidos no dia a dia dos praticantes foram: forró (61%), sertanejo (60%) e eletrônica (56%).

Porém durante a prática da musculação o estilo destacado pelos participantes foi eletrônico (73%). Divergindo com esses resultados, Santana (2014) verificou em seu estudo sobre a influência da música na musculação e 40% dos entrevistados preferem treinar ouvindo música eletrônica.

A pesquisa de Santana (2014) indagou os praticantes de musculação sobre a influência da música no treino, e cerca de 90% responderam que quando a música agrada, a qualidade do treino é maior, o que denota a aprovação da música nos ambientes de musculação, como influência na prática da atividade física. Já em nossos estudos, quando perguntados se as músicas da academia atendiam as expectativas, a maioria (66%) disse que sim, porém obtivemos muitos participantes que afirmaram que as músicas das academias são repetitivas, desatualizadas, ou que o estilo não os agrada.

Quanto aos motivos de se escutar música durante a realização de musculação, um estudo concluiu que para a maioria das pessoas, a música é um forte elemento

motivador na realização de exercício físico, uma vez que através dela, deu-se a intensidade e o ritmo dos exercícios (Pedro, 2009).

Neste caso, a literatura vem corroborar com os nossos achados, quando perguntados sobre os motivos pelos quais ouvem música durante a prática da musculação, os participantes destacaram a motivação (37%), a ritmicidade (14%) e a concentração (13%), entre outros.

Outros estudos vêm reforçar os nossos resultados, como os de Alves e Bellini (2017), que verificaram a motivação (66,2%) como maior razão para se ouvir música durante a musculação, seguido por distração (13,4%) e apenas 3,9% responderam "relaxamento".

De acordo com Cardoso, Pereira e Souza (2015), a música é uma das prioridades enquanto fator motivador nas academias, porém, é necessário considerar que existem outros componentes que influenciam diretamente nas práticas de musculação, assim como sua percepção é variável de indivíduo para indivíduo, de acordo com fatores como percepção e cultura.

Um estudo realizado por Silva e Gress (2012) teve como objetivo avaliar a influência da música e dos ritmos musicais no treinamento de praticantes de exercícios físicos resistidos em diferentes academias.

Eles chegaram identificaram que a maioria dos alunos concordam que a música pode influenciar no desempenho físico durante o treino e a maioria está contente com o acervo musical oferecido pelas academias que frequentam. O estilo musical preferido para escutar durante a prática da musculação foi a música eletrônica. Os dados desses autores corroboram com os dados encontrados nesse estudo.

Silva e Carvalho (2017) realizaram uma revisão de literatura que teve como objetivo compreender a influência da música no exercício resistido e sua real ação no corpo.

E chegaram a conclusão que há realmente uma alteração no estado psicológico e fisiológico de praticantes de exercícios resistidos que escuta música durante o treino.

Podendo reduzir o sentimento de "dor", melhorando o fluxo sanguíneo, alterando a pressão arterial e o ritmo cardíaco. Além do fator motivacional, onde a atividade física torna-se prazerosa.

CONCLUSÃO

De acordo com os resultados, a maioria dos frequentadores de academias tem o costume de escutar música durante a prática de musculação, além de considerarem a música como um fator que influencia no desempenho do treino utilizando-a como componente motivacional durante a prática dos exercícios.

O estilo musical dito como preferido para a prática nas academias foi o eletrônico, diferente da preferência para ouvir no dia a dia, que é o forró.

Portanto, pode-se concluir que a música tem um papel importante, pois segundo os participantes do estudo, ela tem influência diretamente no desempenho durante o treino, tornando a prática mais agradável, principalmente se a música corresponder às expectativas dos ouvintes.

Dada a importância do componente musical nos ambientes de musculação, propõe-se que as academias realizem pesquisas quanto a preferência musical do público, e o nível de satisfação, a fim de melhorar a experiência deles.

REFERÊNCIAS

- 1-Almeida, M.W.S.; Calomeni, M.R.; Neto, N.T.A.; Castro, K.V.B.; Silva, V.F. Efeito da imagética relacionada à música na melhora do arremesso do lance livre de basquetebol: comparativo entre dois grupos etários. *Fitness & Performance Journal*. Rio de Janeiro. Vol. 7. Num. 6. 2008. p. 380-385.
- 2-Alves, A.G.L.; Bellini, M.A.B.C. Influência da música nos exercícios resistidos. *Do Corpo: Ciências e Artes*. Caxias do Sul. Vol.7. Num. 1. 2017.
- 3-Azevedo, M.G.; Sousa, A.D.; Silva, P.A.; Curty, V.M. Correlação entre volume total e marcadores de dano muscular após os exercícios excêntricos com diferentes intensidades no efeito protetor da carga. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*. São Paulo. Vol. 6. Num. 35. 2012. p. 455-464.
- 4-Cardoso, B.L.C.; Pereira, J.S.; Souza, W.S.A influência da música na motivação de praticantes de musculação. *Revista Digital Efedportes*. Buenos Aires. Ano 20. Num. 204. 2015. p.11.
- 5-Moreira, M.D.B.; Ramos, M. Efeito da música sobre o número de repetições em exercício contra resistido. *Revista científica da Faminas*. Vol. 9. Num. 3. 2013. p. 47-55.
- 6-Oliveira, M. Exercício físico e música: uma relação expressiva. São Paulo. 2012.
- 7-Pedro, A.B.A. A influência motivacional da música em praticantes de ginástica localizada em Juiz de Fora. TCC. Universidade Federal de Juiz de Fora. Juiz de Fora. 2009.
- 8-Rodrigues, N.S.; Coelho Filho, C.A.A. Influência da audição musical na prática de exercícios físicos por pessoas adultas. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*. São Paulo. Vol. 26. Num. 1. 2012. p. 87-95.
- 9-Santana, L.D.B. A influência da música na prática da musculação. TCC. Universidade Estadual da Paraíba. Campina Grande. 2014.
- 10-Silva, C.L.; Carvalho, P.P.C. A influência da música no exercício resistido. TCC. Universidade do Vale do Paraíba. São José dos Campos. 2017.
- 11-Silva, J.R.; Gress, F.A.G. Influência da música nos exercícios resistidos. *Rev. Acta Brasileira de Movimento Humano*. Vol. 2. Núm. 4. 2012. p. 46-59.
- 12-Simão, R.; Polito, M.; Monteiro, W. Efeito de diferentes intervalos de recuperação em um programa de treinamento de força para indivíduos treinados. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 14. Num. 4. 2008.

Recebido para publicação em 21/03/2020
Aceito em 20/01/2020