

A INFLUÊNCIA DA MÚSICA E RITMOS MUSICAIS NOS EXERCÍCIOS FÍSICOS RESISTIDOS

THE INFLUENCE OF MUSIC AND MUSICAL RHYTHMS IN EXERCISE ENDURANCE

Jaqueline Rigon da Silva¹
Flademir Ari Galvão Gress²

Resumo

O objetivo deste estudo foi de avaliar a influência da música e dos ritmos musicais no treinamento de praticantes de exercícios físicos resistidos em diferentes academias. A amostra foi constituída por 144 praticantes de exercício físico com frequência regular em academias de Ji-Paraná-RO, selecionados ao acaso. Foi utilizado um questionário semi estruturado com nove questões abertas e fechadas onde buscou-se investigar as preferências musicais para o treino bem como de outros momentos e estilos musicais. Pôde-se concluir que a grande maioria dos praticantes de exercícios físicos resistidos consideram importante e agradável o auxílio da música durante o treinamento e costumam utilizá-las sobretudo para manter a motivação durante a prática. Conforme o esperado, a maioria dos alunos concordam que a música pode influenciar no desempenho físico durante o treinamento e a maioria destes está contente com o acervo musical oferecido pelas academias que freqüentam. O Estilo musical preferido para este fim foi a música eletrônica. Sendo esta também segunda opção para escutar no dia-a-dia fora da academia.

Palavras-chave: música, exercícios resistidos, motivação

Abstract

The objective of this study was to evaluate the influence of music and musical rhythms in the training of practitioners of physical resistance in different gyms. The sample consisted of 144-exercising with regular attendance at gyms in Ji-Parana, RO, selected at random. We used a semi structured questionnaire with open and closed nine questions which we sought to investigate the preferences for musical training as well as other times and musical styles. It was concluded that the vast majority of practitioners of physical endurance as important and enjoyable the aid of music during training and often use them mainly to keep motivated during practice. As expected, most students agree that music can influence the physical performance during training and most of them are happy with the music library offered by the academies to attend. The musical style of choice for this purpose was electronic music. Since this is also the second option to listen to on a day-to-day outside the academy.

Keywords: music, resistance training, motivation

INTRODUÇÃO

O exercício físico se caracteriza por uma situação que modifica o organismo de sua homeostase, pois implica no aumento instantâneo da demanda energética da musculatura exercitada e, conseqüentemente, de um organismo como um todo¹.

¹ Acadêmica do curso de Educação Física do Centro Universitário Luterano Ji-Paraná- CEULJI/ULBRA

² Professor do curso de Educação Física do Centro Universitário Luterano Ji-Paraná- CEULJI-ULBRA. Mestre em Ciências do Movimento Humano

Quando se trata de exercícios para a população em geral, a atividade em destaque é a musculação, também conhecida como exercícios físicos resistidos, pois quando prescrita adequadamente e orientada por um profissional traz excelentes benefícios ao praticante, tanto em relação à estética corporal tão almejada nos dias atuais como em relação à saúde, tornando o corpo mais forte e capaz de executar as atividades diárias mais facilmente e com mais disposição. Todos os dias inúmeras pessoas de diferentes idades e sexo entram nas academias e aderem à prática de musculação buscando os mais variados objetivos, porém, ao mesmo tempo em que há pessoas buscando os propagados benefícios que traz a musculação, há outras que mesmo cientes dos benefícios desanimam e desistem. A evasão das academias é uma realidade, no Brasil, os estudos sobre aderência verificaram um índice de evasão de aproximadamente 70% entre os praticantes de exercícios físicos em academias². Uma das principais razões é a desmotivação pela monotonia dos exercícios de musculação. Assim, os profissionais envolvidos nessa área ou mesmo o próprio praticante consciente da importância desta devem se atentar aos possíveis meios para manter a motivação para a prática.

Estudos^{3,4,5,6,7}, concluíram que a música pode ser um desses fatores motivadores e sobretudo tende a gerar melhores resultados referentes ao desempenho dos praticantes de exercícios físicos tanto como busca de saúde e bem estar como também aqueles que buscam performance física. Conforme investigações^{8,9,10}, a música é um dos estímulos mais potentes para ativar os circuitos do cérebro, ajuda a aperfeiçoar a sensibilidade das pessoas, aumenta a sua capacidade de concentração, desenvolve o raciocínio e a memória, além de provocar emoções. O objetivo deste estudo foi de avaliar a influência da música e dos ritmos musicais no treinamento de praticantes de exercícios físicos resistidos em diferentes academias.

Procedimentos Metodológicos

Esta pesquisa caracteriza-se por ser do tipo descritiva, por realizar um levantamento das características conhecidas ou opiniões atuais de uma população específica¹¹. A amostra foi constituída por 144 praticantes de exercício físico com frequência regular em academias de Ji-Paraná-RO, selecionados ao acaso. O participante deveria estar matriculado e praticando pelo menos há um mês na academia.

O presente estudo foi submetido para apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Centro Universitário Luterano de Ji-Paraná/ Universidade Luterana do Brasil (CEULJI/ULBRA). O participante assinou um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

Foi utilizado um questionário semi estruturado com nove questões abertas e fechadas onde buscou-se investigar as preferências musicais para o treino bem como de outros momentos e estilos musicais.

Para tabulação dos dados utilizou-se planilha de cálculo Microsoft Excel separando os grupos masculino e feminino para posterior análise descritiva (média e desvio padrão) para caracterização da amostra. Os resultados das respostas foram apresentados na forma de gráficos, percentuais e números absolutos.

Apresentação e Discussão dos Resultados

Abaixo serão apresentados os dados de caracterização da amostra (média e desvio padrão) separados em masculino e feminino e o grupo geral bem como dos resultados encontrados na investigação e a discussão destes. Foram analisados os grupos totalizando masculino e feminino, ou seja, análise de todo o grupo.

Tabela 1: Caracterização da amostra, média, desvio padrão e coeficiente de variação, mínimo e máximo

	Fem (n=46)	Masc (n=98)	Todos (n=144)
Média	28	25	26
Desvio Padrão	±8,5	±6,6	±7,4
CV%	30	27	29
Minimo	18	18	18
Máximo	46	55	55

Questão 1: Você costuma ouvir música no seu dia-a-dia? Em que momentos?

Nesta questão, 135 (95,1%) alunos responderam que sim e 7 (4,9%) responderam que não.

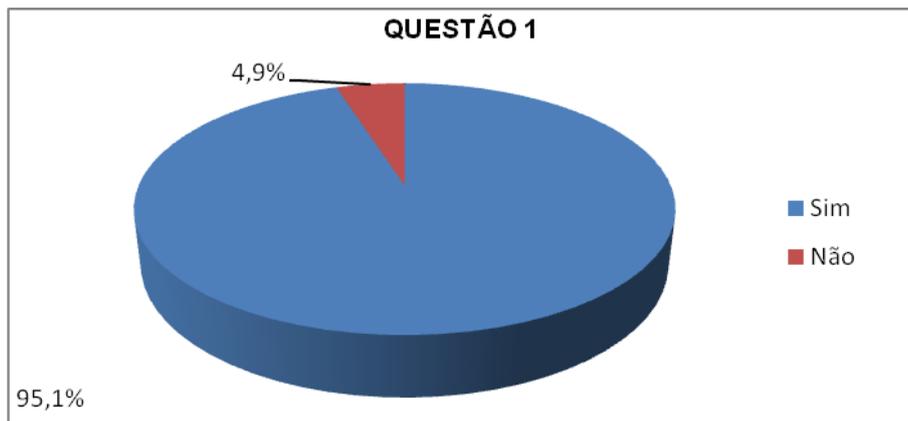


Figura 1: Gráfico da resposta em percentual de Sim e Não referente a pergunta: Você costuma ouvir música no seu dia-a-dia? Em que momentos?

Dos momentos citados pelos alunos havia a possibilidade de escolha de mais de um momento, sendo que dos que responderam sim, 55 (28,8%) responderam que escutam músicas toda hora/a maior parte do tempo/o dia todo, 43 (22,5%) citaram em casa/folga como momentos preferidos para escutar músicas, 24 (12,6%) disseram que escutam músicas enquanto estão dirigindo (*carro*), 22 (11,5%) declararam ouvir músicas enquanto trabalham, 17 (8,9%) escutam músicas na academia, 8 (4,2%) ao mexer no computador, 7 (3,7%) responderam que só escutam músicas à noite, 5 (2,6%) durante o almoço, 4 (2,1%) ouvem músicas para dormir, 3 (1,6%) escutam músicas ao realizar serviços domésticos, 2 (1%) ao estudar e 1 (0,5%) escuta músicas nos fins de semana.

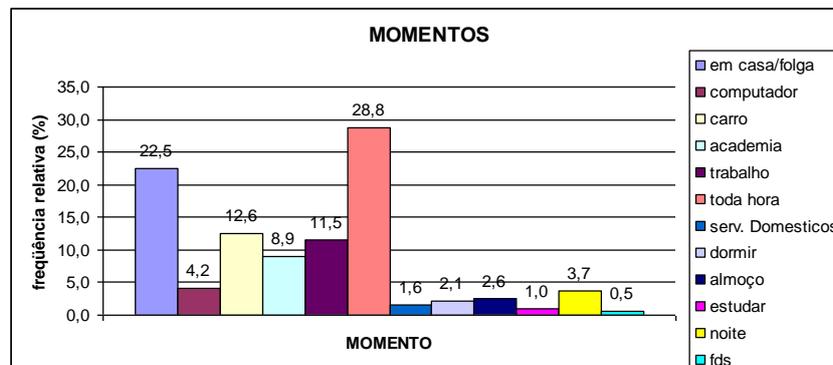


Figura 2: Gráfico representativo referentes aos momentos em que os participantes da pesquisa costumam ouvir música.

Os resultados obtidos mostraram que a maior parte da população da pesquisa escuta músicas o tempo todo/ toda hora/ a maior parte do tempo, alguns ainda citaram que escutam sempre que têm oportunidade. Isto demonstra que a música está muito presente no dia-a-dia dos participantes da pesquisa. O bem estar que uma música preferida pode trazer é uma das razões que possam levar seus ouvintes a escolherem os mais diversos momentos para escutá-la, que vão desde os momentos de folga até enquanto estudam e trabalham, da hora do almoço até a noite. O ser humano vive em

busca de realizações que lhe forneçam algum prazer. A música, pelo que se pode observar, é um desses meios para se obter satisfação, alegria, para desligar-se de outras coisas, sentir prazer, relaxar, entre outros.

A boa música atua diretamente no subconsciente, despertando sentimentos elevados e harmonizando todos os aspectos da pessoa. Segundo os especialistas, a música harmoniosa pode trazer profundos benefícios, combatendo desequilíbrios psico-emocionais, o stress, equilibrando o sistema cárdio-circulatório, a digestão, o metabolismo, o sistema nervoso, os órgãos etc¹².

O ato de escutar músicas pode dar a mesma sensação de prazer que o ato de comer e de usar produtos psicotrópicos, isso ocorre através da liberação de dopamina, uma substância química da molécula do sistema de recompensa responsável pela sensação de prazer. Então os estados emocionais induzidos pela música podem levar a liberação da dopamina, explicando assim, a importância das experiências musicais permitindo a compreensão da utilização da música de forma eficaz em rituais, pelo marketing ou em filmes para induzir estados de humor¹³.

Questão 2: Você costuma ouvir música durante a prática de exercícios físicos resistidos?

Para esta questão, 139 (96,5%) alunos responderam que sim e 5 (3,5%) responderam que não.

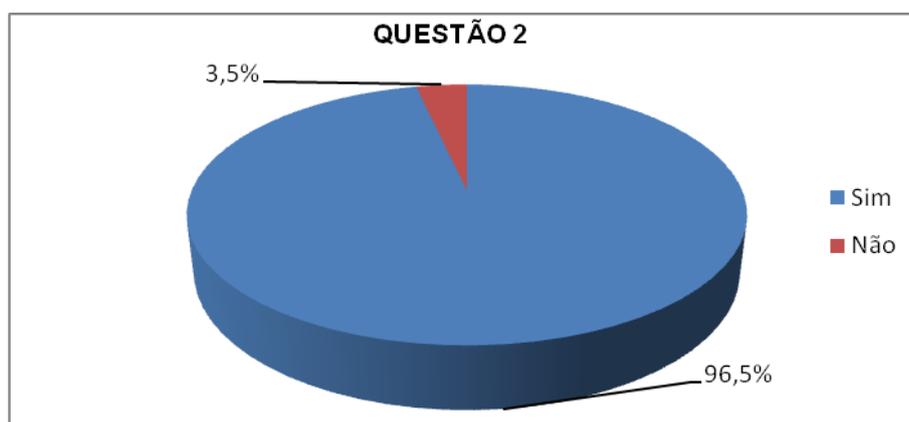


Figura 3: Resposta em percentual de Sim e Não referente a pergunta: Você costuma ouvir música durante a prática de exercícios físicos resistidos?

Conforme os resultados da figura 3, poucos alunos disseram que não costumam ouvir músicas durante o treinamento. Isso pode ser explicado pelo fato de que a música pode estimular a continuidade dos exercícios, dando ritmo, motivação, e amenizando a percepção à dor e monotonia das séries de exercícios. A música com um ritmo forte causa uma reação sensitivo-motora no corpo humano. Quando os soldados se

cansam, uma marcha estimulante cria um aumento de energia. Vibrações de sons que atuam sobre e através do sistema nervoso dão impulsos em seqüência rítmica para os músculos, levando-os a se contraírem e a colocar nossos braços e mãos, pernas e pés em movimento. Por causa desta reação muscular automática, muitas pessoas fazem um pouco de movimento quando ouvem música; para que elas permaneçam imóveis seria necessária uma restrição muscular consciente¹⁴.

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 aula¹⁵.

Questão 3: Qual(is) estilo(s) musical(is) você prefere ouvir no seu dia-a-dia?

Nesta questão os alunos poderiam escolher dentre 13 estilos pré estabelecidos ou mesmo sugerir um novo estilo na opção “outro”, marcando quais os três estilos musicais preferidos para escutar no seu dia-a-dia, assinalando “1”, “2” e “3” nas opções, sendo 1 a preferida e 3 a menos preferida.

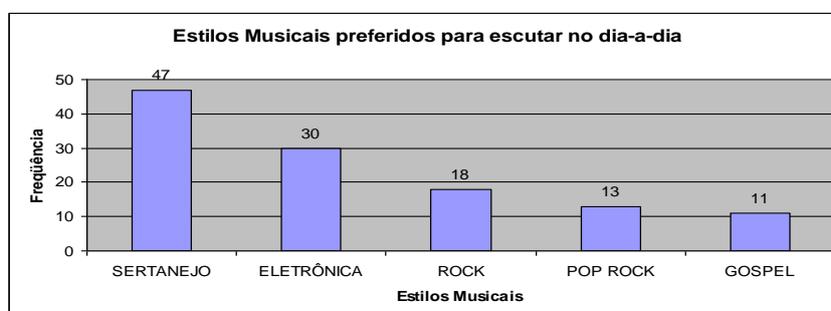


Figura 4: Gráfico representativo referente aos estilos musicais preferidos para escutar no dia a dia.

O gráfico acima mostra que o Sertanejo 47 (39,5%), foi o estilo musical mais escutado no dia-a-dia, seguido da música Eletrônica 30 (25,2%) o estilo Rock 18 (15,1%), seguido do Pop Rock 13 (10,9%) e a música Gospel 11 (9,2%).

Este resultado pode ser explicado pela cultura musical local ser predominantemente influenciada pelo Sertanejo. Outro possível fator responsável pelo resultado obtido nessa questão foi porque a maioria dos participantes entrevistados são jovens e frequentam as casas noturnas da cidade com show de duplas sertanejas, ou ainda dj's que tocam a música eletrônica. Talvez se amostra fosse maior, o Gospel

poderia ter sido votado por mais pessoas, pela grande quantidade de pessoas das religiões evangélicas e católicas na cidade de Ji-Paraná/RO.

Questão 4: Qual(is) estilo(s) musical(is) você prefere ouvir durante a prática de exercícios físicos resistidos?

Nesta questão os alunos poderiam escolher dentre 13 estilos pré estabelecidos ou mesmo sugerir um novo estilo na opção “outro”, marcando quais os três estilos musicais preferidos para escutar no seu dia-a-dia, assinalando “1”, “2” e “3” nas opções, sendo 1 a preferida e 3 a menos preferida.

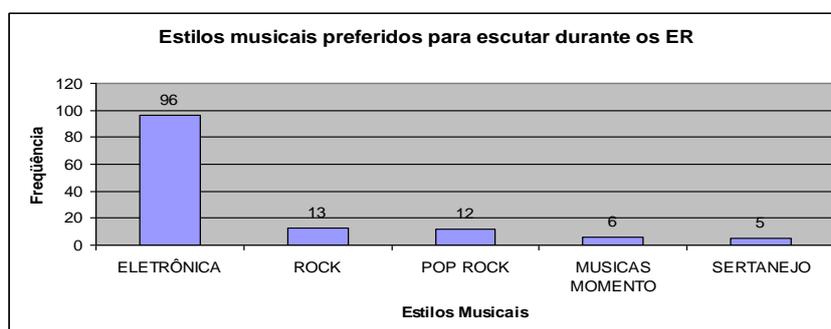


Figura 5: Gráfico representativo referente aos estilos musicais preferidos para escutar durante a prática de exercícios resistidos.

O gráfico acima mostra que o estilo musical preferido para escutar durante a prática de exercícios físicos foi a música Eletrônica, que recebeu 96 (72,7%) votos, seguida dos estilos Rock e Pop Rock, votados 13 (9,8%) e 12 (9,1%) respectivamente, e dos estilos Músicas do Momento e Sertanejo votados 6 (4,5%) e 5 (3,8%). Pesquisa com 8 indivíduos com faixa etária entre 29 e 53 anos praticantes de Ginástica Localizada em academias de Juiz de Fora com o objetivo de trabalho analisar dentre os estilos musicais, qual proporciona o maior grau motivacional para a prática de ginástica localizada em academias de ginástica de Juiz de Fora, teve como resultado que o ritmo de maior preferência foi o nacional, mas o ritmo que mais influenciou na motivação foi a Música Eletrônica e Anos 80¹⁶. Outro estudo³ realizado com 52 indivíduos com idades entre 18 e 51 anos que praticavam exercícios físicos de cunho aeróbio e de força na cidade de Porto Alegre, com o objetivo principal de descrever os estilos musicais utilizados, os motivos para o uso e as variações entre sexo e idade dos participantes, a maior parte da população que utiliza música durante os exercícios é do sexo masculino, em treinos aeróbios, com mais predominância de uso do estilo musical Rock, sendo a música utilizada para diminuir a percepção à fadiga e dor corporal, ainda relatou que a música pode ter papel fundamental para o aperfeiçoamento do

rendimento e outros fatores, para o praticante de exercícios físicos, quando se observa as necessidades e preferências individuais.

Questão 5: Qual (quais) estilo (estilos) musical (musicais) você NÃO usaria para a prática de exercícios físicos resistidos?

Nesta questão os alunos poderiam escolher dentre 13 estilos pré estabelecidos ou mesmo sugerir um novo estilo na opção “outro”, marcando quais os três estilos musicais preferidos para escutar no seu dia-a-dia, assinalando “1”, “2” e “3” nas opções, sendo 1 a preferida e 3 a menos preferida.



Figura 6: Gráfico representativo referente aos estilos musicais que **não** ouviria durante a prática de exercícios resistidos.

O gráfico acima mostra que dos estilos musicais propostos, o Funk é o estilo mais rejeitado quando se trata de utilizá-lo para a prática de exercícios físicos totalizando 22 (19%) votos, seguido com pouca diferença do estilo Forró que totalizou 21 (18,1%) e do Gospel com 19 (16,4%), em seguida, os mais votados foram Rock e Pagode com 16 (13,8%) e 15 (12,9%) votos respectivamente, e ainda o estilo Samba e Sertanejo com 12 (10,3%) e 11 (9,5%) respectivamente.

Questão 6: Você acha que escutar músicas durante o treinamento pode influenciar no seu desempenho durante a prática?

Nesta questão, 132 (92,3%) responderam que a música pode influenciar no desempenho durante a prática de exercícios físicos resistidos, e 11 (7,7%) disseram que não há influência. Uma pessoa não respondeu a esta questão.

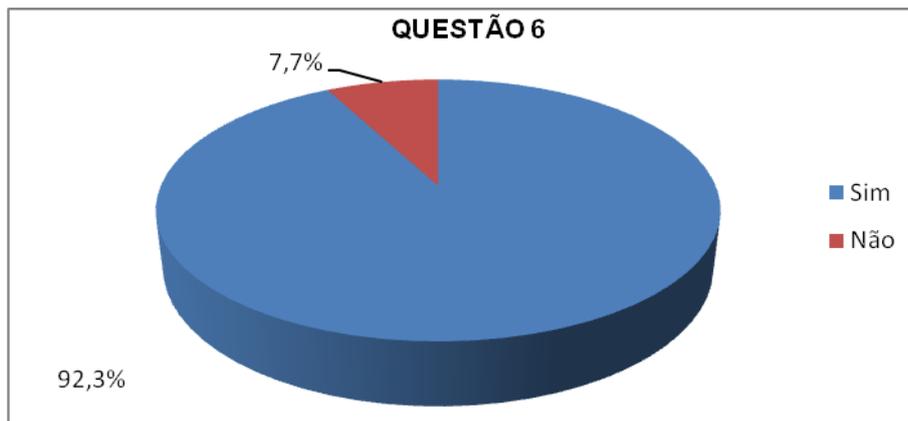


Figura 7: Gráfico da resposta em percentual de Sim e Não referente a pergunta: Você acha que escutar músicas durante o treinamento pode influenciar no seu desempenho durante a prática?

Investigações realizadas¹⁷ com 41 atletas futebolísticos masculinos das categorias Sub-15 e Sub-17 do Sport Club Juiz de Fora, objetivaram analisar o desempenho dos atletas futebolísticos utilizando a música como incremento dos testes físicos, definindo se este seria um fator motivacional ou amotivacional para os atletas, De acordo com os resultados, concluíram que quando o exercício exige concentração, como futebol, voleibol, entre outros, a música pode atrapalhar, agindo como fator amotivacional do mesmo, o que não acontece ao correr numa pista, fazer ginástica localizada, musculação, entre outros exercícios que possuem a repetição mecânica como elemento principal.

Outro estudo⁴ sobre a influência musical no exercício foi realizado com o objetivo de analisar se o acompanhamento musical ou não na aula de ginástica rítmica poderia interferir nos estados de ânimo das ginastas. Para isso, realizaram duas situações experimentais nas aulas de ginástica rítmica: Sem música e Com música, sendo participantes do estudo 39 ginastas do sexo feminino com faixa etária de 09 a 14 anos de classe média baixa, integrantes de um programa de extensão à comunidade na cidade de Rio Claro. Os autores concluíram que apesar da ginástica já ter seu papel na alteração do estado de ânimo, a presença da música teve uma influência extremamente positiva, proporcionando alegria, coragem, vontade de se exercitar, isto é, interferindo no aspecto da motivação. Já a ausência da música, por outro lado, trouxe certo peso a atividade, tornando-a cansativa e trazendo a sensação de inutilidade a sua prática.

Questão 7: Em relação à música durante o treinamento, ela favorece com que o exercício fique:

Nesta questão os alunos poderiam marcar entre as opções Agradável, Desagradável e Indiferente.

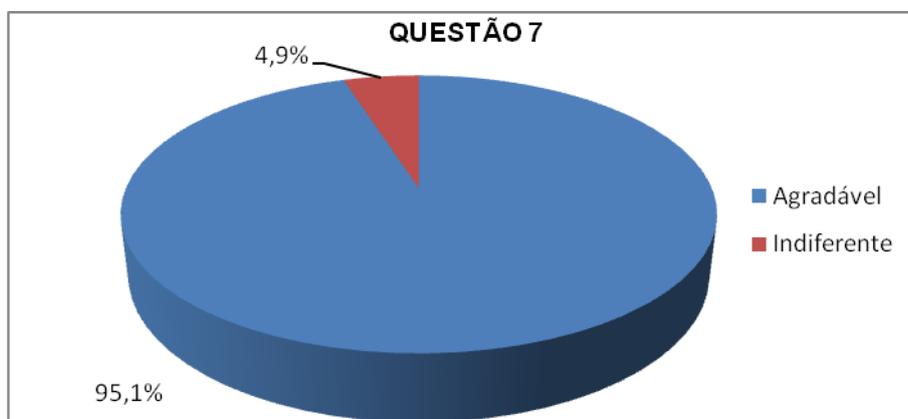


Figura 8: Gráfico da resposta em percentual referente a pergunta: Em relação à música durante o treinamento, ela favorece com que o exercício fique: agradável, desagradável, indiferente.

De acordo com o gráfico acima, 137 (95,1%) alunos responderam que a música favorece com que o exercício físico resistido fique Agradável, 7 (4,9%) disseram que não há influência, ou seja, marcaram indiferente.

Pesquisa bibliográfica realizada¹⁸ com o objetivo de analisar a associação entre a música e atividade física no que diz respeito ao bem estar psicológico em idosos, concluíram que na intervenção destes é preciso considerar que tanto a música quanto a atividade física podem promover alterações fisiológicas e psicológicas, seja de natureza positiva ou negativa, dependendo de como sejam manipuladas as diversas características de cada uma delas.

Questão 8: Principal motivação para a utilização da música durante o exercício físico realizado.

Nesta questão, os alunos também poderiam assinalar mais de uma opção.

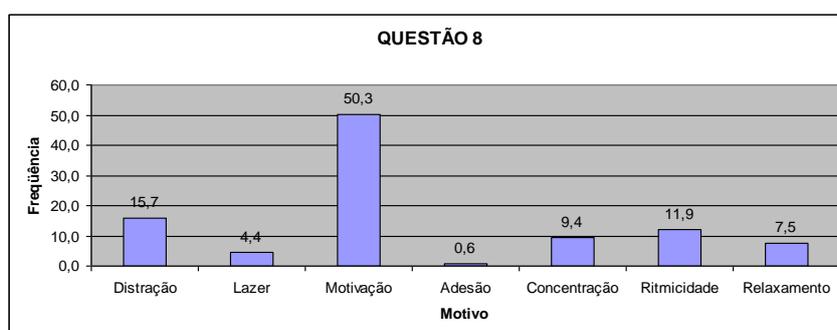


Figura 9: Gráfico das respostas referentes a pergunta: Principal motivação para a utilização da música durante o exercício físico realizado

O gráfico acima mostra que Motivação foi a razão mais citada para a utilização da música durante o treinamento com pesos totalizando 80 (50,3%) votos, seguida de Distração com 25 (15,7%), Ritmicidade com 19 (11,9%), e ainda concentração 15 (9,4%), a opção relaxamento foi citada 12 (7,5%) vezes, Lazer foi citado 7 vezes (4,4%) e por último adesão, votada uma vez (0,6%).

Estudo realizado com 59 estudantes de graduação com faixa etária de 24 anos com objetivo de verificar os efeitos de uma única sessão de alongamento acompanhada de música New Age ou músicas da preferência dos participantes sobre o número de sintomas de estresse dos estudantes, avaliados através de um inventário de sintomas de estresse (ISS) antes e após participarem de 15 minutos de alongamentos acompanhado de suas respectivas músicas. Concluíram que o alongamento com música preferida ou New Age realizado uma única vez, é uma intervenção eficaz e que a preferência musical por si só não contribui de forma destacada na dedução dos sintomas de estresse¹⁹.

Questão 9: As músicas tocadas em sua academia estão atendendo às suas expectativas?

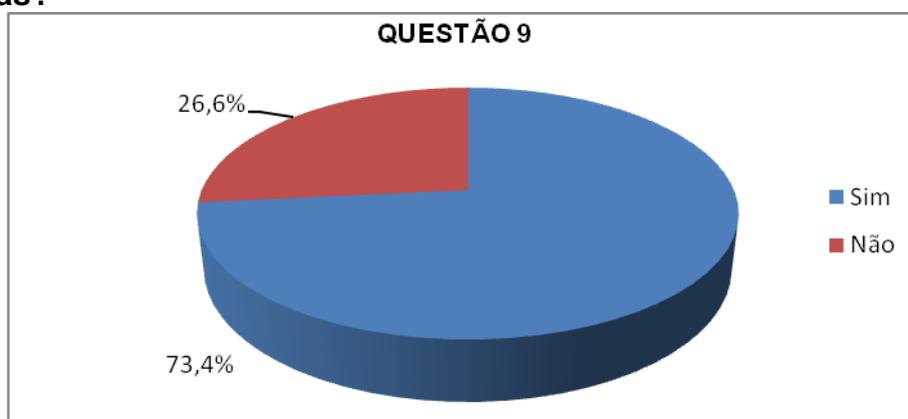


Figura 10: Gráfico da resposta em percentual de Sim e Não referente a pergunta: As músicas tocadas em sua academia estão atendendo às suas expectativas?

Nesta questão 105 (73,4%) alunos disseram que as músicas tocadas na academia que freqüentam estão atendendo às expectativas e 38 (26,6%) alunos responderam não estão atendendo as expectativas.

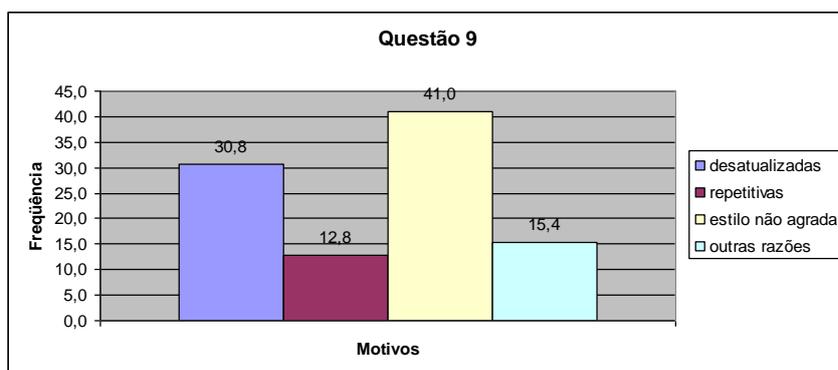


Figura 11: Gráfico representativo referente aos motivos pelos quais as músicas tocadas na academia não atende às expectativas.

Aos alunos que responderam “Não” a esta questão, foram perguntados quais os motivos para que estas não atendessem às expectativas, e estes poderiam citar mais de uma razão.

O motivo mais mencionado foi “estilo não agrada”, sendo citado 16 (41%) vezes, seguido de “desatualizadas” citado 12 (30,8%) vezes e “repetitivas” votada 5 (12,8%) vezes, outras razões como: música lenta, som baixo, músicas sem compasso, muito alta, totalizaram 6 (15,4%) votos.

Estudo realizado com amostra 10 indivíduos do sexo feminino, com faixa etária entre 23 e 48 anos, as quais foram avaliadas através de questionários e teste de percepção de esforço de Borg, com o objetivo de analisar entre diferentes estilos musicais, qual estimula, o maior grau de motivação para a prática de ginástica de academia em mulheres adultas, mostraram que os indivíduos respondem diferentemente à músicas instrumentais e vocais, assim, os estilos musicais considerados mais vocais como Anos 80 e ritmos nacionais agradaram mais que os estilos com enfoques instrumentais como rock e música eletrônica. No entanto, concluíram que quanto mais diversificada a aula com relação aos ritmos musicais, mais fácil agradar ao público praticante, e quanto mais motivante a música utilizada, maior o esforço físico desempenhado pelas alunas durante a aula⁶.

Conclusão

Com base nos resultados obtidos com o questionário, pode-se concluir que a grande maioria dos praticantes de exercícios físicos resistidos das academias de Ji-Paraná consideram importante e agradável o auxílio da música durante o treinamento e costumam utilizá-las sobretudo para manter a motivação durante a prática. Conforme o esperado, a maioria dos alunos concordam que a música pode influenciar no

desempenho físico durante o treinamento e a maioria destes está contente com o acervo musical oferecido pelas academias que freqüentam. O Estilo musical preferido para este fim foi a música eletrônica. Sendo esta também segunda opção para escutar no dia-a-dia fora da academia.

Sugere-se para pesquisas futuras sejam realizados estudos com uma quantidade maior de indivíduos, com mais variação de idades para que se possa fazer um estudo comparativo entre idades e sexo.

Referência Bibliográficas

1. Brum PC, et al. Adaptações agudas e crônicas do exercício físico no sistema cardiovascular. **Revista Paulista Educação Física**, São Paulo, v. 18, n. , p.21-31, 2004.
2. Albuquerque CLFA, Alves RS. **A evasão dos alunos das academias: Um estudo de caso no centro integrado de estética e atividade física – CIEAF, na cidade de Caicó – RN.** 2007. 33 f. Dissertação (Especialista) - Curso de Gestão Estratégica de Negócios, Fal, Caicó, 2007. Disponível em: <webserver.falnatal.com.br/revista_nova/a5_v1/artigo_4.pdf>. Acesso em: 17 nov. 2011.
3. Almeida P S. **A música como instrumento para a prática de exercícios físicos.** 2009. 38 f. Dissertação (Graduação) - Curso de Educação Física: Licenciatura, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009. Disponível em: <http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/18866>. Acesso em: 17 nov. 2011.
4. Mori P; Deutsch S. Alterando estados de ânimo nas aulas de Ginástica rítmica com e sem a utilização de música. **Motriz**, Rio Claro, v. 11, n. 3, p.161-166, dez. 2005. Disponível em: <http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/11n3/09PMPa.pdf>. Acesso em: 17 nov. 2011.
5. Miranda MLJ, Godeli MRCS. Música, atividade física e bem-estar psicológico em idosos. **R. Bras. Ci. e Mov**, Brasília, v. 11, n. 4, p.87-94, dez. 2003. Disponível em: <http://www.jefersonporto.com.br/wp-content/uploads/2008/04/musica-atividade-fisica-e-envelhecimento.pdf>. Acesso em: 17 nov. 2011.
6. Moura NL, et al. A influência motivacional da música em mulheres praticantes de ginástica de academia. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, Barueri, v. 6, n. 3, p.103-118, 2007. Disponível em: <http://www3.mackenzie.br/editora/index.php/remef/article/viewFile/1241/945>. Acesso em: 17 nov. 2011.
7. Nakamura PM, Deustch S, Kokubun E. Influência da música preferida e não preferida no estado de ânimo e no desempenho de exercícios realizados na intensidade vigorosa. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, v. 22, n. 4, p.247-255, dez. 2008. Disponível em:

<<http://www.revistasusp.sibi.usp.br/pdf/rbefe/v22n4/v22n4a01.pdf>>. Acesso em: 16 nov. 2011.

8. Leinig CE. **Tratado de Musicoterapia**. São Paulo: Sobral, 1977

9. Salazar BF. **Biomúsica**. São Paulo: Icone, 1993.

10. Stralioetto J. **Cérebro & Musica**: Segredos desta relação. Blumenau: Odorizzi, 2001.

11. Thomas JK, Nelson SJ. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 5 ed. Porto Alegre. Artmed. 2008.

12. Os Efeitos Benéficos e Nocivos da Música [Internet]. 2007 Abril 5 [acesso em 2011 Novembro 11]. Disponível em: <http://www.newagemusic.com.br/efeitos.pdf>

13. Valorie NS, et al. Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music [Internet]. 2011 Janeiro 09 [acesso em 2011 Novembro 11]. Disponível em: <http://www.nature.com/neuro/journal/v14/n2/full/nn.2726.html#/access>

14. Tavares LP. **Os Efeitos da Música Sobre a Mente e o Corpo**. Disponível em: <http://www.musicaeadoracao.com.br/palestras/efeitos_musica_texto.htm>. Acesso em: 15 nov. 2011.

15. Pavlovic B.. **Ginástica Aeróbica**: Uma Nova Cultura Física. Rio de Janeiro: Sprint, 1987. 161 p.

16 Pedro ABA. **A Influência Motivacional da Música em Praticantes de Ginástica Localizada em Juiz de Fora**. 2009. 44 f. Dissertação (Graduação) - Curso de Educação Física: Bacharel, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2009. Disponível em: <<http://www.ufjf.br/faefid/files/2010/08/TCC-Aline-Barbosa-A-Influ%C3%Aancia-Motivacional-da-M%C3%BAsica-em-Praticantes-de-Gin%C3%A1stica-Localizada-em-Juiz-de-Fora.pdf>>. Acesso em: 11 nov. 2011

17. Laudiosa LC, Bernardino HS. **A influência da música no desempenho físico de atletas futebolistas**. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd159/a-musica-no-desempenho-fisico-de-futebolistas.htm>>. Acesso em: 31 ago. 2011.

18. Miranda MLJ, Souza MR. Efeitos da atividade física aeróbia com música sobre estados subjetivos de idosos. **Rev. Bras. Cienc. Esporte**, Campinas, v. 30, n. 2, p.151-167, jan. 2009. Disponível em: <<http://www.rbceonline.org.br/revista/index.php/RBCE/article/viewArticle/442>>. Acesso em: 10 nov. 2011.

19. Valim PC, et al. Redução de Estresse pelo Alongamento: a Preferência Musical Pode Influenciar?. **Motriz**, Rio Claro, v. 8, n. 2, p.51-56, 13 nov. 2002. Disponível em: <<http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/08n2/Valim.pdf>>. Acesso em: 11 nov. 2011.