

LUÍS GUILHERME RIBEIRO

A MÚSICA NAS PRÁTICAS CORPORAIS:

um instrumento de auxílio na Educação Física

Belo Horizonte
2015

LUÍS GUILHERME RIBEIRO

A MÚSICA NAS PRÁTICAS CORPORAIS:

um instrumento de auxílio na Educação Física

Trabalho de conclusão de curso apresentado à disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso 2, como requisito parcial para a obtenção do grau de Licenciado em Educação Física, da EEF - UFMG.

Área de concentração: Dança

Professora Orientadora: Elisângela Chaves

BELO HORIZONTE
2015

RESUMO

Esta monografia tem como objetivo beneficiar a aprendizagem de práticas corporais, acentuando a importância do conhecimento sobre a Música, que pode influenciar a aderência aos programas de atividades físicas, empregando-a como recurso motivador e como ferramenta pedagógica, no trabalho do profissional de Educação Física. A metodologia contempla pesquisa bibliográfica publicada em livros, artigos e web sites, onde a Música foi apresentada como ferramenta pedagógica útil e influente.

Palavras chave: Música. Prática corporal. Educação física. Desempenho.

ABSTRACT

This monograph to benefit the learning of bodily practices , emphasizing the importance of knowledge about music that can influence adherence to physical activity programs , employing it as a motivating resource and as a pedagogical tool in the work of the professional of Physical Education . The methodology includes literature published in books, articles and web sites , where the music was presented as a useful and influential educational tool .

Keywords: Music. Body practice. Physical education. Performance.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	5
2 A MÚSICA	7
2.1 Efeitos da música sobre o corpo humano	13
2.2 Música e Movimento	14
3 METODOLOGIA.....	17
4 A MÚSICA E A PRÁTICA CORPORAL	18
4.1 A música nas práticas corporais.....	20
4.2 A qualidade da música e a prática corporal	22
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	27
REFERÊNCIAS	28

1 INTRODUÇÃO

A diminuição da necessidade do esforço físico no trabalho e no lazer, com o passar dos anos, advinda do avanço tecnológico, comprometeu o bem estar físico e a saúde da população. Devido ao conforto que as novas tecnologias proporcionam, o lazer passivo ganhou espaço, levando cada vez mais, o homem ao sedentarismo.

A inatividade física, por sua vez, leva à incidência de doenças cardiovasculares, a processos crônico-degenerativos, a doenças relacionadas ao metabolismo e prejudica a saúde mental dos indivíduos.

Hoje, com a chegada da era tecnológica, estamos vivendo um período que nos condiciona a um estilo de vida cada vez menos ativo. Em resposta a este comportamento surgem agravos que em tempos passados não existiam como o estresse e as doenças cardiovasculares, decorrentes da falta de exercício físico e do sedentarismo. (GUEDES, 1995 *apud* GONÇALVES; VILARTA, 2004).

Ademais do avanço tecnológico, o aumento excessivo do índice populacional vem contribuindo para a redução de espaços livres. As mudanças sociais, como o aumento da violência, também são fatores que colaboram para que as pessoas frequentem, cada vez menos, parques, praças e atividades físicas ao ar livre.

Uma pesquisa encomendada pela empresa Unilever, realizada em dez países, com 1 500 mães com filhos de até 12 anos, e conduzida por dois pesquisadores da Universidade de Yale, nos Estados Unidos, revelou, entre outras coisas, o medo que as mães têm de levar seus filhos para praticar atividades ao ar livre. Com relação ao tempo que as crianças gastam em frente à TV, o Brasil aparece em terceiro lugar no ranking dos dez países pesquisados. Para 63% das mães brasileiras pesquisadas, o medo da violência impede que elas levem seus filhos para brincar ao ar livre (SPINOSA, 2011).

Em contrapartida cada vez mais as pessoas tomam consciência da importância da prática de atividades físicas.

Por outro lado, cada vez mais as pessoas tomam consciência dos benefícios que as atividades corporais proporcionam para a saúde. Muitos tentam incorporá-las ao seu dia a dia, matriculando-se em academias de ginástica, dança ou esportes, mas as abandonam na maioria das vezes. (SANTOS; KNIJNIK, 2006, p.23-34).

Na Educação Física, os docentes buscam sempre avanços e melhorias na sua área de atuação, e hoje têm a música como aliada, como ferramenta auxiliar, que estimula o aluno de forma ativa na realização das práticas corporais.

Segundo MIRANDA e SOUZA (2009, p.151-167), a música constitui-se em elemento valioso no contexto da atividade física... muitos fatores sugerem a sua utilização como um fator que pode contribuir para a adesão, com diminuição dos níveis de desistência ao longo do tempo.

A música afasta as sensações desagradáveis produzidas pela repetição de exercícios, pela prática regular de uma mesma atividade física, facilitando a autopercepção de competência e autodeterminação.

É considerada por muitos como uma forma de prevenção contra a monotonia existente na atividade física sistematizada (MIRANDA; GODELI, 2002).

Considerando que esta temática vem sendo pouco discutida na Educação Física e avaliando a relevância da prática corporal no momento atual, este estudo tem como objetivo demonstrar as interferências fisiológicas e psicológicas causadas pela música e defender sua utilização como um recurso benéfico para a aprendizagem e execução de atividades físicas.

2 A MÚSICA

A música (do grego - *musiké téchne, a arte das musas*) é uma forma de arte que se constitui na combinação de vários sons e ritmos, seguindo uma pré-organização ao longo do tempo. É considerada por diversos autores como uma prática cultural e humana.

Ela se constitui de sons e ausência de sons (as pausas). O som é um fenômeno físico, resultante de uma vibração que pode ou não ser captada pelos ouvidos humanos. O ouvido humano é capaz de perceber frequências que vão de aproximadamente 20 Hz (hertz ou vibrações por segundo) até 20.000 KHz (kilohertz ou mil vibrações por segundo). O som pode ser alto ou baixo e a essa diferença de intensidade se dá o nome de volume ou potência. Já o Timbre é a característica para distinguir os sons. Para exemplificar, cada pessoa possui um timbre único de voz, cada instrumento, e cada objeto também. Sem o timbre não saberíamos distinguir um som do outro.

Os elementos da música são as harmonias, as melodias e os ritmos. A Harmonia se dá quando ocorre a combinação dos sons ouvidos simultaneamente, e esse agrupamento é agradável. Assim como a Melodia é uma sequência de sons em intervalos irregulares na música. Já o ritmo, ou cadência, é um movimento coordenado, uma repetição de intervalos musicais regulares ou irregulares, fortes ou fracos, longos ou breves.

Compartilhando as ideias de Le Boulch (1992, *apud* GARCIA; ZANIN, 2012, p. 1), o ritmo se define como sendo a organização ou estruturação dos fenômenos temporais, sendo eles periódicos ou não.

Com todos estes elementos, a música é capaz de produzir alterações psicológicas e físicas no indivíduo, e por isso é utilizada para fins educacionais, religiosos, militares e esportivos. Pode atuar como um agente motivador e estimulante ou desanimador para as práticas corporais, nas horas de lazer e para atletas de alto rendimento.

Ferreira, (2005, p.18) afirma que:

música é a sucessão de sons e silêncio organizada ao longo do tempo. O ritmo, a melodia, o timbre e a harmonia, elementos constituintes da música, são capazes de afetar todo o organismo humano, de forma física e psicológica. Através de tais elementos o receptor da música responde tanto afetiva quanto corporalmente.

Segundo Berchem (*apud* KRZESINSKI; CAMPOS, 2006, p. 115), a música é a linguagem que se traduz em forma sonora, capaz de expressar e comunicar sensações, sentimentos e pensamentos, por meio da organização e relacionamento entre o som e o silêncio.

A música também é utilizada para fins terapêuticos. A Musicoterapia é utilizada para tratamento de pacientes que apresentam dificuldades motoras, autistas, pacientes com deficiência mental, paralisia cerebral, dificuldades emocionais, pacientes psiquiátricos, gestantes e idosos.

Com relação ao tratamento musical Schullian e Schoen (1948 *apud* GARCIA; ZANIN, 2012) expõem:

Todo ser humano é dotado de ritmo, que se manifesta antes mesmo do nascimento, através dos batimentos cardíacos, depois pela respiração e pela fala e que está presente também nas formas básicas de locomoção. Por isso, o ritmo é considerado o elemento da música que está mais associado ao movimento, às ações motricias do Homem. (TIBEAU, 2006 *apud* GARCIA; SANTOS, 2012, p.1).

O uso da música como método terapêutico vem desde o início da história humana. Alguns dos primeiros registros a esse respeito podem ser encontrados na obra de filósofos gregos pré-socráticos.

A música, associada ao movimento, se manifesta na história desde os tempos das cavernas (2,5 milhões de anos). Alguns restos arqueológicos levam a supor que os homens neste estágio já produziam algum tipo de som, com alguns artefatos, como forma de comunicação, mas não se pode afirmar que produziam música. Alguns registros gráficos levam a admitir que o homem utilizava instrumentos de som para algumas atividades como ritos de caça e de culto.

Na Antiguidade (4.000 a.C. a 3.500 a.C.) há documentação e comprovação de que as grandes civilizações, Egito, Síria, Pérsia, já dispunham de conjuntos de instrumentos musicais e de músicas rituais e de dança. Flautas, tambores, liras já são documentados.

Neste período, a Ginástica era recomendada somente para os homens, com o objetivo de desenvolvê-los fortes e musculosos, esteticamente perfeitos para proteger a pátria.

Gaio (2006, p.13) comenta que a origem da Ginástica se confunde com a da Educação Física.

No Período da Antiguidade Clássica (séc. VIII a.C. a séc. V d.C.), se os Gregos não produziram muitas composições, com certeza eles compuseram toda a base da teoria musical, utilizada até hoje. Mas, documenta-se que a música estava presente tanto nos ritos religiosos, quanto nas festas, nas danças, no teatro e também no uso militar.

Também em Roma, apesar de mais voltada para as guerras e conquistas, a música, era utilizada, porém dentro de sua visão utilitarista; critério segundo o qual sua utilidade é seu valor mais importante. Instrumentos musicais empolgavam o povo nos circos onde se digladiavam homens e animais, como clarins ou trombetas e tambores. E as marchas das legiões eram acompanhadas por percussionistas com os taróis da época e trombetas. A aristocracia romana, no auge do império, não dispensava os músicos durante seus festins, onde música e dança se associavam.

Provavelmente nesta época é que se originaram os saltimbancos, os artistas de rua, precursores dos artistas de circo de hoje, que usavam flautas, pandeiros e tambores durante suas performances.

No Período Medieval (séc. V ao séc. XV) ocorre a divisão e a queda do Império. Por quase mil anos, esse período que historicamente se inicia com a invasão e tomada de Roma (476 d.C.), o desenvolvimento torna-se lento e controlado. O fortalecimento do Cristianismo transfere o eixo do poder, do Império para a Igreja, e o poder político se submete ao poder eclesiástico. A Igreja, como única entidade que conseguiu sobreviver como uma instituição organizada, passa a determinar os cânones. São os mosteiros que passam a ser repositórios do conhecimento, inclusive do conhecimento musical dos gregos.

Na Baixa Idade Média (séc. XI ao séc. XV) a música começa a ter duplo caráter: a música religiosa e a música profana. Nos conventos e igrejas só cânticos e como instrumento só era permitido o órgão. A música era litúrgica e funcional para acompanhar as orações e os movimentos da liturgia. Já nas aldeias e castelos outros tipos de música se desenvolviam. Nesses ambientes não existiam restrições de uso de instrumentos. A comunicação com outras civilizações levou ao contato com outras formas de músicas e instrumentos. Instrumentos de percussão e sopro se aperfeiçoaram, o alaúde (de origem árabe) se popularizou, os arcos vão surgindo, como a rebeca e a viola de gamba, e os de sopro, como a charamela, que darão origem aos metais, e se constroem instrumentos que darão origem aos de teclado como o saltério.

Para o povo, mesmo na precariedade de suas condições gerais, a música não se resumia às tocadas em igrejas e monastérios, nem a odes ao amor e heroísmo criadas na época. Muitas formas de composições foram geradas neste período, que foram se disseminando, como músicas para acompanhar trabalhos, canções de guerra, de marinheiros, de crianças, de festividades como casamentos e muitas formas de danças.

O Período Renascentista (séc. XV a XVII), na Europa, é marcado por profundas alterações, com a redescoberta dos valores do mundo clássico. As artes plásticas sofrem enormes transformações. A pintura e a arquitetura se transformam completamente. Todo esse movimento tinha um tônus: resgatar a cultura Greco-romana. A Harmonia é introduzida na música a partir deste período, quando se experimentam novos acordes e novas progressões harmônicas.

Langlade; Langlade (1970 *apud* PEDRO, 2009), entre outros autores, dizem que, de todos os períodos histórico-evolutivos, é o Renascimento que marca a origem de um novo olhar para os exercícios físicos, em especial para a Ginástica, com grandes contribuições que até hoje influenciam as práticas corporais. A Ginástica renasce como uma atividade física, ou melhor, como um conjunto de exercícios sistematizados para cuidar do corpo, território até então proibido pelo obscurantismo religioso da Idade Média (GAIO; GOIS, 2006).

Alguns nomes como passacalha, chacona, pavana, galharda são de danças populares que surgem neste Período, quando a profissão de músico parece que se inicia, pois compositores, intérpretes e instrumentalistas passam a ser contratados como empregados pelos poderosos.

No longo Período Barroco (séc. XVII a séc. XVIII) se consolidam as Monarquias e se percebe a descoberta de novos mundos. Começa o processo de colonização pelas cortes europeias, surgindo a burguesia. Instalam-se as monarquias absolutistas e começam a se constituir os Estados Nacionais. É o período em que tudo é normatizado: cor da roupa, expressão artística, etc. A música não escapava dessa estética de normas rigorosas, caracterizada por uma música mais ornamentada e rebuscada. A melodia e a harmonia se introduzem e desenvolvem, com a utilização de progressão de acordes, com inúmeras variações. O ritmo assume uma importância maior, principalmente pela disseminação da dança.

Neste período uma forma de composição foi sistematizada: a Suíte (sequência). Uma ordem de danças era mais ou menos obrigatória. Primeiro a *Alemanda* (andamento moderado),

seguida da *Courant* (andamento rápido), depois a *Sarabanda* (lento) e terminava com uma *Giga* (andamento rápido). A dança minueto também surge neste período e desenvolvia-se ao som de música em compasso ternário.

Após um período de predomínio de emoções e romantismo, um novo movimento se dissemina: o Classicismo (séc. XVIII e séc. XIX). O século é marcado pelo iluminismo, pelo pensamento racional e cientificista. A estética é alterada, os excessos do Barroco, como o Rococó, começam a ser rejeitados.

A música não fica imune a essa nova estética e retoma os conceitos clássicos: equilíbrio, simetria, sem ornamentos, clareza de exposição e objetividade. Neste Período Clássico a dança evoluiu em direção a uma maior fluidez dos gestos, opondo expressão dos sentimentos pessoais aos gestos rigidamente codificados. As músicas de Balé passam a ter mais importância e funcionalidade no sentido de servir a arte coreográfica. Os famosos balés *La Sylphide* e *Giselle* são características desta época.

O Romantismo (séc. XIX) é marcado por um período conturbado por revoluções e guerras. Apesar das graves instabilidades do ambiente político e social, a nova economia começa a gerar grandes riquezas, consequência da Revolução Industrial. Instala-se o Capitalismo como Política de Estado. Surgem os magnatas e as massas operárias em grandes concentrações populacionais.

A música é definitivamente a música do autor; é personalista. Os autores compõem segundo suas vontades e interesses. A música deixa de ser privilégio das cortes. As casas de espetáculos passam a contar com excelentes acústicas, espaço para os músicos, palcos para óperas, balés e enormes plateias. Estes espaços reservados às orquestras permitiram a formação de orquestras sinfônicas enormes, com adoção ou incorporação de mais e novos instrumentos. A classe dos ricos, que competiam com o Estado, constituem as Filarmônicas. O Período Romântico foi essencialmente um século musical. Neste período o músico ganha respeitabilidade social e o público passa a adotar o silêncio reverencial durante as apresentações. Também é o período pródigo na criação da música vocal para solista, da música coral.

O *Ballet* adquire um status nunca alcançado, tornando-se uma das expressões da arte cênica, constituindo Companhias de Dança, com corpos estáveis de bailarinos e grandes astros e estrelas. A coreografia se aprimora.

O Pós Romantismo (Últimas décadas do séc. XIX) - No Realismo a música não teve maiores expressões e poucos compositores poderiam ser associados a esse movimento. No Período Impressionista a música surge como uma reação aos excessos do Romantismo, caracterizada com o uso dramático do sistema das escalas maior e menor. A música impressionista tende a fazer mais uso de dissonância com escalas não tão comuns, tal como a escala hexafônica. Claude Debussy e Maurice Ravel são considerados os maiores compositores impressionistas. É um período também marcado pela pintura, que estabeleceu muitas tendências da pintura do Século XX. O nome do movimento é derivado da obra "*Impressão: nascer do sol*" (1872), de Claude Monet. Já no Expressionismo a música expressa, como a pintura, agressividade e intensa emotividade. Soa como extremamente dissonante, com dinâmica frenética, saltos, contrastes, instrumentos extraindo sons de timbres incomuns e notas extremas.

A dança no Período Pós Romantismo é marcada por três grandes obras do balé, que são remontadas e apresentadas até hoje: *Adormecida no Bosque* (1890); *O Quebra-Nozes* (1892) e *O Lago dos Cisnes* (1895). E em 1904 foi criada a imortalizada obra: *A Morte do Cisne*. O balé *A Sagração da Primavera* composto por Igor Stravinsky e originalmente coreografado por Vaslav Nijinsky, teve sua estreia no Teatro dos Campos Elíseos de Paris, em 29 de maio de 1913. As complexas estruturas rítmicas, os timbres e o uso de dissonâncias nas músicas fizeram dele um inspirador da composição do Século XX.

O século XX é marcado por grandes mudanças sociais, por alterações no Mapa Mundial, por descobertas científicas. A comunicação não permite mais o isolamento. Nasce uma nova sociedade, com anseios e necessidades diferentes. São indivíduos libertados pela moda, pelo automóvel, pelo avião, pela eletricidade, pelo cinema, pela música.

Segundo Ortolan (2011, p.41),

podemos chamar a Arte da primeira metade do século 20 de Moderna e da segunda metade de Pós Moderna. [...] Os instrumentos de percussão são libertados de seu papel secundário. Há modificações dos instrumentos históricos e inventam-se novos instrumentos. Usa-se a voz em todas as dimensões. [...] Incorporam-se os sons de aparelhos eletrônicos diversos e até os sons cotidianos (cidade, estádio de futebol, loja, etc...).

A dança também é dividida em duas categorias: moderna e contemporânea.

A dança moderna surge nos Estados Unidos, com as dançarinas Duncan, Fuller e Ruth, e na Europa com o suíço Emile Jacques Dalcroze, a alemã Mary Wigman e o húngaro Rudolf von Laban. O que a distingue das outras danças não é só a técnica, mas os espaços utilizados, os

movimentos do corpo são mais livres, com torções, contrações, desencaixes e a concepção do improviso.

Na segunda metade do século XX, não só nos Estados Unidos e Alemanha, a dança contemporânea ganha estabilidade na França, na Inglaterra e no Brasil. Ela envolve vários tipos de pessoas com tamanhos, cores, corpos e estilos diferentes. Na dança contemporânea o corpo em movimento estabelece sua própria dramaturgia, musicalidade e história, criando outro tipo de vocabulário e sintaxe.

A música e o movimento caminham juntos ao longo de toda a história da humanidade.

2.1 EFEITOS DA MÚSICA SOBRE O CORPO HUMANO

Vários estudos demonstram os diversos benefícios da música para a saúde. A música, assim como o chocolate e o sexo, por exemplo, ativa a região central do cérebro e libera a dopamina, que é um neurotransmissor, causando a sensação de bem estar. A dopamina é fundamental no controle das funções motoras e mentais. Atua como reguladora do estado de ânimo, dos movimentos, da memória, da aprendizagem, do sono, do humor e das emoções.

A música é composta por vários elementos que interferem sobre os estados de ânimo e motivação de quem a ouve (MIRANDA, 2001).

Essas alterações psicofisiológicas causadas pela música, somadas à prática corporal, levam o cérebro, através da hipófise ou glândula pituitária, a produzir endorfinas (hormônios do prazer) que reduzem a sensação de dor, e promovem a euforia.

Todres (2007, p.1) afirma que:

Os efeitos da música na redução da dor se explicam pela teoria do portal do controle da dor. A música age como um estímulo em competição com a dor, distrai o paciente e desvia sua atenção da dor, modulando, desta forma, o estímulo doloroso. Estudos de imagem do cérebro mostraram atividade nos contornos auditivos, no córtex auditivo e no sistema límbico em resposta à música. Mostrou-se que a música é capaz de baixar níveis elevados de estresse e que certos tipos de música, tais como a música meditativa ou clássica lenta, reduzem os marcadores neuro-hormonais de estresse.

Uma vez que o praticante fica focado em seus pensamentos, em suas próprias sensações, o cansaço e a dor são intensificados. Com a utilização da música a atenção do indivíduo se

dispersa, estimulando-o corporalmente e afetivamente. A música atua como um meio de dissimulação da monotonia e desconforto.

Segundo os estudos pesquisados, a música pode aumentar em até 15% o desempenho das práticas corporais e diminuir a percepção de esforço em 10%.

Farnsworth (1971 *apud* MORATO, 1993) diz que:

[...] a música elimina os conflitos e afeta as emoções que podem ser diretamente expressadas através de ações atuando através do controle do ego, produz um rápido desenvolvimento da fantasia, modifica o sentido de humor, fisiologicamente aumenta o metabolismo corporal e afeta a energia e resistência muscular, respiração e circulação, reduz a fadiga e melhora o desempenho motor.

Cada vez mais as academias de ginástica exploram atividades conciliadas com a música. Utilizam a música animada para dar ritmo às atividades como aeróbica, spinning e step, para além dos vários esportes que usufruem da música para realização de exercícios ou como parte de suas práticas, como as ginásticas e o nado sincronizado.

2.2 MÚSICA E MOVIMENTO

A técnica rítmica Dalcroze, método criado no começo do século XX, pelo músico e pedagogo austro-suíço Émile Henri Jaques Dalcroze (1865-1950), que leva seu nome, promove a integração da melodia musical com a expressão corporal. Dalcroze observou que a marcha configurava-se como um metrônomo natural, õ[...] um modelo perfeito de medida e divisão do tempo em partes iguaisõ (DALCROZE, 1907 *apud* MADUREIRA, 2012). Depois de conquistada a disciplina métrica, o que é imprescindível para o desenvolvimento rítmico, Dalcroze buscou traduzir a linguagem musical em gestos e expressões corporais, processo denominado como Plástica Animada. Para cada elemento da música (fórmulas de compasso, figuras rítmicas, intervalos melódicos, acordes, fraseados melódicos e progressões harmônicas) deveria existir uma correspondência gestual. Esta técnica foi desenvolvida inicialmente por ele para ensinar música a seus alunos. Com o tempo, porém, os princípios dessa pedagogia passaram a influenciar outras áreas, notadamente a dança, as artes cênicas e a Educação Física.

Segundo Camargo (1994), música e movimento se completam quando há harmonia entre os dois, através da ação corporal em comunhão com a tonalidade e os períodos musicais. Música

e movimento são considerados não como um processo de combinação, mas uma unicidade, uma integração, uma vez que ambos provêm da mesma origem - o ritmo - separados pela forma de manifestação exterior. A interação música-movimento deve tornar òvisívelö a música e òaudívelö o movimento.

Segundo Gastón (1968 *apud* GAIO; GOIS; BATISTA, 2010, p.48),

o ritmo pode unir atividades de naturezas diferentes em conjuntos harmoniosos. A união da dança com a música merece fundamental consideração. É o ritmo que permite a duas ou mais pessoas dançarem juntas.

É o ritmo externo ao Homem que coloca em jogo, mais do que tudo, o movimento corporal e possíveis modificações fisiológicas (TIBEAU, 2006 *apud* GARCIA; SANTOS, 2012).

Através da investigação científica da música descobriu-se que a parte do cérebro que recebe o estímulo das emoções, sensações e sentimentos é que percebe a música e só depois, caso ela prossiga por mais tempo, ela é submetida aos centros do cérebro que envolvem a razão e a inteligência.

Assim, Schullian e Schoen (1948 *apud* GARCIA; ZANIN, 2012, p. 3) afirmam que:

a música que não depende do cérebro superior para penetrar no organismo pode estimular através do tálamo - a estação de todas as emoções, sensações e sentimentos. Uma vez que o estímulo seja capaz de atingir o tálamo, o cérebro superior é automaticamente invadido, e se o estímulo continuar por algum tempo, um mais estreito contato entre o cérebro superior e o mundo ou realidade pode ser assim estabelecido.

Saba (2003 *apud* RODRIGUES; COELHO FILHO, 2012, p. 87-88) diz que a prática de atividades físicas em locais públicos gera certos desconfortos psicológicos, e nestes casos, a utilização da música pode ser um fator desinibidor. Miranda & Godeli (2003) citam que a atividade física com música geralmente cria um contexto agradável para que os indivíduos permaneçam na atividade.

Como afirma Langlade e Langlade (*apud* GARCIA; ZANIN, 2012, p.4), òa música tem o papel fundamental de inspirar, vivificar, desencadear um sentimento interno, que, quando traduzido em expressão corporal, tenha um caráter total e rítmico.ö

A Música é hoje, uma das vertentes artísticas mais presente no nosso dia a dia, e particularmente na vida cotidiana de crianças e jovens, sendo facilitadora do desenvolvimento

rítmico, elemento fundamental a ser explorado para garantir o aprendizado da dança, dos esportes das lutas e das atividades físicas de modo geral (BRAGA, 2009 *apud* GARCIA; ZANIN, 2012, p. 3).

CAMARGO (1994, *apud* GARCIA; ZANIN, 2012, p. 4), lembra que a música deve ter a medida certa para o movimento, enumerando as contribuições que a música traz para o movimento, como auxiliar no desenvolvimento psicomotor, neuromuscular, senso de direção, estimulante, motivadora, e para indicar o ritmo automaticamente, auxiliando a proporcionar uma maior liberdade de movimentos.

3 METODOLOGIA

A busca por estudos relacionados ao tema proposto foi realizada através de revisão bibliográfica, na seleção de trabalhos acadêmicos que tematizassem a música nas práticas corporais, por meio de portais de busca da internet e biblioteca, sendo que foram pesquisadas fontes como livros, periódicos, revistas e manuscritos em português, inglês e espanhol. Como critérios de busca utilizaram-se combinações de palavras-chave como música, prática corporal, educação física, desempenho, na área da educação, medicina, psicologia e história.

4 A MÚSICA E A PRÁTICA CORPORAL

A música utilizada de forma didática, na hora das aulas de práticas corporais por diferentes profissionais.

Vinculada à Educação Física ela pode ser de grande auxílio, proporcionando melhorias nas atividades, influenciando no equilíbrio, no bem estar, nos movimentos, no ritmo, na expressão e na interação dos alunos.

Segundo Camargo (1994, *apud* GARCIA; ZANIN, 2012, p. 4), ãassim como o professor ou orientador de atividade reserva um tempo para a preparação de sua atividade, ele deve reservar um tempo para a preparação do material sonoro a ser utilizado.ö

A utilização da música em sala de aula pode ter a finalidade de servir como estímulo para o movimento. Conforme Camargo (1994 *apud* GARCIA; ZANIN, 2012, p.60), neste caso, ela deve pontuar adequadamente cada momento e possuir uma marcação rítmica clara substituindo normalmente a voz do próprio professor. A música costuma ser utilizada dessa forma no aquecimento e na parte principal das aulas. Para os trabalhos de relaxamento e alongamento a música aparece ao fundo (*background music*). A música também pode ser inspiradora na criação de coreografias, nas aulas de ginástica aeróbica, ginástica rítmica e artística.

O professor interessado na maior participação dos alunos nas aulas de práticas corporais e com essa finalidade, cada vez mais, utiliza a música para torná-las mais aprazíveis. Conseqüentemente se tornou um desafio que esses educadores aprofundem seus conhecimentos sobre música e prática corporal, uma vez que, não só os educandos, mas também os educadores estão sujeitos à aprendizagem.

Atualmente, atividades físicas com música são frequentemente praticadas, seja de forma individual, utilizando fones de ouvido e tocadores de música portáteis, seja de forma coletiva, utilizando-a como som ambiente (CLAIR, 1996 *apud* MIRANDA; GODELI, 2002, p. 86).

A música dá ritmo à atividade física permitindo a expressão corporal dinâmica. Ou seja, a música remete o ouvinte para a utilização de diferentes graus de intensidade de movimentos, acompanhando a cadência. A estratégia da utilização da composição musical visa dar harmonia, quebrar a monotonia da repetição de movimentos.

Segundo Csikszentmihalyi (1992 *apud* GARCIA; ZANIN, 2012, p. 4), õuma das funções da música é dirigir a atenção do ouvinte para padrões adequados a um determinado estado de ânimo, além de afastar o tédio e a ansiedade.õ

Quando a atividade é coletiva a música pode ajudar no acompanhamento harmonioso dos movimentos, uma vez que ela marca o tempo da mudança e o ritmo da execução da atividade.

A atividade se torna mais prazerosa com a presença da música, pois ela pode inibir a sensação de cansaço. Esse õdesligamentoõ, chamado de dissociação, reduz em 10% a percepção de esforço durante uma corrida da esteira realizada em uma intensidade da até 75% da frequência cardíaca máxima (ZANOLLI, 2010 *apud* CHAGAS; DECHECHI, 2010, p. 4).

Segundo Tame (1984 *apud* GARCIA; ZANIN, 2012, p. 5), õa música pode afetar a energia muscular, elevar ou diminuir os batimentos cardíacos, influenciar na digestão.õ

A música nas atividades é utilizada no sentido de motivar a continuidade dos exercícios físicos ou de distrair o praticante de estímulos não prazerosos como cansaço, dor ou até tensão psicológica (GFELLER, 1988 *apud* VALIM; BERGAMASCHI; VOLP; DEUSTSCH, 2002, p. 2).

Csikszentmihalyi (1992 *apud* VALIM; BERGAMASCHI; VOLP; DEUSTSCH, 2002, p.2) afirma que uma das funções da música é dirigir a atenção do ouvinte para padrões adequados a um determinado estado de ânimo, além de afastar o tédio e a ansiedade.

Segundo Karageorghis e Terry (1995 *apud* SOUZA; SILVA, 2012, p. 37) a música durante a atividade física age de forma a capturar a atenção do praticante e, em consequência, desviar a atenção à fadiga e cansaço durante o exercício. Este processo é comparável à estratégia de dissociação cognitiva (REJESKI, 1985; SOUZA; SILVA, 2012, p. 37) e tende a promover uma mudança positiva no estado de humor.

Nas situações de treinamento, Lee (1989 *apud* SOUZA; SILVA, 2012, p. 37) observou a influência do ritmo musical durante esforço submáximo em esteira. Os resultados revelaram que as músicas de ritmo acelerado (mais integradas às passadas), como o rock, produziram melhoras mais significantes no humor que músicas lentas, como o Barroco, e na condição sem música. Similar resultado foi encontrado por Kodzhaspirov, Zaitsev e Kosarev (1986 *apud* SOUZA; SILVA, 2012, p. 37) quando trabalharam com halterofilistas russos, relacionando o

ritmo musical com o trabalho de peso: 100% dos entrevistados declararam melhora do humor e 95.4% tiveram vontade de prolongar seus exercícios ouvindo música.

4.1 MÚSICA NAS PRÁTICAS CORPORAIS

A dor, o cansaço e a monotonia muitas vezes estão presentes na hora da prática de atividades físicas.

Em análise a literatura pesquisada, observa-se que a presença da música durante a prática distrai o indivíduo, desvinculando sua atenção para outro estímulo que seja mais prazeroso, fazendo com que ele se sinta mais motivado, mais leve, mais feliz, mais disposto, diminuindo as sensações de dor e cansaço, e fazendo com que a percepção do espaço de tempo pareça passar mais rápido.

Segundo Karageorghis (1999 *apud* TEIXEIRA, 2010, p. 62),

são quatro os fatores que influenciam as qualidades motivacionais da música: o primeiro deve-se ao fato de as pessoas terem uma predisposição implícita para reagir ao estímulo rítmico; o segundo é quanto aos aspectos melódicos e harmônicos da música que formam a interpretação do ouvinte e acabam interferindo nos estados emocionais; o terceiro diz respeito ao impacto cultural; e o quarto fala das associações extramusical evocadas pela música.

A música tem uma relação muito forte com o estado psicofisiológico do sujeito, tendo assim, uma relação direta com o seu rendimento na prática do exercício físico (SANTOS, 2008).

Experiências com estudantes provaram que não somente a capacidade de trabalhar é alterada sob a influência da música, mas também a pulsação e a pressão sanguínea (MELNIKOV, 1970 *apud* GARCIA; ZANIN, 2012, p. 3).

Segundo Martins (1996), a presença da música durante o exercício poderia ser considerada relevante, fazendo com que a prática deste seja facilitada pelos ritmos que a música provê, já que o próprio organismo trabalha sobre seus ritmos específicos. Ou seja, o organismo está familiarizado com o ritmo, tendo em vista que ele mesmo tem os seus. Consequentemente, se o exercício for ãguiadoö por um ritmo musical, o organismo ãntenderáö esta informação, deixando-se levar pela música, facilitando assim a execução do movimento.

Martins (1996) cita Broadbent (1958) e Hernandez-Peon (1961) que já haviam teorizado: que a música tem o poder de anestesiá-lo o indivíduo, fazendo com que ele ignore estímulos desagradáveis que o exercício físico pode causar.

Em 1994, Becker, Brett, Chambliss, Crowers, Haring, Marsh e Montemayor analisaram a "Música lenta e rápida antecedendo ou ao decorrer da performance atlética de crianças, adultos e idosos" e deduziram que a distância que tais grupos percorreram na bicicleta ergométrica foi muito maior quando feita sob o estímulo musical, que na ausência da música. Observou-se que a performance física poderia aumentar ainda mais se o tipo de música fosse selecionado de acordo com a idade de cada indivíduo.

Em 1979, Anshel e Marisi (*apud* GARCIA; ZANIN, 2012, p. 6) estudaram o "Efeito da música e ritmo na performance física", averiguando que a resistência física de um indivíduo pode ser aumentada se o movimento exercido for ritmicamente coordenado com um estímulo musical. Por outro lado, se a música utilizada não for sincronizada com o movimento, o tempo em que o indivíduo consegue manter um trabalho de resistência não é significativamente maior se comparado ao mesmo tipo de trabalho, porém com a ausência de música.

Segundo Costas Karageorghis, seleções musicais de pop e rock aumentam potencialmente (15%) a resistência dos corredores. Testes feitos com voluntários revelaram que a utilização dos fones de ouvido durante os treinos ajuda os atletas a suportarem treinos mais pesados, mesmo que estejam apresentando sinais de exaustão física.

A música funciona como um estimulante, dando ânimo ou como sedativo natural, relaxando, reduzindo o stress, a ansiedade, a depressão e a fadiga.

A música associada a boas lembranças, vivências, situações passadas transfere as emoções sentidas para o momento da prática da atividade física, causando sensações de prazer, superação e força.

4.2 A QUALIDADE DA MÚSICA E A PRÁTICA CORPORAL

Segundo Radocy e Boyle (1979 *apud* GARCIA; ZANIN, 2012) algumas músicas podem ser relaxantes, outras podem fazer o indivíduo se sentir mais feliz, outras podem causar frustração, agitação, entre outras manifestações.

Observa-se a presença ininterrupta de música nas academias. Sua utilização objetiva criar uma sensação de ambiente dinâmico e animado. A música também é utilizada para estabelecer o ritmo dos exercícios dos praticantes e distraí-los. Mas devido à diversidade dos alunos que frequentam as academias, quanto às idades, preferências musicais, estados de ânimo, e levando em consideração que a música é a mesma ouvida por todos no mesmo ambiente, ao mesmo tempo, ela interferirá no desempenho físico de alguns indivíduos de forma positiva e de outros de forma negativa. Atuando positivamente ajudará no desempenho das atividades e negativamente diminuirá o rendimento.

Segundo Pavlovic (1987 *apud* GARCIA; ZANIN, 2012, p.3),

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 do corpo e das suas fraquezas, com que se purifique pela beleza um gesto em particular, participando ao máximo da aula.

Ouvir uma música dissonante aos ouvidos pode, além de causar irritação, fazer com que a percepção seletiva do indivíduo seja voltada para a dor e para o cansaço ao invés de estar voltada para a música, já que aquela música está sendo um estímulo desagradável (SANTOS, 2008).

A capacidade de trabalho dos músculos pode ser aumentada se a escolha da música for correta. O ritmo dos movimentos do praticante muda de acordo com o ritmo musical. De forma consciente ou inconsciente o praticante deixa que a música determine a velocidade do movimento rítmico.

Leblanc (1982 *apud* TEIXEIRA, 2010, p. 62) desenvolveu uma teoria interativa de preferência musical em que as decisões são baseadas na interação entre a entrada de informação e as características do ouvinte com base em seu ambiente cultural. As propriedades físicas, as complexidades do estímulo, o significado referencial dos estímulos

musicais, bem como a qualidade da performance através da qual eles são ouvidos, influenciam na decisão sobre a preferência.

A música estabelece o ritmo do exercício físico, conseqüentemente ela vai influenciar no rendimento do indivíduo, pois quanto mais estimulado pela música ele estiver mais ele tenderá a ter um melhor desempenho. Além disso, ele terá sua percepção de dor e cansaço desvinculada, o que o ajudará também a ter um melhor desempenho físico. Tudo isto, é explicado através da teoria da Percepção Seletiva de Broadbent (1958) e a teoria da Atenção Restrita de Hernandez-Peon (1961), ambos citados por Martins (1996), onde estes teóricos afirmam que:

O sistema nervoso pode somente atender a estímulos ambientais limitados a qualquer momento enquanto omite outro estímulo desagradável e extrínseco. Assim, a habilidade de um indivíduo resistir em uma tarefa física baseada em um estímulo auditivo agradável pode ser explicada através do bloqueio de uma transmissão sensorial em um "caminho" para facilitar a transmissão de atividade elétrica em outro "caminho" eferente.

Sobre isto Martins (1996) ainda afirma que:

Tem explicado o processo de atenção seletiva pela limitada capacidade de processamento de informações do sistema nervoso central. De acordo com estas explicações, a sugestão de que a percepção do indivíduo de um estímulo auditivo agradável predominaria sobre a atenção individual de outro estímulo menos agradável associado com esforço físico, parece plausível.

Como cada indivíduo possui seus próprios gostos musicais, seus estilos e concepções, é imprescindível que, na hora da prática corporal, sempre que possível, cada um escolha a música que lhe aprazer. Caso contrário, a música pode gerar desconforto, irritabilidade e causar a queda de rendimento.

Martins (1996) afirma que quando a música deixa de ser um estímulo agradável o sistema nervoso voltará sua atenção para outro estímulo ambiental. Uma sessão com a presença de músicas menos preferidas pode ser equiparada a uma sessão sem música, pois os praticantes voltam sua atenção para outros estímulos ambientais. Mas, por outro lado, observa-se que quando a música é dissonante aos ouvidos ela pode causar irritação e desconforto, o que não acontece na sessão sem música. Isso demonstra que quando a música não é consonante aos ouvidos, ela vai ser um fator de rendimento negativo maior do que fazer exercícios físicos na ausência de música.

Observa-se que a música desagradável está diretamente relacionada ao gosto pessoal do praticante para a situação específica. Ela vai proporcionar alterações fisiológicas negativas, provando que, é melhor para o desempenho físico não ouvir música durante o exercício físico do que ouvi-la. Mas se a música for agradável vai ser melhor para o rendimento ouvi-la do que não ouvir música.

As pesquisas aqui analisadas também indicam que os indivíduos têm a tendência a responder melhor às músicas com as quais estão habituados, pois seus efeitos positivos foram condicionados pelo contexto envolvente.

Esse fator externo, chamado de associação extra musical, explica as conexões que o praticante faz com músicas específicas. Elas, não necessariamente, precisam fazer parte do dia a dia dos mesmos. Algumas têm um significado comum para a maioria das pessoas, como a canção *Eyes of tiger* do filme *Rocky*, um lutador, por exemplo, que quando ouvida dá ânimo e disposição, ajudando no desempenho das atividades físicas.

Priest, Karageorghis e Sharp (2004 *apud* SOUZA; SILVA, 2010, p. 5) realizaram uma pesquisa com 532 pessoas de ambos os sexos, após serem submetidos a um esforço na bicicleta ergométrica, constando que os indivíduos se sentiram mais inspirados ao exercício quando puderam escolher a música e que o ritmo é o mais forte componente da música. Da mesma forma, Dwyer (1995 *apud* SOUZA; SILVA, 2010, p. 5), baseado na teoria de evolução cognitiva, examinou os efeitos da música preferencial em 34 sujeitos durante 25 minutos de aeróbica. O grupo experimental apresentou índices mais altos de motivação intrínseca que o grupo controle¹.

A música também pode ter um efeito negativo, pois ouvir uma música dissonante aos ouvidos pode, além de causar irritação, fazer com que a percepção seletiva do indivíduo seja voltada para a dor e para o cansaço, ao invés de estar voltada para o bem estar, já que naquele momento a música estará sendo um estímulo desagradável (MARTINS, 1996).

¹ Grupo controle ó Grupo de indivíduos que num experimento não recebem qualquer tratamento especial, a fim de servir como referência-padrão às variáveis a que se submete o grupo experimental.

A preferência por um estilo musical é algo muito particular. Assim cabe ao profissional o cuidado ao escolher as músicas para o desenvolvimento do trabalho prático. Devido à grande heterogeneidade dos indivíduos, ele deve observar quais os estilos que mais se aproximam das preferências de seu grupo.

Camargo (1994) diz que muitos pedagogos argumentam que os professores, principalmente os que trabalham com jovens, devem adequar as atividades aos gostos e preferências musicais.

Os pesquisadores Anshel e Marisi (1979 *apud* GARCIA; ZANIN, 2012, p. 4), dentre outros, 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 suas variantes realmente afetam a performance do indivíduo antes ou durante a prática de atividade física sendo ele criança, adolescente, adulto ou idoso.

Em 1991, na pesquisa os "Efeitos de tipos e intensidades da música de fundo na resistência em esteira rolante", Copeland e Franks chegaram à conclusão que a música lenta e com baixo volume (de 60 a 70 decibéis) produz um efeito relaxante durante o esforço físico submáximo, além de aumentar a resistência cardiorrespiratória do indivíduo.

Copeland e Franks (1991 *apud* SOUZA; SILVA, 2010, p. 38) realizaram um estudo com 24 participantes, visando responder as questões que seguem: se a música lenta e baixa diminuirá as respostas fisiológicas e psicológicas no exercício submáximo; se a música rápida e alta aumentará as respostas fisiológicas e psicológicas no exercício submáximo; e se ambos os tipos de música deslocarão a atenção para o foco externo, aumentando o tempo de exaustão. Como conclusão, este estudo gerou algum suporte no sentido do efeito de relaxamento durante o trabalho submáximo e aumento da endurance cardiovascular² do fundo musical baixo e lento. O estudo falhou na hipótese de dar suporte à música alta e rápida no aumento da excitação psicológica e fisiológica.

² Endurance cardiovascular ó Nos esportes pode ser a capacidade de aguentar um exercício prolongado por alguns minutos, horas ou mesmo dias. Endurance exige que o sistema cardiovascular forneça energia para os músculos para que possam trabalhar na atividade física sustentada

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após o estudo destas pesquisas selecionadas para esta monografia a potencialidade destas intervenções da música sobre as práticas corporais ficaram mais claras e sustentadas em relação a forma como as influências ocorrem sobre as pessoas e seus benefícios. A utilização de música, no momento das práticas corporais, exerce sobre os praticantes uma gama de reações que se materializam positivamente para a aprendizagem, o bem estar, a motivação e o desempenho dos praticantes.

Os estudos apontam alterações fisiológicas e psicológicas, tanto de natureza positiva quanto negativa, de acordo com a qualidade sonora, baseado numa variação que abrange desde o gosto musical do praticante até o volume, estilo, velocidade entre outros. Ou seja, as músicas preferidas e não preferidas, e seus volumes, influenciam nos estados de ânimo e no desempenho das práticas.

Sendo assim, é importante levar em consideração, na hora da elaboração das aulas, as possíveis influências de determinadas seleções musicais nas respostas aos exercícios dos praticantes. Estas escolhas podem fazer a diferença na aprendizagem e no desempenho ou rendimento dos alunos em atividade.

Ressaltar estas constatações foi um trabalho muito significativo para esta fase de conclusão de curso e inserção no mercado de trabalho. Aprofundar e contextualizar impressões e citações que aconteceram ao longo da formação e que são pouco exploradas com maior sistematização, possibilitou novas compreensões sobre o tema.

A Educação Física necessita desta ampliação de perspectivas de trabalho para seus vários tipos de trabalho. A música tem uma grande potencialidade para contribuir com muitas das atividades que desempenhamos. Cabe explorar mais estes conhecimentos para obtenção de melhores práticas e mais benefícios aos alunos.

Cabe destacar a dificuldade de identificação de estudos que relacionassem a história da música nas práticas corporais. Os estudos são focados em modalidades específicas e as discussões mais amplas são escassas. Uma boa perspectiva de pesquisas futuras, que busquem explorar outras perspectivas das influências da música sobre o corpo e as práticas corporais.

REFERÊNCIAS

- ARTAXO, I.; MONTEIRO, G. A. **Ritmo e movimento**. Guarulhos: Editora Phorte, 2000.
- DANTAS, T. **Música ó do rock ao sertanejo**. Brasil, 2002. Disponível em: <<http://www.brasilecola.com/artes/musica.htm>>.
- FERREIRA, T. T. **Música para se ver**. Juiz de Fora: UFJF; FACOM, 2005. v. 1. (Projeto Experimental do Curso de Comunicação Social).
- GAIO, R.; GOIS, A. A. **A ginástica de ontem e de hoje: uma abordagem histórico-cultural sob a ótica da formação profissional em educação física**. Florianópolis, 2006. Disponível em: <http://www.robortagaio.com/corpo_movimento/artigos/mostra_academia_ginastica_de_ontem_e_hoje.pdf>. Acesso em:
- GONÇALVES, Aguinaldo; VILARTA, Roberto. **Qualidade de vida e atividade física: explorando teoria e prática**. Barueri: Manole, 2004.
- KRZESINSKI, Mazilda T. da Silva; CAMPOS, Silmara Streit de. A importância da linguagem musical para a aprendizagem da criança. **Revista de divulgação técnico-científico do ICPG**, v. 2, n. 8, p. 115-119, jan./jun. 2006.
- LANGLADE, A.; LANGLADE, N. R. **Teoria general de la gimnasia**. Buenos Aires: Editorial Stadium, 1970.
- LEBLANC, A. An interactive theory of music preference. **Journal of music therapy**, v. 19, n. 1, p. 28-45, 1982.
- LE BOULCH, J. **O desenvolvimento psicomotor: do nascimento até os 6 anos**. 7 ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1992.
- LEE, K. P. **The effects of musical tempos on psychophysical responding during sub-maximal treadmill running**. Microform Publications, University of Oregon, OR, 1989.
- MARTINS, C. O. **A influência da música na atividade física**. Brasil. Monografia (Conclusão de curso) - Centro de Deportes, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 1996.
- MELNIKOV, L. Music and Medicine. **Music Journal**, Russia, v. 27, n. 18, 1970.
- MIRANDA, M. L. J. **Efeitos da atividade física com música sobre os estados subjetivos de idosos**. São Paulo, 2001. Tese (Doutorado) - Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo.
- MIRANDA, M. L. J.; GODELI, M. R. C. S. Avaliação de idosos sobre o papel e a influência da música na atividade física. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 16, n. 1, p. 86-99, 2002.
- _____. Música, atividade física e bem-estar psicológico em idosos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 11, n. 4, p. 87-94, 2003.

MIRANDA, M. L. J.; SOUZA, M. R. Efeitos da atividade física aeróbia com música sobre estados subjetivos de idosos. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**, Campinas, v. 30, n. 2, p. 151-167, 2009.

MORATO, M. E. B. **Ginástica Jazz: a dança na educação física, a ginástica para todos**. 2 ed. São Paulo: Manole, 1993.

PAVLOVIC, B. **Ginástica aeróbica: uma nova cultura física**. Rio de Janeiro: Sprint, 1987.

PRIEST, D. L.; KARAGEORGHIS, C. I.; SHARP, N. C. The characteristics and effects of motivational music in exercises settings. The possible influence of gender, age, frequency of attendance and time attendance. **The Journal of Sport Medicine and Physical Fitness**, v. 44, p. 77-86, 2004.

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

REJESKI, W. J. Perceived exertion: an active or passive process? **Journal of Sport Psychology**, v. 7, p. 371-378, 1985.

SABA, F. **Mexa-se: atividade física, saúde e bem estar**. São Paulo: Takano, 2003.

SANTOS, M. O. S. Exercício físico e música: uma relação expressiva. *EFDeportes.com, Revista Digital*, Buenos Aires, v. 13, n. 122, 2008. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd122/exercicio-fisico-e-musica-uma-relacao-expressiva.htm>>. Acesso em:

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I. **Revista Mackenzie de Educação Física e esporte**, Barueri, v. 5, n. 1, p. 23-34, 2006.

SCHULLIAN, D.; SCHOEN, M. **Music and Medicina**. New York: Henry Schuman, 1948. p.168-169.

SCUOLA, T. **Histórico da ginástica**. Brasil, 2009. Disponível em: <<http://www.territorioscuola.com/wikipedia/pt.wikipedia.php?title=Gin%C3%A1stica>>. Acesso em:

SENGES, M. **Música e o exercício físico**. Niterói, 2009. Disponível em: <<http://www.aquavitae.com.br/musica.html>>. Acesso em:

TAME, D. **O poder oculto da música**. 2 ed. São Paulo: Cultrix, 1984.

TIBEAU, C. C. P. M. Motor Skills And Music: Relevant Aspects Of Rhythmical Activities As Content Of Physical Education. **Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança**, v. 1, n. 2, p. 53-62, 2006.

ZANOLLI, J. **Na Velocidade Do Som**. Runnerø World, 2010. p. 58-63.

Anexo

REFERÊNCIAS DOS ARTIGOS LOCALIZADOS

ALMEIDA, Marcos Wellington Sales de. *et al.* Efeitos da imagética associado à música na melhora do arremesso de lance livre no basquetebol: comparativo entre dois grupos etários. **Fitness & performance Journal**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 6, p. 380-385, nov./dez. 2008. Disponível em: <<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2936639>>. Acesso em: 22 fev. 2015.

ANDRADE, Edson Queiroz de; FONSECA, João Gabriel Marques. Artista-atleta: reflexões sobre a utilização do corpo na performance dos instrumentos de cordas. **PER MUSI ó Revista Acadêmica de Música**, Belo Horizonte, n. 2, p. 118-128, 2000. Disponível em: <http://www.musica.ufmg.br/permusi/port/numeros/02/num02_cap_07.pdf>. Acesso em: 22 fev. 2015.

ATAN, T. Effect of music on anaerobic exercise performance. **Journal Biology of Sport**, v. 30, n. 1, p. 35-39, mar. 2013. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3944555/>>. Acesso em: 23 set. 2014.

BRASILEIRO, Livia Tenório. O conteúdo dança em aulas de educação física: temos o que ensinar? **Pensar a Prática**, n. 6, p. 45-58, jul./jun. 2002-2003. Disponível em: <http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/2010/Arte/artigos/danca.pdf>. Acesso em: 01 out. 2014.

CHAGAS, Dárcio Rodrigues; DECHECHI, Clodoaldo José. Influência da música sobre o rendimento físico em teste de esforço progressivo em esteira. **Revista Hórus (FAESO)**, Ourinhos, v. 4, n. 2, out./dez. 2010. Disponível em: <<http://www.faeso.edu.br/horus/artigos%20anteriores/2011/INFLUENCIA%20DA%20MUSICA%20SOBRE%20O%20RENDIMENTO%20FISICO%20EM%20TESTE%20DE%20ESFORCO%20PROGRESSIVO%20EM%20ESTEIRA.pdf>>. Acesso em: 22 set. 2014.

CÔRTEZ-ANDRADE, Isabela Freixo; SOUZA, Aline da Silva de; FROTA, Silvana Maria Monte Coelho. Estudo das emissões otoacústicas ó produto de distorção durante a prática esportiva associada à exposição à música. **Revista CEFAC**, São Paulo, v. 11, n. 4, p. 654-661, 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rcefac/2009nahead/31-09.pdf>>. Acesso em: 22 fev. 2015.

DUARTE, René Barrios. Los estados de ánimo en el deporte: fundamentos para su evaluación (II). **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 12, n. 110, jul. 2007. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd110/los-estados-de-animo-en-el-deporte.htm>>. Acesso em: 23 set. 2014.

GAILO, R.; GOIS, A. A.; BATISTA, J. C. de F. (Org.). **A ginástica em questão**. São Paulo: Phorte Editora, 2010. Disponível em: <<http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2011/09/ginastica-em-questao-segunda-edicao-editora-phorte-20101.pdf>>. Acesso em: 19 fev. 2015.

GARCIA, Vitor Poncho; SANTOS, Renato dos. A importância da utilização da música na educação infantil. **EFDeportes.com, Revista Digital**, Buenos Aires, v. 17, n. 169, jun. 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd169/a-musica-na-educacao-infantil.htm>>. Acesso em: 02 mar. 2015.

GARCIA, Vitor Poncho; ZANIN, Mariângela. A influência da música na atividade física. **EFDeportes.com, Revista Digital**, Buenos Aires, v. 17, n. 167, abr. 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd167/a-influencia-da-musica-na-atividade-fisica.htm>>. Acesso em: 01 out. 2014.

GRISI, Roseni Nunes de Figueiredo. Associação entre o nível de atividade física habitual e a prática de atividade física realizada na infância em escolares do ensino fundamental de João Pessoa ó PB. Rio Claro, mar. 2011. Disponível em: <http://base.repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/100393/grisi_rnf_dr_rcla.pdf?sequence=1>. Acesso em: 20 ago. 2014.

MADUREIRA, José Rafael. Rítmica Dalcroze e a formação de crianças musicistas: uma experiência no Conservatório Lobo de Mesquita. **Vozes dos Vales ó Publicações acadêmicas, UFVJM**, v. 1, n. 2, out. 2012. Disponível em: <http://site.ufvjm.edu.br/revistamultidisciplinar/files/2011/09/R%C3%ADmica-Dalcroze-e-a-forma%C3%A7%C3%A3o-de-crian%C3%A7as-musicistas_jos%C3%A9-rafael.pdf>. Acesso em: 21 ago. 2014.

MARTINS, Carolina de Oliveira; DUARTE, Maria de Fátima da Silva. A influência da música na atividade física. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 2, n. 4, p. 05-16, 1997. Disponível em: <<http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/viewFile/1137/1322>>. Acesso em: 20 ago. 2014.

MIRANDA, Maria Luiza de Jesus; GODELI, Maria Regina C. Souza. Avaliação de idosos sobre o papel e a influência da música na atividade física. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 16, n. 1, p. 86-99, jan./jun. 2002. Disponível em: <<http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/v16%20n1%20artigo9.pdf>>. Acesso em: 22 fev. 2015.

_____. Souza Música, atividade física e bem-estar psicológico em idosos. **Revista Brasileira Ci. e Mov.**, Brasília, v. 11, n. 4, p. 87-94, out./dez. 2003. Disponível em: <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/532/556>>. Acesso em: 22 fev. 2015.

MORI, Patrícia; DEUTSCH, Sílvia. Alterando estados de ânimo nas aulas de ginástica rítmica com e sem a utilização de música. **Motriz - Revista da Educação Física ó UNESP**, Rio Claro, v. 11, n. 3, p. 161-166, set./dez. 1005. Disponível em: <<http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/11n3/09PMPa.pdf>>. Acesso em: 22 fev. 2015.

NAKAMURA, Priscila Missaki; DEUSTCH, Sílvia; KOKUBUN, Eduardo. 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.247-55, out./dez. 2008. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16699>>. Acesso em: 22 set. 2014.

ORTOLAN, Edson Tadeu. História da música ocidental. **Revista Digital: Movimento.com**, set. 2011. Disponível em: <<http://www.movimento.com/2011/09/historia-da-musica-ocidental/>>. Acesso em: 22 set. 2014.

PAIVA, Ana Clara de Souza; FREITAS, Elba Cândido da Silva de; OLIVEIRA, Flávia Rodrigues de; DEUTSCH, Sílvia. Efeitos de uma atividade de dança dentro da escola nos estados de ânimo de alunos. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 17, n. 1, p. 295-312, jan./mar. 2014. Disponível em: <<http://www.revistas.ufg.br/index.php/fef/article/view/19220>>. Acesso em: 23 set. 2014.

PEDRO, Aline Barbosa dos Anjos **A influência motivacional da música em praticantes de ginástica localizada em 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: 22 set. 2014.

PINTO, Tiago de Oliveira. Som e música: questões de uma antropologia sonora. **Revista de Antropologia**, São Paulo, v. 44, n. 1, 2001. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S0034-77012001000100007>>. Acesso em: 19 fev. 2015.

RODRIGUES, Nathália Sixel; COELHO FILHO, Carlos Alberto de Andrade. Influência da audição musical na prática de exercícios físicos por pessoas adultas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 26, n.1, 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-55092012000100009>. Acesso em: 22 set. 2014.

ROHLFS, Izabel Cristina Provenza de Miranda. *et al.* Jornada Aplicação de instrumentos de avaliação dos estados de humor na detecção da síndrome de excesso de treinamento. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 10, n. 2, mar./abr. 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922004000200005&script=sci_arttext>. Acesso em: 19 fev. 2015.

SANTIAGO, Patrícia Furst. Dinâmicas corporais para a educação musical: a busca por uma experiência musicorporal. **Revista da ABEM**, Porto Alegre, v. 19, p. 45-55, mar. 2008. Disponível em: <http://www.abemeducacaomusical.org.br/Masters/revista19/revista19_artigo5.pdf>. Acesso em: 19 fev. 2015.

SOUZA, Michele Caroline; BERLEZE, Adriana; VALENTINI, Nadia Cristina. Efeitos de um programa de educação pelo esporte no domínio das habilidades motoras fundamentais e especializadas: ênfase na dança. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 19, n. 4, 2008. Disponível em: <<http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/5254/3782>>. Acesso em: 23 set. 2014.

SOUZA, Yonel Rdicardo de; SILVA, Eduardo Ramos da. Efeitos da música no exercício: uma revisão. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, São Paulo, v. 3, n. 2, jul./dez. 2010. Disponível em: <http://www.abrapesp.org.br/revista/v3n2/RBPE_12_033-045.pdf>. Acesso em: 17 set. 2014.

SPINOSA, Marcela. Medo da violência impedem as crianças de brincarem mais. Portal: Correio de Itapetininga, abr. 2011. Disponível em: <<http://portal.correiodeitapetininga.com.br/noticia/ver/27249/medo-da-violencia-impede-as-criancas-de-brincarem-mais>>. Acesso em: 24 set. 2014.

TEIXEIRA, Luzimar. **A ginástica em questão.** , São Paulo: Editora Phorte, 2010. Disponível em: <<http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2011/09/ginastica-em-questao-segunda-edicao-editora-phorte-20101.pdf>>. Acesso em: 23 set. 2014.

TODRES, D. Música é remédio para o coração. **Jornal Pediatria**, v. 82, n. 3, 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0021-75572006000300002>. Acesso em: 25 set. 2014.

VALIM, Priscila Carneiro *et al.* Redução de estresse pelo alongamento: a preferência musical pode influenciar? **Motriz - Revista da Educação Física ó UNESP**, v. 8, n. 2, p. 51656, ago. 2002. Disponível em: <<http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/08n2/Valim.pdf>>. Acesso em: 22 fev. 2015.