



**11ª Jornada Científica e
Tecnológica do IFSULDEMINAS**
& **8º Simpósio de
Pós-Graduação**

**INFLUÊNCIA DA MÚSICA NA MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS DO PROJETO DE
EXTENSÃO MUSCULAÇÃO PARA A COMUNIDADE**

**Theodora B. FRANCISCO¹; Natanael R. JÚNIOR²; Nicole D. GASPAR³; Wanger Z. FREITAS³,
Elisângela SILVA⁴**

RESUMO

Os fatores motivacionais e a necessidade de satisfação do público são essenciais para a permanência dos alunos que praticam atividade física em qualquer meio social. Diante desta afirmação, o presente estudo busca avaliar aspectos motivacionais principalmente relacionados a música durante a prática de musculação dos participantes do projeto de extensão Musculação para a Comunidade do curso de Educação Física do Instituto Federal de Ciências e Tecnologias do Sul de Minas Gerais, campus Muzambinho. Para tal, fez-se uso de um questionário contendo 5 perguntas, elaborado e respondido no Google Drive e respondido por 19 pessoas. Os resultados demonstraram que 63,2% dos participantes acreditam que a música é um fator motivacional durante a prática de atividade física e para 68,4% as músicas eletrônicas apresentam o estilo mais motivador para realização do treinamento de força. Conclui-se que a música é um meio motivacional a maioria dos que praticam atividade física no projeto de extensão Musculação para a Comunidade do IFSULDEMINAS.

Palavras-chave: Exercício de força; exercício físico; estilos musicais.

1. INTRODUÇÃO

As atividades de ginástica em academias, assim como todas as outras atividades físicas controladas, trazem para o aluno (praticante) benefícios para a saúde e, como consequência, melhoria na qualidade de vida. Na maioria das vezes essas atividades são vistas como prazerosas, e que a motivação está diretamente relacionada com o prazer da prática (CAVALCANTI; CRUZ; SANTOS, 2019).

Sabendo disso, Arsego (2012), afirma que as músicas utilizadas nas aulas de ginástica em academias podem motivar os alunos, manter e aumentar a frequência da prática de atividade física. Portanto, torna-se extremamente relevante a escolha das músicas que serão utilizadas nas academias de ginástica (MOURA, 2007).

Para tal, Arsego (2012), afirma que conhecer o perfil de motivos pelos quais os alunos possam querer participar de uma determinada prática corporal, bem como o estilo musical que eles mais gostam, são informações importantes para que o professor possa mantê-los focados e animados para o contínuo da sua prática.

Tal conhecimento, justifica-se ainda, segundo Allendorf e Voser (2012), quando relatam que as pessoas altamente motivadas são mais persistentes no seu comportamento buscando, assim sucesso na sua atividade.

Diante destas informações, o presente estudo busca avaliar aspectos motivacionais principalmente relacionados a música durante a prática de musculação dos participantes do projeto de extensão Musculação para a Comunidade do curso de Educação Física do Instituto Federal de Ciências e Tecnologias do Sul de Minas Gerais (IFSULDEMINAS), campus Muzambinho.

2. MATERIAL E MÉTODOS

A amostra foi composta por 19 indivíduos do sexo masculino e feminino com uma faixa etária entre 18 a 75 anos. Todos participantes do projeto de extensão Musculação para a Comunidade. Como critério de inclusão para participar da pesquisa, os voluntários deveriam frequentar o referido projeto no mínimo há 1 ano.

Foi aplicado um questionário de múltipla escolha, o qual trazia todas as informações referentes à pesquisa, tais como objetivo, metodologia e destino dos dados coletados. Este questionário foi elaborado na plataforma online do Google Drive, composto pelas 5 perguntas, descritas a seguir: 1. Quantos anos você tem?; 2. Você se sente motivado para praticar atividade física (musculação) 3 vezes por semana (segunda, quarta e sexta-feira)?; 3. A música é um meio motivacional durante as sessões de exercícios realizados no projeto de extensão Musculação para a Comunidade?; 4. Qual(is) o(s) estilo(s) musical(is) te deixa desmotivado para a prática de exercícios físicos? 5. Qual(is) o(s) estilo(s) musical(is) que mais te deixa motivado para a prática de exercícios físicos?

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Neste tópico serão apresentados os resultados do questionário descrito no item 2 deste estudo.

Em relação à questão número 1, “Quantos anos você tem?”, 5,3% possuem de 15 a 20 anos, 36,8% dos alunos tem idade que compreende entre 18 a 35 anos; 21,1% de 30 a 45 anos, 26,3%, possuem de 45 a 60 anos, 10,5% possuem de 60 a 75 anos.

Sobre a pergunta 2, a qual faz o seguinte questionamento: “Você se sente motivado para praticar atividade física (musculação) 3 vezes por semana (segunda, quarta e sexta-feira)?”, observou-se que 47,4% escolheram a opção “só faltou quando estou doente ou tenho algum

compromisso”, 36,8 % escolheram a opção “sim, adoro ir lá” e 15,8% escolheram “depende do dia”.

A pergunta número 3, investiga se “A música é um meio motivacional durante as sessões de exercícios realizados no projeto de extensão Musculação para a Comunidade?”. Foram observadas que 63,2% das pessoas responderam de forma afirmativa, ou seja, “sim”, enquanto 36,8% relataram que “não”.

Na questão número 4 é perguntado aos participantes da pesquisa: “Qual(is) o(s) estilo(s) musical(is) te deixa desmotivado para a prática de exercícios físicos?”. Tanto o estilo funk quanto o sertanejo, aparecem em 52,6% das respostas.

Finalizando o questionário, temos a questão 5: Qual(is) o(s) estilo(s) musical(is) que mais te deixa motivado para a prática de exercícios físicos?. Observou-se que 68,4% dos participantes deste estudo relataram que as músicas eletrônicas são as mais motivantes para a prática de exercício físico e 31,6% dos participantes escolheram, funk, sertanejo, rock, músicas mais calmas e rap.

Rocha (2008), defende o ponto de vista de que a academia, enquanto instituição prestadora de serviços, tem a necessidade de averiguar entre seus alunos e possíveis alunos o interesse que os motiva a frequentá-la, para que haja uma perfeita adequação entre os anseios do usuário e os serviços oferecidos e prestados.

De acordo com Rodrigues e Coelho Filho (2012), destacam-se algumas conclusões como sendo a música, no contexto da prática de exercícios físicos, uma ferramenta que pode conduzir o praticante ao estado de "fluxo ou fluência", também conhecido como "flow", favorecendo certo "esquecimento do cotidiano", e assim gerando maior envolvimento com a atividade. Sendo assim, a utilização dos pulsos musicais durante a prática de exercícios físicos pode auxiliar na precisão e na velocidade de execução dos gestos motores, contribuindo com a motivação e com o rendimento grupal e individual.

5. CONCLUSÕES

De acordo com este estudo, pode-se concluir que a música é um meio motivacional a maioria dos que praticam atividade física no projeto de extensão Musculação para a Comunidade do IFSULDEMINAS e a música eletrônica apresenta-se como o estilo capaz de trazer uma maior motivação e, portanto, uma potencial melhora do desempenho.

REFERÊNCIAS

ALLENDORF, Diego Brum; VOSER, Rogério da Cunha. Aspectos motivacionais que levam pessoas de idade adulta entre 20 a 25 anos à academia. **Efdeportes**, Buenos Aires, v. 17, n. 170, p.1-1, jul. 2012.

ARSEGO, Nígia Ramalho. **Motivação à prática regular de atividades físicas na academia de ginástica**: Uma revisão de literatura. 2012. 61 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Bacharelado, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Rio Grande do Sul, 2012.

CAVALCANTI, Jeane Odete dos Santos; CRUZ, Rodrigo Wanderley de Sousa; SANTOS, Rogério Márcio Luckwu dos. **Pesquisa e aplicações em educação física**: livro I. Paraíba: Iesp, 2019. 268 p.

MOURA, Nicole Lopes et al. A Influência motivacional da música em mulheres praticantes de ginástica de academia praticantes de ginástica de academia. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 6, n. 3, p.103-118, jan. 2007.

PINTO, Filipi Garcia Ribeiro Teixeira. **Música**: ferramenta de motivação para saúde. 2015. 25 f. Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2015. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/136602>.

ROCHA, Kenia Ferreira. Motivos de adesão à prática de ginástica de academia. **Revista de Desporto e Saúde**, Santa Maria da Feira, v. 3, n. 4, p.1-18, set. 2008.

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**, [s.l.], v. 26, n. 1, p.87-95, mar. 2012. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1807-55092012000100009>.

ZANETTI, Marcelo Callegari et al. Motivação na academia de ginástica: uma proposta de trabalho. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Campinas, v. 5, n. 1, p.377-376, jan. 2007. Acesso em: 03 nov. 2017.