

INFLUÊNCIA DA UTILIZAÇÃO DE MÚSICA COMO FATOR MOTIVACIONAL DURANTE A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO

Caroline Alessio Zanella¹

Matheus Lopes da Silva²

Magda A B C Bellini³

RESUMO: A música pode diminuir sensações decorrentes da fadiga, “distraindo” o indivíduo e aumentando sua motivação para a realização de tarefas, tanto diárias em sua casa, como exercícios físicos em academias, atuando como um propulsor para a motivação da movimentação corporal. **O objetivo** deste trabalho é analisar a influência da música como motivadora de alunos durante a aula de musculação em academias localizadas na cidade de Caxias do Sul, no estado do Rio Grande do Sul. Trata-se de uma pesquisa quantitativa, descritiva, exploratória com viés transversal. A amostra do presente estudo, foi constituída por homens e mulheres com idade entre 18 anos a 45 anos que treinam uma das três academias localizadas na cidade de Caxias do Sul: Engenharia do Corpo, DENIQUE e Academia da Universidade de Caxias do Sul, Rio Grande do Sul. Para verificar a influência da música na motivação dos participantes, foi aplicado um questionário estruturado contendo doze perguntas com respostas objetivas. O intuito dessas perguntas, foi analisar como o aluno compreende a sua motivação perante a prática de musculação, e como a música influencia nessa questão. Foi utilizada estatística descritiva com ênfase nos percentuais, através do IBM ® SPSS *Statistics* 21.0, um software de análise estatística de dados, que permite visualizar seus resultados de forma simples e o programa Microsoft Excel, onde foram calculadas medidas descritivas (médias, desvio padrão, frequências e porcentagens). É necessário utilizarmos de todos os recursos motivacionais possíveis para a prática de musculação e a música está entre os principais. **Resultados:** Através da análise dos gráficos, pode se notar que tivemos dados significantes nos quesitos escutar música durante a prática de exercícios físicos e que ela pode modificar o ritmo e a motivação durante o treino de musculação, mas que não aparenta ter relação com o desempenho. **Conclusões:** A música é, sim, um fator motivacional relevante durante a prática de exercício físico nas academias da cidade de Caxias do Sul, tanto músicas ambientes utilizadas dentro das academias, como aquelas escutadas, pelos alunos, através de seus fones de ouvido. Além disso, os estilos musicais tocados durante os treinos, também possuem grande relevância na perspectiva dos alunos, onde se sentem mais motivados para a prática se estiverem ouvindo alguma música que se encaixe em seu gosto pessoal.

Palavras-chave: Motivação. Musculação. Música.

¹ Acadêmica do curso de bacharelado Educação Física da Universidade de Caxias do Sul – UCS.

² Acadêmico do curso de bacharelado Educação Física da Universidade de Caxias do Sul – UCS.

³ Professora Doutora dos cursos de bacharelado e licenciatura em Educação Física da Universidade de Caxias do Sul – UCS.

THE EFFECTS OF MUSIC AS A MOTIVATIONAL FACTOR DURING RESISTANCE TRAINING

ABSTRACT: Music can decrease feelings of fatigue, distracting the individual and increasing their motivation to perform daily tasks at home as well as exercises in gym, acting as a driver for the motivation of body movement. The aim of this paper is to analyze the influence of music as a motivating factor during training sections at some gyms located in the city of Caxias do Sul, Rio Grande do Sul. This is a quantitative, descriptive, exploratory research with cross bias. The sample of this study will consist of men and women aged 18 to 45 years who train in three gyms located in the city of Caxias do Sul: Academia Engenharia do Corpo, DENIQUE and Academia da Universidade de Caxias do Sul, Rio Grande do Sul. To verify the influence of music on participants motivation, a structured questionnaire containing twelve questions with objective answers will be applied. The purpose of these questions is to analyze how the gym members understand his motivation towards the practice of resistance training, and how music influences this issue. Descriptive statistics with emphasis on percentages will be used through IBM @ SPSS Statistics 21.0, a statistical data analysis software that allows you to view your results in a simple way and the Microsoft Excel, program where descriptive measures were calculated (means, standard deviation, frequencies and percentages). We must use all possible motivational resources for resistance training practice and music is among the main ones. **Results:** Through data analysis, it can be noted that significant data in terms of listening to music during physical exercise and that it can modify the rhythm and motivation during resistance training, but it does not seem to be related to performance. **Conclusions:** Music is a relevant motivational factor during resistance training in the gyms of the city of Caxias do Sul, both ambient songs used within the gyms and those heard privately by gym members through their headphones. In addition, the musical styles played during practice, are also very relevant from the gym members perspective, where they are more motivated to practice if they are listening to music that fits their personal taste.

Keywords: Motivation. Resistance Training. Music.

INTRODUÇÃO

O surgimento de problemas de saúde como: obesidade, síndrome metabólica, diabetes é, proveniente, muitas das vezes de um sedentarismo, considerada “o grande problema público do século 21” (BLAIR, 2009). “À medida que a tecnologia liberou o homem das tarefas que exigiam grandes doses de esforço físico, provocou o aparecimento de um dos principais fatores de risco: a vida sedentária”. (CORTEZ, 2008, p.12).

Entre as alternativas para sair dessa vida sedentária, está a prática de exercícios físicos em academia, que vem crescendo cada vez mais ao longo dos anos. Muitas pessoas estão inserindo os exercícios físicos em sua vida diária pela melhoria da saúde,

diminuição do estresse, bem-estar psicológico, interação com outras pessoas e qualidade de vida.

A prática de atividades físicas pode ser definida como o movimento corporal produzido pela ação muscular gerando gasto de energia (CASPERSEN, POWELL et al., 1985), e está diretamente relacionada com exercícios físicos.

Esse trabalho tem como objetivo, demonstrar a influência da música na motivação de alunos praticantes de musculação, como meio de motivação externa, podendo tornar essa prática muito mais prazerosa e aumentar o desempenho daquele que a realiza.

O uso de músicas para a prática de esportes e exercícios tem aumentado consideravelmente, e com isso, o aumento de pesquisas realizadas nesse meio. Alguns estudos mostram que a utilização da música tem aprimorado a capacidade para o trabalho corporal ou mental, tendo direta relação com o caráter motivacional (COPELAND E FRANKS, 1991). A música traz um elemento motivacional, além de ter a função de dar ritmo ao exercício. “Nosso coração tende a acompanhar a batida da música, e isso estimula nossa função fisiológica.” (DANTAS, 2014, s/p). As vibrações musicais provocam também vibrações corporais, o que leva o participante a motivação, o induzindo a participar dando o seu máximo durante a aula que realizar. (ARTAXO e MONTEIRO, 2000).

A motivação surge de dentro das pessoas, não há como ser imposta, mas pode ser estimulada, e a música pode ser um grande instrumento para isso. Analisando o presente estudo e os artigos aqui utilizados com referências, podemos destacar que música diminui sensações decorrentes da fadiga⁴, “distraindo”⁵ o indivíduo e aumentando sua motivação para a realização de tarefa tanto diárias, em sua casa, como exercícios físicos em academias, atuando como um propulsor para a motivação da movimentação corporal.

Portanto, a partir desses dados, nota-se a importância de realizar um estudo em uma cidade como Caxias do Sul, em adultos praticantes de musculação, para melhor compreender esses conceitos.

⁴Fadiga: sensação de enfraquecimento, desgaste resultante de esforço físico, que vai além do cansaço. (Nota dos autores).

⁵ Distração: Desconcentração, desvio da atenção ou do que demanda foco. (Nota dos autores).

MÉTODOS

Trata-se de uma amostra aleatória, onde foram recrutados 293 adultos com idade entre 18 e 45 anos, frequentadores de três academias de Caxias do Sul: Engenharia do Corpo, DENIQUE e Academia da Universidade de Caxias do Sul, localizadas no estado do Rio Grande do Sul.

O protocolo foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade de Caxias do Sul/CEP/UCS, sob o Número do Parecer: 3.571.143/2019 e todos os participantes receberam informações verbais e escritas antes de concordarem em participar e assinaram um formulário de consentimento.

Esta pesquisa foi realizada nas academias Engenharia do Corpo, localizada em Caxias do Sul/RS, na rua Feijó Júnior, 217, bairro São Pelegrino, na DENIQUE, localizada em Caxias do Sul/RS, rua Carlos Dutra Viana, 261, bairro Madureira e na Academia da Universidade de Caxias do Sul, localizada em Caxias do Sul/RS, na rua Ernesto Grazziotin, 638, bairro Petrópolis. As coletas foram realizadas no mês de outubro de 2019. Foi utilizado como instrumento um questionário autoaplicável, estruturado, contendo doze perguntas com respostas objetivas.

Os alunos foram abordados antes de iniciarem os treinos. Após a abordagem, foram explicados todos os procedimentos do estudo e prestados esclarecimentos do questionário a ser preenchido. Assim, lhe entregue o questionário, em um local apropriado minimizando os riscos de acordo com a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

A coleta dos dados foi realizada pelos autores da pesquisa. Para análise dos dados, utilizou-se o software IBM® *SPSS Statistics* 21.0 e o programa Microsoft Excel, onde foram calculadas medidas descritivas (médias, desvio padrão, frequências e porcentagens).

RESULTADOS

Trata-se de um estudo original realizado na cidade de Caxias do Sul – RS, no qual, foram avaliados 293 adultos com idade entre 18 a 45 anos, frequentadores de três academias de Caxias do Sul: Engenharia do Corpo, DENIQUE e Academia da Universidade de Caxias do Sul, localizadas no estado do Rio Grande do Sul.

O gráfico número 1, mostra o resultado da primeira pergunta: Você escuta música durante a prática de exercícios físicos?

Dos 293 participantes, 82,6 % responderam que escutam música durante a prática de exercícios físicos, 2,7% responderam que não e 14,7% responderam que às vezes, sendo desvio padrão=0,93 e média =3,60.

Gráfico 01: Você escuta música durante a prática de exercícios físicos?



Fonte: organizado pelos autores.

O gráfico número 2, mostra os resultados da segunda pergunta: Com a música, você se sente mais motivado para a prática de musculação?

Dos 293 participantes, 87,4% responderam que com a música se sentem mais motivados para a prática de musculação, 3,8% responderam que não e 8,9% responderam que às vezes, sendo desvio padrão=0,92 e média =3,67.

Gráfico 02: Com a música, você se sente mais motivado para a prática de musculação?

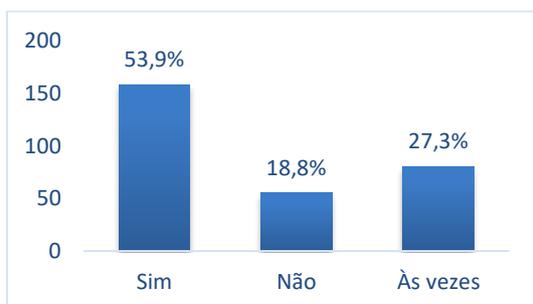


Fonte: organizado pelos autores.

O gráfico número 3, mostra os resultados da terceira pergunta: Se você não pudesse ouvir música durante a prática de musculação, você permaneceria?

Dos 293 participantes, 53,9% responderam que permaneceriam na prática de musculação, mesmo sem a música, 18,8% responderam que não permaneceriam e 27,3% responderam que às vezes, sendo desvio padrão=1,56 e média =2,70.

Gráfico 03: Se você não pudesse ouvir música durante a prática de musculação, você permaneceria?

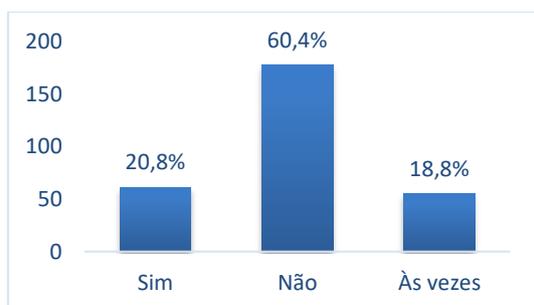


Fonte: organizado pelos autores.

O gráfico número 4, mostra os resultados da quarta pergunta: Se no local onde você pratica musculação, não fosse permitido ouvir música, você recomendaria para outras pessoas?

Dos 293 participantes, 20,8 % responderam que recomendariam o local mesmo se não fosse permitido ouvir música, 60,4% responderam que não recomendariam e 18,8% responderam que às vezes, sendo desvio padrão=1,62 e média =1,21.

Gráfico 04: Se no local onde você pratica musculação, não fosse permitido ouvir música, você recomendaria para outras pessoas?



Fonte: organizado pelos autores.

O gráfico número 5, mostra os resultados da quinta pergunta: Você acha que o seu desempenho nessa atividade tem relação com o fato de estar escutando música durante o ocorrido?

Dos 293 participantes, 43,7 % responderam que o desempenho tem relação com estar escutando música durante o ocorrido, 21,8% responderam que não e 34,5% responderam que às vezes, sendo desvio padrão=1,56 e média =2,44.

Gráfico 05: Você acha que o seu desempenho nessa atividade tem relação com o fato de estar escutando música durante o ocorrido?



Fonte: organizado pelos autores.

O gráfico número 6, mostra os resultados da sexta pergunta: Se você não pudesse ouvir música durante a prática dessa atividade, você acha que seu desempenho iria aumentar?

Dos 293 participantes, 6,1% responderam que se não pudessem escutar música durante a prática de musculação, o seu desempenho iria aumentar, 81,9% responderam que o desempenho não iria aumentar e 11,9 % responderam que às vezes, sendo desvio padrão=1,11 e média =0,48.

Gráfico 06: Se você não pudesse ouvir música durante a prática dessa atividade, você acha que seu desempenho iria aumentar?



Fonte: organizado pelos autores.

O gráfico número 7, mostra os resultados da sétima pergunta: Se você não pudesse ouvir música durante a prática dessa atividade, você acha que seu desempenho iria diminuir?

Dos 293 participantes, 37,2% responderam que se não pudessem escutar música durante a prática de musculação, o seu desempenho iria diminuir, 37,5% responderam que o desempenho não iria diminuir e 25,3% responderam que às vezes, sendo desvio padrão=1,73 e média =1,99.

Gráfico 07: Se você não pudesse ouvir música durante a prática dessa atividade, você acha que seu desempenho iria diminuir?

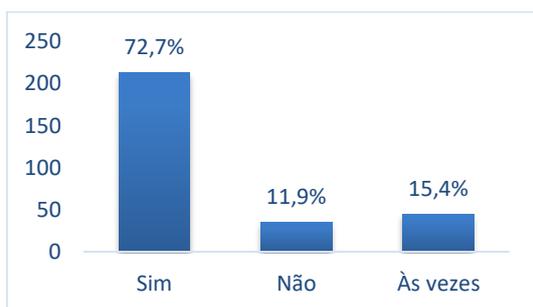


Fonte: organizado pelos autores.

O gráfico número 8, mostra os resultados da oitava pergunta: Você acha que o estilo musical que você escuta durante a prática de musculação modifica sua motivação e seu ritmo de treino?

Dos 293 participantes, 72,7% responderam que o estilo musical modifica a sua motivação e ritmo de treino, 11,9% responderam que não modifica e 15,4% responderam que às vezes, sendo desvio padrão=1,38 e média =3,22.

Gráfico 08: Você acha que o estilo musical que você escuta durante a prática de musculação modifica sua motivação e seu ritmo de treino?

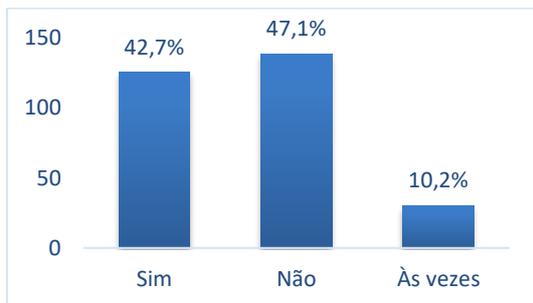


Fonte: organizado pelos autores.

O gráfico número 9, mostra os resultados da nona pergunta: Você pratica outra atividade física que tenha música?

Dos 293 participantes, 42,7% responderam que praticam outra atividade física que tenha música, 47,1 % responderam que não e 10,2% responderam que às vezes, sendo desvio padrão=1,90 e média =1,91.

Gráfico 09: Você pratica outra atividade física que tenha música?

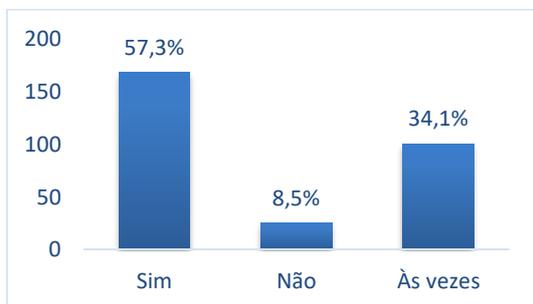


Fonte: organizado pelos autores.

O gráfico número 10, mostra os resultados da décima pergunta: Você gosta das músicas que são tocadas na academia onde você treina?

Dos 293 participantes, 57,3% responderam que gostam das músicas tocadas na academia onde treinam, 8,5 % responderam que não gostam e 34,1% responderam que às vezes, sendo desvio padrão=1,30 e média =2,98.

Gráfico 10: Você gosta das músicas que são tocadas na academia onde você treina?

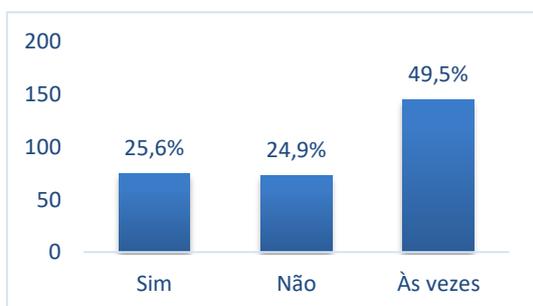


Fonte: organizado pelos autores.

O gráfico número 11, mostra os resultados da décima primeira pergunta: Você acha que se as músicas que tocam na sua academia fossem diferentes (ritmos) os alunos iriam achar melhor?

Dos 293 participantes, 25,6% responderam que se as músicas tocadas na academia onde treinam, fossem diferentes, os alunos iriam achar melhor, 24,9% responderam que não e 49,5% responderam que às vezes, sendo desvio padrão=1,42 e média =2,01.

Gráfico 11: Você acha que se as músicas que tocam na sua academia fossem diferentes (ritmos) os alunos iriam achar melhor?

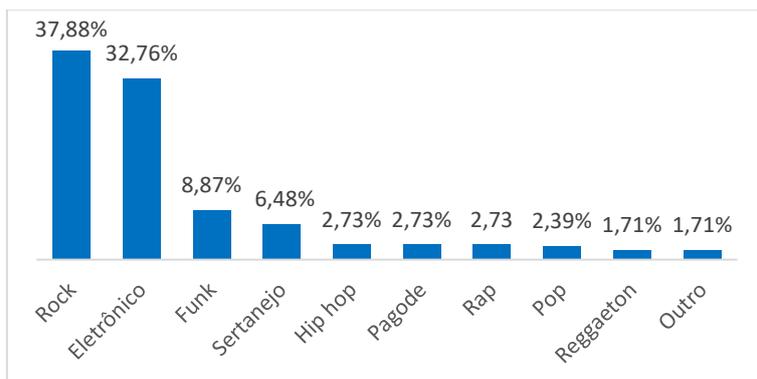


Fonte: organizado pelos autores.

O gráfico número 12, mostra os resultados da décima segunda pergunta: Se você tivesse que optar em ouvir um estilo musical durante o treino, qual seria?

Dos 293 participantes, 37,88% escolheram o estilo musical Rock, 32,76% Eletrônico, 8,87% Funk, 6,48% Sertanejo, 2,73% Hip Hop, Pagode e Rap, 2,39% Pop e 1,71% Reggaeton e outros.

Gráfico 12: Se você tivesse que optar em ouvir um estilo musical durante o treino, qual seria?



Fonte: organizado pelos autores.

DISCUSSÃO

No presente estudo, foi pesquisado a influência da música como fator motivacional durante a prática da musculação. Foram questionados 293 adultos com idade entre 18 a 45 anos, frequentadores de três academias de Caxias do Sul: Engenharia do Corpo, DENIQUE e Academia da Universidade de Caxias do Sul, localizadas no estado do Rio Grande do Sul.

Observamos que os participantes desse estudo, na sua grande maioria escuta música durante a prática de musculação, seja a música ambiente da academia ou a do próprio fone de ouvido. Alguns comentaram um certo estranhamento com essa pergunta, pois, como todas as academias têm uma música de fundo, eles sempre acabam ouvindo, o que ficaria difícil responder que não.

Pensando nessa questão, de que a música está presente na rotina da prática de musculação, entramos na questão motivacional, onde mais de 80% dos entrevistados disseram que se sentem mais motivados para a realização do treino, quando estão escutando música, mas, caso não pudessem ouvir música ainda permaneceriam na prática, porém, estranhariam o ambiente. Sem a música, eles acham que o seu desempenho não iria aumentar, mas também não iria diminuir, entretanto a maioria acredita que o estilo musical muda sua motivação e o ritmo de treino.

Em um estudo, Nakamura, Deutsch e Kokubun (2008) investigaram os efeitos da música em exercícios vigorosos (80% a 90% da frequência cardíaca máxima) com dez sujeitos ativos. Foi constatado que, quando o exercício ocorreu com a música preferida, os indivíduos atribuíram adjetivos positivos ao mesmo com mais frequência, em comparação aos indivíduos que realizaram o exercício sem música ou com a música não preferida. O que corrobora com os dados listados anteriormente, citando que a maioria acredita que seu desempenho não iria mudar, mas seu estado de ânimo durante a prática mudaria.

O estudo denominado *Effects of types and intensities of background music on treadmill endurance*⁶, dos autores Brenda Copeland e B. D. Franks, realizado em Tennessee, Estados Unidos, em 1991, teve como objetivo avaliar o efeito de diferentes tipos de música no desempenho em exercícios. Para isso 30 mulheres estudantes universitárias, com idades entre 18 e 25 anos foram instruídas a andar em uma esteira, três vezes, em um intervalo de uma semana entre cada caminhada.

⁶ Efeitos dos tipos e intensidades de música de fundo nos treinos de endurance na esteira (Tradução dos autores).

Na primeira vez, sem ouvir nenhuma música (parâmetro A), na segunda vez, escutando músicas com ritmo lento (parâmetro B) e na terceira com músicas no estilo rápido (parâmetro C). Os resultados mostraram um aumento na duração dos exercícios nos parâmetros B e C se comparados com o parâmetro A, e o aumento foi maior no grupo C em relação ao grupo B.

Isto posto, os autores concluíram que escutar música durante a prática de exercícios tem impacto na performance dos avaliados. Os resultados confirmaram que a distância percorrida e a duração dos exercícios foram maiores quando acompanhados de músicas, tanto lentas quanto rápidas, tendo uma melhor performance com a música rápida.

O estudo denominado *Effect of music tempo on exercise performance and heart rate among young adults*⁷, dos autores Avinash E. Thakare, Ranjeeta Mehrotra e Ayushi Singh, realizado na Índia em 2017, se propôs a avaliar o efeito da música no desempenho de exercícios físicos em jovens não treinados. Para isso, foram testados os efeitos na duração submáxima do tempo de duração de exercícios físicos em vinte e cinco homens e vinte e cinco mulheres com e sem a utilização de música. Após os testes foi possível verificar que o tempo de duração dos exercícios com a música foram significativamente maiores, do que quando não fora utilizada. Além disso, foram observados valores estatisticamente mais altos da frequência cardíaca máxima com música do que sem música.

Em um estudo denominado *Influência da Música nos Exercícios Resistidos*, do autor Antônio Gabriel de Lima Alves, realizado em Caxias do Sul, que teve como objetivo avaliar a influência da música no exercício físico resistido em duas academias de Caxias do Sul – RS. Foi questionado 127 participantes. Dos participantes, 114 (89,8%) alunos acham que a música pode influenciar no seu desempenho durante o treino de musculação e 13 (10,2%) alunos acham que a música não pode influenciar no seu desempenho durante o treino de musculação.

Em relação a pergunta se praticavam outra atividade física que possuía música, 42,7% responderam que sim, o que foi uma grande surpresa para nós pesquisadores, pensando nisso, analisamos que os entrevistados, podem ter levado em conta as caminhadas usando fones de ouvido, os jogos de futebol do fim de semana, entre outras atividades na academia que possuam música, como dança e jump.

⁷ Efeito do ritmo da música no desempenho do exercício e na frequência cardíaca em adultos jovens.

Em um estudo realizado apenas com mulheres, Rodrigues e Coelho Filho (2012) perceberam que a música, associada à prática da atividade física, pode oferecer ao praticante um momento de esquecimento das atividades do cotidiano, proporcionando maior envolvimento com a atividade, bem como situar a prática no contexto do lazer e do lúdico, propiciando a “brincadeira” com o corpo.

Vários estudos mostram a influência do estilo e gosto musical no desempenho e rendimento no exercício físico. No presente estudo, o estilo musical mais votado foi o Rock, que não é tão tocado nas academias como o Eletrônico, este por si, acabou ficando em segundo, na votação dos participantes.

Nakamura et al. (2010) mostraram que o gosto musical afeta a presença ou não do efeito ergogênico por ela provocada. Ao se exercitar com músicas de seu agrado, os sujeitos tiveram maior desempenho quando comparado às músicas que eles não gostavam. Utilizaram uma mesma sequência de música para todos, o que pode também ter influenciado os resultados, devido a diferentes gostos pessoais.

O próprio Karageorghis (1995) realizou uma investigação sobre os efeitos dos diferentes tipos de música em testes de força máxima no trabalho de musculação com vinte e cinco homens e vinte e cinco mulheres. Os sujeitos foram testados em três situações (música estimulante, relaxante e sem música) antes da atividade física. A análise dos resultados revelou os mais altos escores de força, quando ouviram a música estimulante e os mais baixos escores na condição de música sedativa.

Neste estudo, não tivemos nenhuma limitação, conseguimos coletar todos os dados e utilizar todos os resultados, fazendo assim, a análise estatística. Há poucos estudos nessa área no estado do Rio Grande do Sul e, poucos relacionados somente a musculação, o que torna de suma importância continuar as pesquisas relacionadas a este tema.

CONCLUSÃO

De acordo com o estudo realizado e os diversos autores citados, foi possível analisarmos que a música, em relação ao exercício físico, desencadeia uma série de emoções, capta a atenção dos praticantes para a atividade a ser realizada, regula os estados de ânimo, eleva a produção do trabalho, reduz inibições e a sensação de fadiga além de, incentivar o movimento rítmico. Com isso, a partir dos dados coletados, foi possível concluir que a música é, sim, um fator motivacional relevante durante as práticas de exercício físico nas academias da cidade de Caxias do Sul, tanto músicas ambientes

utilizadas dentro das academias como aquelas escutadas, pelos alunos, através de seus fones de ouvido. Além disso, os estilos musicais tocados durante os treinos também possuem grande relevância na perspectiva dos alunos, onde se sentem mais motivados para a prática, se estiverem ouvindo alguma música que se encaixe em seu gosto pessoal.

Vale salientar também que, apesar de não estar presente entre os estilos musicais mais tocados nas rádios atualmente, o “Rock” encontra-se como o favorito entre os praticantes de musculação, contrariando a ideia das academias de que, na maioria do tempo, priorizam músicas eletrônicas para tocarem em seus ambientes. Ainda assim, atentamos que o estilo musical eletrônico aparece logo em seguida entre os favoritos, o que demonstra estar presente no gosto de grande parte do público, mas não isoladamente. Os demais estilos musicais como funk, sertanejo e outros, aparecem com resultados significativamente inferiores aos citados anteriormente.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, A. G. de L. Influência da Música nos Exercícios Resistidos. **Do corpo: Ciências e Artes**, Caxias do Sul, v.7, n. 1, 2017.

ARTAXO, I.; MONTEIRO, G.A. **Ritmo e movimento**. Guarulhos: Phorte, 2000

BLAIR, S. N. **Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century**. *British Journal of Sports Medicine*, 43(1), 1–2, 2009

CASPERSEN, C. J., POWELL, K. E., CHRISTENSON, G. M. (1985). **Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research**. *Public Health Reports*, 100, p.126-131.

COPELAND, B.L.; FRANKS, B.D. **Effects of types and intensities of background music on treadmill endurance**. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, Turin, v.31, n.1, p.100-3, 1991.

CORTEZ, J. A. A. **Estudo longitudinal do tempo de aderência a programa de prevenção e reabilitação cardíaca**. São Paulo, Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, 2008.

DANTAS, R. Música motiva e dá ritmo aos exercícios físicos. **Saúde Plena**, 2014. Disponível em: <<https://www.uai.com.br/app/noticia/saude/2014/06/25/noticias-saude,192178/musica-motiva-e-da-ritmo-aos-exercicios-fisicos.shtml>>. Acesso em: 28 mai. 2019.

KARAGEORGHIS, C; TERRY, P, C. (1995) Psychophysical Effects of Music and Sport and Exercise: A Review, **Journal of Sports Behavior**, 20, 54-68.

NAKAMURA, P.; DEUSTCH, S.; KOKUBUN, E. Influência da música preferida e não preferida no estado de ânimo e no desempenho de exercícios realizados na intensidade vigorosa. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 22, n. 4, p. 247-255, 1 dez. 2008.

NAKAMURA, P. M., PEREIRA, G., PAPINI, C. B., NAKAMURA, F. Y., & KOKUBUN, E. (2010). Effects of preferred and nonpreferred music on continuous cycling exercise performance. **Perceptual and Motor Skills**, 110(1), 257-264.

RODRIGUES, N. S.; COELHO FILHO, C. A. A. Influência da audição musical na prática de exercícios físicos por pessoas adultas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 26, n. 1, p. 87-95, jan./mar. 2012.

THAKARE, A.E., MEHROTRA R., SINGH A., **Effect of music tempo on exercise performance and heart rate among young adults**. Int J Physiol Pathophysiol Pharmacol. 2017; 15;9(2):35-39.