

RELAÇÕES ENTRE A UTILIZAÇÃO DA MÚSICA E A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS DE CAXIAS DO SUL, RS

Rafael da Silva Santos¹, Diego Busin²

¹ Acadêmico (a) do curso de Bacharelado em Educação Física – Universidade de Caxias do Sul; e-mail: rrsantos14@ucs.br

² Professor-orientador – Universidade de Caxias do Sul. e-mail: dbusin@ucs.br

RESUMO

Introdução: A prática de exercícios físicos vem crescendo cada vez mais e a busca pela modalidade de musculação é uma das que mais cresce, porém, percebe-se um alto índice de desistência da prática por motivos de monotonia, exercícios repetidos e falta de dinamismo. Diante disso, as academias podem buscar alternativas para manter a fidelidade do aluno deixando-o mais motivado para treinar. A música, por sua vez, está presente no cotidiano das pessoas, nas academias não seria diferente, uma vez que, dificilmente uma academia estará atendendo sem música ambiente já que possui um poder motivacional no desempenho dos alunos durante o treino de musculação. **Objetivo:** O objetivo desta pesquisa foi investigar as relações entre a utilização da música e a prática de musculação em academias do município de Caxias do Sul, RS. **Metodologia:** Trata-se de um estudo quali-quantitativo com viés transversal. A amostra contou com 486 participantes de 21 academias do município de Caxias do Sul que se encaixaram nos critérios de inclusão. Para a coleta de dados foi utilizado como instrumento um questionário contendo 14 questões abertas, fechadas e de múltipla escolha. O questionário foi aplicado de forma digital através de um link da ferramenta *Google Forms*, da *Plataforma Google* ou de modo físico com vias impressas. **Resultados:** Pode-se concluir que a maioria dos praticantes de musculação que responderam o questionário costumam ouvir música durante o treino, não são adeptos a treinarem com fones de ouvido mas tem preferência pela música ambiente da academia e se mostram satisfeitos com as músicas oferecidas pelas academias que treinam. Os gêneros musicais preferidos pelos participantes foram eletrônica, rock e pop rock, nessa respectiva ordem. **Conclusão:** Pode-se concluir que a maioria dos praticantes de musculação costumam treinar ouvindo música influenciando positivamente na motivação durante o treino de musculação. Os gêneros musicais mais escolhidos pelos praticantes foram eletrônica, seguido rock e pop rock.

Palavra-chave: Música. Motivação. Musculação.

THE RELATION BETWEEN LISTEN MUSIC DURING WORKOUT TRAINING IN GYMS OF CAXIAS DO SUL CITY, RS

Rafael da Silva Santos¹, Diego Busin²

¹*Acadêmico (a) do curso de Bacharelado em Educação Física – Universidade de Caxias do Sul; e-mail: rssantos14@ucs.br*

²*Professor-orientador – Universidade de Caxias do Sul. e-mail: dbusin@ucs.br*

ABSTRACT

Introduction: The practice of physical exercise has been growing more and more, and the search for the weight training modality is one of the fastest growing, but there is a high rate of dropout from the practice, due to monotony, repeated exercises and lack of dynamism. Therefore, gyms can seek alternatives to maintain practitioners loyalty, leaving them more motivated to train. Music, in turn, is present in people's daily lives and in gyms it would be no different, since a gym will hardly be working without ambient music, as it has a motivational power in the performance of practitioners during weight training. **Objective:** The aim of this research was to investigate the relation between listen music and weight training workout in gyms Caxias do Sul city, RS. **Methodology:** This is a qualitative-quantitative study with a transversal bias. The sample included 486 participants from 21 gyms of Caxias do Sul city, RS, which met the inclusion criteria. For data collection, a questionnaire containing 14 open, closed and multiple-choice questions was made. The questionnaire was applied digitally through a link from the Google Forms tool, from Google Platform or physically, with printed copies. **Results:** It can be concluded that most people who workout answered the questionnaire usually listen music during training are not headphones adepters, however they prefer gym music and they are satisfied with the playlist played at the gym. The music style preferred by the participants were electronic music, rock and pop rock in that order. **Conclusion:** It can be concluded that most weight training practitioners usually train listening music, because it is a positive influence motivation during workout. The music style most chosen by practitioners was electronic, followed by rock and pop rock.

Keyword: Music. Motivation. Weight training.

INTRODUÇÃO

A prática de exercícios físicos vem crescendo cada vez mais no qual observa-se o aumento de pessoas que procuram academias para iniciar ou retornar aos seus objetivos de vida que podem incluir a performance ou a saúde. Ao falarmos de exercício físico, o mais popular é a musculação, uma vez que todos os dias muitas pessoas vão até as academias para iniciar um programa de treino com objetivos variados. Gianolla (2003) diz que a musculação é a modalidade esportiva que mais cresce, tendo cada vez mais adeptos nas academia com objetivos estéticos, tratamento ou prevenção de lesões, um bom condicionamento físico ou simplesmente uma melhor qualidade de vida. Porém, mais adiante, um estudo feito por Albuquerque (2007 apud DA SILVA, 2012) nos mostra que ao mesmo tempo que a procura pela musculação aumenta, mais ou menos 70% dos praticantes de musculação deixam de praticar a modalidade, um dos motivos é exercícios repetitivos sem variações ou dinamismo.

Além disso, alguns aspectos relacionados a estrutura do ambiente e sonorização podem interferir nessa decisão do aluno. As pesquisas sobre esse tema apontam que a desistência dos alunos das academias está relacionada ao mau preparo dos profissionais, aparelhos em mau estado de conservação, falta de tempo, cansaço, lesões, monotonia e muitas vezes uma falta de promoção de socialização dentro do ambiente (LIZ, 2016; DA SILVA, 2012).

A motivação é um fator individual, alguns precisam de um professor ao seu lado trazendo motivação verbal, outros usam a música para melhorar seu desempenho durante o treino. A música causa um estímulo enorme no cérebro fazendo com que tenhamos mais concentração, sensibilidade e nos traz emoções (DA SILVA, 2012). Também é um excelente recurso para motivação (MOURA, 2007). Um estudo feito por Cardoso, Pereira e Souza (2015) verificou que a música influencia a motivação dos praticantes da musculação.

Almeida et al., (2008) mostra que a música pode ser um dos fatores que poderiam ser utilizados como motivacionais dentro da musculação. A música pode ajudar para que o aluno tenha mais motivação durante o treino, junto com os outros benefícios citados acima de concentração e sensibilidade. Cada um tem seu gosto musical e um estilo de música que mais traz essa motivação durante o treino. Diante disso, o presente estudo teve o objetivo de investigar as relações entre a utilização da música e a prática de musculação em academias do município de Caxias do Sul, RS.

METODOLOGIA

Participantes e caracterização da pesquisa

Estudo de caráter quali-quantitativo de cunho transversal em que 486 indivíduos maiores de 18 anos, praticantes de musculação há no mínimo 2 meses, de 21 academias do município de Caxias do Sul, RS, responderam a um questionário referente às relações entre a utilização da música e a prática de musculação.

Desenho do estudo

O estudo teve início a partir do contato do pesquisador com os proprietários das academias, no qual foram expostos os objetivos do estudo. Após concordarem em participar do estudo, foi solicitado que eles entrassem em contato com os alunos para convidá-los a responder um questionário. As academias incluídas no estudo apresentaram registro vigente no Conselho Regional de Educação Física (CREF2-RS).

Questionário

Para coleta de dados, foi utilizado um questionário previamente elaborado pelo pesquisador, contendo 14 questões abertas, fechadas e de múltipla escolha. As questões abordaram elementos referentes às características dos alunos, objetivos da prática da musculação, predileção de turno, opção pela utilização de fones de ouvido ou música ambiente e preferência por diferentes estilos musicais durante a prática da modalidade. O questionário utilizado foi disponibilizado de forma digital através de um link da *ferramenta Google Forms*, da *Plataforma Google* ou de modo físico com vias impressas deixadas na recepção das academias.

ANÁLISE DOS DADOS

Para análise de dados foram extraídas as respostas obtidas do questionário presente no *Google Forms*, e submetidos a análise estatística descritiva (média, frequência simples e porcentagem). Após a tabulação dos dados foi realizado o cruzamento das respostas obtidas, por meio de tabela dinâmica (*Excel, Microsoft Office Professional Plus 2013*).

RESULTADOS

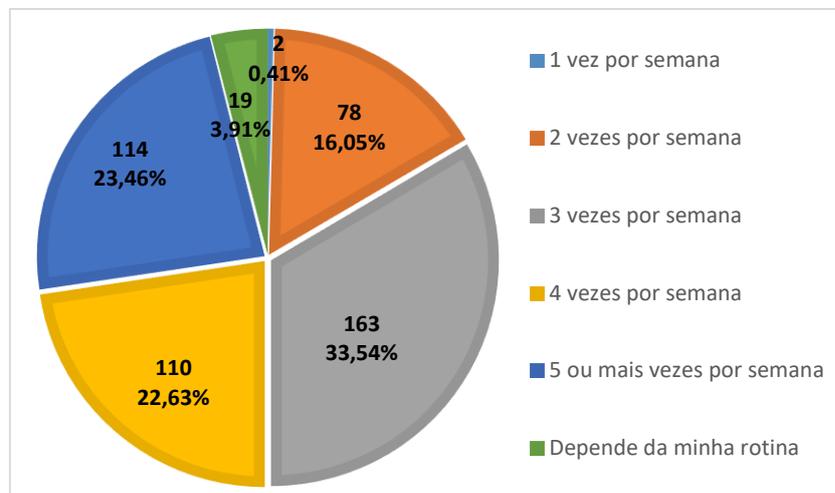
Abaixo, são apresentados os dados de caracterização da amostra, bem como os resultados encontrados na investigação.

Questão 1 – Sexo: Dos 486 participantes da pesquisa, 311 (64%) foram do sexo feminino e 175 (36%) foram do sexo masculino.

Questão 2 – Idade: Participaram do estudo adultos com idade entre 18 e 52 anos.

Questão 3 – Frequência semanal de treino: Essa questão buscou identificar a frequência semanal de treino dos 486 respondentes, o gráfico 1 (abaixo) expõe os valores obtidos dentre as opções: Depende da minha rotina, 1 vez por semana, 2 vezes por semana, 3 vezes por semana, 4 vezes por semana e 5 vezes ou mais.

Gráfico 1 – Frequência semanal de treino



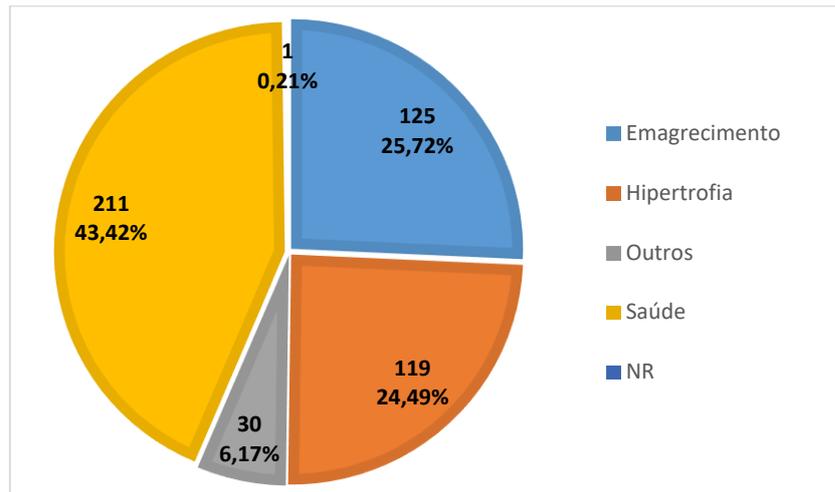
Fonte: O autor (2021)

Questão 4 – Turno de treino: Nessa questão, observou-se que 124 (25,5%) participantes do estudo treinam no turno da manhã, 107 (22%) treinam no turno da tarde, 171 (35,2%) optam por treinar no turno da noite e 84 (17,3%) treinam conforme a sua rotina diária.

Questão 5 – Objetivo da prática da musculação: Dentre os objetivos pela prática da musculação que os participantes do estudo puderam optar, 211 (43,42%) responderam que preconizam a manutenção da saúde, 125 (25,72%) objetivam emagrecimento, 119 (24,49%)

buscam aumento de massa muscular e 30 (6,17%) realizam a modalidade por outro motivo, sendo eles: condicionamento físico, correções posturais, fortalecimento muscular, definição muscular ou preparação para alguma competição esportiva específica. Um (0,21%) indivíduo deixou essa resposta em branco. O gráfico 2 (abaixo) mostra os resultados desta questão.

Gráfico 2 – Objetivo da prática da musculação



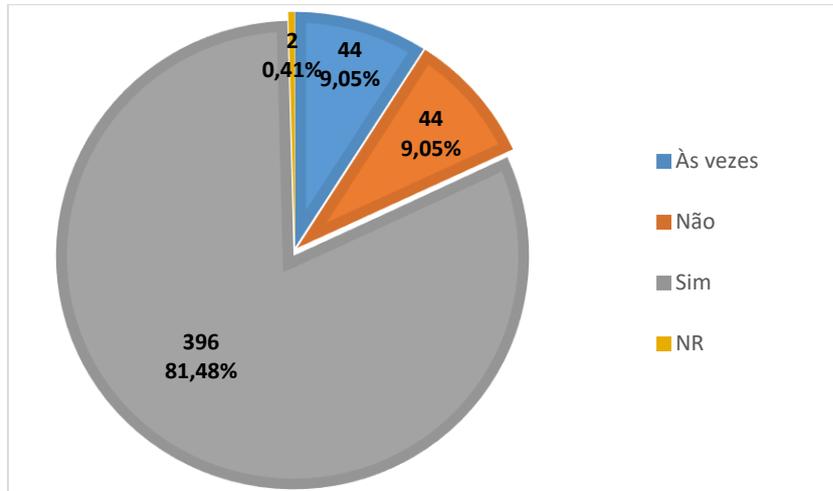
*NR: Não responderam, Fonte: O autor (2021)

Questão 6 – Tempo de prática: Foram observados os seguintes achados diante das três opções oferecidas aos participantes: entre 6 e 12 meses 156 (32,1%), entre 1 e 2 anos 73 (15%) e há mais de 2 anos 228 (46,9%). Optaram por não responder essa questão 29 (6%) indivíduos.

Questão 7 – Gosto por ouvir música: Dos 486 participantes, 464 (95,5%) responderam que gostam de ouvir música, 20 (4,1%) responderam que às vezes ouvem música e 2 (0,4%) relataram que não gostam de ouvir música.

Questão 8 – Costuma ouvir música durante o treino de musculação: As alternativas dessa questão foram: sim, não e às vezes. O gráfico 3 (abaixo) exhibe as respostas obtidas. Dois participantes não responderam essa pergunta.

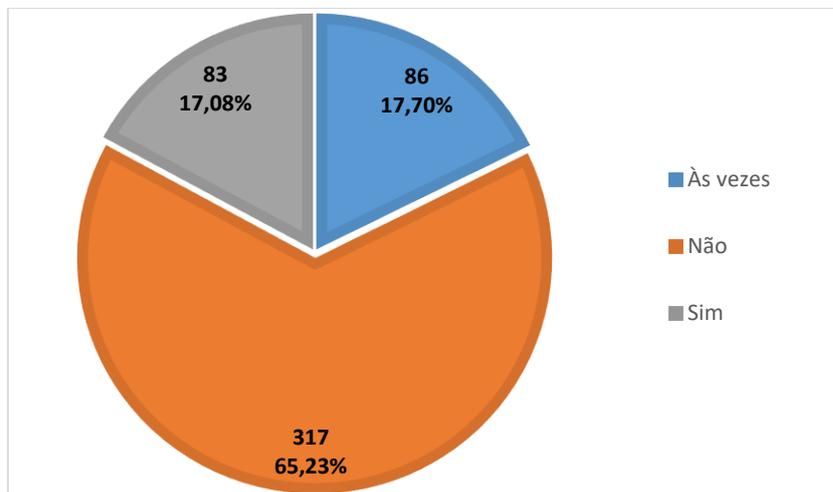
Gráfico 3 - Costuma ouvir música durante o treino de musculação



*NR: Não responderam, Fonte: O autor (2021)

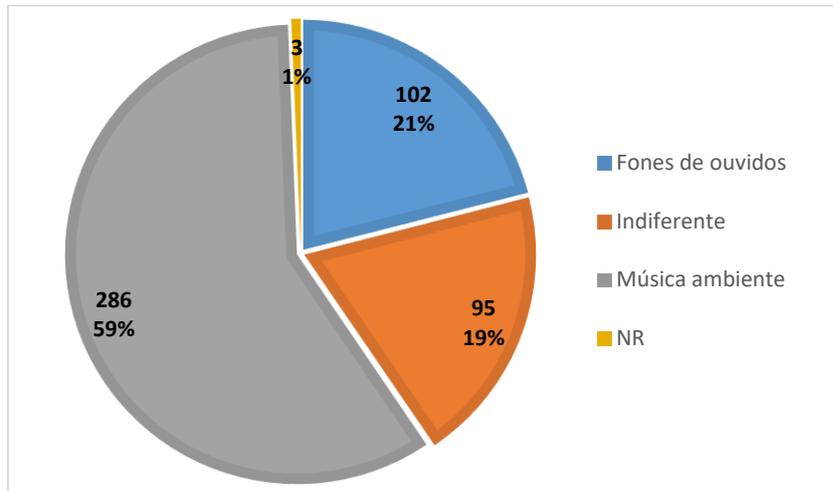
Questões 9 e 10 – Uso de fones de ouvidos, preferência por esse ou música ambiente durante o treino de musculação: O gráfico 4 indica o número de participantes que utilizam fones de ouvido, enquanto que o gráfico 5 expressa os valores de preferência por uso de fones de ouvido, música ambiente ou indiferença na maneira de audição da música.

Gráfico 4 – Costuma utilizar fones de ouvidos durante o treino de musculação



Fonte: O autor (2021)

Gráfico 5 – Qual a preferência na maneira de ouvir música durante o treino de musculação

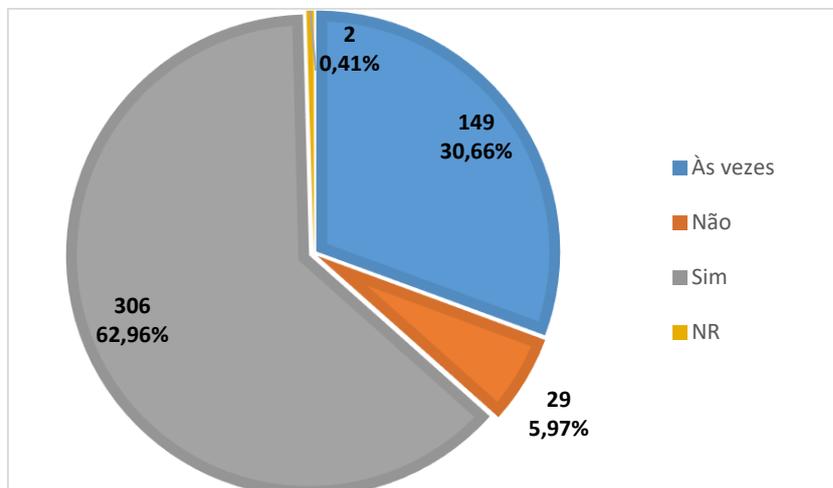


*NR: Não responderam, Fonte: O autor (2021)

Questão 11 – Impacto motivacional da utilização da música durante o treino de musculação: Das respostas obtidas, 468 (96,3%) referiram que a música contribui positivamente no aspecto motivacional e 13 (2,7%) responderam que a música interfere negativamente. Cinco (1%) indivíduos não responderam essa pergunta.

Questão 12 – Satisfação com a música ambiente durante o treino de musculação: As opções oferecidas aos participantes nesta questão foram: sim, estou satisfeito, não estou satisfeito e às vezes, expressos no gráfico abaixo (gráfico 6). Dois indivíduos não responderam essa questão.

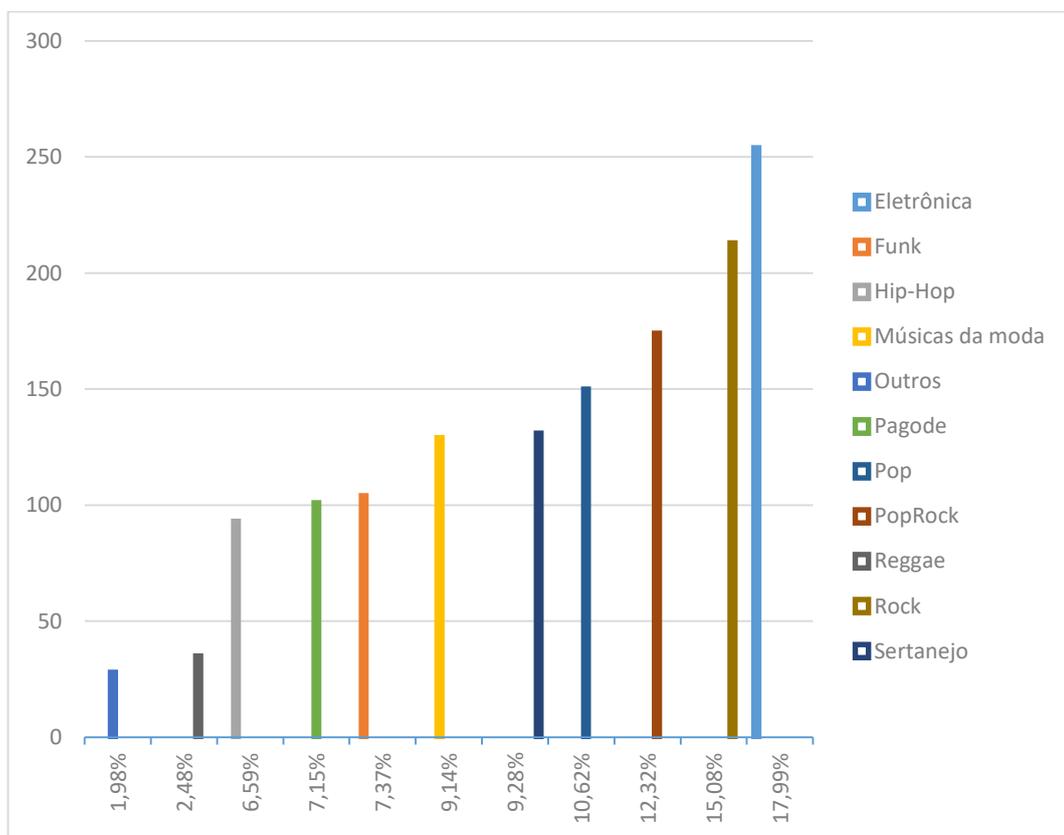
Gráfico 6 - Satisfação com a música ambiente durante o treino de musculação



*NR: Não responderam, Fonte: O autor (2021)

Questão 13 – Qual estilo de música mais te motiva durante o treino de musculação: Nessa questão, os participantes optaram entre 11 diferentes gêneros de estilos musicais ouvidos preferencialmente durante o treino de musculação, sendo eles: Rock, Pop Rock, Reggae, Eletrônica, Músicas da moda, Funk, Hip-Hop, Sertanejo, Pop, Pagode e outros gêneros, onde puderam registrar outro estilo de referência não identificado nas possíveis respostas. Os resultados são demonstrados no gráfico abaixo (gráfico 7).

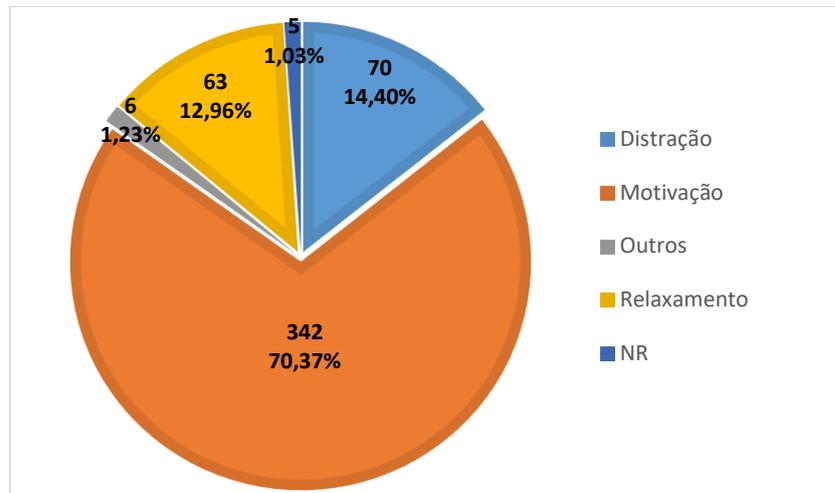
Gráfico 7 - Qual estilo de música mais te motiva durante o treino de musculação



Fonte: O autor (2021)

Questão 14 – Qual seu real motivo para ouvir música durante o treino: Os motivos pela audição de música durante o treino de musculação, elencados para escolha dos participantes do estudo, foram os seguintes: motivação, distração, relaxamento e outros. Cinco indivíduos optaram por não responder essa pergunta. Os resultados obtidos são identificados no gráfico 8 (abaixo).

Gráfico 8 - Qual seu real motivo para ouvir música durante o treino



*NR: Não responderam, Fonte: O autor (2021)

Além dos resultados supracitados, o presente estudo realizou o cruzamento de alguns dados obtidos no questionário a fim de observar e entender as possíveis relações existentes entre: Sexo X Motivo por ouvir música durante o treino (tabela 1), Sexo X Gênero musical (tabela 2), Idade X Motivo por ouvir música durante o treino (tabela 3), Idade X Gênero musical (tabela 4), Turno de treino X Motivo por ouvir música durante o treino (tabela 5) e Turno de treino X Gênero musical (tabela 6).

Tabela 1 – Sexo X Motivo por ouvir música durante o treino

	Distração	Motivação	Relaxamento	Outros	NR	Total
Feminino	46	215	44	2	4	311
Masculino	24	127	19	4	1	175
Total	70	342	63	6	5	486

*NR: Não responderam
Fonte: O autor (2021)

Tabela 2 – Sexo X Gênero musical

	Masculino	Feminino	Total
Pop Rock	56	118	174
Rock	97	116	213
Eletrônica	99	155	254
Moda	21	108	129
Funk	26	78	104
Sertanejo	31	100	131
Pagode	26	75	101
Outros	17	11	28
Reggae	14	21	35
Hip-Hop	50	43	93
Pop	32	118	150

Fonte: O autor (2021)

Tabela 3 – Idade X Motivo por ouvir música durante o treino

Idade	Distração	Motivação	Relaxamento	Outros	NR	Total
18 a 20	6	41	6	1		54
21 a 25	4	48	8	1		61
26 a 30	11	38	7	1	1	58
31 a 35	8	58	14	1	2	83
36 a 40	11	46	9	1		67
41 a 45	9	42	6	1		58
46 +	21	66	13		2	102
NR		3				3
Total	70	342	63	6	5	486

*NR: Não responderam

Fonte: O autor (2021)

Tabela 4 – Idade X Gênero musical

	Idade							NR	Total
	18-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46+		
Pop Rock	12	10	18	25	28	33	48	0	174
Rock	16	20	30	38	31	33	44	1	213
Eletrônica	32	40	36	49	30	30	34	3	254
Moda	22	18	24	17	19	8	21	0	129
Funk	33	28	21	13	4	1	3	1	104
Sertanejo	22	21	17	22	18	12	18	1	131
Pagode	24	13	14	19	9	9	12	1	101
Outros	1	4	1	5	5	4	7	1	28
Reggae	6	3	6	5	3	5	7	0	35
Hip-Hop	19	22	12	16	11	7	6	0	93
Pop	25	23	25	14	19	15	29	0	150

*NR: Não responderam

Fonte: O autor (2021)

Tabela 5 – Turno de treino X Motivo por ouvir música durante o treino

	Distração	Motivação	Relaxamento	Outros	NR	Total
Depende da rotina	11	59	13	1		84
Manhã	23	80	19	1	1	124
Noite	23	122	20	4	2	171
Tarde	13	81	11		2	107
Total	70	342	63	6	5	486

*NR: Não responderam

Fonte: O autor (2021)

Tabela 6 – Turno de treino X Gênero musical

	Depende da Rotina	Manhã	Tarde	Noite	Total
Pop Rock	23	51	39	61	174
Rock	36	60	39	78	213
Eletrônica	51	64	49	90	254
Moda	20	30	30	49	129
Funk	16	24	27	37	104
Sertanejo	20	35	31	45	131
Pagode	12	28	25	36	101
Outros	5	9	6	8	28
Reggae	5	7	11	12	35
Hip-Hop	19	22	20	32	93
Pop	24	46	32	48	150

Fonte: O autor (2021)

Tabela 7 – Objetivo da prática de musculação X Gênero musical

	Emagrecimento	Hipertrofia	Saúde	Outros	NR	Total
Pop Rock	40	36	88	9	1	174
Rock	53	59	87	13	1	213
Eletrônica	65	73	99	17	0	254
Moda	42	30	51	6	0	129
Funk	37	34	27	6	0	104
Sertanejo	39	38	47	7	0	131
Pagode	28	32	35	6	0	101
Outros	8	8	9	3	0	28
Reggae	8	13	11	2	1	35
Hip-Hop	18	40	29	6	0	93
Pop	44	30	66	10	0	150

*NR: Não responderam

Fonte: O autor (2021)

DISCUSSÃO

O presente estudo teve o objetivo de investigar as relações entre a utilização da música e a prática de musculação em academias do município de Caxias do Sul, RS. Ao analisar os dados da coleta obtida, observou-se que a maioria dos participantes foi do sexo feminino. Este achado não foi verificado no estudo de Silva e Gress (2012) no qual, dos 144 participantes, 98 foram do sexo masculino e 46 foram do sexo feminino. Mais adiante, Alves e Bellini (2017) encontraram um resultado semelhante, dentro dos 127 participantes, 70 foram do sexo masculino e 57 foi do sexo feminino. Em mais um estudo, que buscou relacionar a influência da música na prática de exercício físico feito por Almeida (2009), também contou com uma amostragem em que a predominância era do sexo masculino, diferentemente do presente estudo.

Uma das perguntas feitas aos participantes indicava o gosto por ouvir música e observou-se que a grande maioria respondeu que gosta de ouvir música. Silva e Gress (2012), em seu estudo, utilizaram uma pergunta semelhante em seu questionário, em que buscaram descobrir se os participantes gostam de música e em quais momentos do dia as ouvem. As respostas obtidas foram semelhantes ao presente estudo, no qual 95,1% dos participantes responderam que gostam de ouvir música a maior parte do dia. Quanto ao gosto por ouvir música durante o treino de musculação, a maioria das respostas foram positivas. Alves e Bellini (2017) encontraram um resultado que vai ao encontro com o presente estudo, em que 113 (89%) participantes relataram ouvir música durante o treino e 14 (11%) não ouvem. Em estudos feitos por Silva e Gress (2012) e Santana (2014) foi possível observar que a música é agradável e em seus estudos concluem que a grande maioria das suas amostras também ouvem música durante o treino de musculação. Portanto, como apresentado no resultado da pesquisa, podemos observar que a música está presente no cotidiano dos participantes, ouvindo música dentro e fora da academia e podemos acreditar que a música pode ajudar de forma positiva no rendimento durante a prática de musculação. Como relata Almeida et. al (2008) dizendo que o ritmo da música influencia de forma positiva quando o indivíduo vai realizar algum exercício, um dos motivos que atletas ouvem músicas para se concentrarem e se motivarem quando estão prestes a competir.

A utilização de fones de ouvido durante o treino de musculação também foi investigada no presente estudo, no qual 65,23% dos participantes responderam que não são adeptos, dando preferência à música ambiente da academia. Alves e Bellini (2017) ao perguntarem sobre o uso de fones de ouvido durante o exercício resistido descobriram que 73,2% não utilizam fones de ouvido, indo de encontro com os dados encontrados no presente estudo. Por outro lado, os

resultados do estudo de Santana (2014) observou-se que, 60% da sua amostra responderam que utiliza fones de ouvido durante o treino de musculação, o autor conclui que a utilização de fones de ouvido parece proporcionar ao ouvinte uma sensação mais agradável, sendo mais eficiente que a música ambiente. O exercício físico muitas vezes é acompanhado pela música, de forma individual, por meio da utilização de fones de ouvidos ou de forma coletiva, desfrutando da música ambiente. Diante dessas possibilidades, a música pode ser utilizada para contribuir na sincronia dos movimentos realizados durante a aula e também como ferramenta no auxílio à diminuição da monotonia que o treino muitas vezes proporciona (MIRANDA, GODELI, 2002).

Este estudo buscou descobrir também se, para os participantes, a música ajuda ou atrapalha durante o treino e a grande maioria respondeu que a música contribui de forma positiva no desempenho durante o treino de musculação. Os participantes que responderam que a música não contribui para a realização do treino de musculação justificaram suas respostas relatando que: “às vezes a música tocada no ambiente de treino não agrada e não proporciona nenhum tipo de motivação”. A música proporciona um estímulo através do ritmo que pode influenciar no rendimento do indivíduo, e seu desempenho melhora conforme ele é estimulado por ela, além disso, ela proporciona uma menor percepção de dor e cansaço que acontecem durante o treino, no entanto, se a música não for do agrado do ouvinte pode trazer efeitos negativos durante o treino (DOS SANTOS, 2008). Os estudos de Alves e Bellini (2017) e Santana (2014) também observaram que a música motiva de alguma forma no treino de musculação. Silva e Gress (2012) em seu estudo encontraram um resultado positivo quando a pergunta foi relacionada com a utilização da música para motivar durante o treino. Moreira e Ramos (2013) realizaram um teste com 12 homens ativos no exercício supino, onde eles deveriam executar o exercício com e sem música. Os autores observaram um resultado positivo com a utilização de música, onde 91,6% dos participantes demonstraram aumento no número de repetições no exercício, quando comparados com a não utilização da música. Santos e seus colaboradores (2014) encontraram resultado semelhante, ao compararem a utilização da música, associada ao incentivo verbal, com o silêncio, em teste de repetições máximas no exercício supino. Já um estudo feito por Nakamura (2007), verificou melhoras no desempenho dos participantes no cicloergômetro, com relação a música preferida e não preferida, concluindo que a música preferida traz influência positiva de diferentes maneiras de acordo com a intensidade e pode influenciar o estado de ânimo e desempenho em exercícios. Ito e seus colegas (2013) observaram em sua pesquisa que há uma interferência negativa no desempenho dos exercícios, quando a música não é do agrado dos ouvintes. Por outro lado, 69,3% dos

participantes do estudo citado anteriormente, responderam que a música pode influenciar positivamente, quando sendo do seu agrado.

No estudo de Alves e Bellini (2017) foi indagado aos participantes, se a música de suas academias atendiam a suas expectativas, onde, das respostas obtidas, 99 (78%) relataram que a música de sua academia agrada e 28 (22%) não agrada. Santana (2014) questionou seus participantes sobre o mesmo tema, onde 90% das respostas foram positivas, quanto a influência que a música tem sobre o treino, desde que a música seja agradável o rendimento do treino é percebido como potencializado. Mostrando a aprovação da música ambiente nas academias utilizadas pelos participantes, como uma boa influência para motivação na prática de musculação. Já no presente estudo quando perguntados se apreciam a música da academia que frequentam, 306 (63%) participantes responderam que sim, demonstrando valor inferior ao do estudo citado. Resultado semelhante ao encontrado por Zanella, Silva e Bellini (2019) onde 57,3% das suas respostas foram positivas sobre o agrado com a música tocada nas academias em que os participantes treinavam. Moura e seus colegas (2007) inferem que, “o professor é importante para uma boa aula de ginástica, pois se ele escolher a música certa ele poderá trazer mais motivação para seus alunos em suas aulas”. Para Oliveira e Silva (2010) o volume da música ambiente a música deve ser utilizado com cautela. Pedro (2009) complementa dizendo que a música deve ser agradável para a maioria dos clientes e não para o professor, o ritmo deve ser adequado com o ambiente e o som não pode ser prejudicial aos presentes no ambiente (alunos e professores). O estudo de Ito e seus colaboradores (2013) nos mostra que, quando a música é agradável, as pessoas treinam com mais vontade, se sentem melhor, se sentem mais bem humorados e conseguem dar mais intensidade no treino. Nessa esteira Gfeller (1988 apud MOURA et al., 2007) inferem que, a seleção musical deve levar em consideração a preferência dos alunos e elementos rítmicos adequados para o treino. Por esse motivo a seleção musical das academias deve ser pensada para agradar seus alunos, afim de que eles possam utilizá-la como motivação e ter uma melhor performance na hora do treino.

O objetivo pelo qual as pessoas ouvem música durante o treino também foi investigado nesse estudo, onde observou-se a música é utilizada como estratégia de motivação durante o treino de musculação. Resultado semelhante foi encontrado por Alves e Bellini (2017), onde 84 (66,2%) dos participantes referiram ouvir a música por motivação, 17 (13,4%) como distração, 5 (3,9) como relaxamento, 7 (5,5%) utilizam como concentração e 14 (11%) responderam que usam a música como ritmo durante o treino de musculação. Corroborando com os dados obtidos sobre o motivo que as pessoas ouvem música durante o treino, Miranda (2001 apud MOURA et al., 2007) em seu estudo descreve que a música contribui com a

motivação, fazendo com que o indivíduo tire o foco da dor ou desconforto, auxiliando no esforço a ser realizado. Na investigação de Bezerra e Sarmiento (2020) a música foi utilizada pela maioria das pessoas que participaram de ser estudo, e ainda consideram a música como algo que pode ajudar no desempenho durante o treino, sendo utilizada como algo para motivação durante a prática da musculação. No estudo feito por Zanella, Silva e Bellini (2019) quando indagaram os participantes se eles se sentem mais motivados ao treinarem com música, 87,4% das respostas foram positivas e se caso eles não tivessem acesso a música durante o exercício eles iriam permanecer treinando porém iriam achar estranho treinar sem música, relataram também que treinando com ou sem música seu rendimento não teria muitas alterações porém a maioria diz que a música e o ritmo pode trazer alterações positivas para a motivação.

Um estudo feito por Almeida (2009), ao relacionar o motivo por ouvir música e o sexo dos participantes observou que a maioria optou por distração no sentido de diminuição de percepção à fadiga ou dor corporal, e apenas os homens participantes da pesquisa, citaram que usam a música para concentração. Quando relacionada com o tipo de exercício (aeróbico e força) a maioria dos participantes utilizam a música como fator motivacional no treino de força e como distração no treino aeróbico (ALMEIDA, 2009). A distração e a motivação também foram objetivos relatados, quando relacionados a utilização da música durante a prática da corrida, em estudo realizado por Jovanir Jr (2010). De acordo com Nakamura e seus colegas (2008)

Sabendo então que a música deve ser agradável a quem ouve para poder de alguma forma ajudar na motivação durante o treino, nosso estudo buscou identificar quais gêneros musicais eram os mais ouvidos pelos participantes, durante o treino de musculação. Os gêneros musicais mais observados foram eletrônica, rock e pop rock. Alves e Bellini (2017) encontraram resultado semelhante nas respostas dos participantes do seu estudo. Quando perguntados sobre os estilos musicais que mais ouvem durante o treino, os gêneros musicais mais escolhidos foram eletrônica, com 64 (29,1%), rock com 39 (17,7) e pop com 27 (12,3%). Ito e seus colaboradores (2013), em investigação que buscou identificar as preferências dos gêneros musicais durante o treino de musculação, descobriram que o eletrônico (34,2%), rock (22,8%) e hip-hop (15,8%) foram os gêneros escolhidos pelos homens, enquanto o eletrônico (30,4%), pop (20%) e rock (18,7%) foram os gêneros escolhidos pelas mulheres. Resultado semelhante foi encontrado por Almeida (2009), onde rock, eletrônica e pop rock foram os gêneros mais escolhidos pelos participantes, com os respondentes do sexo masculino demonstrando preferência por rock e eletrônica e as respondentes do sexo feminino optando por rock, rock e eletrônica. Cardoso, Pereira e Souza (2015) e Silva e Gress (2012) também

descobriram que as músicas eletrônicas eram as preferidas pelos praticantes de musculação dos seus estudos. Pedro (2009) concluiu em seu estudo que a música eletrônica é a mais adequada para treinar e quando a modalidade for ginástica, as músicas eletrônicas juntamente com as músicas dos anos 80 parecem influenciar positivamente na motivação dos praticantes. O estudo feito por Copeland e Franks (1991) buscou observar os efeitos de diferentes estilos musicais durante a caminhada na esteira, onde participaram 30 mulheres universitárias, de 18 a 25 anos de idade. Neste estudo os autores descobriram que o melhor resultado na distância e duração do exercício foi observado quando as participantes realizavam o exercício ouvindo gêneros musicais com ritmos acelerados. Gêneros musicais como o sertanejo universitário e o pagode também foram escolhidos por indivíduos que buscam maior motivação durante a realização de exercícios (JOVANIR JR., 2010). Para o autor, o fato destes estilos musicais serem bastante difundidos, influenciou nos resultados da pesquisa. Já Rodrigues e seus colegas (2011) identificaram o pop rock, o sertanejo e o MPB como gêneros musicais preferidos pelas mulheres do seu estudo para realização de exercícios, quando relacionada a percepção subjetiva de esforço.

CONCLUSÃO

Com os dados obtidos através do questionário, pode-se concluir que a maioria dos praticantes de musculação costumam treinar ouvindo música, influenciando positivamente no treino de musculação, por meio do aumento da motivação. Os gêneros musicais mais escolhidos pelos praticantes foi eletrônica, seguido rock e pop rock. Mesmo com a grande disponibilidade de músicas através de aplicativos disponíveis nos celular e fones de ouvidos, a maioria dos participantes do estudo ainda preferem treinar ouvindo música ambiente da academia e se mostram satisfeitos com as músicas oferecidas pelas academias que treinam. Contudo, alguns participantes relataram aspectos que desagradam referente a música ambiente. Sabendo disso, cabe aos profissionais ou responsáveis pelas músicas das academias terem um cuidado maior ao selecionar as músicas a serem tocadas, variando o repertório musical, afim de contribuir com a motivação dos seus clientes.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Marcos Wellington Sales; CALOMENI, Mauricio Rocha; ARÊAS NETO, Nilo Terra; CASTRO, Karla Virgínia Bezerra; SILVA, Vernon Furtado. **Efeitos da imagética associado à música na melhora do arremesso de lance livre no basquetebol**: comparativo entre dois grupos etários. *Fit Perf J.* 2008 nov-dez;7(6):380-5.

ALMEIDA, Pedro Schwambach de. **A música como instrumento para a prática de exercícios físicos.** 2009.

ALVES, Antônio Gabriel de Lima; BELLINI, Magda Amabile Biazus Carpegiani. **Influência da música nos exercícios resistidos.** *Do Corpo*, p. 128-147. 2017.

BEZERRA, Alana Simões; SARMENTO, Raphael Antunes. **A influência da música no desempenho dos praticantes de musculação.** *RBPFX-Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício*, v. 14, n. 92, p. 573-578, 2020.

CARDOSO, B. L. C.; PEREIRA, J. S.; SOUZA, W. S. **A influência da música na motivação de praticantes de musculação.** *Revista Digital Efdeportes - Buenos Aires*, v. 20, n. 204, p. 11, 2015.

COPELAND, Brenda L.; FRANKS, B. Don. **Effects of types and intensities of background music on treadmill endurance.** *The Journal of sports medicine and physical fitness*, v. 31, n. 1, p. 100-103, 1991.

DA SILVA, Jaqueline Rigon; GRESS, Flademir Ari Galvão. **A influência da música e ritmos musicais nos exercícios físicos resistidos.** *ACTA Brasileira do Movimento Humano*, v. 2, n. 4, p. 46-59, 2012.

DOS SANTOS, Mônica Oliveira Silva. **Exercício físico e música: uma relação expressiva.** *Lecturas: Educación física y deportes*, n. 122, p. 11, 2008.

GIANOLLA, Fábio. **Musculação**: conceitos básicos. São Paulo: Editora Manole, 2003.

ITO, Walter Manabu; BIGLIASSI, Marcelo; ALTIMARI, Leandro Ricardo. **Ritmos e estilos musicais: um estudo descritivo das preferências e percepções no exercício físico.** Brazilian Journal of Biomotricity, v. 7, n. 4, p. 165-173, 2013.

JAVARONI JÚNIOR, Antônio Carlos. **Efeitos da música no desempenho de uma atividade física.** 2010. 37 f. Trabalho de conclusão de curso (licenciatura - Educação física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2010. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/119476>> Acesso em 28 out. 2021.

LIZ, Carla Maria de; ANDRADE, Alexandro. **Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias.** Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Porto Alegre, v.38, n.3, p.267-274, Set. 2016. Disponível em: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0101328915001237?token=898FEA1BBC941A6B89BA59EB1199F8B5976BBD0D5ABEAE45F0DB03F00A39E9060B1EF6E5DC8C4BB67C9627AA33099163&originRegion=us-east-1&originCreation=20210611181425> Acesso em: 21 de nov. 2021.

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, 2002.

MOREIRA, Murilo Dutra Brandão; RAMOS, Marcelo Ribeiro. **Efeito da música sobre o número de repetições em exercício contra resistido.** Revista científica da Faminas, v. 9, n. 3, p. 47-55, 2013.

MOURA, Nicole Lopes et al. **A influência motivacional da música em mulheres praticantes de ginástica em academia.** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, v. 6, n. 3, 2007.

NAKAMURA, Priscila Missaki. **Influência da música no estado de ânimo e no desempenho em exercícios.** 2007. xviii, 124 f. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2007. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/87379>>. Acesso em: 28 out. 2021.

NAKAMURA, Priscila Missaki; DEUSTCH, Silvia; KOKUBUN, Eduardo. **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, [S. l.], v. 22, n. 4, p. 247-255, 2008. DOI: 10.1590/S1807-55092008000400001. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16699>. Acesso em: 27 out. 2021.

OLIVEIRA, G. C.; SILVA, C. C. **Nível de ruído nas aulas de ginástica e as queixas auditivas apresentadas pelos professores.** Revista Hórus, v. 4, n. 2, p. 276-283, 2010.

PEDRO, A. B. A. **A influência motivacional da música em praticantes de ginástica localizada em Juiz de Fora.** Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física e Desportos) - Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2009.

RODRIGUES, N. H. et al. **Estilo musical não interfere na percepção subjetiva de esforço de mulheres jovens durante exercício agudo em esteira.** Coleção Pesquisa em Educação Física, v. 10, n.6, p. 87-94, 2011.

SANTANA, Luiz Diego Barreto. **A influência da música na prática da musculação.** 2014. 20 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2014.

SANTOS, Alexandre de Cerqueira; SILVA, Rodrigo Domingos dos Santos; RIMAR, Thiago de Souza; PORTES, Leslie Andrews; OLIVEIRA, Natália Cristina. **A influência do incentivo no desenvolvimento de força máxima.** Movimento, v. 6, n. 1, p. 18-21, 2014

ZANELLA, Caroline Alessio; SILVA, Matheus Lopes da; BELLINI, Magda Amabile Biazus Carpeggiani. **Influência da utilização de música como fator motivacional durante a prática de musculação.** 2019.