

# MOTIVAÇÃO EM PRATICANTES DE ESTEIRA EM ACADEMIAS COM UTILIZAÇÃO DE MÚSICA

Isabela da Silva Reberte<sup>1</sup>; Ricardo Seiji Arishima<sup>2</sup>; João Pedro Arantes<sup>3</sup>

Graduada em Educação Física; e-mail: isabelarebe@hotmail.com<sup>1</sup>

Graduado em Educação Física; e-mail: ryk\_13@hotmail.com<sup>2</sup>

Professor na Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: jp.arantes@uol.com.br<sup>3</sup>

Área do Conhecimento: Educação Física

Palavras-chave: Aderência; Alunos; Equipamentos; Atividade física.

## INTRODUÇÃO

Grande parte dos frequentadores de academias apresenta pouca motivação quanto à utilização da esteira, devido à falta de dinamismo proporcionado, diferente das outras modalidades existentes nas academias. Atualmente é possível ver a música influenciando pessoas em todos os lugares e nas academias não é diferente. Ela é utilizada para embalar e motivar aulas de diversos estilos, desde uma aula de alongamento até uma aula de *jump*, sempre respeitando o ritmo da aula.

## OBJETIVOS

O estudo teve com objetivo verificar a motivação em praticantes de esteira em academias com utilização de música.

## METODOLOGIA

Participaram da pesquisa treze mulheres e três homens, totalizando dezesseis participantes, com idades entre vinte e trinta anos. Para mensurar os níveis motivacionais foi utilizada uma escala de motivação. A partir da análise dos dados estatísticos, por meio da utilização do teste T Pareado, foi constatado  $P < 0,05$  com a utilização de músicas com frequências de 140 a 150 batidas por minuto.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dentro da questão “Ando na esteira porque”, o item “Este exercício me dá prazer” foi o que obteve a maior diferença entre as médias encontradas nos itens referentes à motivação intrínseca, apresentando uma diferença de 0,8125 ponto em relação ao teste sem música. Já a questão “Não gosto de andar de esteira quando”, a maior diferença entre as médias, representada por 0,5 ponto, está no item “Não há tempo para praticar tudo o que eu gostaria”, onde observa-se que os praticantes nos testes sem música discordaram menos em relação aos testes com música, apresentando assim que após o teste sem música os voluntários demonstraram acreditar que possuem menos tempo para praticar tudo o que gostariam, já no teste com música, os participantes acreditam ter mais tempo para praticar tudo o que gostariam. Já no item *Faz parte do condicionamento físico*, pode-se observar que as médias foram as mais altas, porém a diferença entre elas foi pequena, de 0,06 ponto.

## CONCLUSÕES

Conclui-se que os resultados do estudo sugerem que durante a prática de esteira em academia, a música exerça influência positiva na motivação do praticante, sendo essa maior na motivação extrínseca em relação à intrínseca.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

ALMEIDA, Pedro Schwambach de. **A Música Como Instrumento Para A Prática De Exercícios Físicos**, Porto Alegre, 2009. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso II) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul Escola de Educação Física, 2009. Disponível em: <http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/18866/000732159.pdf?sequence=1>. Acesso em 20 de julho 2012.

BISHOP, Daniel T.; KARAGEORGHIS, Costas I.; KINRADE, Noel P. Effects of musically-induced emotions on choice reaction time performance. **The Sport Psychologist**, 2009, v. 23, p. 1-19. Disponível em: [http://dspace.brunel.ac.uk/bitstream/2438/3111/1/tsp\\_2009\\_0004.pdf](http://dspace.brunel.ac.uk/bitstream/2438/3111/1/tsp_2009_0004.pdf) Acesso em: 12 de fev. 2012.

CARNAÚBA, Thomaz Roberto Carvalho; SILVA-CAVALCANTE, Marcos David da; SILVA, João Paulo Lopes da; SIMÕES, Ana Gabriela de M.; ROZARIO, Agedani Pacheco Correia do; BERTUZZI, Rômulo Cássio de Moraes; PIRES, Flávio de Oliveira; OLIVEIRA, Fernando Roberto de; LIMA-SILVA, Adriano Eduardo. Efeitos Da Música Sobre Respostas Perceptivas E Estratégia De Corrida. **Brazilian Journal of Biomotricity**, v. 5, n. 3, p. 210-220, 2011. Disponível em: [http://www.brjb.com.br/files/brjb\\_156\\_5201109\\_id2.pdf](http://www.brjb.com.br/files/brjb_156_5201109_id2.pdf). Acesso em: 20 de julho 2012.

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**, 2008, São Paulo, v. 22, n. 4, p. 247-255. Disponível em: <http://www.revistasusp.sibi.usp.br/pdf/rbefe/v22n4/v22n4a01.pdf> Acesso em: 30 de jul. 2010.

PRIEST, David-Lee; KARAGEORGHIS, Costas I. A qualitative investigation into the characteristics and effects of music accompanying exercise. **European Physical Education Review**, 2008, v. 14, p. 347-366.

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**, São Paulo, v. 26, n. 1, p. 87-95, jan./mar. 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v26n1/a09v26n1.pdf>. Acesso em: 20 de julho 2012.

SANTOS, Mônica oliveira Silva dos. Exercício físico e música: uma relação expressiva. **Revista Digital**, 2008, Buenos Aires, ano 13, n. 122. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd122/exercicio-fisico-e-musica-uma-relacao-expressiva.htm> Acesso em: 17 de out. 2010.

SIQUEIRA, Gabriela dos Reis; MANHÃES, Fernanda Castro; CARVALHO, Chrystine Paula de; SOUZA, Carlos Henrique Medeiros de. Considerações sobre a influência da

música na intensidade dos exercícios realizados em aulas de hidroginástica. **Revista Digital**, 2009, Buenos Aires, ano 13, n. 128. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd128/influencia-da-musica-em-aulas-de-hidroginastica.htm> Acesso em: 29 de ago. 2010.

SMIRMAUL, Bruno de Paula Caraça; DANTAS, José Luiz; FONTES, Eduardo Bodnariuc; MORAES, Antonio Carlos de. Efeitos Da Música Eletrônica Nos Sistemas Neuromuscular, Cardiovascular E Parâmetros Psicofisiológicos Durante Teste Incremental Exaustivo. **Revista Motricidade**, vol. 7, n. 3, pp. 11-18, 2011. Disponível em: [http://www.revistamotricidade.com/arquivo/2011\\_vol7\\_n3/v7n3a03.pdf](http://www.revistamotricidade.com/arquivo/2011_vol7_n3/v7n3a03.pdf). Acesso em: 21 de julho 2012.

TERRY, Peter C.; KARAGEORGHIS, Costas I. **Psychophysical effects of music in sport and exercise: An update on theory, research and application**. Psychology bridging the Tasman: Science, culture and practice, conference of the Australian psychological society and the New Zealand psychological society, 2006, p. 415-419. Disponível em: <http://eprints.usq.edu.au/4364/1/Terry-Karageorghis.pdf> Acesso em: 05 de ago. 2010.

#### **AGRADECIMENTOS**

Ao professor Mestre João Pedro Arantes que ministrou a disciplina de Psicologia do Esporte, a qual nos levou à escolha deste tema e sua escolha como orientador deste trabalho.

À professora Danielle Bittencourt por ministrar a disciplina de Metodologia de Pesquisa, onde o pré-projeto realizado nos serviu como base para efetuarmos o presente estudo.

Ao professor Doutor Rogério Antônio Laurato Sertie, por ministrar a disciplina de Bioestatística, a qual nos ajudou imensamente na análise de dados deste estudo.

Aos proprietários das academias que além de cederem o espaço de suas academias, nos auxiliaram a selecionar os voluntários que poderiam ser inclusos à nossa pesquisa.

E por fim, agradecemos aos voluntários desta pesquisa, por acreditarem na seriedade do estudo e por se comprometerem à participação do mesmo, de tal forma que interromperam seu cotidiano para colaborar com a execução da pesquisa.