

# A MÚSICA COMO FATOR MOTIVACIONAL EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Renata Silva Mendonça <sup>1</sup>; João Pedro Arantes <sup>2</sup>

Estudante do Curso de Educação Física; e-mail: renata.inquietude@gmail.com <sup>1</sup>  
Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: jp.arantes@uol.com.br <sup>2</sup>

Área do Conhecimento: Saúde

Palavras-chave: Aderência; Ritmo; Atividade Física.

## INTRODUÇÃO

Segundo estudos realizados por Costa (2004), a prática da musculação proporciona quatro importantes benefícios para uma melhor qualidade de vida, sendo eles: diminuição do stress, maior tempo dedicado ao lazer, diminuição do sedentarismo e maior e melhor interação social dos indivíduos. Apesar de todos os benefícios apontados nos estudos, por ser um exercício físico contínuo e pouco dinâmico, para algumas pessoas se torna algo, sofrido e tedioso, fazendo com que o praticante se sinta desmotivado, quanto a sua prática (MARTINS, 1996).

Pensando no fator “motivação”, Samulsky (2009), a defini como fator determinante no comportamento do ser humano, onde ele segue rumo a sua meta. Atkinson (1974); MC Clelland (1961), explicam que o rendimento através da motivação se define na soma de fatores pessoais e ambientais. Seguindo essas afirmações, não se pode negar que a música é reconhecida como uma forma de prevenção contra a monotonia causada pela prática do exercício físico, sendo aqui, a prática da musculação (CLAIR, 1996; COPELAND; FRANKS, 1991; GEIS, 2000; GFELLER, 1988; STEPTOE; COX, 1988; VAN NORMAN, 1998).

Autores como Campanelli e Merida (2007), afirmam que a música ajuda no sentido de proporcionar benefícios psicológicos, aumentando a motivação e agindo como um elemento de distração do desconforto, tornando o exercício mais agradável. Observa-se nos estudos citados, que a música age como um importante fator motivacional na prática da musculação, podendo ser considerada como uma ferramenta importante a ser utilizado pelas academias, orientando- os a desenvolver um ambiente mais agradável e favorável a seus alunos e, contribuindo na aderência e continuidade dos praticantes de musculação.

## OBJETIVOS

Verificar a motivação intrínseca e extrínseca em praticantes de musculação em ambiente com e sem música; comparando e identificando a influência da música no desempenho dos praticantes.

## METODOLOGIA

Para atender os objetivos desta pesquisa, foram utilizados 25 praticantes de musculação, sendo 14 indivíduos do gênero feminino, e 11 do gênero masculino, ambos com idade entre 18 a 50 anos. Para participação dos voluntários foram utilizado os seguintes critérios de inclusão: os mesmos deveriam pertencer à faixa etária compreendida entre dezoito a cinquenta anos, terem realizado avaliação física prévia e serem praticantes de musculação no mínimo duas vezes por semana. E como critério de exclusão, os

participantes não poderiam estar fora da faixa etária, não ter realizado avaliação física previamente e praticar musculação menos de duas vezes por semana. Para a coleta dos dados utilizou-se a escala de motivação (KOBAL, 1996), que contém 16 perguntas referentes à motivação intrínseca e 16 que se referem a motivação extrínseca. Primeiramente o questionário foi aplicado após o término do treino dos praticantes, realizado em ambiente com música, e em um segundo momento, foi aplicado novamente após um mês da primeira coleta, após o término do treino dos praticantes realizado em ambiente sem música. Como material utilizou-se, um aparelho de som, um CD contendo um set- list com vinte faixas, sendo dividido em gêneros musicais nacionais e internacionais, e o treino diário dos próprios voluntários.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para a descrição e análise dos resultados, tomou-se como referência as respostas colhidas dos questionários aplicados aos sujeitos participantes da pesquisa. A fim de facilitar a leitura e interpretação dos dados por parte dos leitores, inverteu-se os valores da escala LIKERT proposta por Kobal (1996), cada afirmação é respondida através de uma escala LIKERT de 5 alternativas, sendo considerado: 1- Concordo Muito; 2- Concordo; 3- Estou em Dúvida; 4- Discordo e; 5- Discordo Muito. Desta forma, optou-se por inverter os valores, facilitando a leitura dos dados. Ficando então: 1- Discordo Muito; 2- Discordo, 3- Estou em Dúvida, 4- Concordo e 5- Concordo Muito.

### Resultado- Motivação Intrínseca

MOTIVAÇÃO INTRINSECA					
QUESTÕES	ITENS	COM MÚSICA		SEM MÚSICA	
		M	DP	M	DP
<b>1. Pratico musculação por que:</b>	Gosto desta atividade	3,29	1,39	3,83	1,12
	Este exercício me dá prazer	<b>3,33</b>	1,37	3,25	1,22
	Gosto de aprender novas habilidades	<b>3,75</b>	1,07	3,29	1,08
	Acho importante melhorar minha condição física	<b>4,54</b>	0,88	4,37	0,92
	Sinto-me saudável	<b>4,5</b>	0,72	3,83	1,16
<b>2. Eu gosto de praticar musculação quando:</b>	Aprendo uma nova habilidade	<b>3,54</b>	1,17	3,08	1,24
	Dedico-me ao máximo à atividade	<b>3,66</b>	1,30	2,83	1,23
	Compreendo os benefícios propostos no treino	<b>4,20</b>	0,83	3,45	1,21
	As atividades me dão prazer	3,20	1,28	3,20	1,06
	O que eu aprendo me faz querer praticar mais	<b>3,70</b>	1,08	3,16	1,27
	Movimento o meu corpo	<b>4,20</b>	0,93	4,08	1,01
<b>3. Não gosto de praticar musculação quando:</b>	Não consigo realizar bem esta atividade proposta	<b>3,70</b>	1,19	2,79	0,97
	Não sinto prazer nesta atividade	2,66	1,04	2,95	1,36
	Não melhora na condição física	<b>3,58</b>	1,34	3,25	1,39
	Exercito pouco o meu corpo	<b>3,5</b>	1,25	3,04	1,16
	Não há tempo para praticar tudo o que eu gostaria	<b>3,79</b>	1,28	3,20	1,17

De acordo com os dados colhidos e descritos acima, verificou-se o aumento das médias motivacionais no ambiente com música em 13 dos 16 itens, os itens que obtiveram

maior média motivacional, foram: Acho importante melhorar minha condição física e Sinto-me saudável, presentes na questão 1; e os itens: Compreendo os benefícios propostos no treino e Movimento o meu corpo, presente na questão 2. Desta forma, constatou-se que houve diferença estatisticamente significativa, entre a pratica da musculação no ambiente com e sem música na motivação intrínseca, o resultado da distribuição bi-caudal foi de  $p < 0,04$ , significando que “com música” a motivação intrínseca é aumentada. Campanelli e Merida (2007), afirmam que a música ajuda no sentido de proporcionar benefícios psicológicos, aumentando a motivação e agindo como um elemento de distração do desconforto, tornando a atividade mais agradável, seguindo os resultados obtidos e a afirmação dos autores, fica evidente a influência direta da música no desempenho físico e psicológico dos praticantes de musculação, sendo de grande importância no alcance dos objetivos dos indivíduos.

#### Resultado- Motivação Extrínseca

MOTIVAÇÃO EXTRINSECA					
QUESTÕES	ITENS	COM MÚSICA		SEM MÚSICA	
		M	DP	M	D P
<b>1. Pratico a musculação porque:</b>	Faz parte do meu dia -a- dia	<b>3,37</b>	1,13	2,70	1,19
	Estou com meus amigos	<b>3</b>	1,25	2,25	1,35
	Meu rendimento é melhor que o de meus colegas	<b>1,87</b>	1,19	1,25	0,53
	Preciso me sair bem	<b>3,16</b>	1,49	1,91	1,13
<b>2. Eu gosto praticar a musculação quando:</b>	Esqueço das outras atividades	<b>3,08</b>	1,38	2,79	1,06
	O professor e os meus colegas reconhecem minha atuação	<b>2,41</b>	1,41	2,37	1,13
	Sinto-me integrado ao grupo	<b>3,20</b>	1,47	2,33	1,20
	Minhas opiniões são aceitas	<b>2,79</b>	1,50	1,83	1,12
	Saio-me melhor que meus colegas	<b>1,91</b>	1,10	1,33	0,70
<b>3. Não gosto de praticar a musculação quando:</b>	Não me sinto integrado ao grupo	<b>2,87</b>	1,45	2,62	1,24
	Não simpatizo com o professor	2,83	1,60	3,41	1,47
	O professor compara meu rendimento com o de outro	2,66	1,57	3,08	1,41
	O professor não reconhece meu esforço	2,29	1,33	2,54	1,17
	Alguns colegas querem demonstrar que	2,58	1,24	2,91	1,10
	Não vou bem à avaliação	2,12	0,89	1,66	0,70
	Minhas falhas fazem com que eu não	<b>1,87</b>	0,79	1,70	0,75

A partir dos dados descritos acima referentes à motivação extrínseca no ambiente com e sem música, foi observado um aumento da motivação extrínseca no ambiente com música, em 11 dos 16 itens, demonstrando uma influencia indireta da música no desempenho físico e psicológico dos indivíduos, sendo que, as maiores médias motivacionais, foram obtidas nos itens: Faz parte do meu dia -a- dia, presente na questão 1; Sinto-me integrado ao grupo, presente na questão 2. Mesmo com o aumento da média motivacional nos itens citados, verificou-se que não foi encontrada diferença estatística, pois o resultado é representado por  $p < 0,3391$ , significando que a música não interferiu na motivação extrínseca dos praticantes de musculação. As autoras Silvia 2003; Malina 2003, afirmam que as pessoas que se sentem mais motivadas na pratica das atividades físicas, tendem a continuar a pratica, por ser proporcionado bem estar físico e psicológico, sendo que outros pontos externos, também podem influenciar essa

participação. E para Sena e Grecco (2011), o exercício físico acompanhado de música interfere nos estados de ânimo de seus praticantes de forma positiva, diminuindo a tristeza e o medo, tornando-os mais ativos. Segundo os estudos citados e os resultados obtidos, determina-se que a música influenciou indiretamente na motivação extrínseca dos indivíduos, onde os mesmos se sentiram mais motivados a continuar a praticar musculação e mais sociáveis no ambiente frequentado.

## **CONCLUSÃO**

O presente estudo verificou a influência direta da música no desempenho dos praticantes de musculação, no aumento significativo da média motivacional nos itens; movimento o meu corpo; o que eu aprendo me faz querer praticar mais; e dedico-me ao máximo à atividade, presentes na questão 1, referente a motivação intrínseca dos mesmos. Ao comparar a motivação na prática da musculação, no ambiente com e sem música, observou-se maiores médias motivacionais no ambiente com presença de música. A partir dos resultados descritos acima, identificou-se o motivo da motivação intrínseca no ambiente com música, como sendo a importância de melhorar a condição física e sentir-se mais saudável, e no ambiente sem música, destacou-se a importância de melhorar a condição física. Já o motivo da motivação extrínseca, observou-se no ambiente com música, que os praticantes vivenciam a musculação como se fizesse parte do dia-a-dia e no ambiente sem música, se obteve mais atenção no ambiente social, tendo maior média o item, não simpatizam com o professor. Dentre todos os resultados obtidos, destacou-se médias motivacionais estatisticamente significativas, no ambiente com música na motivação intrínseca, identificando uma influência direta da música na motivação dos praticantes de musculação, resultando em um melhor desempenho físico, psicológico e social dos mesmos. Sugere-se para futuras pesquisas relacionadas ao tema, identificar qual gênero musical influência diretamente na motivação.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

ATKINSON, G; WILSON, D.; EUBANK, M. Efeito da música sobre a distribuição de ritmo de trabalho durante um contra-relógio de ciclismo. **International Journal of Sports Medicine**. 25(8), 611-615. 2004.

COSTA, A. J S. Musculação e qualidade de vida. **Revista Virtual efartigos**, Natal, 2ºed, n.03, 2004.

EDWORTHY, J.; WARING, H. **Os efeitos do ritmo da música e do nível de intensidade de exercício em esteira**. Ed, Ergonomics, London, v.49, n.15, p.1597-610, 2006.

MARTINS, C.O, DUARTE, M.F.S. A influência da música na atividade física. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, SC 1996.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte**. 1ª edição brasileira. Barueri: SP. Manole, 2002.

## **AGRADECIMENTOS**

A Universidade de Mogi das Cruzes pelo espaço concedido ao desenvolvimento da pesquisa e, aos professores, amigos e familiares pelo apoio e todo o conhecimento adquirido e compartilhado.