



efdeportes.com

Lecturas: Educación Física y Deportes

ISSN 1514-3465

A influência da música na prática de exercício físico em contexto de ginásio

Influence of Music in the Practice of Exercise in the Context of Gym

La influencia de la música en la práctica del ejercicio físico en el contexto de un gimnasio

Rúben Jorge Estima Martins*

rubenmartins538@gmail.com

Carlos Eduardo Gonçalves da Costa Vasconcelos**

cvasconcelos@esev.ipv.pt

*Licenciado em Desporto e Educação Física

Escola Superior de Educação de Viseu

Instituto Politécnico de Viseu (IPV)

Estágio curricular, enquanto Técnico de Exercício Físico

no Ginásio Forlife em Viseu

**Licenciado em Desporto e Educação Física

na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

Mestrado em Atividade Física e Saúde

na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

Doutor em Ciências do Desporto

na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

Professor no Departamento de Ciências do Desporto e Motricidade

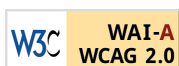
da Escola Superior de Educação de Viseu

Instituto Politécnico de Viseu

(Portugal)

Recepção: 02/08/2023 - Aceitação: 10/10/2023

1ª Revisão: 02/10/2023 - 2ª Revisão: 04/10/2023



Documento acessível. Lei N° 26.653. WCAG 2.0



Este trabalho está sob uma licença Creative Commons
Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0)
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.pt>

Citação sugerida: Martins, R.J.E. e Vasconcelos, C.E.G. da C. (2023). A influência da música na prática de exercício físico em contexto de ginásio. *Lecturas: Educación Física y Deportes*,

Resumo

A música é considerada um elemento valioso no contexto da prática de exercício físico. O ginásio é um dos locais primordiais para a prática de exercício físico. Desta forma, o objetivo deste estudo foi determinar a influência da música na prática de exercício físico em utentes de um ginásio em Portugal. A amostra foi constituída por 32 indivíduos com idades compreendidas entre os 16 e os 62 anos de idade. Foi utilizado um questionário online com 12 questões e os dados foram tratados através da estatística descritiva. Os resultados deste estudo indicam que a maioria dos participantes ouve música através dos seus auriculares (60%) enquanto pratica exercício físico, sendo o Hip Hop (35%) e o Rock (20%) os estilos musicais mais ouvidos. Uma elevada percentagem da amostra que ouve música com auriculares enquanto pratica exercício físico diz sentir-se mais motivado (96%), mais concentrado (88%) e considera que a música ajuda no aumento do volume de treino (96%). Relativamente aos participantes deste estudo que referem não levar auriculares para ouvir música durante a prática de exercício físico, 37,5% consideram que o uso de música durante o treino aumentaria a sua motivação e 50% que aumentaria a sua concentração. Os participantes deste estudo têm a perceção que a música é um fator motivador para a prática de exercício físico, permitindo também o aumento da concentração e do volume de treino.

Unitermos: Música. Exercício físico. Ginásio.

Abstract

Music is considered a valuable element in the context of exercise. The gym is one of the main places for the practice of exercise. Thus, the aim of this study was to determine the influence of music on the practice of physical exercise in users of a gym in Portugal. The sample consisted of 32 individuals aged between 16 and 62 years old. An online questionnaire with 12 questions was used and the data were treated using descriptive statistics. The results of this study indicate that most participants listen to music through their headphones (60%), with Hip Hop (35%) and Rock (20%) being the most listened to music styles. A high percentage of this sample who listen to music with headphones while practicing physical exercise says they feel more motivated (96%), more concentrated (88%) and consider that music helps to increase training volume (96%). Regarding the participants in this study who reported not taking earphones to listen to music during physical exercise, 37.5% considered that the use of music during training would increase their motivation and 50% that it would increase their concentration. Participants from this study have the perception that music is a motivating factor for the practice of exercise, also allowing an increase in concentration and training volume.

Keywords: Music. Exercise. Gym.

Resumen

La música se considera un elemento valioso en el contexto del ejercicio físico. El gimnasio es uno de los lugares primordiales para practicar ejercicio físico. Por tanto, el objetivo de este estudio fue determinar la influencia de la música en la práctica de ejercicio físico en usuarios

de ginásios em Portugal. A amostra esteve composta por 32 indivíduos com idades compreendidas entre 16 e 62 anos. Foi utilizado um questionário online com 12 perguntas e os dados foram processados através de estatística descritiva. Os resultados deste estudo indicam que a maioria dos participantes escuta música através dos seus auscultadores (60%) enquanto fazem exercício, sendo o Hip Hop (35%) e o Rock (20%) os estilos musicais mais escutados. Um alto percentagem da amostra que escuta música com auscultadores enquanto faz exercício diz sentir-se mais motivado (96%), mais concentrado (88%) e acredita que a música ajuda a aumentar o volume de treino (96%). Quanto aos participantes deste estudo que referem não levar auscultadores para escutar música durante o exercício físico, 37,5% considera que utilizar música durante o treino aumentaria a sua motivação e 50% que aumentaria a sua concentração. Os participantes deste estudo percebem que a música é um fator motivador para o exercício físico, permitindo também um aumento da concentração e do volume de treino.

Palavras chave: Música. Exercício físico. Ginásio.

Lecturas: Educación Física y Deportes, Vol. 28, Núm. 306, Nov. (2023)

Introdução

A atividade física é considerada como qualquer movimento corporal produzido pelo sistema músculo-esquelético, que resulta no dispêndio de energia (Caspersen et al., 1985). De acordo com o mesmo autor, exercício físico é uma atividade física que é planeada, estruturada e repetitiva e que tem como objetivo a melhoria da aptidão física. Para Wang, e Ashokan (2021), a prática de exercício físico está relacionada com a prevenção de várias doenças, incluindo distúrbios metabólicos, cancro e distúrbios do humor. De acordo com Matsudo (2006), apresenta ainda benefícios ao nível cognitivo, tais como a atenção, a concentração, a memória, e a aprendizagem.

Segundo o Eurobarómetro, Portugal é o país com maior índice de inatividade física na União Europeia, com 73% da população a afirmar que nunca pratica exercício físico, 5% a referir que o faz apenas "raramente", e 22% a revelar que praticam exercício físico "regularmente" (European Union, 2018). Ainda de acordo com a mesma entidade, a falta de motivação é o segundo maior motivo para que a população portuguesa não pratique exercício físico, sendo que 1 em cada 3 pessoas (33%) não pratica exercício físico devido a esta razão. (European Union, 2018)

De acordo com Silvestre (2012), a prática de exercício físico é primordialmente realizada em contexto de ginásio. Nos tempos atuais, grande parte dos praticantes de exercício físico procuram formas de se manterem motivados nos seus treinos, sendo a música uma das estratégias utilizadas para que isso aconteça (Miranda, e Souza, 2009). Ainda de acordo com os mesmos autores, as atividades realizadas com o acompanhamento de música assemelham-se às atividades de carácter prazeroso, facilitando a auto percepção e a autodeterminação. A música estimula as emoções, a desinibição e o humor (González, 2022; Rodriguez et al., 2019). De acordo com Fernández (2019), a música tem três funções primordiais: 1) possibilitar o relaxamento; 2) fazer a pessoa sentir-se bem e; 3) fazer com que a pessoa se divirta. Existem

inúmeros motivos que determinam a procura da música por parte dos praticantes de exercício físico, tais como a redução da fadiga e a melhoria das condições cardiorrespiratórias (Paula, e Franco, 2016). Gómez et al. (2017) acrescentam o efeito ergogénico que o acompanhamento musical durante a prática de exercício físico proporciona. É evidente em vários estudos que a música aliada ao exercício físico tem influência positiva no desempenho do praticante, favorecendo a motivação, aumentando o bem-estar e a satisfação e reduzindo a sensação de fadiga. (Terry, e Karageorghis, 2006)

Da pesquisa efetuada, não foram encontrados estudos relativos à influência da música na prática de exercício físico em utentes de Ginásio em Portugal. Desta forma, o objetivo deste estudo é determinar a influência da música na prática de exercício físico em utentes de um Ginásio em Portugal.

Métodos

Desenho do estudo

Estudo transversal analítico que foi conduzido na cidade de Viseu, Portugal.

Participantes

Participaram deste estudo 32 pessoas, com uma média de idade de $30,6 \pm 14,4$ anos, que frequentavam um ginásio na cidade de Viseu (Portugal) no ano civil de 2023. Os critérios de inclusão foram os seguintes: disponibilidade para participar no estudo; frequência de utilização regular no Ginásio nos dois meses que antecederam a aplicação do estudo (pelo menos uma vez por semana).

Todos os participantes preencheram o consentimento informado antes da participação no estudo. Foram implementados os procedimentos adequados para garantir a confidencialidade dos dados.

Instrumento de recolha de dados

Foi utilizado um questionário de 12 questões elaborado pelos autores deste estudo, tendo como base o questionário utilizado por Zanella et al. (2019). A resposta à pergunta do questionário: "Durante a sua prática de exercício físico na sala de musculação, traz auriculares para ouvir música?", irá determinar o número de questões que têm de ser respondidas pelos inquiridos. Desta forma, caso os inquiridos respondam "Sim" à pergunta previamente referida, estes deverão dar resposta a mais 6 questões relacionadas com a preferência de estilo musical, relação da música com a motivação, volume de treino, concentração e emoções. Caso os inquiridos respondam "Não" à 1ª pergunta do questionário, estes deverão responder a mais 5 questões relacionadas com o motivo para não ouvir música durante a prática de exercício físico, gosto por música, transposição da música para a prática de exercício físico, relação da música com motivação e concentração durante a prática de exercício físico.

Procedimentos

No que concerne aos aspetos metodológicos conducentes à organização e obtenção dos dados: a) O Diretor Técnico do Ginásio onde decorreu o estudo foi contactado pessoalmente para explicação dos objetivos do estudo e obtenção da respetiva autorização; b) levantamento do correio eletrónico de 100 utentes inscritos no referido ginásio; c) envio de e-mail para os 100 contactos previamente referidos indicando o objetivo do estudo, o link para acesso ao questionário online e a garantia de anonimato do inquirido e confidencialidade das respostas; d) recolha das respostas dos questionários realizados online.

Análise de dados

Foi utilizada a estatística descritiva para o tratamento dos dados, mais especificamente a frequência e proporção para variáveis discretas e média e desvio padrão para variáveis contínuas.

Resultados

Características dos participantes

A caracterização da amostra é apresentada na Tabela 1. Há uma maior percentagem de participantes com idade inferior a 30 anos (65%), do sexo masculino (56,3%), solteiros (59,4%) e com um nível de escolaridade correspondente ao ensino secundário (43,8%).

Tabela 1. *Caracterização da amostra*

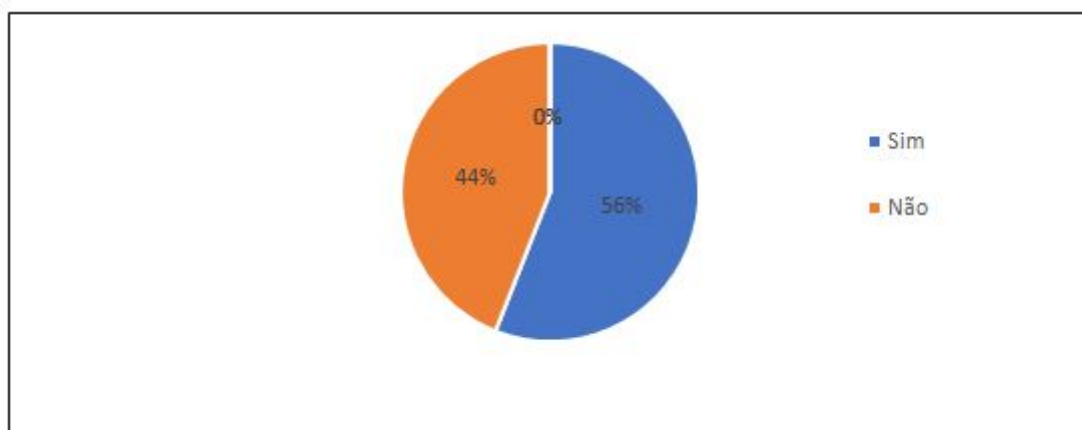
Idade	Número (%)
Inferior a 30 anos	21 (65%)
Superior a 30 anos	11 (35%)
Sexo	
Masculino	18 (56,3%)
Feminino	14 (43,8%)
Estado Civil	
Solteiro	19 (59,4%)
Casado	7 (21,9%)
Junto	3 (9,4%)
Divorciado	0 (0%)
Viúvo	3 (9,4%)
Nível de formação	
Ensino primário	1 (3,1%)
Ensino básico	3 (9,4%)
Ensino Secundário	14 (43,8%)
Licenciatura	11 (34,4%)
Mestrado ou Doutoramento	3 (9,4%)

Fonte: Autores

Influência da música na prática de exercício físico

Na Figura 1 são apresentados os resultados relativos à pergunta: "Durante a sua prática de exercício físico na sala de musculação, traz auriculares para ouvir música?". Como se pode ver na Figura 1, 56% das pessoas trazem auriculares para ouvir música, enquanto os restantes 44% não o faz.

Figura 1. Respostas à pergunta: "Durante a sua prática de exercício físico na sala de musculação, traz auriculares para ouvir música?"

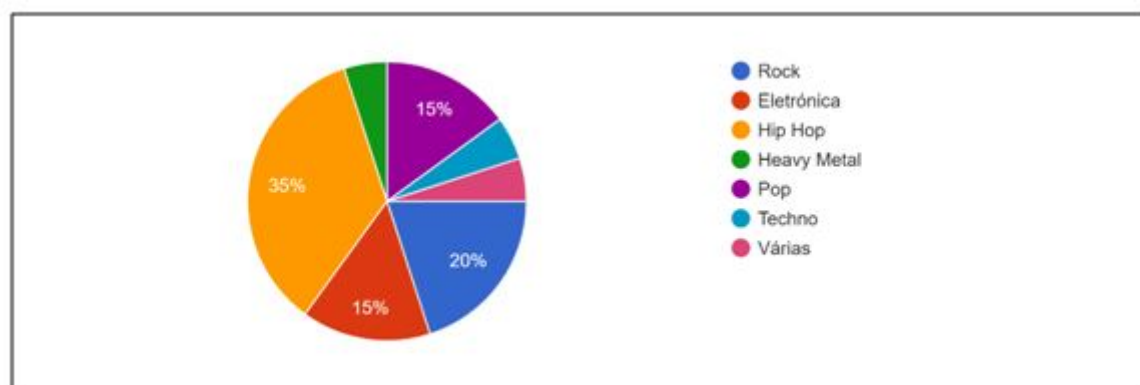


Fonte: Autores

De seguida são apresentadas as respostas dos participantes que responderam que "sim" à questão anterior ("Durante a sua prática de exercício físico na sala de musculação, traz auriculares para ouvir música?").

Na Figura 2 são exibidos os resultados à seguinte pergunta: "Se traz auriculares para ouvir música que estilo ouve?". É possível verificar que 35% ouve Hip Hop. 20% ouve Rock, 15% ouve eletrônica, 15% ouve Pop e os restantes 15% ou ouvem Techo, Heavy Metal ou ouvem vários estilos musicais.

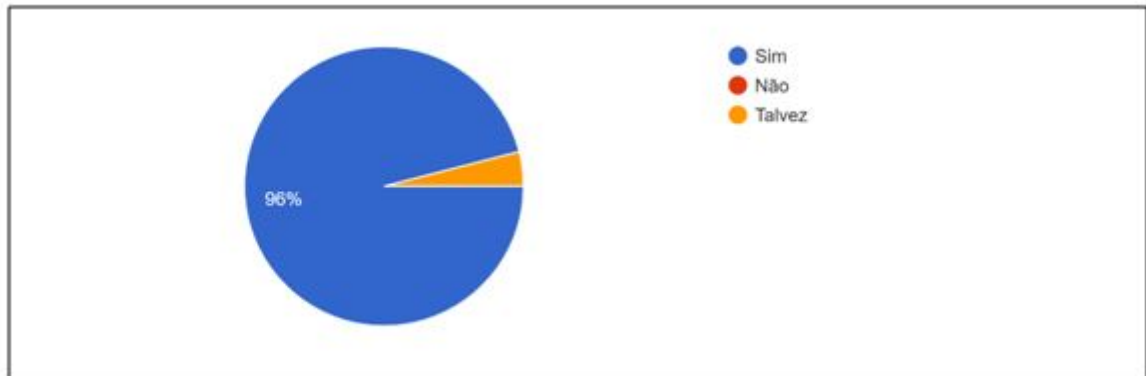
Figura 2. Respostas à pergunta do questionário: "Se a música é dos seus auriculares, que estilo ouve?"



Fonte: Autores

Na Figura 3 são apresentados os resultados à pergunta: "Sente-se mais motivado/a quando pratica exercício físico com o acompanhamento de música?". É possível verificar que 96% dos utentes responderam que "sim", e os restantes 4% responderam "talvez".

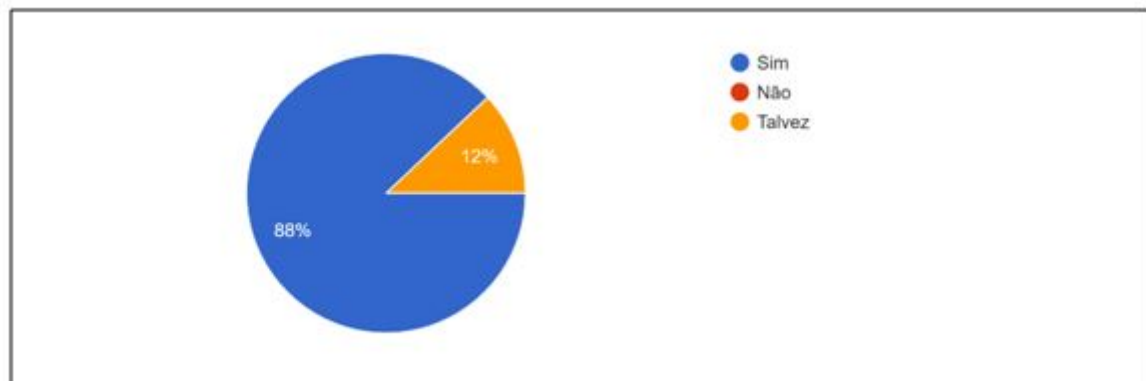
Figura 3. Respostas à pergunta: "Sente-se mais motivado/a quando pratica exercício físico com o acompanhamento de música?"



Fonte: Autores

Na Figura 4 são exibidos os resultados à pergunta: "Sente que a música de alguma forma, ajuda a aumentar o volume do seu treino (número de repetições; distância percorrida?)". É possível observar que 88% dos utentes responderam que "sim" e os restantes 12% responderam "talvez".

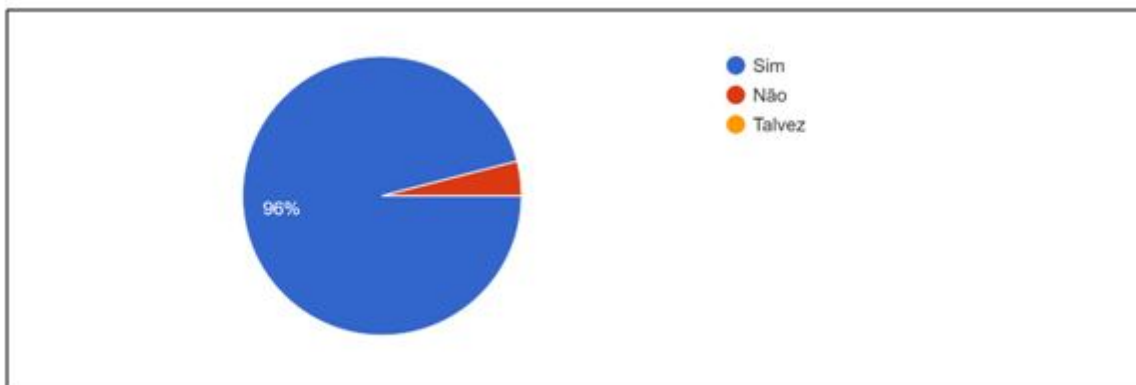
Figura 4. Respostas à pergunta: "Sente que a música de alguma forma, ajuda a aumentar o volume do seu treino (número de repetições; distância percorrida?)"



Fonte: Autores

Na Figura 5 são apresentados os resultados à pergunta do questionário: "Sente-se mais concentrado/a e focado/a no seu treino quando está a ouvir música?". É possível verificar que 96% dos utentes responderam que "sim" e os restantes 4% responderam que "não".

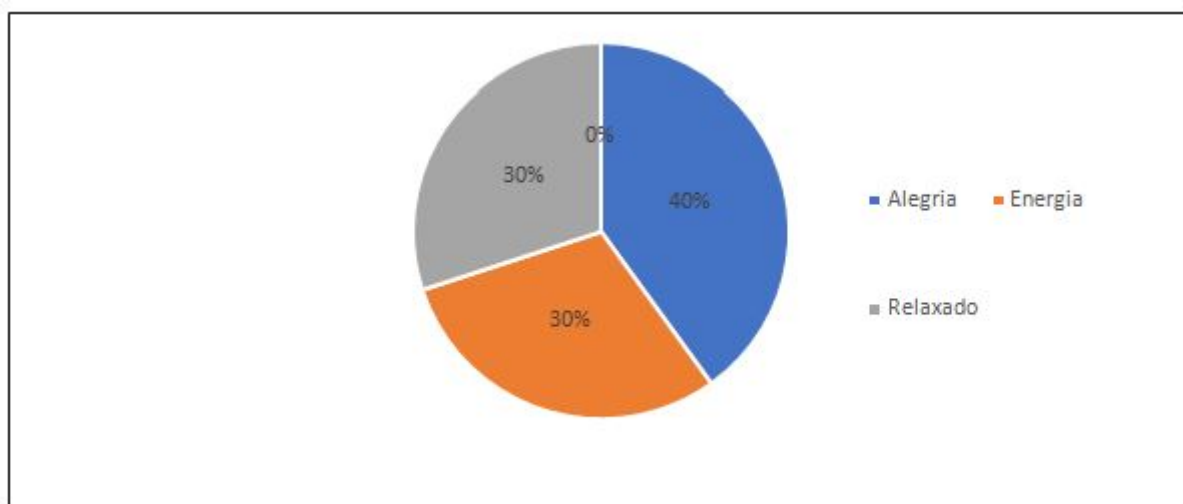
Figura 5. Respostas à pergunta: "Sente-se mais concentrado/a e focado/a no seu treino quando está a ouvir música?"



Fonte: Autores

Na Figura 6 são exibidos os resultados à pergunta do questionário: "Que outro tipo de emoções é que a música lhe desperta durante a prática de exercício físico em ginásio?". É possível observar que 40% responderam "Alegria", 30% responderam "Energia" e os restantes 30% responderam "Relaxamento".

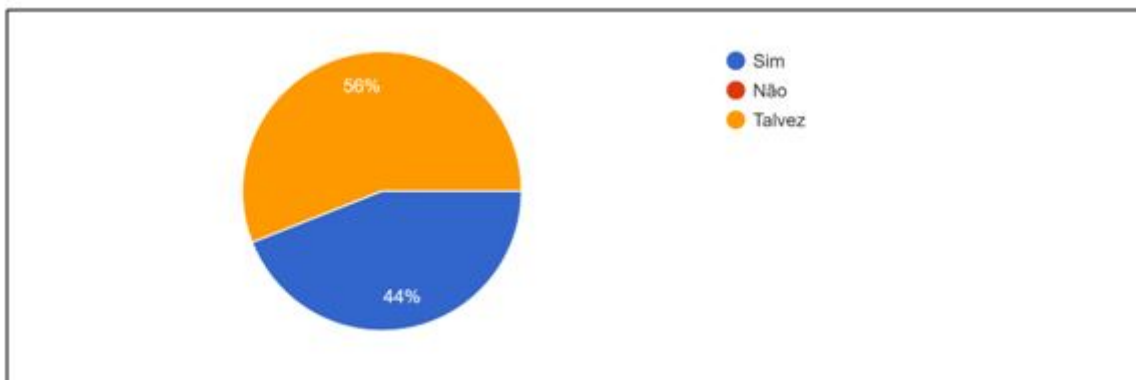
Figura 6. Respostas à pergunta: "Que outro tipo de emoções é que a música lhe desperta durante a prática de exercício físico em ginásio?"



Fonte: Autores

Na Figura 7 são apresentados os resultados à pergunta do questionário: "Se lhe pedisse para que amanhã realizasse um treino sem o acompanhamento de música, sente que iria de alguma forma prejudicar o seu rendimento?". É possível verificar que 56% dos utentes responderam que "talvez" e os restantes 44% responderam que "sim".

Figura 7. Respostas à pergunta: "Se lhe pedisse para que amanhã realizasse um treino sem o acompanhamento de música, sente que iria de alguma forma prejudicar o seu rendimento?"

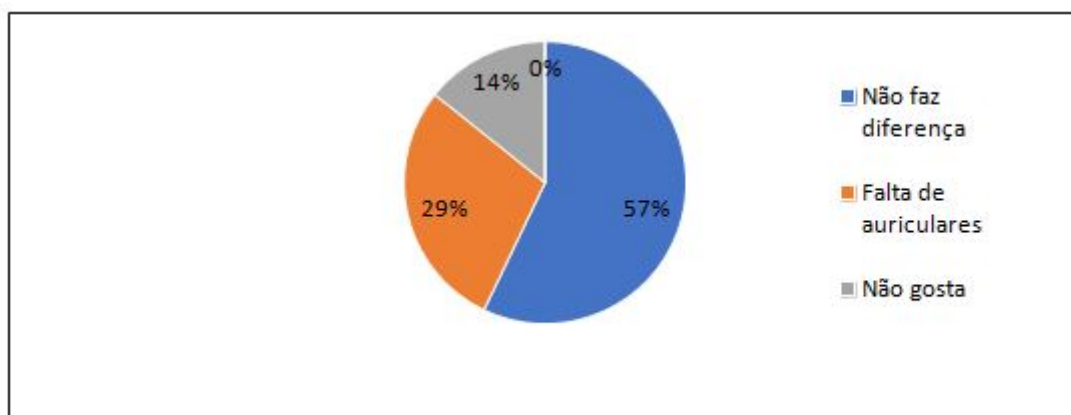


Fonte: Autores

De seguida são exibidas as respostas dos participantes que responderam que “não” à questão inicial do questionário (“Durante a sua prática de exercício físico na sala de musculação, traz auriculares para ouvir música?”).

Na figura 8 são apresentados os resultados à pergunta do questionário: “Qual o motivo para não trazer auriculares para ouvir música durante o seu treino?”. É possível verificar que 57% dos utentes respondeu “não faz diferença”, 29% respondeu “não tenho auriculares” e os restantes 14% responderam “não gosto”.

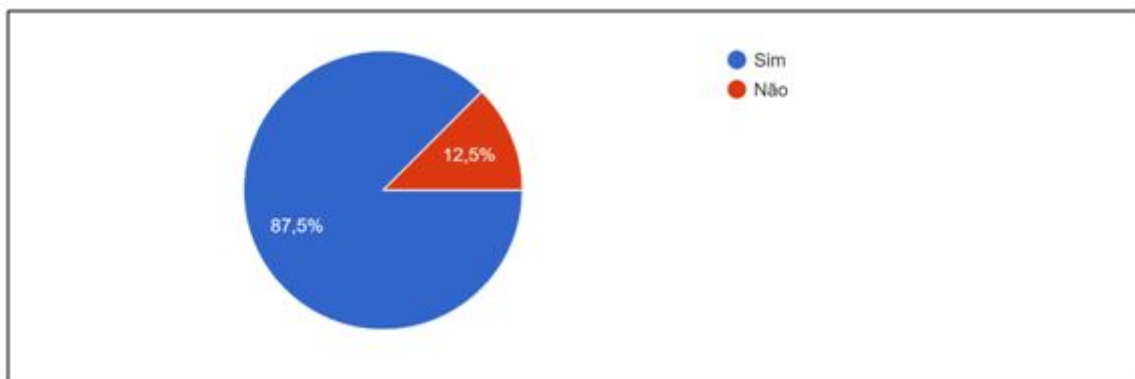
Figura 8. Respostas à pergunta: “Qual o motivo para não ouvir música durante o seu treino? Não gosta? Não faz diferença?”



Fonte: Autores

Na Figura 9 são apresentados os resultados à pergunta do questionário: “Fora do contexto de Ginásio, gosta de ouvir música?”. É possível verificar que 87,5% dos utentes respondeu “sim” e os restantes 12,5% respondeu “não”.

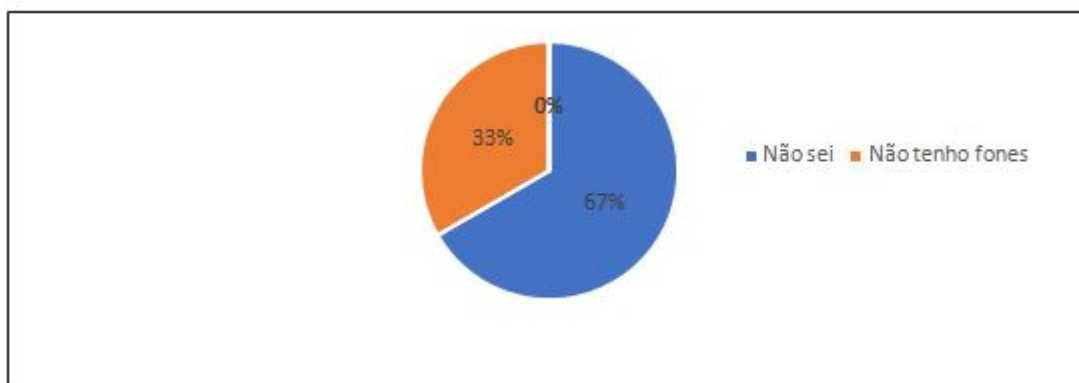
Figura 9. Respostas à pergunta: “Fora do contexto de Ginásio, gosta de ouvir música?”



Fonte: Autores

Na Figura 10 são apresentados os resultados à pergunta do questionário: "Se sim à última questão, porque não transpõe esse gosto para a prática de exercício físico?". É possível verificar que 67% dos utentes respondeu "não sei" e os restantes 33% respondeu "não tenho fones".

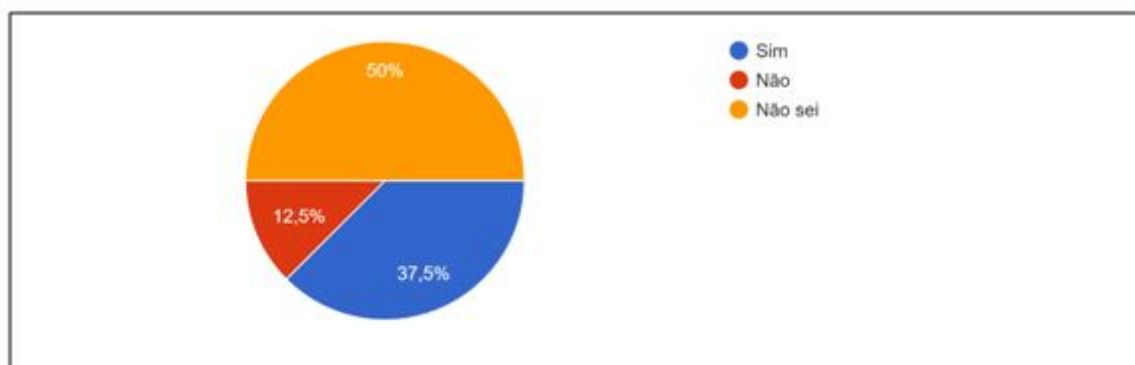
Figura 10. Respostas à pergunta: "Se sim à última questão, . porque não transpõe esse gosto para a prática de exercício físico?"



Fonte: Autores

Na Figura 11 são apresentados os resultados à pergunta do questionário: "Acha que a implementação de música no seu treino iria influenciar a sua motivação?". É possível verificar que 50% dos utentes responderam "não sei", 37,5% responderam "sim" e os restantes 12,5% responderam "não".

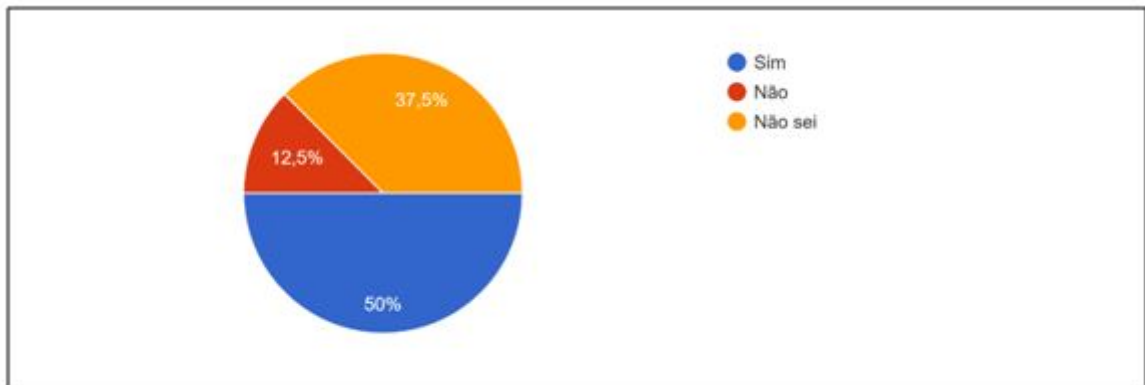
Figura 11. Respostas à pergunta: "Acha que a implementação de música no seu treino iria influenciar a sua motivação?"



Fonte: Autores

Na Figura 12 são apresentados os resultados à pergunta do questionário: "Considera que ouvir uma música do seu agrado o faria sentir mais concentrado/a e focado/a nos seus exercícios?". É possível verificar que 50% dos utentes responderam "sim", 37,5% responderam "não sei" e os restantes 12,5% responderam "não".

Figura 12. Respostas à pergunta: "Considera que ouvir uma música do seu agrado o faria sentir mais concentrado/a e focado/a nos seus exercícios?"



Fonte: Autores

Discussão

Os resultados deste estudo indicam que a maioria dos participantes ouvem música através dos seus auriculares (60%) enquanto pratica exercício físico, sendo o Hip Hop (35%) e o Rock (20%) os estilos musicais mais ouvidos. Uma elevada percentagem da amostra deste estudo que ouve música com auriculares enquanto pratica exercício físico diz sentir-se mais motivado (96%), mais concentrado (88%) e considera que a música ajuda no aumento do volume de treino (96%). Relativamente aos participantes deste estudo que referem não levar auriculares para ouvir música durante a prática de exercício físico, 37,5% consideram que a implementação de música no seu treino aumentaria a sua motivação e 50% que aumentaria a sua concentração.

De acordo com uma revisão sistemática conduzida por Marques, e Carraça (2020), a música está positivamente associada à motivação para a prática de exercício físico. Segundo os estudos de Leinig (1997) e Salazar (1993), é possível verificar que a música é um fator motivacional para a prática de exercício físico devido à sua capacidade de ativar os circuitos do cérebro e de aumentar a capacidade de concentração. No presente estudo, é possível verificar que 96% dos inquiridos consideram que a música assume um papel importante na motivação durante o seu treino, indo ao encontro dos estudos de Zanella et al. (2019) e de Silva, e Gress (2012). O estudo de Zanella et al. (2019) revela que mais de 80% dos inquiridos assumem que se sentem mais motivados para a realização do seu treino com o acompanhamento de música. No estudo de Silva, e Gress (2012), os autores revelam que mais de 90% dos inquiridos ouvem música durante a prática de exercício físico, pois consideram um aspeto fulcral para o aumento da sua motivação.

No presente estudo, os estilos musicais mais ouvidos foram o Hip Hop e o Rock, que contabilizam mais de 50% das respostas (32% e 20% respetivamente). Estes resultados não são coincidentes com as conclusões de outros estudos, uma vez que no estudo de Silva, e Gress (2012), o estilo de música mais ouvido dos praticantes durante a prática de exercício físico foi a música "eletrônica" (72,7%), e no estudo de Moura et al. (2007), os estilos musicais preferidos dos praticantes de exercício físico foram os "Anos 80" e os "Ritmos Nacionais". Estes resultados poderão ter na sua origem os gostos musicais de cada indivíduo, que varia de pessoa para pessoa, dependendo da sua cultura, do seu gênero, da convivência com a sociedade, o seu background, entre outros (Abad Sánchez, 2019). Relativamente ao gênero, Arroyo, e Hernández (2021) encontraram diferenças nos gostos musicais entre homens e mulheres, sendo que as mulheres tinham preferência por música pop e reggaeton, enquanto os homens por música hip hop e rock.

No presente estudo é possível identificar que 88% dos inquiridos consideram que a música ajuda no aumento do desempenho físico do seu treino. Este aspeto é confirmado através do estudo de Silva, e Gress (2012) revelando que 92,3% dos inquiridos concordam que a música poderá influenciar o desempenho físico durante a prática de exercício físico. Silva, e Farias (2013) também concluíram que o desempenho físico, nomeadamente o número de repetições, foi superior com a presença de música, independentemente de a música ser ou não a preferida dos praticantes. No estudo de Copeland, e Franks (1991) também é possível verificar que a música tem um impacto positivo na performance dos praticantes de exercício físico, uma vez que a distância percorrida e a duração dos exercícios foram maiores quando acompanhados com música.

No presente estudo é possível identificar que cerca de 96% dos inquiridos revelaram estar mais concentrados e focados nos exercícios quando os fazem com acompanhamento de música. Esta constatação é corroborada por Nakamura et al. (2008), onde estes autores referem que a realização de exercício físico com a presença de música suscita uma menor distração durante a realização dos exercícios, o que origina uma maior concentração durante a sua execução. Também Rodrigues, e Coelho Filho (2012) revelam que a introdução da música no contexto de exercício físico conduz o praticante a uma maior envolvimento com a atividade, minimizando todas as distrações exteriores, e maximizando, desta forma, a concentração nos exercícios realizados.

Relativamente aos participantes do estudo que responderam não levar fones para ouvir música durante a prática de exercício físico, é importante realçar que 87% gosta de ouvir música. Quando questionados porque não transpõem esse gosto para a sua prática de exercício físico em contexto de Ginásio, 67% referem que não sabem a razão e 33% referem não ter fones. Pode ser feita a suposição de que quem refere não saber a razão teve pouco interesse no preenchimento do questionário ou nunca pensou devidamente neste assunto. Quanto às pessoas que referem não ter fones, esta razão parece ser uma desculpa dado o preço reduzido deste produto. É importante ainda salientar que, dos participantes que referiram não levar fones para ouvir música, 50% referiram que ouvir uma música do seu agrado os faria sentir mais concentrados e focados nos seus exercícios.

Este estudo apresenta algumas limitações: 1) amostra reduzida e não representativa dos ginásios de Portugal; 2) estudo transversal, o que não permite determinar causa-efeito; 3) utilização de um questionário não validado (uma vez que, da pesquisa efetuada, não foi encontrado nenhum questionário validado). No

entanto, é um estudo importante, uma vez que, da pesquisa efetuada, este é o primeiro estudo realizado sobre esta temática, em contexto de ginásio, em Portugal. Além disso, sendo a falta de motivação a segunda causa de inatividade física em Portugal, os resultados deste estudo são encorajadores e demonstrativos de uma possível solução para aumentar os níveis de motivação das pessoas que praticam exercício físico.

Conclusão

Os participantes deste estudo têm a perceção que a música é um fator motivador para a prática de exercício físico, permitindo também o aumento da concentração e do volume de treino.

Recomenda-se que pesquisas futuras aumentem o número de participantes e que possibilitem uma análise longitudinal dos dados para determinação da causa-efeito.

Referências

Abad Sánchez, S. (2019). *Influencia de la música en el rendimiento deportivo: una revisión bibliográfica* [Monography, Universidad de Almería]. <http://hdl.handle.net/10835/8078>

Arroyo, I., e Hernández, R. (2021). Música que motiva a hacer ejercicio a los universitarios. *Revista de Investigación Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 12(1). <https://doi.org/10.15332/2422474X.7072>

Caspersen, C.J., Powell, K.E., e Christenson, G.M. (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports*, 100, 126-131. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>

Copeland, B.L., e Franks, B.D. (1991). Effects of types and intensities of background music on treadmill endurance. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 31(1), 100-103. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1861474/>

European Union (2018). *Special Eurobarometer 472: Sport and physical activity*. Directorate-General for Communication. http://data.europa.eu/88u/dataset/s2164_88_4_472_eng

Fernández, A. (2019). La autorregulación emocional de las juventudes a través de la música. *ESCENA. Revista de las artes*, 79(1), 25-57. <https://doi.org/10.15517/es.v79i1.37819>

Gómez, G., Ramírez, J., e Ortíz, A. (2017). Efecto de la música sobre la respuesta cardiovascular en ejercicio de escolares entre 9 y 17 años. *Revista de Investigación: Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 7(1-2), 31-46. <https://doi.org/10.15332/s2248-4418.2017.0001.02>

González, D. (2022). Musicomotricidad: la música como herramienta psicomotriz en Educación Física. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 43. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.89717>

Leinig, C. (1997). *Tratado de Musicoterapia*. Editora Sobral.

Marques, G., e Carraça, E. (2020). Efeitos psicológicos da música em praticantes de exercício: Uma revisão sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(2), 152-173.
<https://doi.org/10.6018/cpd.368961>

Matsudo, S.M. (2006). Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento. *Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo*, 20(5), 135-137. http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2009/06/37_anais_p135.pdf

Miranda, M., e Souza, M. (2009). Efeitos de atividade física aeróbica com música sobre estados subjetivos de idosos. *Revista Brasileira Ciências Esporte*, 30(2).
<http://revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/view/442>

Moura, N.L., Grillo, D.E., Merida, M., Campanelli, J.R., e Merida, F. (2007). A influência motivacional da música em mulheres praticantes de Ginástica de Academia. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 6(3), 103-118.
https://www.mackenzie.br/fileadmin/OLD/47/Editora/REMEF/Remef_6.3/Artigo_12.pdf

Nakamura, P., Deustch, S., e Kokubun, E. (2008). Influência da música preferida e não preferida no estado de ânimo e no desempenho de exercícios realizados na intensidade vigorosa. *Revista Brasileira Educação Física e Esporte*, 22(4), 247-255. <https://doi.org/10.1590/S1807-55092008000400001>

Paula, C., e Franco, R. (2016). *A música na prática de atividade física: Revisão sistemática da literatura*. [Master Thesis, Universidade Católica de Brasília].
<https://repositorio.ucb.br:9443/jspui/handle/123456789/11170>

Rodrigues, N., e Coelho Filho, C. (2012). Influência da audição musical na prática de exercícios físicos por pessoas adultas. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 26(1), 87-95.
<https://doi.org/10.1590/S1807-55092012000100009>

Rodríguez, J., Florez, D., Rodríguez, R., Rodríguez, P., Gómez, J., Portilla, L., e Luna-Martínez, D. (2019). Influencia de la Música sobre el rendimiento para la capacidad cardiorrespiratoria en estudiantes universitarios. *Revista de educación física: Renovar la teoría y práctica*, 154, 11-17.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6992454>

Salazar, B. (1993). *Biomúsica*. Icone.

Silva, J., e Farias, T. (2013). Efeito da música preferida e não preferida sobre o desempenho física durante uma sessão de treinamento de força. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 7(40), 368-375. <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/552>

- Silva, J., e Gress, F. (2012). A influência da música e ritmos musicais nos exercícios físicos resistidos. *Rev. Acta Brasileira do Movimento Humano*, 2(4), 46-59.
<http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/actabrasileira/article/viewFile/2886/2164>
- Silvestre, V.G. (2012). Ginásio: fatores sociais, pessoais e ambientais que levam à adesão, retenção e ao abandono dos sócios [Master's Thesis, Universidade de Évora]. <http://hdl.handle.net/10174/15571>
- Terry, P., e Karageorghis, C.I. (2006). *Psychophysical effects of music in sport and exercise: An update on theory, research and application* [Conference Proceedings. 2006 Joint Conference of the Australian Psychological Society and the New Zealand Psychological Society].
<https://api.semanticscholar.org/CorpusID:26727072>
- Wang, Y., e Ashokan, K. (2021). Physical Exercise: An Overview of Benefits From Psychological Level to Genetics and Beyond. *Frontiers in Physiology*, 12, 731858.
<https://doi.org/10.3389/fphys.2021.731858>
- Zanella, C.A., Silva, M., e Bellini, M. (2019). Influência da utilização de Música como fator motivacional durante a prática de musculação.[Bacharelato, Universidade de Caxias do Sul].
<https://repositorio.ucs.br/11338/5750>