



A INFLUÊNCIA DA MÚSICA NA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA: UMA REVISÃO DE LITERATURA¹

Cecília Bertuol
João Antônio Gesser Raimundo
Priscila Mari Santos

RESUMO

Este trabalho objetivou analisar a influência da música na prática de atividade física por meio de uma revisão de literatura realizada nas bases de dados Scielo, Lilacs e Portal Capes e no Portal Pergamum de uma universidade pública de Santa Catarina. Utilizaram-se as seguintes palavras-chave, nos idiomas português e inglês, para a realização da busca: “atividade física”, “música”, “música e esporte” e “influência da música”. Os artigos e livros selecionados foram analisados e apresentados, posteriormente, em três tópicos: atividade física; a música como estímulo; e a relação entre a atividade física e a música. Com base nos estudos analisados, infere-se que a música possui influência na prática de atividade física no que diz respeito aos aspectos fisiológicos e psicológicos.

PALAVRAS-CHAVE: atividade física; saúde; música; revisão.

INTRODUÇÃO

Os estudos que se interessam pela análise da influência da música durante a prática de atividade física estão sendo desenvolvidos com cada vez mais frequência na atualidade por pesquisadores de distintas áreas do conhecimento. Motivados pela descoberta de diferentes aspectos que possam estar relacionados à combinação da música com a atividade física, tais pesquisadores vêm apresentando e discutindo o impacto da música sobre os mecanismos fisiológicos, psicológicos e sociais do corpo humano durante a atividade física (MIRANDA; GODELI, 2003; ATKINSON; WILSON; EUBANK, 2004; ELLIOTT; CARR; ORME, 2005; EDWORTHY; WARING, 2006).

De acordo com Miranda e Godeli (2003) e com Edworthy e Waring (2006), quando a música é ouvida durante a atividade física podem ser percebidas alterações nos níveis de percepção de esforço, da frequência cardíaca, da resistência e da potência muscular e da motivação do praticante, o que conseqüentemente pode contribuir com o aumento da adesão à um estilo de vida ativo por meio da prática regular de atividade física.

Seja por meio de fones de ouvido, utilizados na prática individual da atividade física, ou por meio de aparelhos eletrônicos dispostos no ambiente, utilizados nas atividades em

¹ O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.

grupo, os movimentos realizados pelos participantes podem, segundo Clair (1996), estar em sincronia com a música ou simplesmente acompanhados do fundo musical. O ritmo da música (lento ou rápido) e a sua intensidade (volume alto ou baixo) também são fatores que podem estar diretamente relacionados com os movimentos realizados, influenciando positiva ou negativamente o desempenho dos indivíduos (RODRIGUES; COELHO FILHO, 2012).

Para além da consideração dos aspectos que envolvem exclusivamente a música nas análises da relação da mesma com a atividade física, Beckett (1990) e Edworthy e Waring (2006) chamam a atenção para os fatores particularmente relacionados à atividade física. Os autores salientam que podem ser observadas alterações na motivação e no desempenho de praticantes de atividade física que se exercitam em intensidades moderadas ou vigorosas enquanto ouvem música. Boutcher e Trenske (1990) percebem essas alterações no sentido positivo, enquanto Yeung (1996) considera que a motivação e o desempenho podem ser prejudicados com a presença da música durante a prática de atividade física com as intensidades supracitadas.

Em outra perspectiva, Rodrigues e Coelho Filho (2012) advogam que o desempenho dos movimentos depende da qualidade da música, pois assim como esta última pode proporcionar estímulos agradáveis, pode também ocasionar irritação ou relaxamento. Além disso, Moura *et al.* (2007) ressalta que o indivíduo deve estar sempre atento aos seus limites físicos para que os benefícios trazidos pela música não influenciem a percepção de esforço de forma demasiada, o que poderia facilitar a incidência de lesões.

Frente aos vários aspectos que envolvem a relação da música com a atividade física, torna-se premente investigar o que a literatura científica vem discutindo sobre esta relação. Portanto, este trabalho teve como objetivo analisar a influência da música na prática de atividade física por meio de uma revisão de literatura sobre o tema.

METODOLOGIA

Este estudo foi realizado por meio de uma pesquisa bibliográfica, a qual, de acordo com Marconi e Lakatos (2009) e com Gil (2010), busca identificar e analisar as contribuições científicas existentes sobre determinada temática em materiais escritos como livros e artigos científicos.

Nesse sentido, realizou-se um levantamento nas bases de dados Scielo, Lilacs e Portal Capes com o intuito de identificar artigos científicos publicados sobre a temática da influência da música na prática de atividade física. Ainda, foi consultado o Portal Pergamum de uma

universidade pública do Estado de Santa Catarina para identificar livros sobre o tema mencionado.

Para a realização da busca do material disponível nas bases de dados, foram utilizadas as seguintes palavras-chave, nos idiomas português e inglês: “atividade física”, “música”, “música e esporte” e “influência da música”. Foram selecionados os seguintes filtros para a busca: apenas artigos, com relação ao tipo de documento; e português e inglês, com relação ao idioma. Por sua vez, para a realização da busca do material disponível no Portal Pergamun, o mesmo procedimento foi utilizado, com alteração apenas no tipo de documento, o qual se configura como livro.

Como critério de inclusão do material para a análise, verificou-se a pertinência do título dos artigos e dos livros com a temática em questão e, posteriormente, analisou-se o conteúdo dos resumos e das palavras-chave dos artigos, e dos capítulos e tópicos dos livros encontrados no levantamento bibliográfico. Como critério de exclusão, por sua vez, foram retiradas das análises as publicações que não estavam referendadas como artigos científicos e também aquelas que estavam em outros idiomas que não apenas no português ou no inglês.

Os materiais selecionados foram organizados de acordo com o tipo de pesquisa e com o tipo de documento, da seguinte maneira: a) artigos elaborados a partir da realização de pesquisa de campo envolvendo seres humanos; b) artigos elaborados a partir de pesquisas bibliográfica ou documental; e c) livros. A partir disto, os materiais foram revisados e analisados, sendo apresentados, a seguir, em três tópicos distintos: atividade física; a música como estímulo; e a relação entre a atividade física e a música.

ATIVIDADE FÍSICA

Em pleno século XXI e com todas as evidências dos benefícios da adoção e manutenção de um estilo de vida ativo, a prevalência de atividade física tem ganhado destaque nas políticas públicas devido ao fato de grande parte da população mundial não ser suficientemente ativa a ponto de obter benefícios para a saúde (BURTON; TURREL, 2000; MARTIN *et al.*, 2000; POMERLAU *et al.*, 2000). Provocadas pelas doenças crônicas não transmissíveis atribuídas à inatividade física, aproximadamente dois milhões de mortes ocorrem no mundo por ano (WHO, 2002) e seu crescimento progressivo ocorre tanto em países desenvolvidos como naqueles em desenvolvimento (U.S., 2008).

Matsudo (1999) menciona que os efeitos antropométricos (como a redução da gordura corporal e o aumento da massa muscular e da densidade óssea), os efeitos metabólicos (como

o aumento da potência aeróbica e da ventilação pulmonar) e os psicológicos (associados à melhora da autoestima, do autoconceito e à redução do estresse e da ansiedade), provocados pela prática regular de atividade física, influenciam positivamente o controle, o tratamento e a prevenção de doenças cardiovasculares, de alguns tipos de câncer, do diabetes, da obesidade, da depressão e da ansiedade (SIQUEIRA *et al.*, 2008; U.S., 2008; SHIBATA *et al.*, 2009), assim como da mortalidade prematura e dos transtornos mentais (KATZMARZYK; JANSSEN; ARDEN, 2003; GOLDEN *et al.*, 2004).

Em contrapartida, Weinberg e Gould (2008) apontam que mesmo com os reconhecidos benefícios advindos da prática regular de atividade física, aproximadamente 50% dos indivíduos que participam de um programa regular abandonam suas atividades nos primeiros seis meses. Para que esse abandono não ocorra com frequência, McAuley, Poag e Gleason (1990) ressaltam que é necessário compreender as principais razões para a desistência nos programas de exercícios, as quais, segundo os autores, têm relação com causas internas, passíveis de mudança e sob controle do indivíduo, como falta de tempo, de motivação e de energia. Além disso, os autores enfatizam que é urgente a criação de estratégias para aumentar a adesão à prática regular de atividade física de modo que a mesma possa proporcionar benefícios à saúde do indivíduo.

Diante deste cenário, Miranda e Godeli (2002) consideram que a música pode se configurar como uma importante aliada da atividade física, facilitando a execução e tornando este contexto favorável aos praticantes que, a partir de experiências agradáveis, podem se tornar praticantes sistemáticos de atividade física. Nessa perspectiva, observa-se a premência em investigar o que a literatura científica apresenta sobre a influência dos estímulos musicais na prática de atividade física.

A MÚSICA COMO ESTÍMULO

Desde o período pré-histórico, a música vem acompanhando o homem, tornando-se, assim, um componente característico do ser humano (DANTAS, 2002). Antes mesmo do nascimento, o indivíduo já tem suas primeiras experiências com a música e com os diferentes sons no útero materno, os quais o aproximam do mundo social e influenciam diretamente a sua mobilidade e a frequência cardíaca. Após o nascimento, o mundo sonoro se prolifera e permite que o indivíduo tenha mais contato com os sons e seus significados, tanto afetivos quanto sociais. Durante o crescimento do indivíduo, a música passa a servir como estímulo para as ações de seu dia a dia, como para a prática de atividade física (GOMES *et al.*, 2008).

Conceituada como a combinação de sons que segue uma pré-organização ao longo do tempo (FERREIRA, 2005), a música é constituída de três elementos básicos, classificados quanto à melodia, à harmonia e ao ritmo (CAMARGO, 1994). A melodia corresponde aos sons tocados em uma sequência e possibilita o reconhecimento da música percebida de diferentes maneiras e sensações pelas pessoas. A harmonia, por sua vez, é a combinação simultânea de notas em um conjunto coerente de um ou mais sons para a percepção do todo, correspondendo a formação de “acordes”. Por fim, o ritmo se refere aos tipos de agrupamentos dos sons em relação ao tempo de duração e é considerado a vibração da vida, pois interfere nas condições do organismo, como na circulação, na respiração e nas operações mentais (ARTAXO; MONTEIRO, 2008).

Os três elementos básicos da música fazem da associação de sons um elemento sonoro único, o qual pode gerar sensações variadas no ser humano, as quais, por sua vez, estão também relacionadas à intensidade do som (NEPOMUCENO, 1994). O sistema auditivo do ser humano pode ser sensibilizado por um som que esteja dentro de uma faixa de frequência de 16Hz a 20.000Hz. No entanto, acima do limiar auditivo de 20.000Hz, a vibração é tão alta que gera a sensação de dor aguda.

Por isso, há de se ficar atento aos diferentes aspectos que envolvem a música como estímulo ao ser humano. Apesar de a visão ser considerada a primeira forma de contato do homem com o mundo exterior, em muitas ocasiões o sentido da audição apresenta vantagem, pois só é possível ver aquilo que está ao alcance do campo visual, enquanto ouvir é possível independentemente de direções e de obstáculos (NEPOMUCENO, 1994).

Sendo assim, os estímulos sonoros merecem atenção no que diz respeito às suas associações com o homem, especialmente no que se refere à relação da música com a prática de atividade física, uma vez que a primeira pode se configurar como um componente motivador e mediador da saúde, especialmente da saúde mental, quando associada a esta última.

A RELAÇÃO ENTRE A ATIVIDADE FÍSICA E A MÚSICA

A atividade física é extrínseca ao ser humano e envolve aspectos culturais, socioeconômicos e psicológicos, sendo capaz de trazer benefícios físicos e mentais se praticada regularmente (BARBANTI, 1990). Nessa direção, evidencia-se a relação da música com a atividade física, no sentido de apontar as interferências positivas e negativas da música, diante dos benefícios mencionados da atividade física sobre a saúde de uma forma geral.

Para Gfeller (1988), a música pode influenciar a prática de atividade física das seguintes maneiras: inicialmente como um fator motivacional que contribui para melhores atitudes mentais e, depois, como um fator quantitativo e temporal sobre o desempenho e a força, repercutindo, assim, nas respostas motoras.

Nessa direção, diversos estudos observaram a influência da música na prática de atividade física. Miranda e Godeli (2002) investigaram a opinião de idosos sobre a importância da música em exercícios aeróbios, e encontraram que a música facilitava a atividade física, deixando-a mais agradável e tornando o esforço físico menos atenuante para os idosos. Ainda neste estudo, foi ponderado que para 69% dos idosos o que mais influenciava na atividade física era o ritmo da música. Beckett (1990), por sua vez, realizou um trabalho experimental com caminhada e constatou que pessoas que praticaram essa atividade física ouvindo música percorreram maiores distâncias e atingiram velocidades mais altas do que aquelas que praticaram a mesma atividade sem ouvir música.

Nakamura, Deutsch e Kokubun (2008) investigaram os efeitos da música em exercícios vigorosos (80% a 90% da frequência cardíaca máxima) com dez sujeitos ativos. Os autores propuseram três testes máximos em cicloergômetro: um deles com a música preferida, outro com a música não preferida e o terceiro sem música. Antes e após os exercícios foi aplicado um questionário (Lista de Estados de Ânimo Reduzida e Ilustrada) para investigar o estado de humor dos indivíduos. 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. Apesar disso, não foram observadas diferenças significativas no tempo até a exaustão, na frequência cardíaca máxima, na concentração de lactato sanguíneo e na percepção de esforço entre os três grupos.

Em um estudo realizado apenas com mulheres, Rodrigues e Coelho Filho (2012) perceberam que a música, associada à prática da atividade física, pode oferecer à 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. Como ponto negativo, os autores constataram que a música pode estimular a recuperação de memórias e lembranças, possibilitando que a praticante fuja da proposta e do objetivo da atividade e, conseqüentemente, tenha um declínio em seu desempenho. Além disso, a música quando em alta intensidade (volume), foi registrada como fator desmotivador, gerando cansaço e irritabilidade.

Segundo Tame (1984), o corpo humano é profundamente afetado pela natureza da música e seu ritmo, o que leva a uma variação da pulsação e da frequência respiratória. Nessa direção, e levando em consideração o que salientam Miranda e Godeli (2002) e Nakamura, Deutsch e Kokubun (2008), pode-se evidenciar que as atividades físicas de maior duração (como as aeróbias) sofrem maior influência da música do que as atividades com características de curta duração (como as anaeróbias).

Camargo (1994) considera que a prática de atividade física sem música pode trazer certa inquietação e rudez ao praticante, ou ainda propiciar um quadro de desânimo quando a música é utilizada, mas a melodia não está adequada ao momento. Para Zanolli (2010), quando o indivíduo pratica uma atividade de corrida ouvindo música, por exemplo, ele sofre um "estado de flutuação", o que significa que ele perde a noção de tempo, que sua percepção de esforço reduz em torno de 10% e que seu estado de humor é alterado de modo a causar menores sensações de cansaço. No entanto, o mesmo autor alerta que a música, utilizada em todas as atividades físicas, pode se tornar um vício como qualquer outro estímulo para a prática das mesmas.

Sena e Grecco (2011) realizaram um estudo com 12 praticantes de musculação e de corrida, investigando os efeitos da música sobre a frequência cardíaca durante 20 minutos de corrida na esteira a uma velocidade de 8 km/h, a 120 batimentos por minuto (bpm) (música de andamento lento – MAL) e a 140 bpm (música de andamento rápido – MAR). Os resultados mostraram que não houve diferença no comportamento da frequência cardíaca quando comparado os dois tipos de música (MAL e MAR), mas que, em comparação aos testes sem e com música, houve diferença no décimo minuto, obtendo-se valores de 150 bpm sem áudio, 137 bpm com MAL e 140 com MAR. No final dos três testes, todos os valores se mantiveram em torno de 140 bpm.

Chagas e Dechechi (2010) realizaram um trabalho com um protocolo de teste incremental de esteira realizado duas vezes pelos sujeitos, uma com estímulo musical e outra sem estímulo algum. O teste incremental era tipicamente aeróbio, contudo não foram observadas diferenças significativas quando comparadas às duas avaliações. A velocidade do limiar anaeróbio e a frequência cardíaca para essa velocidade foram diferentes, mas não de forma significativa. No exercício com música o limiar foi em média 0,1 km/h maior do que sem música, e a frequência cardíaca para essa velocidade foi menor em seis bpm.

Por sua vez, Carnaúba *et al.* (2011) investigaram a velocidade de corrida de 5000 metros em esteira e a percepção de esforço para a realização desta atividade. Os autores

evidenciaram que a música ajuda a esquecer das dores provocadas durante o exercício, diminuindo, assim, a percepção de esforço e contribuindo para a melhora no desempenho.

É importante salientar que os efeitos fisiológicos e psicológicos muitas vezes podem estar relacionados um com o outro. Um exemplo claro disso pode ser observado no estudo de Sena e Grecco (2001), no qual as alterações da frequência cardíaca foram provocadas por fatores psicológicos. Portanto, nota-se que além de analisar e interpretar os fatores relacionados à influência da música durante a prática de atividade física de forma isolada, faz-se necessário observá-los em conjunto e em um contexto determinado, uma vez que o rendimento do praticante pode melhorar e, conseqüentemente, contribuir para o aumento da motivação para a prática regular de determinada atividade física.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos estudos analisados, infere-se que a música possui influência na prática de atividade física no que diz respeito aos aspectos fisiológicos e psicológicos. Em sua maioria, as aplicações tendem a ser positivas quando a música é utilizada em momentos adequados e quando o indivíduo compreende que seus limites não dependem somente dela.

Apesar de alguns autores apontarem que nem sempre a música pode influenciar positivamente a prática de atividade física, sabe-se que ela se tornou uma grande aliada de tal prática, especialmente em decorrência dos avanços tecnológicos. Atualmente, a música tem proporcionado um aumento significativo na adesão à prática regular de atividade física, de forma a aumentar o desempenho nas habilidades exigidas e a contribuir com a adoção e manutenção de um estilo de vida ativo que pode trazer benefícios à saúde dos praticantes.

Não é possível chegar a uma conclusão exata sobre todos os aspectos envolvidos na relação da música com a atividade física. Se por um lado, fisiologicamente, os dados divergem sobre a influência da mesma, por outro, psicologicamente, a maioria dos pesquisadores sugere que quando há presença do estímulo sonoro, o estado de humor e a percepção de esforço melhoram.

Em se tratando dos efeitos psicológicos relacionados à melhora da autoestima, do autoconceito, da redução do estresse e da ansiedade, e dos benefícios à saúde advindos da prática de atividade física, assenta-se a ideia de que para haver a percepção positiva de qualidade de vida e a sensação de bem estar, as pessoas devem praticar atividades que promovam prazer e satisfação, seja na forma de uma caminhada diária ou na configuração de alguma atividade física mais sistematizada, mas que despertem o interesse e a vontade em

praticá-las, com consciência de seus benefícios.

Nesta direção, deve-se reconhecer que os estímulos sonoros merecem atenção no que diz respeito às suas associações com o homem, especialmente no que se refere à relação da música com a prática de atividade física, uma vez que a primeira pode se configurar com um componente motivador e mediador da saúde mental, quando associada e esta última.

Embora o tema possa ser discutido em diversas áreas do conhecimento e, inclusive, em diversas áreas temáticas da Educação Física, constatou-se a falta de estudos que discutam a influência da música na prática de atividades físicas de crianças e adolescentes. Sendo assim, sugere-se a realização de estudos que possam suprir essa lacuna observada na literatura brasileira e contribuir com o avanço das investigações sobre essa temática.

THE INFLUENCE OF MUSIC IN PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY: A REVIEW OF LITERATURE

ABSTRACT

This study aimed to analyze the influence of music on physical activity through a literature review conducted in Scielo, Lilacs and Capes Portal and Portal Pergamum of a public university in Santa Catarina. We used the following keywords in Portuguese and English, to perform the search: "physical activity", "music", "music and sport" and "influence of music". The articles and books selected were analyzed and presented later on three topics: physical activity, music as a stimulus, and the relationship between physical activity and music. Based on the studies reviewed, it appears that music has an influence on physical activity in relation to physiological and psychological aspects.

KEYWORDS: *physical activity; health; song; review.*

LA INFLUENCIA DE LA MÚSICA EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA: UNA REVISIÓN DE LA LITERATURA

RESUMEN

Este estudio tuvo como objetivo analizar la influencia de la música sobre la actividad física a través de una revisión de la literatura realizada en Scielo, Lilacs y Portal Capes y Pégamo Portal de una universidad pública en Santa Catarina. Se utilizaron las siguientes palabras clave en portugués e inglés para llevar a cabo la búsqueda: "actividad física", "música", "la música y el deporte" y "la influencia de la música". Los artículos y los libros seleccionados fueron analizados y presentados posteriormente en tres temas: la actividad física, la música como estímulo y la relación entre la actividad física y la música. Basado en los estudios revisados, se infiere que la música tiene una influencia sobre la actividad física relacionada a aspectos fisiológicos y psicológicos.

PALABRAS CLAVES: *actividad física; salud; canción; revisión.*

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARTAXO, I.; MONTEIRO, G. A. *Ritmo e movimento: teoria e prática*. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2008.
- ATKINSON, G.; WILSON, D.; EUBANK, M. Effects of music on work-rate distribution during a cycling time trial. *International Journal of Sports Medicine*, New York, v. 25, n. 8, p. 611-615, jul. 2004.
- BARBANTI, V. J. *Aptidão física: um convite à saúde*. São Paulo: Manole, 1990.
- BECKETT, A. The effects of music on exercise as determined by physiological recovery heart rates and distance. *The Journal of Music Therapy*, Lawrence, v. 27, n. 3, p. 126-36, 1990.
- BOUTCHER, S. H.; TRENSKE, M. The effects of sensory deprivation and music on perceived exertion and affect during exercise. *Journal of Sports & Exercise Psychology*, Champaign, v. 12, n. 2, p. 167-76, jun. 1990.
- BURTON, N. W.; TURRELL, G. Occupation, hours worked and leisure-time physical activity. *Preventive Medicine*, Filadélfia, v. 31, n. 6, p. 673-681, dez. 2000.
- CAMARGO, M. L. M. *Música e movimento: um universo em duas dimensões*. 2. ed. Rio de Janeiro: Villa Rica, 1994.
- CHAGAS, D. R.; DECHECHI, C. J. Influencia da música sobre rendimento físico em teste de esforço progressivo em esteira. *Revista Hórus*, Ourinhos, v. 4, n. 2, p. 223-240, out./dez. 2010.
- CLAIR, A. A. *Therapeutic uses of music with older adults*. Baltimore: Health Professions Press, 1996.
- CARNAÚBA, T. R. C. *et al.* Efeitos da música sobre respostas perceptivas e estratégia de corrida. *Brazilian Journal of Biomotricity*, Itaperuna, v. 5, n. 3, p. 210-220, ago. 2011.
- DANTAS, T. *Música do rock ao sertanejo*. Brasil, 2002. Disponível em: <<http://www.brasilecola.com/artes/musica.htm>>. Acesso em: 04 jun. 2012.
- EDWORTHY, J.; WARING, H. The effects of music tempo and loudness level on treadmill exercise. *Ergonomics*, Londres, v. 49, n. 15, p. 1597-610, dez. 2006.
- ELLIOTT, D.; CARR, S.; ORME, D. The effect of motivational music on submaximal exercise. *European Journal of Sport Science*, Cologne, v. 5, p. 97-106, 2005.
- FERREIRA, T. T. *Música para se ver*. Juiz de Fora: FACOM, 2005.
- GFELLER, K. Musical components and style preferred by young adults for aerobic fitness activities. *The Journal of Music Therapy*, Lawrence, v. 25, n. 1, p. 28-43, mar. 1988.
- GIL, A. C. *Como elaborar projetos de pesquisa*. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.
- GOLDEN, S. H. *et al.* Depressive symptoms and the risk of type 2 diabetes: the atherosclerosis risk in communities study. *Diabetes Care*, Alexandria, v. 27, n. 2, p. 429-435, fev. 2004.
- GOMES, C. C. *et al.* O estímulo musical no desenvolvimento saudável na primeira infância. In: XVII Encontro Anual da Associação Brasileira de Educação Musical - ABEM, 2008, São Paulo. *Anais...* São Paulo: ABEM, 2008. v. 17, p. 1-7.
- KATZMARZYK, P. T.; JANSSEN, I.; ARDEN, C. I. Physical inactivity, excess adiposity and premature mortality. *Obesity Reviews*, West Sussex, v. 4, n. 4, p. 257-290, nov. 2003.
- MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. *Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisa, elaboração, análise e interpretação dos dados*. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2009.
- MARTIN, S. B. *et al.* Variables related to meeting the CDC/ACSM physical activity guidelines. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, Indianapolis, v. 32, n. 12, p. 2087-2092,

mar. 2000.

MATSUDO, V. K. R. Vida ativa para um novo milênio. *Revista Oxidologia*, São Paulo, v. 8, n. 5, p. 18-24, set./out. 1999.

MCAULEY, E.; POAG, K.; GLEASON, A. Attrition from exercise programs: Attributional and affective perspectives. *Journal of Social Behavior and Personality*, Palmerston North, v. 5, n. 6, p. 591-602, 1990.

MIRANDA, M. L. J.; GODELI, M. R. C. S. 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, jan./jun. 2002.

MIRANDA, M. L. J.; GODELI, M. R. C. S. Música, atividade e bem-estar psicológico em idosos. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, Brasília, v. 11, n. 4, p. 87-93, out./dez. 2003.

MOURA, N. L. *et al.* A influência motivacional da música em mulheres praticantes de ginástica em academia. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 6, n. 3, p. 103-18, set./dez. 2007.

NAKAMURA, P. M.; DEUTSCH, 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*, São Paulo, v. 22, n. 4, p. 247-255, out./dez. 2008.

NEPOMUCENO, L. A. *Elementos da acústica física e psicoacústica*. São Paulo: Bücher, 1994.

POMERLAU, J. *et al.* Physical inactivity in the Baltic Countries. *Preventive Medicine*, Filadélfia, v. 31, n. 6, p. 665-672, dez. 2000.

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.

SENA, K. S.; GRECCO, M. V. Comportamento da frequência cardíaca em corredores de esteira ergométrica na presença e na ausência de música. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, São Paulo, v. 10, n. 3, p. 156-162, jul./set. 2011.

SIQUEIRA, F. V. *et al.* Atividade física em adultos e idosos residentes em áreas de abrangência de unidade básicas de saúde de municípios das regiões Sul e Nordeste do Brasil. *Caderno de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 24, n. 1, p. 39-54, jan. 2008.

SHIBATA, A. *et al.* Prevalence and demographic correlates of meeting the physical activity recommendation among Japanese adults. *Journal of physical activity & health*, Champaign, v. 6, n. 1, p. 24-32, jan. 2009.

TAME, D. *O poder oculto da música: a transformação do homem pela energia da música*. 4. ed. São Paulo: Cultrix, 1984.

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. *Physical activity guidelines advisory committee report*. Washington: Department of Health and Human Services, 2008.

YEUNG, R. R. The acute effects of exercise on mood state. *Journal of Psychosomatic Research*, Manchester, v. 40, n. 2, p. 123-4, fev. 1996.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Reducing risks, promoting healthy life*. Geneva: World Health Organization, 2002.

ZANOLLI, J. *Na velocidade do som*. 20. ed. São Paulo: Runner's World, 2010.