



A influência motivacional da música durante a prática de atividade física

**EDMILSON HENRIQUE CASTRO CAMPOS
ARTHUR RICHER DE ARAÚJO
JOSÉ RENATO TABOSA DE LIMA**

RESUMO

Percebe-se a importância de o profissional de educação física entender melhor as relações entre música e atividade física, para que ele possa utilizar a música enquanto estratégia em uma prática profissional que busque mais qualidade e motivação do aluno. Esse estudo teve como objetivo analisar na literatura se a música é capaz de contribuir na motivação durante a prática de atividade física, além de buscar compreender de que forma o ser humano pode ser influenciado pela música durante a prática de atividade física do ponto de vista psicológico e social. A pesquisa foi do tipo bibliográfica com análise narrativa. A maioria dos estudos analisados destacam que é necessário considerar que tanto a música como a atividade física podem promover alterações fisiológicas e psicológicas positivas ou negativas, dependendo de como são manipulados. Conclui-se que a música é um instrumento importante para a motivação da prática de atividade física, influenciando tanto positivamente quanto negativamente, além disso possibilita maior relaxamento e maior elo entre pessoas que frequentam o mesmo ambiente de treino, tornando a prática da atividade mais prazerosa.

Palavras-chave: Música. Saúde mental. Exercício físico.

The motivational influence of music during the practice of physical activity

ABSTRACT

It is perceived the importance of the physical education professional to better understand the relationships between music and physical activity, so that he can use music as a strategy in a professional practice that seeks more quality and student motivation. This study aimed to analyze in the literature whether music is able to contribute to motivation during the practice of physical activity, in addition to seeking to understand how the human being can be influenced by music during the practice of physical activity from a psychological point of view. and social. The research was of the bibliographic type with narrative analysis. Most of the studies analyzed highlight that it is necessary to consider that both music and physical activity can promote positive or negative physiological and psychological changes, depending on how they are handled. It is concluded that music is an important instrument for motivating physical activity, influencing both positively and negatively, in addition to allowing greater relaxation and greater link between people who attend the same training environment, making the practice of the activity more pleasurable.

Keywords: Music. Mental Health. Exercise.

La influencia motivacional de la música durante la práctica de la actividad física

RESUMEN

Se percibe la importancia del profesional de la educación física para comprender mejor las relaciones entre la música y la actividad física, para que pueda utilizar la música como estrategia en una práctica profesional que busque más calidad y motivación del alumno. Este estudio tuvo como objetivo analizar en la literatura si la música es capaz de contribuir a la motivación durante la práctica de actividad física, además de buscar comprender cómo el ser humano puede ser influenciado por la música durante la práctica de actividad física desde un punto de vista psicológico. y social. La investigación fue de tipo bibliográfico con análisis narrativo. La mayoría de los estudios analizados destacan que es necesario considerar que tanto la música como la actividad física pueden promover cambios fisiológicos y psicológicos positivos o negativos, dependiendo de cómo se manejen. Se concluye que la música es un instrumento importante para motivar la actividad física, influyendo tanto positiva como negativamente, además de permitir una mayor relajación y un mayor vínculo entre las personas que asisten a un mismo ambiente de entrenamiento, haciendo más placentera la práctica de la actividad.

Palabras Clave: Música. Salud mental. Ejercicio.

INTRODUÇÃO

Diferentes estudos têm se interessado pela análise da influência da música durante a prática de atividade física de modo a tentar compreender o impacto que ouvir música durante a prática de exercício pode exercer sobre os mecanismos psicológicos, benefícios sociais e até mesmo físicos (BERTUOL, 2013; MARQUES, 2018).

Segundo Lacerda; Morata; Fiorini (2001), a música é capaz de exercer grande influência nos indivíduos, podendo impulsionar fortes emoções, atuando no bem-estar físico e mental. A experiência musical é determinada na interação de fatores presentes na música, no indivíduo e na situação (MARQUES, 2018). A relação entre a música, saúde e bem-estar é complexa e envolve inúmeros aspectos e desafios (MARQUES, 2018). De acordo com Miranda e Godeli (2003) e com Edworthy e Waring (2006), a música durante a atividade física altera os níveis de frequência cardíaca, percepção de esforço, além da motivação do praticante.

A literatura mostra que podem ser observadas alterações no desempenho de praticantes de atividade física que se exercitam em intensidades moderadas ou vigorosas enquanto ouvem música, também podendo ser observadas alterações no desempenho de cada indivíduo dependendo do estilo musical utilizado durante a prática da atividade física, causando tanto relaxamento quanto irritação, a depender desse estilo (BERTUOL, 2013). Mais do que qualquer outra forma de arte, a música tem uma representação neuropsicológica extensa, com acesso direto à afetividade, controle de impulsos, emoções e motivação (BERTUOL, 2013).

Ryan; Deci (2000) apontam a motivação como um processo complexo que influencia o início de uma atividade e a sua manutenção com persistência e vigor ao longo do tempo, o que conseqüentemente pode contribuir para a adesão de um estilo de vida ativo através das práticas de atividade física (BERTUOL, 2013), uma vez que a adesão e permanência na atividade física é um fator diretamente ligado à motivação para a prática dessa atividade (GONÇALVES; ALCHIERI, 2015). Partindo do princípio que para programar intervenções que sejam eficazes no campo da atividade física é necessário conhecer a motivação do grupo e os fatores associados à prática de atividade física no ambiente estudado (DUMITH; DOMINGUES; GIGANTE, 2008), percebe-se a importância de o profissional de educação física entender melhor as relações entre música e atividade física, para

que ele possa utilizar a música enquanto estratégia em uma prática profissional que busque mais qualidade e motivação do aluno. Dessa forma, esse estudo teve como objetivo analisar na literatura como a música é capaz de contribuir na motivação durante a prática de atividade física, além de buscar compreender de que forma o ser humano pode ser influenciado pela música durante a prática de atividade física do ponto de vista psicológico e social.

MÉTODO

A pesquisa foi do tipo bibliográfica exploratória com análise narrativa, por se tratar de uma produção organizada sistematicamente com base na publicação de materiais em revistas com artigos científicos, livros, teses, dissertações e trabalhos de conclusão de curso de especialização. Esse tipo de pesquisa recolhe e seleciona conhecimentos e informações acerca de um problema ou hipótese já organizados e trabalhados por outro autor, colocando o pesquisador em contato com materiais informações sobre determinado assunto (MATTOS, JÚNIOR E BLECHER, 2008). O benefício dessa pesquisa é permitir que o investigador tenha contato com o máximo de informações que já foram registradas envolvendo o tema. Révillion (2003) afirma que a pesquisa exploratória busca conhecer as características de um fenômeno para procurar explicações das causas e consequências do mesmo.

A busca por artigos foi realizada nas bases de dados SciELO, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Medline, Lilacs e Portal de Periódicos Capes, utilizando os descritores em português e inglês Música, Saúde mental e Exercício físico (Music. Mental Health. Exercise). Foram incluídos estudos extraídos de artigos científicos, teses, dissertações e trabalhos de conclusão de curso de especialização que relacionassem a música com atividade física, música e saúde mental publicados entre o ano de 2000 e 2020, por se tratar de estudos mais atuais. Foram excluídas publicações em outro idioma que não fosse português/inglês e publicações do tipo relatos de caso.

Após a busca dos artigos, foram realizadas as leituras dos títulos e do resumo para seleção. Os artigos que seguiram todos os critérios de inclusão foram lidos na íntegra.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram encontrados 12 artigos na base de dados SciELO, 6 na Biblioteca Virtual em Saúde e 11 no Portal de Periódicos Capes, dos quais 16 foram excluídos por não atenderem aos critérios definidos. A análise dos 13 trabalhos utilizados permitiu identificar o quanto a música exerce influência durante a prática de atividade física a partir de diferentes aspectos. As características gerais dos 13 estudos incluídos estão descritas no Quadro 1.

Quadro 1 - Dados sobre a relação entre a música e a prática de atividade física

AUTORES / ANO	TÍTULO	OBJETIVO	MÉTODOS	RESULTADOS E CONCLUSÕES
LACERDA, A.B.M. (2001)	Caracterização dos níveis de pressão sonora em academias de ginástica e queixas apresentadas por seus professores.	Este estudo objetiva identificar as queixas auditivas e orgânicas dos professores de ginástica e avaliar os níveis de pressão sonora (NPS) produzidos nas aulas de ginástica com música.	Foi utilizado um questionário onde 32 professores de ginástica responderam ao mesmo com questões referentes às queixas relacionadas aos NPS	Os resultados revelaram intensidades que variaram de 73,9 a 94,2 DBA e sugerem presença de elevados níveis de pressão sonora em 66% das aulas avaliadas.
MARQUES, A; FONTE, C; / 2018	Experiência com a música, bem-estar é saúde mental.	Verificar a relação que a amostra possui com experiências musicais diversas relacionando essas experiências aos níveis de saúde mental.	Estudo quantitativo, transversal, descritivo correlacional recorrendo a instrumentos psicométricos de recolha de dados. A recolha da amostra foi feita através de meio digital sendo constituída por 255 participantes, 79 (31.0%) do sexo masculino	Os resultados sugerem que os participantes apresentam níveis relativamente elevados de bem-estar e níveis baixos de psicopatologia.

			e 176 (69.0%) do sexo feminino. A idade média dos participantes é de 35,36 (Desvio Padrão = 12.50), variando entre 18 e 67 anos.	
SANTOS, M.O.S. (2008)	Exercícios físico e música: uma relação expressiva	o estudo teve como objetivo investigar a interação entre dois elementos: a música e o exercício físico, capazes de modificar ou influenciar o estado físico e comportamental do homem.	Foi aplicado um experimento com 10 pessoas com idade entre 18 e 30 anos, sendo 5 homens e 5 mulheres, onde os mesmos participaram de 4 sessões de caminhada, na qual foram ouvindo músicas populares de <i>rock`n roll</i> , <i>axé music</i> , <i>dance</i> , e outra sessão sem música. A metodologia utilizada foi pesquisa exploratória de abordagem qualitativa e a amostragem foi não-probabilística.	Os resultados da análise dos dados permitiram afirmar que a música possui de fato uma grande expressividade durante o exercício físico, podendo assim afetar o rendimento, frequência cardíaca e a motivação dos praticantes.
ALVES, A.G.L; BELLINI, M.A.B.C; (2017)	Influência da música nos exercícios resistidos.	Avaliar a influência da música no exercício físico resistido em duas academias de Caxias do Sul-RS.	Trata-se de um estudo qualitativo descritivo e exploratório de viés transversal, sendo uma pesquisa de campo, onde foi utilizado uma amostra que contou com 180 participantes de	60% dos participantes utilizam o fone durante a atividade física e 40% não utilizam. O estudo conclui que o uso de aparelho portátil é muito eficiente, pois possibilita o aluno a escolher o gênero e o volume do som que mais agrada

			<p>uma academia localizada na cidade de Caxias do Sul - RS, a qual possui duas unidades, totalizando 17,7% dos frequentadores mas apenas 127 participantes se encaixaram nos critérios de inclusão.</p>	
<p>PINTO, F.G.R.T. (2015)</p>	<p>Música: Ferramenta de motivação para saúde.</p>	<p>Expor aos profissionais da área da educação física os benefícios da música atrelada à atividade física como uma ferramenta motivacional para seus clientes, visando à busca de saúde e bem-estar.</p>	<p>Revisão Bibliográfica, realizada por meio de leitura e interpretação de artigos e revista, onde foi utilizado 26 estudos entre artigos e livros para chegar ao objetivo do devido estudo.</p>	<p>A música desempenha um papel positivo na influência sobre o desempenho dos exercícios físicos principalmente em parâmetros psicológicos, como motivação e percepção de esforço.</p>
<p>ALTER, A.D; (2015)</p>	<p>Listas de reprodução de músicas personalizadas e sincronizadas para melhorar a adesão a atividade física entre pacientes que participam de um programa de exercícios estruturado: um estudo de viabilidade de prova de princípio.</p>	<p>Explorar a viabilidade e eficácia de listas de reprodução musical baseada em preferências sincronizadas com ritmo na adesão à atividade física entre pacientes com doença cardiovascular que participam de uma reabilitação cardíaca.</p>	<p>O método utilizado foi realizado uma coleta de dados, em uma clínica de reabilitação cardíaca, onde os pacientes foram encaminhados por médicos e todos receberam avaliações cardiopulmonares e antropometrias, realizando exercícios uma vez por semana, aeróbicos e de resistência.</p>	<p>Não houve diferenças significativas no volume de atividade física da linha de base entre os grupos de música e não musical.</p>

BERTUOL, C; RAIMUND O, J.A.G; SANTOS, M.A; (2013)	A influência da música na prática de atividade física: Uma revisão de literatura.	Analisar a influência da música na prática de atividade física.	Foi realizado por meio de uma pesquisa bibliográfica, onde busca identificar e analisar as contribuições científicas existentes sobre determinada temática em materiais escritos como livros e artigos científicos, onde foram utilizados 38 estudos.	Com base nos estudos realizados a música possui grande influência na prática de atividade física, no que diz respeito aos aspectos fisiológicos e psicológicos.
SILVA, J.R; GRESS, F.A.G; (2012)	A influência da música e ritmos musicais nos exercícios físicos resistidos	Avaliar a influência da música e dos ritmos musicais no treinamento de praticantes de exercícios físicos resistidos em diferentes academias.	Esta pesquisa caracteriza-se por ser do tipo descritiva. A amostra foi constituída por 144 praticantes de exercício físico com frequência regular em academias de Ji-Paraná-RO, selecionados ao acaso.	Quanto mais diversificada a aula com relação aos ritmos musicais, mais fácil agradar ao público praticante, e quanto mais motivante a música utilizada, maior o esforço físico desempenhado pelas alunas durante a aula.
RODRIGUES, N.S; FILHO, C.A.A.C; (2012)	Influência da audição musical na prática de exercícios físicos por pessoas adultas	Verificar a influência da música na motivação para a prática da ginástica de participantes do projeto de extensão "Ginástica e equilíbrio estético".	Trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa. Para a coleta de dados empíricos foi utilizada a dinâmica dos "grupos focais". Foi constituído um "grupo focal", do qual participaram 14 mulheres.	A música se apresenta como importante aliado na manutenção das práticas físicas, oferecendo informações temporais para os gestos motores e favorecendo maior atitude mental e distração.
SOUZA, Y.R; SILVA, E.R. (2010)	Efeitos psicofísicos da música no exercício: uma revisão.	O objetivo deste estudo foi propor uma estrutura conceitual facilitadora,	Trata-se de uma revisão de literatura, onde foram utilizados 32 artigos, a	A influência da música tende a desviar a atenção do praticante de atividade física das

		dividindo os principais trabalhos em 2 grandes classes (variáveis independentes): música sincrônica e música assincrônica.	estrutura conceitual do presente trabalho foi dividida em duas grandes áreas de estudo que envolvem o emprego da música e sua influência durante a atividade física: música sincrônica (MS) e música assincrônica.	sensações de cansaço e fadiga, resultando numa melhor resposta.
MOURA, N.L. et al (2007)	A influência motivacional da música em mulheres praticantes de ginástica de academia.	O presente estudo objetivou analisar entre diferentes estilos musicais, qual oferece maior grau de motivação para a prática de ginástica de academia em mulheres adultas	Esta pesquisa caracteriza-se como experimental. 10 indivíduos do sexo feminino, com faixa etária entre 23 e 48 anos, praticantes de atividade física regular. Todas as participantes foram selecionadas aleatoriamente. Para avaliar a motivação dos sujeitos, foi aplicado um questionário (A) (pós-aula), com quatro (04) questões pré determinada, relacionadas ao estilo musical utilizado na sessão. Cada participantes respondeu ao questionário que foi impresso e distribuído em folhas individuais.	A música só previne a monotonia de uma atividade física sistemática, quando é agradável aos ouvidos de quem a escuta e de preferência, sem se tornar repetitiva.

			Esse processo foi repetido a cada sessão	
EDWORTH Y, J; WARING, H; (2006)	Os efeitos do andamento da música e do nível de volume no exercício em esteira.	Examinar os efeitos do volume e do ritmo da música de fundo do desempenho do exercício.	Trata-se de pesquisa de campo, que se utilizaram 30 voluntários.	Música rápida e alta pode ser tocada para melhorar a intensidade do exercício. Efeitos e interações significativas foram encontradas para velocidade de corrida e frequência cardíaca em diferentes ritmos musicais e níveis de volume.
MIRANDA, M.L.J; GODELI, M.R.C.S; (2003)	Música, atividade física e bem-estar psicológico em idosos.	Analisar a associação entre música e atividade física, no que se diz respeito ao bem-estar psicológico em idosos.	Foi realizado por meio de uma pesquisa bibliográfica, onde trata-se de um artigo de revisão de literatura, sendo assim, foram utilizados 52 estudos para o desenvolvimento devido estudo.	Apesar das diferenças entre músicas agradáveis e desagradáveis não serem efetivas, os resultados corroboraram a teoria de que, durante atividade física, a música pode desviar o foco de atenção.

Esse estudo, por meio da revisão bibliográfica, analisou o conhecimento científico a respeito da influência da música na motivação e nos aspectos psicológico e social durante a prática de atividade física. Como observado, nos últimos anos, trabalhos importantes foram produzidos a fim esclarecer sobre esse tema. Os estudos analisados desenvolveram suas metodologias de acordo com diversas variáveis, e em maioria, puderam apresentar contribuições da música para uma atividade física mais prazerosa.

Compreendendo a motivação como um processo mental positivo que estimula a iniciativa e determina o nível de entusiasmo e esforço que a pessoa aplica no desenvolvimento de suas atividades (RYAN, DECI, 2000) e que a adesão e permanência na atividade física é um fator diretamente ligado à motivação para

a prática dessa atividade (GONÇALVES; ALCHIERI, 2015), dentre os artigos analisados, de acordo com Santos (2008), a música não é apenas uma distração, mas também coordena o ritmo da atividade física, isso é muito comum em aulas de ginástica como *step* e outras aulas que utilizam a música como marca passo para realizar os movimentos coreografados que estabelecem o ritmo. Além disso, Alter (2015) considerou que a integração de *playlists* de música com sincronização tempo/espaço em um programa de exercícios foi viável e eficaz para melhorar a adesão a atividade física.

Pinto (2015) obteve como resultado de seu estudo que a música desempenha um papel positivo na influência sobre o desempenho dos exercícios físicos principalmente em parâmetros psicológicos, como motivação e percepção de esforço, destacando que a motivação pode ser um fator que contribui para um melhor desempenho durante a atividade física. O estímulo musical apropriado faz com que o treinamento ocorra com maior contentamento e com menores dificuldades. Os resultados do estudo de Edworthy; Waring (2006) confirmam que música rápida e alta pode ser tocada para melhorar a intensidade do exercício. Rodrigues; Filho (2012) mostrou ainda que a música age interferindo no fator motivacional de quem ouve, gerando respostas afetivas, provocando sentimentos e sensações positivas. Lacerda; Morata; Fiorini (2001) afirmam que a respeito ao volume do som, é comum professores utilizarem a música alta em suas aulas buscando melhorar a motivação e rendimento dos alunos, contudo destacam que nessas condições de volume, a música pode provocar danos à audição e até a voz. Além disso, esses autores encontraram na mesma pesquisa que a canção pode ser um dos fatores motivadores e sobretudo tende a gerar melhores resultados referentes no desempenho dos indivíduos praticantes de exercícios físicos tanto como busca de saúde e bem estar como também aqueles que buscam performance física.

A percepção subjetiva de esforço durante a atividade foi um dos parâmetros analisados nos estudos de Moura et al. (2007), onde se concluiu que as alunas de ginástica em academia (atividade realizada com acompanhamento da música) analisadas, não alcançaram em nenhum momento a exaustão completa durante a atividade, se isso ocorresse, a motivação estaria prejudicada em função do grande esforço, o estudo comprovou ainda que quando a música é do gosto pessoal, relativamente influencia diretamente na motivação. Além disso quanto mais motivante foi a música utilizada em aula, maior foi o esforço físico que as alunas

participantes da pesquisa conseguiram desempenhar durante a sessão. Ou seja, a intensidade do treinamento variou de acordo com o repertório musical proposto para o acompanhamento à prática da atividade física.

Alves; Bellini (2017), concluíram que a maioria dos praticantes de exercícios físicos resistidos costumam escutar música durante o treinamento e consideram a música como um fator que pode influenciar seu desempenho durante o treino, nesse estudo o gênero musical preferido foi a música eletrônica seguido do rock.

Bertuol; Raimundo; Santos (2013) concluíram com base nos estudos analisados em seu trabalho, que a música possui influência na prática de atividade física no que diz respeito aos aspectos fisiológicos e psicológicos, elevando o nível de percepção de esforço, motivação, desempenho durante a prática de atividade física, proporcionando novas sensações e diminuindo o nível de ansiedade e stress.

Segundo Marques (2018), a música tem grande associação ao aspecto social, também sendo relacionado com os níveis de ansiedade, stress e depressão, onde a música durante a atividade física influencia tanto positivamente quanto negativamente, elevando os níveis de acordo com tipo de gênero musical, atraindo lembranças com determinada letra e ritmo. O relacionamento entre música e afeto, contudo envolve muita complexidade. Muitos estudos analisam os efeitos da música sobre a emoção do ser humano, os resultados do estudo de Miranda (2003) revelou muita invariabilidade de resultados em função da ocorrência de interação entre diversos fatores, sentimento, sensações e emoções, sendo assim a literatura disponível sobre a utilização da música para beneficiar os estados psicológicos de indivíduos idosos apoia um ambiente de exercício com música, pois manuseado adequadamente, favorece a motivação para executar o exercício e permanecer no mesmo por tempo prolongado, mantendo um bom resultado nos estados de ânimo, na autoestima e na autoeficácia, utilizando recursos pessoais para enfrentar as situações estressantes e desafiadoras do dia a dia. Porém, a maioria dos estudos analisados destacam que é necessário considerar que tanto a música como a atividade física podem promover alterações fisiológicas e psicológicas positivas ou negativas, dependendo de como são manipulados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Realizamos o presente estudo com o objetivo de analisar como a música é capaz de contribuir na motivação do indivíduo durante a prática de atividade física além de buscar entender sua influência acerca dos aspectos psicológico e social. Identificamos que a música é um instrumento importante para a motivação da prática de atividade física, influenciando tanto positivamente quanto negativamente, possibilitando maior relaxamento, assim como para o melhor uso e aproveitamento de tal, sendo até um elo entre pessoas que frequentam o mesmo ambiente de treino, motivando ainda mais e tornando mais prazeroso a prática.

Através da pesquisa utilizando à temática música e motivação durante a prática de atividade física pretendemos contribuir na compreensão de professores e pesquisadores sobre o tema. Espera-se que o estudo possa gerar conhecimento que agreguem e ampliem as discussões sobre o uso da música em qualquer tipo de atividade física, contribuindo para o aumento dos referenciais sobre a temática. Acredita-se que essas constatações podem se apresentar como informações instigadoras para os profissionais que hoje estão envolvidos com os diferentes espaços/momentos destinados à prática de exercícios físicos.

REFERÊNCIAS

ARTAXO, Maria Inês; MONTEIRO, Gizele de Assis; Ritmo e Movimento. 5ª edição. Guarulhos: Phorte, 2013.

ALTER, David A. et al. Listas de reprodução de músicas personalizadas e sincronizadas para melhorar a adesão a atividade física entre pacientes que participam de um programa de exercícios estruturado: um estudo de viabilidade de prova de princípio. *Sports Medicine - Open* (2015) 1:23

ALVES, Antônio Gabriel de Lima; BELLINI, Magda Amabile Biazus Carpeggiani; Influência da música nos exercícios resistidos. *Ciências e Artes, Caxias do Sul*, v. 7, n.1, p. 128-47, 2017.

BERTUOL, Cecília; RAIMUNDO, João Antonio Gesser; SANTOS, Priscila Mari; A Influência da música na prática de atividade física: Uma revisão de literatura. *CONBRACE/CONICE Brasília/DF* ISSN 2175-5930, ago/2013. Disponível em: <<http://cbce.tempsite.ws/congressos/index.php/conbrace2013/5conice/paper/view/5163>>.

DUMITH, Samuel de Carvalho; DOMINGUES, Marlos Rodrigues; GIGANTE, Denise Petruce; Estágios de mudança de comportamento para a prática de atividade

física: uma revisão da literatura. Rev. bras. cineantropom. desempenho hum. V.10, n.3, p. 301-07. 2008.

EDWORTHY, Judy; WARING, Hanna; Os efeitos do andamento da música e do nível de volume no exercício em esteira. Ergonomia, v. 49, n 15, p.1597-610, Dez/2006.

GONÇALVES, Marina Pereira; ALCHIERI, João Carlos; Motivação à prática de atividades físicas, um estudo com praticantes não-atletas. Psico-USF. v.15, n.4, p.125-32. 2010

LACERDA, A.; MORATA, T. C. ; FIORINI, A. C. Caracterização dos níveis de pressão sonora em academias de ginástica e queixas apresentadas por seus professores. - Rev. bras. otorrinolaringol, 2001. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-72992001000500008&lng=pt&tlng=pt. Acesso em 17 nov 2017

MARQUES, Alexandra; FONTE, Carla; Experiência com a música, bem-estar é saúde mental. Revista Música, vol. 18, n.2, p. 30-45, Dez/2018.

MATTOS, Mauro Gomes de; JÚNIOR, Adriano José Rossetto; RABINOVICH, Shelly Blesh; Metodologia da Pesquisa em Educação Física (construindo sua monografia, artigos e projetos). 4ª edição. São Paulo: Phorte, 2008.

MIRANDA, Maria Luiza de Jesus; GODELI, Maria Regina C. Souza; Música, atividade física e bem-estar psicológico em idosos. Revista Brasileira de Ciências e Movimento. Brasília, v. 11, n. 4, p. 87-94, 2003.

MOURA, Nicole Lopes; GRILLO, Denise Elena; MARCOS, Merida; CAMPANELLI, José Renato; MERIDA, Fernanda; A influência motivacional da música em mulheres praticantes de ginástica de academia. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, v. 6, n 3, p. 103-118, 2007.

PINTO, Filipe Garcia Ribeiro Teixeira; Música: Ferramenta de motivação para saúde. 2015. (Trabalho de conclusão de curso - Especialização em Educação Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2015.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L.; Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and wellbeing. Am Psychol., v. 55, n. 1, p.68-78. 2000

RODRIGUES, Nathália Sixel; FILHO, Carlos Alberto de Coelho; Influência da audição musical na prática de exercícios físicos por pessoas adultas. Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.26, n.1, p.87-95, jan./mar. 2012

ROTHER, Edna Terezinha. Revisão sistemática X revisão narrativa. Acta Paulista de Enfermagem, São Paulo, v. 20, n. 2, Jun/2007.

SACKS, Oliver; Alucinações Musicais: Relatos sobre a música e o cérebro. São Paulo, Companhia das Letras, 2007.

SANTOS, M. O. S. Exercício físico e música: uma relação expressiva. Revista Digital – Buenos Aires – ano 13- nº 122 – jul 2008. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd122/exercicio-fisico-e-musica-uma-relacao-expressiva.htm>. Acesso em 16 nov 2017.

SILVA, Jaqueline Rigon da; GRESS, Flademir Ari Galvão; A influência da música e ritmos musicais nos exercícios físicos resistidos. Rev. Acta Brasileira do Movimento Humano, Vol.2, n.4, p.46-59 – Out/Dez, 2012.

SOUZA, Yonel Ricardo de; SILVA, Eduardo Ramos da; Efeitos psicofísicos da música no exercício: uma revisão. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, São Paulo, v.3, n.2, p.34-45, jul/dez 2010.