

**FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA LTDA.
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

HILTONIO LEITE FURTADO

**A INFLUÊNCIA DA MÚSICA NA PERFORMANCE E MOTIVAÇÃO DURANTE O
TREINAMENTO DE MUSCULAÇÃO**

JOÃO PESSOA

2025

HILTONIO LEITE FURTADO

**A INFLUÊNCIA DA MÚSICA NA PERFORMANCE E MOTIVAÇÃO DURANTE O
TREINAMENTO DE MUSCULAÇÃO**

Artigo apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física como requisito para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Área de pesquisa: Construção do Conhecimento em Educação Física

Orientador: Prof. Me. Darcilio Dantas Dias Novo Junior.

JOÃO PESSOA

2025

F987i

Furtado, Hiltonio Leite

A influência da música na performance e motivação durante o treinamento de musculação / Hiltonio Leite Furtado. – João Pessoa, 2025.

19f.; il.

Orientador: Prof.º M. Darcílio Dantas Dias Novo Júnior.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade Nova Esperança - FACENE

1. Desempenho. 2. Motivação. 3. Música. 4. Musculação. 5. Treinamento. I. Título.

CDU: 796.414:78

HILTONIO LEITE FURTADO

João Pessoa, 2025

Artigo apresentado pelo(a) aluno(a) **Hiltonio Leite Furtado**, do Curso de Bacharelado em Educação Física, tendo obtido o conceito de _____, conforme a apreciação da Banca Examinadora constituída pelos professores:

Prof. Me. Darcilio Dantas Dias Novo Junior
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança

Prof. Dra. Cybelle de Arruda Nvarro Silva
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança

Prof. Esp. Fernanda Antonia Albuquerque de Melo
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por ter me permitido chegar até aqui e por me dar forças físicas e psicológicas para não me abater nos momentos difíceis desta jornada.

Agradeço à minha família, que é a base de tudo na minha vida; à minha esposa, Ester, que me incentivou grandemente a me inscrever neste curso; e aos meus queridos filhos, que estiveram ao meu lado em muitos momentos.

Agradeço ao professor Darcílio, que foi extremamente dedicado como professor e orientador (muito fera!), além de ser uma pessoa verdadeiramente amiga — daquelas que levamos para a vida. Estendo também minha gratidão a todos os professores que sempre deram o seu melhor, dentro e fora da sala de aula, para transmitir o conhecimento necessário.

Agradeço aos meus amigos que me ajudaram de alguma forma na minha trajetória acadêmica e àqueles que compartilharam comigo o dia a dia em sala de aula, apoiando-se mutuamente.

Por fim, agradeço à instituição que disponibilizou seu espaço e sua estrutura física, possibilitando que eu tivesse as melhores práticas e vivências ao longo desta formação.

*“A mente que se abre a uma nova ideia jamais
voltará ao seu tamanho original.”*

Albert Einstein

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	10
MATERIAL E MÉTODOS.....	10
RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	12
CONCLUSÃO.....	16
REFERÊNCIAS.....	16
APÊNDICE A – Ficha de coleta.....	18

A INFLUÊNCIA DA MÚSICA NA PERFORMANCE E MOTIVAÇÃO DURANTE O TREINAMENTO DE MUSCULAÇÃO

THE INFLUENCE OF MUSIC ON PERFORMANCE AND MOTIVATION DURING STRENGTH TRAINING

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo investigar a influência da música na performance e na motivação durante o treinamento de musculação. A pesquisa foi realizada com 31 praticantes adultos de ambos os sexos, com idades entre 18 e 68 anos, frequentadores de academia e fisicamente ativos. O estudo adotou uma abordagem quantitativa e descritiva, utilizando questionários e observações diretas para analisar a percepção dos participantes quanto à presença ou ausência de estímulos musicais durante o treino. Os dados foram coletados por meio de uma ficha de avaliação aplicada em ambiente controlado. Os resultados demonstraram que a música exerce papel significativo na regulação emocional, na percepção de esforço e na manutenção do foco durante os exercícios resistidos. Verificou-se que gêneros musicais mais ritmados e com batidas aceleradas tendem a aumentar o nível de motivação e o desempenho, reduzindo a sensação de cansaço. Em contrapartida, treinos realizados sem música apresentaram menor intensidade e menor engajamento. Assim, conclui-se que a utilização da música como recurso ergogênico psicológico favorece o rendimento físico e o prazer durante o treino, sendo um elemento relevante para o ambiente motivacional da musculação.

PALAVRAS-CHAVE: Desempenho. motivação. música. musculação. treinamento.

ABSTRACT

The present study aimed to investigate the influence of music on performance and motivation during strength training. The research was conducted with adult practitioners of both sexes, aged between 18 and 68 years, who were gym-goers and physically active. The study adopted a quantitative and descriptive approach, using questionnaires and direct observations to analyze the participants' perceptions regarding the presence or absence of musical stimuli during workouts. Data were collected through an evaluation form applied in a controlled environment. The results showed that music plays a significant role in emotional regulation, perceived exertion, and maintaining focus during resistance exercises. It was observed that more rhythmic and fast-paced musical genres tend to increase motivation levels and performance while reducing the sensation of fatigue. In contrast, training sessions performed without music presented lower intensity and engagement. Therefore, it is concluded that the use of music as a psychological ergogenic aid enhances physical performance and enjoyment during training, being a relevant element in the motivational environment of strength training.

KEYWORDS: Performance. motivation. music. resistance training. workout.

INTRODUÇÃO

A música é reconhecida como um recurso psicofisiológico capaz de potencializar o desempenho físico e promover maior engajamento em atividades de exercício. Pesquisas indicam que o estímulo musical atua tanto na regulação emocional quanto na percepção do esforço, contribuindo para que praticantes de diferentes modalidades mantenham a constância nos treinos e reduzam a sensação de fadiga (NASCIMENTO; SANTOS, 2022; CARRAÇA, 2020). Esse efeito é especialmente observado em ambientes como academias, nos quais a música não apenas compõe a atmosfera de treino, mas também se apresenta como fator estratégico para estimular a motivação e melhorar a performance (MEDEIROS; SAMPAIO; LAUX, 2022).

No campo da musculação, a influência da música revela-se promissora, mas ainda pouco explorada de forma sistemática. Estudos evidenciam que diferentes gêneros musicais e variações de ritmo podem impactar diretamente a intensidade e o foco dos praticantes, otimizando o rendimento físico em exercícios resistidos (LIMA et al., 2023; VIDAL; DA ROCHA, 2023). Ainda assim, a literatura aponta lacunas quanto aos efeitos específicos da música nesse tipo de prática, já que a maior parte das investigações concentra-se em atividades aeróbicas, como corrida e ciclismo (FERRAZ et al., 2023). Essa carência torna relevante a realização de pesquisas voltadas à musculação, modalidade caracterizada por fatores particulares como carga, volume e intervalos de descanso.

A relevância científica deste trabalho está em fornecer evidências sobre o impacto da música em aspectos motivacionais e de desempenho físico na musculação, contribuindo com dados que possam orientar tanto profissionais de Educação Física quanto praticantes. Além disso, os resultados podem auxiliar academias na elaboração de estratégias sonoras adequadas, favorecendo a adesão e a satisfação dos alunos, ampliando o potencial de rendimento e bem-estar (MARQUES; CARRAÇA, 2020; ZANELLA, 2019). A justificativa do estudo, portanto, apoia-se na necessidade de preencher as lacunas da literatura e de oferecer subsídios práticos que unam ciência e aplicação profissional no âmbito da saúde e do exercício físico.

Diante desse contexto, o presente trabalho tem como objetivo investigar a influência da música na performance e na motivação durante o treinamento de musculação.

MATERIAL E MÉTODOS

Desenho do estudo

O presente estudo caracteriza-se como quantitativo, observacional e transversal, realizado por meio da aplicação de questionário estruturado junto a praticantes de musculação. Esse tipo de delineamento é frequentemente empregado em pesquisas na área da Educação Física para investigar percepções, hábitos e fatores motivacionais em um único momento no tempo, sem intervenção direta do pesquisador sobre as variáveis estudadas (GIL et. al., 2015; THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2015).

De acordo com Gil (2019), os estudos descritivos têm como objetivo principal a descrição das características de determinada população ou fenômeno, podendo ainda estabelecer relações entre variáveis. No campo da atividade física, esse formato permite compreender a percepção subjetiva dos praticantes quanto ao papel da música na motivação e na performance, sem a necessidade de protocolos experimentais controlados.

Dessa forma, a coleta de dados foi conduzida utilizando-se um questionário estruturado, elaborado com base em escalas e referências previamente validadas no Brasil, abordando aspectos motivacionais e percepção de esforço durante o treinamento resistido. Esse instrumento possibilita avaliar de maneira sistemática a influência da música sobre a adesão, o engajamento e a autopercepção de desempenho dos praticantes de musculação (SILVA; OLIVEIRA; DAMÁSIO, 2014; KARAGEORGHIS).

Participantes e aspectos éticos

Participaram do estudo 31 praticantes de musculação, de ambos os sexos, com idade mínima de 18 anos, matriculados na Academia Escola Nova Esperança, vinculada à Faculdade Nova Esperança (FACENE), em João Pessoa/PB. Como critérios de inclusão, consideraram-se: a) estar regularmente matriculado na academia de musculação; b) praticar exercícios resistidos há pelo menos três meses, com frequência mínima de duas vezes por semana; e c) aceitar voluntariamente participar da pesquisa mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram excluídos indivíduos com condições clínicas que impedissem a prática de exercícios físicos ou que não completassem o preenchimento do questionário.

O tamanho da amostra foi definido por conveniência, de acordo com a disponibilidade dos participantes no período de coleta, estratégia comum em pesquisas de caráter descritivo na área de Educação Física (GIL et. al., 2015; THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2015).

Este estudo atendeu aos princípios éticos estabelecidos pela Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, que regula pesquisas envolvendo seres humanos no Brasil. O projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade Nova Esperança (parecer nº 7.594.095; CAAE: 88417325.5.0000.5179). Todos os participantes receberam explicações claras sobre os objetivos e procedimentos da pesquisa, garantindo o direito de recusa ou desistência a qualquer momento, sem qualquer prejuízo. O anonimato e a confidencialidade das informações foram assegurados, respeitando os preceitos da bioética: autonomia, beneficência, não maleficência e justiça (BRASIL, 2012).

Instrumentos e Procedimento de Coleta de Dados

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário estruturado, elaborado especificamente para este estudo e aplicado de forma presencial das 18 às 19h na quinta-feira na Academia Escola Nova Esperança, vinculada à Faculdade Nova Esperança (FACENE). O instrumento foi composto por questões objetivas e em escala Likert, organizadas em quatro blocos principais:

Informações gerais: idade, sexo, tempo de prática em musculação e frequência semanal de treinos.

Motivação e percepção de esforço: avaliadas por meio de itens em escala Likert de cinco pontos (1 = discordo totalmente a 5 = concordo totalmente), abordando aspectos como aumento da disposição, influência da música na motivação e percepção do esforço durante os treinos.

Desempenho percebido: questões relacionadas à autopercepção de rendimento com e sem música, intensidade dos exercícios e momentos do treino em que a música exerce maior influência.

Preferências musicais: estilo musical preferido, percepção sobre a influência do ritmo na performance e opinião sobre a utilização estratégica da música nos treinos.

Esse instrumento foi construído a partir de referências da literatura sobre a relação entre música, motivação e desempenho no exercício físico (KARAGEORGHIS; NASCIMENTO; SANTOS, 2022; VIDAL; DA ROCHA, 2023), além de adaptações para o contexto da musculação.

RESULTADOS

Gráfico 1: Gráfico a seguir mostra que, entre os participantes da pesquisa, 17 são homens e

14 são mulheres.

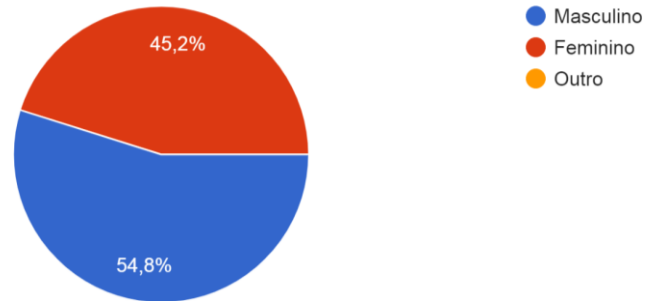


Gráfico 2: Demonstração em % da quantidade de praticantes que costumam ouvir música durante os treinos.

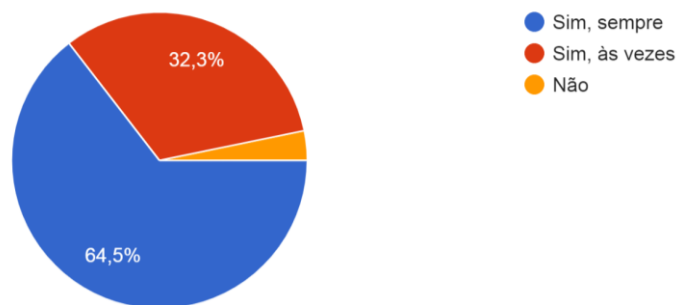


Gráfico 3: Demonstração de como a música contribui para o aumento do nível de motivação entre os praticantes de musculação.

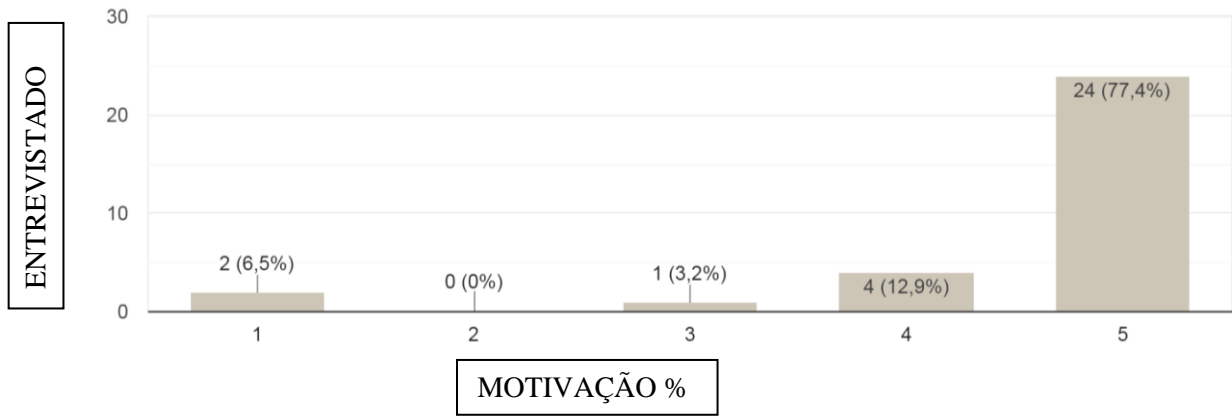


Gráfico 4: Gráfico ilustra o desempenho apresentado pelos participantes em treinos realizados sem o uso de música.

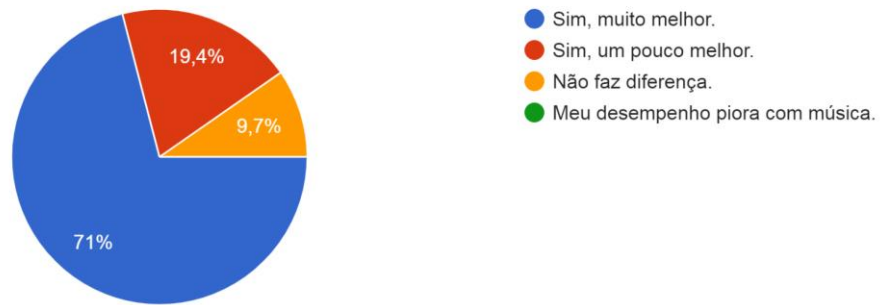


Gráfico 5: Gráfico apresenta, em %, os estilos musicais mais preferidos pelos praticantes durante os treinos de musculação.

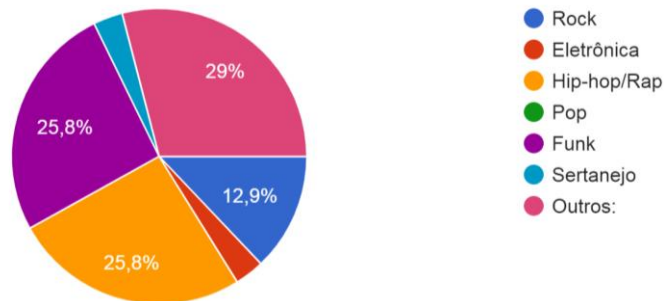
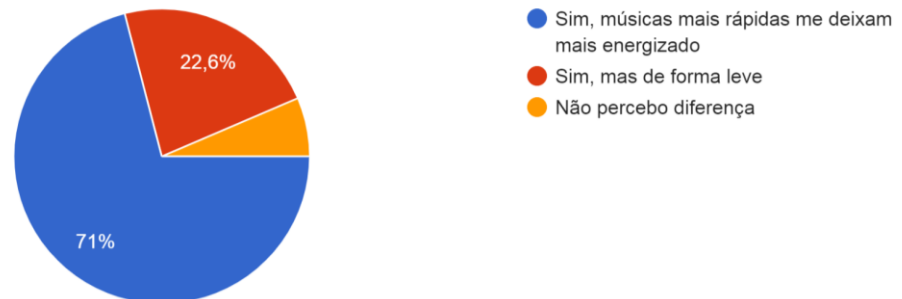


Gráfico 6: O gráfico apresentado ilustra como a batida e o ritmo da música influenciam no desempenho durante os treinos, com base nas percepções dos participantes.



DISCUSSÃO

Os resultados obtidos neste estudo evidenciam que a música exerce papel relevante na motivação e na percepção de desempenho de praticantes de musculação. A análise dos dados revelou que a faixa etária dos participantes variou entre 18 e 68 anos, sendo a maioria do sexo masculino (54,8%), o que reflete o perfil típico de frequentadores de academias e corrobora achados prévios de pesquisas semelhantes (NASCIMENTO; SANTOS, 2022; MEDEIROS; SAMPAIO; LAUX, 2022).

Verificou-se que 64,5% dos participantes relataram o hábito de ouvir música durante suas sessões de treino, confirmando o uso recorrente desse recurso como estratégia de estímulo e concentração. Além disso, 77,4% dos entrevistados afirmaram que a música contribui significativamente para aumentar a motivação, o que reforça o entendimento de que o estímulo musical pode atuar positivamente sobre fatores psicológicos relacionados ao desempenho físico (MARQUES; CARRAÇA, 2020).

Na comparação entre treinos com e sem música, observou-se que 71% dos praticantes relataram melhor desempenho e disposição quando o exercício foi acompanhado por estímulos musicais. Esses achados estão em consonância com os resultados descritos por Vidal e Da Rocha (2023), que apontaram a música como elemento capaz de elevar a percepção de energia e reduzir a sensação de fadiga durante o treinamento resistido.

Outro aspecto relevante identificado foi a diversidade de preferências musicais entre os participantes. Apesar das variações individuais, cerca de 71% dos entrevistados relataram que músicas com batidas e ritmos mais acelerados provocam maior entusiasmo e energia

durante o treino. Esse resultado está de acordo com a literatura, que sugere que ritmos rápidos e intensos tendem a sincronizar-se com os movimentos corporais, favorecendo o aumento do desempenho e do foco (KARAGEORGHIS; PRIEST, 2012; FERRAZ et al., 2023).

Existem autores que apresentam divergências ou ressalvas sobre os benefícios da música em exercícios físicos, especialmente no contexto do treinamento resistido (musculação). Estudos como o de Souza (2010) mostram que os resultados sobre a influência da música são divergentes devido à variedade de parâmetros usados nas pesquisas, incluindo intensidade do exercício e tipos de música aplicados, podendo haver efeitos mais limitados ou mesmo reversos em determinadas situações. Os autores afirmam que os benefícios da música são inversamente proporcionais à intensidade do exercício: em exercícios muito intensos, o impacto positivo tende a ser reduzido ou a música pode até se tornar um fator de distração ou prejudicial à técnica.

CONCLUSÃO

Os resultados deste estudo demonstraram que a música pode exercer uma influência positiva durante os treinos de musculação, elevando os níveis de motivação e melhorando significativamente o desempenho dos praticantes. Conclui-se que músicas preferidas, especialmente aquelas com batidas mais rápidas, contribuem para o aumento do foco, reduzem a sensação de fadiga e favorecem o rendimento e o bem-estar dos praticantes.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. *Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012.*
Aprova diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos.
Diário Oficial da União, Brasília, 13 jun. 2013.

CARRAÇA, B. Impacto da estimulação musical na aderência ao exercício físico. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 2020.

FRANCO-ALVARENGA, P. E.; BORGES, T. O.; FORTE, M. S.; LIMA, J. R. P.; LIMA-SILVA, A. E. ** Psychophysiological responses of music on physical exercise. *Arquivos de Neuro-Psiquiatria**, São Paulo, v. 77, n. 8, p. 609-616, 2019. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/08/1009815/psychophysiological-responses-of-music-on.pdf. Acesso em: 04 nov. 2025.

GIL, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

KARAGEORGHIS, C. I.; PRIEST, D. ** The psychological, psychophysical, and ergogenic effects of music in sport: A review and synthesis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, v. 5, n. 1, p. 44–66, 2012. DOI: 10.1080/1750984X.2011.631026.

LIMA, L. G. G. et al.** Efeitos de diferentes gêneros musicais na performance de exercícios resistidos. *Anais do Congresso Brasileiro de Educação Física*, 2023.

MARQUES, G.; CARRAÇA, E. V.** Efeitos psicológicos da música em praticantes de exercício: uma revisão sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, v. 20, n. 2, p. 152–173, 2020. Disponível em:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227064711012>. Acesso em: 13 fev. 2025.

MEDEIROS, J. C. L.; SAMPAIO, D.; LAUX, R. C.** Efeitos agudos da música sobre a força e o estado de humor em mulheres praticantes de musculação. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 36, e36182684, 2022. DOI: 10.11606/issn.1981-4690.2022e36182684.

NASCIMENTO, F. W. Á. D.; SANTOS, A. A. D.** A influência da música na performance de praticantes de treino de força na academia. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 8, n. 11, p. 208–219, 2022. DOI: 10.51891/rease.v8i11.7552.

SOUZA, Y. R.** Efeitos psicofísicos da música no exercício: uma revisão. *Psicologia: Teoria e Prática*, São Paulo, v. 12, n. 2, p. 157–165, 2010. Disponível em:

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-91452010000200004](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-91452010000200004). Acesso em: 04 nov. 2025.

VIDAL, R. G.; DA ROCHA, G.** Influência do estilo musical na performance em praticantes de treinamento de força. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 6, n. 2, p. 5993–6001, 2023. DOI: 10.34119/bjhrv6n2-123.

ZANELLA, C. A.** Influência da utilização de música como fator motivacional durante a prática de musculação. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade de Caxias do Sul, Caxias do Sul, 2019. Disponível em:

<https://repositorio.ucs.br/xmlui/bitstream/handle/11338/5750/TCC%20Caroline%20Alessio%20Zanella.pdf?sequence=1>. Acesso em: 13 fev. 2025.

APÊNDICE A — Ficha de coleta

1. Informações Gerais

- 1.1. Idade: ____ anos
1.2. Sexo: () Masculino () Feminino () Outro
1.3. Há quanto tempo você pratica musculação?
() Menos de 6 meses
() Entre 6 meses e 1 ano
() De 1 a 3 anos
() Mais de 3 anos

2. Você costuma ouvir música durante seus treinos?

- () Sim, sempre
() Sim, às vezes
() Não

3. Motivação e Percepção de Esforço

Escala Likert:

- 1 – Discordo totalmente
2 – Discordo parcialmente
3 – Neutro
4 – Concordo parcialmente
5 – Concordo totalmente

- 3.1. Sinto mais disposição para continuar o treino quando estou ouvindo música. ()
3.2. Treinar sem música me faz sentir mais cansado rapidamente. ()
3.3. A música me ajuda a manter o foco durante o treinamento. ()

4. Desempenho e intensidade

4.1. Em comparação com treinos sem música, sinto que meu desempenho melhora quando estou ouvindo música.

- () Sim, muito melhor
() Sim, um pouco melhor
() Não faz diferença
() Meu desempenho piora com música.

4.2. A música influencia a intensidade dos meus exercícios.

- () Sim, eu aumento a carga ou o ritmo quando estou ouvindo música
() Sim, mas de forma leve
() Não, a música não influencia minha intensidade
() Não, eu prefiro treinar sem música

5. Preferências Musicais e Impacto no Treino

5.1. Qual estilo musical você prefere ouvir durante o treino?

- Rock
- Eletrônica
- Hip-hop/Rap
- Pop
- Funk
- Sertanejo
- Outros: _____

5.2. Você acredita que a batida e o ritmo da música influenciam seu desempenho?

- Sim, músicas mais rápidas me deixam mais energizado
- Sim, mas de forma leve
- Não percebo diferença.