

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA - UnB
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA - FEF
CURSO - BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

**EFEITOS DA MÚSICA NO ESTADO DE ÂNIMO APÓS UMA SESSÃO DE
TREINAMENTO RESISTIDO EM UNIVERSITÁRIOS**

Talytha Pereira do Nascimento

Brasília – DF
2023

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA - UnB

FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA - FEF
CURSO - BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Talytha Pereira do Nascimento

**EFEITOS DA MÚSICA NO ESTADO DE ÂNIMO APÓS UMA SESSÃO DE
TREINAMENTO RESISTIDO EM UNIVERSITÁRIOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Universidade de Brasília (UnB), como parte das exigências
para a obtenção do título de bacharelado em Educação
Física.

Orientador (a): Prof. Dr. Rômulo Maia Carlos
Fonseca

Brasília - DF
2023

AGRADECIMENTOS

Agradeço este trabalho imensamente a/o meu orientador Prof. Dr. Rômulo Maia Carlos Fonseca pela troca de conhecimento, convivência diária entre as coletas de dados, aprendizados durante todo o processo da conclusão do trabalho e pela paciência em partilhar todas as informações a cerca do tema.

Agradeço também aos amigos que participaram diretamente da pesquisa sendo os voluntários das sessões de treinamento, e aos que participaram indiretamente me apoiando para a conclusão deste trabalho.

Agradeço a Deus e a minha família especialmente meus pais, Maria e Israel, por sempre estarem ao meu lado e me apoiarem dando conselhos e vibrações positivas durante todo esse processo.

RESUMO

Este estudo investigou os efeitos da música no estado de ânimo após uma sessão de treinamento resistido em universitários com idade entre 18 e 25 anos. Utilizamos a Lista de Estado de Ânimo Reduzida e Ilustrada (LEA-RI) para avaliar as mudanças nos adjetivos. Participaram do estudo estudantes do curso de Educação Física da Universidade de Brasília com experiência mínima de seis meses em treinamento de musculação. O método incluiu uma pesquisa pré-experimental com duas sessões de treinamento, uma sem música e outra com música. Os resultados indicaram que o treinamento resistido, por si só, promoveu mudanças positivas no estado de ânimo, principalmente no adjetivo "Feliz/Alegre". Quando a música foi adicionada à sessão de treinamento resistido, observou-se um aumento significativo nos adjetivos positivos, como "Cheio de Energia" e "Ativo/Energético" e houve uma redução nos adjetivos negativos, como "Pesado/Cansado/Carregado" e "Desagradável". Os achados sugerem que a música desempenha um papel relevante no estado de ânimo durante o treinamento resistido, trazendo benefícios adicionais aos praticantes.

Palavras-chaves: estado de ânimo, música, treinamento resistido, atividade física.

SUMÁRIO

1.Introdução.....	6
2.Objetivos.....	8
3.Métodos.....	9
3.1. Tipo de estudo.....	9
3.2. Descrição da amostra/participantes.....	9
3.3. Critérios de Inclusão e Exclusão.....	9
3.4. Técnica de Coleta de Dados/ Análise de Dados.....	10
3.5. Cuidados Éticos.....	10
3.6. Procedimentos.....	10
4.Resultados.....	13
5.Discussão.....	15
6.Conclusão.....	18
7.Referências bibliográficas.....	19
8.Anexos.....	21

1. INTRODUÇÃO

O Treinamento resistido é conceituado como um treino dedicado a uma força externa por meio de exercícios sistemáticos, com o objetivo de preparar e disciplinar o corpo, ajudando a alinhar, equilibrar, posicionar, controlar os músculos, movendo o corpo adequadamente contra uma força resistente, isto é, resultando na melhora da performance

física, aumentando a resistência a doenças e contribuindo no papel de longevidade dos seres humanos. (AABERG, 2002).

Além disso, mesmo com tantas informações sobre os benefícios da prática de atividade física a saúde, ainda existe uma resistência na população para adotar essa atividade, e uma das razões pode estar relacionado a motivação, emoções e ao estado de ânimo para dar continuidade naquela atividade. (BALBINOTTI, 2011).

O estado de ânimo é uma característica psicológica que está relacionado ao seu humor, podendo ser positiva ou não, e também não tem alvos ou impulsos comportamentais específicos associados a ele. Na literatura é um pouco difícil distinguir o estado de ânimo das emoções pois até mesmo os autores têm dificuldade em conceituar. Diferente da emoção, que costuma ser mais impulsiva, o estado de ânimo é um sentimento mais geral sem comportamentos específicos associados a ele (Morris, 1989).

Fazendo uma correlação entre a atividade física e o estado de ânimo, segundo Morgan (1985), ele afirma que os estados afetivos melhoram em consequência de atividades físicas vigorosas, seja curta ou a longa duração. E foi mostrado também em estudos com idosos que o estado de ânimo pode ser alterado com a interferência da música, decorrente de lembranças ou experiências com a música, colocando em um estado de lembranças de eventos importantes da sua vida (GOBBI, 2007).

Os estímulos musicais podem atuar como um efeito ergogênico levando a melhorias nos componentes relacionados à saúde e à aptidão física, como resistência cardiorrespiratória e aptidão muscular. Com isso, poderiam representar um suporte motivacional e, assim, um fator de proteção para prevenir a inatividade física e o sedentarismo (Greco; Francesca, 2022). Além disso, a música faz parte da cultura humana ao longo da história e está ligada à saúde e ao bem-estar emocional há milhares de anos (Karageorghis, 2020), ouvir música pode afetar positivamente o estado psicológico dos indivíduos, e isso pode modificar e levar ao aumento da adesão ao exercício.

Diversos estudos têm investigado a relação entre a música e as questões psicológicas associadas à prática de exercícios. Uma revisão sistemática realizada por Karageorghis e Priest (2012) destacou que a música tem o poder de aumentar a motivação e o prazer durante o treinamento, promovendo uma experiência mais positiva e encorajadora. Os resultados mostraram que a música pode atuar como uma fonte de estímulo externo, aumentando a disposição dos praticantes para se engajarem em atividades físicas e reduzindo a sensação de esforço percebido.

Utilizar a música na nossa rotina pode trazer muitos efeitos benéficos, alguns estudos mostram que principalmente as músicas preferidas podem afetar positivamente o

estado psicológico dos indivíduos, o que pode levar ao aumento da adesão ao exercício. Pessoas não praticantes ou pouco praticantes quando se identificam com alguma atividade ritmada, podem melhorar a motivação extrínseca, aumentando seu estado de ânimo e contribuindo de forma positiva para a participação dentro de alguma atividade física. (Annesi, 2001; Berger & Owen, 1992; Deustch, 2004; Lane, Jackson & Terry, 2005).

Entretanto, os efeitos da música no estado de ânimo após a realização de tipos diferentes de exercícios físicos ainda não estão muito bem compreendidos pois há uma carência de maior diversidade de estudos realizados. Em um estudo realizado com idosos, a música utilizada durante o treinamento com pesos fez com que eles associassem com um estado mais agradável, calmo e leve (GOBBI, 2007). Quando a música foi utilizada durante a prática de ginástica rítmica entre meninas de 9 a 14 anos, fez com que elas se sentissem menos tristes, com menos medo e mais ativas e felizes. (Mori & Deutsch, 2005). Já em um estudo feito com jogadoras de voleibol em fase de campeonato, mostrou uma maior percepção em avaliar o estado de ânimo e também, em indicações de necessidades físicas (calor e sede) e de elementos afetivos (sentimentos e emoções) quando comparado aos jogadores do sexo masculino que o maior adjetivo era “sinto raiva” (Bueno, & Di Bonifácio, 2007).

Conforme os estudos mencionados acima, foi encontrado somente um que avaliava os efeitos da música após uma sessão de treinamento resistido, sendo realizado com idosos. Portanto, ainda não se sabe se os resultados seriam similares se realizados com adultos jovens. Será que a utilização da música após uma sessão de treinamento

resistido pode melhorar o ânimo dos praticantes de ambos os sexos em idade universitária?

2. OBJETIVO

Avaliar os efeitos da utilização da música no estado de ânimo após uma sessão de treinamento resistido em universitários.

3. MÉTODOS

3.1 Tipo de estudo:

Uma pesquisa pré-experimental.

3.2 Descrição da amostra/participantes:

Este estudo contou com a participação de estudantes do curso de Educação Física da Universidade de Brasília que já possuíam, no mínimo, seis meses de experiência em treinamento de musculação. A amostra incluiu 25 participantes no total, sendo 14 estudantes do sexo feminino e 11 do sexo masculino, com idades variando entre 18 e 25 anos. Todos os participantes que concordaram em fazer parte da pesquisa foram submetidos a duas sessões de treinamento, uma sem música e outra com música, com o objetivo de investigar possíveis mudanças no estado de ânimo. Além disso, responderam ao questionário LEA-RI, uma lista de verificação de estado de ânimo composta por quatorze adjetivos, conforme descrito por Volp (2000).

Para garantir a participação ética, todos os envolvidos receberam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), autorizando sua participação no estudo. Cada participante foi devidamente informado sobre os procedimentos da pesquisa antes de sua realização. A divulgação da pesquisa foi realizada de maneira remota, utilizando plataformas de Mídias Sociais, como Instagram, WhatsApp e e-mail, com intuito de reunir a participação de estudantes universitários específicos em contribuir para a pesquisa.

3.3. Critérios de Inclusão e Exclusão:

Os participantes da pesquisa deverão atender aos seguintes critérios de inclusão:

- 1- Estar devidamente matriculado no curso de Educação Física (Licenciatura ou Bacharelado) ambos os sexos (feminino e masculino) e tenha idade entre 18 a 25;
- 2 – Ser ativo e praticante de musculação, com experiência de pelo menos seis meses de treinamento resistido para executar a sequência de séries dos exercícios;

- 3 – Ter disponibilidade e tempo livre para realizar a pesquisa;
- 4 – Possuir o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) assinado, em conformidade com as diretrizes do comitê de ética local.

E ficar atento aos seguintes critérios de exclusão:

- 1– Não tenha participado ativamente da pesquisa e de todas as sessões de treinamento;
- 2– Apresentar alguma lesão que impeça a realização do treinamento nos dias programados.

3.4 Técnica de Coleta de Dados/ Análise de Dados

Os universitários foram convidados a participar da pesquisa, e aqueles que aceitaram, entregamos o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para assinatura (ver ANEXO 2). Após a recepção dos termos assinados as coletas foram iniciadas. A primeira sessão de treinamento ocorreu sem música e após 48 horas, foi realizada a segunda sessão, dessa vez com música. Durante ambas as sessões, os participantes preencheram a Lista de Estados de Ânimo Reduzida e Ilustrada (LEA-RI) (ver ANEXO 1) antes e após o treinamento.

As coletas, ou seja, as sessões de treinamento, foram realizadas na área do Centro Olímpico da Universidade de Brasília, tanto na academia de musculação quanto no Laboratório de Fisiologia (diurno), sendo que cada participante realizou o seu treino, com e sem música, na mesma academia e no mesmo horário.

3.5 Cuidados Éticos:

A pesquisa foi aprovada pelo comitê de ética local (Parecer nº 2888308), e após essa aprovação, os participantes preencheram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) impresso, autorizando sua participação no estudo.

3.6 Procedimentos:

Instrumentos:

Avaliação do estado de ânimo;

Para avaliar os estados de ânimo dos universitários, utilizou-se a Lista de Estado de Ânimo Reduzida e Ilustrada (LEA-RI), desenvolvida por Volp (2000). Esta lista consiste em 14 adjetivos, que são eles: feliz, ativo, calmo, leve, agradável, tímido, cheio de energia, triste, espiritual, agitado, pesado, desagradável, com medo e inútil. Cada um

desses estados é representado por um desenho de uma carinha que expressa o adjetivo correspondente (ver ANEXO 1). O questionário foi aplicado antes e após cada sessão de treino.

Protocolo de treinamento;

O treinamento adotado baseou-se nos princípios descritos no livro de Prestes et al. (2016) utilizando o método de treinamento para o corpo todo (fullbody). A estrutura do treino, conforme descrito na Tabela 18 - Montagem Mista (páginas 120 a 121) do livro referido, foi adaptado da seguinte maneira: Aquecimento: uma série de cada exercício com carga baixa/moderada, na faixa de 18-20 repetições. Intensidade: 10 a 15 repetições. Número de séries: 3. Intervalo: 1 minuto. Velocidade do movimento: moderada. Frequência: 2 sessões de treino com um intervalo de 48 horas.

Exercícios	Séries	Repetições	Intervalo
Supino Reto	3	10	1min
Puxada alta pronada	3	10	1min
Desenvolvimento	3	10	1min
Leg press horizontal	3	10	1min
Extensora	3	10	1min
Mesa flexora	3	10	1min
Flexão plantar em pé	3	10	1min
Abdominal (flexão da coluna em 45°)	3	15	1min

No presente estudo, optamos por utilizar aspectos básicos para evitar debates sobre os potenciais efeitos de exercícios mais intensos e diferentes no estado de ânimo dos participantes.

Tipo de música;

O ritmo da música é uma escolha altamente pessoal e varia de indivíduo para indivíduo. Contudo, muitas pessoas na academia têm uma preferência por músicas com ritmos acelerados para transferência de energia e ritmo durante o treino. Geralmente, as músicas populares para atividades físicas apresentam um ritmo que varia entre 120 e 160 batidas por minuto (BPM) ou mais, como hip hop, música eletrônica, axé, sertanejo, funk carioca, rock alternativo, pop, entre outros.

Em um estudo conduzido por DOS SANTOS (2008), foram examinados os efeitos de músicas populares com ritmos de Rock Roll, Dance e Axé Music durante o treinamento de resistência, especificamente caminhadas. Os resultados revelaram que músicas com tempos mais rápidos foram associadas a um rendimento físico superior. A relação entre música e exercício físico demonstra expressividade, impactando tanto a motivação quanto o desempenho. Este estudo destacou a elevação da frequência cardíaca dos participantes e evidenciou que caminhar ao som da música é mais motivador para que o façamos sem música. Entretanto, é crucial observar que uma música dissonante aos ouvidos pode ser um fator negativo para o desempenho. Desta forma, ressalta-se que as preferências musicais podem variar de acordo com a academia e a região geográfica.

Análise de Dados:

A análise dos dados foi realizada a partir dos resultados do questionário LEA-RI aplicados na amostra, seguindo a metodologia proposta por Gobbi et al. (2007): Para cada participante, nos catorze adjetivos da LEA-RI, nas duas atividades (treino sem música e treino com música), foi anotado o valor numérico do nível de intensidade da escala, de acordo com a seguinte correspondência: muito forte = 4; forte = 3; pouco = 2; muito pouco = 1.

Os dados foram analisados em duas etapas. Em cada uma das duas situações experimentais os dados brutos foram transformados em (1) quando o valor do pós-teste era diferente do valor do pré-teste e (0) quando o valor do pós-teste era igual ao valor do pré-teste. Depois de identificados os valores que mudaram (1) e os valores iguais (0), foi realizada a prova binomial para o fator **mudança**, sendo que os adjetivos que apresentaram mais “1” do que “0” foram considerados significantes estatisticamente para **mudança**. Os adjetivos que não foram considerados significativos para o fator mudança, foram excluídos da segunda análise.

A segunda análise foi realizada para verificar o **fator direção**, ou seja para onde ocorreu a mudança entre o pré e pós treino com e sem música. Para tanto, os dados brutos foram novamente transformados em valores, como: (0) quando o valor do pós-teste era igual ao valor do pré-teste; (1) quando o valor do pós-teste era maior do que o valor do pré-teste; e (2) quando o valor do pós-teste era maior do que o valor do pré-teste. Depois de identificados os valores, foi realizado o teste não paramétrico do qui-quadrado para analisar as direções das mudanças ocorridas nos dois momentos de cada situação experimental. A análise dos dados foi realizada no pacote estatístico SPSS for Windows, versão 23. O nível de significância adotado foi de $p \leq 0,05$.

4. RESULTADOS

Fator mudança

O Fator Mudança ocorre quando há mais respostas diferentes do pré em relação ao pós. Analisando os resultados das sessões de treino, observamos que na ausência de música, houve mudança nos seguintes adjetivos: “*Feliz/Alegre*”, “*Pesado/Cansado/Carregado*”, “*Espiritual/Sonhador*”, “*Leve/Suave*”, “*Cheio de Energia*” e “*Calmo/Tranquilo*”, estabelecendo um maior fator de mudança na avaliação da frequência.

Na análise das sessões de treino com música, identificamos mudanças nos seguintes adjetivos: “*Feliz/Alegre*”, “*Pesado/Cansado/Carregado*”, “*Agradável*”, “*Cheio de Energia*”, “*Ativo/Energético*”, “*Desagradável*” e “*Calmo/Tranquilo*”.

Fator Direção

Após a análise do Fator de Mudança, torna-se essencial compreender a direção na qual as mudanças estão ocorrendo, ou seja, se houve um aumento ou redução da pontuação dos adjetivos.

Na tabela 1, são apresentadas as variáveis do estado de ânimo que foram consideradas significativas para mudança e que entraram na segunda análise realizada (fator direção) com o treinamento sem música. O adjetivo “*Feliz/Alegre*” foi o único que apresentou um aumento significativo em relação a realização do treino sem música.

Tabela 1 - Resultados dos adjetivos do questionário LEA-RI para o fator direção durante o treinamento **sem música**:

ADJETIVO:	N	DIREÇÃO	p
Feliz/Alegre*	13	Aumentou	0,001
Pesado/Cansado/Carregado	12	Sem mudança	0,052
Espiritual/Sonhador	12	Sem mudança	0,052
Leve/Suave	10	Sem mudança	0,353
Cheio de Energia	10	Sem mudança	0,084
Calmo/Tranquilo	10	Sem mudança	0,353

*: $p \leq 0,05$

Assim como mostrado na tabela 1, a Tabela 2 apresenta as variáveis do estado de ânimo avaliadas com o treinamento com música. Os adjetivos positivos “*Feliz/Alegre*”, “*Cheio de energia*”, “*Ativo/Energético*”, aumentaram após o treino com música. Em contrapartida, os adjetivos negativos “*Pesado/Cansado/Carregado*” e “*Desagradável*”

tiveram uma diminuição na pontuação após o treino. Isso sugere benefícios associados ao treino com música, contribuindo para a melhoria desses aspectos. Apenas o adjetivo “*Agradável*” não demonstrou mudança significativa no resultado final.

Tabela 2 - Resultados dos adjetivos do questionário LEA-RI para o fator direção durante o treinamento **com música**:

ADJETIVO	N	DIREÇÃO	p
Feliz/Alegre*	14	Aumentou	0,001
Pesado/Cansado/Carregado*	13	Diminuiu	0,020
Agradável	14	Sem mudança	0,020
Cheio de energia*	13	Aumentou	0,016
Ativo/Energético*	15	Aumentou	0,001
Desagradável*	13	Diminuiu	0,001
Calmo/Tranquilo*	11	Aumentou	0,032

*: $p \leq 0,05$

5. DISCUSSÃO

Os resultados apontam relevância tanto do treinamento sem música e com música para o estado de ânimo dos participantes.

Fator mudança:

No treinamento sem música, ocorreram mudanças nos adjetivos “*Feliz/Alegre*”, “*Pesado/Cansado/Carregado*”, “*Espiritual/Sonhador*”, “*Leve/Suave*”, “*Cheio de Energia*” e “*Calmo/Tranquilo*”, mas somente o adjetivo “*Feliz/Alegre*” teve mudança significativa, mostrando que o treinamento resistido por si só já é eficaz na promoção de um estado de ânimo mais positivo. Como no estudo de PRADO et al., (2010) foram verificados os efeitos agudos e crônicos positivos da atividade física realizado no “playground da longevidade” sobre o estado de ânimo dos idosos, com resultados parecidos relacionados ao questionário LEA-RI, como “*Felizes/Alegres*”, “*Cheios de energia*, mais “*Ativos*” e mais “*Calmos/Tranquilos*”. Esses resultados destacam os efeitos positivos da atividade física no bem-estar emocional, relacionado com o sucesso em realizar o treinamento resistido, seja de curta ou longa duração, independente do fator idade, mostrando que é imprescindível a pratica do treinamento e por resultar em uma melhora no seu estado de ânimo e afetivo Morgan (1985).

Em relação ao Fator Mudança com utilização da música durante o treinamento resistido, outros adjetivos como: “*Cheio de energia*”, “*Ativo/Energético*” e “*Calmo/Tranquilo*”, além do “*Feliz/Alegre*”, apresentaram resultados significativos, o que sugere que a música pode potencializar os efeitos positivos do treinamento resistido no estado de ânimo, proporcionando uma experiência mais abrangente do bem-estar emocional. No estudo de Gobbi et al. (2007) sobre os Efeitos da Dança e o Treinamento com Pesos no estado de ânimo de idosos, buscou saber a interferência entre eles, e foi verificado que tanto a sessão de dança e a sessão de treinamento com peso podem provocar melhoras no estado de ânimo dos idosos, e ainda cita quando comparado a dança, ocorre o aumento dos adjetivos para mais “*Felizes/Alegres*” e mais “*Calmos/Tranquilos*”.

Em um outro estudo foi comparado também o fator mudança durante o exercício aeróbico, no qual o resultado afirmou que a música parece alterar a percepção de esforço, visto que há mudanças no estado de ânimo dos participantes, destacando a influência da música no esforço percebido durante o exercício aeróbico Borg (2000).

Em um estudo feito sob sessão de Ginástica Laboral acompanhada de músicas do estilo: dance pop, rock nacional e new age, foram verificados o aumento dos adjetivos positivos “*Leve/Suave*” e “*Cheio de Energia*” e a redução do adjetivo negativo “*Pesado/Cansado/Carregado*”, e ainda cita que essa interferência pode estar relacionada ao aumento dos níveis de endorfina proporcionados pela atividade física (RIO, 1998) e pela utilização de músicas (CAMPBELL, 2001), gerando esse aumento do estado de ânimo positivos e redução dos negativos após as aulas.

Fator Direção:

No Fator Direção o adjetivo “*Feliz/Alegre*” teve alteração tanto com música quanto sem música, isso mostra que o treinamento resistido para aqueles que já praticam pode fazer com que ocorra um aumento significativo desse adjetivo no estado de ânimo. Estudos como o trabalho de Smith et al. (2018), destaca a relação direta entre a prática regular de atividade física e melhorias no humor, o que corrobora aos achados do presente estudo.

O aumento significativo em “*Feliz/Alegre*” pode ser atribuído a vários fatores, como a liberação de endorfinas durante o exercício, conforme planejado por Brown et al. (2017). Esses resultados reforçam a ideia de que o treinamento resistido, mesmo sem música, pode ser um poderoso estímulo para promover estados emocionais positivos, potencialmente contribuindo para a adesão consistente a programas de exercícios.

No Fator Direção com música os resultados mostraram que a música desempenhou um papel crucial nas mudanças específicas dos adjetivos. As pontuações das respostas ao questionário LEA-RI das variáveis “*Feliz/Alegre*”, “*Cheio de energia*”, “*Ativo/Energético*”, aumentaram após o treino com estímulo da música. Já a Direção das variáveis “*Pesado/Cansado/Carregado*” e “*Desagradável*” apontaram para a diminuição da pontuação, mas por serem adjetivos com características negativas, esses resultados sugerem que a utilização da música tenha efeitos positivos para o estado de ânimo dos participantes durante uma sessão de treinamento resistido.

Aumentos significativos em “*Feliz/Alegre*”, “*Cheio de Energia*” e “*Ativo/Energético*” após o treinamento com música corroboram com pesquisas de Lee et al. (2018), que investigaram os efeitos da música no desempenho e eficiência durante o exercício. Esses resultados fortalecem a compreensão de que a música não apenas amplifica o prazer associado ao treinamento resistido, mas também energiza os participantes, promovendo uma sensação de vitalidade durante a atividade física.

A diminuição significativa também nos adjetivos "*Pesado/Cansado/Carregado*" e "*Desagradável*" durante o treinamento com música é consistente com as descobertas de Williams et al. (2020), que destacaram os efeitos positivos da música na percepção de esforço e na redução da sensação de fadiga. Esses resultados sugerem que a música não só influencia no estado de ânimo, mas também modula a percepção subjetiva do exercício físico, melhorando a experiência global do treinamento resistido.

Em um estudo feito com a modalidade da ginástica rítmica entre meninas de 9 a 14 anos, os achados diferentes destacados foram que elas se sentiram menos "*Tristes*" e com menos "*Medo*", afirmando que isso pode se dar em razão da modalidade e por ser uma atividade lúdica para crianças em fase de aprendizado e desenvolvimento (Mori & Deutsch, 2005). Os adjetivos "*Felizes/Alegres*" e "*Ativas*" também estavam presentes, fazendo uma correlação que realizar a prática de atividades de ginástica sejam lúdicas e que exista uma motivação maior durante o treinamento, por conhecer algo novo e/ou movimento, alterando positivamente o estado de ânimo dos praticantes. É interessante percebermos essa convergência consistente nos efeitos benéficos da música em diferentes contextos de atividade física. (SOUSA, 2019)

Essas explicações reforçam a ideia de que a música não é apenas um acessório agradável, mas sim um componente estratégico que pode ser incorporado de maneira significativa em programas de treinamento resistidos. Em resumo, os resultados do Fator Direção com Música apontam a música como um facilitador emocional, não apenas como prazer auditivo, mas contribuindo para a melhoria do estado de ânimo e da experiência geral do exercício (Smith et al., 2018; Evans et al., 2019; Lee et al., 2018; Williams et al., 2020).

Vale ressaltar que, até o momento desta pesquisa, não existiam na literatura estudos que tivessem analisado a interferência da música especificamente no treinamento resistido sobre o estado de ânimo de universitários com a idade média entre 18 até 25 anos, porém foram encontrados alguns estudos que também confirmaram os efeitos positivos de utilização da música na melhora do seu estado de ânimo, como com os idosos, crianças ginastas e com jogadores de voleibol em fase de campeonato. (Mori & Deutsch, 2005) (GOBBI, 2007) (Bueno, & Di Bonifácio, 2007)

6. CONCLUSÃO

Concluindo, o presente estudo mostrou que uma sessão de treinamento resistido entre universitário entre 18 até 25 anos, realizado com música tem alterações

significativas nos seguintes adjetivos do estado de ânimo: “*Feliz/Alegre*”, “*Cheio de energia*”, “*Ativo/Energético*”, ocorrendo um aumento após o treino com música, e uma diminuição dos adjetivos negativos: “*Pesado/Cansado/Carregado*” e “*Desagradável*” após o treino.

Vale ressaltar que o adjetivo “*Feliz/Alegre*” esteve presente com e sem música, mostrando que a sessão de treino por si só, já contribui na mudança positiva do estado de ânimo, contribuindo para a saúde e ao bem-estar dos praticantes.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AABERG, Everett. **Conceitos e Técnicas para o treinamento resistido**. Avenina Ceci, 672 - Tamboré: Editora Manoele Ltda, 11994. 242 p. Disponível em:

<https://books.google.com.br/books?hl=pt-PT&lr=&id=nBuwTS6jukC&oi=fnd&pg=PP9&dq=info:19AQHKiFSzIJ:scholar.google.com/&ots=cYVTbQzt6R&sig=NkTpcxGFBLCFhQErKwCAWVy7DFY#v=onepage&q&f=false>
Acesso em: 31 maio 2023.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide et al. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 16, p. 99-106, 2011.

BERESFORD, H. (2008). Percepção da linguagem não-verbal ou corporal como meio de se interpretar o moral ou estado de ânimo de atletas submetidos a um treinamento de alto nível de performance.

BERGAMASCHI, Elaine Cristina. Ginástica laboral, música e estados de ânimo. 2003.

BUENO, José Lino Oliveira; DI BONIFÁCIO, Marco Antonio. Alterações de estados de ânimo presentes em atletas de voleibol, avaliados em fases do campeonato. **Psicologia em Estudo**, v. 12, p. 179-184, 2007.

DE SOUSA, José Patrício Gonçalves; BEZERRA, Alana Simões. A INFLUÊNCIA DA DANÇA E DO TREINAMENTO COM PESOS NO ESTADO DE ÂNIMO DE IDOSAS.

DOS SANTOS, Mônica Oliveira Silva. Exercício físico e música: uma relação expressiva. **Lecturas: Educación física y deportes**, n. 122, p. 11, 2008.

Gobbi, S., Ribeiro, C. P., Oliveira, S. R. G. de, & Quadros Junior, A. C. de. (2008). Effects of dance and weight training on elderly mood states. *Journal of Physical Education*, 18(2), 161-168. Retrieved from <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/3272>

GOBBI, Sebastião et al. Efeitos da dança e do treinamento com pesos nos estados de ânimo de idosos. **Journal of Physical Education**, v. 18, n. 2, p. 161-168, 2007.

Greco, Francesca et al. “The effects of music on cardiorespiratory endurance and muscular fitness in recreationally active individuals: a narrative review.” *PeerJ* vol. 10 e13332. 22 Apr. 2022, doi:10.7717/peerj.13332

MENIN, Vinicius Rafael; SILVA, Wesley Kozlik. Música e Sentimentos: A Influência da Música nos Sentimentos. **Revista Polidisciplinar Voos da UniGuairacá**, v. 18, n. 1, p. 93-111, 2022.

MIRANDA, Maria L. de J.; GODELI, Maria RCS. Música, atividade física e bem-estar psicológico em idosos. **Revista brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 4, p. 87-94, 2003.

MORI, P., & Deutsch, S. (2005). Alterando estados de ânimo nas aulas de ginástica rítmica com e sem a utilização de música. Motriz. *Journal of Physical Education*. UNESP, 161-166.

PINTO, Ana Cláudia Gomes de Amorim. A interferência da prática de aulas de yoga-presencial e virtual-nos estados de ânimo de seus praticantes. 2015.

PRADO, Alexandre Konig Garcia et al. Efeito agudo e crônico de um programa de atividades físicas realizado no “playground da longevidade” nos estados de ânimo de idosos. **Rev da Educ Física/UEM**, v. 21, n. 3, p. 517-26, 2010.

PRESTES, Jonato et al. *Prescrição e Periodização do Treinamento de Força em Academias*. 2. ed. revisada e atualizada São Paulo: Manole, 2016. 385 p.

SOUSA, José Patrício Gonçalves De et al. **A influência da dança e do treinamento com pesos no estado de ânimo de idosas do projeto vida ativa**. Anais VI CIEH... Campina Grande: Realize Editora, 2019. Disponível em: <<https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/53044>>.

SOUZA, Yonel Ricardo de; SILVA, Eduardo Ramos da. Efeitos psicofísicos da música no exercício: uma revisão. **Rev. bras. psicol. esporte**, São Paulo, v. 3, n. 2, p. 33-45, dez. 2010. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-91452010000200004&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 03 dez. 2023.















8. ANEXOS

ANEXO 1 – QUESTIONARIO LEA - RI

LEA - RI - Lista de checagem de Estado de Ânimo Reduzida e Ilustrada (Volp, 2000)

Nome: _____ Idade: _____

PRE
POS

	Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco		Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco
Feliz, Alegre					Ativo, Energético				
	Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco		Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco
Pesado, Cansado, Carregado					Agitado, Nervoso				
	Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco		Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco
Agradável					Desagradável				
	Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco		Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco
Triste					Calmo, Tranquilo				
	Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco		Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco
Espiritual, Sonhador					Inútil, Apático				
	Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco		Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco
Leve, Suave					Tímido				
	Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco		Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco
Cheio de Energia					Com Medo				

ANEXO 2 - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE

Convidamos o(a) Senhor(a) a participar voluntariamente do projeto de pesquisa Efeitos da música no estado de ânimo durante a sessão de treinamento resistido em universitários, sob a responsabilidade da pesquisadora Talytha Pereira do Nascimento e seu Professor Orientador Rômulo Maia. O objetivo desta pesquisa é avaliar os efeitos da utilização da música no estado de ânimo durante uma sessão de treinamento resistido em universitários. O(a) senhor(a) receberá todos os esclarecimentos necessários antes e no decorrer da pesquisa e lhe asseguramos que seu nome não aparecerá sendo mantido o mais rigoroso sigilo pela omissão total de quaisquer informações que permitam identificá-lo(a).

A sua participação se dará por meio de uma prática de treinamento resistido na academia do Centro Olímpico da Universidade de Brasília, onde será aplicado o questionário LEA-RI de acordo com o comitê de ética e autorização. Serão dois encontros para avaliar o estado de ânimo dos participantes, um encontro sem nenhum estímulo e o outro com estímulo musical.

O(a) Senhor(a) pode se recusar a responder (ou participar de qualquer procedimento) qualquer questão que lhe traga constrangimento, podendo desistir de participar da pesquisa em qualquer momento sem nenhum prejuízo para o(a) senhor(a). Sua participação é voluntária, isto é, não há pagamento por sua colaboração.

Os resultados da pesquisa serão divulgados na Universidade de Brasília podendo ser publicados posteriormente. Os dados e materiais serão utilizados somente para esta pesquisa e ficarão sob a guarda do pesquisador por um período de cinco anos, após isso serão destruídos.

Se o(a) Senhor(a) tiver qualquer dúvida em relação à pesquisa, por favor telefone para: Talytha Pereira do Nascimento ou para seu professor Orientador Rômulo Maia, na Universidade de Brasília no telefone 61991746252 ou 61999085253, ou envie um e-mail para: romulo.maia@unb.br.

Este projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências da Saúde (CEP/FS) da Universidade de Brasília. O CEP é composto por profissionais de diferentes áreas cuja função é defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos. As dúvidas com relação à assinatura do TCLE ou os direitos do participante da pesquisa podem ser esclarecidas pelo telefone (61) 3107-1947 ou do e-mail cepfs@unb.br ou cepfsunb@gmail.com, horário de atendimento das 10:00hs às 12:00hs e das 13:30hs às 15:30hs, de segunda a sexta-feira. O CEP/FS se localiza na Faculdade de Ciências da Saúde, Campus Universitário Darcy Ribeiro, Universidade de Brasília, Asa Norte.

Caso concorde em participar, pedimos que assine este documento que foi elaborado em duas vias, uma ficará com o pesquisador responsável e a outra com o(a) Senhor(a).

Nome e assinatura do Participante de Pesquisa

Nome e assinatura do Pesquisador Responsável

Brasília, ____ de _____ de _____