

## Resumo de Dissertação de Mestrado

### Influência da música no estado de ânimo e no desempenho em exercício

Priscila Missaki Nakamura  
Unesp/IB Campus de Rio Claro SP

É bem conhecida a influência da música no desempenho do exercício no domínio moderado e nos estados de ânimo. Poucos estudos investigaram essa relação em exercícios no domínio intenso e severo. Além disso, a audição de música é bastante disseminada entre praticantes de atividade física, os quais devem selecionar músicas de acordo com suas preferências pessoais. Entretanto, a relação entre a preferência musical e o desempenho e o estado de ânimo não está esclarecido. Desse modo, dois estudos foram propostos. O objetivo do estudo 1 foi de verificar a influência da audição da música preferida e não preferida no desempenho, nas respostas fisiológicas, na percepção subjetiva de esforço (PSE) e nos estados de ânimo em exercícios no domínio severo no cicloergômetro. O objetivo do estudo 2 foi de verificar a influência da audição da música preferida e não preferida nas mesmas variáveis do estudo 1 em exercícios no domínio intenso no cicloergômetro. No primeiro estudo foram determinados os parâmetros da Potência Crítica (PCrit) em diferentes protocolos, Música Preferida (MP), Não Preferida (NP) e Sem Música (SM). Foram submetidos para o estudo quatro mulheres e seis homens. Após ouvirem ou não a música os sujeitos realizaram o aquecimento e em seguida o teste. Foram avaliados a Frequência Cardíaca (FC), concentração de lactato sanguíneo [LAC]<sub>s</sub>, PSE e estado de ânimo. A FC, PSE, [LAC]<sub>s</sub> e os parâmetros da PCrit não apresentaram diferença estatística para os três diferentes protocolos. Porém os estados de ânimo para os adjetivos positivos apresentaram maiores valores no momento da fadiga para a MP. Conclui-se que a audição da música preferida só é capaz de influenciar os estados de ânimo no domínio severo. Participaram do estudo 2, cinco mulheres e seis homens, os quais foram submetidos a 2 protocolos de teste. No primeiro foi obtido os parâmetros da PCrit através de 2 cargas preditivas. No segundo os sujeitos realizaram 2 testes uma com a carga da PCrit e a outra abaixo dela com a MP, NP e SM. Avaliou-se a FC, PSE, [Lac]<sub>s</sub> e os estados de ânimo durante 20 minutos de exercício. Não houve diferença nas variáveis fisiológicas e psicológicas. Porém houve um aumento no desempenho na carga da PCrit para a MP (9275 m) quando comparado com a SM (7857 m) e NP (7597 m). Nesse mesmo estudo, duas mulheres e quatro homens realizaram o teste até a fadiga. Foram registradas as mesmas variáveis e o tempo até a exaustão (t<sub>lim</sub>) para MP, NP e SM. A FC e o desempenho na carga abaixo da PCrit, apresentaram valores maiores na MP (155 bpm; 30841m) do que NP (148 bpm; 21265) e SM (145 bpm; 23556m). Conclui-se que a audição da música preferida é capaz de melhorar o desempenho no domínio intenso. Através dos resultados dos dois estudos, conclui-se que a influência da audição da música preferida nas variáveis fisiológicas e psicológicas é intensidade dependente.

**Palavras-chaves:** Música preferida. Estados de ânimo. Domínio intenso. Domínio severo.

**Orientador:** Eduardo Kokubun

Nakamura, P.M. Departamento de Educação Física, Mestre em Ciências da Motricidade (Biodinâmica da Motricidade Humana), UNESP - Rio Claro-SP.

e-mail: [pri\\_nakamura@yahoo.com.br](mailto:pri_nakamura@yahoo.com.br)



Motriz. Revista de Educação Física. UNESP, Rio Claro, SP, Brasil - eISSN: 1980-6574 - está licenciada sob [Licença Creative Commons](#)