

Alterando estados de ânimo nas aulas de Ginástica rítmica com e sem a utilização de música

Patrícia Mori ¹
Sílvia Deutsch ²

¹Centro Universitário Hermínio Ometto - UNIARARAS e LACCEM SP

²LACCEM Departamento de Educação Física da UNESP Rio Claro SP

Resumo: O objetivo geral deste trabalho foi analisar se o acompanhamento musical ou não na aula de Ginástica Rítmica poderia interferir nos estados de ânimo das ginastas. Neste estudo duas situações experimentais com 39 participantes foram testadas. Na primeira as participantes freqüentaram uma aula de ginástica com música e na segunda participaram da mesma aula, porém sem a utilização da música. No início e no término das aulas as participantes preencheram a Lista de Estados de Ânimo Reduzida e Ilustrada (LEA-RI). Com base na análise de correspondência foi possível chegar aos seguintes resultados: a aula sem música fez com que as participantes se sentissem menos “leves”, menos “inúteis” e mais “pesadas”. Na aula com música sentiram-se menos “tristes”, com menos “medo”, mais “ativas” e mais “felizes”. Assim, observou-se que a música efetivamente interferiu nos estados de ânimo das ginastas. Apesar de a ginástica já ter seu papel na alteração do estado de ânimo, a presença da música teve uma influência extremamente positiva proporcionando alegria, coragem e vontade de se exercitar, isto é, interferindo no aspecto da motivação. A ausência da música, por outro lado, trouxe um certo peso à atividade, tornando-a cansativa e trazendo a sensação de inutilidade a sua prática.

Palavras-chave: Ginástica rítmica. Música. Estados de ânimo.

Altering mood in Rhythmic Gymnastics classes: with and without music

Abstract: The general purposes of this study was to analyze if musical accompaniment or not in a rhythm gymnastic class could interfere on gymnasts mood. In this study two experimental situations with 39 participants were tested. In the first one the participants practiced a gymnastic class with music and in the second one they practiced a class without music. Before and after the classes the participant answered the “Lista de estados de ânimo reduzida e ilustrada” (LEA-RI). Based on correspondence analyzes it was possible to find the following results: the class without music permitted the participants to fell less “light” and less “inactive” and they also felt “heavier”. In the class with music they felt less “sad”, and they felt fewer “afraid” and more “active” and “happier”. Thus it was observed that music interfered on gymnast’s moods. Despite the gymnastic has its place on altering mood state, the presence of music had an extremely positive interference favoring the happiness, the courage, and the intention of practice exercise, it means, interfering in motivation aspect. The music absence brought a certain “weight” to the activity, probably, making it tiredness the sensation of inactiveness to its practice.

Key Words: Rhythm gymnastic. Music. Mood.

Introdução

A Ginástica Rítmica caracteriza-se por ser um esporte que associa movimentos corporais sincronizados ao manejo de aparelhos específicos, unidos à música na composição das coreografias. Esta modalidade possui um caráter altamente técnico, gestual e expressivo.

O acompanhamento musical é um elemento muito importante nas séries de Ginástica Rítmica. Nas competições, todos os elementos corporais devem, obrigatoriamente, ser

executados com acompanhamento musical. A música pode conter um ou vários instrumentos. O acompanhamento vocal também é permitido desde que a voz humana seja utilizada apenas como um instrumento (sem palavras). A música poderá ser executada ao vivo, com o acompanhamento de músicos, ou reproduzida pelos meios disponíveis (fita cassete, Mini Disc ou CD). Uma harmonia estrita entre o caráter e o ritmo da música e o caráter do exercício e seus movimentos é obrigatória (FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA, 2001).

Desde o princípio da Ginástica Rítmica até os dias atuais podemos observar uma forte evolução na forma de entender e empregar os temas musicais nas coreografias. Alguns temas musicais passam pelo modismo das épocas, outros se repetem sistematicamente nas coreografias de ginastas de competições, com pequenas variações. Estas músicas que se repetem são geralmente os clássicos da Música Erudita, com diferenciação apenas em seus arranjos.

Na Ginástica Rítmica, a música pode ser utilizada nas aulas desde o processo de iniciação até o treinamento. Segundo Hernandez e Bouza (1990), a ginástica não se concebe sem música, ela é necessária tanto nos treinamentos e aulas como nas competições. Entretanto, nas aulas de Ginástica Rítmica as professoras e/ou técnicas podem escolher se trabalham ou não utilizando acompanhamento musical. Algumas preferem ensinar os movimentos separadamente da música e introduzi-la somente na preparação para as competições, uma vez que a mesma se faz obrigatória.

Llobet (1998) concorda também que a música deve estar presente desde os primeiros treinamentos e que as ginastas iniciantes devem, antes de tudo, serem capazes de reconhecer um ritmo e segui-lo. Isto só será possível se obtiverem um conhecimento adequado de estrutura musical.

A música, no contexto da Ginástica Rítmica, é o suporte para que se tenha uma boa composição. Ela é a inspiração do movimento, ao mesmo tempo em que se encontra condicionada a ele, conseguindo dar ao exercício um caráter próprio e particular.

A prática da ginástica favorece o desenvolvimento de diferentes aspectos do ser humano. Um desses aspectos se refere às respostas afetivas, cognitivas e comportamentais em função de uma ampla variedade de objetivos e eventos que ela permite. Os estados de ânimo são respostas afetivas que se apresentam de maneira mais suave.

Segundo Morris (1987), o estado de ânimo não tem alvos e impulsos comportamentais específicos associados a ele, como a emoção. Por exemplo: quando o indivíduo sente raiva, ele tem raiva de alguma coisa ou de alguém e isso provoca um estado específico.

Os teóricos concordam que os estados de ânimo são gerais, perversivos e menos intensos, enquanto as emoções são relativamente específicas e mais intensas. Para Morris (1987), os estados de ânimo e emoções partem de um evento de relevância idônea. Entretanto, este evento pode determinar se a reação é uma emoção ou um estado de ânimo. Se o evento for de grande significância poderá acarretar uma reação mais

forte que caracteriza a emoção. Por outro lado, se o evento for menos intenso caracterizam-se alterações somente nos estado de ânimo.

Assim, para Garrido (2000), os estados de ânimo têm uma duração prolongada, mais lenta, e se produz de forma gradual e muito menos diferenciada que a emoção. Eles podem derivar de eventos medianamente agradáveis ou desagradáveis e produzir na pessoa um estado generalizado de sentimento positivo ou negativo.

Nas aulas de Ginástica Rítmica pode-se propiciar uma exposição à música e, com este referencial, as alunas apresentarem estados de ânimo diferenciados. Observa-se que, por critérios próprios, muitas professoras de Ginástica Rítmica não utilizam a música durante suas aulas. Acreditando no poder da música e no fato dela ser considerada um evento externo que pode interferir nos estados de ânimo das pessoas, fomos levados a verificar se tal influência ocorre de fato em aulas de Ginástica Rítmica.

Objetivo

O objetivo do presente estudo foi verificar se o acompanhamento musical ou não na aula de Ginástica Rítmica pode interferir nos estados de ânimo de alunas.

Métodos

A amostra foi formada por 39 participantes, do sexo feminino, com faixa etária de 09 a 14 anos, pertencentes à classe média baixa. O grupo participa de um programa de extensão à comunidade “Iniciação à Ginástica Rítmica Desportiva”, desenvolvido na cidade de Rio Claro, há dois anos, com duas aulas semanais de duas horas.

Instrumento de Coleta

Foi utilizada a Lista de estados de ânimo reduzida e ilustrada (LEA-RI) desenvolvida por Volp (2000). A LEA-RI contém 14 adjetivos e cada um deles é representado por um desenho de uma figura de face com sua expressão correspondente. Segundo Volp (2000) a LEA-RI foi desenvolvida para que diferentes populações (desde crianças a idosos, alfabetizados ou não) pudessem respondê-la.

Procedimentos

As ginastas passaram por duas sessões experimentais, descritas a seguir.

- Na primeira sessão as participantes preencheram a LEA-RI, e executaram uma aula com o aparelho corda sem utilização de música (SM), em seguida responderam a LEA-RI novamente;
- Após uma semana, foi realizada a segunda sessão onde as participantes responderam a LEA-RI, executaram a aula com

o aparelho corda com a presença da música (CM) e logo após responderam novamente a LEA-RI;

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

Nome: _____ Idade: _____

Pré Pós

| | | | | | | | | | |
|---|-------------|-------|-------|-------------|---|-------------|-------|-------|-------------|
|  | 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 | | | | | Inítil, Apático | | | | |
|  | Muito Forte | Forte | Pouco | Muito Pouco |  | Muito Forte | Forte | Pouco | Muito Pouco |
| Leve, Suave | | | | | Timido | | | | |
|  | Muito Forte | Forte | Pouco | Muito Pouco |  | Muito Forte | Forte | Pouco | Muito Pouco |
| Cheio de Energia | | | | | Com medo | | | | |

LACCEN - Laboratório de Comunicação Corporal, Expressão e Música
 Instituto de Biociências, Depto. Educação Física UNESP, Rio Claro - SP
 laccem@rc.unesp.br

As aulas (com e sem música) tiveram duração de aproximadamente uma hora, sendo que 10 minutos foram de aquecimento, 40 minutos de trabalho específico de habilidades com o aparelho corda e 10 minutos de trabalho de força. Na aula com música, houve a preocupação de não haver música durante a explicação dos exercícios. Entretanto, para cada série, foi escolhido um acompanhamento musical para que pudesse haver sincronia dos movimentos, das alunas e da marcação da música.

Para a análise

Para verificar se houve alteração ou não das respostas dos participantes a LEA-RI, utilizou-se dos valores “4”, “3”, “2”,

“1” no pré e no pós-teste, em cada adjetivo de cada situação experimental.

Uma vez coletados, os dados foram tabulados. Cada um dos adjetivos apresentou um escala de quatro valores como resposta com a seguinte pontuação: Muito Forte = 4, Forte = 3, Pouco = 2, Muito Pouco = 1.

| | | | |
|-------------|-------|-------|-------------|
| Muito Forte | Forte | Pouco | Muito Pouco |
| 4 | 3 | 2 | 1 |

Os dados foram transformados em (+1) quando o valor do pós-teste era maior do que o pré-teste; (0) quando o valor do pós-teste era igual ao valor do pré-teste e (-1) quando o valor do pós-teste era menor do que o valor do pré-teste.

Depois de identificados os valores que “aumentaram” (1); que permaneceram “iguais” (0); e que “diminuíram” (-1) foi elaborada uma matriz de freqüência dos participantes que mudaram sua opinião em cada adjetivo. Quando ocorreu uma alteração positiva no adjetivo nas situações com e sem música denominou-se o grupo de GRCMA (ginástica rítmica com música aumentou) ou GRSMA (ginástica rítmica sem música aumentou). Quando a alteração do adjetivo foi negativa, em ambas situações, foi denominado GRCMD (ginástica rítmica com música diminuiu) ou GRSMD (ginástica rítmica sem música diminuiu). A partir da construção desta matriz pôde-se então fazer a análise fatorial de correspondência utilizando-se o programa SPAD-N integrado, versão 2,5pc.

Análise de correspondência

Para a análise dos dados foi utilizada a técnica de estatística multidimensional de análise fatorial de correspondência (LANGRAND, 1996). Esta técnica caracteriza-se por ser uma técnica descritiva, que analisa as proximidades entre perfis linhas, perfis coluna e entre perfis linha versus coluna de uma matriz de dados, através de projeções fatoriais. Este tratamento nos permitiu verificar se houve ou não alterações nos estados de ânimo, assim como projetá-los em um plano fatorial. O distanciamento dos adjetivos e situações dos eixos (valores 0; 0) demonstra a relevância dos resultados, além disso, a proximidade entre adjetivos e situações supõe a relação entre eles, o que mudou (adjetivo) e quando (em que situação).

Resultados

Após a execução da análise de correspondência, dois eixos foram apresentados (1 e 2) para a elaboração do mapa descritivo. As Tabelas 1 e 2 traz os valores das coordenadas e contribuições das freqüências dos adjetivos e situações nos eixos 1 e 2

Tabela 1. Valores das coordenadas e contribuições das freqüências dos adjetivos nos eixos 1 e 2 .

| Adjetivos | Contribuições | | Coordenadas | |
|------------------|---------------|--------|-------------|--------|
| | Eixo1 | Eixo 2 | Eixo1 | Eixo 2 |
| Feliz | 0,25 | -0,17 | 3,2 | 5,8 |
| Pesado | 0,60 | 0,13 | 38,8 | 6,6 |
| Agradável | 0,16 | -0,01 | 1,7 | 0,0 |
| Triste | -0,31 | 0,22 | 4,2 | 7,8 |
| Espiritual | -0,09 | 0,28 | 0,9 | 31,4 |
| Leve | -0,18 | -0,08 | 3,4 | 2,2 |
| Cheio de energia | 0,13 | 0,03 | 1,5 | 0,4 |
| Ativo | 0,18 | -0,15 | 3,1 | 8,3 |
| Agitado | 0,27 | -0,07 | 5,3 | 1,2 |
| Desagradável | -0,09 | -0,52 | 0,3 | 33,3 |
| Calmo | -0,38 | 0,00 | 12,8 | 0,0 |
| Inútil | -0,25 | -0,10 | 2,2 | 1,3 |
| Tímido | -0,46 | -0,04 | 13,9 | 0,4 |
| Com Medo | -0,45 | 0,09 | 8,7 | 1,3 |

Tabela 2. Valores das coordenadas e contribuições das freqüências das situações nos eixos 1 e 2 .

| Situações | Contribuições | | Coordenadas | |
|-----------|---------------|--------|-------------|--------|
| | Eixo1 | Eixo 2 | Eixo1 | Eixo 2 |
| GRSMA | 0,51 | 0,13 | 52,1 | 13,5 |
| GRSMD | -0,20 | -0,15 | 13,6 | 26,3 |
| GRCMA | 0,22 | -0,16 | 9,6 | 19,1 |
| GRCMD | -0,31 | 0,21 | 24,7 | 41,1 |

Com base nas contribuições os valores da coordenadas demonstradas nas Tabelas 1 e 2 foram utilizados para elaborar o mapa descritivo dos resultados.

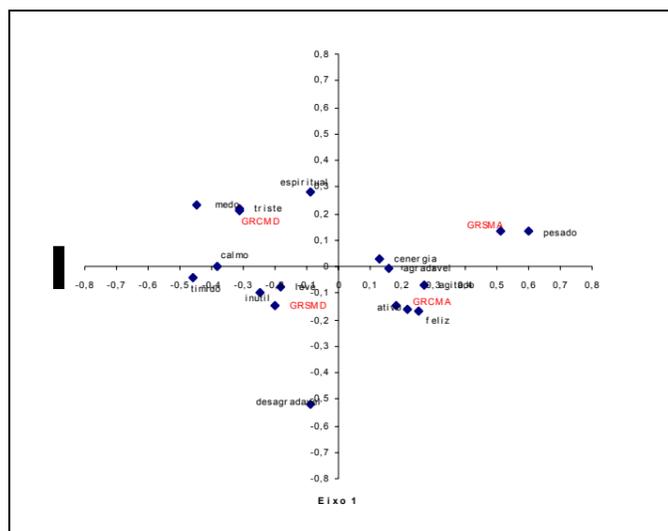


Figura 1. Mapa descritivo dos resultados da análise de correspondência entre adjetivos e classes de resultados nos eixos 1 e 2.

Pode-se destacar a proximidade de adjetivos e situações como resultados relevantes na Figura 1: na situação - Ginástica Rítmica Com Música (GRCM) as participantes sentiram-se menos tristes, com menos medo, mais ativas e felizes.

Na situação Ginástica Rítmica Sem Música (GRSM) as participantes sentiram-se menos leves, menos inúteis e mais pesadas. Apesar dos adjetivos estarem muito próximos ao eixo (valor 0), a situação Sem Música se localiza muito próxima do mesmo, além disso parece lógica a oposição dos adjetivos: menos leves e mais pesadas.

A Figura 2 mostra o mapa descritivo apenas com os adjetivos e situações relevantes destacadas.

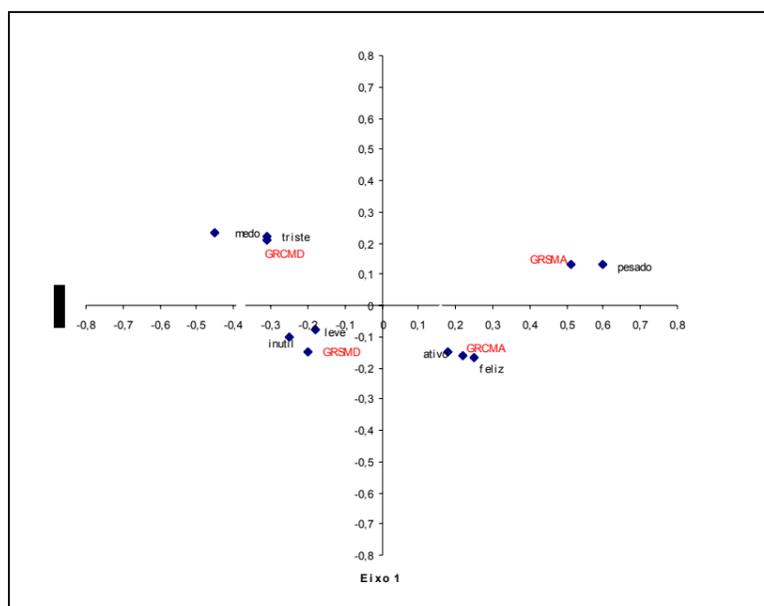


Figura 2. Mapa descritivo com os adjetivos e situações relevantes destacadas.

Para identificar e confirmar os resultados demonstrados no mapa descritivo elaborou-se uma tabela com os dados brutos dos adjetivos destacados nas situações Ginástica Rítmica Com Música (GRCM) e Ginástica Rítmica Sem Música (GRSM). A Tabela 3 traz estes valores.

Tabela 3: Valores brutos dos adjetivos que “aumentaram” e “diminuíram” nas situações Ginástica Rítmica Com Música e Ginástica Rítmica Sem Música.

| Ginástica Rítmica Com Música | | | | |
|------------------------------|--------|----------|--------|-------|
| | Triste | Com medo | Ativo | Feliz |
| Aumentaram | 2 | 3 | 9 | 8 |
| Diminuíram | 8 | 8 | 6 | 4 |
| Ginástica Rítmica Sem Música | | | | |
| | Leve | Inútil | Pesado | |
| Aumentaram | 6 | 2 | 21 | |
| Diminuíram | 18 | 7 | 9 | |

Podemos observar que alguns adjetivos podem ter um valor “bruto” relativamente baixo para “aumentou” ou “diminuiu” (como é o caso, neste estudo em particular, do adjetivo “triste”). Isto ocorre pelo fato dos eixos 1 e 2 serem os melhores para visualizar este adjetivo. O oposto também pode ocorrer, ou seja, o valor bruto de um adjetivo ser relativamente alto e não aparecer no mapa descritivo.

Discussão e conclusão

Levando-se em consideração a análise de correspondência e a partir das hipóteses levantadas pode-se dizer que: Ginástica Rítmica acompanhada de música interfere nos estados de ânimo de seus participantes de forma positiva, pois

na aula de ginástica rítmica desenvolvida com a presença de música as ginastas se sentiram menos tristes, com menos medo e se sentiram mais ativas e felizes.

Observando os resultados de alguns estudos semelhantes, porém, com outras atividades físicas e populações onde também foi utilizada a análise de correspondência, pudemos considerar algumas similaridades. Por exemplo, no estudo de Cruz (1998), que pesquisou a interferência da valsa nos estados de ânimo de idosos: o grupo que ouviu valsa diminuiu o adjetivo “com medo”. No estudo de Deutsch (2001), cujo objetivo foi de verificar se a audição e a movimentação

corporal, através da prática da dança de salão, com o ritmo

Mambo interferia no estado de ânimo de seus praticantes: o grupo que ouviu Mambo apresentou uma diminuição no adjetivo “triste”. No estudo de Mori et al. (2001) o objetivo era verificar a interferência das Ginásticas Artística (GA) e Rítmica Desportiva (GRD) nos estados de ânimo de ginastas. As praticantes de Ginástica Rítmica sentiram-se menos “tristes” e mais “felizes”. Enquanto as que praticavam GA sentiam-se mais “calmas”.

Em relação à situação GRSM, com base na análise de correspondência, verificou-se que as participantes se sentiram menos leves, menos inúteis e mais pesadas.

Os resultados da análise de correspondência demonstraram maior número de alterações nos estados de ânimo das participantes, confirmando que a Ginástica Rítmica acompanhada de música pode interferir nos estados de ânimo de seus praticantes. Segundo Csikszentmihly (1992), algumas músicas são mais adequadas em situações como festas, rituais e na prática da atividade física. Isto nos leva a crer que as músicas utilizadas na aula estavam adequadas para as ginastas. Outro pressuposto, de acordo com Perergot e Delgado (1997) é que a música utilizada na aula fazia parte do cotidiano destas ginastas e eram de estrutura simples, repetitiva, com referências facilmente reconhecíveis. Para Radocy (1979) as emoções podem ser despertadas com a música desde que exista uma experiência anterior com a mesma ou, ao menos, com o estilo musical determinado. Na aula sem a presença da música, as alunas sentiram-se mais pesadas, menos inúteis e menos leves. Apesar de também terem ocorrido alterações nos estados de ânimo, destacamos que a mesma ocorreu em sentido negativo.

Como afirma Lisitskaya, “Com a música as ginastas suportam melhor as cargas físicas e psíquicas, aumentam a capacidade de trabalho e os processos de recuperação são mais rápidos” (apud PEREGORT & DELGADO, 1997, p.21) e isso pode auxiliar na melhora dos estado se ânimo das mesmas.

Referências

- CRUZ, S.A. **A interferência da música e da dança de salão no estado de ânimo de indivíduos da terceira idade.** 1998. 45 f. Monografia (trabalho de conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física) – Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro.
- CSIKSZENTMIHALY, M. **A psicologia da felicidade.** Tradução de Denise Maria Bolanho. São Paulo: Saraiva, 1992. Título original: The psychology of optimal experience.

DEUTSCH, S. A audição de mambo acompanhada ou não de movimentação corporal altera os estados de ânimo? **Revista Motriz**, Rio Claro, v.7, n.1, suplemento, p.153, 2001.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA. Comitê Internacional de Ginástica Rítmica Desportiva. **Código de pontuação da ginástica rítmica desportiva.** França, 2001.

GARRIDO, I. **Psicología de la emoción.** Espanha: Editorial Síntesis, 2000.

HERNANDEZ, A. O.; BOUZA, A. S. **Gimnasia rítmica deportiva II.** Havana: Editorial Pueblo y Educación, 1990.

LANGRAND, C. Análises Fatoriais Métodos de Classificação. In: SEMINÁRIO DE MÉTODOS ESTATÍSTICOS APLICADOS ÀS CIÊNCIAS HUMANAS, 04 A 12 de julho de 1996, São Carlos. **Programme de Recherche et d’Enseignement en Statistique Appliquée.** São Carlos: UFSCar, 1996.

LLOBLET, A. C. **Gimnasia rítmica deportiva: teoria e prática.** Barcelona: Paidotribo, 1998.

MORI, P.; MATSUDA, T.; OLIVEIRA, S.; VOLP, C.M.; DEUTSCH, S. Diferenças de estados de ânimo na prática das ginásticas: rítmica e artística. **Revista Motriz**, Rio Claro, vol.7, n.1, suplemento, p.123, 2001.

MORRIS, W.N. **Mood: the frame of mind.** New York: Springer – Verlag, 1987.

PEREGORT, A. B.; DELGADO, C. D. **1000 Ejercicios y juegos de gimnasia rítmica deportiva.** Barcelona: Paidotribo, 1997.

RADOCY, R.E.; BOYLE, D. **Psychological Foundations of Musical Behavior.** Illinois: Charles Th., 1979.

VOLP, C.M. **LEA para populações diversas.** Rio Claro: UNESP/IB, 2000. Relatório Trienal apresentado a CPA.

Endereço:
Patrícia Mori
Av. 50, 760 bl 03/31 Jd. Portugal
Rio Claro SP
13504-060
e-mail: patriciamartins@uniararas.br

*Manuscrito recebido em 11 de janeiro de 2004.
Manuscrito aceito em 13 de fevereiro de 2006.*