

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

A música como instrumento para a prática de exercícios físicos

Pedro Schwambach de Almeida

Porto Alegre, 23 de novembro de 2009

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

A música como instrumento para a prática de exercícios físicos

Pedro Schwambach de Almeida

Monografia apresentada como
requisito para a disciplina Trabalho
de Conclusão de Curso II.
Orientador: Adroaldo Gaya

Porto Alegre, 23 de novembro de 2009

Sumário

1. Objetivos.....	11
2. Referencial teórico.....	12
2.1 Disposições gerais	12
2.2. Musicoterapia	13
2.3. Música como ferramenta no exercício físico.....	15
3. Procedimentos Metodológicos	17
3.1. Questões de pesquisa.....	17
3.2. Definição das variáveis.....	17
3.3. Sujeitos	17
3.4. Procedimentos	18
3.6. Tratamento dos dados.....	19
4. Resultados.....	20
5. Discussão dos resultados	26
5.1. Motivos para o uso da música durante o exercício.....	26
5.2. Estilos musicais escutados durante o exercício físico	30
5.3. Considerações acerca dos aparelhos musicais individuais.....	32
6. Conclusões.....	33
4. Referências	34
Anexo I: Entrevista.....	36
Anexo II: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	37

Tabelas

TABELA 1 – Relação entre sexos e exercícios realizados.	20
TABELA 2 – Relação entre sexos, divididos por idades e exercícios realizados.	20
TABELA 3 – Relação entre sexos, divididos por idades e estilos musicais utilizados..	21
TABELA 4 – Relação entre sexos, divididos por idades e os motivos para a utilização da música durante o exercício.	23
TABELA 5 – Relação entre sexos, divididos por tipos de exercícios praticados e os motivos para a utilização da música durante estes exercício.....	24
TABELA 6 – Relação entre os tipos de exercícios praticados, divididos pelas idades dos participantes e os motivos para a utilização da música durante estes exercícios.	24

Figuras

FIGURA 1 – Relação entre sexos e os estilos musicais utilizados durante a prática.....	21
FIGURA 2 – Relação entre sexos e os motivos para a utilização da música durante o exercício.	22
FIGURA 3 – Relação entre os exercícios analisados e os motivos para a utilização da música durante o exercício.	23

Dedico este trabalho primeiramente a Deus, que esteve sempre presente durante todo o desenvolvimento deste, dando força para sua continuidade. A meus pais que me incentivaram e lançaram os alicerces morais que me conduziram até aqui e estarão presentes durante toda a minha vida. E finalmente a todos aqueles que me apoiaram nesta empreitada, em especial aos familiares e futuros.

Gostaria de agradecer a minha família, amigos e namorada que deram todo o aval para o desenvolvimento deste trabalho, suportando a minha ausência durante o período de confecção do mesmo. Ao meu orientador Adroaldo Gaya pelo imenso empenho e disponibilidade a mim dedicados. Ao professor Daniel do grupo PROESP que auxiliou sobremaneira o desenvolvimento dos resultados desta pesquisa.

Resumo

Atualmente na Educação Física se evidencia a difusão de diferentes alternativas para prática de exercícios físicos que visam uma maior aderência por parte dos praticantes ao exercício físico e, em alguns casos, o próprio aumento no rendimento. Uma destas alternativas, a utilização da música no exercício físico, mostra um crescimento marcante a partir da possibilidade de seu uso através de aparelhos individuais. Desta forma, o objetivo principal deste trabalho foi descrever os estilos musicais utilizados, os motivos para o uso e as variações entre sexos e idades dos participantes. Foram analisados 52 indivíduos com idades entre 18 e 51 anos, que praticam exercícios físicos de cunho aeróbio e de força na cidade de Porto Alegre. Para a coleta de dados foi utilizada uma entrevista semi-estruturada, com os participantes assinando um termo de consentimento livre e esclarecido. Os resultados mostraram que a maior parte da população que utiliza a música durante o exercício é do sexo masculino, em treinos aeróbios, com maior predominância de uso do estilo Rock, com a necessidade de diminuição a percepção à fadiga ou dor corporal, sendo a música utilizada para este fim. Conclui-se que a música pode ter papel fundamental para o aperfeiçoamento tanto de rendimento como de outros fatores, para o praticante de exercícios físicos, se observando as necessidades e preferências individuais.

Palavras-chave: Música, Exercício, Rendimento.

Introdução

Nos diferentes ramos da Educação Física, se evidencia a difusão de alternativas variadas para a realização de exercícios físicos. Várias destas alternativas vêm ganhando espaço para a melhor realização destes exercícios, nas quais se inclui: tipos de roupas agradáveis e específicas para a prática, a escolha de locais adequados, contratação de um personal trainer, e a utilização de aparelhos eletrônicos com a capacidade de emitir músicas e também frequências de rádio.

Todos esses utilitários, influenciam diretamente na aderência dos participantes ao exercício físico, e, em alguns casos, no próprio desempenho físico. Roupas mais adequadas, por exemplo, comprovadamente, por um processo de melhor evaporação da sudorese, melhoram o desempenho se comparado ao realizado com roupas inadequadas. Outra ferramenta benéfica à prática de exercícios pode ser a música, com papel importante na continuidade dos participantes na prática, por propiciar um relaxamento, pelo menos superficial, do corpo, diminuindo o cansaço corporal e a monotonia de algumas atividades.

Como a música pode ser utilizada para a otimização da prática em Educação Física de modo geral, este trabalho se dedicará exclusivamente à obtenção de maiores informações acerca da utilização musical como ferramenta para a melhor adequação e realização de exercícios físicos.

Atualmente a música esta sendo utilizada, não só como alternativa para a prática de exercícios físicos, mas também, com muitas outras finalidades. Seu uso vai desde uma simples apreciação musical particular visando o bem-estar, até como alternativa para o tratamento de doenças. Na verdade não se sabe exatamente o porquê das alterações de humor (que pode se refletir no aspecto físico) dos ouvintes. Mas já se constatou alterações fisiológicas, como relaxamento de vasos, aceleração de batimentos cardíacos e no ritmo da respiração, além de fatores psicológicos ou emocionais. (TAME, 1984)

Esse aumento na utilidade musical, também dentro da Educação Física, aliado ao grande crescimento da tecnologia mundial, que proporciona meios para o uso de música durante a prática física (como aparelhos portáteis, por exemplo), contribuiu para o crescimento do uso da música pelos praticantes de exercícios físicos mesmo sem nenhuma orientação profissional.

Inicialmente, a música vinculada à prática física se deu em pequenos grupos, proporcionando assim, uma maior ritmicidade nos movimentos propostos. Com o estabelecimento desta prática, juntamente ao surgimento de aparelhos com a tecnologia de reprodução de música individuais, o uso da música pelos participantes se tornou não só vinculado a ritmicidade ou harmonia de movimento, mas também ao próprio prazer durante a prática, ou desvinculação à dor e exaustão corporal. Além disso, devido às alterações fisiológicas relacionadas ao desenvolvimento psicológico gerado pela música, conforme citado anteriormente, a execução dos movimentos e o próprio desempenho físico podem ser alterados.

1. Objetivos

- Identificar os principais motivos para o uso da música durante a prática de exercícios físicos.
- Descrever os estilos musicais utilizados durante a prática de exercícios físicos.
- Identificar a prevalência dos motivos para o uso da música durante o exercício e os estilos musicais escutados entre indivíduos do sexo masculino e feminino.
- Identificar a prevalência dos motivos para o uso da música durante o exercício e os estilos musicais escutados entre um grupo de indivíduos com idades entre 18 e 29 anos e outro com idades entre 30 e 51 anos, ambos separados por sexo.

2. Referencial teórico

2.1 Disposições gerais

Atualmente, a música tem diversos campos de atuação. Sua abrangência atinge tanto elementos concretos, como os mais subjetivos, causando certos tipos de reações inerentes ao entendimento humano. Porém, é clara a sua estreita ligação com o fator emocional. Na verdade a própria qualidade da música está relacionada aos fatores representativos da emoção de quem a compôs. Desta forma, as respostas a ela primeiramente são atribuídas a vários fatores ligados ao sentimento e personalidade do ouvinte.

Porém, essas respostas psicológicas refletem-se no aspecto físico, e em alguns momentos são tão intensas que podem ser notadas sem grandes avaliações. Em outros casos também, podem sequer ser detectadas pelo próprio ouvinte, mas estão ali presentes, influenciando em seus níveis de humor.

“Sempre que estivermos no campo audível da música, sua influência atuará constantemente sobre nós – acelerando ou retardando, regulando ou desregulando as batidas do coração; relaxando ou irritando nervos; influenciando na pressão sanguínea, na digestão e no ritmo da respiração. Acredita-se que é vasto o seu efeito sobre as emoções e desejos do homem (...)” (TAME, 1984, P. 13)

Alguns estudos mostraram que se ouvindo músicas do estilo barroco (Bach, Vivaldi, Handel, por exemplo), o corpo tende a relaxar e a mente se põe alerta nesta forma de relaxamento. Graças ao baixo (base musical) muito lento, combinando-se com o pulso humano, o corpo tende a seguir o ritmo. A reação do corpo não tem de ser ordenada pelo cérebro, basta sincronizar com a música e naturalmente o corpo entra em estado de relaxamento. (BANÕL, 195-?, p. 20)

Outros autores completam ainda relacionando a experiência musical, com o nível de eficiência na sua utilização.

“(...) a audição musical tem repercussões em diversos níveis fisiológicos (tais como respiração, ritmo cardíaco, reflexo psicogalvânico, os ritmos alfa revelados pelo eletroencefalograma), e que estas repercussões variam significativamente segundo o nível de cultura musical do indivíduo, bem como segundo o nível de atenção

dedicada à música (escuta ativa oposta à audição passiva)”. (PORCHER, 1982, P. 69)

Camargo classifica em três os aspectos do ato de ouvir. Pode-se ouvir (perceber sons pelo ouvido); escutar (dar atenção ao que ouve); e, entender (aprender o sentido do que se ouve, ou seja, tomar consciência do som). (CAMARGO apud ARTAXO, 2000) Para se atingir os objetivos quando se utiliza música deve-se dar atenção ao que está ouvindo para melhor aproveitamento dela.

“Mas não se consegue isto mergulhando-se num banho musical quase permanente, pois toda música ambiental desliza sobre elas sem penetrá-las, sem chamá-las para outra coisa”. (PORCHER, 1982, P. 70)

Estas alterações fisiológicas causadas pela música são sempre observáveis, porém o grau de intensidade será variável, dependendo das características citadas anteriormente e do próprio estilo musical utilizado. As diferenças no tipo de música, ritmo, estruturas harmônicas e melodia, podem causar reações diferentes no corpo humano.

“Deveria ser óbvio que o efeito fisiológico da música está diretamente relacionado às características de cada seleção musical. Pode-se presumir que uma seleção com uma carga altamente dinâmica e emocional – caracterizada por ritmos mais rápidos, níveis dinâmicos cambiantes, complexidade rítmica, estruturas harmônicas ricas com mudanças e modulação freqüente, e melodias que abrangem amplos alcances tonais com mudanças freqüentes de direção – afetarão nossos processos corporais de modo diferente que aquelas que não disponham de nenhuma dessas qualidades”. (McCLELLAN, 1994, p. 146)

Desta forma, observando-se estes fatores de forma combinada, a música pode, conscientemente ou não, ser utilizada para uma mudança fisiológica, podendo aumentar a qualidade, e conseqüentemente o resultado de atividades que dependem destas alterações.

2.2. Musicoterapia

Na verdade, as respostas causadas pela música podem ser utilizadas em diferentes tipos de abordagem, dependendo do objetivo de cada um e da própria

abertura para a modificação causada por ela. A apreciação musical, por exemplo, pode ser somente realizada com um fim em si mesma, mas muitos apreciadores utilizam este meio para a diminuição da tensão e do estresse causado pelo dia-a-dia, ou para a melhora ou manutenção da saúde.

No contexto da musicoterapia, o próprio conceito de saúde, vai mais em direção à saúde como um todo, onde tanto a cura de doenças graves como o simples mantimento de uma boa condição física, englobam este amplo conceito. (BRUSCIA, 2000)

A definição mais utilizada, apresentada há vários anos atrás é da National Association for Music Therapy (NAMT): “Musicoterapia é a utilização da música para alcançar objetivos terapêuticos: recuperação, manutenção e melhoria da saúde física e mental” (NAMT apud BRUSCIA, 2000) Esta definição é bastante universal e muito utilizada, porém, ela pode ser conceituada de forma diferente, dependendo do tipo de abordagem à qual se está aplicando. É evidente que se considerando saúde no seu sentido mais amplo, os objetivos serão semelhantes, porém aprofundando-se a análise sobre estes objetivos, as abordagens serão diferentes para idosos e escolares, por exemplo. A própria conceituação de outros autores, visando populações diferentes demonstra esta variância nos objetivos propostos:

“Musicoterapia nas escolas é a utilização funcional da música para atingir o processo dos alunos nas áreas acadêmicas, social, motora ou da linguagem. Musicoterapia para crianças especiais lida com comportamentos inadequados ou incapacidades e funções, como um serviço integrado, um serviço de apoio que auxilia a criança deficiente a se beneficiar da educação especial”. (ALLEY apud BRUSCIA, 2000)

Esta definição de Alley demonstra a imensa quantidade de áreas que podem ser trabalhadas a partir da utilização da música como terapia.

Estas áreas podem ser divididas em seis grupos principais, que são: didática (educacional), médica (melhorar, recuperar ou manter a saúde física), cura (harmonia do indivíduo), psicoterapêutica (encontrar significação e satisfação própria), recreativa (prazer pessoal) e ecológica (saúde entre estratos sócio-culturais da comunidade ou do ambiente). (BRUSCIA, 2000)

Dentro do exercício físico, a área recreativa tem grande importância, visto que pode atuar para a continuidade dos participantes na prática. A realização de exercícios físicos, em muitos momentos, pode ser muito cansativa e monótona, tornando-a

desagradável para alguns praticantes. A música exercendo um papel prazeroso pode ser usada como ferramenta para a prática quando unida a esta.

2.3. Música como ferramenta no exercício físico

Dentro do exercício físico, a música pode ser utilizada com diversas finalidades. Pode auxiliar na ritmicidade dos movimentos, como auxílio psicológico para a continuidade da prática, diminuindo o condicionamento a dor e exaustão, além de atuar como forma de proporcionar uma prática mais prazerosa para o praticante, como citado anteriormente.

Primeiramente a ritmicidade que ela pode passar ao praticante é imensa. A música é um potente estimulante rítmico, visto que ela própria tem um ritmo bem definido. Este desenvolvimento do ritmo terá como consequência vários fatores positivos para um praticante de exercícios físicos, sendo eles: auxílio a incorporação da técnica, estímulo para a prática, maior qualidade nos movimentos, otimização na dosagem destes, incentivo a economia de trabalho físico e mental, retardo à fadiga e aumentando o resultado, produção de prazer, reforço à memória e aperfeiçoamento da coordenação. (MORATO, 1980; ARTAXO, 2000)

Na verdade, a música já foi bastante utilizada nos exercícios de calistenia (série de exercícios ginásticos localizados, com fins corretivos, fisiológicos e pedagógicos) e atualmente aparece muito em academias de ginástica nas atuais aulas em grupo. Nos dois casos sua utilização é semelhante. Apesar da mudança no estilo musical aplicado, ambos mais envolvidos com o contexto de cada época, a vantagem trazida por elas aparece no sentido de melhor ritmização dos movimentos.

Pithan afirma que a música era utilizada pelos helênicos, que já naquela época faziam ginástica ao som da música. O autor ainda complementa:

“Em muitos escritos e em baixos relevos da Idade de Ouro, era comum a cena de jovens atletas exercitando-se enquanto, a um lado, dois ou três músicos tocavam uma espécie de flauta e instrumentos de corda”. (PITHAN, 1960, p. 21)

Além disso, o autor ainda cita a presença de instrumentos de percussão durante a mesma prática, responsável pela marcação do ritmo.

Apesar dessas representações musicais durante a prática de exercícios físicos, “(...) pelos elementos que possuímos, pode-se concluir que a função da música era mais

de ordem ambiental do que funcional (...)”. (PITHAN, 1960, p. 25) No entanto somente a música vinculada a exercícios físicos já dá indicativos da importância desta, relacionada à Educação Física.

Dentro da calistenia, a música foi amplamente usada para a marcação do tempo, para se evitar a monotonia que o exclusivo marcar do compasso poderia causar, para maior harmonia de movimento e para a educação do sistema psicomotor. “A introdução da música na ginástica significou o maior passo do ponto de vista psicológico até então dado”. (PITHAN. 1960, p. 24)

Além disso, a música proporciona ainda benefícios do ponto de vista de desempenho, não vinculados à ritmicidade. Alguns estudos, “(...) concluíram que a música reduz ou adia a fadiga, aumenta a resistência muscular e influencia a condutividade elétrica do corpo humano (...)”. (McCLELLAN, 1994, P. 145) Isto é observável provavelmente por uma desvinculação do corpo físico, causada pela interação entre o praticante e a música, além das alterações fisiológicas apresentadas anteriormente. Esta desvinculação é mais um suporte psicológico que irá auxiliar, não só os fatores citados anteriormente, mas também uma menor resposta corporal à dor e exaustão física.

3. Procedimentos Metodológicos

3.1. Questões de pesquisa

- Quais os principais motivos para o uso da música durante a prática de exercícios físicos?
- Quais os estilos musicais utilizados pelos praticantes de exercícios físicos?
- Existe diferença em relação ao estilo musical escutado e aos motivos para o uso da música durante o exercício, entre indivíduos de sexos diferentes?
- Existe diferença em relação ao estilo musical escutado e aos motivos para o uso da música durante o exercício, entre indivíduos com idades e sexos diferentes?

3.2. Definição das variáveis

- **Motivação:** é a causa que determina a escolha da música para utilização durante exercícios físicos.
- **Estilos musicais:** são as diferentes possibilidades de ritmo dentro da música de maneira geral, que são utilizados por usuários desta durante a realização de determinado exercício físico.
- **Exercícios físicos:** são os diferentes tipos de atividades corporais, visando algum tipo de resultado, com intensidade de moderada a alta, que podem ser realizados ouvindo-se música.

3.3. Sujeitos

Neste estudo foram analisados 52 praticantes de exercícios físicos, sendo 36 do sexo masculino e 16 do feminino, que utilizam a música como complemento em sua prática. No grupo masculino, 19 indivíduos possuem idades entre 18 e 29 anos e 17 indivíduos entre 30 e 51 anos. Já no grupo feminino, 10 indivíduos possuem idades

entre 18 e 29 anos e os outros 6 indivíduos, idades entre 30 e 51 anos. Todos utilizam a música de forma voluntária, tendo a iniciativa de uso, sem nenhum aconselhamento ou interferência. A música foi ouvida através de aparelhos individuais, não sendo considerados os casos de música ambiente ou de forma coletiva, ainda que os objetivos e motivações fossem os mesmos. Além disso, a música foi utilizada durante o exercício, e não antes ou depois, mesmo que os motivos fossem semelhantes nos três momentos.

Os grupos foram formados por indivíduos que praticam corridas ou caminhadas, na cidade de Porto Alegre, de longa duração, com predominância aeróbica, e por indivíduos, em academias de Porto Alegre, que realizam treinamentos de força. A amostra foi voluntária e por conveniência, conforme disponibilidade dos espaços e participantes, sendo estabelecido período de 2 meses, desde o início até o fim da coleta de dados, proporcionando assim possibilidade de término deste trabalho, conforme prazo instituído pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

3.4. Procedimentos

Foi utilizada para a coleta dos dados, uma entrevista semi-estruturada, onde os analisados indicaram: idade, sexo, prática realizada com a utilização da música, estilo musical escutado durante a prática, e motivo para a utilização da música durante o exercício. Os analisados, antes de se submeterem à entrevista, tomaram ciência do estudo e identificaram a finalidade da respectiva entrevista. Para a participação no estudo, através da entrevista, assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido. Após este procedimento inicial, responderam a todas as perguntas, tendo completo conhecimento da importância da fidedignidade de suas respostas. Para isto, foram alertados da inexistência de uma resposta correta. Foram informados que deveriam expressar suas idéias de forma livre, sem intervenções ou sugestões, tanto de quem aplicou a entrevista, como de eventuais acompanhantes. Todas as respostas foram gravadas em um gravador de voz e transcritas com posterior e análise.

Estes procedimentos foram repetidos com todos os avaliados. A coleta das informações somente foi efetuada antes ou depois da respectiva atividade, respeitando o espaço do avaliado e o seu respectivo treino.

3.6. Tratamento dos dados

Completa a coleta das informações, foi feita uma descrição completa dos grupos separados por sexo acima citados, relacionados com: a incidência do uso da música nos exercícios físicos analisados, as causas para a utilização da música durante o exercício e os estilos de música escutados durante a prática pelos avaliados, com separações por idade, através de análise do discurso previamente gravado, sendo utilizados, em alguns casos, tabelas e gráficos de frequência em valores absolutos e percentuais. Ao final da pesquisa os dados foram descartados.

4. Resultados

Como se pode bem notar, a maior parte de indivíduos que utilizam a música como complemento em sua prática, são do sexo masculino. Assim sendo, para que se possa fazer uma comparação mais adequada entre os sexos, na maioria das vezes serão considerados valores percentuais.

Dentro dos exercícios físicos analisados, se observou uma similaridade de uso da música entre os sexos, conforme tabela abaixo:

TABELA 1 – Relação entre sexos e exercícios realizados.

Exercício	Masculino		Feminino	
	Sujeitos	%	Sujeitos	%
Treino aeróbico	19	52,8	9	56,3
Treino de força	17	47,2	7	43,7

Esta similaridade apresentada na tabela acima demonstra que indivíduos de sexos diferentes podem mostrar uma tendência semelhante, na escolha da atividade a realizar, utilizando-se a música. Esta semelhança permanece quando os grupos são separados pelas idades estabelecidas. A tabela abaixo mostra a relação entre os sexos dos indivíduos, com a separação estabelecida entre as idades, e o exercício físico realizado com o acréscimo de aparelhos auditivos, reprodutores de música:

TABELA 2 – Relação entre sexos, divididos por idades e exercícios realizados.

Exercício	Masculino				Feminino			
	18 a 29 anos		30 a 51 anos		18 a 29 anos		30 a 51 anos	
	Sujeitos	%	Sujeitos	%	Sujeitos	%	Sujeitos	%
Treino aeróbico	8	42,1	11	64,7	5	50	4	66,7
Treino de força	11	57,9	6	35,3	5	50	2	33,3

Com relação ao estilo de música utilizado durante as práticas, a figura a seguir demonstra, em percentual, quais foram os estilos utilizados em ambos exercícios, com separação entre os sexos:

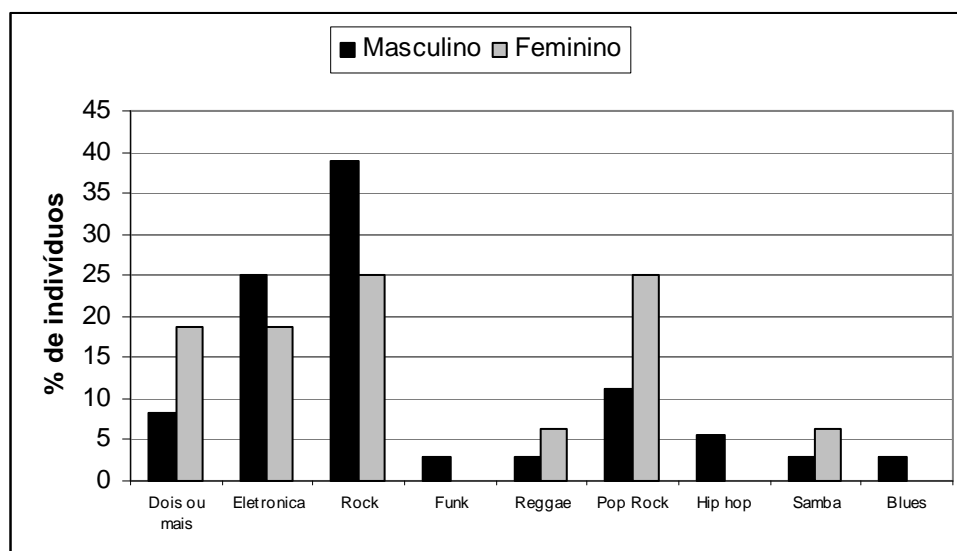


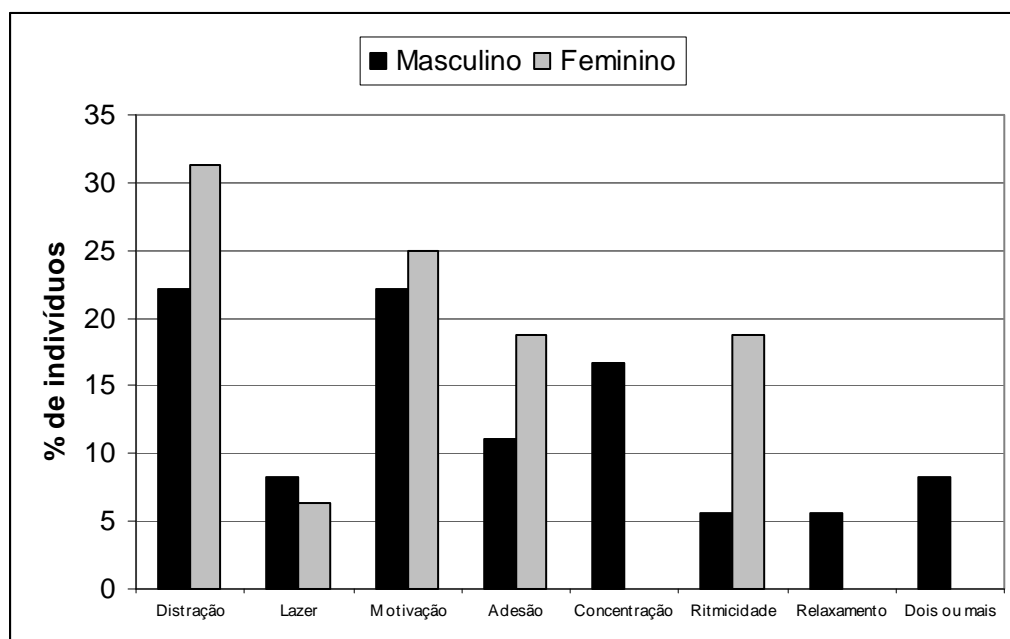
FIGURA 1 – Relação entre sexos e os estilos musicais utilizados durante a prática.

A FIGURA 1 demonstra que para o sexo masculino, existe uma preferência pelo Rock para a realização de exercícios físicos, já o sexo feminino divide-se entre o Rock e o Pop rock. Abaixo se insere mais uma separação por idades que mostra justamente a maior utilização do Pop Rock pelos sujeitos do sexo feminino, com as idades entre 30 e 51 anos, sendo que a preferência pelo Rock entre as idades de 18 e 29 anos é observada em ambos os sexos:

TABELA 3 – Relação entre sexos, divididos por idades e estilos musicais utilizados.

Música	Masculino		Feminino	
	18 a 29 anos (%)	30 a 51 anos (%)	18 a 29 anos (%)	30 a 51 anos (%)
Dois ou mais	5,3	11,8	10,0	33,3
Eletrônica	26,3	23,5	20,0	16,7
Rock	36,8	41,2	30,0	16,7
Funk	5,3	-	-	-
Reggae	5,3	-	10,0	-
Pop Rock	5,3	17,6	20,0	33,3
Hip Hop	10,5	-	-	-
Samba	5,3	-	10,0	-

A FIGURA 2 demonstra os motivos pelos quais os praticantes utilizam a música como complemento para a prática de exercícios físicos.



**Distração no sentido de diminuição da percepção à fadiga ou a dor corporal.*

FIGURA 2 – Relação entre sexos e os motivos para a utilização da música durante o exercício.

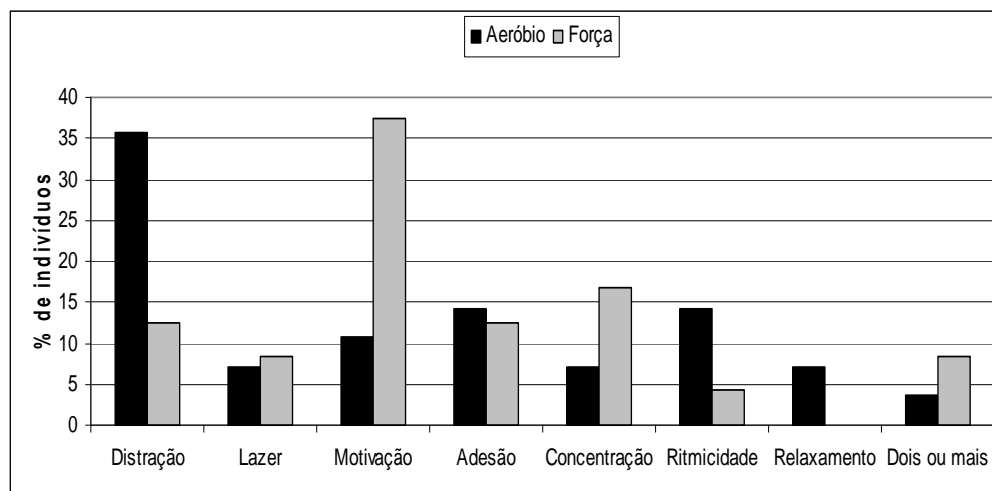
Em ambos os sexos nota-se a predominância da Diminuição da Percepção à Fadiga ou a Dor Corporal, com destaque para a Motivação para a realização do exercício. Já o item Concentração observado com relevância no sexo masculino, não foi citado pelo sexo feminino. Separando as idades pré-definidas, se vislumbra, em ambos os sexos uma padronização mais relacionada às idades, onde entre 18 a 29 anos, destaca-se a Distração como maior motivação para se utilizar a música durante a prática de exercícios físicos, e entre 30 e 51 anos a Motivação para a prática é mais lembrada, com o sexo feminino apresentando também predominância de busca de maior Ritmicidade do movimento através do uso da música.

TABELA 4 – Relação entre sexos, divididos por idades e os motivos para a utilização da música durante o exercício.

Motivos	Masculino		Feminino	
	18 a 29 anos (%)	30 a 51 anos (%)	18 a 29 anos (%)	30 a 51 anos (%)
Distração	31,6	11,8	50,0	-
Lazer	5,3	11,8	-	16,7
Motivação	21,1	23,5	20,0	33,3
Adesão	10,5	11,8	20,0	16,7
Concentração	15,8	17,6	-	-
Relaxamento	10,5	-	-	-
Ritmidade	-	11,8	10,0	33,3
Duas ou mais	5,3	11,8	-	-

**Distração no sentido de diminuição da percepção à fadiga ou a dor corporal.*

Quando o exercício realizado é comparado diretamente com os motivos apresentados, no treino aeróbio destaca-se de maneira acentuada a Diminuição da Percepção à Fadiga ou a Dor Corporal, e no treinamento de força a Motivação é bastante evidente como principal fator apontado pelos participantes. A figura a seguir demonstra tal ocorrência:



** Distração no sentido de diminuição da percepção à fadiga ou a dor corporal.*

FIGURA 3 – Relação entre os exercícios analisados e os motivos para a utilização da música durante o exercício.

A tabela a seguir mostra a relação anterior dividida por sexo:

TABELA 5 – Relação entre sexos, divididos por tipos de exercícios praticados e os motivos para a utilização da música durante estes exercício.

Motivos	Masculino		Feminino	
	Treino aeróbio (%)	Treino de força (%)	Treino aeróbio (%)	Treino de força (%)
Distração	36,8	5,9	33,3	28,6
Lazer	5,3	11,8	11,1	-
Motivação	15,8	29,4	-	57,1
Adesão	10,5	11,8	22,2	14,3
Concentração	10,5	23,5	-	-
Relaxamento	5,3	-	-	-
Ritmidade	10,5	5,9	33,3	-
Duas ou mais	5,3	11,8	-	-

* *Distração no sentido de diminuição da percepção à fadiga ou a dor corporal.*

A TABELA 5 mostra que ambos os sexos apresentam semelhança entre seus motivos para o uso musical durante o exercício. Para ambos, no treino aeróbio a maior causa de uso da música é a necessidade de Distração, enquanto que para os treinos de força utiliza-se a música visando mais o incremento na Motivação do participante.

TABELA 6 – Relação entre os tipos de exercícios praticados, divididos pelas idades dos participantes e os motivos para a utilização da música durante estes exercícios.

Motivos	Treino aeróbio		Treino de força	
	18 a 29 anos (%)	30 a 51 anos (%)	18 a 29 anos (%)	30 a 51 anos (%)
Distração	61,5	13,3	18,8	-
Lazer	-	13,3	6,3	12,5
Motivação	7,7	13,3	31,3	50,0
Adesão	7,7	20,0	18,8	-
Concentração	-	13,3	18,8	12,5
Relaxamento	15,4	-	-	-
Ritmidade	7,7	20,0	-	12,5
Duas ou mais	-	6,7	6,3	12,5

* *Distração no sentido de diminuição da percepção à fadiga ou a dor corporal.*

A TABELA 6 é muito semelhante à anterior, onde ao invés de separada por sexo, é separada pelas idades estabelecidas. Esta tabela mostra que os objetivos para diferentes grupos que utilizam a música durante o exercício podem ser bastante diferentes. Para o treino aeróbio, nas idades de 18 a 29 anos, a Distração é a principal

motivação para o uso da música durante o exercício, porém no treino de força, nas idades entre 30 e 51 anos, a Distração não é citada e a necessidade de Motivação, é que mais faz com que os participantes utilizem o acompanhamento musical.

Além disso, ela apresenta uma diferença marcante para aquela dividida por sexo. No caso anterior, para o treino aeróbio, em ambos os sexos o motivo principal para o uso da música era a necessidade de Distração, e no treino de força, a Motivação. Porém separando-se apenas por idades, nota-se que, no treino aeróbio, nas idades entre 18 e 29 anos, o motivo principal permanece Distração, porém nas idades entre 30 e 51 anos, os motivos passam a ser Adesão ao exercício e busca de maior Ritmicidade no movimento. Para o treino de força os motivos principais permanecem os mesmos.

5. Discussão dos resultados

Como citado anteriormente, a maior parte dos indivíduos que utilizam a música durante a prática de exercícios, é do sexo masculino. Apesar de sobre alguns aspectos, tal característica poder ser considerada um limitador para a pesquisa, é de extrema importância observá-lo, pois demonstra uma característica da música sendo utilizada no exercício físico.

As tabelas 1 e 2 demonstram que apesar de o número de participantes do sexo masculino ser maior do que a participação do sexo feminino, a preferência de ambos para o uso da música durante o exercício, mesmo com separação por idades, é semelhante, sendo esta o treino aeróbio. Isto ocorre provavelmente porque os motivos para o uso da música durante o exercício, citados por todos os participantes são mais adequados para a prática do tipo aeróbio, conforme análise que será feita a seguir.

5.1. Motivos para o uso da música durante o exercício

Cada participante da pesquisa indicou um motivo principal pelo qual utiliza a música como complemento para a prática de exercícios físicos. Os motivos citados foram: Distração (diminuição de percepção à fadiga ou dor corporal), Lazer, Motivação, Adesão ao exercício, Concentração, Relaxamento, Ritmicidade do movimento e em alguns casos apresentaram dois ou mais motivos. Para um melhor entendimento do efeito da música sobre o exercício é necessária uma análise sobre cada motivo citado.

A Diminuição de percepção à fadiga ou dor corporal, pode ser considerada como uma ramificação de concentração. A concentração deve ser considerada e entendida sobre três aspectos: a focalização em sinais ambientais relevantes, onde sinais irrelevantes são desconsiderados e outros sinais são selecionados para se prestar mais atenção; manutenção do foco durante todo o período do exercício realizado; e, consciência da situação, onde se deve observar e entender o que ocorre a sua volta. Estes aspectos entendidos como concentração e realizados, são responsáveis por um acréscimo de desempenho pelo praticante de exercícios físicos. (WEINBERG e GOULD, 2001)

Por outro lado, a dor e a fadiga podem ser agentes de desvio de atenção. “(...) não é de surpreender que a concentração possa ser perdida simplesmente por causa da

fadiga”. (WEINBERG e GOULD, 2001. p. 359) Desta forma a música foi citada como benéfica sobre dois aspectos da concentração. Por um lado alguns participantes usam a música para aumentar seus níveis de concentração, por outro, a música é utilizada no mantimento da concentração, não permitindo que dores ou cansaço tirem o foco da atividade.

A FIGURA 1 mostra a importância da análise dos motivos relacionados à concentração, ou mantimento dela. No sexo masculino o total de 22,2% dos participantes citaram a Distração como motivo fundamental para o uso da música, sendo complementados por 16,7% por aqueles que citaram a Concentração. No sexo feminino 31,3% de seus participantes citaram a Distração como motivo principal, o que mostra a importância da concentração no seu sentido mais amplo para a utilização musical no exercício.

Já a TABELA 4 demonstra que a música é utilizada para a busca de Distração principalmente para os indivíduos de 18 a 29 anos, de ambos os sexos. Em relação ao tipo de exercício, mostrado na FIGURA 3, a Distração é o principal motivo para o uso da música durante o exercício no trabalho aeróbio. Este resultado aponta a necessidade de mantimento da concentração como principal dificuldade encontrada pelos praticantes de atividades aeróbicas, sendo a música utilizada para se aperfeiçoar a prática de exercício, melhorando assim o rendimento individual. Quando se comparam as idades com os tipos de atividades, a Distração é apontada como principal necessidade em 61,5% dos casos, em indivíduos de 18 a 29 anos (TABELA 6). Assim a música, direcionada para os objetivos e indivíduos certos, pode ser muito eficaz para o acréscimo de rendimento.

Outro uso da música direcionada para a melhora de rendimento, apontado pelos participantes, foi a Motivação.

“Motivação pode ser simplesmente definida como a direção e intensidade de nossos esforços. (...) A direção do esforço refere-se a se um indivíduo procurar, aproximar-se ou ser atraído a certas situações. (...) A intensidade do esforço refere-se a quanto esforço uma pessoa coloca em determinada situação”. (WEINBERG e GOULD, 2001. p. 72)

Apesar de este conceito ser bastante amplo, já basta para o entendimento e aplicação do que sugere este trabalho.

Este motivo de uso da música no exercício demonstra a importância que a música pode tomar dentro da prática física, pois:

“Uma possibilidade de aplicação das técnicas de preparação psicológica para o aperfeiçoamento do desportista, é a área de motivação, fator considerado como de importância fundamental para o sucesso, não somente do esporte, como de forma geral, na vida”. (BECKER JUNIOR, 2000)

Provavelmente a música incrementa a motivação por modificar o ambiente que circunda o participante, segundo Weinberg e Gould (2001), fator de grande importância para aumento da Motivação, tornando a atividade mais atrativa e estruturada a partir das necessidades pessoais do indivíduo.

A necessidade de Motivação é a principal causa de uso da música durante o exercício, tanto para os participantes do sexo masculino (23,5%), como para o sexo feminino (33,3%), nas idades entre 30 e 51 anos (TABELA 4). Já a FIGURA 3 mostra que no treino de força, a música incrementa a motivação em 37,5% dos participantes. Por fim, as tabelas 5 e 6 confirmam a importância da música como estimulante da motivação no treino de força.

Ainda relacionado com o rendimento, foi citado pelos participantes a Ritmicidade do movimento, estimulada pela música, quando ouvida concomitantemente ao exercício.

Para o Ritmicidade de movimento, três fatores são de grande importância: o ritmo biológico, natural do ser humano, ou seja, aquele que todo indivíduo, em sua forma mais elementar e rudimentar possui; o ritmo exigido para a realização do exercício físico; e, o ritmo ou base musical, que no caso aqui estudado será a ponte entre o ritmo natural ao exigido pela atividade física.

O ritmo biológico é aquele inerente ao ser humano. Nascemos, carregamos e nos movimentamos de acordo com ele. Está presente no mais simples movimento realizado, em qualquer contração e relaxamento muscular.

“O bebê, desde que nasce, e sem dúvida antes mesmo de nascer, já é sensível aos ritmos, aos sons ritmados, à música; eles o incitam a se mexer no berço, a fazer movimentos; atividade esta que se exerce segundo uma certa cadência (...)”. (PORCHER, 1982. p. 161)

O princípio básico do ritmo biológico é o equilíbrio entre os binômios. No caso específico do exercício, o mais importante binômio é o relaxamento – tensão – relaxamento, e se pode notá-lo também em outros momentos da vida como vigília – sono ou durante o ciclo menstrual da mulher, além de vários outros. Este ritmo pode ser mais ou menos desenvolvido e equilibrado, podendo ser aperfeiçoado através da educação do sistema neuromuscular. (ARTAXO, 2000)

O ritmo para a prática distingue-se por uma estrutura complexa e previamente determinada, sendo que os mínimos desvios nesta estrutura podem refletir-se substancialmente no rendimento da atividade. Assim como no biológico, este ritmo pode ser aperfeiçoado de acordo com o treinamento das capacidades físicas básicas que irão dar suporte para a realização desta atividade mais complexa. (ARTAXO, 2000)

Já o ritmo musical é a base da música, sendo variável de acordo com o seu estilo musical. Expressa a energia por meio de acentuações e alternância dos tempos fortes e fracos. O ritmo musical é um potente estimulante para a reação corporal à música, algo conhecido como dança. “A marcação do pulso de uma música surge naturalmente. É comum ver pessoas movimentando as pontas dos pés, a cabeça ou o corpo, ao ouvir uma música que lhes agrade”. (ARTAXO, 2000. p. 36) Por esta razão a música é utilizada como estimulante do ritmo durante a prática, aperfeiçoando o movimento e atingindo, assim, um maior rendimento.

A FIGURA 2 mostra que a busca de Ritmicidade no movimento realizado, através do uso da música, é predominante no sexo feminino, fato confirmado pela TABELA 4, que complementa demonstrando que é no sexo feminino, nas idades entre 30 e 51 anos que a necessidade é mais deflagrada. Em relação ao exercício, a FIGURA 3 e as tabelas 5 e 6 mostram que a Ritmicidade no movimento é mais buscada nos treinos do tipo aeróbio, sendo pouco citado pelos participantes de treinos de força.

Outro fator apontado como motivo para esse uso musical foi a Adesão ao exercício. Atualmente o exercício físico é reconhecido como prática essencial para mantimento ou recuperação da saúde. Assim, muitos praticantes de exercícios são, muito mais impelidos a iniciar um processo de treinamento, do que propriamente escolher uma atividade por vontade própria. Assim, em muitos casos, o exercício é realizado a contra-gosto, o que gera problemas de mantimento na atividade, uma vez que o início da prática se deu por consciência da necessidade ou aconselhamento médico. Como apontado pelos participantes deste trabalho, a música, em alguns casos,

pode ser utilizada com papel fundamental para a permanência na atividade, mostrando mais uma faceta importante de seu uso. (WEINBERG e GOULD, 2001)

A Adesão como motivo para o uso da música foi mais citado pelos indivíduos do sexo feminino (18,8%), com 11,1% para os do sexo masculino (FIGURA 2). Além disso, sua citação foi mais evidente, conforme TABELA 5, para indivíduos que trabalham de forma aeróbica, com boa citação por indivíduos que trabalham força.

O relaxamento apontado como fator para o uso musical ocorre visando um desligamento da mente em relação aos problemas externos enfrentados no dia-a-dia.

“(...) o efeito geral da música é o de uma massagem sônica ao eliminar a tensão do trabalho mental intenso. A música ajuda a centrar a atenção para dentro, em vez de para fora”. (BANÖL, 195-?. p. 21)

Neste caso, ocorre durante o exercício dois processos. Primeiro, o indivíduo realiza a atividade tendo como benefício as alterações fisiológicas provocados pelo exercício físico, que melhoram a saúde de uma maneira geral como: controle de peso, menor risco de doenças cardiovasculares, redução no estresse ou depressão, entre outros; Segundo, alcança o relaxamento que elimina lembranças desagradáveis da vida, algo causado pela apreciação musical.

O relaxamento foi citado apenas por praticantes do sexo masculino em atividades aeróbicas (figuras 2 e 3).

Por fim, o Lazer aparece como fator para o uso musical. Segundo Marcelino, lazer é a cultura vivenciada no tempo disponível. (MARCELLINO apud STIGGER, 2009) Aqui se nota uma semelhança com o uso da música relacionado à Adesão do exercício a ser realizado. Como o exercício por si só não produz satisfação como fonte de lazer, busca-se alternativas para tornar a atividade mais agradável, neste caso a apreciação musical. Em outros casos pode ainda estar relacionada com o relaxamento durante a atividade. Em ambos os casos, se deve aprofundar o questionamento sobre os participantes que alegaram tal motivação para que se possa constatar a relação exata entre o lazer citado e objetivos mais específicos.

O lazer foi citado por ambos os sexos em ambas as atividades, conforme figuras 2 e 3.

5.2. Estilos musicais escutados durante o exercício físico

Outra variável observada neste trabalho foram os estilos de música que os participantes utilizam em sua prática. Tal observação é de fundamental importância pois os diferentes tipos musicais podem causar reações diferentes em determinado indivíduo.

“A música exerce poderosa influência sobre a atividade muscular, que aumenta ou diminui de acordo com o caráter da melodia empregadas. Quando é triste ou o seu ritmo é lento, e em tom menor, a música diminui a capacidade de trabalho muscular”. (GILMAN e PAPERTE apud TAME, 1984)

Esta afirmação assume a posição de que os estilos musicais estão pré-determinados, por sua forma estrutural, a aumentar ou diminuir a capacidade muscular humana. Coeuroy (1957) concorda com tal suposição e afirma que algumas músicas têm características, por exemplo, de dança, como, citado pelo próprio autor, o Jazz, que seria um potente estimulante de movimentação quando no campo audível.

Este pensamento não é o único em relação a tal assunto. Porcher (1982), por exemplo, entende que diferentes tipos musicais influenciam, de fato, de formas variáveis, porém acrescenta que esta variação não ocorre de forma previsível para cada tipo musical, estando a diferenciação ligada muito mais a diferença entre o grupo cultural envolvido, ou seja, a experiência em relação à música sendo fundamental para certas reações.

Apesar desta dissensão, vários tipos musicais foram citados pelos participantes: Eletrônica, Rock, Funk, Reggae, Pop Rock, Hip Hop, Samba, Blues e alguns escutam dois ou mais tipos. Estas escolhas podem estar relacionadas com a própria motivação do indivíduo para utilizar a música durante o exercício, onde o tipo de música escolhido contempla a necessidade individual. Sendo que determinado tipo musical pode provocar reações diferentes em cada indivíduo ou não, podendo ser tema para outra análise, e oferecendo espaço para a continuidade posterior deste trabalho.

As próprias raízes dos estilos musicais citados podem ter relação com a contemplação de certo motivo para o uso da música. Um exemplo é, neste caso, o Rock, Pop Rock e Blues, que fazem parte, todos, de uma mesma raiz proveniente do Jazz. (COEUROY, 1957; TAME, 1984)

Outro fator que merece destaque no que concerne à escolha musical, diz respeito à cultura na qual o indivíduo está inserido. A escolha musical pode não ter uma

explicação objetiva, como aqui proposto até o momento. Pode não estar vinculada aos benefícios, ou aos objetivos alcançados quando utilizada dentro do exercício, mas sim, simplesmente a vinculação cultural “(...) dentro de uma noção coletiva e evidenciando-a como adquirida”, ou seja, a cultura funcionando “(...) como um mecanismo de controle que, de forma não necessariamente coercitiva e pelas diversas formas de comunicação simbólica vai conduzindo a vida dos indivíduos”. (STIGGER, 2009. p. 78 - 80)

5.3. Considerações acerca dos aparelhos musicais individuais

Uma ressalva deve ser feita quanto ao uso indiscriminado dos aparelhos individuais utilizados durante o exercício físico de forma descontrolada e desorientada. Como estabelecido metodologicamente, só foram considerados os casos de uso de aparelhos individuais, o que caracteriza a opção pelo uso musical. No entanto se sabe atualmente que estes aparelhos podem ser deveras prejudiciais para a audição quando mal utilizado.

Segundo a literatura especializada na área, a perda auditiva é caracterizada por três fatores determinantes: exposição a níveis acima de 85 dB (decibéis) por 8 horas ou mais; exposição a tais níveis diários por um período de 6 a 10 anos; e, individualidade biológica. Sendo assim, para o uso de aparelhos reprodutores de som individuais, se deve buscar a orientação devida, verificando-se a intensidade que ele alcança, devendo ser observado os limites aconselhados pela literatura. (GERGES, 1992; MORATA e LEMASTERS In. NUDELMANN et. al.)

6. Conclusões

Conclui-se que a música utilizada como complemento para a prática de exercícios físicos, pode proporcionar ganhos notáveis para quem a utiliza. Ela pode influenciar de várias formas, conforme apontado pelos participantes desta pesquisa. Entre todos os motivos apontados pelos participantes para o uso musical, nota-se que a grande maioria está relacionada à busca de melhor rendimento, uma vez que Distração, Concentração, Motivação e Ritmicidade de movimento estão relacionadas com rendimento. Além disso, outros motivos como Adesão ao exercício, Relaxamento e o próprio Lazer com a audição musical foram citados, mostrando que a música pode ainda influenciar de outras formas o praticante de exercícios físicos, como, por exemplo, tornando a atividade mais agradável.

Por outro lado, vários também foram os estilos musicais escutados pelos diferentes participantes. Apesar de o Rock ser mais escolhido como música para a prática de exercícios, outros também foram mencionados, mostrando que a influência musical provavelmente está mais relacionada com a própria escolha individual e menos com a sua estrutura rítmica. Porém, alguns dos estilos citados têm uma mesma raiz musical, o que poderia aproximá-los, facilitando assim uma análise sobre uma possível relação entre os estilos musicais e os motivos para o uso da música durante o exercício.

Desta forma, a música pode ser utilizada para vários fins dentro do exercício físico. Para seu melhor aproveitamento devem-se levar em consideração as necessidades e preferências individuais, uma vez que o praticante pode ter necessidades em relação ao tipo de exercício, com determinado estilo musical sendo mais eficiente para ele, ainda que este não o seja para outro praticante. Por fim, outro fator importante a ser lembrado, é o cuidado que se deve ter para o uso de aparelho eletrônicos individuais, que, quando mal utilizados, podem causar perdas auditivas para o praticante.

4. Referências

ARTAXO, Inês. **Ritmo e movimento**. São Paulo: Phorte, 2000.

BANÖL, Fernando Salazar. **Manual de musicoterapia**. São Paulo: Sol Nascente, 1957.

BECKER JUNIOR, Benno. **Manual de psicologia do esporte & exercício**. Porto Alegre: Novaprova, 2000.

BRUSCIA, Kenneth E.. **Definindo musicoterapia**. Rio de Janeiro: Enelivros, 2000, 2ªed.

COEUROY, André. **Panorama da música contemporânea e história do jazz e sua decadência**. São Paulo: Atena, 1957.

GAYA, Adroaldo et. al.. **Ciências do movimento humano: introdução à metodologia da pesquisa**. Porto Alegre: Armed 2008.

GERGES, Samir N. Y.. **Ruído: fundamentos e controle**. Florianópolis: NR editora, 1992.

McCLELLAN, Randall. **O poder terapêutico da música**. São Paulo: Siciliano, 1994.

MORATO, Maria Eugênia Penha. **Ritmo e música**. Viçosa: Universidade Federal de Viçosa, 1980.

MORATA, Thais C. e LEMASTERS, Grace K.. Considerações epidemiológicas para o estudo de perdas auditivas ocupacionais. In: NUDELMANN, Alberto Alencar et. al. (Org.). **PAIR: perda auditiva induzida pelo ruído**. Rio de Janeiro: Reverter, 2001.

PITHAN e Silva, N. **Ginástica moderna com musica: calistenia**. São Paulo: Ed. do Brasil, 1960.

PORCHER, Louis. **Educação Artística: Luxo ou necessidade?**. São Paulo: Summus, 1982.

STIGGER, Marcos Paulo. **Lazer, cultura e educação: possíveis articulações**. Revista brasileira de ciências do esporte, v. 30, n. 2, p. 73 – 88, jan. 2009.

TAME, David. **O poder oculto da música**. São Paulo: Ed. Cultrix, 1984.

WEINBERG, Robert S. e GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

ZAMPRONHA, Maria de Lourdes Sekeff. **Da música, seus usos e recursos**. São Paulo: Ed. UNESP, 2007.

Anexo I: Entrevista

Nome: _____

Idade: _____ Sexo: _____

E-mail: _____

Todas as respostas devem ser legítimas, pois os resultados do trabalho dependem de sua fidedignidade. Não existe uma resposta correta. A resposta deve ser totalmente livre sem nenhum tipo de intervenção ou sugestão de possíveis acompanhantes ou de quem aplica o questionário.

- Tipo de exercício físico realizado, utilizando-se música:

- Estilo musical utilizado durante a prática de exercícios físicos:

- Principal motivação para a utilização da música durante o exercício físico realizado:

Os resultados poderão ser disponibilizados, por meio eletrônico, através do e-mail fornecido acima, para aqueles que os requererem.

- Gostaria de receber os resultados por meio eletrônico:

sim não

Anexo II: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

O senhor(a) está convidado a participar de um estudo para conhecer as principais motivações para o uso de música durante diferentes práticas de exercícios físicos, os principais estilos musicais utilizados durante os mesmos, e possíveis correlações entre o tipo de exercício físico praticado com o estilo musical utilizado durante a prática e as motivações principais para sua utilização. Serão feitas entrevistas onde cada sujeito deverá indicar a idade, o exercício físico realizado com a utilização da música, o estilo musical escutado durante a prática e o principal motivo para a utilização da música durante o respectivo exercício. Todas as informações provenientes desta pesquisa terão caráter confidencial, sendo os dados descartados ao final da pesquisa. Os participantes poderão, em qualquer momento, recusar-se a participar ou abandonar a pesquisa, mesmo após a assinatura deste termo de consentimento. Os participantes não terão despesas financeiras durante a participação deste estudo.

Se você tiver alguma pergunta antes de se decidir, sinta-se á vontade para fazê-la. Eu, _____ fui informado (a) dos objetivos acima especificados e da justificativa desta pesquisa. Todas as minhas dúvidas foram esclarecidas e sei que poderei solicitar novos esclarecimentos a qualquer momento. Fui informado(a) também que poderei me retirar do estudo a qualquer momento, mesmo depois de assinado este termo. Tenho ciência de que não terei gastos com esta pesquisa, e foi-me certificado, pelo estudante **Pedro Schwambach de Almeida** e equipe de pesquisa que as informações por mim fornecidas terão caráter confidencial.

Assino o presente documento em duas vias de igual teor e forma, ficando uma em minha posse e outra em posse do pesquisador responsável.

Assinatura do participante na pesquisa

Assinatura do estudante

Em caso de dúvidas entre em contato com o estudante Pedro Schwambach de Almeida pelo telefone (51) 93736527 ou o professor Adroaldo Gaya (51) 81959570.

Porto Alegre, _____ de _____ de 2009.