



**FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**INFLUÊNCIA DO ESTILO MUSICAL NA MOTIVAÇÃO DE PRATICANTES DE
DANÇA NA ACADEMIA CIA DO CORPO DA CIDADE DE INHUMAS**

**Geovana Aparecida Dantas Oliveira
Lorena Santos de Oliveira
Natalia Moreira da Silva**

Orientador: Prof. Esp. Hederson Pinheiro de Andrade

**TRINDADE – GO
2018**

**FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**INFLUÊNCIA DO ESTILO MUSICAL NA MOTIVAÇÃO DE PRATICANTES DE
DANÇA NA ACADEMIA CIA DO CORPO NA CIDADE DE INHUMAS**

Geovana Aparecida Dantas Oliveira

Lorena Santos de Oliveira

Natalia Moreira da Silva

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção de título de Bacharel em
Educação Física.

Orientador: Prof. Esp. Hederson Pinheiro de Andrade

Trindade – GO

2018

Geovana Aparecida Dantas Oliveira

Lorena Santos de Oliveira

Natalia Moreira da Silva

**INFLUÊNCIA DO ESTILO MUSICAL NA MOTIVAÇÃO DE PRATICANTES DE
DANÇA NA ACADEMIA CIA DO CORPO NA CIDADE DE INHUMAS**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física, aprovado pela seguinte
banca examinadora:

Prof. Orientador: Esp. Hederson Pinheiro de Andrade

Faculdade União de Goyazes

Prof. Interno: **Nome Sobrenome**

Faculdade União de Goyazes

Prof. Externo: **Nome Sobrenome**

Trindade – GO

..../. .../2018 (**Data da defesa**)

INFLUÊNCIA DO ESTILO MUSICAL NA MOTIVAÇÃO DE PRATICANTES DE DANÇA NA ACADEMIA CIA DO CORPO NA CIDADE DE INHUMAS

Geovana Aparecida Dantas Oliveira¹
Lorena Santos de Oliveira¹
Natalia Moreira da Silva¹
Hederson Pinheiro de Andrade²

RESUMO

Este estudo teve como objetivo verificar a influência do estilo musical na dança (RITMOS) na academia Cia do corpo da cidade de Inhumas. Foi realizado um estudo observacional descritivo com 37 alunas com idade média de 34,5 anos. Os dados foram coletados através de um questionário, com 10 perguntas abertas e fechadas, referente ao estilo musical que os motivam a praticar a dança (ritmos). Os resultados mostraram que todas as participantes declararam ouvir músicas no seu dia-a-dia, onde em casa e o trabalho foram os principais locais para ouvir músicas. Dentre os estilos musicais mais apreciados entre as participantes do estudo, o estilo musical Sertanejo e Eclético foram os mais citados. Todas as alunas consideraram que as músicas utilizadas tornaram as sessões de dança agradáveis, afirmando que a música teve interferência motivacional nas atividades da sessão de dança. Concluiu-se que os benefícios da dança para o organismo são evidentes, e assim como em demais estudos, os resultados deste estudo mostraram que a prática da dança com estilos musicais variados promove melhorias no humor, autoestima, bem estar, disposição e traz alegria ao praticante desta atividade.

PALAVRAS-CHAVE: Academia, Estilo musical, Dança, Motivação.

INFLUENCE OF MUSICAL STYLE IN THE MOTIVATION OF DANCE PRACTICERS IN THE CIA ACADEMY OF THE BODY IN THE CITY OF INHUMAS

ABSTRACT

This study aimed to verify the influence of musical style in dance (RITMOS) in the Cia academy of the body of the city of Inhumas. A descriptive observational study was carried out with 37 students with a mean age of 34.5 years. The data were collected through a questionnaire, with 10 open and closed questions, referring to the musical style that motivates them to practice the dance (rhythms). The results showed that all the participants declared to listen to songs in their daily life, where at home and work were the main places to listen to music. Among the musical styles most appreciated among the participants of the study, the musical style Sertanejo and Eclectic were the most cited. All the students considered that the songs used made the dance sessions enjoyable, stating that the music had motivational interference in the dance session activities. It was concluded that the benefits of dance to the body are evident, and as in other studies, the results of this study showed that the practice of dance with varied musical styles promotes improvements in mood, self-esteem, well-being, practitioner of this activity.

KEY WORDS: Academy, Musical Style, Dance, Motivation

¹Acadêmicas do Curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes

²Orientador: Prof. Esp. do curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes

1. INTRODUÇÃO

A Dança é caracterizada como um modelo de arte onde os movimentos do corpo são utilizados para expressar-se, acompanhados pela música. A dança também se caracteriza como uma forma de interação social com fins de entretenimento. Nesse sentido, trata-se da arte de movimentar o corpo em certo ritmo. Caracteriza-se tanto pelos movimentos estabelecidos, como a coreografia, ou improvisados, como a dança livre, podendo existir como expressão artística ou como forma de divertimento (MIRANDA; SOUZA, 2009).

Sob esta ótica é possível afirmar que o ato de dançar é tão bom, que, como exercício, pode ser recomendado para indivíduos de qualquer faixa etária. A idade não representa um elemento que impossibilita os indivíduos de ingressarem no universo da dança. Desde pessoas mais jovens até as mais velhas, é possível e benéfico à execução da dança. Porém, aos profissionais fica a responsabilidade em adaptação dos passos mediante as limitações físicas do aluno. Além disso, ressalta-se que a dança representa um dos exercícios físicos mais democráticos e flexíveis possuindo uma infinidade de ritmos e coreografias a serem explorados (DANTAS, 2018).

Alguns autores ressaltam que mesmo anteriormente ao uso da palavra, o movimento corporal já era empregado pelo homem a fim de expressar seus sentimentos. Segundo Andrade,

Dançar era algo natural. Unindo-se a música ao gesto, nasceu a dança. Descobertos, o som, o ritmo e o movimento, o homem passou a dançar. A dança, sem dúvida, é uma das mais antigas artes criadas pelo homem, onde ele manifestava todos os seus impulsos, crenças, desejos (ANDRADE, 1953 p. 65).

Sendo assim, é essencial no ato da dança, a busca pela música em seus mais variados elementos. Percebe-se que a música está presente no dia a dia da humanidade desde o início dos tempos e hoje acompanha os indivíduos em todos os momentos da vida com as mais variadas finalidades, sendo parte efetiva da nossa cultura. Andrade (1953, p.66) ainda diz que, a dança sempre será um patrimônio histórico que transpassa a cultura corporal do homem.

A música é composta por vários elementos como o ritmo, timbre, harmonia e

melodia que interferem sobre os estados de ânimo e motivação de quem as ouvem. Atualmente, a música representa uma das vertentes artísticas mais presente no dia a dia, e particularmente na vida cotidiana de crianças e jovens, sendo facilitadora do desenvolvimento rítmico, elemento fundamental a ser explorado para garantir o aprendizado da dança, dos esportes das lutas e das atividades físicas de modo geral (MIRANDA, 2009; BRAGA, 2009).

Miranda e Souza (2009) afirmam que a música representa uma ferramenta valiosa no contexto da prática de exercícios físicos, visto que a natureza das atividades envolvendo a música se assemelha àquelas prazerosas e promove a auto percepção de competência e autodeterminação. Acredita-se que o ambiente com música agradável permite a criação de um contexto que favoreça a percepção positiva do exercício e do esforço para executá-lo, apresentando-se também como um fator desvolto acerca do desconforto psicológico que pode ocorrer entre indivíduos com a prática em locais públicos.

Nesse sentido, sabe-se que há uma forte ligação entre música e atividade física, seja ela qual for, praticada em grupos ou individualmente. Além da música, a dança liga-se aos sentidos e diz respeito às maneiras de sentir, tocar, alcançar modos de relaxamento ou euforia por meio dos quais os sentidos estão aguçados. Para Snyders (1994, p.85), “A influência que a música exerce sobre nós, remete-nos evidentemente ao seu poder sobre o corpo; ela coloca o corpo em movimento, faz com que ele vibre de forma não comparável às outras artes”.

Segundo estudo, a música capta a atenção, aumenta o ânimo, desencadeia uma gama de emoções, altera ou regula o humor, evoca memórias, induz estados de maior funcionamento fisiológico, reduz as inibições e incentiva o movimento rítmico (SOUZA; SILVA, 2010).

Pedro (2009), afirma que o estilo musical pode influenciar a motivação de praticantes de ginástica, uma vez que seu estudo revelou que a maior parte dos praticantes deste tipo de atividade física prefere músicas variadas e como estilo único, a música eletrônica é considerada a ideal para a execução de ginástica coletiva. O autor ressalta que a preferência por estilos musicais variados, favorece aos praticantes sua identificação com algum ritmo e a sessão de ginástica se torna mais dinâmica e agradável aos demais alunos envolvidos.

Moura et al. (2007) também afirma que inúmeros ritmos musicais, especialmente o rock e música eletrônica, promove uma boa aceitação do público

praticante de ginástica durante as aulas, pois ainda que alguns alunos não se agradem com determinados ritmos, eles poderão se identificar com ao menos um estilo, o que pode tornar essa atividade física mais prazerosa.

Desta forma, o presente estudo objetivou verificar a influência do estilo musical na dança (RITMOS) na academia Cia do corpo da cidade de Inhumas-GO, ressaltando os diferentes ritmos musicais na academia, o estilo musical de maior motivação e quais os ritmos que beneficiam no treino.

1.1 Academia Cia do Corpo

Este estudo foi conduzido na Academia Cia do Corpo a qual tem como missão promover experiências de valor, fidelizando clientes sob a excelência no atendimento, tecnologia e ambiente com foco no bem estar. A academia Cia do Corpo teve origem na cidade de Inhumas em 16 de janeiro de 2002, a partir de ideais da professora Rachel Souza Azevedo, visando a promoção do bem estar e condicionamento físico de alunos através de resultados orientados para projetos pessoais e obtenção de melhor qualidade de vida atrelados a atividade física diária.

Em 2012, uma unidade da Cia do Corpo foi instaurada no município de Goiânia em conjunto com o gestor de empresas e investidor, Wilderson Abel Ramos dos Santos, com forte experiência no setor financeiro, reformulando novos processos aumentando o conjunto de conhecimentos práticos, know-how, da empresa.

Os gestores da rede consolidaram assim pilares fundamentais para o negocio, integrando as áreas: técnica, administrativo-financeira e marketing, orientadas para um crescimento sustentável nos anos seguintes.

Atualmente, a academia possui três unidades dispostas nas cidades de Goiânia, Aparecida de Goiânia e Inhumas, funcionando de segunda à sexta das 05:30 às 22:00 horas e sábado das 08:00 às 12:00 horas. Na unidade de Inhumas, a academia também possui um total de 22 funcionários, contando com estagiários e terceirizados, e 822 alunos ativos.

Dentre os valores organizações da academia Cia do Corpo está a confiança e compromisso com o propósito; orgulho de pertencer a rede Cia do Corpo; inovação na gestão de encontro a liderança; qualidade percebida conforme a promessa do

serviço; respeito à diversidade sociocultural; desenvolvimento e soluções sustentáveis; éticas e transparência nas relações; e empatia e bom humor como catalisador motivacional.

Os principais produtos fornecidos Cia do Corpo incluem atividades de Musculação, ergometria, treinamento funcional, Ballet Infantil, Judô infantil, Zumba, Muay Thai, Kangoo, Mix fitness, Circuito Cross, Ritmos, Bike indoor, TRX, HIT, Core, Kickboxing, Muay thai e Alongamento.

As academias de ginástica e estúdios de dança vêm crescendo gradativamente em todos os territórios do mundo, proporcionando um grande mercado financeiro. A procura por academias ocorre tanto por homens como mulheres que buscam a melhora do físico, psicológico, estética, bem-estar, autoestima, saúde entre vários outros fatores. Nesse sentido também fazem parte deste mercado de atividades e dentre todas as opções oferecidas, a dança (PEDRO, 2009; LIZ; ANDRADRE, 2016).

2. METODOLOGIA

A realização do presente estudo ocorreu por meio de uma pesquisa observacional descritivo, o qual foi conduzido na Academia Cia do Corpo na cidade de Inhumas no endereço Rua Rui Barbosa, Nº 117, Vila Caiçara.

A população do estudo foi composta por 37 indivíduos maiores de 18 anos, devidamente matriculados na Academia Cia do Corpo e que concordaram em participar da pesquisa. Foram excluídos da pesquisa indivíduos menores de 18 anos e os que não aceitaram participar da pesquisa.

Os praticantes de dança foram contatados na Academia Cia do Corpo da cidade de Inhumas. A aplicação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foi realizada individualmente no local adequado para garantir a privacidade do praticante que participaram da pesquisa.

Para o recrutamento dos praticantes de dança os dados foram coletados na própria academia Cia do Corpo da cidade de Inhumas com agendamento prévio. Foi elaborado um questionário (Anexo 1) com 10 perguntas abertas e fechadas, referente aos dados pessoais e o estilo musical que os motivam a praticar a dança (ritmos). Foram aplicados questionários com informações sobre o estilo musical de

preferência. A aplicação foi realizada após o término das aulas.

Os dados foram tabulados e em seguida foi realizada uma análise descritiva por meio das estimativas de frequência absolutas e relativas das variáveis estudadas utilizando o programa Microsoft Office Excel, versão 2010. Os resultados foram apresentados em tabelas e gráficos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Um total de 37 indivíduos aceitou participar deste estudo. Todos eram do sexo feminino, apresentando média de idade de 34,5 anos (mínimo de 18 anos e máximo de 64 anos de idade). Todas as participantes declararam ouvir músicas no seu dia-a-dia, onde em casa, o trabalho e banho foram considerados os principais locais para ouvir músicas, com 26%, 23% e 15% das respostas obtidas respectivamente (Figura 1).

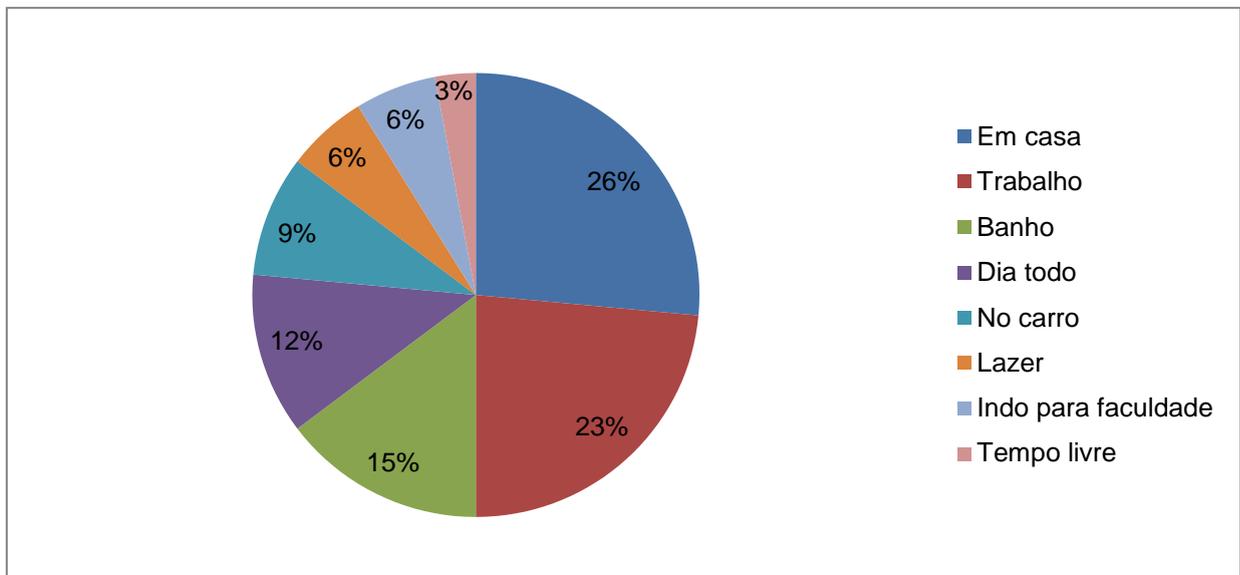


Figura 1 – Principais locais onde as participantes declararam ouvir músicas.

Um estudo conduzido por Lacerda e colaboradores (2011) com uma população de 125 adolescentes, com idade média de 16,7 anos, também mostrou que nos hábitos mais comuns para ouvir música, a casa era o local mais citado, pois estes indivíduos tendem a passar a maior parte do tempo neste ambiente.

Dentre os estilos musicais mais apreciados entre as participantes do estudo, o estilo Sertanejo (34%), Eclético (13%) e Funk (12%) foram os mais citados (Figura

2).

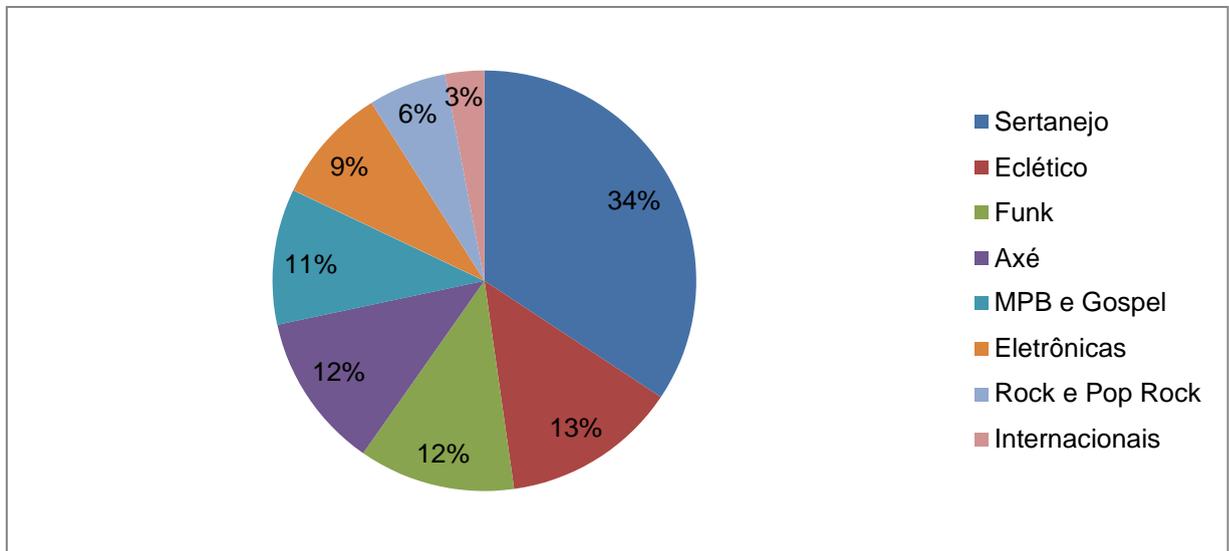


Figura 2 – Percentual relativo ao estilo musical preferido das praticantes de dança.

A sessão com o estilo musical sertanejo foi o estilo com melhor aceitação para a prática da dança, proporcionando um alto nível de motivação, se mostrando muito eficientes, pois agradaram satisfatoriamente aos participantes. Funcionando como meio de o homem exprimir seus sentimentos e de se comunicar, “a música é um indicador da época, revelando, para os que sabem ler suas mensagens sintomáticas, um modo de reordenar acontecimentos sociais e mesmo políticos” (SCHAFER, 2001). O profissional deve conhecer as características culturais de seus praticantes, reconhecendo limites e descobrindo as possibilidades dos mesmos. A música exerce forte influência sobre as diversas culturas.

Os resultados deste estudo se assemelham com os achados de Pedro (2009), o qual detectou em uma amostra de oito indivíduos praticantes de ginástica localizada, com faixa etária entre 29 e 53 anos, que os ritmos nacionais e música eletrônica foram os estilos musicais de maior preferência entre os participantes.

Um estudo realizado por Pimentel e Donnell (2008), com 225 estudantes universitários, revelou que os participantes mostraram maior preferência aos estilos de massa, como sertanejo, pop, funk e axé. Assim, os resultados observados na presente pesquisa revelam que estes estilos são amplamente difundidos em populações diversas, incluindo também praticantes de dança.

Na Tabela 1 seguem os resultados a respeito de algumas características da

música empregada nas sessões de dança da academia em que as alunas estão matriculadas. Percebe-se que todas (100%) consideram que as músicas utilizadas tornaram as sessões de dança agradáveis. Além disso, 89,1% (n= 33) das participantes afirmaram que a música teve interferência motivacional para as atividades da sessão de dança, onde 56,7% consideram esta interferência alta

Também foi detectado que 67,5% (n= 25) das alunas consideram como ótimas as músicas utilizadas nas sessões de dança e 32,4% (n= 12) consideram como boas. Acerca da adequação do estilo musical para o tipo de dança que as alunas realizam 94,5% (n= 35) declararam que o estilo está em conformidade. Entre as preferências pelos estilos musicais, 97,3% (n= 36) das participantes afirmaram preferir o estilo musical variado.

Tabela 1. Resultados das questões relativas às músicas aplicadas na sessão de dança.

A música favoreceu que a sessão de dança ficasse		
	(n)	(%)
Agradável	37	100
Desagradável	-	-
Indiferentes	-	-
A música interferiu em sua motivação para atividades da sessão		
Sim	33	89,1
Não	4	10,8
Qual o nível de interferência		
Muito alto	15	40,5
Alto	21	56,7
Baixo	1	2,7
Muito Baixo	-	-
As músicas utilizadas na sessão foram		
Ótimas	25	67,5
Boas	12	32,4
Regulares	-	-
Ruins	-	-
Você considera o estilo musical utilizado adequado para esse tipo de dança		
Sim	35	94,5
Não	1	2,7
Mais ou menos	1	2,7
Entre uma sessão com estilos musicais variados e outra estilo único, qual a preferência		
Estilo Musical Variado	36	97,3
Estilo Musical Único	1	2,7

Estes achados mostram concordância com o estudo de Pedro (2009) onde os estilos musicais empregados nas aulas de ginástica localizada também influenciaram positivamente na motivação de praticantes de ginástica localizada, sendo que o estilo musical dos anos 80 e as músicas eletrônicas foram considerados mais adequados para a execução das aulas de ginástica (PEDRO, 2009). No presente estudo, a música foi considerada um fator de motivação alta pela maior parte das alunas, o que mostra a importância do profissional em saber utilizar das músicas adequadas que irão favorecer os alunos a praticarem a atividade física proposta, neste caso, a dança.

Pedro (2009) verificou em seu estudo que a variação de estilos musicais é preferível entre os alunos de ginástica, pois possibilita a que os praticantes se identifiquem com algum ritmo e assim torna a sessão de ginástica mais dinamizada. Conforme observado neste estudo, a preferência das alunas pelos estilos musicais variados foi também maior.

Acerca dos principais motivos que levaram as praticantes de dança a buscarem esta atividade na academia, foi observado que 12 delas apontaram o prazer em dançar como o principal fator. O emagrecimento foi apontado por 8 participantes, enquanto o condicionamento físico e mental foi citado por cinco participantes (Figura 3).

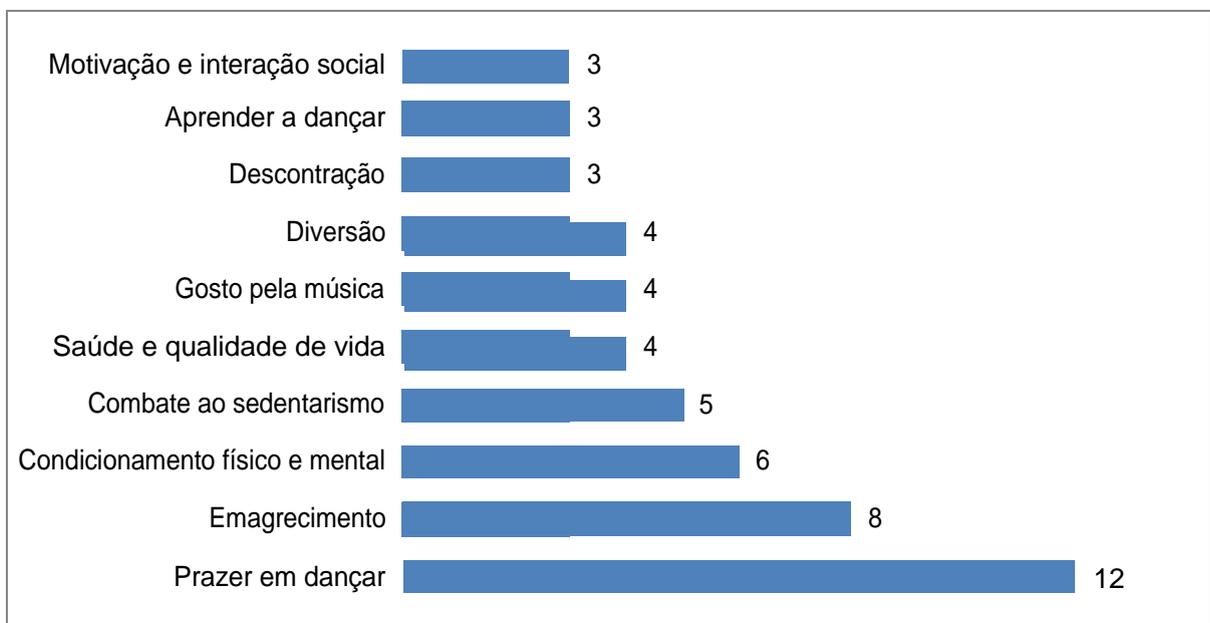


Figura 3 – Principais motivos que levaram as alunas a praticar a dança.

Outro estudo realizado entre 279 praticantes de dança de salão mostrou que dentre os principais motivos que levaram os alunos a buscarem esta atividade estavam: aprender novas técnicas de dança, fazer novas amizades, fazer exercício de forma prazerosa, atingir um nível de dança mais elevado e estar em boa condição física. O estudo mostrou, portanto, que a motivação pode ter como fonte, motivos internos (intrínsecos) ou externos (extrínsecos) (SHIBUKAWA et al., 2011). Assim, conforme observado no presente estudo é possível que a busca pela dança praticada em academias, a qual é trabalhada em diferentes estilos musicais, esteja mais voltada para o emagrecimento e pelo prazer em dançar.

Neste estudo, ao questionar sobre os principais efeitos que as praticantes de dança observaram através desta atividade, 28% apontaram para melhorias no humor, autoestima e sentimento de alegria; 20% afirmaram ter sentido bem e melhor disposição com a dança; 15% notaram melhor flexibilidade e coordenação; e 10% tiveram perda de peso (Figura 4).

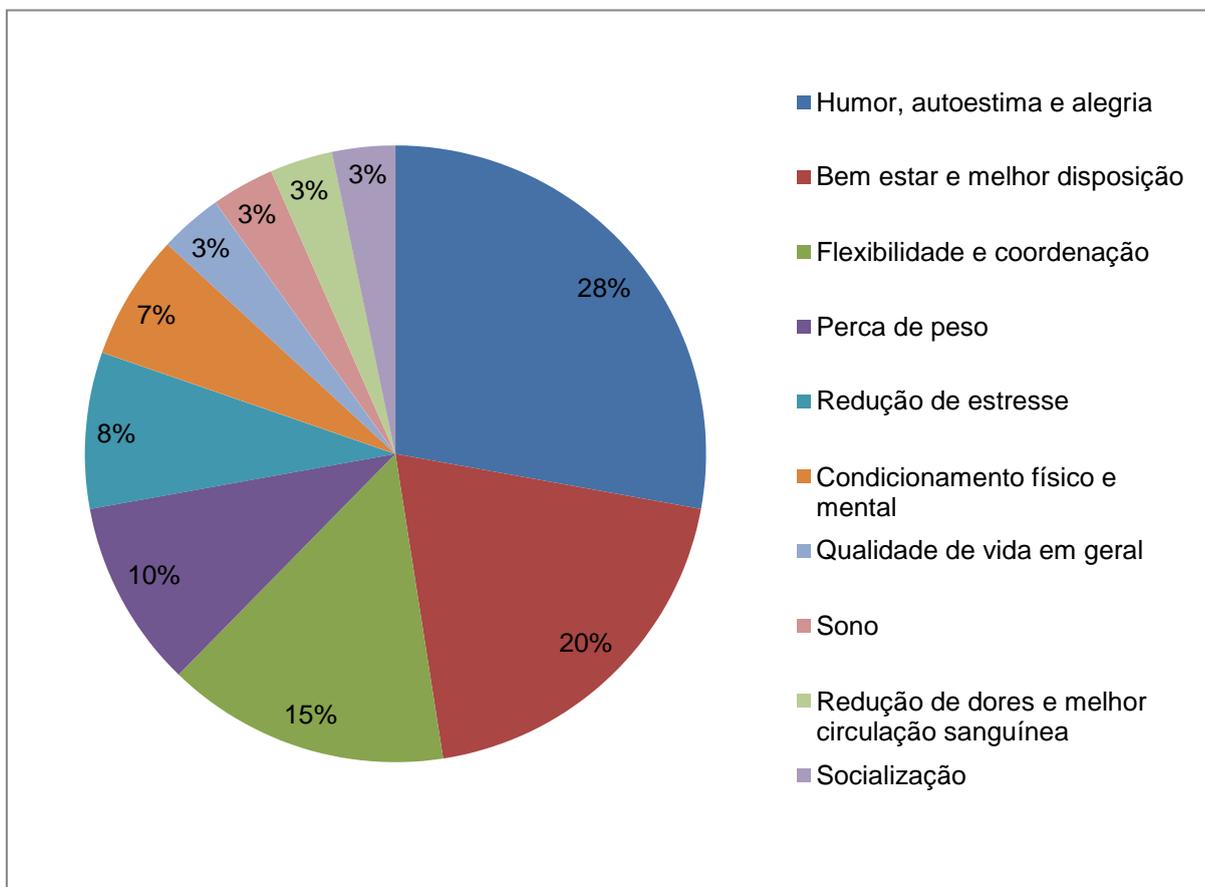


Figura 4 – Principais melhorias observadas pelas alunas após a prática da dança.

Uma pesquisa mostrou que a prática da dança por cerca de 12 semanas pode aumentar a qualidade de vida das mulheres (ROSSMEISSEL et al., 2016). Outro estudo mostrou que a dança aeróbica praticada por 14 mulheres durante seis semanas promoveu diferenças significativas na aptidão cardiovascular e perda de peso, podendo ser usada como uma alternativa para pessoas que desejam levar um estilo de vida saudável de uma forma divertida (AHMAD; ROSLI, 2015).

Outro estudo com 38 indivíduos praticantes dança (zumba e dança de salão) por duas vezes na semana, revelou que 100% dos participantes alegaram que a dança promoveu a qualidade de vida e bem estar psicológico. Além disso, a redução de doenças físicas com causas emocionais também foi influenciada pela prática da dança em 79% os participantes (PAWLOWYTSCH; BARANCELLI, 2016).

Passarinho e Liberali (2013) mostraram através de revisão bibliográfica que a os benefícios motivacionais da dança em idosos e demais faixas etárias são evidentes em inúmeros estudos, onde as principais melhorias envolvem aceitação da imagem corporal, conhecimento do próprio corpo, socialização, aumento da autoestima, além de melhorias físicas como a postural, desenvolvimento psicomotor e na qualidade de vida.

Sousa e Caramaschi (2011) ressaltam a dança representa uma das principais atividades que promovem a saúde e reduz os danos relativos à saúde física e mental, uma vez que para quem a pratica, ela traz melhorias na autoestima, bem estar, socialização e redução de transtornos como a depressão. Assim como observado na presente pesquisa, a melhoria do humor, autoestima e alegria foram as principais melhorias observadas, evidenciando os claros benefícios obtidos pela prática da dança e que esta atividade pode ser executada nas academias, afim de contribuir na qualidade de vida dos alunos.

4. CONCLUSÃO

Concluiu-se que a utilização de estilos musicais variados em sessões de dança pode favorecer a motivação dos praticantes desta atividade. Na academia Cia do Corpo o estilo sertanejo e eclético foram os mais apreciados entre as alunas, trazendo alta influência na prática das aulas de dança. A busca pela dança possui relação com diferentes fatores, sendo a busca por melhorias na condição física, ressaltando-se o emagrecimento, e o prazer em dançar os fatores mais

evidenciados neste estudo.

A música está presente em diferentes momentos do dia-a-dia do indivíduo, sendo capaz de trazer relaxamento, extasia e influenciar nos processos mentais e físicos. Portanto, seus benefícios para o organismo são evidentes, e assim como em demais estudos, os resultados desta pesquisa permitiram concluir também que a prática da dança com estilos musicais variados promove melhorias no humor, autoestima, bem estar, disposição além de alegria aos praticantes.

É sugerível que o profissional de educação física responsável pelas aulas de dança aplique uma atenção maior no planejamento da sessão, de forma a conhecer as características dos alunos e modular as aulas com diferentes estilos musicais, pois a música utilizada para condução da dança deve agradar o público alvo e não somente o profissional, além disso, os ritmos devem ser aplicados conforme o objetivo da aula.

REFERÊNCIAS

AHMAD, M. F.; ROSLI, M. A. A. Effects of aerobic dance on cardiovascular level and body weight among women. **International Journal of Sport and Health Sciences**, v. 9, n. 12, p. 874-882, 2015.

ANDRADE, M. de. **Pequena história da musica**. Rio de Janeiro, RJ: Martins. 1953.

BRAGA, A. L.; OLIVEIRA, R. G. Educação Física e música: uma visão dos professores sobre a música na Educação Física Escolar. **Revista Interfaces: ensino, pesquisa e extensão**, vol.1, n.1, p. 42-45, 2009.

DANTAS, Patricia. Dança. Disponível em: <<http://mundoeducacao.bol.uol.com.br/artes/danca.htm>>. Acesso em: 10 abr. 2018.

LACERDA, A. B. M.; GONÇAVES, C. G. de O.; ZOCOLI, A. M. F.; DIAZ, V. P. K de. Hábitos auditivos e comportamento de adolescentes diante das atividades de lazer ruidosas. **Revista CEFAC**, v. 13, n. 2, p. 322-329, 2011.

LIZ, C. M.; ANDRADE, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 38, n. 3, p. 267-274, 2016.

MIRANDA, M. L. J; SOUZA, M. R. Efeitos da atividade física aeróbia com música sobre estados subjetivos de idosos. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**, Campinas, v.30, n.2, p.151-67, 2009.

MOURA, N. L.; GRILLO, D. E.; CAMPANELLI, J. R.; MERIDA, F. A influência motivacional da música em mulheres praticantes de ginástica de academia. **Revista**

Mackenzie de Educação Física e Esporte, v. 6, n. 3, p. 103-118, 2007.

PASSARINHO, C.; LIBERALI, R. Influencia da dança para melhoria da qualidade de vida no aspecto motivacional e físico – Revisão Sistemática. **Repertório**, n. 21, p. 209-216, 2013.

PAWLOWYTSCH, P. W. da M.; BARANCELLI, L. L. R. Dança e qualidade de vida: um estudo biopsicossocial. **Repertório**, n. 26, p.273-282, 2016.

PEDRO, A.B.A. **A Influência Motivacional da Música em Praticantes de Ginástica Localizada em Juiz de Fora**. 44p. Monografia (Graduação em Educação Física) - Universidade Federal de Juiz de Fora, MG, 2009.

PIMENTEL, C. E.; DONNELL, E. D. O. P. **A relação da preferência musical com os cinco grandes fatores da personalidade**. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 28, n. 4, p. 696-713, 2008.

ROSSMEISSL, A.; LENK, S.; HANSSEN, H.; DONATH, L.; SCHMIDT-TRUCKSÄSS, A.; SCHÄFER, J. ZumBeat: Evaluation of a Zumba Dance Intervention in Postmenopausal Overweight Women. **Sports (Basel, Switzerland)**, v. 4, n. 1, 2016.

SCHAFER, M. **A afinação do mundo**. São Paulo: Editora Unesp, 2001.

SHIBUKAWA, R. M.; GUIMARÃES, A. C. A.; MACHADO, Z.; SOARES, A. Motivos da prática de dança de salão nas aulas de educação física escolar. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 25, n. 1, p. 19-26, 2011.

SNYDERS, Georges. **A escola pode ensinar as alegrias da musica?**2. ed. São Paulo: Cortez, 1994.

SOUSA, N. C. P. de; CARAMASCHI, S. Contato corporal entre adolescentes através da dança de salão na escola. **Motriz: Revista de Educação Física**, v.17, n. 4, p. 618-629, 2011.

SOUZA, Y.R.; SILVA, E.R da. Efeitos psicofísicos da música no exercício: uma revisão. **Revista brasileira de psicologia do esporte**, v. 3, n. 2, p. 33-45, 2010.

ANEXO

QUESTIONÁRIO

Idade:_____.

Estilo Musical:_____Data:___/___/___.

Sobre seus hábitos musicais:

1. Você costuma ouvir musica no seu dia-a-dia?
 Não Sim. Em que momento?

2. Qual (ou quais) estilo (s) musical (s) você prefere ouvir no seu dia-a-dia?
 funk Axé Eletrônica Sertanejo
 outros _____

Sobre a sessão de dança (RITMOS)

1. A musica favoreceu que a sessão de dança (RITMOS) ficasse:
 agradável desagradável indiferente.
2. A musica interferiu na sua motivação para atividades da sessão?
 Sim Não.
 Se sim: qual o nível de interferência da musica sobre a sua motivação?
 muito alto alto baixo muito baixo.
3. As musicas utilizadas na sessão foram:
 ótimas boas regulares ruins.
4. Você considera o estilo musical utilizado adequado para esse tipo de dança?
 Sim Não .
5. Entre uma sessão com estilos musicais variados e outra com estilo musical único, o que você prefere?
 estilo musical variado estilo musical único.
6. Qual motivo que levou a praticar a dança (RITMOS)?

7. Há quanto tempo você pratica a dança (RITMOS)? Você já percebeu alguma melhoria em seu desempenho?

8. Como a pratica de dança (RITMOS) pode melhorar na sua qualidade de vida?
