



GT 04 – EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE

ESTRATÉGIAS NÃO FARMACOLÓGICAS DE TRATAMENTO, O VALOR DA MÚSICA E O CORPO EM MOVIMENTO

Anderson Miguel da Cruz¹
Arthur Philip Vilela Borges de Souza Martins²
Bruno de Souza Oliveira³

Agência Financiadora: não contou com financiamento.

Palavras-chave: Música; Exercício Físico; Educação Física; Som.

Introdução

Desde o início dos tempos os elementos sonoros fizeram parte da evolução humana, antes mesmo da própria música existir, a humanidade já utilizava os diversos sons em vários contextos com diferentes significados. Alguns associados com instintos de sobrevivência, outros com sinais referentes às relações afetivas. Ao longo da evolução humana e mediante a novas perspectivas e expectativas sociais e biológicas, os sons foram ganhando novos significados até chegar aos dias atuais.

O som é uma criação do cérebro, pois somente existe se há alguém para ouvi-lo. Porém a definição básica de som, segundo a física, demonstra o som como vibrações mecânicas que se propagam através do ar comprimindo-o por certo período de tempo (Bear et al, 2002). O som é capaz de alterar o comportamento do cérebro foi descoberto em 1839 pelo cientista alemão Heinrich Wilhelm Dove. Ele descobriu que quando os sinais de duas frequências diferentes são apresentados separadamente — um para cada ouvido — o cérebro detecta a variação de fase e tenta conciliar essa diferença sincronizando o funcionamento dos hemisférios esquerdo e direito.

Metodologia

¹ Professor Doutor Docente do curso de Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) - E-mail: dacruz.prof@gmail.com

² Discente do curso de Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) - E-mail: arthur8martins@gmail.com

³ Discente do curso de Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) - E-mail: brunodesouza-20@hotmail.com

A seguinte pesquisa é de caráter bibliográfico elaborado a partir de uma busca eletrônica nas bases de dados Google Acadêmico e no Portal de Periódicos da CAPES, sendo utilizado um recorte temporal transversal privilegiando as obras dos últimos 15 anos (2003 a 2018) para o referencial teórico. Esta pesquisa está situada na linha de pesquisa de Ciências do Esporte e Saúde. As palavras-chaves utilizadas foram: Música; Exercício Físico; Educação Física e Som.

Resultados

Diversos estudos apontam o elemento musical com interferência significativamente a nível cognitivo e até mesmo comportamental em indivíduos submetidos a testes e a esforços físicos. Burns et al (2002), mostraram que escutar diferentes tipos de músicas durante um teste mental estressante induziram a uma resposta positiva significativa nos níveis de ansiedade e até mesmo nas taxas de batimentos cardíacos, sugerindo então que a música possui efeitos benéficos nos componentes cognitivos associados às respostas aos agentes estressores.

Em 1973, pesquisa publicada pelo biofísico Gerald Oster no Hospital Monte Sinai (Nova York, EUA), usou as batidas para comprovar que a estimulação auditiva melhorava o funcionamento do cérebro.

Em investigação sobre a influência da música e seus efeitos em pacientes clínicos com ansiedade (Luccacini & Kreit, 1972; Burns, Labbe, Arke, Capeless, Cooksey, Steadman, & Gonzales, 2002; Chan, Lee, Ng, Ngan, & Wong, 2003; Tornek, Field, Hernandez-Reif, Diego, & Jones, 2003) chegaram em um consenso de que a música afeta o estado de humor dos pacientes. Em particular a exposição à música induz a uma troca de humores.

Considerações finais

Conclui-se que, apesar dos fatores sonoros (músicas) e o próprio corpo em movimento terem uma relação distante, a combinação dos dois elementos contribuem significativamente para o indivíduo em um estilo de vida saudável. No sentido de que a combinação destes elementos surtem efeitos significativos a níveis cognitivos, com capacidade de redução de estresse, ansiedade e até mesmo redução de batimentos cardíacos.

Nota-se que, ao mesmo tempo que o estímulo pode ser benéfico, em alguns casos, o mesmo estímulo torna-se maléfico no sentido de que aumenta o estresse e os níveis de ansiedade dependendo de aspectos individuais como personalidade e cultura.

Pouco se sabe sobre a real influência dos sons em nosso sistema nervoso, e recomenda-se mais estudos para elaborarmos uma compreensão mais profunda acerca deste tema e de como ele pode influenciar a nossa vida.

Referências

BEAR, F. et al. **Neurociências: desvendando o sistema nervoso**. ArtMed, 2002.

DE LA FUENTE, LUCIA CASAL. **A voz e o canto na terapia além da experiência estética**. Anais do SEFiM, Porto Alegre, V.02 - n. 2, 2016

BURNS, J. L., LABBE, E., ARKE, B., CAPELESS, K., COOKSEY, B., STEADMAN, A., & GONZALES, C. The effects of different types of music on perceived and physiological measures of stress. **Journal of Music Therapy**, 39, 101- 116, (2002).

CHAN, Y. M., LEE, I? W., NG, T. Y., NGAN, H. Y., & WONG, L. C. **The use of music to reduce anxiety for patients undergoing colonoscopy: a randomized trial**. Gynecologic Oncology, 91, 213-217, 2003.

LUCCACINI, L. F., & KREIT, L. H. Music. In W. P. Morgan (Ed.), Ergogenic aids and muscular performance. **New York: Academic Press**. Pp. 240-245, 1972.

TORNEK, A., FIELD, T., HERNANDEZ-REIF, M., DIEGO, M., & JONES, N. **Music effects on EEG in intrusive and withdrawn mothers with depressive symptoms**. Psychiatry, 66, 234- 243, 2003.

TOMATIS, Alfred A.; VILAIN, Jacques. **O ouvido à escuta da música**. In: RUUD, Even (org.). Música e saúde. São Paulo: Summus, 1991.