

YURI CARVALHO BARRETO

Doping musical

Música como Símbolo da Emoção

Música inspira movimentos físicos, mas é igualmente reconhecida por “mover” as pessoas emocionalmente. A música sugere propriedades físicas de velocidade, força e energia; propriedades que também pertencem às emoções humanas. Além disso, a música espelha a experiência sentimental humana, que é essencialmente um fluxo contínuo de tensões e relaxamentos.

Sloboda (1992) sublinhou a associação intuitiva que liga música e emoção, “existe um consenso geral de que a música é capaz de suscitar profunda e significativa emoção em todos aqueles que interagem com ela”. Para compreender a resposta emocional da música é necessário primeiro chegar a um entendimento da emoção em si. Pesquisas sobre emoção geralmente se ocupam com conceitos como emoção, afeto e humor. Considerando que o termo ‘afeto’ simplesmente se refere a um estado que varia de prazer a desprazer (REJESKI, 1987 apud PRIEST et al., 2004), as concepções de emoção e humor são mais específicas e expansivas. Fridja (1993) identificou emoção como a reação ou a resposta a um estímulo, enquanto que o humor é teorizado por ser menos intenso, mais duradouro e de natureza mais geral do que a emoção.

As Funções Comunicativas da Emoção e da Música

Um pequeno grupo de emoções primárias, como felicidade, tristeza, medo e raiva, são recorrentes em relacionamentos para processos de adaptação e sobrevivência. Uma das funções-chave da emoção

é permitir ao organismo comunicar intenções comportamentais a outros. Deste modo, a música tem sido estudada como um recurso para a comunicação emocional.

Por exemplo, Priest e outros (2004) propôs que a música é um modo de expressão “específico, de formas espaço-temporal programados biologicamente no sistema nervoso central para uma comunicação expressiva de qualidades emocionais”. Alguns tipos de estrutura musical, como variações de progressões harmônicas, tempo, timbre e dinâmica, comportam associações inatas com estados emocionais. (CLYNES, 1986 apud PRIEST et al., 2004)

Sloboda (1991) propôs que a música intensifica emoções já presentes no ouvinte. “A música não cria ou transforma a emoção; ela permite que uma pessoa acesse uma experiência emocional que de alguma forma já foi vivida antes”. Por isto, a resposta emocional perante a música é individual porque depende da vida emocional do ouvinte. O estado presente do ouvinte pode moderar os efeitos emocionais da música. O humor prevalecente da pessoa antes de ouvir música é muito importante e predominante para a sua resposta emocional perante a música.

Preferência Musical

A preferência musical é geralmente apresentada como um grupo de valores adquiridos pela experiência, que é relativamente independente das mudanças das situações físicas e mentais. Além disso, preferência musical implica em estabelecer uma oposição, aversão: uma música só pode ser preferida quando uma comparação é feita.

LeBlanc (1982) demonstra que aspectos pessoais, musicais e culturais afetam a decisão de preferência. Variáveis culturais, como a influência da família, dos pares e figuras autoritárias podem afetar o desenvolvimento da preferência musical. Processos psicofisiológicos como a atenção e o estado afetivo atual servem como redes ou

filtros que determinam a maneira pela qual o estímulo é atendido e interpretado. Traços variáveis como musicalidade e percepção musical moderam o processamento individual da música. No campo da teoria, o resultado da exposição à música é uma decisão de preferência, que determina uma exposição futura.

Variáveis Pessoais e Culturais

Existe uma forte relação entre preferência musical e a idade do indivíduo que escuta música. Com base em dados de recentes pesquisas, a preferência por diferentes linguagens musicais é relacionada com a idade e com a “linha de moda”. Por exemplo, a preferência por música clássica atingiu um pico entre pessoas com idade entre 55 e 64 anos, enquanto que a preferência por *soul music* foi maior em idades entre 25 e 43 anos. Diferentes estilos de música atingem popularidade em diferentes épocas da vida, contribuindo para a relação entre a idade e a preferência musical. Uma ampla perspectiva é oferecida por Schulten (1987) que propôs que a formação de preferências no início da idade adulta é determinada por uma busca de identidade, enquanto que indivíduos mais velhos veem suas preferências musicais como um complemento da sua história de vida.

A preferência musical compartilhada pode ser a maior característica de diversos grupos culturais dentro da sociedade. Desta forma, a música é integrante da formação da identidade; seja num aspecto individual ou coletivo. Frith (1996) articulou que música não é meramente uma expressão da identidade; é uma identidade em si. A identidade é considerada um processo fluido: “ouvindo música nós estamos experimentando nós mesmos de uma maneira diferente”. Através de afiliações com artistas e grupos de fãs, diferentes identidades são encontradas: dentro de uma pessoa existem milhões de tipos de ‘personas’ de acordo com o ambiente em que a pessoa está inserida. Além disso, identidades refletem quem nós gostaríamos de

ser ou em qual grupo social nós aspiramos entrar, e não necessariamente quem somos de fato.

A música popular é apreciada por diferentes camadas sociais em igual proporção, enquanto que ópera, música sinfônica e *ballet* são frequentados quase exclusivamente por pessoas das classes mais altas. (DIMAGGIO; USEEM, 1978) A função da música pode ser de uma riqueza simbólica que as pessoas buscam possuir. Assim, música pode servir para exibir um maior *status* social. Peterson (1992) propôs o conceito do consumidor cultural onívoro e unívoro; aqueles das classes altas que participam de todas as formas artísticas, inclusive daquelas associadas às classes baixas são, portanto, referidos como onívoros. Inversamente, indivíduos das classes baixas, que participam num número mais limitado de formas artísticas, estes são chamados de unívoros.

Mark (1998) considera que a preferência musical é determinada pela interação de dimensões sociodemográficas, como idade, prestígio ocupacional, educação e renda familiar, que podem ser organizadas num espaço social tridimensional. Por isto, cada gênero musical é preferido por um “ninho” dentro do espaço social. Realmente, Mark sustentou que a transmissão de preferências ocorre predominantemente entre pessoas que interagem socialmente. LeBlanc (1982) enfatizou que fatores antagônicos podem afetar a transmissão da preferência musical. Por exemplo, a preferência pode se desenvolver em oposição a uma figura autoritária como a dos pais.

O que há de comum na relação entre grupos sociais e preferência musical é a associação entre preferências e valores mantidos socialmente: preferências musicais são indicadores significativos de atitudes sociais. Por exemplo, a identificação com a raiva, medo, desesperança e desespero inerente ao *heavy metal* é a razão mais comum que os fãs citam para escutá-lo. Uma outra visão é que o estilo musical, como o *heavy metal*, pode formar atitudes e crenças de seus consumidores, em vez de simplesmente passar por elas.

Música e Comportamento

A música tem sido usada para influenciar a escolha de produtos e para aumentar vendas. Por exemplo, música rápida é usada para aumentar a velocidade do andar em supermercados e música lenta para que alguém nos restaurantes se sinta à vontade. Contudo, música lenta também pode aumentar o tempo gasto nas vendas e com isto proporcionar maiores oportunidades para os consumidores de adquirirem mais itens. Em loja de vinhos, por exemplo, música clássica encoraja maiores aquisições do produto do que música popular, o que é atribuído à relação entre a sofisticação da música clássica e os consumidores de vinho. Enquanto isso, nos *pubs* ingleses a música é reproduzida em alto volume para que os frequentadores falem menos e consumam mais. Enfim, a propensão da música em promover interação social explica sua presença em casas noturnas, barzinhos, cafeterias e em diversos ambientes.

O conceito da música como força social implica em algumas questões de controle e poder: quem decide que música penetrará espaços públicos e os interesses de quem está sendo servido ali? Alguns teóricos afirmam que o valor da música popular em termos puramente comerciais, é a função de vender. Entretanto, da perspectiva do ouvinte, música popular alcança popularidade porque ela tem uma reverência pessoal, “[...] o valor pop é dependente de algo fora do pop, que está enraizada/o na pessoa.” (FRITH, 1996).

Música no Contexto do Exercício e do Esporte

A música sempre é utilizada nas mais variadas situações sociais e desempenha um papel determinante em casamentos, funerais, festas etc. Assim como a música reforça práticas militares, monumentais e religiosas, ela empresta um significado espiritual ao esporte.

Na Austrália, a associação entre música e esporte foi formalizada através da colaboração do Instituto australiano de esporte e da

Academia nacional australiana de música em Melbourne. O programa colaborativo, fundado em 2001, inclui aplicação de técnicas desenvolvidas através das ciências esportivas para ajudar a performance de músicos e a composição de peças musicais para facilitar a performance de atletas em eventos específicos.

Tolleneer (1986) propôs que esporte e música popular possuem similaridades em relação a estruturas e funções. As funções básicas compartilhadas pelo esporte e pela música popular incluem mitologia, heroísmo, fuga e identidade. As funções do exercício são sugeridas como um ponto de comparação entre esporte e música popular. Para a arte, exercício físico pouco representa, mas representa uma forma de jogo, de distração, assim como a música e o esporte fazem. Entretanto, existem atrativos externos assim como motivações internas para o exercício físico. Então, a presença da música no exercício físico pode ser vista para remediar a ausência de outros benefícios internos e para reforçar os externos.

A música fornece uma ponte entre esporte e nacionalismo através dos hinos nacionais que são executados antes dos eventos esportivos. Isto possui uma corrente hostil em que membros de um grupo proclamam suas virtudes para aqueles que estão excluídos do grupo.

A música funciona como força de socialização dentro do esporte, reforçando gostos compartilhados e afiliações culturais compartilhadas. Martins (1996) descreve como movimentos padrão de uma classe aeróbica de *hip hop* são desenhados a partir de ideais corporais afro-americanos. Entretanto, esses padrões foram executados por muitos grupos brancos e americanos, e deste modo envolvem complexas noções de raça, etnicidade e identidade. O trabalho de Martins abre uma discussão sobre o papel da cultura afro-americana dentro da cultura da música no exercício físico. É correto pensar que o exercício físico deve fornecer um espaço para melhorar a relação das raças para a socialização, o que é benéfico para a sociedade. Então, a música deve ser vista como um fator altamente importante dentro desta socialização.

Os efeitos Psicofísicos da Música - Excitação e Ativação

No contexto do exercício e do esporte, a música é com frequência apresentada como sedativo ou estimulante. (KARAGEORGHIS, DREW, & TERRY, 1997) O termo *excitação* se refere à intensidade psicológica e fisiológica do organismo.

A distinção entre excitação e ativação é citada por Karageorghis (1997). Dentro desta referência específica, excitação é a resposta do organismo a novos estímulos, enquanto que ativação é um estado cognitivo e fisiológico que reflete a prontidão do organismo a respostas. Então, um ritmo musical 'saliente' é pensado para promover um aumento da excitação; por isto, a falta de um ritmo saliente pode promover uma diminuição da excitação.

Em diversos exercícios físicos o aspecto da dor, do cansaço e da monotonia estão presentes, como por exemplo, pedalar uma bicicleta ergométrica dentro de uma academia, e se não houver um elemento que distraia o indivíduo durante este exercício, ele pode ser extremamente enfadonho, principalmente por ser repetitivo. Eis que nasce então a necessidade de se escutar música como um elemento capaz também de distrair o indivíduo. Observamos que durante um jogo de basquete, voleibol ou futebol, muito raramente se vê algum jogador escutando música. Isto porque estes esportes não são repetitivos, por mais que eles tenham movimentos estereotipados próprios de cada desporto, o jogo requer que a atenção do indivíduo esteja voltada para ele, pois ele possui uma constante mudança de movimentação, comportamento e estratégia. O que não acontece, ao correr em uma pista, fazer ginástica localizada, musculação e entre outros exercícios que possuem a repetição mecânica como elemento principal. É neles que a percepção de dor fica mais nítida, pois a atenção do indivíduo concentra-se em suas próprias sensações de cansaço e dor, sendo assim necessário um elemento capaz de desvincular a atenção da pessoa para outro estímulo que

seja mais prazeroso; é neste momento que a música durante o exercício físico ganha significância e contorno. Sobre isto, Valin (2009, p. 51), afirma que:

Contudo, a música não serve somente para distrair um indivíduo, mas também para estabelecer o ritmo de sua atividade física. Isto é fácil de ser visualizado na dança, onde a música institui o grau de movimentação corpórea, mas a música também faz isto em exercícios de repetição mecânica, pois a pessoa pode acelerar ou diminuir sua movimentação a depender do ritmo musical. Sobre isto Martins (1996, p. 19) escreve:

Mais uma vez a presença da música durante o exercício poderia ser considerada relevante, fazendo com que a prática deste seja facilitada pelos ritmos que a música provê, já que o próprio organismo trabalha sobre seus ritmos específicos. Ou seja, o organismo está familiarizado com o ritmo, tendo em vista que ele mesmo tem os seus. Conseqüentemente, se o exercício for 'guiado' por um ritmo musical, o organismo 'entenderá' está informação, deixando-se levar pela música, facilitando assim a execução do movimento.

Se a música estabelece o ritmo do exercício físico, conseqüentemente ela vai influenciar no rendimento do indivíduo, pois quanto mais estimulado pela música ele estiver, mais ele tenderá a ter um melhor desempenho; além disso, ele terá sua percepção de dor e cansaço desvinculada. Tudo isto é explicado através da teoria da Percepção Seletiva, de Broadbent, e da teoria da Atenção Restrita, de Hernandez Peon, ambos citados por Martins (1996, p.19), onde estes teóricos afirmam que:

[...] têm explicado o processo de atenção seletiva pela limitada capacidade de processamento de informações do sistema nervoso central. De acordo com estas explicações, a sugestão de que a percepção do indivíduo de um estímulo auditivo agradável predominaria sobre a atenção individual de outro estímulo menos agradável associado com esforço físico, parece plausível.

É interessante ressaltar que não é só a música que causa esta alteração na percepção da dor, o próprio organismo humano trabalha neste aspecto, pois durante o exercício físico, o cérebro, a glândula pituitária e outros tecidos produzem uma série de endorfinas que causam euforia e reduzem a sensação de dor. Contudo, esta alteração na percepção da dor é muito mais forte na presença de música com a ação da percepção seletiva do sistema nervoso central.

Desde então, foi visto o efeito positivo da música, mas ela pode ter um efeito negativo também. Ouvir uma música que não seja agradável aos ouvidos pode, além de causar irritação, fazer com que a percepção seletiva do indivíduo seja voltada para a dor e para o cansaço ao invés de estar voltada para a música, já que naquele momento a música está sendo um estímulo desagradável. Sobre isto, Martins (1996, p. 21) afirma que:

Enquanto a música é um estímulo agradável o sistema nervoso tende a priorizá-la bloqueando outros estímulos como o da dor ou do cansaço. A partir do momento em que a música deixa de ser um estímulo agradável, o sistema nervoso tende a vincular sua atenção a outro estímulo ambiental.

A música, quando não é agradável aos ouvidos, provoca o oposto do efeito desejado. “Da qualidade da música depende a qualidade do movimento”. (MARTINS, 1996) Segundo esta linha de pensamento, constatamos que da mesma forma que a música possui caráter estimulante na intensidade das atividades físicas, a não utilização da música adequada poderá ir além de não alcançar os objetivos esperados, causando desconforto, desânimo, estado de mau-humor, estresse e outros.

Michael Phelps e o *Doping Musical*

Durante as Olimpíadas de Pequim, o nadador americano Michael Phelps afirmou que cada vez que vai à piscina do “Cubo d’Água” ouve a canção *Go Getta*, de Young Jeezy (*hip hop*). Uma cena que ficou conhecida durante os jogos foi a de Phelps com fones de ouvido até 2 minutos antes de cada prova. O episódio colocou em discussão as implicações que a música pode ter no desempenho dos atletas. Segundo Costas Karageorghis (1997), consultor de psicologia do esporte da Universidade de Brunel, na Inglaterra, algumas trilhas sonoras podem ser até mais poderosas e eficientes para o desempenho de atletas do que substâncias ilegais que são encontradas com frequência em exames antidoping.

Outros atletas também já afirmaram buscar na música um estímulo para suas performances. Os jogadores da seleção espanhola de basquete ouviam no Mundial-2006 do Japão, o tema *El busto*, de Ricky López, que relaxava antes do jogo. O tenista espanhol Rafael Nadal confessou que ouve canções do grupo mexicano Maná, dos americanos Bon Jovi e do canadense Bryan Adams.

Considerações Finais

Como válido instrumento para afirmar as qualidades motivacionais da música na cultura do esporte e do exercício físico, este artigo contribui para demonstrar que muito além de um mero passatempo, a música provoca concretas alterações no estado psicofisiológico do ser humano. E em competições esportivas, o uso da música pode ser uma poderosa ferramenta de *doping*. Ela causa melhor saturação de hemoglobina com o parâmetro de oxigênio, comparado com iniciativas sem música, indicando o incremento na taxa de transferência de oxigênio, método considerado proibido em competições de acordo com o Código Mundial Antidoping. E segundo pesquisas

científicas, a música se mostra mais poderosa do que diversas substâncias tidas como ilícitas em competições.

Baseado na literatura pesquisada, este trabalho evidencia a ação que a música exerce sobre o corpo humano e, conseqüentemente, sobre o esporte. E nos mostra a necessidade que órgãos, como o Comitê Olímpico Internacional e a Agência Mundial Antidoping, têm de reconhecer esta capacidade da música e assumir novas posturas diante dela, seja no sentido de liberar o seu “uso” para todos os competidores, ou de proibi-lo, e desenvolver meios de fiscalização.

Além disso, as informações apresentadas podem oferecer efetivamente, aos praticantes de exercícios físicos e treinadores, respaldo científico para a aplicação de músicas durante o exercício físico em busca de um melhor desempenho e/ou de uma maior motivação.

REFERÊNCIAS

BECKER, N. et al.. *Effects of mellow and frenetic music and stimulating and relaxing scents on walking by seniors*. Collegeville: Ursinos College, 1994.

BOCCIA, L. *Choros da humanidade: música e farsa cultural*. Salvador: Cian, 2006.

BRINCKLIN, M. *Musicoterapia*. São Paulo: Círculo do Livro, 1983. n. 2, p. 90-111, 1978.

DIMAGGIO, P; USSEM, M. Social class and arts consumption: the origins and consequences of class differences in exposure to arts in America. *Theory and Society*. Boston, v. 5,

FRIJDA, N. Moods, emotion episodes, and emotions. In: LEWIS, M.; HAVILAND, J. M. (Ed.). *Handbook of the emotion* London: Guilford Press, 1993. p. 382-403.

FRITH, S. Music and identity. *Questions of cultural identity* . London: Sage, 1996.

GUEGOLD, W. K. *100 years of olympic music*. Mantua, Ohio: Golden Clef Publishing, 1996.

HALPERN, Steven. *Som – saúde – Magnetismo e Força*. Rio de Janeiro: Tek Box, 1995.

KARAGEORGHIS, C. I. The psychophysical effects of music in sport and exercise: a review. *Journal of Sport Behavior*, v. 20, p. 54-68, 1997.

LEBLANC, A. An interactive theory of music preference. *Journal of Music Therapy*, Silver Spring, v. 19, p. 28-45, 1982.

LUDES, P. et al. *Hegemonias visuais: uma introdução*. Salvador: Hexis, 2007.

MARK, N. Birds of a feather together. *Social Forces*. California, v. 77, n. 2, p. 123-129, 1998.

MARTINS, C. O. *A influência da música na atividade física*. 1996. 65 f. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso para obtenção de título de Bacharel em Educação Física) – Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis..

PAVIS, P. *A análise dos espetáculos*. São Paulo: Perspectiva, 2003.

PETERSON, R. A. *Understanding audience segmentation: from elite and mass to omnivore and univore*. Barcelona: Elsevier Science B.V, 1992.

PRIEST D. L. et. al. Characteristics and effects of motivational music in exercise. London: Brunel University School of Sport and Education PhD Theses, 2004.

RUSSELL, P. A. musical tastes and society. In: HARGREAVES, D. J.; NORTH, A. C. (Ed.). *The social psychology of music*. Oxford, UK: Oxford University Press, 1997.

SCHULTEN, M. L. Musical preference: A new approach to investigate its structure and development. *Bulletin of the Council for Research in Music Education*, California, v. 91, n. 1, p. 160-165, 1987.

SLOBODA, J. A. Music structure and emotional response: some empirical findings. *Psychology of Music*, Staffordshire, v. 19, n. 2, p. 110-120, 1991.

SZABO, A; SMALL, A; LEIGH, M. The effects of slow- and fast-rhythm classical music on progressive cycling to voluntary physical exhaustion. *J Sports Med Phys Fitness*, v. 39, n. 3, p. 220-225 1999.

TOLLENEER, J. The sports scene and the pop scene: A comparative structural-functional analysis. *International Review for the Sociology of Sport*, Leuven, v. 21, n. 2-3, p. 229-237, 1986.

VALIN, P. C. et al. *Redução de estresse pelo alongamento: a preferência musical pode influenciar?*, Disponível em:

<<http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/08n2/Valim.pdf>>. Acesso em: 31 jul, 2009.