

Educação Física e Música: possibilidades de integração

Physical Education and Music: integration possibilities

Italan Carneiro

italancarneiro@gmail.com. Instituto Federal da Paraíba - Campus João Pessoa - CCTMUS/JP.

RESUMO

Neste trabalho apresentamos reflexões acerca das possibilidades de integração entre a Educação Física e a Música, ambas pensadas enquanto áreas do conhecimento assim como disciplinas pertencentes ao currículo escolar. Tendo como base a pesquisa bibliográfica, identificamos possibilidades de trabalho situadas na intersecção entre as áreas em que se destacam as que abordam o “aspecto rítmico” da movimentação corporal e musical. Partimos do entendimento de que o desenvolvimento da consciência dos aspectos corporais relacionados ao movimento trata-se de uma questão fundamental para o desenvolvimento integral dos indivíduos. Desse modo, ressaltamos os benefícios frutos da integração entre as áreas, enfatizando ainda a importância da presença de ambas enquanto disciplinas no currículo escolar.

Palavras-chave: Educação física. Música. Integração curricular. Formação escolar. Formação integral.

ABSTRACT

The purpose of this work is to present reflections upon the integration possibilities between Physical Education and Music, both subjects which are part of the school curriculum. Based on bibliographical research, possibilities were identified in the intersectional areas. Among these, here are highlighted those which approach the “rhythmic aspect” of body and musical movement. We started from the notion that the consciousness development of the corporal aspects related to the movement is a fundamental question for the individuals’ integral development. Thus, we highlight the benefits of the integration between the areas, also emphasizing the importance of both disciplines in the school curriculum.

Keywords: Physical education. Music. Curricular integration. School education. Integral formation.

1 Introdução

A discussão que segue é desenvolvida a partir de recorte de pesquisa de doutorado¹ que buscou, entre outras questões, compreender as possibilidades de integração entre a área da Música e as demais áreas do conhecimento, estabelecendo articulações que viessem a contribuir diretamente para a formação integral, na perspectiva omnilateral, dos sujeitos². Neste texto, fruto de pesquisa bibliográfica, refletimos acerca das possibilidades de integração entre as áreas da Música e da Educação Física.

Iniciamos nossa reflexão ressaltando que “longe de ter se tornado um consenso, a Educação Física foi e é, ao longo da história da educação brasileira, palco de debates, conflitos e negociações acerca do seu papel na escola” (BRASIL, 2006, p. 217). Percebemos a atualidade da reflexão acima, extraída das Orientações Curriculares para o Ensino Médio, a partir dos atuais debates acerca do currículo da referida modalidade educacional, tendo em vista que a Lei nº 13.415/2017 – apesar de indicar que “os currículos do ensino médio deverão considerar a formação integral do aluno, de maneira a adotar um trabalho voltado para a construção de seu projeto de vida e para a sua formação nos aspectos cognitivos e socioemocionais” (BRASIL, 2016, p. 2) – visa à alteração da LDB nº 9.394/1996, excluindo a oferta da Educação Física, assim como também a exclusão da disciplina “Artes” (que abarca as quatro linguagens artísticas: artes visuais, dança, música e teatro), ficando a oferta de ambas restrita à Educação Infantil e ao Ensino Fundamental. Dentre outros argumentos, o documento justifica-se alegando que “atualmente o

ensino médio possui um currículo extenso, superficial e fragmentado, que não dialoga com a juventude, com o setor produtivo, tampouco com as demandas do século XXI” (BRASIL, 2016, p. 8).

Ao defendermos a presença da disciplina Educação Física ao longo da formação escolar, o que inclui sua presença no currículo do Ensino Médio,

o que se espera é que os alunos do ensino médio tenham a oportunidade de vivenciarem o maior número de práticas corporais possíveis. Ao realizarem a construção e vivência coletiva dessas práticas, estabelecem relações individuais e sociais, tendo como pano de fundo o corpo em movimento (BRASIL, 2006, p. 224).

Ressaltando como fundamental a necessidade do trabalho realizado nas aulas de Educação Física, os Parâmetros Curriculares Nacionais enunciam que o trabalho corporal – entendido como uma das formas de linguagem, a “linguagem corporal” – compreende uma ferramenta essencial para o desenvolvimento integral do ser humano, visto que:

É com o corpo que somos capazes de ver, ouvir, falar, perceber e sentir as coisas. O relacionamento com a vida e com outros corpos dá-se pela comunicação e pela linguagem que o corpo é e possui. Essa é a nossa existência, na qual temos consciência do eu no tempo e no espaço. O corpo, ao expressar seu caráter sensível, torna-se veículo e meio de comunicação. (BRASIL, 2000, p. 38).

É importante ressaltar ainda que a interação física dos seres humanos com o mundo é realizada a partir do seu movimento, visto que “quando o corpo se move, os sentidos captam informações. As terminações neurais enviam informações para os córtices sensoriais da visão, da audição, do paladar, do olfato e das sensações somáticas. Os sentidos possibilitam ler o mundo” (BRASIL, 2000, p. 39). Partindo do acima exposto, os Parâmetros Curriculares Nacionais caracterizam o objetivo da disciplina Educação Física apontando que “o que se deseja do aluno do Ensino Médio é uma ampla compreensão e atuação das manifestações da cultura corporal” (BRASIL, 2000, p. 40).

Sobre a configuração predominante que a Educação Física adquiriu no sistema escolar brasileiro, destacamos que a disciplina se desenvolve atualmente quase que exclusivamente através dos esportes, de

1 O trabalho intitulado “Curso Técnico Integrado ao Ensino Médio em Instrumento Musical do IFPB: reflexões a partir dos perfis discente e institucional” foi desenvolvido no Programa de Pós Graduação em Música, subárea Educação Musical, da Universidade Federal da Paraíba – UFPB, sob a orientação do Prof. Dr. Luis Ricardo Silva Queiroz. Disponível em: https://www.academia.edu/35060454/Curso_T%C3%A9cnico_Integrado_ao_Ensino_M%C3%A9dio_em_Instrumento_Musical_do_IFPB_reflex%C3%B5es_a_partir_dos_perfis_discente_e_institucional. Acesso em: 12 set. 2018.

2 O termo “omnilateral” refere-se à proposta de educação objetivada pelo Currículo Técnico Integrado. Para um maior aprofundamento acerca dessa concepção de educação, consultar RAMOS, Marise Nogueira. Concepção do Ensino Médio Integrado. In: SEMINÁRIO ENSINO MÉDIO DA SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DO PARANÁ, 1., 2008, Curitiba. **Anais** [...] Curitiba: Secretaria de Educação do Estado do Paraná, 2008. Disponível em: http://www.nre.seed.pr.gov.br/wenceslaubraz/arquivos/File/curriculo_integrado.pdf. Acesso em: 13 ago. 2018.

modo que “a influência do esporte no sistema escolar é de tal magnitude que temos não o esporte da escola, mas sim o esporte na escola” (BRASIL, 2000, p. 34). Nesse sentido, os Parâmetros Curriculares Nacionais enunciam:

Isso indica a subordinação da Educação Física aos códigos/sentido da instituição esportiva: esporte olímpico, sistema desportivo nacional e internacional. Esses códigos podem ser resumidos em: princípios de rendimento atlético/desportivo, comparação de rendimento, competição, regulamentação rígida, sucesso no esporte como sinônimo de vitória, racionalização de meios e técnicas etc. Essa espécie de atividade determina relações entre professor e aluno que passam a ser: professor-treinador e aluno-atleta. Esse posicionamento, presente em grande parte das escolas brasileiras, é fruto da pedagogia tecnicista muito difundida no Brasil na década de [19]70. Vários autores têm abordado essa temática, coincidindo suas opiniões na necessidade de superação.³ (BRASIL, 2000, p. 34).

2 Educação Física e Música: possibilidades de integração

Vislumbrando a referida superação, entendemos que “a Educação Física precisa buscar sua identidade como área de estudo fundamental para a compreensão e entendimento do ser humano, enquanto produtor de cultura” (BRASIL, 2000, p. 34) e que pode desenvolver sua corporalidade a partir de diversas possibilidades que vão além da atividade esportiva. Nesse sentido, e introduzindo a perspectiva de integração entre música e educação física, os Parâmetros Curriculares Nacionais sinalizam que a linguagem corporal é “desenvolvida não somente pela Educação Física,

como também pela Arte” (BRASIL, 2000, p. 40). No documento, encontramos a seguinte reflexão acerca das possibilidades de trabalho a serem desenvolvidas para além das esportivas:

Num país tão rico em ritmos e danças, parece paradoxal um programa de Educação Física centrado em esportes e ginásticas. O professor, no entanto, perguntar-se-á como inserir essa atividade para os alunos que até então não vivenciaram essas experiências em aula. Pois bem, não podemos negar que as atividades rítmicas e expressivas têm o seu espaço na vida dos adolescentes e jovens. O fato disso não acontecer na escola é que nos chama a atenção. O professor poderia começar resgatando o que seus alunos conhecem de música, quais estilos ouvem, quais estilos dançam. Partindo daí para a inserção de pequenos momentos das aulas em que uma atividade ritmada seja desenvolvida. (BRASIL, 2000, p. 40).

A elaboração de jogos, o resgate de brincadeiras populares, a elaboração de coreografias, dentre outras atividades que integram música e educação física, podem ampliar consideravelmente as possibilidades de trabalho do professor de educação física e, sem abrir mão dos objetivos da disciplina, enriquecer culturalmente o currículo escolar. Referindo-se aos trabalhos corporais desenvolvidos nessa perspectiva, os Parâmetros Curriculares Nacionais indicam que “podem estar perfeitamente articulados com Português, História, Geografia, Sociologia etc.” e esclarecem ainda que “a via de integração não é única, e sim de duas mãos, o que significa que as demais áreas devem utilizar-se do movimento, buscando também integrar-se de forma eficiente com a Educação Física” (BRASIL, 2000, p. 40). Confirmando a possibilidade de realização de um trabalho integrado entre música, educação física e outras áreas do conhecimento, Silva e Zoboli (2015, p. 126) afirmam que “há uma extensa e variada produção acadêmica sobre as temáticas acerca da música e do corpo, construídas no âmbito da Educação Física e no contexto de outras ciências e campos de conhecimento mais amplos”. Desse modo, concordamos com Almeida (2013, p. 13) quando reflete que é “importante construir uma parceria entre a Música e a Educação Física, visando o desenvolvimento integral do aluno renovando e inovando as atividades físicas de crianças e jovens, para que as mesmas tenham um novo espaço nas

³ Conforme apontam os Parâmetros Curriculares Nacionais em Educação Física, “os professores de Educação Física, tiveram na sua formação, experiências e uma bagagem de conhecimentos, alicerçadas, majoritariamente, nos conhecimentos de ordem técnica (disciplinas esportivas). Esse fato se deu, entre muitas causas, pela confusão do ambiente esportivo-competitivo com o escolar-educacional fruto de um contexto histórico que quis elevar o País à categoria de nação desenvolvida às custas de seus sucessos no campo dos esportes. Portanto, como é de se esperar, o que predomina no Ensino Médio é a ideia de que a aula de Educação Física é um espaço para treinamento e aperfeiçoamento das habilidades desportivas” (BRASIL, 2000, p. 37).

aprendizagens dos alunos e dos seres humanos em geral". O autor indica ainda que a música,

quando incorporada às práticas corporais, torna-se ferramenta pedagógica útil, estimulando e motivando a criação e a vivência de novos movimentos corporais apresentando elementos construtivos como o ritmo, a melodia e a harmonia contribuindo para a determinação do movimento corporal (ALMEIDA, 2013, p. 7-8).

Nesse sentido, Almeida (2013, p. 14) aponta ainda que "muitos educadores conseguem realizar trabalhos maravilhosos com atividades físicas, ligadas às experiências musicais fazendo com que ambas possibilitem a ampliação das formas de expressão e de entendimento do mundo em que vivem".

Sobre a aproximação dos conhecimentos da Educação Física com os conhecimentos musicais, Martins e Nedel (2012, p. 137), autores que atuam nas duas áreas, refletem que, "como profissionais em música e educação física, podemos observar o quanto estas áreas de conhecimento se inter-relacionam". Detalhando a intersecção entre as áreas, os autores afirmam que "o ritmo é então o elo principal entre Música e Educação Física" (MARTINS; NEDEL, 2012, p. 142). Nessa perspectiva, conforme Souza e Silva (2010, p. 36), "o ritmo torna-se prazeroso ao indivíduo porque o corpo humano tem uma natural predisposição ao movimento rítmico". Confirmando a aproximação entre as áreas, bem como a importância dos trabalhos corporais a partir dos elementos rítmicos, Cordero (2014) aponta que

em diversas etapas de sua formação acadêmica [o educador físico] esteve em contato com estes elementos, assim é possível afirmar que 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 (CORDERO, 2014, p. 181).

2.1 Atividades físicas síncronas e assíncronas com música

Para uma maior compreensão acerca do trabalho corporal desenvolvido a partir de ritmos musicais, destacamos a classificação empregada por Souza e Silva (2010, 2012) que apontam duas possibilidades

para que a integração ocorra entre a música e a atividade física, sendo através da música sincronizada, "sincrônica", e da não sincronizada, "assincrônica". O trabalho, envolvendo essencialmente o aspecto rítmico da música, desenvolve-se na categoria síncrona, visto que esta configura a possibilidade de trabalho na qual os movimentos corporais devem estar diretamente sincronizados com o ritmo musical empregado. Apresentando as duas categorias, os autores indicam que:

A estrutura conceitual das pesquisas envolvendo música e sua influência durante a atividade física foi dividida em duas grandes modalidades de aplicação: música síncrona (MS) e música assincrônica (MA). Entende-se por MS aquela em que seu ritmo está interligado proporcionalmente aos movimentos repetitivos do praticante como passadas, braçadas ou pedaladas, sendo a origem da motivação predominantemente externa. De outra forma, a MA visa motivar o praticante através de estímulos de origem interna, sem que os movimentos repetitivos possam estar diretamente ligados ao ritmo da música ouvida (Ex: relacionar a música a uma situação passada de caráter motivante). (SOUZA; SILVA, 2012, p. 306).

Um bom exemplo para caracterizar o trabalho físico realizado de forma sincronizada com a música pode ser percebido, por exemplo, no deslocamento de uma Banda de Música (Banda Marcial), momento no qual todos os músicos deslocam-se com movimentos determinados pelo andamento do repertório. Portanto, podemos afirmar que a marcha realizada ao som da Banda obedece à velocidade (andamento) definida pela música que está sendo executada, sendo esta velocidade mensurada em BPMs (batidas por minutos) a partir de aparelhos como o metrônomo⁴.

Ilustrando outra possibilidade para o desenvolvimento do trabalho físico realizado de forma "sincrônica" com a música, e ressaltando seus benefícios, Moura e colaboradores (2007, p. 106) destacam que "um exemplo da influência da música no trabalho muscular realizado em exercícios aeróbios

⁴ Criado pelo alemão Maazel em 1817, o metrônomo foi o primeiro aparelho mecânico a indicar de maneira precisa uma proporção entre andamento musical (pulsos) e tempo cronológico (minutos), tornando-se, assim, o principal referencial para andamentos musicais até os dias atuais com a marcação" (FREIRE, 2006, p. 796).

encontra-se nas aulas de Step⁵, onde a velocidade da música, altura da plataforma e a coreografia utilizada constituem as principais determinantes na intensidade desta aula". Os autores concluem seu raciocínio evidenciando que "são vários os benefícios da música durante a atividade física" (MOURA *et al.*, 2007, p. 106).

Ainda ressaltando a importância da utilização do aspecto rítmico da música, portanto caracterizando trabalhos sincronizados, Braga e Oliveira (2009, p. 44) indicam "ser benéfico e prazeroso utilizar as atividades rítmico-musicais e as modalidades esportivas que aliam o movimento à música, como meio de promover e valorizar a cultura corporal de movimento". Os autores afirmam ainda que as atividades desenvolvidas com música, especialmente a partir do trabalho rítmico, podem contribuir "como grande auxiliar no desenvolvimento psicomotor dos alunos, e conseqüentemente, como uma forma de contribuir para a qualidade dos conteúdos na Educação Física escolar" (BRAGA; OLIVEIRA, 2009, p. 44). Corroborando a importância do trabalho rítmico, Muller e Tafner (2007, p. 101) sinalizam que "durante a infância as atividades rítmicas precisam ser muito estimuladas, pois focalizam a formação global da criança e contribuem com o desenvolvimento humano como um todo". As autoras ressaltam que "um bom trabalho exercita a coordenação, o equilíbrio e o freio inibitório; concentra a atenção; economiza esforços; dá segurança rítmica; leva à obtenção do relaxamento muscular, postura e percepção auditiva e visual; desperta a criatividade e expressão do corpo; e promove a sociabilidade" (MULLER; TAFNER, 2007, p. 101). Nesse sentido, reforçando a importância do trabalho rítmico sincronizado à música, Souza e Silva (2010, p. 42) argumentam que "os estudos foram concisos no que tange a ganho de desempenho, coordenação motora e melhora de humor, quando associada à atividade física".

Refletindo sobre o desenvolvimento corporal a partir dos trabalhos que envolvem movimento e ritmo, Silva e Zoboli apontam que

os movimentos corporais, inicialmente inconscientes, mas intencionais, promovem variações rítmicas no corpo, significando

a existência de seus componentes, que a consciência e o inconsciente em trabalho de significação tendem a criar sínteses integrativas em nível corporal através do movimento. (SILVA; ZOBOLI, 2015, p. 135).

Os autores indicam ainda, apoiados em Wisnik (1989)⁶, que em nível somático o corpo humano possui pulso sanguíneo e certas disposições musculares que se encontram relacionadas com o andar e suas variações, de modo que "os ritmos corporais estão imbricados aos movimentos, são expressões da alteridade própria de cada um" (SILVA; ZOBOLI, 2015, p. 135).

Ressalta-se, conforme Almeida (2013, p. 14), que "alguns professores que trabalham o movimento, deixam de utilizar a linguagem musical nas suas atividades, desconhecendo a importância de seu papel". Portanto, visando uma efetiva apropriação do potencial que os trabalhos corporais realizados a partir de ritmos musicais podem proporcionar, destacamos a pertinente reflexão de Almeida (2013) ao indicar que:

Os professores de Educação Física necessitam de aprofundamento no estudo dos ritmos em relação às atividades para que as mesmas venham a capacitar no sentido de que quando requisitadas de forma prática possam dar contribuição na realização da atividade de maneira correta ajustando a atividade com o ritmo da música. (ALMEIDA, 2013, p. 10).

Nesse sentido, ainda conforme Almeida (2013, p. 16), "faz-se necessário, o acesso ao universo da música e a desmistificação de sua imagem apenas como elemento/espetáculo/festivo, normalmente de caráter contemplativo", de modo que a música possa ser entendida também na perspectiva de um "conhecimento significativo para as nossas ações corpóreas, que podem ser exploradas pelo universo cultural, nos âmbitos escolares, públicos e sociais" (ALMEIDA, 2013, p. 16).

Destacamos ainda a relevância da realização do trabalho corporal com a utilização de música, porém sem a ênfase em seu aspecto rítmico. Nesse caso, fica caracterizado um trabalho musical de natureza

5 As aulas de Step constituem uma modalidade de treino aeróbico praticado com o auxílio de um degrau (uma espécie de pequena caixa) no qual normalmente os praticantes realizam coreografias sincronizadas com uma trilha sonora.

6 WISNIK, José Miguel. **O som e o sentido**. São Paulo: Companhia das Letras, 1989. A obra está disponível em: http://hugoribeiro.com.br/biblioteca-digital/Wisnik-O_Som_e_o_Sentido.pdf. Acesso em: 19 dez. 2018.

“assincrônica” (mencionada anteriormente), visto que é realizado “sem que os movimentos repetitivos (passadas, etc.) possam estar diretamente ligados ao ritmo ou batida por minuto [da música]” (SOUZA; SILVA, 2010, p. 38). Ilustrando esta possibilidade, podemos destacar músicas associadas a eventos de superação, eventos esportivos, filmes etc. Souza e Silva (2010) exemplificam esta possibilidade citando a canção “Eyes of the Tiger”⁷, trilha sonora do filme “Rocky III”, diretamente associada à trajetória de superação do personagem boxeador Rocky Balboa⁸. Para aqueles que assistiram ao filme e adquiriram empatia pela obra, a canção pode assumir uma função motivacional ao ser escutada durante a prática de atividades físicas.

Refletindo acerca do aspecto motivacional da música e sua importância na realização de atividades físicas, Souza e Silva (2010, p. 35) sinalizam que,

por não necessitar de codificação linguística, [a música] tem acesso direto à afetividade, às áreas límbicas que controlam nossos impulsos, emoções e motivação. Também parece ser capaz de ativar áreas cerebrais terciárias, localizadas nas regiões frontais, responsáveis pelas funções práticas de sequenciação (motoras). (SOUZA; SILVA, 2010, p. 35).

Os autores destacam, a partir de pesquisa envolvendo teste de esforço submáximo⁹ desenvolvido por Szabo, Small e Leigh (1999),¹⁰ que “como conclusão, a música ajudou o praticante a dissociar as sensações de fadiga, prolongando assim o tempo de exercício” (SOUZA; SILVA, 2010, p. 39). Sob o efeito da

música “assincrônica” em teste de esforço máximo¹¹, a partir de estudo realizado por Karageorghis e Terry (1995),¹² Souza e Silva (2010, p. 40) afirmam que “a análise dos resultados revelou os mais altos escores de força quando ouviram a música estimulante e os mais baixos escores na condição de música sedativa”. Apontando na direção dos estudos acima mencionados, Souza e Silva (2012, p. 306) assinalam que “a atividade física associada à música, poderia reforçar a sensação de ‘desligamento’ ou o estado de ‘fluxo ou fluência’ (‘flow’), no qual o indivíduo estaria intrinsecamente motivado e totalmente envolvido e absorvido na atividade”.

Ainda investigando os benefícios da realização da atividade física utilizando música, destacamos a pesquisa de Mori e Deutsch (2005) envolvendo o desenvolvimento de praticantes da ginástica rítmica a partir da presença ou ausência de música nas aulas. Como resultado, as autoras apontam que “observou-se que a música efetivamente interferiu nos estados de ânimo das ginastas” (MORI; DEUTSCH, 2005, p. 161). As autoras evidenciam que:

Apesar de a ginástica já ter seu papel na alteração do estado de ânimo, a presença da música teve uma influência extremamente positiva proporcionando alegria, coragem e vontade de se exercitar, isto é, interferindo no aspecto da motivação. A ausência da música, por outro lado, trouxe um certo peso à atividade, tornando-a cansativa e trazendo a sensação de inutilidade a sua prática. (MORI; DEUTSCH, 2005, p. 161).

Evidenciando a influência da presença da música na atividade física, Moura e colaboradores (2007) destacam o estudo realizado por Gfeller (1988)¹³ no qual a pesquisadora investigou os possíveis benefícios da escuta musical durante a prática de atividade física,

7 A canção Eye of the Tiger, lançada no ano de 1982, é de autoria da banda americana Survivor.

8 É o terceiro filme da série americana “Rocky” que possui direção, roteiro e atuação de Sylvester Stallone.

9 Conforme Delgado (2004, p. 12), o teste de esforço submáximo é aquele no qual o indivíduo é levado a atingir um nível de esforço pré-estabelecido para a determinação de algumas variáveis (como, por exemplo, o valor do VO2max) obtido através de um previsor sem, portanto, impor um estresse orgânico intenso durante a realização do teste.

10 Szabo, A.; Small, A.; Leigh, M. The effects of slow and fast rhythm classical music on progressive cycling to voluntary physical exhaustion. *Journal of sports medicine and physical fitness*. v. 39, n. 3, p. 220-225, 1999. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10573664>. Acesso em: 19 dez. 2018.

11 Conforme Delgado (2004, p. 12), o teste de esforço máximo caracteriza-se como aquele no qual o indivíduo é levado a sua exaustão voluntária e tende a levar o avaliado ao máximo de sua captação de oxigênio.

12 Karageorghis, C.; Terry, P. C. Psychophysical Effects of Music and Sport and Exercise: A Review. *Journal of Sports Behavior*, v. 20, p. 54-68, 1995.

13 GFELLER, Kate. Musical components and styles preferred by young adults, for aerobic fitness activities. *Journal of Music Therapy*. Lawrence: v. 25, n. 1, 1988. Disponível em: <http://jmt.oxfordjournals.org/content/25/1/28.abstract>. Acesso em: 12 dez. 2018.

a partir do acompanhamento de indivíduos de ambos os sexos, praticantes de atividade aeróbia. Analisando a relação entre os gêneros musicais preferidos e aqueles escolhidos para acompanhar a realização da atividade aeróbia, Moura e colaboradores (2007) apontam que:

Os resultados desse estudo mostraram que as músicas citadas como preferidas para ouvir, eram as mesmas escolhidas como melhores para praticar os seus exercícios aeróbios, ou seja, o gosto musical é um fator importante a ser considerado quando se seleciona música para a atividade física. A autora afirma que, a música preferida tem a capacidade de facilitar o foco da atenção seletiva, onde o participante se distrai durante a atividade, ao invés de pensar no desconforto que acompanha o esforço físico. (MOURA *et al.*, 2007, p. 107).

Após realizar a pesquisa que examinou a influência motivacional da música em um grupo de mulheres praticantes de ginástica de academia, Moura e colaboradores (2007, p. 113) indicaram que “notou-se que quanto mais motivante é a música utilizada em aula, maior é o esforço físico desempenhado pelas alunas durante a sessão. Ou seja, a intensidade do treinamento varia de acordo com o repertório musical proposto para o acompanhamento à prática da atividade física”. Desse modo, conforme Moura e colaboradores (2007, p. 111), “podemos concluir que, o estilo musical certamente influencia na motivação dos praticantes de ginástica de academia, assim como na atitude desempenhada em aula”. Confirmando este resultado, Souza e Silva (2010, p. 40-41) apontam que a presença da música assíncrona (MA) na atividade física “exerce influência psicofísica quando associada à atividade física, e que esta influência é inversamente proporcional à intensidade do exercício e sujeita à interpretação subjetiva de cada indivíduo”.

Ressaltando uma questão extremamente importante envolvendo a realização das atividades físicas na presença de música, Sena e Grecco (2011, p. 157) assinalam que “a música nas atividades e exercícios físicos é um fator de estímulo na maioria das vezes, mas pode ser também um fator desestimulante quando se escuta uma música desagradável aos ouvidos”. A reflexão de Sena e Grecco (2011) evidencia o quanto a escuta musical se caracteriza como um processo cultural, indicando que o impacto da música sobre o ouvinte vai depender do aspecto individual

relativo ao seu “gosto” (preferência), ao seu contexto e às suas vivências sociais e culturais. Confirmando a influência da percepção pessoal acerca do repertório utilizado na atividade física, Garcia e Zanin (2012) explicitam que quando a música é “agradável” e aproxima-se do gosto pessoal do praticante para a situação específica, “ela é capaz de proporcionar efeitos positivos durante o exercício, mas quando isto não acontece, e a música é desagradável ao ouvinte durante seu exercício físico, ela vai proporcionar alterações fisiológicas negativas”. Nessa perspectiva, os autores apontam que:

Pode-se observar também que a música agradável distrai da dor e cansaço causados pela atividade física. Em contrapartida quando a música for desagradável aos ouvidos, o indivíduo terá uma percepção maior da dor e cansaço, assim o estímulo musical influenciará de forma contrária, aumentando a percepção do corpo para respostas negativas do exercício. Pode-se concluir então que quando a música for agradável ao gosto musical do indivíduo será mais um aliado a prática da atividade física, pois irá distraí-lo, principalmente das respostas internas do corpo à atividade física. Já se a música utilizada durante a atividade não for de gosto musical do indivíduo, será mais um empecilho para a prática da atividade, sendo melhor a ausência da música, pois o indivíduo terá seu organismo voltado para respostas internas desagradáveis como dor e cansaço. Por tudo isso a música, quando agradável, pode também influenciar na performance do indivíduo, pois o mesmo tem uma percepção de dor e cansaço mais tardia e sua capacidade física aumentada e intensificada. (GARCIA; ZANIN, 2012).

Ao apontar o desenvolvimento dos trabalhos abordando a intersecção entre as áreas, Souza e Silva (2010, p. 42) analisam que “o mecanismo através do qual a música produz benefícios psicofísicos estão, de uma forma geral, embasados por pesquisas”. Em síntese, podemos afirmar que os estímulos que provocam as alterações psicofísicas podem ser de origem interna ou externa. “Quando interna, o principal componente musical responsável por esta influência psicofísica é o ritmo musical, onde os movimentos repetitivos procuram acompanhá-lo”. Quando externa, “seu foco [situa-se] em lembranças ou imagens que

motivem o participante antes ou durante a atividade física” (SOUZA; SILVA, 2010, p. 42).

2.2 A corporeidade no ensino e na aprendizagem musical

Apresentamos uma proposta de trabalho advinda da área de Educação Musical que aborda a relação entre o corpo e a música numa perspectiva que, apesar de assemelhar-se conceitualmente às anteriormente apresentadas, não é voltada para a realização de atividades físicas. Caracteriza-se na verdade como uma proposta de ensino e aprendizagem musical, mas que também pode configurar uma possibilidade de trabalho significativa no contexto da Educação Física, ilustrando a “via de mão dupla” que precisa caracterizar as inter-relações entre os conhecimentos das distintas áreas. Trata-se do método de musicalização intitulado “O Passo”, desenvolvido pelo educador musical Lucas Ciavatta no ano de 1996. Diferentemente dos demais trabalhos abordados neste texto, que sugerem o desenvolvimento do movimento corporal a partir de um ritmo (pulso) musical, Ciavatta propõe exatamente o inverso: o trabalho musical a partir de um movimento corporal. Conforme o autor, “mover-se ao tocar é inevitável, até porque o corpo é o único instrumento do qual não podemos prescindir para fazer música. Qualquer produção sonora que venha de um ser humano passa necessariamente por algum movimento corporal seu” (CIAVATTA, 2011, p. 23). Partindo do entendimento de que o corpo participa de toda e qualquer prática musical, Ciavatta (2011) estabelece uma relação direta entre movimento e prática musical, defendendo que qualquer movimento corporal, independente do seu grau de consciência, influencia e determina nossas realizações musicais. Neste sentido, o autor reflete que,

Inicialmente há, sem dúvida, a constatação de que, mesmo involuntariamente, nosso corpo se move sempre que fazemos música; mas, para além deste fato, é preciso avançar em direção à relação entre movimento corporal e movimento musical, e sustentar que qualquer movimento corporal, voluntário ou involuntário, altera e define nossa realização musical. Nesse sentido, um processo de ensino-aprendizagem na área de Música que desconsidere a relação entre estes dois tipos de movimento se verá sempre fragilizado e, dependendo da compreensão ou habilidade requerida, apresentará lacunas

que apenas o resgate desta relação poderá preencher. (CIAVATTA, 2011, p. 23).

Acerca da importância de incluir reflexões e trabalhos que envolvam o corpo e a movimentação corporal no processo de ensino e aprendizagem da música, Ciavatta (2011, p. 24) indica que “as noções espaço e tempo seriam assim construídas no nível da representação através da vivência corporal”. Desse modo, a aquisição de diversos e importantes conhecimentos musicais, na perspectiva d’O Passo, estaria totalmente vinculada ao desenvolvimento de determinada “habilidade” ou “consciência” corporal. Nesse sentido, Ciavatta (2011, p. 24) reflete: “não me parece haver a possibilidade de uma ausência do corpo na efetivação deste processo (visto que o corpo sempre está). O que é, sim, possível é um sub-aproveitamento do corpo e um conseqüente subdesenvolvimento destas noções [de espaço e tempo]”. Sobre a relevância do trabalho musical realizado a partir da movimentação corporal, Ciavatta entende que:

[...] o mesmo indivíduo que com seu corpo inicia uma exploração do tempo e do espaço, necessariamente o faz dentro de uma rítmica (por mais irregular que seja seu movimento, há sempre uma rítmica), e quanto mais este indivíduo conhece o que ritmicamente está sendo realizado, **quanto mais conhece os movimentos musicais que estão sendo sugeridos**, o espaço musical que está sendo percorrido, **mais o conhecimento deste indivíduo sobre seu corpo, e sobre seu corpo no espaço e no tempo, se amplia**. Tudo o que até agora foi exposto sobre o corpo indica sua marcante presença para o desenvolvimento dos campos perceptivo e cognitivo de um indivíduo. (CIAVATTA, 2011, p. 25, grifos nossos).

O desenvolvimento d’O Passo baseia-se em alguns conceitos, entre os quais se destacam o esquema corporal, as noções de espaço e tempo, e a cognição corporal. Esta última sendo entendida como fundamental para o autor, visto que em sua concepção o corpo caracteriza uma unidade autônoma de construção de conhecimento, de modo que em alguns momentos é o próprio corpo que aprende por vias particulares que prescindem de procedimentos intelectuais. Podemos relacionar a ideia de cognição corporal, mencionado por Ciavatta (2011), com o

conceito de “inteligência corporal”, definida por Souza (2014) nos seguintes termos:

A Inteligência corporal cinestésica refere-se ao potencial biopsicológico de resolver e criar problemas e produtos importantes em determinado meio cultural por meio da linguagem corporal. Pode ser desde a execução de movimentos finos ou complexos, a realização de uma tarefa em que a resposta só possa ser dada corporalmente, como a prática de diferentes modalidades esportivas que exige controle e domínio do corpo, além das habilidades manuais, e do senso de sincronização do tempo, espaço, som e ritmo com os movimentos expressados. (SOUZA, 2014, p. 24).

Podemos ainda estabelecer relações entre a cognição corporal e a ideia de “memória corporal”, descrita por Silva (2014, p. 97) ao indicar que “o homem possui a capacidade de registrar, utilizar, relacionar e diferenciar suas vivências corporais (memórias), construindo o que poderíamos chamar de repertório corporal”.

3 Considerações finais

A partir das reflexões abordadas neste texto, podemos identificar uma estreita relação que interliga as atividades físicas e as práticas musicais, caracterizando um relevante potencial de integração entre os conhecimentos das duas áreas. Nesse sentido, entendemos que adquirir uma maior consciência dos aspectos corporais que se relacionam com movimento, ritmo, motivação, entre outros, trata-se de uma questão fundamental para o desenvolvimento integral de todos os sujeitos, essencialmente necessária para aqueles que realizam atividade de natureza artístico-musical.

É importante ressaltar que as discussões realizadas ao longo do trabalho não diminuem a importância da realização da prática esportiva no contexto escolar, mas sugerem sua convivência com outras práticas corporais que ampliem o repertório cultural e corporal dos indivíduos.

Apesar dos conceitos discutidos ao longo do texto encontrarem-se diretamente atrelados ao trabalho físico-corporal, assim como ao aprendizado musical – pois abordam questões fundamentais para a compreensão dos processos envolvidos em

ambos os contextos –, ressaltamos que as atividades realizadas pelos professores de Educação Física e Educação Musical não podem ser confundidas ou sobrepostas, tendo em vista que as disciplinas (mesmo em alguns casos se utilizando de recursos e estratégias semelhantes) possuem percursos formativos particulares e almejam resultados que contribuem para a formação dos sujeitos em perspectivas completamente distintas e complementares.

Por fim, a partir dos argumentos tecidos neste texto, esperamos ter ressaltado a importância das disciplinas Educação Física e Artes na matriz curricular do Ensino Médio, entendidas como essenciais no processo de formação do ser humano.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Jomar Kaczmarek de. **A Música como auxílio no desenvolvimento das atividades físicas.**

2013. 20 f. Monografia (Bacharelado e Licenciatura em Educação Física) — Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Santa Rosa, 2013. Disponível em: http://bibliodigital.unijui.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/2004/JOMAR_-_TCC.pdf?sequence=1. Acesso em: 15 set. 2018.

BRAGA, Anaí Leite; OLIVEIRA, Ronaldo Gonçalves de. Educação Física e Música: uma visão dos professores sobre a música na educação física escolar. **Revista Interfaces**, Suzano, n. 1, 2009. Disponível em: <http://www.unisuz.edu.br/interfaces/downloads/edicao-1/artigo-10.pdf>. Acesso em: 20 out. 2018.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. **Orientações curriculares para o ensino médio: volume 1 (Linguagens, códigos e suas tecnologias).** Brasília: Ministério da Educação, 2006. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/book_volume_01_internet.pdf. Acesso em: 13 abr. 2018.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. **Medida Provisória nº 746, de 22 de Setembro de 2016.** Institui a Política de Fomento à Implementação de Escolas de Ensino Médio em Tempo Integral, altera a Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, que estabelece as diretrizes e bases da educação nacional, e a Lei nº 11.494 de 20 de junho 2007, que regulamenta o Fundo de Manutenção e Desenvolvimento da Educação Básica e de Valorização dos Profissionais da Educação, e dá outras providências. Brasília: Presidência da República, 2016. Disponível em: <http://www2.camara.leg.br/legin/fed/medpro/2016/medidaprovisoria-746-22-setembro-2016-783654-publicacaooriginal-151123-pe.html>. Acesso em: 28 out. 2018.

BRASIL. Ministério da Educação. **Parâmetros Curriculares Nacionais (Ensino Médio):** Parte II - Linguagens, Códigos e suas Tecnologias. Brasília: Ministério da Educação, 2000. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/14_24.pdf. Acesso em: 01 fev. 2018.

CIAVATTA, Lucas. **O Passo:** música e educação. Rio de Janeiro: Lucas Ciavatta (impressão independente), 2011. 206 p.

CORDERO, Osvaldo Homero Garcia. A Música, o ritmo e a Educação Física. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, Ariquemes, v. 5, n. 2, p. 173-186, jul./dez. 2014. Disponível em: <http://www.faema.edu.br/revistas/index.php/Revista-FAEMA/article/view/237>. Acesso em: 04 set. 2018.

DELGADO, Leonardo de Arruda. **Introdução à avaliação da aptidão física**. 2004. 124 f. Monografia (Licenciatura em Educação Física) — Universidade Federal do Maranhão, São Luís, 2004. Disponível em: <https://www.scribd.com/document/55903650/AVALIACAO-FISICA-01-AVALIACAO-DA-APTIDAO-FISICA-Leonardo-de-Arruda-Delgado-ARTIGO>. Acesso em: 07 nov. 2018.

FREIRE, Ricardo Dourado. Relação entre figuras rítmicas e valores numéricos na proporção entre andamentos musicais. *In*: CONGRESSO DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO EM MÚSICA (ANPPOM), 16., 2006, Brasília. **Anais[...]**. Brasília: UNB, 2006. Disponível em: http://www.academia.edu/download/37869751/2006_ANPPOM_Relacao_figuras_ritmicas_e_valores_numericos.pdf. Acesso em: 09 jan. 2019.

GARCIA, Vitor Ponchio; ZANIN, Mariangela. A influência da música na atividade física. **EFDeportes.com**, Buenos Aires (Argentina), n. 167, abr. 2012. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd167/a-influencia-da-musica-na-atividade-fisica.htm>. Acesso em: 20 out. 2018.

MARTINS, Denise Andrade de Freitas; NEDEL, Mariana Zamberlan. “De pé no chão”: trabalhando o ritmo na Música e na Educação Física. *In*: COLÓQUIO DE PESQUISA QUALITATIVA EM MOTRICIDADE HUMANA: MOTRICIDADE, EDUCAÇÃO E EXPERIÊNCIA, 5., 2012, São Carlos. **Anais[...]**. São Carlos: UFSCar, 2012. Disponível em: <http://www.ufscar.br/~defmh/spqmh/pdf/2012/martisnnedel2012.pdf>. Acesso em: 12 out. 2018.

MORI, Patrícia; DEUTSCH, Silvia. Alterando estados de ânimo nas aulas de Ginástica rítmica

com e sem a utilização de música. **Revista Motriz**, Rio Claro, v. 11, n. 3, p. 161-166, set./dez. 2005. Disponível em: <https://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/11n3/09PMPa.pdf>. Acesso em: 03 nov. 2018.

MOURA, Nicole Lopes *et al.* A influência motivacional da música em mulheres praticantes de ginástica de academia. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, Barueri, n. 6, v. 3, p. 103-118, 2007. Disponível em: <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1241/945>. Acesso em: 02 set. 2018.

MULLER, Raquel Zuchna. TAFNER, Elisabeth Penzlien. Desenvolvendo o ritmo nas aulas de Educação Física em crianças de 3 a 6 anos. **Revista de divulgação técnico-científica do ICPG**, Recife, v. 3, n. 11, jul./dez. 2007. Disponível em: <https://www.ufpe.br/ppgedfisica/images/documentos/desenvolvimento%20do%20ritmo%20nas%20aulas%20de%20educacao%20fisica%20-%20muller%20e%20tafner.pdf>. Acesso em: 07 ago. 2018.

RAMOS, Marise Nogueira. Concepção do Ensino Médio Integrado. *In*: SEMINÁRIO ENSINO MÉDIO DA SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DO PARANÁ, 1., Curitiba, 2008. **Anais[...]**. Curitiba: Secretaria de Educação do Estado do Paraná, 2008. Disponível em: http://www.nre.seed.pr.gov.br/wenceslaubraz/arquivos/File/curriculo_integrado.pdf. Acesso em: 13 ago. 2018.

SENA, Karina Stela de, GRECCO, Marcus Vinicius. Comportamento da frequência cardíaca em corredores de esteira ergométrica na presença e na ausência de música. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, São Paulo, n. 3, v. 10, jul./set. 2011. Disponível em: <http://xa.yimg.com/kq/groups/17885761/1686342362/name/Fisiologia+do+Exercicio+v10n3+jul+set+2011.pdf#page=37>. Acesso em: 03 nov. 2018.

SILVA, Renato Izidoro da; ZOBOLI, Fábio. Música, corpo e educação física. **Motrivivência**, Florianópolis, v. 27, n. 44, p. 125-141, mai. 2015. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2015v27n44p125>. Acesso em: 02 dez. 2018.

SILVA, Paulo Cezar. Subpartitura e memória corporal – etapa e estratégia de criação. **Revista de Educação do Vale do São Francisco**, Petrolina, v. 4, n. 5, 2014. Disponível em: <http://www.periodicos.univasf.edu.br/index.php/revasf/article/view/364>. Acesso em: 07 dez. 2018.

SOUZA, Andrezza Papini Alk mim. **Um olhar para a inteligência corporal cinestésica expressa**

em aulas de educação física escolar. 2014. 116 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) — Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, 2014. Disponível em: <http://bdtd.ufm.edu.br/handle/tede/195>. Acesso em: 07 dez. 2018.

SOUZA, Yonel Ricardo de; SILVA, Eduardo Ramos da. Efeitos psicofísicos da música no exercício: uma revisão. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, São Paulo, v. 3, n. 2, jul./dez. 2010. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbpe/v3n2/v3n2a04.pdf>. Acesso em: 03 dez. 2018.

SOUZA, Yonel Ricardo de; SILVA, Eduardo Ramos da. Análise temporal do efeito ergogênico da música assíncrona em exercício. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 14, n. 3, 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbcdh/v14n3/07.pdf>. Acesso em: 06 dez. 2018.