

A MÚSICA, O RITMO E A EDUCAÇÃO FÍSICA

THE MUSIC, THE RHYTHM AND THE PHYSICAL EDUCATION

Osvaldo Homero Garcia Cordero¹

1. INTRODUÇÃO

A música é um dos grandes fenômenos da vida. Na natureza tudo funciona através de um ritmo perfeito: o dia e a noite, as estações do ano, as fases da lua, as marés, as batidas do coração humano e todas as reações orgânicas em geral. O ritmo é a vida de toda vida, sem ritmo nada pode existir. Sem uma consciência rítmica nada pode realizar-se. Assim ele está presente em todas as atividades que o homem realiza.

Decerto a música com o seu componente denominado ritmo é um meio que pode favorecer o desenvolvimento psicomotor do ser humano. Ao internalizar determinado ritmo musical é possível fixar uma determinada destreza motora, tendo em vista a estreita relação que existe entre ritmo e movimento. O presente ensaio pretende analisar a importância da música e em especial o seu componente denominado ritmo, que devidamente organizado e fundamentado pode ser uma forma adequada de trabalhar com o citado recurso metodológico dentro das aulas de Educação Física, principalmente no Ensino Fundamental, onde o mesmo levaria ao educando a desenvolver diversas habilidades e destrezas com maior facilidade. Ainda questiona-se: os profissionais de Educação Física conhecem os possíveis benefícios das atividades rítmicas e musicais dentro do desenvolvimento das aulas, principalmente no ensino fundamental? Pois nota-se que dentro das aulas cotidianas de Educação Física escolar há uma preferência pela priorização de atividades esportivas e competitivas.

Certamente será possível identificar através de uma extensa revisão bibliográfica vários benefícios obtidos na utilização da música em concomitância com atividades motoras, principalmente no desenvolvimento do ritmo. Ditas atividades estimulam aos discentes, a trabalhar e aprimorar a coordenação, o equilíbrio, a flexibilidade e o freio inibitório, este último concernente à capacidade da criança em controlar seu próprio corpo e mudá-lo de

¹ Especialista em Metodologia do Ensino Superior. Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física da FAEMA.

direção quando está em movimento, assim, concentram a atenção; economizam esforços, melhora no relaxamento muscular; outorgam segurança rítmica e educação sensorial, melhoram a criatividade e a expressão corporal.

Finalmente será possível encontrar uma estreita relação entre a prática de atividades físicas dentro do ambiente escolar com o auxílio da música como componente metodológico no desenvolvimento motor da criança, partindo dos princípios desenvolvimentistas e fazendo uso do sistema analítico de aprendizagem de um determinado gesto técnico, tendo como recurso, o ritmo na fixação do movimento a ser realizado e por último o surgimento de um grande aliado que é a motivação e o prazer de trabalhar com a música, assim como os efeitos psicológicos que contribuem para o bem estar do indivíduo.

2. A PRESENÇA DA MÚSICA NA VIDA DO HOMEM

De acordo com Valls ⁽¹⁾ nossa vida está imersa num universo invisível de vibrações e rodeado de uma constante nebulosa sonora. Mais ainda que a luz e os estímulos visuais, a existência humana está marcada da mais variada e heterogênea procedência. O som do vento, o canto dos pássaros, o trânsito, sons eletrônicos, etc. Que fazem de nossa vida uma incessante sucessão de sugestões auditivas. Desde o barulho de uma buzina de um veículo, ao quieto barulho da chuva, devemos concordar que o nosso viver responde constantemente a uma infinita gama de estímulos sonoros.

Desde a época antiga, os gregos já concebiam a estreita relação que existe entre a música e o movimento corporal. Para eles a música era de grande importância para o desenvolvimento físico, assim a prioridade na educação às crianças era a parte física para depois educá-los de forma intelectual. O ensino não estava aglutinado como nos dias atuais e a música penetrava em quase todas as esferas do conhecimento. Lifar ⁽²⁾ afirma que a maioria dos exercícios estava sintonizada com a lira ou com a flauta. Incluso nos treinamentos dos trirremes nas embarcações antigas, era necessária a presença de um mestre que colaborava em levar o compasso para a uniformização do ritmo dos que iam remando e assim obter uma maior eficácia no movimento.

O ser humano desde sua gestação está em contato com o ritmo nas pulsações da mãe dentro do útero materno. Também se sabe que a criança é atraída por todo tipo de som, basta olhar os brinquedos e pensar nos momentos das canções de ninar quando ela está agitada e

não quer dormir. Desde o primeiro contato, elas tendem a imitar gestos e sons, bater palmas e acompanhar o ritmo de estímulos sonoros. Moura, et al. ⁽³⁾ cita de forma categórica que “O aspecto rítmico é inerente ao ser humano estando ligado à parte fisiológica e ao movimento. Sua manifestação na criança acontece intuitiva e espontaneamente. É preciso, porém, conscientizá-la pela vivência, da existência do ritmo, como elemento musical básico”

3. DEFINIÇÃO DE RITMO

Conforme definição na Enciclopédia Britânica do Brasil ⁽⁴⁾ “Num sentido amplo, o ritmo pode ser definido como a estruturação de durações sonoras. Sua função na música, como na dança ou na poesia, é expressar a energia por meio de acentuações e de alternância de tempos fortes e fracos. Constituindo com a melodia e a harmonia um dos três elementos da música. O ritmo é, entretanto o único que se observa em todas as artes”

Por outro lado a Barsa ⁽⁵⁾ define o “Ritmo é a ordenação de sons, de acordo a sua duração, ao longo do tempo. Tudo na natureza tem seu ritmo. O homem é muito sensível ao ritmo, já que existe uma equivalência entre ritmo sonoro e o ritmo corporal interno”

Na natureza, o ritmo está presente em uma série infinita de atividades na existência do ser e que essas atividades estão ligadas com o cotidiano dos seres, nos fenômenos geofísicos como pode ser o movimento das marés, o próprio dia e a noite, a medida do tempo e a mudança das estações. Ao prestar atenção na natureza, se pode comprovar que o ritmo está presente em tudo o que nos rodeia. Também se deve considerar outro tipo de ritmo inserido dentro de nosso organismo, assim pode-se perceber as batidas do coração, a respiração, no piscar de olhos, em fim, em todos os processos metabólicos sempre há um ritmo interno que determina a individualidade de cada ser ou pessoa.

3.1 O RITMO E SUA IMPORTÂNCIA NO DESENVOLVIMENTO HUMANO

Qualquer atividade que seja desenvolvida no cotidiano merece uma devida atenção em relação à presença do ritmo, assim podem se citar numerosas atividades que envolvem um determinado ritmo para que elas possam ser efetuadas de maneira proveitosa. Ler, escrever, correr, dirigir, nadar, navegar na internet, enviar torpedos, em fim, é incontável as atividades onde o ritmo está presente. No tocante, ao desenvolvimento do ritmo na criança para poder

efetuar suas atividades rotineiras e da vida escolar é imprescindível que esta valência motora seja trabalhada e treinada desde os primeiros anos da infância, considerando a facilidade e velocidade em que as crianças podem aprender através de atividades lúdicas. Contudo o aprender torna-se divertido e prazeroso. Para Pallarés ⁽⁶⁾ “ O ritmo é um fenômeno de vida. Por ele nos tocamos diretamente o centro do problema que nos ocupa: o comportamento psicomotor das crianças, na aprendizagem de um comportamento que deve mostrar-se idêntico ao seguinte, e graças à facilidade do ritmo que a criança pode representar essa sucessão de gestos, prevê-los, executá-los com uma precisão cada vez melhor”

Ainda Pallarés ⁽⁶⁾ explica que quando se da condição de praticar o sentido rítmico natural, é ativado o sistema neuromuscular, se solicitam movimentos respiratórios mais amplos, se geram situações de sociabilidade, assim como aquisição cognitiva e aprimoramento dos movimentos.

Desenvolver o ritmo também colabora para a adaptação do ouvido a ritmos e compassos diversos, para a memorização e repetição de um som, também para a identificação de tons fortes e fracos e por último para a regulação e controle dos movimentos.

Finalmente, citando Lifar ⁽²⁾ o ritmo é um elemento universal, todo se desenvolve através de um ritmo particular, ele encontra aplicabilidade na ciência quanto na arte, toda manifestação humana tem um ritmo próprio, assim entre o corpo e a música há um elemento em comum, que é o movimento; uma medida em comum que é o tempo e uma expressão comum que é o ritmo.

3.2 ATIVIDADES RITMICAS

Segundo Harrow ⁽⁷⁾ diversos estudiosos concordam que o desenvolvimento motor segue sequencialmente vários níveis; iniciando-se pelos movimentos reflexos, presentes nos primeiros anos de vida e caracterizados por ações involuntárias, em seguida surgem os movimentos básicos, permeados e desenvolvidos pela exploração do meio em que vive. Precisamente é neste nível que as crianças devem aprimorar as diversas atividades motoras básicas, período que coincide com a permanência dos infantes na pré-escola. Com isso é muito relevante que as atividades físicas proporcionadas dentro das aulas de Educação Física sejam devidamente organizadas para favorecer estes movimentos. Alguns exemplos destes movimentos estão: andar, correr, pular, rolar, engatinhar, entre outros.

Hanebuth ⁽⁸⁾ explica que o ritmo constitui a coordenação motora e a integração funcional das forças estruturadoras, corporais, psíquicas e espirituais. No entanto, cada pessoa tem um ritmo próprio que lhe permite executar diversas atividades motoras que estimulem e impulsionem o movimento, transformando-se num fator inerente ao desenvolvimento humano. Laban ⁽⁹⁾ comenta que o ritmo do movimento é manifestado por ondas rítmicas, constituídas pela velocidade, fluidez, intensidade e tamanho. E são precisamente as diversas combinações que determinam a variação do ritmo expresso em diferentes movimentos. Assim se observou que poderia haver certa relação entre acústica e os centros nervosos superiores, pois ao ouvir uma música ou ritmos as pessoas fazem movimentos corporais espontâneos como: movimentos de cabeça, pés, mãos, dedos, entre outros. Dalcroze ⁽¹⁰⁾ define que este tipo de observação deu origem a um método chamado rítmica, que mais tarde daria origem a Ginástica Rítmica. Nesta trajetória buscou-se coordenar o movimento corporal com o ritmo musical. Partindo deste princípio a inclusão de atividades rítmicas faz-se de suma importância dentro das aulas de Educação Física, assim como a devida interferência no que diz respeito à formação e conhecimento do profissional do citado recurso metodológico.

3.3 O DESENVOLVIMENTO PSICOMOTOR

Na perspectiva do desenvolvimento psicomotor da criança, o crescimento corporal e a maturidade biológica são os elementos que permitem conhecer o nível em que se encontra a criança. Para isso é necessário conhecer as diversas funções psicomotoras citadas por diversos autores.

3.3.1 Esquema Corporal

Para Le Boulch ⁽¹¹⁾ o esquema corporal compreende basicamente a imagem e o conceito do corpo, assim como as diversas partes que o compõem.

3.3.2 Tônus Muscular

O mesmo Le Boulch ⁽¹¹⁾ define o Tônus muscular como uma atividade primitiva e permanente do músculo.

3.3.3 Coordenação Global

Mello ⁽¹²⁾ define como a colocação simultânea de grandes grupos musculares diferentes para a execução de movimentos amplos e voluntários.

3.3.4 Motricidade Fina

Fonseca ⁽¹⁴⁾ descreve como o trabalho organizado de pequenos grupos musculares. Englobam atividades manuais, digitais, oculares, labiais e linguais.

3.3.5 Organização Espacial e Temporal

A organização espacial compreende a capacidade de orientar-se diante de um espaço físico e de perceber a distância de coisas entre si. Refere-se às noções de; perto, longe, embaixo, em cima, dentro, fora, entre outras. Em relação à organização temporal corresponde à capacidade de relacionar ações dentro de uma dimensão de tempo.

Cita Mello ⁽¹²⁾ “onde sucessões de acontecimentos e intervalo de tempo são fundamentais” A psicomotricidade em relação ao movimento precisam da associação de ambas as funções.

3.3.6 Ritmo

Em relação ao movimento Meinel e Schabel ⁽¹³⁾ definem como a “ ordenação específica, característica e temporal de um ato motor”

3.3.7 Lateralidade

Segundo Fonseca ⁽¹⁴⁾ lateralidade é a capacidade de vivenciar as noções de esquerda e direita sobre o mundo exterior. Importante é diferenciar de dominância lateral que implica o predomínio ocular, auditivo e sensório motor de um dos membros superiores ou inferiores e que pode ser determinada pela carga genética e a influência social.

3.3.8 Equilíbrio

Para Tubino ⁽¹⁵⁾ equilíbrio é a capacidade de se manter sobre uma base reduzida de sustentação do corpo, através de uma combinação de forças musculares com influências de forças externas.

3.3.9 Relaxamento

O mesmo Tubino ⁽¹⁵⁾ afirma que é um fenômeno neuromuscular resultante de uma redução da tensão da musculatura esquelética, pode ser total ou diferencial, a primeira envolve o corpo todo e a segunda alcançada em partes do corpo.

Todas as funções psicomotoras supracitadas sempre se encontram associadas a outras manifestadas em toda e qualquer atividade física. Para Mello ⁽¹²⁾ é importante salientar que “uma busca constante do conhecimento das necessidades e interesses das crianças, propor-lhes experiências que produzam a adequada estimulação e que venham a ampliar o vivido corporal, que é o responsável pelos inúmeros esquemas que serão transferidos às situações vivenciadas no futuro” permitirá um desenvolvimento íntegro de suas potencialidades.

Assim ao trabalhar estas valências de forma integrada através de atividades físicas observa-se que o elemento ritmo está inserido de forma contínua em todas as demais funções, tendo como princípio elementar a individualidade na aquisição motora. Partindo do princípio que cada ser tem seu próprio ritmo.

O ritmo, por exemplo, é trabalhado na orientação temporal, que é um dos elementos básicos da psicomotricidade. Muller e Tafner ⁽¹⁶⁾ consideram que “As atividades rítmicas estimulam, nas crianças, a coordenação, o equilíbrio, a flexibilidade e o freio inibitório; concentram a atenção; economizam esforços; dão segurança rítmica e educação sensorial; levam à obtenção do relaxamento muscular, da postura e da percepção auditiva e visual, despertam a criatividade e a expressão corporal”

4. A RELAÇÃO DO RITMO, A MÚSICA E O MOVIMENTO

Tendo em vista a presença do ritmo em todas as atividades realizadas pelo ser humano é importante revisitar como ele é assimilado através dos sentidos e incorporado às

práticas diárias. Toda e qualquer atividade física, onde é trabalhado indiretamente o sentido rítmico com a utilização da música, pode servir como ferramenta metodológica para aprendizagem e fixação de habilidades motoras, com isso podem-se sugerir diversas atividades devidamente organizadas e sequenciadas para o aprendizado de uma destreza. Acredita-se que uma criança com uma boa percepção e assimilação do ritmo conseguiria fixar de melhor forma uma determinada habilidade, considerando que ele pode ordenar o sistema muscular e a percepção da intensidade. Decerto, as habilidades motoras estão cronologicamente ordenadas dentro de uma lógica que se vai aprimorando na medida em que as fases da vida vão transcorrendo, passando pelo crescer até o envelhecer.

Para compreender melhor como isto ocorre faz-se necessário conhecer alguns aspectos funcionais provenientes do cérebro e distribuídos nas áreas motoras.

Silva⁽¹⁷⁾ expõe que “O planejamento do movimento ocorre em ação integrada entre áreas cerebrais denominadas lobo frontal, o córtex pré-frontal e área motora suplementar, que analisam os sinais que chegam de diferentes regiões do cérebro, localizam a informação enquanto posição no espaço e enviam informações para o córtex motor primário. Este então avalia o contexto e determina os músculos que precisam se contrair, a intensidade e o tipo de movimento. Cabe ressaltar que existe um ajuste refinado que é ativado a partir de sinais provenientes das fibras musculares enviados para áreas cerebrais, modulando toda a ação. Nesta fase, outras áreas entram em atividade - o cerebelo, os gânglios da base e regiões do córtex motor - mantendo o equilíbrio e aprimorando os movimentos a cada repetição”

Em se tratando a assimilação através das vias auditivas, Silva⁽¹⁷⁾ acrescenta que: “Quando o som atinge o pavilhão auditivo sinais elétricos são gerados e transmitidos até áreas do sistema nervoso central, onde as várias frequências de estímulos sonoros permitem tanto a transcrição e interpretação do som, quanto a consciência das características sonoras”

Por isso se explica a marcação de compassos rítmicos quando se ouve uma música, mexendo os pés, balançando os braços e acompanhando com todo o corpo, a música escutada. Assim o ser humano possui uma capacidade incrível de associar movimentos corporais e gestos sincronizados acompanhando o ritmo.

Camargo⁽¹⁸⁾ encontra uma correlação entre movimento e ritmo, é que: O movimento, com suas implicações físicas, emocionais e mentais, é um fenômeno organizado, que se evidencia no espaço, no tempo e sobre determinado ritmo.

5. A MÚSICA COMO RECURSO METODOLÓGICO NO ENSINO DE HABILIDADES MOTORAS ESPORTIVAS

Todo Educador Físico reconhece a associação entre a música e o movimento, pois em diversas etapas de sua formação acadêmica 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, já que o próprio organismo trabalha sobre seus ritmos específicos. Martins ⁽¹⁹⁾ declara que o organismo está familiarizado com o ritmo, tendo em vista que ele mesmo tem os seus. Consequentemente, se o exercício for conduzido por um ritmo musical, o organismo compreenderá esta informação, deixando-se levar pela música, facilitando assim a execução do movimento.

Dentro de toda a gama de atividades físicas em que a música é utilizada como um recurso metodológico deve-se observar a presença marcante dentro das academias nas mais diversificadas atividades aeróbicas, entre elas estão: o *jump* que combina músicas explosivas e coreografias simples; o *bike indoor* que trabalha com música e o efeito imaginário de um percurso de bicicleta ergométrica; as *danças de salão e do ventre* que utilizam o recurso musical para a marcação de passos na execução do movimentos; o *zumba fitness* que consiste em dançar variados ritmos musicais; o *step* utilizando uma coreografia ao redor de um degrau, entre muitas outras opções que surgem dia a dia no mercado globalizado das academias.

Antes de adentrar ao tema do recurso metodológico das habilidades motoras faz-se necessário teorizar primeiramente, sobre a abordagem desenvolvimentista para a aplicabilidade do recurso musical e rítmico durante as aulas de Educação Física.

5.1 A ABORDAGEM DESENVOLVIMENTISTA

Para Gallahue ⁽²⁰⁾ a Educação Física desenvolvimentista admite que exista uma relação complexa entre a constituição biológica do indivíduo, as circunstâncias próprias de seu ambiente e os objetivos da tarefa de aprendizagem em que a criança está engajada. Também esta abordagem reconhece que o desenvolvimento motor está ligado à idade, embora não depende dela, assim as atividades realizadas devem estar adequadas para o indivíduo e não para o grupo.

Em relação à aquisição de destrezas motoras das crianças, estas são depuradas e aprimoradas até que consigam realizá-las com relativa eficiência. O mesmo autor confirma que à medida que a criança desenvolve sua maturidade, na aquisição das destrezas motoras básicas aprendidas quando jovem, melhor será aplicada em destrezas complexas na variedade de jogos, esportes, danças e atividades recreativas.

No tocante, à aprendizagem perceptivo-motora, esta correlaciona à percepção espacial e temporal, a criança aumenta o conhecimento em relação ao mundo que o rodeia assim ele poderá desenvolver sua consciência corporal, temporal e espacial através de atividades que fomentem a sincronia, o ritmo e a sequência de movimentos. Todos estes elementos encontrados na música.

5.2 O PRINCÍPIO ANALÍTICO-SINTÉTICO

Na visão de Mendes, et al. ⁽²¹⁾ o princípio Analítico-sintético parte da ideia do aperfeiçoamento de uma determinada habilidade ou gesto técnico de uma modalidade fragmentada por partes, para a fixação da técnica, através da repetição e da gradativa complexidade dos movimentos. Os movimentos apreendidos e dominados perpassam para um contexto maior. À medida que o aluno passa a dominar melhor cada exercício, passa a praticar uma nova sequência. Assim até obter o domínio total do gesto técnico dentro de uma modalidade esportiva.

A inserção de ritmo a través de instrumentos de percussão, no bater de palmas, na vocalização emitida pelo professor de Educação Física e quaisquer forma de emissão de sons rítmicos durante a execução de movimentos poderia contribuir na fixação da habilidade treinada, através da percepção sensorial que está intimamente ligada ao sistema nervoso central. Desta forma os profissionais de Educação Física encontram na utilização do ritmo uma alternativa metodológica, de fácil utilização e baixo custo financeiro no processo de ensino aprendizagem de uma determinada destreza a ser ensinada, e que até certo ponto serviria de apoio didático no caso de possíveis dificuldades encontradas no processo de etapas analíticas na fixação de um determinado movimento motor.

6. IMPLICAÇÕES PSICOLÓGICAS NA UTILIZAÇÃO DA MÚSICA EM ATIVIDADES FÍSICAS

As atividades físicas promovem uma sensação de bem estar corporal, pois segundo inúmeras pesquisas apontam a liberação de endorfinas como responsáveis pela sensação agradável que se sente depois de fazer atividades físicas. Contudo, dependendo da quantidade de exercícios praticados, também podem ser notados indicadores de altos níveis de stress, sobretudo em atletas de alto nível, onde as cargas de trabalho são altas e fatigantes. Nakamura, et. al. ⁽²²⁾ enfatizam, que neste sentido, a música quando é devidamente escolhida pelos participantes pode ocasionar alterações positivas no desempenho do exercício físico, distraíndo-os das dores e desconfortos sentidos por eles; assim, a música que não corresponde ao gosto das pessoas pode ser vivenciada como um estímulo não agradável, causando piora nos estados de ânimo e no desempenho.

Valim , et al. ⁽²³⁾ afirmam que a música serviria como uma mola propulsora para os movimentos corporais, pois, ela acabaria por inibir sensações desagradáveis resultantes do exercício físico, por exemplo, associadas à fadiga, diminuindo a atenção do indivíduo a essas sensações, aumentando a motivação para a tarefa e dilatando o ponto de esgotamento.

Na ideia de Zanolli ⁽²⁴⁾ o mesmo concorda com alguns estudiosos que confirmam a noção que quando o indivíduo pratica uma corrida, ouvindo música ele se “desliga”, perde a noção do tempo, o mesmo não vê o tempo passar, este estado é conhecido como estado de “flutuação” , que lhe permite ir mais longe, sua percepção de esforço diminui em relação ao cansaço. Tame ⁽²⁵⁾ concorda em que “ Sempre que estivermos no campo auditivo da música, sua influencia atuará constantemente sobre nós,acelerando ou retardando, regulando ou desregulando as batidas do coração; relaxando ou irritando os nervos; influindo na pressão sanguínea digestão e no ritmo da respiração”

Neste ponto cabe ressaltar que a utilização da música pode ser feita para motivar e também para efetuar atividades de relaxamento, com músicas mais lentas de ritmo regular, sem mudanças bruscas e melodias fluentes, tal fato relacionado à organização do cérebro na frequência cardíaca quanto dos hormônios produtores de stress, esta diminuição levaria ao individuo mais perto do estado de repouso que certamente facilitaria o relaxamento.

7. CONSIDERAÇÕES

A música como elemento cultural e atemporal acompanha o homem desde os primórdios, assim ele se encontra ligado à existência humana. Toda pessoa alguma vez na sua vida já esteve em contato com elementos musicais. Por outro lado, a vida está inserida num mar de sons e ritmos percebidos ou não pelos sentidos. Incluso todos os processos metabólicos estão organizados e concatenados através de um ritmo próprio característico. Assim tudo na vida tem um ritmo, desde as ondas do mar, as mudanças da lua, a rotação da terra até as batidas do coração da espécie humana, em fim tudo é ritmo.

O desenvolvimento humano não escapa ao ritmo do crescimento e aprimoramento de todas as habilidades motoras que permitem que o homem atinja uma maturidade psicomotora e assim desenvolver suas potencialidades dentro do cotidiano.

As atividades físicas permitem que o homem interaja com o meio em que vive, para tal efeito trabalhar estas atividades dentro do contexto escolar, com crianças contribui para as metas propostas dentro da sociedade moderna.

A utilização da abordagem desenvolvimentista nas aulas de Educação Física em parceria com o método analítico-sintético no aprimoramento de uma determinada habilidade motora e com a utilização do ritmo como componente organizacional e fixadora da aprendizagem deve contribuir dentro do processo de ensino-aprendizagem dos aprendizes. Tomando como base sua fácil utilização e acesso a este recurso, todos os professores de Educação Física deveriam conhecer e aplicar o ritmo dentro do cotidiano de suas aulas, com o firme propósito de melhorar o aprendizado, considerando-o como uma alternativa metodológica no desenvolvimento de uma determinada habilidade a ser ensinada, também como um elemento motivador na realização de atividades recreativas, pois diversos estudos reforçam a ideia que a utilização de música durante a realização de atividades físicas contribui para diminuir o cansaço e aliviar a fadiga, proveniente de cargas físicas de trabalho muscular e finalmente ela é uma forte aliada na prática de atividades de relaxamento muscular porque e através de ritmos adequados à prática ela intervém na organização do cérebro da frequência cardíaca, assim como a diminuição de hormônios que levam ao stress, fenômeno muito presente na sociedade atual.

REFERENCIAS

1. Valls M .O que é a música. Lisboa (Portugal): Verbo;1971.
2. Lifar S . La danza .Buenos Aires (Argentina): Siglo XX; 1952
3. Moura I,Camargo M M T ,Trevisan Z B. Musicalizando crianças: teoria e prática da educação musical. São Paulo(SP): Ática; 1989.
4. Enciclopédia Britânica do Brasil- BARSA. Rio de Janeiro (RJ)-São Paulo (SP); 1992.
5. Enciclopédia Britânica do Brasil- BARSA. Rio de Janeiro (RJ): Planeta ; 2005.
6. Pallarés Z. Atividades rítmicas para o pré-escolar. Porto Alegre (RS): Redacta; 1981.
7. Harrow A J. Taxionomia do domínio psicomotor. Rio de Janeiro (RJ): Globo; 1983.
8. Hanebuth,O. El ritmo. Buenos Aires(Argentina). Lopez ; 1968.
9. Laban R. Domínio do movimento, São Paulo (SP):Summus; 1978
10. Dalcroze E J. Rhytm,music and education.Tradução de Harol E. Rubinstein.Foetisch erores;1980.
11. Le boulch J.O desenvolvimento psicomotor. Do nascimento aos 6 anos.Porto Alegre(RS) Artes médicas ;1983.
12. Mello A. Psicomotricidade,educação física e jogos infantis.São Paulo(SP): Ibrasa;2009.
13. Meinel K. Schabel G .Motricidade . Rio de janeiro(RJ) : livro técnico; 1984
14. Fonseca V. Manual de observação psicomotora. Porto Alegre(RS): Artes médicas; 1995.
15. Tubino M L J G. Metodologia científica do treinamento desportivo. São Paulo (SP):Ibrasa;1979.
16. Muller Z R. Tafner P . Desenvolvendo o ritmo nas aulas de educação física em crianças de 3 a 6 anos, Rev de divulgação técnico-científica do ICPG 2007 : 3(11) ;101-105.
17. Silva C A. O sincronismo entre a música e as habilidades motoras.[Citado em 28 de agosto de 2014].Disponível em:
<http://www.revistasuplementacao.com.br/?mode=materia&id=614>
18. Camargo M L M. Musica/Movimento: um universo em duas dimensões: aspectos técnicos e pedagógicos na educação física. Belo Horizonte(MG): Villa Rica; 1994.
19. Martins C O. A influência da música na atividade física. 1996.[Dissertação] Santa Catarina(SC)- Centro de Desportos - UFSC ; 1996.

20. Gallahue L D. Educação física desenvolvimentista [Citado em 30 de agosto de 2014] Disponível em: <https://ayanrafael.files.wordpress.com/2011/08/gallahue-d-l-a-educac3a7c3a3o-fc3adsica-desenvolvimentista.pdf>
21. Mendes R R. Beltrão J A. Cardoso P A. Propostas Metodológicas da Iniciação Esportiva Escolar. Rev Pindoramado. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Bahia – 2010,1(1);5-6.
22. Akamura P M.. Deutsch S. Kokubun E. Influência da música preferida e não preferida no estado de ânimo e no desempenho de exercícios realizados na intensidade vigorosa. Rev Brasileira de Educação Física. 2008, São Paulo(SP) 22(4); 247-255.
23. Valim P C. Elaine C B. Volp C M. Deutsch S. Influencia da audição musical na prática de exercícios físicos por pessoas adultas. 2012, Rev Scielo, São Paulo(SP) 26 (1);1-5.
24. Zanolli J. A influencia da música sobre o rendimento físico em teste de esforço progressivo em esteira. [Citado em 1 de setembro de 2014] Disponível em: <http://www.faeso.edu.br/horus/artigos%20anteriores/2011/INFLUENCIA%20DA%20MUSICA%20SOBRE%20O%20RENDIMETO%20FISICO%20EM%20TESTE%20DE%20ESFORCO%20PROGRESSIVO%20EM%20ESTEIRA.pdf>
25. Tame D .O Poder Oculto Da Música: a transformação do homem pela energia da música. São Paulo(SP): Cultrix; 1984.