

A INFLUÊNCIA DA MÚSICA NA EXPERIÊNCIA DE CORREDORES DE RUA DURANTE A CORRIDA

Maitê Naiara Velho de Castro¹, Lisiane Reis²

¹ Acadêmica do curso de Bacharelado em Educação Física – Universidade de Caxias do Sul; e-mail: mnvcastro@ucs.br

² Professora-orientadora – Universidade de Caxias do Sul – e-mail: lreis12@ucs.br

RESUMO

INFORMAÇÕES:

Palavras Chave: Corrida de rua; Influência; Música; Corredores.

Introdução: Recentemente, a música tem emergido como um recurso ergogênico promissor, sendo explorada em diversas modalidades esportivas, dentre elas, a corrida de rua. **Objetivo:** Investigar a influência da música na experiência de corredores de rua durante a corrida. **Metodologia:** Trata-se de um estudo quantitativo com viés transversal. A amostra contou com 229 corredores sendo eles todos vinculados a grupos de corrida. Para a coleta de dados o instrumento utilizado foi um questionário contendo 12 questões objetivas e de múltipla escolha. O questionário foi aplicado de forma digital através de um *link* na plataforma do *Google Forms*. **Resultados:** Uma parcela significativa representando (59%) dos corredores de rua que participaram do estudo ouve música durante a prática da corrida, pelos benefícios que a mesma traz durante a prática corroborando com o que a literatura traz. Os gêneros musicais preferidos pelos corredores foram rock (33,25%), eletrônica (28,8%) e pop rock (23,6%). **Conclusão:** É possível concluir que a maioria dos corredores de rua, sejam homens ou mulheres, atletas de elite ou amadores, têm o hábito de ouvir música durante a corrida e parte significativa representando (78%) dos corredores acreditam na influência da música durante a corrida, seja para aumento da motivação, sensação de bem-estar e/ou melhora de desempenho.

INFORMATION:

Keywords: Street racing; Influence; Music; Corridors.

ABSTRACT

Introduction: Recently, music has emerged as a promising ergogenic resource, being explored in several sports, including street running. **Objective:** To investigate the influence of music on the experience of street runners while running. **Methodology:** This is a quantitative study with a cross-sectional bias. The sample included 229 runners, all of whom were linked to running groups. For data collection, the instrument used was a questionnaire containing 12 objective and multiple-choice questions. The questionnaire was administered digitally through a link on the Google Forms platform. **Results:** A significant portion (59%) of the street runners who participated in the study listen to music while running, due to the benefits it brings during practice, corroborating what the literature provides. The musical genres preferred by the runners were rock (33.25%), electronic (28.8%) and pop rock (23.6%). **Conclusion:** It is possible to conclude that the majority of street runners, whether men or women, elite or amateur athletes, have the habit of listening to music during running and a significant portion (78%) of runners believe in the influence of music during running, whether to increase motivation, feeling of well-being and/or improve performance.

1 INTRODUÇÃO

Com o passar dos anos, o interesse pelos esportes e pela prática de exercício físico tem crescido significativamente na sociedade, impulsionado tanto por pessoas em busca de melhorias estéticas ou desempenho esportivo, quanto por aqueles que buscam simplesmente uma melhor qualidade de vida (Cardoso, 2015).

A corrida de rua é uma modalidade do atletismo reconhecida como esporte base pela Confederação Brasileira de Atletismo, que ressalta os movimentos naturais do ser humano, como correr e saltar, fundamentais para sua sobrevivência desde tempos remotos. Considerada um fenômeno sociocultural contemporâneo, a prática da corrida de rua é valorizada não apenas pelo seu aspecto esportivo, mas também por sua contribuição para a promoção da saúde (Mileo; Souza; Santarpia Júnior, 2020).

É uma atividade acessível e inclusiva, independentemente de idade, gênero ou condição física. Além de melhorar a saúde física, a prática da corrida também proporciona benefícios psicológicos, como aumento da autoestima e redução do estresse. Isso ocorre devido à liberação de endorfinas durante o exercício, que promovem sensação de prazer e relaxamento. A liberação de endorfinas durante e após os exercícios físicos proporciona alívio para o corpo, sensação de prazer, relaxamento e bem-estar, reduzindo sintomas de ansiedade, raiva e tensão (Sales *et al.*, 2022).

Segundo Cruz (2023), a prática adequada da corrida de rua é essencial para o funcionamento adequado do cérebro, pois melhora a saúde mental e diversas funções cognitivas como a memória, a atenção e a velocidade de raciocínio. Além disso, a corrida ajuda a reduzir a perda de massa cinzenta associada ao envelhecimento. Vale destacar que a corrida de rua requer mudanças de hábitos e ações repetidas para que novos padrões sejam estabelecidos, tornando-se parte do estilo de vida dos praticantes. Considerando que o estilo de vida é responsável por grande parte dos casos de doenças, a prática regular da corrida pode contribuir significativamente para uma vida mais saudável e equilibrada (Sales *et al.*, 2022).

Para melhorar o desempenho esportivo, várias estratégias são empregadas, e uma delas são os recursos ergogênicos. Esses recursos são definidos como meios que visam aperfeiçoar a produção e a utilização de energia pelo organismo, abrangendo aspectos mecânicos, psicológicos, fisiológicos, farmacológicos e nutricionais (Cardoso, 2015). Recentemente, a música tem emergido como um recurso ergogênico promissor, sendo explorada em diversas modalidades esportivas (Marques; Carraça, 2020).

Com o progresso da tecnologia e a acessibilidade crescente aos dispositivos de reprodução de música portátil, é cada vez mais comum que as pessoas escolham treinar ao som de músicas que as inspiram. Os estudos sobre os efeitos da música durante o exercício têm se

concentrado principalmente na percepção subjetiva de esforço (Cardoso, 2015).

A música é uma combinação harmoniosa de sons que tem o poder de proporcionar experiências estéticas e estimular o corpo humano de maneira motivacional. Esses estímulos não apenas influenciam na maximização do desempenho físico, psicológico e cognitivo, mas também na redução das atividades inibitórias que podem limitar os movimentos rítmicos (Barreto *et al.*, 2023).

Segundo Barreto e Sarmiento (2020), o ritmo e a intensidade da música, seja ela lenta ou rápida, com volume alto ou baixo, são fatores adicionais que podem estar diretamente ligados aos movimentos realizados durante a prática de exercícios físicos, podendo impactar de forma positiva ou negativa o desempenho dos indivíduos.

A música tem sido reconhecida recentemente na literatura médica como uma ferramenta terapêutica valiosa para cuidar da saúde física e mental (Cardoso, 2015). Além disso, na área esportiva, estudos têm destacado seu impacto positivo no desempenho atlético, com foco na percepção subjetiva de esforço, no aspecto psicológico, e nas respostas cardíacas, no aspecto fisiológico (Matoso; Oliveira, 2017).

Ela pode aumentar a motivação dos praticantes, reduzir a percepção subjetiva de esforço durante o exercício, melhorar o foco e até mesmo aumentar a resistência física. A música pode desempenhar um papel importante na regulação das emoções dos atletas, ajudando a

criar um estado de espírito mais positivo e reduzindo a ansiedade antes das competições (Matoso; Oliveira, 2017).

Segundo Cova, Castanho e Fernandes (2017), a música tem efeitos positivos na corrida de rua. Ela pode melhorar o desempenho e o estado emocional dos corredores. No entanto, em momentos de alta intensidade, como em sprints, seu impacto pode ser menos consistente. Sendo assim, a escolha da música é um ponto importante, visto que diferentes ritmos e estilos podem influenciar a motivação e o rendimento do corredor de maneiras variadas.

Quanto à motivação, o estudo de Ferraz e colaboradores (2023) revelou que ouvir músicas favoritas pode contribuir para um aumento significativo nos níveis de motivação das pessoas. Além disso, a música tem o potencial de elevar o humor e os afetos positivos, fornecendo uma distração da monotonia e das sensações de cansaço, fadiga e dor associadas ao exercício. Ela também tem o poder de influenciar nosso estado emocional, evocando memórias, gerando emoções e aumentando a excitação, ao mesmo tempo em que reduz as inibições (Cardoso, 2015).

Outro benefício de ouvir música durante o exercício é que essa prática pode desviar a atenção do praticante da fadiga, dor e desconforto associados ao treino, permitindo que ele se concentre em outros fatores. Isso é especialmente útil durante exercícios repetitivos, nos quais a sensação de fadiga e esforço pode ser

dominante, como no caso da corrida de rua (Nascimento, 2021).

Em diversas modalidades esportivas a música atua como uma ferramenta versátil e poderosa que pode trazer benefícios significativos no desempenho esportivo, ajudando os atletas a aumentarem sua motivação. A motivação é um processo intencional impulsionado por diversos fatores pessoais e sociais, levando os indivíduos a buscarem a realização de metas ou objetivos. Segundo Nascimento e Santos (2022), a motivação impulsiona as pessoas a superarem necessidades e limitações por meio de seus próprios esforços. Ela pode ser intrínseca, quando a atividade é realizada pelo prazer e satisfação pessoal, ou extrínseca, caracterizada pela busca de recompensas externas ou alcance de objetivos específicos. Segundo Oliveira, Costa e Rocha (2022) a absorção na atividade, a motivação intrínseca e o alto prazer interno são aspectos fundamentais para o desempenho esportivo ideal. Identificar maneiras de proporcionar essa experiência ótima torna-se cada vez mais necessário.

Em ambientes esportivos, a música é usada para adaptar o ritmo às exigências do treinamento, proporcionando uma sensação de leveza psicológica e ajudando os atletas a lidarem com o esforço e a fadiga resultantes das atividades. Ela auxilia na definição dos movimentos, com ritmos variados escolhidos pelos próprios atletas ou pela equipe técnica (Jaques, 2023).

Diante da relevância crescente do interesse pela prática de atividade física e dos avanços na compreensão dos mecanismos que influenciam o desempenho esportivo, torna-se fundamental explorar o potencial da música como um recurso ergogênico. Sendo assim, o objetivo deste estudo foi investigar a influência da música na experiência de corredores de rua durante a corrida.

2 METODOLOGIA

2.1 Desenho do estudo

Este estudo apresenta um caráter quantitativo, descritivo e transversal.

Para alcançar os objetivos deste estudo foi necessário estabelecer uma ferramenta para a coleta de dados, cuja escolha foi um questionário, desenvolvido pela própria autora de forma online através de um *link* na plataforma do *Google Forms*. Para avaliar a efetividade do questionário foi realizado um estudo piloto com cinco atletas que não fizeram parte da amostra final, em que alguns ajustes foram necessários. Posteriormente, foram selecionados por conveniência seis grupos de corrida onde todos os integrantes são atletas corredores de rua. Foram enviados aos responsáveis pelos grupos o Termo de Autorização Institucional (TAI). Após a liberação, os participantes foram contatados durante os treinos dos grupos para fornecer informações acerca do estudo. Durante a coleta de dados, entre os meses de setembro e outubro de 2024, ocorreu a Maratona Internacional de

Porto Alegre e, visando um maior alcance de participantes, foi criado um *Qrcode* em *banners* e cartões de visita para abranger uma quantidade maior de informações. Foi possível divulgar o estudo em três *stands* na Maratona Internacional de Porto Alegre durante três dias através dos *banners* e cartões.

2.2 Amostra

A amostra foi composta por 229 corredores que fazem parte de seis grupos de corrida da cidade de Caxias do Sul e por participantes da Maratona Internacional de Porto Alegre. Os critérios de inclusão foram: Ser voluntário; assinar o TCLE; ter idade superior a 18 anos; praticar corrida de rua vinculados a grupos de corrida.

2.3 Questionário

O questionário elaborado na plataforma do *Google Forms* conteve 12 questões objetivas e de múltipla escolha com questões relativas às características gerais dos participantes e sobre a relação da música e seus ritmos no desempenho durante a corrida.

3 ANÁLISE DE DADOS

Os dados armazenados no site *Google Forms*, foram exportados para um arquivo com extensão.xls e inseridos no programa IBM[®] SPSS[®] Statistics V.21. Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva

em frequências absolutas e relativas (porcentagem), e com significância estatística ($p \leq 0,05$) representados em tabelas.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram desta pesquisa 229 corredores de ambos os gêneros, diferentes faixas etárias, praticantes de corrida de rua e vinculados a grupos de corrida. Na tabela 1 são apresentadas as características dos corredores e informações iniciais sobre a utilização da música durante a corrida, cujos dados revelaram que 59% (n=135) corredores costumam ouvir música durante a corrida, contra 41% (n=94) que não tem o costume de ouvir. Na tabela 2 é possível verificar quem faz uso ou não da música e a percepção dos corredores com relação às músicas com batimentos mais rápidos e músicas com batimentos mais lentos. Na tabela 3 foi possível verificar se houve significância estatística entre as variáveis onde ($p < 0,05$). E a tabela 4 á nível de curiosidade verificou os estilos musicais mais ouvidos pelos corredores.

Após a análise estatística dos dados, foi constatado que a maior parte da amostra está representada pelo gênero feminino, 53,7% (n=123) da amostra. Quanto ao gênero masculino composto por 46,3% (n=106). A faixa etária predominante encontra-se entre 36 a 45 anos (n=83), representando 36,2% da amostra. Seguindo disto, estão os participantes entre 26 a 35 anos (n=61) representando 26,6 % da amostra e como a minoria está à população com idade acima de 65 anos 0,4% (n=1). Um estudo

realizado por Silva e Souza (2017) apontou resultados similares em relação a participação feminina em corrida de rua, sendo que a amostra utilizada pelo autor também apresentou um percentual maior em mulheres (64%) em comparação aos homens representando (36%).

Tabela I: Caracterização da amostra

TABELA 1 – CARACTERÍSTICA DOS PARTICIPANTES, 2024 (N=229)

Variáveis	n	%
Gênero		
Feminino	123	53,7
Masculino	106	46,3
Idade em anos		
18 a 25	20	8,7
26 a 35	61	26,6
36 a 45	83	36,2
46 a 55	50	21,8
56 a 65	14	6,1
Acima de 65	1	0,4
Tempo que pratica corrida de rua		
Menos de 3 meses	12	5,2
3 meses a 1 ano	38	16,6
1 ano a 2 anos	40	17,5
Mais de 2 anos	139	60,7
Frequência semanal de treinos		
1 vez	14	6,1
2 vezes	38	16,6
3 vezes	100	43,7
4 vezes	53	23,1
5 vezes	14	6,1
≥ 5 vezes	10	4,4
Costuma ouvir música durante a corrida		
Sim	135	59,0
Não	94	41,0
Acredita que ouvir música faz alguma diferença durante a corrida		
Sim	165	72,1
Não	15	6,6
Indiferente	49	21,4
Acredita que a música pode influenciar no seu desempenho e/ou rendimento		
Sim	151	65,9
Não	31	13,5
Indiferente	47	20,5
Acredita que o ritmo da música influencia no ritmo de sua corrida (músicas lentas ou rápidas)		
Sim	153	66,8
Não	28	12,2
Indiferente	48	21,0

Legenda: n, Frequência absoluta. %, Frequência relativa. As variáveis qualitativas foram descritas por frequência absoluta e relativa.
Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Em relação ao tempo em que os corredores praticam a corrida de rua, a maior parte concentra-se a mais de dois anos representando 60,7 % (n=139) da amostra; entre 1 e 2 anos representam 17,5 % (n=40) e com menor tempo de prática estão os participantes que correm a menos de 3 meses representando 5,2 % (n=12) da amostra.

Já com relação a frequência semanal de treinos 43,7% (n=100) responderam que treinam 3x na semana; 23,1 % (n=53) treinam 4 x na semana e; representando o menor percentual 4,4% (n=10) responderam que treinam mais de cinco vezes na semana.

Com relação à música 165 corredores acreditam que a ouvir durante a corrida faz diferença representando 72,1% (n=165) da amostra, 6,6% (n=15) responderam que a música não faz diferença durante a corrida e 21,4% (n=49) responderam ser indiferentes. De acordo com o estudo de Weinberg e Gould (2016), os atletas frequentemente escolhem, de forma consciente, músicas que provocam diferentes estados emocionais antes das competições. Essas músicas podem melhorar o humor, aumentar o nível de ativação e reduzir a percepção de esforço, contribuindo assim para um melhor desempenho.

Nesse sentido, sobre a música influenciar no desempenho durante a corrida 65,9% (n=151) dos corredores do presente estudo responderam que a mesma pode influenciar no desempenho; 13,5% (n=31) acreditam que a música não influencia; e 20,5% (n=47) são indiferentes a esta

questão. Segundo Karageorghis (2009), em um estudo realizado pela Universidade de Brunel, que avaliou um grupo de 127 participantes entre homens e mulheres e os dividiu em dois grupos de forma aleatória, o estudo demonstrou que o grupo dos que ouviram música em ritmo acelerado com fones de ouvido apresentou um tempo significativamente menor na distância percorrida (15% a menos de tempo para uma maior distância percorrida) em relação aos que não ouviram música durante o percurso. Estes dados revelam que a música pode influenciar no rendimento da corrida.

Quanto ao ritmo da música influenciar no ritmo da corrida 66,8% (n=153) dos corredores responderam que a mesma pode influenciar; 12,2% (n=28) acreditam que não há influência da música no ritmo da corrida e; 21 % (n=48) responderam que são indiferentes. Ao encontro do presente estudo, Marques e Carraça (2020), verificaram em sua pesquisa que o ritmo, a velocidade/tempo e a batida da música são consideradas entre as características musicais mais motivadoras. Outros atributos, como a melodia, o estilo musical, as associações pessoais e o conteúdo emocional, também parecem ser capazes de intensificar os afetos positivos dos praticantes de exercício. Na presente pesquisa, a maioria dos participantes, 135 corredores (59,0%) ouvem música durante a corrida e uma parcela significativa acredita na sua influência.

Na tabela 2 são apresentadas às informações sobre a experiência dos corredores ao ouvir música em relação a variáveis como

motivação, concentração, fadiga, dentre outros, além da influência do ritmo da música durante a corrida. Ressaltando que na tabela 2, os participantes podiam optar em responder mais até duas opções como resposta.

Sobre ouvir música foi constatado que 33,2% (n=76) da amostra ouvem música, pois se sentem mais motivados. Segundo Cova (2016), durante exercícios repetitivos ou cíclicos ouvir música durante a execução dos mesmos, pode ritmar os movimentos, motivar, distrair, relaxar e também alterar o foco de atenção do praticante de sensações negativas e de esforço físico.

A seguir 32,3% (n=74) dos corredores também responderam que ouvem música durante a corrida porque distrai das sensações de monotonia como cansaço, dor e ou fadiga. Para Areias (2016), a dor é um mecanismo do organismo humano que independe de idade, tornando controverso o mecanismo no qual a música pode contribuir para o controle da dor. Sabendo que os receptores de dor enviam sinais para o cérebro torna possível que a música faça um bloqueio a percepção de dor, atuando nos transmissores da mesma. Outros 25,8 % (n=59) da amostra ouvem música, pois ela torna a prática mais prazerosa; 7,9% (n=18) ouvem música porque ajuda na concentração durante o percurso e 10,9% (n=25) percebem uma melhora no desempenho e na manutenção de ritmo durante a corrida. Estudos de Cova; Castanho; Fernandes (2016) afirmam que a música além de ser capaz de motivar e distrair das sensações negativas, também influencia o ritmo da corrida.

Os passos durante a corrida tendem a acompanhar os batimentos por minuto da música, resultando em uma sincronização entre a velocidade da música e os movimentos dos atletas. Isso estimula ações motoras, favorece o movimento corporal e aumenta a capacidade de trabalho muscular, influenciando o ritmo do movimento. E com relação ao desempenho estudos trazidos por pesquisadores ingleses ressaltam que tanto músicas selecionadas pelos autores quanto as da preferência dos participantes, têm efeitos positivos sobre o desempenho e os estados emocionais (Chatterjee *et al.*, 2014). Outro estudo realizado por Machado (2024), onde foi realizada uma investigação sobre os efeitos de músicas lentas e rápidas em relação a Percepção Subjetiva de Esforço (PSE) dos corredores, os dados revelaram efeitos significativos para esta variável, independentemente do tipo de música, nos participantes que correram ouvindo suas músicas preferidas.

Dos 229 participantes, 24,5% (n=56) não ouvem música durante a corrida de rua, além de não ter o hábito, pois consideram perigoso devido ao risco de acidentes. De acordo com o estudo de Monteiro (2021), estudo feito para avaliar perfil de acidentes e fatores de risco, os autores trouxeram três aspectos como fator de risco e um deles é a utilização de fones de ouvido. Outros 14,8% (n=34) da amostra não ouvem música porque a mesma pode atrapalhar na concentração. Já 4,8% (n=11) dos corredores não possuem aparelhos sonoros e 6,1% (n=14) se

consideram indiferentes com relação a utilização da música.

Ainda na tabela 2 podemos verificar a relação de músicas rápidas e lentas onde 41% (n=94) dos participantes consideram que músicas rápidas estimulam, motivam, incentivam e são capazes de promover bem-estar. Marques e Fonte (2018) em um estudo sobre a relação entre experiências musicais e saúde mental em pacientes, trouxeram como resultados que a música pode desempenhar um papel terapêutico, ao promover o bem-estar mental, tendo em vista que ao ouvir música é possível reduzir a incidência de psicopatologias, como depressão, ansiedade e estresse. Já 41% (n=94) dos corredores responderam que músicas rápidas estimulam, motivam e promovem bem-estar e 31,9% (n=73) responderam que reduz a percepção do tempo, da distância e do cansaço. Outros 25,33% (n=58) disseram que se consideram indiferentes. Ainda 24,5% (n=56) da amostra responderam que a música rápida influencia no ritmo da corrida e faz correr mais rápido e 15,7% (n=36) responderam que aumenta a adrenalina. Ainda representando 14,8% da amostra (n=34) responderam que músicas rápidas melhoram o rendimento. Também responderam que música rápidas geram tensão e ansiedade representando 4,8% (n=11) e outros 4,4% (n=10) dos corredores responderam que músicas rápidas não melhoram o rendimento. Ainda houve os que responderam que músicas rápidas cansam mais rápido devido

ao ritmo acelerado representando 3,5% (n=8) dos participantes.

Sobre músicas rápidas, de acordo com os resultados do estudo de Cova, Castanho e Fernandes (2016), as mesmas levam a mais passos durante a corrida, reduzindo o tempo de execução, enquanto músicas com batimentos mais lentos sugerem uma redução no ritmo, prolongando o tempo. Embora a música possa aumentar o ritmo da corrida e sua intensidade, é possível que alguns corredores cheguem à fadiga mais cedo do que o esperado, afetando a manutenção do ritmo e, conseqüentemente, o desempenho. No entanto, poucos corredores relatam esse efeito, sugerindo que sua influência é bastante relativa. Assim, de acordo com a literatura, a música pode ser uma ferramenta eficaz para estabelecer o ritmo da atividade. Segundo Mindlin *et al.* (2014), músicas rápidas são estimulantes, pois ativam o cérebro e sincronizam os movimentos resultando em uma sincronia e uma fluidez entre o mental e o muscular.

Ainda sobre música, porém agora músicas com batimentos mais lentos, a tabela traz que 22,3% (n=51) dos corredores responderam que estas auxiliam na concentração e 17% (n=39) responderam que auxilia na manutenção de ritmo. Segundo Areias (2016), em um estudo sobre “O efeito da música numa unidade de cuidados intensivos”, onde pacientes foram avaliados através de ecografia, verificou-se que estilos musicais podem aumentar a concentração e até mesmo diminuir o fluxo cerebral.

Entretanto, 20,1 % (n=46) responderam que músicas lentas tornam a prática desconfortável, desconcentra e difere muito do ritmo da corrida e 14,8% (n=34) dos corredores responderam que as músicas lentas acabam acalmando e conseqüentemente desmotivam durante a corrida. Também tiveram os que responderam que músicas lentas reduzem o desempenho, pois faz correr mais devagar representando 15,3% (n=35) da amostra. Parte dos respondentes representando 1,3% (n=3) disseram que músicas calmas melhoram o desempenho durante a corrida e 9,6% (n=22) dos corredores disseram que as músicas lentas causam desconcentração. O restante da amostra representando 34,9% (n=80) dos participantes considera-se indiferentes.

TABELA 2 – DESCRIÇÃO DE VARIÁVEIS REFERENTES À EXPERIÊNCIA AO OUVIR MÚSICA EM CORREDORES DE RUA, 2024 (N=229)

Variáveis	n	%
Costuma ouvir música		
Sim, pois me sinto mais motivado(a)	76	33,2
Sim, pois distrai das sensações de monotonia, cansaço e/ou dor	74	32,3
Sim, pois a prática se torna mais prazerosa	59	25,8
Sim, pois ajuda na concentração durante o percurso	18	7,9
Sim, pois percebo melhora no desempenho e na manutenção do ritmo durante a corrida	25	10,9
Não costumo ouvir música, pois atrapalha minha concentração	34	14,8
Não ouço música durante a corrida, pois além de não ter o hábito, acredito ser perigoso devido ao risco de acidentes	56	24,5
Não possuo aparelhos sonoros	11	4,8
Indiferente	14	6,1
Percepção com música rápida		
Músicas rápidas melhoram o rendimento	34	14,8
Influencia no ritmo da corrida, faz correr mais rápido	56	24,5

CONTINUAÇÃO DA TABELA 2

Variáveis	n	%
Estimula, motiva, incentiva e promove bem-estar	94	41,0
Aumenta a adrenalina	36	15,7
Reduz a percepção do tempo, da distância e do cansaço	73	31,9
Músicas rápidas não melhoram o rendimento	10	4,4
Músicas rápidas cansam mais rápido, devido ao ritmo mais acelerado	8	3,5
Geram tensão e ansiedade	11	4,8
Indiferente	58	25,3
Percepção com música lenta		
Ajudam na concentração	51	22,3
Auxiliam na manutenção de ritmo	39	17,0
Músicas mais calmas melhoram o desempenho	3	1,3
Músicas lentas reduzem o desempenho, pois faz correr mais devagar	35	15,3
Acalmam e conseqüentemente desmotivam durante a corrida	34	14,8
Perde-se a concentração	22	9,6
É desconfortável, desconcentra e difere muito do ritmo da corrida	46	20,1
Indiferente	80	34,9

Legenda: n, Frequência absoluta. %, Frequência relativa. As variáveis qualitativas foram descritas por frequência absoluta e relativa. Os dados são originados de variáveis com múltiplas respostas, sendo as frequências relativas apresentadas correspondentes ao percentual de respostas por casos.

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Além dos resultados citados nas tabelas anteriores, o presente estudo realizou o cruzamento de alguns dados relevantes obtidos através do questionário a fim de entender possíveis relações existentes entre o gênero e a relação com a música.

Na tabela 3 foram comparados os valores médios e desvios padrão de homens e mulheres, assim como, as diferenças entre a percepção de ambos em relação a música durante a corrida. Verificou-se associação entre o gênero e a prática de ouvir música durante a corrida ($p < 0,001$), que essa prática foi mais frequente no gênero

feminino 69,9% (n=86) e 46,2% (n=49) no gênero masculino. Sendo assim com relação a música as mulheres fazem mais o uso da mesma durante a corrida. Este achado também foi verificado no estudo de Santos (2021), no qual dos 486 participantes 311 também eram mulheres, o objetivo do estudo visou investigar as relações entre a utilização da música e a prática de musculação. Já 30,1% (n=37) das mulheres não ouvem e 53,8% (n=57) dos participantes do gênero masculino também não fazem uso da música. No estudo presente de acordo com a tabela 78% (n=96) também do gênero feminino acreditam que ouvir música faz diferença durante a corrida. Já 7,3% (n=9) das mulheres acreditam que não faz diferença; 65,1% (n=69) dos homens também acreditam que a utilização da música faz diferença durante a corrida. No presente estudo consideram-se indiferentes com relação a influência da música representando 29,2% (n=31) da amostra são homens e 14,6% (n=18) são mulheres. Acreditam que a música pode influenciar no desempenho da corrida, 69,9% (n=86) das mulheres e 61,3% dos homens também acreditam que a música influencia no desempenho durante a corrida de rua.

Do total da amostra 15,1% (n=16) são os homens e 12,2% (n=15) são as mulheres que não concordam que a música pode influenciar no rendimento da corrida.

Consideram-se indiferentes 23,6% (n=25) dos homens e 17,9%(n=22) das mulheres.

Ainda na tabela 3 podemos verificar se homens e mulheres acreditam que o ritmo da música pode influenciar no ritmo da corrida sendo músicas rápidas e músicas lentas. Deste modo o estudo traz que 70.7% (n=87) das mulheres acreditam que sim e 62,3% (n=66) dos homens também acreditam que sim. Já 12,3%(n=13) dos homens e 12,2%(n=15) das mulheres acreditam que o ritmo da música não influência no ritmo da corrida. E consideram-se indiferentes 25,5%(n=27) dos homens e 17,1%(n=21) das mulheres. Segundo Cova *et al.* (2016) os ritmos musicais, além de motivar e distrair das sensações negativas parecem exercer um papel relevante no ritmo da corrida. Durante a corrida as passadas tendem a acompanhar as batidas da música formando assim um alinhamento paralelo de ritmos entre a música e o atleta. De acordo com Karageorghis (2009), o ser humano apresenta uma resposta natural ao ritmo e também as qualidades temporais da música, formando uma sincronia entre a velocidade da música e os movimentos dos atletas.

TABELA 3 – DESCRIÇÃO DE TREINOS E EXPERIÊNCIA DA MÚSICA EM RELAÇÃO AO GÊNERO EM CORREDORES DE RUA, 2024 (N=229)

Variáveis	Gênero				p*
	Feminino		Masculino		
	n	%	n	%	
Tempo que pratica corrida de rua					0,239

Variáveis	Gênero				p*
	Feminino		Masculino		
	n	%	n	%	
< 3 meses	6	4,9	6	5,7	0,093
3 meses a 1 ano	25	20,3	13	12,3	
1 ano a 2 anos	24	19,5	16	15,1	
> 2 anos	68	55,3	71	67,0	
Frequência semanal de treinos					
1 vez	5	4,1	9	8,5	<0,001
2 vezes	16	13,0	22	20,8	
3 vezes	64	52,0	36	34,0	
4 vezes	26	21,1	27	25,5	
5 vezes	8	6,5	6	5,7	
≥ 5 vezes	4	3,3	6	5,7	
Ouve música durante a corrida					<0,001
Sim	86	69,9	49	46,2	
Não	37	30,1	57	53,8	
Acredita que ouvir música faz alguma diferença durante a corrida					0,027
Sim	96	78,0	69	65,1	
Não	9	7,3	6	5,7	
Indiferente	18	14,6	31	29,2	
Acredita que a música pode influenciar no desempenho/rendimento					0,388
Sim	86	69,9	65	61,3	
Não	15	12,2	16	15,1	
Indiferente	22	17,9	25	23,6	
Acredita que o ritmo da música influencia no ritmo de sua corrida (músicas lentas ou rápidas)					0,283
Sim	87	70,7	66	62,3	
Não	15	12,2	13	12,3	
Indiferente	21	17,1	27	25,5	

Legenda: n, Frequência absoluta. %, Frequência relativa. As variáveis qualitativas foram descritas por frequência absoluta e relativa. *Teste de Qui-Quadrado. Valores em negrito apresentam significância estatística (p≤0,05).

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Como mostra a tabela a 4, os estilos musicais mais ouvidos no dia a dia dos corredores foram: 33,2% (n=76) rock, eletrônica

com 28,8% (n=66) e 23,6% (n=54) pop rock. É possível verificar que o ritmo mais ouvido é o rock com 33,2%. Os dados da tabela 4 vão ao encontro do estudo de Santos (2021) onde os três estilos musicais mais ouvidos também foram os mesmos. Diante desse contexto, a música tem sido uma ferramenta importante ao longo da história para tornar diversas atividades mais agradáveis, incluindo a rotina de exercícios. Estudos científicos demonstram que a música pode afetar positivamente a frequência cardíaca, respiração, equilíbrio hormonal e até mesmo a atividade neural do cérebro por meio dos ritmos (Nascimento; Santos, 2022).

TABELA 4 – DESCRIÇÃO DOS ESTILOS MUSICAIS REFERIDO PELOS CORREDORES DE RUA, 2024 (N=229)

Variáveis	n	%
Pagode	24	10,5
Reggae	5	2,2
Rock	76	33,2
Eletrônica	66	28,8
Sertanejo	31	13,5
Funk	20	8,7
Gospel	11	4,8
Pop rock	54	23,6
Pop	37	16,2
Indiferente	12	5,2
Não ouço	55	24,0

Legenda: n, Frequência absoluta. %, Frequência relativa. As variáveis qualitativas foram descritas por frequência absoluta e relativa. Os dados são originados de variáveis com múltiplas respostas, sendo as frequências relativas apresentadas correspondentes ao percentual de respostas por casos.

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

5 CONCLUSÃO

É possível concluir que a maioria dos corredores de rua, sejam homens ou mulheres, atletas de elite ou amadores, têm o hábito de ouvir música durante a corrida e parte significativa deles acreditam na sua

influência durante a prática, seja para aumento da motivação, sensação de bem-estar e/ou para melhora do desempenho. Além disso, diferentes estilos musicais podem tornar a experiência desses corredores mais agradável.

Os resultados desta pesquisa destacam os benefícios da música e o quanto a mesma pode ser utilizada como um recurso ergogênico para esta modalidade. Sugere-se que outros estudos sejam feitos para investigar a influência da música em outras modalidades esportivas.

REFERÊNCIAS

AREIAS, José Carlos. **A música, a saúde e o bem-estar**. Nascer e Nascer revista de pediatria do centro hospitalar do Porto, Portugal ano 2016, vol XXV, n.º 1.

BARRETO, Widema Jonathan de Assis *et al*. **Efeito do exercício físico e da música no desempenho e aspectos fisiológicos: uma revisão da literatura**. Revista Coopex, v. 14, n. 3, p. 2184-2197, 2023.

BARRETO, Alana Simões; SARMENTO, Raphael Antunes. **A influência da música no desempenho dos praticantes de musculação**. RBPFEEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v. 14, n. 92, p. 573-578, 2020.

CARDOSO, Phillipe. **A influência da música no âmbito esportivo: Revisão de literatura**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física). Universidade Estadual de Campinas, 2015.

- CHATTERJEE, Saikot; GHOSH, Madhab Chandra; GHOSH, Arnab. A study to explore the effects of varied tempo music on brisk walking performance. **Journal of Sports and Physical Education**, v. 1, n. 7, p. 43-46, nov./dec. 2014.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO (CBAT). **História das corridas de rua no Brasil**. 2003. Disponível em: <https://www.cbat.org.br/noticias/noticia.asp?news=3184>. Acesso em: 16 Abr. 2024.
- COVA, Larissa Pereira; CASTANHO, Gabriela Kaiser Fullin; FERNANDES, Paula Teixeira. **Música e exercício físico: revisão de literatura**. Conexões, Campinas, SP, v. 15, n. 2, p. 200–209, 2017.
- COVA, Larissa Pereira *et al.* **Corrida e música: uma união audaciosa**. Conexões, v. 14, n. 2, p. 17-30, 2016.
- CRUZ, Janaina Lisboa da. **Os benefícios da corrida de rua para o tratamento de transtorno de ansiedade em mulheres**. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Psicologia). Faculdade Fasipe Cuiabá – FASIPE, 2023.
- FERRAZ, Widemar *et al.* **Efeito do exercício físico e da música no desempenho e aspectos fisiológicos: uma revisão da literatura**. Revista Coopex., v. 14, n. 3, p. 2184-2197, 2023.
- JQUES, Émile Dalcroze. **O ritmo, a música e a educação**. Rio de Janeiro: Ed. UFRJ, 2023.
- KARAGEORGHIS, C. I.; TERRY, P. C. **The psychological, psychophysical and ergogenic effects of music in sport: A review and synthesis**. London, 2009.
- MACHADO, Arthur de Almeida. **Influência da música preferida na amplitude de movimento dos membros inferiores e tronco durante uma corrida em esteira: uma análise cinemática tridimensional**. 2024. Dissertação (Pós-graduação em Ciências do Esporte) – EEFPTO - Universidade Federal de Minas Gerais: UFMG, 2024.
- MARQUES, Alexandra; FONTE, Carla. **Experiência com a música, bem-estar e saúde mental: que relações?** Revista Música, v. 2, n. 18, p. 30-45, 2018.
- MARQUES, G.; CARRAÇA, Eliana V. **Efeitos psicológicos da música em praticantes de exercício: Uma revisão sistemática**. Cuadernos de Psicología del Deporte, v.20, n. 2, p. 152-173, 2020.
- MATOSO, Leonardo Magela Lopes; OLIVEIRA, Agostina Mafalda Barra de. **O efeito da música na saúde humana: base e evidências científicas**. C&D-Revista Eletrônica da FAINOR, Vitória da Conquista, v.10, n.2, p.76-98, jun./ago. 2017.
- MINDLIN, G.; DUROUSSEAU, D.; CARDILLO, J. **Sua playlist pode mudar sua vida**. 1 ed. Rio de Janeiro: BestSeller; 2014.
- MILEO, Thaisa Rodbard; SOUZA, Roberto Daniel Balduino; JUNIOR SANTARPIA, Rubens. **Corrida de rua: promoção de saúde e prevenção de doenças como Diabetes e Hipertensão**. Caderno Intersaberes, v. 9, n. 17, 2020.
- MONTEIRO, Lissiane Coelho. **A influência da música no processo de desenvolvimento da criança**. Trabalho de conclusão de curso (Curso de Fonoaudiologia). Universidade de Brasília, Faculdade de Ceilândia, 2021.
- NASCIMENTO, France Willian Ávila do; SANTOS, Andréa Araújo dos. **A influência da música na performance de praticantes de treino de força na academia**. Revista Ibero-Americana de

Humanidades, Ciências e Educação, v. 8, n. 11, p. 208-219, 2022.

NASCIMENTO, Pedro Daudt Rodrigues do. **A influência da música no desempenho físico nas aulas de educação física**. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física). Universidade de Brasília, Brasília, 2021.

OLIVEIRA, Franklyn Jeferson Costa de; ROCHA, Danyella Lima; COSTA, Cleberson Franclin Tavares. **Influência da música pré-tarefa no estado de *flow* em atletas sergipanos**. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, v. 12, n. 2, 2022.

SANTOS, Rafael da Silva. **Relação entre a utilização da música e a prática de musculação em academia de Caxias do Sul, RS**. Universidade de Caxias do Sul. Trabalho de conclusão de curso, 2021.

SALES, Pablo Giovanni H. *et al.* **Os benefícios da corrida de rua na terceira idade**. Revista Faipe, v. 12, n. 1, p. 64-74, 2022.

SILVA, Eduardo Ramos da; SOUZA, Yonel Ricardo de. **Efectos psicofísicos de la música en ejercicio: una revision**. Revista Brasileira de Psicologia do esporte, v. 3, n. 2, p. 33-45, 2017.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Artmed editora, 2016.