



**CORRIDA E MÚSICA:
UMA UNIÃO AUDACIOSA**

**RACE AND MUSIC:
A BOLD UNION**

**CARRERA Y MÚSICA:
UNA AUDAZ UNIÓN**

*Larissa Pereira Cova¹,
Gabriela Kaiser Fullin Castanho²,
João Guilherme Cren Chiminazzo¹,
Paula Teixeira Fernandes¹*

RESUMO

Considerando os estudos e as variáveis envolvidas na influência da música em diferentes esportes, o presente estudo tem o objetivo de conhecer as percepções de corredores sobre a influência da música na corrida. A pesquisa foi realizada com 250 participantes em uma prova de corrida de rua em Campinas-SP. Foi utilizado um questionário elaborado pelos próprios pesquisadores, com perguntas fechadas e uma sequência de 10 perguntas mistas e semiestruturadas. As respostas das questões fechadas foram analisadas quantitativamente com o teste qui-quadrado ($p < 0,05$), enquanto as respostas para as questões abertas foram analisadas qualitativamente e quantitativamente, através da categorização de acordo com a afinidade entre conteúdos. Dos entrevistados, 140 (56,00%) escutam música enquanto praticam corrida; 193 (77,20%) afirmam que ouvir música faz diferença na corrida; 133 (53,20%) disseram que a música pode melhorar o rendimento esportivo; 136 (54,40%) dos participantes apontaram que músicas rápidas são capazes de melhorar o rendimento e 168 (67,20%) disseram que músicas lentas não são capazes de reduzir o desempenho na corrida. De acordo com as percepções dos corredores, a música pode ser considerada um recurso motivacional a ser utilizada como acompanhamento para a prática de corrida, além de um elemento capaz de ritmar seu desenvolvimento.

PALAVRAS-CHAVE: Música. Corrida. Rendimento. Motivação. Psicologia do esporte. Atividade física.

ABSTRACT

Considering the studies and the variables involved in the influence of music in different sports, the present study aims to know the perceptions of runners about the influence of music in the race. The survey was conducted with 250 participants in a street race in Campinas-SP. Was use a questionnaire developed by the researchers, with closed questions and a series of 10 mixed and semi-structured questions. The responses of closed questions were quantitatively analyzed with the chi-square test ($p < 0.05$), while the answers to the open questions were analyzed qualitatively and quantitatively, by categorizing according to the affinity between content. Of the respondents, 140 (56.00%) listen to music while practicing race; 193 (77.20%) state that listening to music makes a difference in the race; 133 (53.20%) said that music can improve of sports performance; 136 (54.40%) of participants indicated that fast songs are able to improve the performance and 168 (67.20%) said they slow songs are not able to reduce the performance in the race. According to the perceptions of runners, music can be considered a motivational resource to be used as accompaniment to the racing practice, as well as an element able to give rhythm to their development.

KEYWORDS: Music. Race. Performance. Motivation. Sports psychology. Physical activity.

¹Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP, Campinas, São Paulo - Brasil

²Universidade Estadual Paulista – UNESP, Botucatu, São Paulo - Brasil

Contato: larissapereiracova@hotmail.com

Submetido em: 07 mar. 2016 – **Aceito em:** 25 jun. 2016



RESÚMEN

Teniendo en cuenta los estudios y las variables implicadas en la influencia de la música en diferentes deportes, el presente estudio tiene el propósito de conocer las percepciones de los corredores acerca de la influencia de la música en la carrera. La investigación se realizó con 250 participantes en una carrera callejera en Campinas-SP. Fue utilizado un cuestionario diseñado por los investigadores, con preguntas cerradas y una secuencia de 10 preguntas semi estructuradas y mixtas. Las respuestas de las preguntas cerradas se analizaron cuantitativamente con la prueba de chi-cuadrado ($p < 0.05$), mientras que las respuestas a las preguntas abiertas fueron analizadas cualitativamente y cuantitativamente, por categorización según la afinidad entre el contenido. De los encuestados, 140 (56,00%) escuchan música mientras practican carrera; 193 (77,20%) indican que oír música hace diferencia en la carrera; 133 (53,20%) dijo que la música puede mejorar el rendimiento deportivo; 136 (54,40%) señaló que canciones rápidas mejoraran el rendimiento y 168 (67,20%) dijo que canciones lentas no reducen el rendimiento en la carrera. Según las percepciones de los corredores, la música puede considerarse un recurso motivacional para ser utilizada como acompañamiento a la práctica, además de un elemento capaz de ritmo de su desarrollo.

PALABRAS-CLAVE: Música. Carrera. Rendimiento. Motivación. Psicología del deporte. Actividad física.





INTRODUÇÃO

O uso de recursos auxiliares ou ergogênicos durante o exercício físico é uma prática comum entre os atletas. A música, por exemplo, é muito utilizada por praticantes de exercícios físicos, sejam eles realizados em ambientes fechados, como academias e salas de ginástica, ou ao ar livre.¹

Apesar do seu uso constante, não há consenso na literatura a respeito da influência da música no rendimento atlético ou esportivo. Embora as evidências direcionem a música como um recurso ergogênico, são necessários novos estudos a fim de sanar lacunas sobre seus reais efeitos.² A ligação entre música e afeto é muito complexa, existindo grande variabilidade nos resultados decorrentes dessa interação de múltiplos fatores, dentre eles, as características da música e as experiências prévias do indivíduo.³⁻⁴

Para Terry e Karageorghis⁵ o efeito benéfico da música no contexto esportivo tem longa história e potenciais aplicações no esporte e exercício físico, destacando a importância desse conhecimento pelos profissionais de educação física, de modo a explorarem seus benefícios ergogênicos e psicofísicos com maior precisão. Ainda em 1951, Gaston⁶ fala da influência da música no humor. Para o autor, o ritmo é primitivo, dinâmico e fator determinante na música sendo capaz de estimular ações musculares e induzir o movimento do corpo.

Pesquisadores têm investigado quais efeitos a audição musical pode exercer na atividade física, sendo os apontamentos direcionados aos benefícios dessa interação.³ A literatura tem mostrado que a música auxilia nas melhoras psicofisiológicas durante a prática de exercícios físicos, interferindo positivamente no bem estar psicológico.¹ Segundo os autores, é possível sentir sensações positivas no decorrer da prática, sobretudo se a seleção musical remeter a algum momento da vida do praticante. Deste modo, a música em ambiente de atividade física agradável e adequadamente estruturado poderá promover motivação para a execução das tarefas e prolongar o tempo de prática.³ Isso porque a música tende a afastar do praticante as sensações de cansaço e fadiga, diminuindo a percepção subjetiva de esforço^{3, 7-8}

Bigliassi et al.⁹ realizaram um estudo com corredores, no qual concluiu que a música da preferência foi capaz de ativar o córtex pré frontal, minimizar as percepções de fadiga, melhorar a performance e acelerar a recuperação durante corrida de 5 Km. Em uma pesquisa



feita por Priest, Karageorghis e Sharp,¹⁰ os participantes relataram que os elementos rítmicos da música facilitaram o desempenho em ergômetros cardiovasculares. Tenenbaum et al.¹¹ encontraram em um de seus estudos com corrida em esteira, maior distância percorrida quando os participantes correram escutando músicas inspiradoras quando comparado com as corridas nas condições de audição de rock, dance music e sem música. Fearon¹² encontrou melhora da motivação intrínseca em prova de corrida com música (hip-hop, pop e rock) quando comparado à mesma prova feita sem audição musical. Neste contexto, Carneiro et al.² falam que a música atua de forma eficiente como recurso ergogênico, melhorando o desempenho físico em exercícios de intensidade submáxima e máxima em menor magnitude. Para os autores, a música pode ter ação potencializadora de desempenho e minimizadora da sensação de cansaço, tornando a prática mais prazerosa. Terry e Karageorghis⁵ afirmam que a música tem propriedade ergogênica, pois afeta a capacidade de capturar a atenção, levantar o ânimo, gerar emoção, alterar e regular o humor, aumentar a produção de trabalho, reduzir as inibições e incentivar movimentos do corpo.

No entanto, Nakamura, Deustch e Kokubun,¹³ mostrou que músicas preferidas e não preferidas influenciam positivamente os estados de ânimo, mas não são capazes de influenciar o desempenho em exercícios de intensidade vigorosa em cicloergômetro. Também no estudo de Bigliassi et al.,¹⁴ os participantes realizaram uma prova de ciclismo contra-relógio em três condições – audição de música antes da prova (*warm-up*), durante a prova e o protocolo controle sem música. Nesta pesquisa, foram avaliados: tempo de execução, potência alcançada, frequência cardíaca, percepção subjetiva de esforço e estado de humor. Nenhuma das variáveis analisadas apresentou diferença significativa entre os grupos, mas há a possibilidade de a percepção subjetiva de esforço ser menor com acompanhamento musical.

Tratar sobre as complexas relações psicofisiológicas entre a música e o cérebro é pensar no diálogo entre estes dois grandes sistemas,¹⁵ e os mecanismos e hipóteses de ações da música no desempenho esportivo ainda não estão totalmente elucidados.² Hernandez-Peon et al.¹⁶ afirmam que a quantidade de informação que o cérebro pode gerenciar simultaneamente é limitada. Dessa forma, é feita uma seleção do que é considerado mais significativo para facilitar a transmissão sensorial e o bloqueio simultâneo de outras informações para o sistema nervoso central. E ainda, a partir de experiências com animais, os autores mostram que o



mesmo estímulo pode provocar diferentes respostas em qualquer via sensorial de acordo com as experiências anteriores. Desse modo, o estímulo musical, a percepção de esforço e a fadiga central competem entre si pelo reconhecimento no sistema nervoso central. Assim, estímulos externos podem atrair a atenção do praticante, desviando a atenção das sensações dolorosas e de exaustão do exercício.¹¹ Pode-se assim concluir que o sistema nervoso central é dotado de mecanismos complexos que selecionam uma quantidade limitada de informações e que esta seleção é feita de acordo com a importância dos estímulos e das experiências passadas no indivíduo.¹⁶

A influência da audição musical sobre o desempenho esportivo vai além das experiências passadas do indivíduo, pois outras variáveis também interagem entre si para determinar as qualidades motivacionais da música.^{10, 17} Karageorghis, Tarry e Lane¹⁷ propuseram uma hierarquia sobre os fatores musicais influentes sobre praticantes de exercícios físicos e de esporte. Para eles, a resposta ao ritmo, a musicalidade, o impacto cultural e a associação do praticante determinam as qualidades motivacionais da música, as quais têm ação no controle de excitação, na redução da percepção subjetiva de esforço e na melhora do humor. Destarte, tais ações apresentam grande aplicabilidade na aderência do praticante ao programa de treinamento e no período pré-competitivo por psicólogos do esporte, tanto com equipes quanto individualmente.

Considerando os estudos e as muitas variáveis envolvidas em relação a influência da música em diferentes esportes e práticas físicas, o presente estudo tem o objetivo de conhecer as percepções de corredores sobre a influência da música na corrida.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Participantes do Estudo

A pesquisa foi realizada com 250 participantes em uma prova de corrida de rua em Campinas-SP, com tempo médio de prática de 53,48 (\pm 79,75) meses como mostra a Tabela 1.



TABELA 1 - Caracterização dos sujeitos participantes do estudo por gênero, em média e desvio de padrão de idade (em anos), número de participantes e suas respectivas representações em percentual

| Gênero | Idade | | Sujeitos | |
|----------|-------|---------------|----------|--------|
| | Média | Desvio Padrão | Número | % |
| Homens | 35,31 | ± 10,86 | 178 | 71,20 |
| Mulheres | 34,42 | ± 9,90 | 72 | 28,80 |
| Total | 35,23 | ± 10,90 | 250 | 100,00 |

Instrumentos

Para a coleta dos dados foi utilizado um questionário elaborado pelos próprios pesquisadores, dividido em dois blocos: a ficha de identificação, com perguntas fechadas que objetiva caracterizar os participantes e uma sequência de 10 perguntas mistas e semiestruturadas. Tais questões compreendem o motivo pelo qual os participantes escutam ou não música enquanto correm, se acreditam haver relação entre audição musical e rendimento na corrida, se o estilo musical pode interferir no rendimento, entre outras questões que buscam conhecer as percepções dos corredores sobre a influência da música na corrida.

Procedimento

Os participantes foram convidados a participarem da pesquisa, e após a explicação do instrumento e da assinatura do termo de consentimento, a instrução dada foi para que respondessem as perguntas do questionário com sinceridade. Foi solicitado que justificassem suas respostas, discorrendo sobre sua relação com a prática de corrida e música, seus julgamentos a respeito do rendimento da prática com audição musical, entre outras questões relacionando música e corrida.

As respostas das questões fechadas foram analisadas quantitativamente com o teste qui-quadrado, enquanto as respostas para as questões abertas foram analisadas quantitativamente e qualitativamente, sendo esta através da análise categorial (*a posteriori*).¹⁸ A categorização dos dados se deu através de recortes dos conteúdos das respostas, selecionados de acordo com a pertinência e produtividade, que posteriormente foram reagrupadas de acordo com a afinidade dos conteúdos. Os dados estão descritos em função do número de respostas, e sua equivalência percentual em relação ao número total de sujeitos da amostra. O nível de



significância adotado foi de $p < 0,05$. Todas as análises foram realizadas no programa Microsoft Office Excel 2007.

Importante ressaltar que, ao analisar as questões abertas, obtivemos respostas amplas, contendo mais de uma ideia, sendo agrupadas em mais de uma categoria. Além disso, parte dos entrevistados não sabiam discorrer os motivos de suas respostas para algumas perguntas. Dessa forma, os resultados não totalizarão 250 ou 100% das respostas.

RESULTADOS

As respostas das questões abertas do questionário foram categorizadas por afinidade de conteúdo. Considerando que muitas respostas continham mais de uma ideia, essas poderiam se enquadrar a mais de uma categoria. Desse modo, os dados foram descritos em função do número de resposta para cada questão e não pelo número total de sujeitos da amostra.

Dos participantes da pesquisa, 140 (56%) escutam música enquanto praticam corrida. De acordo com a categorização feita, os motivos pelos quais os corredores escutam e não escutam música enquanto correm estão apresentados na Tabela 2.

TABELA 2 – Motivos pelos quais os corredores escutam e não escutam música enquanto correm

| Escutam música enquanto correm | | Não escutam música enquanto correm | |
|---|-------------------------|--|-------------------------|
| Categorias | Frequência de respostas | Categorias | Frequência de respostas |
| Estímulo motivacional | 66 (26,40%) | Atrapalha e desconcentra | 28 (11,20%) |
| Distrai das sensações de cansaço, dor e monotonia | 43 (17,20%) | Atenção aos estímulos externos | 22 (8,80%) |
| Prática mais prazerosa | 20 (8,00%) | Não gosta e não tem o hábito | 19 (7,60%) |
| Ajuda na concentração | 11 (4,40%) | Não possui aparelhos sonoros ou os mesmos atrapalham | 14 (5,60%) |
| Dá ritmo e melhora o desempenho | 6 (2,40%) | Não sente necessidade | 4 (1,60%) |

A respeito da percepção da diferença entre correr com e sem audição musical, 193 (77,20%) afirmam que de maneira geral, ouvir música faz diferença na corrida enquanto os demais 57



(22,80%) participantes dizem que não tem diferença, com variação estatística significativa ($p < 0,05$). As justificativas dadas pelos corredores, tanto que acreditam haver diferença ou não, estão apresentadas na Tabela 3.

TABELA 3 – Motivos dados pelos entrevistados para a percepção de diferença entre correr com e sem audição musical

| Categorias | Frequência de respostas |
|---|--------------------------------|
| Motivação e Prazer | 71 (28,40%) |
| Relaxamento e concentração | 54 (21,60%) |
| Atrapalha | 23 (9,20%) |
| Determinante para o ritmo | 21 (8,40%) |
| Não influencia na corrida | 9 (3,60%) |
| É dependente da música e do gosto musical do atleta | 4 (1,60%) |

Considerando o rendimento de maneira geral, 133 (53,20%) disseram que a música pode ser positiva para a melhora do rendimento esportivo. Em contrapartida, para 117 (46,80%) a música não se mostra interessante durante a corrida no que diz respeito a melhora de rendimento. Os motivos citados pelos corredores, tanto para os que a consideram positiva ou não, são descritos na Tabela 4.

TABELA 4 – Possíveis explicações para a influência da música no rendimento na corrida

| Categorias | Frequência de respostas |
|---|--------------------------------|
| Motivação, incentivo e estímulo | 43 (17,20%) |
| Distração da dor, cansaço, tempo e distância | 39 (15,60%) |
| Não influencia o que determina é o treino | 15 (6,00%) |
| Depende da música e do ritmo | 12 (4,80%) |
| Desconcentra e atrapalha o cumprimento da corrida | 9 (3,60%) |
| Auxilia na manutenção do ritmo da corrida | 9 (3,60%) |

Em relação ao ritmo da música, 136 (54,40%) dos participantes apontaram que músicas rápidas são capazes de melhorar o rendimento na corrida, enquanto 114 (45,60%) afirmam que músicas rápidas não são capazes de melhorar o rendimento. As explicações dadas seguem na Tabela 5.

TABELA 5 – Motivos pelos quais os corredores acreditam que músicas rápidas melhoram e não melhoram o rendimento na corrida

| Músicas rápidas melhoram o rendimento | | Músicas rápidas não melhoram o rendimento | |
|---|--------------------------------|--|--------------------------------|
| Categorias | Frequência de respostas | Categorias | Frequência de respostas |
| Influencia no ritmo da corrida | 47 (17,20%) | Depende da preparação física | 9 (3,60%) |
| Estimula, motiva, incentiva e promove bem estar | 30 (12,00%) | Depende da música e não do ritmo da mesma | 3 (1,20%) |
| Faz correr mais rápido | 4 (1,60%) | Diferença entre ritmos de corrida e música | 3 (1,20%) |
| Aumenta a adrenalina | 4 (1,60%) | É desconfortável e cansa mais rápido | 3 (1,20%) |
| Reduz a percepção do tempo, da distância e do cansaço | 4 (1,60%) | Descontraí com outras coisas | 3 (1,20%) |

A respeito das músicas lentas, para 168 (67,20%) dos participantes elas não são capazes de reduzir o desempenho na corrida, e 82 (32,80%) afirmam que músicas lentas podem sim reduzir o desempenho quando escutadas durante a corrida, apresentando variação estatística significativa ($p < 0,05$). As justificativas dadas são apresentadas na Tabela 6.

TABELA 6 - Motivos pelos quais os corredores acreditam que músicas lentas reduzem e não reduzem o desempenho na corrida

| Músicas lentas reduzem o desempenho | | Músicas lentas não reduzem o desempenho | |
|--|--------------------------------|---|--------------------------------|
| Categorias | Frequência de respostas | Categorias | Frequência de respostas |
| Influencia no ritmo | 25 (10,00%) | Manutenção do ritmo | 11 (4,40%) |
| Acalma, desmotiva e entedia | 21 (8,40%) | Depende da preparação física | 7 (2,80%) |
| Reduz o desempenho | 5 (2,00%) | Não gosta e não ouve | 6 (2,40%) |
| Perda da concentração | 3 (1,20%) | Ajuda na concentração | 5 (2,00%) |
| Não ouço música lenta | 1 (0,40%) | É desconfortável, desconcentra e difere do ritmo da corrida | 5 (2,00%) |



DISCUSSÃO

O presente estudo buscou conhecer as percepções de corredores sobre a influência do estímulo musical sobre a prática da corrida. Podemos afirmar com os resultados que o diferencial do estímulo musical para os corredores pode ser a motivação para o cumprimento do treino e facilitação para a corrida, prevalecendo a percepção da música como influência positiva sobre o rendimento para a corrida, corroborando com Miranda e Godeli,³ Muszkat, Correia e Campos¹⁵ e Floriano.¹⁹ Esses autores afirmam que a música pode ser uma estratégia para a distração das sensações resultantes do esforço físico – como dor, cansaço, frequência respiratória elevada, entre outras – focalizando a atenção do praticante externamente, provocando melhor resposta e aumentando o rendimento consideravelmente. A música percorre uma via neural com acesso direto às áreas corticais que controlam nossas emoções e motivação,¹⁵ sendo capaz de provocar alterações emocionais, melhorar o humor^{4, 8} e tornar a prática física mais prazerosa.²

Além de motivar e distrair das sensações negativas, o ritmo da música também parece exercer influência no ritmo da corrida. As passadas durante a corrida tendem a acompanhar os batimentos por minuto do som, como um alinhamento paralelo de ritmos entre corredor e música. A percepção de que a audição musical estimula a corrida e auxilia no ritmo das passadas concorda com a literatura. As pessoas apresentam uma responsividade natural ao ritmo e as qualidades temporais da música, resultando na sincronização entre a velocidade da música e os movimentos dos atletas.²⁰ Dessa forma, a música estimula ações motoras, favorece o movimento corporal,⁶ aumenta a capacidade de trabalho muscular e incentiva o ritmo do movimento.²¹

Nesse sentido, parece que quanto mais rápida é a música, mais passadas são dadas na corrida, reduzindo seu tempo de execução. Do mesmo modo, músicas lentas sugerem a redução do ritmo de corrida, elevando o tempo. Contudo, se analisarmos que a música aumenta o ritmo da corrida, assim como sua intensidade, seria possível que o corredor chegasse à fadiga antes do que o esperado, impedindo a manutenção do ritmo da corrida e consequentemente a queda do rendimento. Sobre isso, pouquíssimos corredores relataram esse acontecimento, sugerindo que tal influência é bastante relativa. Desse modo, segundo a literatura a música pode ser utilizada para estabelecer o ritmo da atividade física.^{4, 19}



Também, parte dos entrevistados levantou a hipótese de que o rendimento na corrida pode ser afetado pela audição musical. Aqui podemos observar três vertentes de opiniões dos corredores relacionadas ao rendimento: a positiva, a indiferente e a negativa. Na vertente positiva estão os corredores que acreditam que a música é capaz de melhorar o rendimento, como resultado da sua capacidade estimulante e de seus fatores motivacionais, assim como afirmam alguns autores.^{2, 5, 10} Nas vertentes indiferente e negativa encontram-se aqueles participantes que afirmam que a audição musical durante a corrida pode não surtir efeitos no que tange o rendimento ou ainda ter caráter prejudicial tanto ao desempenho quanto a integridade física. Sobre isso, Becker et al.,²² Nakamura, Deustch e Kokubun,¹³ Fearon,¹² Smirmaul et al.,²³ e Bigliassi et al.,¹⁴ não demonstraram alteração, positiva ou negativa, sobre o rendimento esportivo. Martins²⁴ atenta que a música não deve permitir que o praticante extrapole seus limites físicos e fisiológicos, alertando que o mesmo deve “ouvir seu corpo”.

No entanto, além da velocidade da música, o gosto musical do praticante parece atuar de maneira significativa na resposta ao exercício, conforme mencionado pelos participantes da pesquisa. Todas as variáveis da música, como o tempo de lançamento, idioma e linguagem, volume e componentes rítmicos da música, além das variáveis pessoais do praticante, como fundo sociocultural, idade e gênero devem ser considerados, pois se comunicam de modo a determinar suas qualidades motivacionais.¹⁷

Em relação as respostas dadas pelos gêneros percebemos que não tem diferença significativa entre a percepção da musica na corrida para eles, o que acaba discordando do estudo de Priest, Karageorghis e Sharp,¹⁰ no qual afirmam que as mulheres consideram o estímulo musical mais importante do que os homens.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com as percepções dos corredores, a música pode ser considerada um recurso motivacional a ser utilizada como acompanhamento para a prática de corrida, além de um elemento capaz de ritmar seu desenvolvimento. No entanto, deve-se considerar que as respostas dos corredores com a música, principalmente o que permeia o rendimento, dependem de variáveis pessoais e subjetivas. É importante ressaltar alguns cuidados a serem tomados em práticas esportivas, sobretudo quando acompanhada de música, como não



exceder seus limites, escolher o local de treino tendo em vista a infraestrutura e segurança e atentar-se ao volume da música, evitando comprometimento do sistema auditivo.

REFERÊNCIAS

¹ITO, Walter Manabu; BIGLIASSI, Marcelo; ALTIMARI, Leandro Ricardo. Ritmos e estilos musicais: um estudo descritivo das preferências e percepções no exercício físico. **Brazilian Journal of Biomotricity**, Itaperuna, v. 7, n. 4, p. 165-172, dez. 2013.

²CARNEIRO, J. G. et al. Música: recurso ergogênico psicológico durante o exercício físico?. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, São Paulo, v. 3, n. 2, p. 61-70, dez. 2010.

³MIRANDA, Maria Luiza de Jesus; GODELI, Maria Regina C. Souza. Música, atividade física e bem-estar psicológico em idosos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 11, n. 4, p. 87-94, out./dez. 2003.

⁴MINDLIN, Galina; DUROUSSEAU, Don; CARDILLO, Joseph. **Sua playlist pode mudar sua vida**. Rio de Janeiro: BestSeller; 2014.

⁵TERRY, Peter C.; KARAGEORGHIS, Costas I. **Psychophysical effects of music in sport and exercise: an update on theory, research and application**. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/228668613_Psychophysical_effects_of_music_in_sport_and_exercise_an_update_on_theory_research_and_application>. Acesso em: 07 fev. 2016.

⁶GASTON, E. Tayer. Dynamic music factors in mood change. **Music Educators Journal**, Madison, v. 37, n. 4, p. 42-44, feb./mar. 1951.

⁷CHATTERJEE, Saikot; GHOSH, M. C.; 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.



⁸SOUZA, 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, p. 33-45, 2010.

⁹BIGLIASSI, Marcelo et al. How does music aid 5 km of running? **Journal of Strength and Conditioning Research**, Colorado Springs, v. 29, n. 2, p. 305-314, feb. 2015.

¹⁰PRIEST, David-Lee; KARAGEORGHIS, Costas I.; SHARP, N. C. C. The characteristics and effects of motivational music in exercise settings: the possible influence of gender, age, frequency of attendance, and time of attendance. **Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**, v. 44, n. 1, p. 77-86, mar. 2004.

¹¹TENEMBAUM, Gerald et al. The effect of music type on running perseverance and coping with effort sensations. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 5, n. 2, p. 89-109, apr. 2004.

¹²FEARON, Megan. Types of music on motivation and exercise intensity while running on a treadmill. **Proceedings of the National Conference on Undergraduate Research**, New York, p. 433-439, mar-apr. 2011.

¹³NAKAMURA, Priscila Missaki; DEUSTCH, S.; KOKUBUN, Eduardo. Influência da música preferida e não preferida no estado de ânimo e no desempenho de exercícios realizados na intensidade vigorosa. **Revista Brasileira de Educação Física e Esportes**, São Paulo, v. 22, n. 4, p. 247-55, out./dez. 2008.

¹⁴BIGLIASSI, M. et al. Influence of music and its moments of application on performance and psychophysiological parameters during a 5km time trial. **Revista Andaluza de Medicina del Deporte**, v. 5, n. 3, p. 83-91, sept. 2012.

¹⁵MUSZKAT, Mauro; CORREIA, Cléo M. F.; CAMPOS, Sandra M. Música e neurociências. **Revista de Neurociências**, São Paulo, v. 8, n. 2, p. 70-75, 2000.

¹⁶HERNANDEZ-PEON, J. et al. The efferent control of afferent signals entering the central nervous system. **Annals of the New York Academy of Sciences**, 2006. Disponível em: <



<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1749-6632.1961.tb20183.x/abstract>>. Acesso em: 7 fev. 2016.

¹⁷KARAGEORGHIS, Costas I.; TERRY, Peter C.; LANE, Andrew M. Development and initial validation of an instrument to assess the motivational qualities of music in exercise and sport: the Brunel Music Rating Inventory. **Journal of Sports Sciences**, London, v. 17, n. 9, p. 713-724, sept. 1999.

¹⁸FRANCO, Maria Laura. **Análise de conteúdo**. Brasília: Plano, 2003.

¹⁹FLORIANO, Cleber Rosa. **A influência da música no exercício físico**: uma revisão de literatura. 2011. 11 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, Santa Catarina, 2011.

²⁰KARAGEORGHIS, Costas I.; TERRY, Peter C. The psychological, psychophysical and ergogenic effects of music in sport: a review and synthesis. London, 2009. Disponível em: <<http://bura.brunel.ac.uk/bitstream/2438/6700/2/FullText.pdf>>. Acesso em: 07 fev. 2016.

²¹MELNIKOV, Leonid. URSS: music and medicine. **Music Journal**, v. 28, n. 9, nov. 1970.

²²BECKER, Nancy et al. Effects of mellow and frenetic music and stimulating and relaxing scents on walking by seniors. **Perceptual and Motor Skills**, v. 80, n. 2, p. 411-415, apr. 1995.

²³SMIRMAUL, Bruno Paula C. et al. Efeitos da música eletrônica nos sistemas neuromuscular, cardiovascular e parâmetros psicofisiológicos durante teste incremental exaustivo. **Motricidade**, v. 7, n. 3, p. 11-18, jul./set. 2011.

²⁴MARTINS, Caroline de Oliveira. **A influência da música na atividade física**. 1996. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, Santa Catarina, 1996.