

CORRIDA E MÚSICA: UMA UNIÃO AUDACIOSA

¹COVA, L. P., ¹CHIMINAZZO, J. G. C., ¹FERNANDES, P. T.

¹Faculdade de Educação Física - UNICAMP, Campinas-SP, Brasil.

Introdução: O uso de recursos auxiliares ou ergogênicos durante o exercício físico é prática comum entre os atletas. A música, por exemplo, é muito utilizada por praticantes em exercícios físicos, sejam eles realizados em ambientes fechados, como academias, salas de ginástica ou ao ar livre (Ito, Bigliassi e Altimari, 2013). Apesar de seu uso constante, não há consenso na literatura a respeito da influência da música no rendimento atlético. **Objetivo:** O presente estudo tem o objetivo de conhecer as percepções de corredores sobre a influência da música na corrida. **Metodologia:** A pesquisa foi realizada com 250 participantes em uma prova de corrida de rua do interior do estado de São Paulo, com tempo médio de prática de 53,48 (\pm 79,75) meses, sendo homens e mulheres. 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. **Resultados:** 140 (56%) escutam música enquanto praticam corrida; 193 (77,20%) afirmam que de maneira geral, ouvir música faz diferença na corrida; 133 (53,20%) disseram que a música pode ser positiva para a melhora do rendimento esportivo; 133 (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. **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.

Palavras-chaves: Música, corrida, rendimento, motivação, psicologia do esporte.