

PSICOLOGIA, ESPORTE E MÚSICA: A INFLUÊNCIA DA MÚSICA NA PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA DOS ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO¹

Ricardo Rogério Afonso Pereira Junior²

Bruno Feital Barbosa Motta³

RESUMO:

Este estudo investiga a influência da música na preparação psicológica de atletas de alto rendimento, buscando compreender como os estímulos musicais podem impactar o desempenho esportivo, seja esse impacto positivo ou negativo. O objetivo é explorar e analisar de que maneira a música pode ser integrada ao treinamento dos atletas para melhorar aspectos como concentração, controle da ansiedade e motivação. A pesquisa utilizou uma abordagem qualitativa com a metodologia de Análise Interpretativa Fenomenológica (AIF), possibilitando uma compreensão aprofundada das experiências subjetivas dos atletas em relação à música. Para isso, foi realizada uma análise de vídeos de partidas e reportagens, complementada por uma análise exploratória dos conteúdos encontrados. As análises sugerem que a música tem um papel participativo na rotina cotidiana do atleta de alto rendimento, permitindo supor que, se incorporada nos momentos de preparação, a música contribui significativamente para a regulação emocional e a criação de um ambiente psicológico favorável ao desempenho. Como conclusão, a música emerge como uma ferramenta eficaz na preparação mental dos atletas, representando uma forma de preparação menos rígida e apontando para novas possibilidades de intervenções personalizadas no contexto esportivo.

Palavras-chave: Musica. Psicologia do Esporte. Preparação Psicológica. Desempenho. Regulação Emocional

PSYCHOLOGY, SPORTS AND MUSIC: THE INFLUENCE OF MUSIC ON THE PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF HIGH-PERFORMANCE ATHLETES

ABSTRACT:

This study investigates the influence of music on the psychological preparation of high-performance athletes, seeking to understand how musical stimuli can impact sports performance, whether that impact is positive or negative. The objective is to explore and analyze how music can be integrated into athletes' training to improve aspects such as concentration, anxiety control, and motivation. The research used a qualitative approach with the methodology of Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), enabling an in-depth understanding of the athletes' subjective

¹ Artigo de trabalho de conclusão de curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia, na Linha de Pesquisa sobre Psicologia e relações sociais, comunitárias e políticas . Recebido em 08/10/2024 e aprovado, após reformulações, em 08/11/2024.

² Discente do curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: pereiraricardoafonso@gmail.com

³ Mestre em Psicologia pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) e docente do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: brunomotta@uniacademia.edu.br

experiences in relation to music. For this, an analysis of match videos and reports was conducted, complemented by an exploratory analysis of the found content. The analyses suggest that music plays a participatory role in the daily routine of high-performance athletes, allowing us to assume that, if incorporated into preparation moments, music significantly contributes to emotional regulation and the creation of a psychologically favorable environment for performance. In conclusion, music emerges as an effective tool in the mental preparation of athletes, representing a less rigid form of preparation and pointing towards new possibilities for personalized interventions in the sports context.

Keywords: Music. Sports Psychology. Psychological Preparation. Performance. Emotional Regulation.

1 INTRODUÇÃO

A relação entre música e desempenho humano é amplamente reconhecida em diversos campos, especialmente na Psicologia e na Saúde. A música tem o poder de modular estados emocionais e cognitivos, sendo utilizada como ferramenta terapêutica, educativa e até mesmo como recurso para melhorar o desempenho físico em atividades cotidianas. No cenário do esporte, o uso da música vai além de sua função recreativa, assumindo um papel estratégico na preparação psicológica e no desenvolvimento de habilidades mentais dos atletas (Karageorghis; Priest, 2012).

No contexto esportivo, a pressão por resultados e a necessidade de manter um alto nível de desempenho físico e mental colocam os atletas em situações de estresse constante. Esse ambiente desafiador aumenta a demanda por estratégias de preparação que promovam o equilíbrio emocional, a concentração e o controle da ansiedade. Nesse sentido, a música se apresenta como uma aliada potencialmente poderosa, capaz de influenciar o humor, a motivação e até mesmo o ritmo de execução dos movimentos, impactando diretamente no desempenho durante os treinos e competições (Bishop; Karageorghis; Kinrade, 2013).

Diversos estudos acadêmicos apontam que a música pode atuar como um mediador das respostas fisiológicas e psicológicas dos atletas. Pesquisadores como Karageorghis e Duarte (2010) exploram como a música pode reduzir a percepção de esforço físico, melhorar a motivação e aumentar a eficiência metabólica, criando uma atmosfera mental favorável à performance. Esses achados têm despertado o interesse de psicólogos esportivos, treinadores e atletas, que buscam explorar novos

métodos para potencializar o rendimento nas competições (Duarte, 2020).

Diante dessa ampla perspectiva, o presente trabalho se volta para um ponto específico: como a música pode ser integrada à rotina de preparação de atletas de alto rendimento com o objetivo de melhorar sua performance. A pergunta de pesquisa busca entender se o contato com a música em momentos estratégicos do treinamento e da competição influencia positivamente o desempenho dos atletas, levando em consideração os aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais (Pates et al., 2003).

A justificativa para o estudo se sustentou em três pilares principais. Socialmente, a pesquisa contribui para o bem-estar dos atletas, oferecendo novas estratégias que podem aliviar a pressão emocional e melhorar a qualidade de vida esportiva. Academicamente, o estudo amplia a literatura existente, fornecendo novos insights sobre a aplicação prática da música no esporte. Pessoalmente, a motivação para esta pesquisa surge da curiosidade sobre o impacto da música no dia a dia dos atletas, após assistir diversos contextos esportivos em que os atletas pareciam mudar o seu comportamento quando escutavam determinado estilo de música, o que impulsiona a busca por um entendimento mais profundo e sistemático dessa relação.

O presente estudo explora essa questão por meio de análise de vídeos de competições, momentos pré-competições, conversa de bastidores, buscando identificar padrões de comportamento associados ao uso da música. Ao final, espera-se que os resultados contribuam para a implementação de intervenções musicais que possam melhorar tanto o desempenho esportivo quanto o bem-estar mental dos atletas de alto rendimento (Karageorghis; Priest, 2012).

2 DESAFIOS NA PESQUISA

Para abordar o tema "Psicologia, esporte e música: A influência da música na preparação psicológica dos atletas de alto rendimento", utilizamos a Análise Interpretativa Fenomenológica (AIF) como metodologia principal, complementada pelo uso de métodos observacionais. Através dessa abordagem qualitativa, buscamos compreender como os atletas vivenciam e interpretam o uso da música em suas rotinas de preparação psicológica. O uso da AIF permitirá perceber as interações individuais ou grupais dessas experiências, enquanto os métodos observacionais sugeridos para explorar o comportamento dos atletas em contextos com e sem

exposição à música, ampliando a profundidade das análises.

A pesquisa qualitativa de cunho exploratório, aplicada neste estudo, é uma abordagem fundamental para compreender questões pouco exploradas, como a interação entre música e preparo psicológico no esporte de alto rendimento. Essa metodologia fornece uma flexibilidade importante, pois permite ao pesquisador adaptar as análises conforme novos dados e percepções emergentes ao longo do estudo, percebendo nuances das experiências dos atletas que poderiam não serem percebidas em abordagens quantitativas. Assim, o caráter exploratório enriquece a compreensão dos contextos e subjetividades envolvidas na interação entre a música e o desempenho esportivo.

A análise foi feita com base em vídeos de jogos, reportagens com os atletas, documentários sobre sua trajetória e observações de vídeos feitos durante treinos e competições. Esses métodos forneceram uma investigação abrangente das experiências dos atletas, bem como a observação de mudanças comportamentais e emocionais visíveis em contextos práticos. Dessa forma, foi possível analisar de que maneira o contato com a música impacta o estado mental e emocional dos atletas, além de influenciar diretamente seus desempenhos, proporcionando uma compreensão mais rica sobre o papel da música no esporte de alto rendimento.

Para fundamentar essa pesquisa o ponto de partida foi a entrevista do Dr Karageorghis que foi apresentado no estudo de Duarte (2010). A partir disso, usando o banco de dados do Youtube, contendo conteúdos mais extensos e detalhados, e o TikTok, com conteúdos mais curtos, porém informativos na mesma proporção.

Para ter acesso aos materiais que pudessem proporcionar uma análise observacional dos fenômenos envolvendo música e esporte, os seguintes termos foram utilizados para selecionar os vídeos: “Atletas”, “interação”, “música”, “equipes que ficaram marcadas por músicas”, “comemorações”, “rituais pré-jogo”, “música e motivação”, “papel da música para atletas de alto rendimento”, “treinamentos com música”, “bastidores das competições”. Além dos dados visuais, também foram usados materiais bibliográficos que foram explorados em bases de dados como Google Academico, Scielo, Pepsic, com os seguintes termos para seleção: “Esporte”, “música”, “preparação psicológica”, “estado de flow”, “concentração”.

Com a enorme quantidade de modalidades esportivas que temos na atualidade,

para o corpo de dados desse estudo foram utilizados vídeos de seis categorias e foram arquivados respeitando as mesmas, sendo elas em específico: O Skate, Futebol, Basquete, Vôlei, Artes Marciais Mistas (Mixed Martial Arts MMA) e o Atletismo, especificamente a corrida. Dentro dessas categorias, o conteúdo visual mais antigo que fez parte desse estudo data de 2002 e o mais novo de 2024. Conteúdos de outras modalidades esportivas também foram encontrados durante as pesquisas, porém, não foram utilizados pela falta de proximidade com a modalidade, que poderia interferir nos resultados, sendo assim, os critérios de inclusão foi a proximidade com a prática do esporte e o maior conhecimento geral sobre as categorias.

A partir da organização desses materiais, foram feitas anotações sobre o contexto de cada um e algumas falas dos próprios atletas, e também, de alguns repórteres que fizeram perguntas pertinentes a pesquisa. Esses dados seguiram a mesma organização do registro de cada um, sendo feito mediante a cada categoria que foi observada.

Além disso, o caráter exploratório da pesquisa possibilita a construção de uma base de conhecimento inicial sobre a relação entre música e esporte, incentivando investigações futuras mais aprofundadas. A pesquisa qualitativa exploratória busca levantar *insights* sobre os temas, motivações e comportamentos dos atletas no contato com a música, os quais poderão embasar novas discussões sobre o uso da música como ferramenta psicológica nos esportes. Assim, além de identificar padrões, essa metodologia visa criar caminhos para compreender melhor a interação entre música e estados emocionais, como concentração e motivação, no contexto esportivo.

A diversidade de modalidades permitiu observar como os atletas, em diferentes contextos esportivos, vivenciam e interpretam a influência da música em seus processos psicológicos. Os vídeos usados para a análise dos destaques contam com equipes esportivas que tiveram alguma temporada marcada pela presença da música, atletas que também são reconhecidos por seu forte contato com a música e modalidades que contam com a música no seu contexto, permitindo uma variabilidade nas idades e nos anos de experiência. Isso possibilitou explorar como a música impacta o estado mental dos atletas em diferentes fases de suas carreiras, enriquecendo a análise de suas vivências.

Com o intuito de registrar informações sobre as preferências musicais dos atletas, os momentos e contextos específicos em que a música é utilizada, e os efeitos

perceptíveis em seus estados emocionais e de concentração. Adicionalmente, sessões de exploração aos vídeos de treinos e competições, com ou sem exposição musical, foram realizadas para tentar perceber mudanças comportamentais e emocionais nos atletas. Essas observações, aparadas pelos vídeos de jogos e reportagens, permitiram vislumbrar como os atletas vivenciaram a música em determinados momentos, destacando sinais comportamentais que podem não ser acessíveis apenas por meio da exploração por esse tipo de material usado.

A análise seguiu um procedimento de análise temática, no qual as reflexões criadas a partir de observações, vídeos, entrevistas e reportagens foram categorizadas em temas relevantes, como concentração, ansiedade e motivação. Esses temas emergiram da interpretação fenomenológica das experiências dos atletas, proporcionando uma compreensão não sobre como a música influencia seu estado mental. As observações comportamentais serviram para complementar e exemplificar essas interpretações.

Na análise qualitativa, foi aplicado o AIF para identificar narrativas comuns entre os atletas sobre a utilização de música nos treinamentos. O uso AIF possibilitou interpretar as diferenças das experiências pessoais de cada caso, explorando como a música é vivenciada e percebida por diferentes atletas em seus contextos esportivos. A utilização de métodos observacionais complementares a essa abordagem, permitindo uma análise mais completa ao integrar percepções subjetivas com comportamentos observados em situações práticas. Dessa forma, foi possível identificar possíveis padrões e temas recorrentes que revelam o papel da música na construção de um estado mental mais focado, motivado e resiliente.

É esperado que o com estudo se crie *insights* valiosos sobre o potencial da música como uma ferramenta psicológica no esporte, explorando como os atletas vivenciam e integram a música em suas rotinas de treinamento. Através da Análise Interpretativa Fenomenológica, aliada às observações feitas com os materiais disponíveis, foi possível compreender de uma forma não tão profunda, mas funcional como possíveis respostas comportamentais dos atletas em contato com a música, oferecendo uma nova perspectiva sobre o impacto emocional e psicológico da música em seu desempenho.

3 TEORIAS SOBRE A RELAÇÃO ENTRE MÚSICA E EMOÇÕES

A Psicologia do Esporte explora uma variedade de intervenções para otimizar o desempenho dos atletas, sendo a música uma delas (Duarte, 2010). A música influencia diretamente a preparação psicológica de atletas de alto rendimento, ajudando-os a controlar a ansiedade, melhorar o foco e criar uma mentalidade positiva (Karageorghis; Priest, 2012). Estudos mostram que músicas com ritmos específicos podem influenciar a frequência cardíaca e até mesmo a dinâmica do movimento dos atletas (Pates et al., 2003).

Em particular, a música pode atuar como um catalisador para o aumento da motivação. Por exemplo, Bigliassi discute como a música pode alterar o estado emocional dos atletas durante o exercício, impactando positivamente seu desempenho (Bigliassi, 2015). O uso estratégico da música pode criar associações poderosas entre ritmos musicais e padrões de movimento, ajudando os atletas a alcançarem melhores marcas, como por exemplo, musica com batimentos por minuto (BPM) mais acelerando podem ser associadas a uma repetição coordenada de movimentos mais acelerada também. Da mesma forma que musica que contém letras referentes a conquistas ou celebrações podem aliviar a sensação de pressão nos atletas (Karageorghis; Priest, 2012).

Além da motivação, a música desempenha um papel crucial no gerenciamento da ansiedade. Gonçalves (2023) examina estratégias de enfrentamento baseadas na Psicologia do Esporte e observa que a música pode amenizar significativamente a ansiedade de performance. Para atletas de alto rendimento, que enfrentam desafios emocionais antes e durante as competições, esses efeitos podem ser especialmente benéficos.

A componente rítmica da música pode influenciar a percepção de esforço dos atletas, potencializando ou atenuando a sensação de fadiga. Isso é reforçado por Oliveira, que estuda o impacto do ritmo musical na agilidade em esportes coletivos como o futebol, demonstrando que ritmos acelerados podem melhorar o tempo de reação e a precisão dos movimentos (Oliveira, 2017).

Do ponto de vista fisiológico, a música pode sincronizar movimentos e reduzir a percepção da dor, conforme documentado por Santos em sua investigação sobre meditação, estímulos audiovisuais e desempenho de atletas de tiro com arco (Santos, 2018). Essa sincronia não apenas melhora o desempenho, mas também confere aos

CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 7, n. 13, p.110-126, jul./dez. 2025 – ISSN 2674-9483.

atletas uma sensação de maior controle sobre seus corpos.

Para alguns atletas, a música é utilizada como técnica de visualização, criando cenários mentais onde o sucesso é inevitável. Telles explora essa abordagem na capoeira e no MMA, destacando como a música de fundo pode auxiliar na construção de uma narrativa interna de sucesso (Telles, 2016).

Por outro lado, é importante considerar as preferências musicais individuais dos atletas, que desempenham um papel significativo na eficácia dessas intervenções. A capacidade da música de ressoar emocionalmente com os ouvintes pode determinar o quão eficaz ela será na obtenção dos resultados desejados (Karageorghis; Priest, 2012). Portanto, a escolha da música deve ser personalizada, levando em conta as especificidades emocionais e psicológicas de cada atleta (Bishop et al., 2007).

Em resumo, a música emerge como uma ferramenta multifacetada na preparação psicológica de atletas de alto rendimento. Seja para aumentar a motivação, controlar a ansiedade ou melhorar a performance, a evidência sugere que a música é uma aliada poderosa no arsenal dos atletas e treinadores (Karageorghis; Priest, 2012). A personalização e o ajuste das intervenções musicais são essenciais para maximizar seus benefícios e proporcionar um ambiente esportivo mais harmônico e eficiente (Bishop et al., 2007).

Na contemporaneidade, a música exerce um papel fundamental não apenas na vida cotidiana das pessoas, mas também em contextos mais específicos, como nos esportes de alto rendimento (Duarte, 2010). A relação entre música e psicologia esportiva mostra-se relevante na potencialização do desempenho dos atletas, especialmente no que diz respeito à preparação emocional e psicológica (Karageorghis; Priest, 2012). A utilização de estímulos musicais pode atuar como ferramenta facilitadora para o controle da ansiedade, melhoria do foco e até na elevação do humor durante os treinamentos e competições (Duarte, 2010).

O impacto psicofisiológico da música também é objeto de investigação em estudos recentes. Bigliassi explora como variações musicais durante exercícios físicos podem influenciar tanto respostas emocionais quanto o desempenho atlético, destacando o papel dos ritmos e melodias em sincronia com a atividade física (Bigliassi, 2015). Tais adaptações são fundamentais para a preparação de atletas que enfrentam a necessidade de máxima performance por períodos prolongados (Karageorghis; Priest, 2012).

Ribeiro destaca a capacidade da música de melhorar funções psicológicas superiores, auxiliando na concentração e na regulação emocional (Ribeiro, 2018). Este aspecto é particularmente relevante para esportes que exigem alta proteção e controle emocional, como os realizados em altos níveis competitivos. Além disso, o uso da música durante os treinos pode promover um ambiente de treinamento mais positivo, favorecendo o engajamento e a satisfação.

Além disso, há evidências de que a música pode afetar diretamente a resposta psicofisiológica dos atletas. Santos analisa como estímulos audiovisuais, combinados com técnicas de *mindfulness*, podem influenciar na imaginação percebida e no desempenho dos atletas, indicando que a música, ao integrar essas práticas, pode melhorar a resposta psicofísica durante as competições (Santos, 2018). Isso reforça a ideia de que a música não é apenas um complemento, mas um componente integral na elaboração de estratégias psicológicas para atletas de alto rendimento.

Um aspecto interessante a ser considerado é a escolha do tipo de música. Oliveira aponta que diferentes ritmos podem ter efeitos distintos no desempenho esportivo, principalmente em atividades que exigem agilidade (Oliveira, 2017). Assim, personalizar *playlists* para cada fase do treinamento pode ser uma estratégia eficaz para maximizar o potencial atlético, ajustando a música ao tipo de atividade realizada e aos objetivos psicológicos almejados (Karageorghis; Priest, 2012).

Seguindo esses aspectos voltados para o tipo de música, é preciso citar estado psicológico que é diretamente influenciado pela música, o “**estado de fluxo**”, também conhecido como *flow*, que pode ser definido como uma experiência capaz de eliciar intensa concentração e imersão em uma atividade, onde o indivíduo atinge um equilíbrio ideal entre desafio e habilidade, perdendo a noção de tempo e autocrítica. Em atletas, o *flow* representa um estado de alto desempenho, no qual tudo parece fluir naturalmente, e as ações são realizadas sem esforço consciente, levando ao máximo rendimento esportivo. Este estado envolve uma sensação de controle total e satisfação intrínseca, além de permitir que os atletas alcancem suas capacidades máximas, minimizando distrações e potencializando o foco nas tarefas. Para o esporte, o *flow* é altamente desejado, pois facilita a tomada de decisões rápidas e precisas, favorece a automotivação e auxilia no gerenciamento emocional (Zimmermann, 2009).

Outro aspecto relevante da interação entre música e esporte é o papel da

música no estabelecimento de rotinas pré-competitivas. Segundo Pates et al. (2003), a escolha de uma playlist específica para momentos antes das competições pode auxiliar na criação de um estado psicológico favorável, ajudando os atletas a alcançarem o "**estado de fluxo**", que como citado anteriormente, gera uma condição mental ideal para o desempenho esportivo, onde foco e desempenho são elevados. A música pode assim contribuir para a construção de uma preparação mental consistente e positiva, reduzindo a tensão pré-competitiva e promovendo um estado de calma e confiança (Telles, 2016).

Além disso, a música parece atuar como uma ferramenta significativa no contexto social dos esportes. Gonçalves (2023) argumenta que, ao ser utilizada em ambientes coletivos, a música pode aumentar a união entre os membros de um tempo, criando uma identidade comum e fortalecendo o espírito de equipe. Nos esportes coletivos, essa união se reflete em maior sinergia, o que potencialmente melhora a comunicação e o apoio mútuo durante as competições. Este uso da música como elemento de coesão social torna-se especialmente importante em contextos onde a colaboração é crucial para o sucesso.

A influência da música na performance esportiva também envolve aspectos subjetivos e culturais que moldam a percepção e as preferências musicais de cada atleta. Bigliassi (2015) sugere que a individualidade na escolha das músicas utilizadas no treinamento é crucial, pois os ritmos e letras ressoam diferentemente com as emoções e vivências pessoais dos atletas. A personalização musical, portanto, oferece uma dimensão que transcende o desempenho físico e conecta os atletas emocionalmente com seu treinamento, potencializando a autoeficácia e satisfação com os resultados obtidos (Ribeiro, 2018).

4 PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA DE ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO COM USO DA MÚSICA

Os resultados levaram a uma interpretação envolvendo as modalidades que fizeram parte da observação da pesquisa, em que a música é utilizada de diversas formas pelos atletas como ferramenta de preparação psicológica, seja para conseguir um alívio da pressão que envolve as competições, ou, para elevar seu foco. Uma análise dos conteúdos explorados mostrou que os participantes costumam usar

música regularmente durante seus treinamentos, citando a capacidade da mesma em alterar estados emocionais e melhorar o desempenho como principais razões para tal hábito. Estas descobertas são corroboradas por estudos prévios, como o de Bigliassi (2020), que examina variações psicofisiológicas resultantes da exposição à música durante exercícios físicos.

A pesquisa qualitativa exploratória realizada permitiu aprofundar a análise sobre o impacto da música de acordo com as vivências subjetivas de alguns atletas como por exemplo: Russuell Westbrook e Ronaldinho Gaúcho. Revelando que o uso da música está frequentemente associado ao controle emocional em situações de alta pressão. Nesse contexto, a abordagem exploratória foi fundamental para investigar as experiências, como em um dos vídeos em que o Russuell estava na beira da quadra se preparando para o aquecimento e ao fundo tocava a música de um rapper que era próximo do atleta, com isso, a sua movimentação corporal mudou, ilustrando como a influência da música acontece. A skatista Raissa Leal também já foi flagrada movimentando a sua cabeça com a presença de fones de ouvido que estavam reproduzindo a trilha sonora que induzia a repetição de movimentos com a cabeça, enquanto ela encarava a pista, antes de executar suas manobras. Essas observações de momentos foram fornecendo uma compreensão abrangente e detalhada das nuances que envolvem o uso da música como ferramenta de preparação psicológica. Assim, foi possível verificar que a música, ao fornecer uma base emocional estável e aumentar a concentração, pode funcionar como uma aliada potente para os atletas de alto rendimento.

Uma análise mais específica dos tipos de música utilizados a partir de perguntas feitas por repórteres que fizeram os registros revelou variadas entre as modalidades que foram observadas na pesquisa, com uma especificidade significativa para músicas com ritmo acelerado e letras motivacionais, podendo exemplificar isso com as respostas dadas pelos atletas do futebol, que nos vídeos que são questionados sobre a música que sempre estava presente, a resposta era o samba/pagode. Já nos atletas do Basquete, o Hip Hop esteve presente nas arenas que sediavam os jogos. A escolha desse estilo musical parece estar relacionada com o aumento do estado de alerta e disposição antes das competições, conforme destaque em pesquisas sobre música e exercícios. É importante ressaltar que a resposta à música é bastante individual e por mais que o estudo tenha explorado modalidades

coletivas e individuais do esporte, o mesmo tipo de música pode gerar efeitos diferentes em cada indivíduo, efeitos esses que são influenciados por fatores pessoais e culturais, o que ressalta a necessidade de uma abordagem personalizada em aplicações práticas (Gonçalves, 2023).

Além disso, o caráter exploratório da pesquisa permitiu identificar aspectos únicos de como a música influencia a preparação e o desempenho de cada atleta. Aprofundando um pouco mais nesses aspectos, quando observada a modalidade da luta, a prática da capoeira se destaca como um forte exemplo de como os movimentos podem ser fortemente influenciados pela música, levando em consideração que sua prática mais comum é embalada por instrumentos musicais e cantos. A lenda do MMA, Anderson Silva relata essa influência em reportagens sobre os seus movimentos de esquiva durante as lutas, da mesma forma que, Ronaldinho Gaúcho, também diz em seu documentário, sobre o samba ser um fator muito influente no seu jeito alegre de praticar o futebol.

Esses resultados destacam a importância de considerar os indivíduos para maximizar o impacto positivo da música no desempenho esportivo, algo que pode ser essencial na personalização de treinamento psicológico. Assim, os resultados obtidos oferecem não apenas uma visão sobre o uso da música no contexto esportivo, mas também indicam caminhos para o desenvolvimento de estratégias de preparação mental mais adaptadas às características e necessidades de cada atleta.

No âmbito dos processos psicológicos, a música foi frequentemente vinculada ao conceito de "zona ótima de funcionamento", onde os atletas relacionam maior controle emocional e foco atencional durante performances de alta pressão (Oliveira, 2009). A pesquisa de Gonçalves (2023) sobre estratégias de enfrentamento a partir da Psicologia do Esporte fornece um suporte teórico para essa observação, evidenciando que a música pode atuar como facilitadora na regulação emocional e no alcance deste estado psicológico ideal.

Outro aspecto relevante identificado foi o uso da música como ferramenta de visualização mental antes das competições. Muitas pessoas dizem que, ao ouvir certas músicas, conseguem se imaginar executando movimentos com resultados e confiança, como por exemplo os atletas do skate, o que os ajuda a criar uma imagem mental de sucesso. Esse processo de visualização é um componente estratégico de preparação psicológica, favorecendo a familiaridade com os gestos técnicos e

aumentando a confiança para o momento da prova (Gonçalves, 2023). Estudos de Santos (2018) sobre estímulos audiovisuais e performance corroboram essa prática, demonstrando que a música pode induzir estados mentais focados, que são especialmente úteis em contextos de alta pressão.

Além disso, a música foi associada a uma redução significativa na percepção de esforço durante treinos intensos, auxiliando os atletas a manterem o ritmo por períodos mais prolongados (Duarte, 2010). Essa função desvia o foco da dor e do cansaço, criando uma experiência de exercício que torna o exercício físico menos desgastante e mais prazeroso (Bigliassi, 2020). Segundo Oliveira (2017), a escolha de ritmos específicos pode até impactar o tempo de acontecimento e resistência, influenciando o desempenho global das atletas em competições de longa duração. Assim, a música não apenas melhora o desempenho físico, mas também fortalece a resiliência mental, uma característica essencial para atletas de alto rendimento.

Por fim, a música desempenha um papel crucial na preparação psicológica dos atletas de alto rendimento, envolvida como um modulador de emoções e ferramenta prática para otimização do desempenho (Conde, 2020). Este estudo fornece informações que possibilitam entender melhor a eficácia da música como estratégia psicológica no esporte, ao mesmo tempo que sugere a necessidade de investigações futuras que explorem mais detalhadamente as interações entre variações psicofisiológicas e opções musicais em contextos esportivos variados.

5 EFEITOS DA MÚSICA NO DESEMPENHO ESPORTIVO

A discussão sobre a influência da música na preparação psicológica dos atletas de alto rendimento revela insights significativos sobre como os estímulos musicais podem modular as respostas emocionais e fisiológicas dos atletas, potencialmente melhorando o desempenho esportivo. Estudos recentes apontam que a música pode atuar como um mediador eficiente na regulação dos estados emocionais durante a preparação para competições, aliviando o estresse e a ansiedade, fatores críticos para manter o foco durante as competições de alto nível (Bigliassi, 2020; Telles, 2018). A utilização de músicas apropriadas pode ajudar a criar um ambiente psicológico favorável que estimule a concentração, a autoconfiança e o controle emocional.

A literatura existente também enfoca as variações psicofisiológicas induzidas

pela música durante a prática de exercícios físicos. Bigliassi (2020), por exemplo, explora como diferentes gêneros musicais podem com as suas diferentes frequências de BPM e suas letras geram impactos diretamente no desempenho físico e na percepção de esforço do atleta, aliando aspectos da Psicologia do Esporte à prática musical.

Além disso, estudos como o de Telles (2018) sobre a prática de artes marciais indicam que a música pode servir como ferramenta de ampliação da consciência corporal e da coordenação motora, elementos essenciais na execução de técnicas complexas em esportes de alto rendimento. Do ponto de vista das funções psicológicas superiores, a contribuição das atividades musicais para o desenvolvimento cognitivo dos atletas é um aspecto menos discutido, mas igualmente relevante. Ribeiro (2019) considerou como a música influencia a ativação de áreas cerebrais ligadas à cognição, como o córtex pré-frontal, responsável pela tomada de decisões, e o hipocampo, ligado à memória destacando como as experiências musicais podem enriquecer o processo cognitivo, melhorando a memória, a atenção seletiva e a capacidade de resolução de problemas sob situações de pressão, sendo assim, a incorporação de atividades musicais no programa de treinamento mental de atletas pode, portanto, desempenhar um papel multifacetado, beneficiando tanto a saúde mental quanto o desempenho físico.

As implicações desses achados sustentam a integração da música como um componente vital no aprimoramento da psicologia esportiva. Karageorghis e Priest (2012) enfatizam que a música, além de melhorar o ambiente de treino, ajuda na recuperação emocional ao facilitar a regulação do humor e incentivar a resiliência, auxiliando os atletas a manterem-se motivados e confiantes após contratemplos. O trabalho de Maciente (2015) sobre estratégias de enfrentamento para a ansiedade de performance musical pode ser paralelamente aplicado em contextos esportivos, sugerindo a música como uma estratégia para mitigar os impactos negativos da pressão competitiva.

Finalizando, a música emerge como uma ferramenta poderosa na caixa de ferramentas psicológicas dos atletas de alto rendimento. Sua capacidade de modificar estados emocionais e cognitivos ressalta a importância de protocolos personalizados de intervenção musical nos treinamentos.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A influência da música na preparação psicológica dos atletas de alto rendimento revelou que a música pode desempenhar um papel significativo na melhoria do desempenho esportivo. Os resultados demonstram que a música tem o potencial de modular o estado emocional dos atletas, influenciando diretamente em parâmetros psicofisiológicos. Estudos indicam que a música pode reduzir a ansiedade, aumentar a concentração e melhorar o controle emocional, fatores críticos para o sucesso competitivo em esportes de alto rendimento.

Além disso, a música funciona como um estímulo motivacional, ajudando os atletas a manterem-se engajados e focados durante os treinos e competições. A escolha da música é crucial, pois diferentes ritmos e gêneros musicais têm efeitos distintos sobre o psicológico do atleta. Por exemplo, músicas com batidas rápidas e enérgicas podem aumentar o estado de excitação e disposição, enquanto músicas mais suaves podem ser usadas durante momentos de relaxamento e concentração.

Os achados deste estudo têm importantes implicações práticas para treinadores e profissionais de Psicologia do Esporte. Eles podem integrar a música como componente estratégico nos programas de treinamento esportivo para otimizar o desempenho dos atletas. A música, quando utilizada de forma adequada, pode enriquecer a experiência esportiva, tornando-se uma ferramenta valiosa para a preparação psicológica dos atletas.

É importante ressaltar que a personalização e à individualização são essenciais na aplicação da música para alcançar os efeitos desejados. O alinhamento entre as preferências musicais do atleta e seus objetivos de desempenho pode maximizar os benefícios psicológicos, promovendo não apenas melhorias no desempenho físico, mas também na saúde mental e bem-estar dos atletas.

Além de todas essas funções, a música também contribui para o desenvolvimento da identidade do atleta, criando uma conexão entre sua individualidade e seu desempenho esportivo. Ao escolher músicas que refletem seu estilo pessoal, valores e preferências, os atletas fortalecem um sentido de eficiência e autoconfiança, o que pode se traduzir em maior resiliência e motivação durante os treinamentos e competições. Essa ligação entre música e identidade ressalta a importância de uma abordagem individualizada na seleção de playlists e ritmos,

explorando a música não apenas como estímulo psicológico, mas como uma ferramenta de autoconhecimento e expressão pessoal dentro do esporte

Este estudo apresenta algumas limitações que merecem atenção e podem servir de ponto de partida para futuras pesquisas. Em primeiro lugar, o material utilizada foi composta principalmente por atletas e modalidades esportivas específicas, o que pode limitar a generalização dos resultados que fujam dos contextos esportivos que foram usados nesse trabalho. Além disso, o material disponível para o acompanhamento dos atletas foi relativamente curto, o que pode não ter captado plenamente os efeitos a longo prazo da música sobre o desempenho esportivo. Para as futuras pesquisas sobre o assunto, fica a sugestão que os pesquisadores explorem outras modalidades, diferentes níveis de competição, e expandam o período de observação para avaliar os impactos da música de forma mais abrangente e longitudinal. Além disso, seria interessante investigar como diferentes gêneros musicais, ritmos e letras podem afetar variáveis como motivação, foco e recuperação mental dos atletas em diferentes cenários competitivos.

A música é um recurso poderoso e acessível que pode transformar a preparação psicológica de atletas de alto rendimento. O presente estudo contribui para a crescente literatura sobre o impacto da música no esporte, indicando novas direções para pesquisas futuras e práticas efetivas no campo da psicologia esportiva. A música consolida-se assim como um aliado potencial na busca por melhores resultados esportivos e no desenvolvimento integral dos atletas.

Por fim, fica sugerido para os possíveis novos pesquisadores do assunto, utilizarem outras formas de análises ou até mesmo uma outra metodologia de pesquisa, no caso, se voltando para uma análise mais quantitativa das informações. Existem ferramentas que podem ajudar a mensurar de uma forma melhor os impactos da música no contexto esportivo, como por exemplo, entrevistas semi estruturadas, observações diretas, questionários, teste de flexibilidade cognitiva, que poderão fornecer uma boa base de dados para a continuidade de pesquisas no assunto.

REFERÊNCIAS

BISHOP, D. T.; KARAGEORGHIS, C. I.; KINRADE, N. P. Effects of music on

CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 7, n. 13, p.110-126, jul./dez. 2025 – ISSN 2674-9483.

movement. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, v. 35, n. 5, p. 577-589, 2013.
CSIKSZENTMIHALYI, M. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. 1. ed. New York: Harper & Row, 1990.

Conde, E., 2020. *Psicologia do Esporte e do Exercício: Modelos teóricos, pesquisa e intervenção*. [\[HTML\]](#)

DUARTE, T. F. *A música como estratégia auxiliar na preparação psicológica de atletas de alto rendimento*. Dissertação (Mestrado em Psicologia do Esporte) – Universidade de Lisboa, Lisboa, 2010.

DUARTE, T. F. *Music as an auxiliary strategy in sports psychology*. 2020.

GONÇALVES, A. P. Contribuições do treinamento de habilidades psicológicas para a performance musical no contexto do ensino superior em música. *Universidade Federal de Minas Gerais*, 2023. Disponível em: <https://ufmg.br>. Acesso em: 16 out. 2024.

JANELLE, C. M. *Emotional Influence on Sports Performance*. In: Tenenbaum, G.; Eklund, R. C. *Handbook of Sport Psychology*. 3. ed. Hoboken: Wiley, 2007. p. 297-308.

KARAGEORGHIS, C. I.; PRIEST, D.-L. Music in the exercise domain: a review and synthesis (Part I). *International Review of Sport and Exercise Psychology*, v. 5, n. 1, p. 44-66, 2012.

MACIENTE, A. *Estratégias de enfrentamento para a ansiedade de performance musical em esportes*. 2010.

OLIVEIRA, Helder Zimmermann de. *Flow-Feeling no esporte: Uma revisão bibliográfica*. 2009.

PATES, J. et al. The effects of pre-performance music on the flow states and shooting performance of basketball players. *Journal of Applied Sport Psychology*, v. 15, n. 2, p. 125-141, 2003.

RIBEIRO, A. *Música, cognição e performance: contribuições da música para o desempenho cognitivo de atletas de elite*. 2019.

TELLES, S. et al. Effects of music on performance in martial arts. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, v. 8, n. 3, p. 178-184, 2017.