Música e Exercício Físico

Educação Física

Enviado por:

Postado em:16/12/2009

Há diversos fatores que contribuem para que uma música se torne motivacional para melhorar o esporte: ritmo ideal, estrutura musical, impacto cultural e mensagens de associativas que podem motivar a chegar mais longe na atividade física.

Correr acompanhado de música se tornou tão comum que empresas já até lançaram aparelhos com acessórios especiais para os corredores. Mas, o que música e corrida, ou qualquer outro exercício, tem a ver? Diversos estudos recentes tentam ver a conexão entre ouvidos e motivação esportiva. Pelos últimos 20 anos, Costas Karageorghis, psicólogo do esporte ligado à Universidade Brunel, na Inglaterra, vem pesquisando o tema. De acordo com o pesquisador, há diversos fatores que contribuem para que uma música se torne motivacional para melhorar o esporte: ritmo ideal, estrutura musical, impacto cultural e mensagens de associativas que podem motivar a chegar mais longe na atividade física. Nos dois primeiros itens os fatores são internos à musica, nos dois outros os fatores externos refletem como as pessoas interpretam a música. As respostas rítmicas é ligada às batidas por minuto (BPM) da música e tem a ver com a cadência cardíaca do corredor (ou esportista). A estrutura musical tem a ver com melodia e harmonia, o que a faz ser mais musical e evitar a irritação. No rol de fatores externos há o gosto pessoal envolvido e o que as pessoas aprenderam a associar às mensagens contidas nas letras, por exemplo. Escolhendo a música certa pode trazer benefícios à atividade física Sincronizar as bpm's com o exercício melhora a sua eficiência. Em um estudo recente, indivíduos que pedalavam no ritmo da música consumiam 7% menos oxigênio do que outros que simplesmente ouviam som ambiente. A música também serve para silenciar aquela voz na sua cabeça que diz que é hora de parar. As pesquisas mostraram que esse efeito dissociativo diminuiu em 10% a percepção de esforço durante enduros de intensidade moderada. No estudo mais recente de Karageorghis, publicado no periódico Journal of Sport and Exercise Psychology, 30 indivíduos sincronizaram suas passadas a uma música que tinha um ritmo a 125 bpm, com possibilidade de escolhas entre músicas Pop e Rock. Aqueles que ouviam música tiveram um rendimento 15% superior aos que corriam sem música. "A sincronização resultou em uma rentabilidade maior dos esforços feitos pelos atletas, enquanto os fatores ligados à motivação sentida pela música impactaram na exaustão voluntária (vontade de parar, independente do cansaço real)", diz Karageorghis. A pesquisa mostra também que, caso um corredor queira manter uma performance entre 30 e 70% do seu rendimento máximo, a seleção musical deve prever um aumento linear no ritmo, entre 90 e 120 bpm. Entretanto, quando chega-se ao platô de 70 a 80% de rendimento, os esportistas preferem ritmos entre 120 e 150 bpm. Acima dos 80% do rendimento máximo a maioria das pessoas preferem silêncio. Outro estudo da Liverpool John Moores University, e publicado no Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports observou que ciclistas que ouviam uma música onde o bpm tinha sido alterado (com variações de 10% acima do ritmo original) melhoravam sua performance, mas não relatavam ter percebido a mudança na música. Ao que parece, ajustar as batidas da música pode fazer com que seu cérebro e seus pés falem a mesma língua. com informações da Brunel University Este conteúdo foi acessado em 16/12/2009 do sítio: Uol Todas as modificações posteriores são de responsabilidade do autor original da matéria.