

É MELHOR CORRER OUVINDO MÚSICA?

IS BETTER RUNNING LISTENING TO MUSIC?

¿CORRER ES MEJOR OUVINDO MÚSICA?

Mabliny Thuany Gonzaga Santos

mabliny.run@gmail.com

Christiane Bomfim Calixto

christiane.bc4@gmail.com

Marcos Bezerra de Almeida

mb.almeida@ufs.br

Universidade Federal de Sergipe (UFS)

PALAVRAS-CHAVE: *corrida de rua; música; performance.*

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos observou-se um aumento no número de corredores não profissionais, que buscam na prática um momento de lazer, saúde ou uma atividade esportiva para o rendimento (FERREIRA, BENTO e SILVA, 2015). Dentre os recursos para melhoria no desempenho, a música tem sido utilizada como instrumento dissociativo para os estímulos internos negativos do exercício, como a dor, fadiga e o desconforto (HUTCHINSON, KARAGEORGHIS e JONES, 2015).

Além disso, atribui-se à música uma função motivacional que determina a intensidade do exercício e pode estar relacionada ao rendimento (GARCIA, 2012). Esses efeitos estão sendo investigados em variáveis como percepção de esforço, resposta da frequência cardíaca ao exercício, motivação, potência e estado de humor (BIGLIASSI *et al.*, 2012), bem como categorias que englobem a utilização de música-vídeo (HUTCHINSON, KARAGEORGHIS e JONES, 2015).

Dessa forma, sabendo da importância, utilização e a facilidade de acesso ao recurso, o objetivo do trabalho foi analisar os efeitos da música sobre o *pace* de corrida, frequência cardíaca (FC) e a percepção de esforço (PE) de praticantes de corrida de rua.



METODOLOGIA

A amostra contou com cinco mulheres praticantes de corrida de rua com $34,0 \pm 12,4$ anos de idade, que precisavam treinar ao menos duas vezes por semana e sem lesões musculoesqueléticas ou enfermidades que impedissem ou limitassem a realização dos procedimentos. Todas as participantes assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

PROCEDIMENTOS

Antes do processo de intervenção foi elaborado uma lista de músicas e as voluntárias foram solicitadas a avaliar a qualidade das músicas com base no questionário *Brunel Music Rating Inventory* (KARAGEORGHIS, TERRY e LANE, 1999). Após identificar as músicas mais motivantes, foi criada uma lista musical (*playlist*) com duração de 30 min. A *playlist* foi composta por cinco blocos de 3 min de músicas (MM) mixadas a 160 ± 5 bpm, intercalados aleatoriamente com outros cinco blocos de 3 min “sem música” (SM). Antes da corrida, cada participante permaneceu 5 min deitada para mensurar a FC de repouso. Em seguida, as participantes foram solicitadas a correr 30 min contínuos em percurso pré-determinado. O percurso foi previamente demarcado de forma a retornar ao ponto de partida a cada 1 km, assim, a cada volta a corredora identificava a nota de PE via escala CR-10 de Borg (2000). O controle do ritmo de corrida foi realizado através de monitor de FC munido de cronômetro e sistema de GPS.

ANÁLISE DE DADOS

Após cada corrida, os dados foram transferidos do monitor de FC para identificação das respostas de FC e do *pace* de cada bloco de corrida. As comparações de *pace* (s/km), FC (bpm) e PE com/sem música foram feitas pelo test-t de Student, e depois aplicada a análise da inferência baseada na magnitude (BATTERHAM e HOPKINS, 2005), considerando-se a significância de 5%.

RESULTADOS

Não foram observadas diferenças estatísticas no *pace* de corrida ($436,6 \pm 70,7$ s/km vs $451,6 \pm 81,3$ s/km; $p = 0,153$), FC média ($170,7 \pm 11,9$ bpm vs $169,6 \pm 11,2$ bpm; $p = 0,360$) ou PE ($4,2 \pm 0,8$ u.a. vs $4,8 \pm 1,1$ u.a; $p = 0,414$), para MM e SM, respectivamente. Contudo, a análise da inferência baseada na magnitude indicou que o uso da música é “provavelmente benéfico” para melhorar o *pace*, “inconclusivo” tanto para a resposta da FC como em relação à percepção do esforço.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a diferença de performance de corredoras de rua com e sem música não é grande, especialmente para frequência cardíaca e percepção de esforço. Mas os resultados sugerem possibilidades favoráveis ao uso da música quanto ao *pace* de corrida. Claramente, outros estudos contemplando percursos mais longos e uma amostra mais abrangente necessitam ser realizados.



REFERÊNCIAS

- BATTERHAM, A.M.; HOPKINS, W.G. Making meaningful inferences about magnitudes. *Sportscience*, v.9, p. 6-13, 2005.
- BIGLIASSI *et al.*, Influência da música em variáveis psicofisiológicas durante um exercício submáximo em ciclossimulador. *Rev Bras Ativ Fís Saúde*, v.17, n.6, p.532-42, 2012.
- BORG, G. *Escala de Borg para a dor e o esforço percebido*. São Paulo: Manole, 2000.
- FERREIRA, V. R., BENTO, A. P. N., SILVA, M. R. Consumo alimentar, perfil antropométrico e conhecimentos em nutrição de corredores de rua. *Rev Bras Med Esporte*, 21, n. 6, p. 457-61, 2015.
- HUTCHINSON, J. C.; KARAGEORGHIS, C. I.; JONES, L. See hear: psychological effects of music and music-video during treadmill running. *Ann Behav Med*, v.49, n. 2, p. 199-211, 2015.
- GARCIA, V. P.; ZANIN, M. A influência da música na atividade física. *Revista Digital*. Buenos Aires, Ano 17, Nº 167, Abril de 2012. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd167/a-influencia-da-musica-na-atividade-fisica.htm>. Acesso em 04 Abr 2019.
- KARAGEORGHIS, C.I.; TERRY, P.C.; LANE, A.M. Development and initial validation of an instrument to assess the motivational qualities of music in exercise and sport: the Brunel Music Rating Inventory. *J Sports Sci*. v. 17, n. 9, p. 713-24, 1999.

