

A INFLUÊNCIA DA MÚSICA NO TREINAMENTO DE FORÇA

Larissa P. Cova*, Renato Barroso, Paula T. Fernandes.

Resumo

Objetivo: avaliar se há influência da música no volume total de treino, número de repetições, estado de ânimo, percepção de rendimento e de recuperação durante o TF. Metodologia: 14 voluntários (9 homens), idade média de $24,6 \pm 8,5$ anos e com tempo médio de prática de $5,2 \pm 4,6$ anos. Os testes consistiram em 3 séries do exercício de supino com 70% da carga máxima, até a falha concêntrica, com música da preferência e sem música. Conclusão: A música da preferência melhorou as variáveis analisadas.

Palavras-chave:

Música, treino de força, psicologia do esporte.

Introdução

O efeito benéfico da música na esfera das práticas esportivas tem longa história¹, e não é recente a observação de sua utilização pela população durante exercícios físicos².

Além de motivar, a música é capaz de capturar a atenção, levantar o ânimo, gerar emoção, alterar ou regular o humor e evocar memórias¹.

Apesar de tais constatações, a influência da música no exercício e no esporte, sobretudo no treinamento de força (TF) ainda requer mais investigações³.

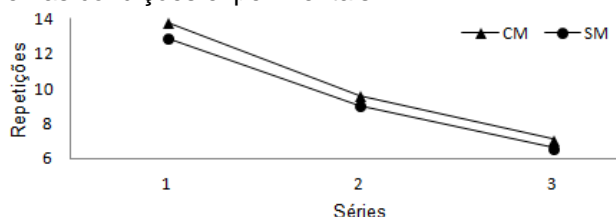
Considerando a escassez de estudos correlacionando música e TF, este estudo tem o objetivo avaliar se há influência da música no volume total de treino, no número de repetições, no estado de ânimo, na percepção de rendimento e na percepção de recuperação durante uma sessão de TF.

Resultados e Discussão

Diferença entre as condições* para: o volume total (CM: $1633,9 \pm 806,0$ Kg; SM: $1473,4 \pm 725,0$ Kg; $p=0,01$), o número total de repetições (CM: $31,4 \pm 5,1$; SM: $28,6 \pm 5,9$; $p=0,00$), o estado de ânimo (CM: $12,4 \pm 3,5$; SM: $6,7 \pm 3,9$; $p=0,00$) e a percepção de rendimento (CM: $2,6 \pm 0,6$; SM: $2,1 \pm 0,7$; $p=0,03$).

Também houve diferença para as repetições – entre as condições (CM: $10,5 \pm 3,3$; SM: $9,5 \pm 3,5$; $p=0,00$) e entre as séries ($p<.0001$) – e para a percepção de recuperação – entre as condições (CM: $4,4 \pm 1,2$; SM: $4,8 \pm 0,9$; $p=0,01$) e entre as séries ($p<.0001$).

Figura 1. Alteração do número de repetições em cada série nas condições experimentais.



*CM: condição com música; SM: condição sem música.

Figura 2. Alteração da percepção de recuperação em cada série nas condições experimentais.

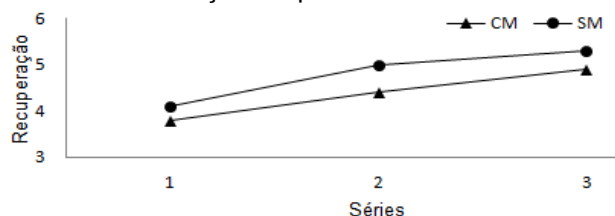
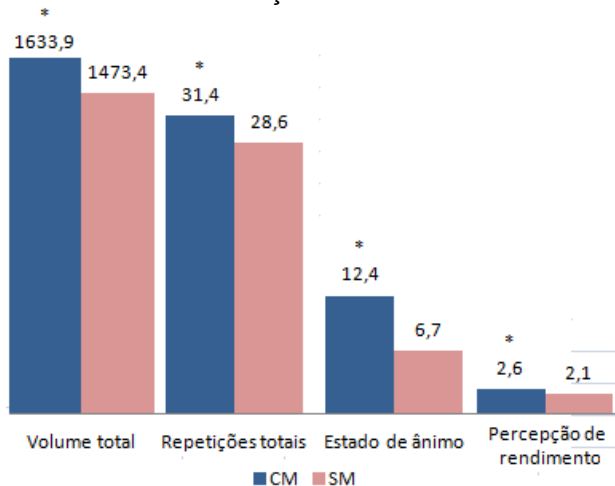


Figura 3. Comparação do volume total (em Kg), das repetições totais, do estado de ânimo e da percepção de rendimento entre as condições.



Conclusões

A música da preferência melhora o rendimento, o estado de ânimo, a percepção de recuperação e de rendimento em uma sessão de TF com o exercício de supino.

Agradecimentos

Financiamento: PIBIC – Bolsa SAE/AF

¹Terry, P. C.; Karageorghis, C. I. VIC: Australian Psychological Society. 2006. 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: 26 02 2016.

²Itu, W. M.; Bigliassi, M.; Altinari, L. R.. Brazilian Journal of Biomotricity. v.7, n.4, p.165-172. 2013.

³Moreira, M. D. B.; Ramos, M. R. Revista Científica da Faminas. v.9, n.3, p 47-55. 2013.