

Efeitos da música antes e durante o exercício no desempenho, no pacing e na percepção subjetiva de esforço de ciclistas moderadamente treinados

*Renan F. Oliveira, Renato Barroso

Resumo

O pacing é modulado pela percepção subjetiva de esforço (PSE) e a música pode servir como um estímulo dissociativo externo, podendo alterar a PSE, alterando assim o pacing. O objetivo foi estudar os efeitos da música ouvida antes e durante o exercício sobre o desempenho, o pacing e a PSE em ciclistas moderadamente treinados. Dez voluntários (30±8 anos, 77±10 Kg, 174±5 cm e 43±8 mL/Kg/min) realizaram 3 provas contrarrelógio: a) sem música; b) com música antes e c) com música durante o teste. Durante a prova de ciclismo foi avaliada a PSE a cada 2,5km por meio da Escala de Borg (6-20). A escala foi pendurada em uma haste a frente do voluntário. O desempenho no teste contrarrelógio de 20 km não foi afetado pela audição da música antes (2192 ± 238 s) ou durante o exercício (2213 ± 235 s), comparado com a condição sem música (2214 ± 192 s, p>0,05). A PSE aumentou ao longo dos testes, sendo que a cada estágio a PSE era mais elevada do que no anterior (p<0,05). A música selecionada pelo próprio participante ouvida antes ou durante uma prova de 20 km de ciclismo não afetou o desempenho e o pacing, possivelmente por não ter provocado a dissociação do praticante de suas sensações subjetivas.

Palavras-chave:

Pacing, percepção subjetiva de esforço, desempenho

Introdução

O pacing, distribuição de velocidade durante um evento esportivo, é uma ferramenta fundamental na planejamento da estratégia de prova e parece ser determinado em parte pela percepção subjetiva de esforço (PSE)¹. A música age como fator externo possivelmente diminuindo a PSE, modificando o pacing e melhorando o desempenho². O objetivo foi estudar os efeitos da música ouvida antes e durante o exercício sobre o desempenho, o pacing e a PSE em ciclistas moderadamente treinados.

Resultados e Discussão

Dez voluntários (30±8 anos, 77±10 Kg, 174±5 cm e 43±8 mL/Kg/min) realizaram 3 provas contrarrelógio: a) sem música; b) com música antes e c) com música durante o teste. O desempenho no teste contrarrelógio de 20 km não foi afetado pela audição da música antes (2192 ± 238 s) ou durante o exercício (2213 ± 235 s), comparado com a condição sem música (2214 ± 192 s, p>0,05). O pacing (Figura A) e a PSE (figura B) também não foram afetados pela audição da música (Figura 1). Figura A - Pacing (distribuição de potência, W) durante o teste contrarrelógio de 20 km nas três condições experimentais. * - p<0,05 comparado com 2.5 km; # - p<0,05 comparado com 20 km. Figura B - Percepção subjetiva de esforço (PSE, u.a.) durante o teste contrarrelógio de 20 km nas três condições experimentais. * - p<0,05 comparado com os primeiros 2,5km

música, mudando a atenção do atleta em relação ao esforço, não alterasse a PSE, mas aumentasse a potência, assim alterando o desempenho³. Contrário às nossas expectativas, a música não afetou as variáveis analisadas. Possivelmente, a música não teve efeito pois não serviu como estímulo dissociativo suficientemente forte para reduzir a PSE durante o exercício em uma mesma intensidade. Dessa forma, o pacing não foi afetado nem o desempenho.

A presente pesquisa observou que a música não traz benefícios quanto a melhora do desempenho do atleta, o seu pacing ou sua percepção subjetiva de esforço. No entanto, é possível que outro tipo de música ou a audição por um tempo mais prolongado possa influenciar a variáveis investigadas.

Conclusões

A música selecionada pelo próprio participante ouvida antes ou durante uma prova de 20 km de ciclismo não afetou o desempenho e o pacing, possivelmente por não ter provocado a dissociação do praticante de suas sensações subjetivas.

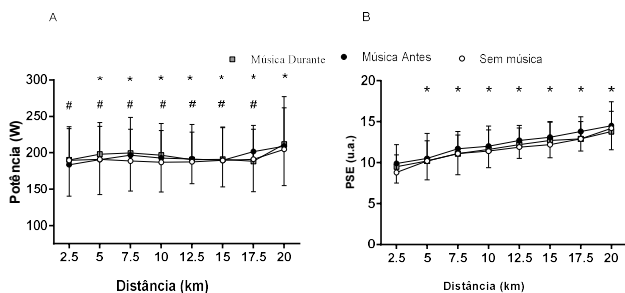
Agradecimentos

Gostaria de agradecer ao Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica e Tecnológica e ao CNPq por esta oportunidade.

¹TUCKER, R. The anticipatory regulation of performance: the physiological basis for pacing strategies and the development of a perception-based model for exercise performance. *British Journal of Sports Medicine*, v. 43, n. 6, p. 392-400, 2009

²Lima-Silva, A. E., Silva-Cavalcante, M. D., Pires, F. O., Bertuzzi, R., Oliveira, R. S. F., & Bishop, D. Listening to music in the first, but not the last 1.5 km of a 5-km running trial alters pacing strategy and improves performance. *International Journal of Sports Medicine*, v. 33, n. 10, p. 813, 2012.

³ MUSZKAT, M.; CORREIA, C. M. F.; CAMPOS, S. M. Música e neurociências. *Rev. Neurociências*, v. 8, n. 2, p. 70-75, 2000.



O pacing parece ser modulado, entre outros fatores, pela percepção subjetiva de esforço (PSE), era possível que a