

## A INFLUÊNCIA DE ESTÍMULOS SONOROS MÚSICAIS SOBRE O TREINAMENTO EM ESTEIRA

ESP. ROSÂNGELA SOARES (1)

ESP. THAIANE GOMES (1)

DR. RICARDO RUFFONI (2) (3)

ESP. SIMONE BERTO DA COSTA (4)

(1) UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO, RJ, BRASIL.

(2) CENTRO UNIVERSITÁRIO CELSO LISBOA, RJ, BRASIL.

(3) EQUIPE RUFFONI DE JUDÔ, RJ, BRASIL.

(4) UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO, RJ, BRASIL.

rosangelasoares28@yahoo.com.br

Existem diversos fatores que podem influenciar no desempenho de um treinamento físico. Nas academias, muitos são os incentivos oferecidos em busca de uma resposta satisfatória das capacidades física e hemodinâmicas. (NOVAIS, 2008). O presente estudo tem como objetivo descobrir se a inserção de estímulos sonoros musicais pode gerar alguma influência durante um treinamento de caminhada na esteira. A pesquisa foi realizada em uma academia situada no Rio de Janeiro. O grupo experimental foi composto por quatorze mulheres voluntárias (20 a 40 anos;  $\pm$  70kg;  $\pm$ 1,70m), fisicamente ativas há pelo menos dez meses e normatensas. Para a coleta de dados os sujeitos foram divididos em dois grupos, aleatoriamente nas seguintes situações: Caminhada na esteira durante 45 minutos, sem intervalo e com e sem estímulo musical composto por: Axé, Remix, Pop e MPB, na mesma intensidade para todos os sujeitos, variando de 66 a 140 BPM. Para a coleta da frequência cardíaca, foi utilizado o monitor da marca Polar (FT80 G1) mensurado antes, a cada 10 min. e após o treinamento. A PSE, foi avaliada por cada aluno segundo a escala de borg. Os resultados apontam que houve diferença significativa ( $p > 0,05$ ) na percepção subjetiva do esforço (PSE), e na FC, comparando o rendimento da corrida com música e sem música. Houve uma forte preferência pelos ritmos rápidos com músicas conhecidas, com exceção de alguns casos para as alunas com mais idade, que se identificaram mais com o estilo musical MPB, prolongando assim o desempenho da caminhada. Conclui-se que ao elaborar um treinamento na esteira, uns dos requisitos necessários para a seleção dos conteúdos são: a intensidade do esforço, a duração dos exercícios e a escolha da música, sabendo que a mesma irá interferir diretamente na resistência à fadiga, alterações hemodinâmicas, reduzindo as inibições, prorrogando o treinamento, proporcionando bem-estar, e auxiliando na percepção do esforço.

**Palavras-chave:** estímulo sonoro musical, treinamento, esteira, percepção subjetiva do movimento.

## THE INFLUENCE OF MUSICAL SOUND STIMULI ON THE TRAINING MAT

There are several factors that can influence the performance of a physical training. This study aims to discover whether the inclusion of music sound stimuli can generate some leverage during a workout of treadmill walking. The

research was carried out with fourteen female volunteers. For data collection the subjects were divided into two groups randomly in the following situations: Walking on the treadmill for 45 minutes without intermission and with and without stimulus Music. The results show a significant difference in perceived exertion (PSE), and HR. We conclude that when designing a training on the treadmill, some of the requirements for content selection are: the intensity of effort, the duration of the exercises and the choice of music.

**Keywords:** Music sound stimulus, training, treadmill, subjective perception of motion

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

NOVAIS, Jefferson. **Ciência do treinamento dos exercícios resistidos**. São Paulo: Editora Phorte, 2008.