

INFLUÊNCIA DO USO DA MÚSICA NA CORRIDA SOBRE PARÂMETROS CINEMÁTICOS SELECIONADOS

GIGIOLI, R.R.²; MENDES, A.B.²; SOUZA, L.C.²; FURTADO, A.R.²; AZZI, N.M.²; VALVASSORI, R.^{1,2}; MEZÊNCIO, B.¹; AZEVEDO, A.P.S.¹; AMADIO, A.C.¹, SERRÃO, J.C.^{1,2}

¹Laboratório de Biomecânica –Escola de Educação Física e Esporte – Universidade de São Paulo

²Programa de Educação Tutorial - Ministério da Educação (PET - EEFE - USP).

A cada ano cresce o número de praticantes de corrida no mundo. Com isso, diversas estratégias motivacionais têm sido utilizadas para tornar a prática mais agradável e para obter benefícios ergogênicos, como o uso da música (TERRY et. al. 2012, LIMA-SILVA et. al. 2012). A literatura sugere que parâmetros biomecânicos da locomoção poderiam ser influenciados pela sincronia musical (LIMA-SILVA et. al. 2012). Portanto, o objetivo do estudo é investigar a influência do uso da música durante a corrida sobre a frequência e comprimento de passada.

Trinta indivíduos fisicamente ativos e com experiência em corrida foram selecionados. Em uma sessão de familiarização, foi identificada a velocidade média de corrida do grupo a ser utilizada no teste, que foi de 9km/h. Posteriormente, os participantes foram testados correndo sobre uma esteira em duas situações: com música (CM) e sem música (SM). A música escolhida tinha média de frequência de 140bpm. Para aquisição das variáveis foi utilizado o Vicon Motion System (câmeras de 200Hz). O tratamento matemático foi realizado no software Matlab 2009b (Mathworks, EUA), enquanto o estatístico foi feito no SigmaStat 3.1 (Systat, USA). Para comparação dos dados, foi utilizado o teste T-pareado.

Analisando o efeito agudo do uso da música durante a prática de corrida, houve diferença significativa ($p < 0,05$) entre corrida com música e sem música para as variáveis analisadas. Quanto ao comprimento de passada, os valores foram maiores na situação para CM (CM: 2.00 ± 0.16 m; SM: 1.93 ± 0.10 m). Já para frequência de passada, os valores foram menores para CM (CM: 1.26 ± 0.10 passadas/segundo; SM: 1.30 ± 0.07 passadas/segundo). A música induz a estados de funcionamento mais

elevados e incentiva o movimento rítmico (SIMPSON et. al. 2006, ELIAKIN et. al. 2012), o que parece influenciar parâmetros cinemáticos da corrida. O aumento no comprimento de passada e diminuição da frequência de passada podem estar relacionados a ajustes na técnica de movimento induzidos pela música. Portanto, a utilização da música na corrida parece alterar o comprimento e a frequência de passada de corredores recreacionais.

Referências Bibliográficas

TERRY, P. C., KARAGEORGHIS, C. I., SAHA, A. M., & D'AURIA, S. Effects of synchronous music on treadmill running among elite triathletes. *Journal of Science and Medicine in Sport / Sports Medicine Australia*, v.15, n.1, p.52-57, 2012.

LIMA-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, 2012.

ELIAKIM, M., ODNER, E. H. U. D. B., LIAKIM, A. L. O. N. E., EMET, D. A. N. N., & ECKEL, Y. O. A. V. M. Effect of Motivational Music on Lactate Levels During Recovery from Intense Exercise. *Journal of Strength and Conditioning Research*, v.26, n.1, p.80-86, 2012.

SIMPSON, S. D., & KARAGEORGHIS, C. I. The effects of synchronous music on 400-m sprint performance. *Journal of Sports Sciences*, v.24, n.10, p.1095-1102, 2006.