

MOUNTAIN BIKE CROSS COUNTRY - INFLUÊNCIA DA MÚSICA NA PERFORMANCE

LEANDRO DE SOUSA MANDARANO, FLAVIUS AUGUSTO PINTO CUNHA,
Universidade Vale do Rio Verde – UNINCOR – Três Corações / MG / Brasil
mandarano1@hotmail.com

Introdução: no início da década de 70, membros de um clube de ciclismo em São Francisco levaram suas bicicletas de passeio especialmente modificadas (pesando cerca de 23 kg) para o topo da montanha e apostaram corrida montanha abaixo pelas trilhas sinuosas. A partir desse evento surge o mountain bike competitivo. É comum encontrar pessoas escutando algum tipo de música durante a realização de atividades físicas como caminhadas, enquanto fazem ginástica, musculação, e principalmente, durante as pedaladas. A música adequada dá ritmo ao movimento, amplitude e leveza ao corpo. Supondo que existe uma relação entre a performance e o estilo musical que se escuta, de **Objetivo:** o objetivo desse estudo foi verificar o desempenho de atletas de mountain bike submetidos a diferentes ritmos musicais. **Metodologia:** participaram desse estudo 9 atletas do gênero masculino (14 ± 2 anos de idade; 61 ± 7 Kg; $1,70 \pm 9$ cm) praticantes regulares de mountain bike cross country há mais de 2 anos. O teste foi aplicado em um trajeto irregular do circuito “cross country” na Volta do Lago Guanabara, em Lambari, sul de Minas Gerais, com um percurso de aproximadamente 5.000 metros de extensão. Os voluntários foram submetidos a 3 protocolos com influências sonoras. No protocolo 1 – todo o percurso foi realizado com o voluntário escutando o estilo musical New Age “Enya” (EE); no protocolo 2 – o percurso foi realizado escutando o estilo “Techno” (TT); no protocolo 3 – não houve influência musical (SM). Cada participante realizou o teste isoladamente. Os testes de performance foram realizados de forma randômica, com recuperação de três dias entre os mesmos. Os tempos registrados em segundos (s) foram apresentados em média e desvio padrão. Para análise dos dados foi utilizado o teste t-student para amostras em par. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$. **Resultados:** os tempos registrados nos protocolos EE, TT e SM foram respectivamente ($803,22 \pm 36,80$ s; $759,77 \pm 44,54$ s; $805 \pm 65,6$ s). A melhor performance foi desenvolvida no protocolo com influência do estilo musical TT, apresentando diferença significativa $p < 0,05$. Os valores da performance no protocolo EE e SM não foram estatisticamente diferentes. **Conclusão:** esses dados nos levam a hipótese de que a performance sofre influência de ritmos musicais. O ritmo acelerado do techno parece estimular uma melhor performance devido ao bpm musical influenciar vários aspectos fisiológicos. De acordo com Monteiro e Artaxo (2000), o ritmo se caracteriza como um constante fluxo dinâmico, mediante o qual todos os processos corporais manifestam-se em infinita autoregulação, num contínuo ir e vir. Sendo assim, pode-se concluir que, a música e seus mais variados ritmos que podem ser utilizados como ferramenta para o programa de treinamento de atletas de mountain bike.