

No ritmo do treino

Da eletrônica ao rap, passando pelo funk e pelo pagode, a trilha sonora ideal é aquela que faz cada pessoa se sentir motivada e torna a atividade física mais prazerosa



Colocar os fones de ouvido antes de começar o treino virou um ritual para muita gente. Na academia, na corrida ou em outras modalidades, a música faz parte da rotina de milhões de praticantes de atividade física. Mais do que um hábito, porém, ela pode influenciar diretamente a motivação, o desempenho e até a constância nos exercícios.

Segundo o psiquiatra Higor Caldato, a ciência já demonstrou que a música funciona como um estímulo capaz de melhorar a experiência durante a prática esportiva. “A música ativa o sistema de prazer e recompensa, facilita a sincronização dos movimentos e desvia a atenção do cansaço. Ela faz o exercício parecer menos difícil e mais prazeroso”, explica.

O médico cita uma meta-análise com 139 estudos que apontou melhora significativa no desempenho físico, aumento da sensação de prazer e redução da percepção de esforço entre pessoas que treinam ouvindo canções.

Na prática, o cérebro divide a atenção entre os estímulos musicais e os sinais de fadiga enviados pelo corpo. Como consequência, o esforço parece menor. “A música funciona como um anestésico psicológico.

Ela compete pela atenção do cérebro com as sensações de desconforto muscular e cansaço”, afirma Higor.

O personal trainer Lincoln Cavalcante destaca que os benefícios vão além da motivação. “A música reduz a ansiedade e o estresse, tornando a experiência do exercício mais agradável. Ela também aumenta a produção de dopamina, endorfina e serotonina, hormônios relacionados ao bem-estar, à redução da dor e à regulação do humor”, ressalta.

Outro ponto importante é que não existe uma playlist universal. Para os especialistas, a preferência individual pesa mais do que qualquer regra. “Pesquisas mostram que músicas escolhidas pelo próprio praticante geram resultados superiores às selecionadas por outras pessoas. Quando gostamos da música, há uma ativação maior do sistema de recompensa do cérebro”, observa Lincoln.

Higor reforça que o significado emocional da música também faz diferença. “O mais importante é escolher canções de que você realmente gosta. Uma música que desperta boas lembranças ou emoções positivas tende a tornar o treino mais prazeroso e aumenta as chances de a pessoa manter a rotina de exercícios.”

As trilhas sonoras

A influenciadora esportiva Isabely Alves, 24 anos, sente isso na prática. Embora diga que não tenha uma música fixa, ela costuma viver “hiperfocos” musicais. “Sempre tem aquela música da semana que eu escuto em looping. Ela acaba virando minha trilha sonora dos treinos até eu enjoar”, conta. Para ela, o estilo musical varia conforme a modalidade. “Na corrida, gosto de músicas eletrônicas, trance ou um funk com cerca de 180 BPM, porque a batida ajuda muito a manter a cadência. Já na musculação prefiro músicas que me deixem com energia e motivação”, detalha.