

Segundo Isabely, a música também muda a forma como ela percebe o treino. “Na corrida, ajuda a entrar naquele estado de flow, quando parece que você está correndo no automático. Na academia, transforma completamente o ambiente. Entro no meu mundinho e aproveito muito mais.”

O criador de conteúdo Gabriel Alves, 23, também aposta nas músicas eletrônicas. “Gosto de house e eletrônica por causa da batida rápida. Ela me ajuda a manter um ritmo acelerado”, afirma. Para ele, além de distrair a mente, a música melhora a concentração e faz com que o corpo acompanhe naturalmente o ritmo da batida. Já Sophia Eduarda, 21, encontra motivação em diferentes estilos musicais. Entre suas favoritas está *Vida Loka, Pt. 1*, dos Racionais MC’s. “Ela me dá muita motivação e sinto que estou extraindo o meu melhor”, diz.

Como pratica apenas musculação, Sophia adapta a playlist conforme a intensidade do treino. “Às vezes, escuto funk, rap, trap, sertanejo ou pagode. Depende do treino do dia”, ressalta. Para ela, treinar sem música não é uma opção. “Preciso de uma música para me conectar e fazer o melhor treino possível”, complementa. A mesma percepção é compartilhada por Lucas Salles, 23, fã da faixa *Princípios de um Campeão*, do trapper Chefin. “Essa música me dá muito gás para as séries mais difíceis”, relata.

Ele explica que também adapta a trilha sonora

20 MÚSICAS PARA TURBINAR A PLAYLIST DO TREINO

Rap/Trap

- *Vida Loka, Pt. 1* — Racionais MC’s
- *Princípios de um Campeão* — Chefin
- *Till I Collapse* — Eminem ft. Nate Dogg
- *HUMBLE.* — Kendrick Lamar
- *FEIN* — Travis Scott
- *Lose Yourself* — Eminem

Rock

- *Eye of the Tiger* — Survivor
- *Thunderstruck* — AC/DC

Eletrônica/House

- *Animals* — Martin Garrix
- *Levels* — Avicii
- *Titanium* — David Guetta feat. Sia

- *The Business* — Tiësto
- *Where You Are* — John Summit & Hayla

Pop

- *Training Season* — Dua Lipa
- *Physical* — Dua Lipa
- *Don’t Start Now* — Dua Lipa
- *Can’t Hold Us* — Macklemore & Ryan Lewis
- *Blinking Lights* — The Weeknd

Funk

- *SentaDONA (Remix)* — Luísa Sonza, Davi Kneip, MC Frog e DJ Gabriel do Borel
- *Ai Preto* — L7NNON, Bianca e Biel do Furduncinho
- *Tubarão Te Amo* — DJ LK da Escócia, Tchakabum e MC Ryan SP

conforme o esporte. “Na musculação preciso de um nível maior de concentração. Já no jiu-jitsu prefiro músicas mais alegres.” Segundo ele, os fones de ouvido são indispensáveis. “Treinar sem ouvir a playlist certa nunca é a mesma coisa.”

Além da escolha das músicas, especialistas recomendam adaptar o ritmo da playlist às diferentes fases do exercício. Lincoln orienta utilizar músicas moderadas

durante o aquecimento, faixas mais aceleradas na parte principal do treino e canções mais tranquilas no momento de desaceleração e recuperação.

Outra dica é renovar a playlist periodicamente para evitar que ela se torne repetitiva. Afinal, quando o treino é associado a uma experiência prazerosa, aumentam as chances de que ele deixe de ser uma obrigação e passe a fazer parte da rotina.

Colégio Veritas



Formamos mentes brilhantes e almas virtuosas!



Educação clássica,
personalizada e católica.



Aponte a câmera do celular para o QR Code e acesse nosso site



Lago Sul, ao lado
da Ermida Dom Bosco

Fundamental 1
ao Ensino Médio

Agende sua visita!



61 99466-8433



@veritas.df



colgioveritasdf.com.br