

INFLUÊNCIA DA MÚSICA NO TREINAMENTO AMADOR DE PRATICANTES DE *SPINNING*

Ivanete da Rosa Silva de Oliveira ¹

Paulo Junior Rangel de Albuquerque e Lima ²

¹ Centro Universitário de Volta Redonda – UniFOA.

² Graduando em Educação Física - Bacharelado e Licenciatura – Centro Universitário de Volta Redonda – UniFOA.

RESUMO

Esta pesquisa, que se trata de um estudo bibliográfico exploratório de cunho qualitativo, procura investigar a influência da utilização da música nas aulas de *Spinning*, tanto nos aspectos relacionados ao desempenho físico, quanto aos referentes aspectos socioafetivos. A pertinência desse trabalho está fundamentada na necessidade de exploração dos pressupostos que subsidiam a prática, bem como os treinos de *Spinning*, pois ao considerar a bibliografia referente à temática abordada, foram encontradas pouquíssimas referências na área. Então, optou-se por primeiro, conceituar o *Spinning* e seus diversos tipos de treinos. Em seguida, apresentou-se a música como fator interveniente que influencia a atividade física e, por fim, a correlação da música com a performance do esportista amador.

Palavras-chave: Música; *spinning*; treinamento.

ABSTRACT

This study investigates the influence of music in times of Spinning classes. At first, the ranking will be Spinning and its various types of drills. In another moment I will present music as an influencing factor for physical activity, their rhythms and their influence on our society. Finally, I will talk about how music can influence people at the time of the practice of Spinning. This research is a descriptive study, based on benchmarks that address the topic in question.

Key words: Music; spinning; training.

1 INTRODUÇÃO

O sedentarismo é um dos fatores que mais afeta a saúde da população em geral. A descoberta de novas modalidades de atividades físicas diferenciadas vem despertando o interesse de jovens e adultos. Sendo assim, na atualidade, o *Spinning*, que é uma atividade que está sempre associada à utilização da música, o que pode tornar o exercício físico mais agradável e proporcionar maior interação entre o professor e o aluno, vem cada vez mais aumentando o número adeptos para modalidade.

O *Spinning* é uma modalidade de treino em uma bicicleta estacionária, realizada em locais fechados, como academias de ginástica e clubes. A atividade é caracterizada por ser descontraída, a partir da interação atividade física, música e incentivos do professor. A sala de *Spinning* apresenta várias bicicletas e o professor no centro da sala, de frente para os alunos. Apresenta também, uma ambientação diferente algumas até, com jogos de luz e fumaça, assemelhando a uma boate, tornando a atividade diferenciada.

Domingues Filho (2005) classifica o *Spinning* com “Ciclismo Indoor” e diz que a utilização da música nas aulas transforma a prática de exercício físico em um momento mágico que acarreta prazer na sua realização. Santos (2008) compartilha da mesma ideia de que a música torna o exercício mais prazeroso.

Diante do exposto, este estudo pretende conceituar o *Spinning*, descrevendo os diferentes tipos de treino e investigar como a música influencia no treino para praticantes da modalidade, nos aspectos físico e sócio-afetivo. Para isso será feito um estudo descritivo, através de pressupostos teóricos de referenciais como Domingues (2005), Silva, Oliveira e Fernandes Filho (2004) e Santos (2008) que abordam o tema em questão.

Segundo Silva e Oliveira (2002), precursor do *Spinning* foi: Jonathan Goldberg, natural da África do Sul, professor de Educação Física e ex-atleta de ciclismo de estrada, conhecido como Johnny G. Inicialmente, na condição de atleta de ciclismo, para manter o nível de treinamento e também como professor de ciclismo, em dias chuvosos, Johnny G. pedalava na garagem de sua casa. Dessa forma, a partir da intensificação do treino e dos resultados positivos obtidos, ele ampliou a atividade para seus alunos, treinando-os também para essa modalidade, nascendo assim o Ciclismo *Indoor* (CI). Os autores relatam também, que a ideia do Ciclismo *Indoor* foi propagada, atingindo inclusive, as empresas da área de *Fitness*, que começaram a produzir as

bicicletas adaptadas para a modalidade. Em 1995, a empresa americana *Mad Dogs Athletics* resolveu patentear esse método de treino sob o nome de “*Jonny G. Spinning Program*” em parceria com a fábrica de bicicletas, *Schiwinn*, também americana.

Os autores citados acima apontam que o sucesso dessa nova modalidade, no caso o *Spinning*, se espalhou por diversos países e chegou ao Brasil por volta de 1997 de maneira informal, sem uma metodologia concreta. Em 2000 chega ao Brasil o programa “*Johnny G Spinning Program*” que apresentava uma metodologia de treino, por intermédio da *Mad Dogs Athletics* em parceria com a empresa *Vip Athletics*, com o objetivo de divulgar o programa e certificar profissionais para atuar com o Ciclismo *Indoor*, que até então era realizado somente nos Estados Unidos da América.

O autor do método defende sua eficiência, principalmente porque considera que a aula de *Spinning* é democrática, pois ela possibilita que, numa mesma aula, pessoas que apresentam diferentes níveis de desempenho físico façam as aulas simultaneamente. (JOHNNY G., 2000; BARRY, 2000 *apud* SILVA, OLIVEIRA, 2002).

Segundo Jonny G. (2000, *apud* SILVA e OLIVEIRA 2002), outra constatação que otimiza e flexibiliza a aplicabilidade do método a um grupo diversificado, é que o próprio aluno pode gerenciar seu esforço durante a aula de *Spinning*, atingindo de 55% a 92% da Frequência Cardíaca Máxima (FCM). Dessa forma, a aula sofre alternância de momentos de recuperação ativa, com o objetivo do condicionamento físico, aptidão física e o bem estar do aluno. Toda aula de *Spinning* é regida por música e, em alguns locais, também são utilizados jogos de luzes. Esses recursos tornam a aula mais prazerosa, conforme relatos de praticantes apresentados por Deschamps e Domingues (2005).

Diante do exposto, pode se inferir que a música determina, mediante as batidas, a cadência do movimento.

Deschamps e Domingues (2005) alegam que os motivos que levam as pessoas a realizarem a aula é a união de atividade física com o prazer de escutar música, o que torna o momento da atividade “mágico”. Esses autores apontam que em estudos desenvolvidos na cidade de Santos com pessoas de ambos os sexos, praticantes de *Spinning*, despontaram como principais fatores de adesão às aulas: prazer na atividade física, melhoria da estética, melhoria do condicionamento físico e qualidade de vida. Houve ainda diferenciação em dois motivos, de acordo com a classificação por sexo: socialização para os homens e realização pessoal para as mulheres. No mesmo estudo, alunos de *Spinning* apontaram os cinco principais benefícios

psicológicos obtidos com essa prática, sendo esses: autoestima aumentada em função de alterações do peso e apetite; bem estar físico; disposição para atividades diárias; alívio da tensão e descontração.

Partindo do método de treinamento de Johnny. G., outros treinamentos de *Spinning* foram surgindo, trazendo os componentes biomecânicos e fisiológicos bem parecidos, como o "*Spinning Program*", o "RPM" da empresa *Les Mills Aerobicis*, o "*Cycle Reebok*" e até adaptações brasileiras como o "*Power Bike*", e o "*Power Bike*" da Keiser (SILVA, OLIVEIRA, 2002).

A partir da evolução do Ciclismo "*Indoor*" no Brasil, o treino ganhou mais credibilidade, conquistando cada vez mais adeptos para a modalidade e, por conseqüência, vem melhorando a saúde e a qualidade de vida de praticantes da modalidade.

2 SPINNING E A DIVERSIDADE DE TREINAMENTO

O *Spinning*, mesmo sendo um exercício estacionário, apresenta diversas formas de treinos. Atualmente, a diversidade de tipos de aula faz com que a atividade não caia na monotonia. Silva, Oliveira e Fernandes Filho (2004) explicam que o professor deve sempre orientar seus alunos, antes de iniciar a aula. Dessa forma, ele deve informar o tipo de treino que será dado e a intensidade da aula. Apresenta-se a seguir, alguns dos tipos de treinos mais usados.

2.1 Treino de Recuperação - *Recovery Training*

Este tipo é definido a partir de sua própria denominação. Assim, tem como principal objetivo recuperar o desempenho físico do indivíduo após uma semana de treinos mais fortes. O treinamento consiste na realização de ciclos de pedaladas relaxadas e descontraída, com ênfase na respiração e a concentração. A Freqüência Cardíaca Máxima (Fcmáx), que é o "Número de batimentos cardíacos por minuto. Esta pode ser classificada em FC de repouso, FC de reserva, FC de recuperação, FC máxima, FC alvo dentre outras" (SILVA, OLIVEIRA, FERNANDES FILHO 2004, p.7), terá como zona alvo em torno de 50% a 65%.

2.2 Treino de Resistência - *Endurance Training*

Este treino consiste na manutenção constante da exigência do nível de exercício, portanto, não apresenta variação de intensidade. Em síntese, mantém uma intensidade constante por longos períodos, com o objetivo de melhorar a capacidade aeróbica. Desse modo, o ritmo da aula é estável, podendo variar em acíves, estabelecendo uma zona alvo em torno de 65% a 75% da $F_{cmáx}$.

2.3 Treino de Resistência de Força - *Power Endurance Training*

Nesta variação de treino de resistência, utiliza-se cargas mais elevadas e técnicas mais avançadas, com objetivo de desenvolver resistência muscular localizada e, por consequência, uma melhora da condição cardiovascular para suporta a intensidade elevada. Este treino então se apresenta como aeróbico anaeróbico com intensidade elevada entre 75% a 85% da $F_{cmáx}$.

2.4 Treino Intervalado - *Interval Training*

O Treino Intervalado é um treino misto, no qual é desenvolvido a velocidade (RPM), potência e cadência. O foco dessa aula está em criar capacidade de recuperação após treinamentos com intensidades elevadas. A aula tem momentos de picos de 80% e 92% da $F_{cmáx}$, intercalados com recuperação a 65% da $F_{cmáx}$, e para a execução desse treino, o aluno necessita apresentar uma base aeróbica mais consistente.

2.5 Treino de Dia de Competição - *Race Day Training*

Este treino é constituído por aulas, cuja intensidade é muito alta e contínua, nas quais o professor simulará provas de ciclismo, usando de 80% a 92% da $F_{cmáx}$, com uma recuperação ativa, ao final, equivalente ao nível de exigência. Esse treino não recomendado para alunos caracterizados como iniciantes na atividade física ou que apresentam pouca experiência na prática do *Spinning*.

3 COMBINAÇÃO SPINNING E MÚSICA

Domingues Filho (2005) relata que a música é considerada como um “momento mágico” para a realização da prática da atividade física regular. Sendo assim, compreende-se que:

Ao iniciarmos uma sessão de treinamento com música, cria-se um clima que transcende os limites sonoros, no qual poderíamos chamá-lo de MOMENTO MÁGICO. E são esses momentos mágicos que muitos alunos buscam, pois uma boa parte deles alia o exercício físico com o prazer de escutar uma música ou de fatores do passado. (DOMINGUES FILHO, 2005, p.1)

Essa assertiva que aborda a temática musical associada à prática do ciclismo *indoor* comprova que o treino pode se tornar uma atividade prazerosa, trazendo benefícios, nos aspectos físicos e sócioafetivos. Nesse sentido, a ideia apresentada pelo autor acima corrobora com os fundamentos abordados no presente estudo, pois se considera que o treinamento com música é mais agradável para o aluno, pois agrega à atividade física valores motivadores que interferem, inclusive, no desempenho do indivíduo.

Santos (2008) divulga em seu trabalho que a música tem um papel fundamental: proporcionar o aumento do prazer na hora da atividade física. Sendo assim, a autora considera a:

[...] repetição mecânica como elemento principal, é neles que a percepção de dor fica mais nítida, pois a atenção do indivíduo fica focada em suas próprias sensações de cansaço e dor, sendo assim necessário um elemento capaz de desvincular a atenção da pessoa para outro estímulo que seja mais prazeroso, e neste momento que a música durante o exercício físico ganha significância e contorno (p.3).

Para fundamentar o seu trabalho Santos (2008) se respalda em outros autores como Valin (2007) e Todres (2007). O primeiro defende a utilização da música como recurso pedagógico que vai além da dimensão psicológica, atingindo, inclusive, o desempenho físico.

[...] a música pode afetar a energia muscular, elevar ou diminuir os batimentos cardíacos, influenciar na digestão.[...]. A música nas atividades é utilizada no sentido de motivar a continuidade dos exercícios físicos ou de distrair o praticante de estímulos não prazerosos como cansaço, dor ou até tensão psicológica. (VALIN, 2007 *apud* SANTOS, 2008, p.3).

Sendo assim, a música no *Spinning* tem a função de direcionar o foco do praticante para padrões que estão relacionados a um estado de animosidade que se distancia de sensações como ansiedade e monotonia.

Todres (2007), por sua vez, explicita a correlação da música com a redução da dor e estresse.

Os efeitos da música na redução da dor se explicam pela teoria do portal do controle da dor. A música age como um estímulo em competição com a dor distrai o paciente e desvia sua atenção da dor, modulando, desta forma, o estímulo doloroso. Estudos de imagem do cérebro mostraram atividade nos contornos auditivos, no córtex auditivo e no sistema límbico em resposta a música. Mostrou-se que a música é capaz de baixar níveis elevados de estresse e que certos tipos de música, tais como a música meditativa ou clássica lenta, reduzem os marcadores neuro-hormonais de estresse. (TODRES, 2007 *apud* SANTOS, 2008, p.3).

Contudo, ressalta-se que a música, além de servir como motivação para a prática dessa modalidade, serve também para determinar o ritmo empregado na atividade. Essa alternância também está presente na dança, na qual a música determina o grau de movimentos corpóreos e coreográficos da dança.

Martins (1996) expressa aqui essa ideia:

Mais uma vez a presença da música durante o exercício poderia ser considerada relevante, fazendo com que a prática deste seja facilitada pelos ritmos que a música provê, já que o próprio organismo trabalha sobre seus ritmos específicos. Ou seja, o organismo está familiarizado com o ritmo, tendo em vista que ele mesmo tem os seus. Conseqüentemente, se o exercício for “guiado” por um ritmo musical, o organismo “entenderá está informação, deixando-se levar pela música, facilitando assim a execução do movimento. (MARTINS, 1996, p.19 *apud* SANTOS, 2008, p.4).

Constata-se, portanto, que a música, é uma grande aliada da atividade física. Por isso, pode-se inferir que incrementa a adesão dos praticantes às aulas, além de garantir a aderência de novos alunos.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao analisar a trajetória histórica da inserção do *Spinning* no Brasil, fator que ocorreu no início desse século, verificou-se um rápido aumento significativo no número de adeptos dessa modalidade, dividindo-se em diversos tipos de treinamentos: Recuperação (*Recovery*), de Resistência (*Endurance*), Resistência de força, Intervalada, *Race Day* (Dia da Competição).

Nesse sentido, ao pesquisar os fatores que ocasionaram esse incremento no número de participantes dessa atividade, observou-se que a modalidade, principalmente por ser associada à música, potencializa a performance, favorecendo o treinamento amador de praticantes de *Spinning*.

Dessa forma, dentre os benefícios referentes à associação da música e *Spinning*, identificou-se a ocorrência, no que tange aos aspectos físicos: da melhoria da estética, do condicionamento físico e diminuição da sensação de dor. Em relação aos aspectos socioafetivos, foram encontrados, principalmente, a ocorrência da diminuição do estresse, o aumento da autoestima e a convivência em grupo.

Como o *Spinning* ainda é uma modalidade relativamente nova, constatou-se uma enorme carência em referências bibliográficas que fossem diretamente ligadas à temática abordada. Assim sendo, espera-se que esse artigo fomente pesquisadores a investigar, por meio de estudos de campo exploratórios, como mensurar a influência da música no desempenho dos praticantes.

5 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CERVO, Amado Luiz; BREVIAN, Pedro Alcino. **Metodologia científica**. 5. ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2002.

DOMINGUES FILHO, L. A. *et al.*. **Música e o ciclismo indoor**: guia teórico prático. 1. ed. Jundiaí: Fontoura Ltda, 2005. Disponível em: http://www.informaluiz.com.br/por/download/musica_ciclismo_indoor.pdf. Acesso em: 27/08/2010.

SANTOS, M. O. S. Exercício físico e música: uma relação expressiva. **Lecturas Educación Física y Deportes**, v. 122, p. efd122, 2008. Disponível em: http://www.efdeportes.com/efd122/exercicio-fisico-e-musica-uma-relacao_expressiva.htm. Acesso em: 10/09/2010.

SILVA, R. A. S.; OLIVEIRA, H. B. Prevenção de lesões no ciclismo *indoor*: uma proposta metodológica. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 10, p. 07-18, 2002. Disponível em: http://www.academiapique.com.br/arquivos/diversos/artigoNyskleiprevencao_de_lesoes_no_ciclismo_indoor-uma_proposta.PDF. Acesso: 19/04/2011.

SILVA, R. A. S. ; OLIVEIRA, H. B. ; FERNANDES FILHO, J. . Glossário de termos técnicos aplicados ao ciclismo *indoor*. **Lecturas Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, v. 76, p. 01-13, 2004. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd76/indoor.htm>. Acesso em: 13/05/2011.

VALIM-ROGATTO, P. C.; BERGAMASCHI, E.; VOLP, Cátia Mary; DEUTSCH, Silvia. **Redução de estresse pelo alongamento**: a preferência musical pode influenciar? . Motriz (Rio Claro), Rio Claro, v. 8, n. 2, p. 51-56, 2003. Disponível em: <http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/08n2/Valim.pdf>. Acesso em: 27/08/2010.