



A MÚSICA INFLUENCIA A PERFORMANCE?

Patrícia Simões

Abril, 2022

A MÚSICA INFLUENCIA A PERFORMANCE?

Começo este artigo com a minha percepção de música e o que ela me transmite, não só no treino mas na minha vida pessoal. Há músicas que me descrevem, que compreendem e acalmam, que me aceitam com todas as falhas que possa ter, que encorajam, nem que seja para fazer a maior estupidez da minha vida (que na altura achei ser a ideia mais brilhante de toda a humanidade). Para pessoas como eu, em que é difícil pôr em palavras o que realmente sinto e o que quero transmitir, muitas vezes uso a música, como meu discurso, literalmente.

Sinceramente, não imagino um mundo sem música. Certamente seria deprimente.

No treino, dependendo do meu estado emocional, a música, tem um papel fundamental. Se consigo treinar sem música? Consigo e se for preciso faço-o sem pensar duas vezes, mas não há dúvida que a música influencia o meu treino e mesmo o ritmo que meto nele. Se tiver sprints, por exemplo, o que mais oiço são músicas com muito ritmo. Se for um treino aeróbio oiço músicas que de certa forma me tenham algum significado, pelo simples facto de ficar agarrada ao emocional da música e tirar-me o pensamento da dor física. Se for um treino em que tenho que tirar PRs, mais uma vez depende do meu estado de espírito na altura. Tanto pode ser fado, como trance psicadélico, mas a maior parte das vezes escolho músicas com mais ritmo, mas às quais tenho uma ligação forte, porque sou demasiado emotiva e tudo me causa uma sensação, neste caso tenho que sentir confiança com a música que escolho.

Nem todos os atletas são tão emotivos quanto eu, portanto a escolha musical é totalmente diferente de atleta para atleta.

E como sou uma pessoa muito curiosa, se quiserem e se se sentirem à vontade para partilhar os tipos de música ouvem e em que alturas do treino, chutem. ☺



Quais as áreas que são afectadas no nosso cérebro e que reacções, a música provoca no nosso organismo?

Após o som ser transmitido por moléculas através do ar, ele chega ao tímpano, que se movimenta para dentro ou para fora, conforme a amplitude e volume do som que recebe, e também da altura desse som, isto é, se ele é grave ou agudo. Entretanto, nesse estágio, o cérebro recebe apenas uma informação incompleta, sem distinção do que o barulho realmente representa - se ele é de vozes, do vento, de máquinas etc. O resultado final, decodificado pelo cérebro, representa uma imagem mental do mundo físico, que é gerado a partir de uma longa cadeia de eventos mentais.

O primeiro processo dessa cadeia, pode-se dizer que é a "extração de características", quando o cérebro apenas percebe as características básicas da música, por meio das redes neurais especializadas. Nessa fase, o som é decomposto em elementos básicos como altura, timbre, localização no espaço, intensidade, entre outros. Isso ocorre nas partes periféricas do cérebro. O segundo passo ocorre nas partes superiores cerebrais, quando é preciso integrar essas informações básicas adquiridas, de forma a obter uma percepção completa.

O cérebro enfrenta três dificuldades nas fases mencionadas acima, nas quais deverá provocar alguma reacção no indivíduo: "primeiro, a informação que chega aos receptores sensoriais é indiferenciada em termos de localização, fonte e identidade. Segundo, a informação sonora é ambígua: diferentes sons podem gerar padrões de activação similares ou idênticos ao chegarem ao tímpano. Terceira, a informação sonora é incompleta. Logo, uma das funções dessas etapas é fazer uma espécie de cálculo estimado do que está a acontecer realmente no mundo, o que permite afirmar que a percepção auditiva é um processo de dedução.

Pode-se afirmar que a actividade musical envolve quase todas as regiões do cérebro e os subsistemas neurais. Quando ouvimos uma música, são activadas estruturas que estão nas regiões instintivas do verme cerebelar (estrutura do cerebelo que modula a produção e libertação pelo tronco cerebral dos neurotransmissores dopamina e noradrenalina), e da amígdala (principal área do processamento emocional no córtex), por isto mesmo, várias músicas podem provocar em nós emoções diferentes, e causar um sensação de bem-estar ou adrenalina, que ajuda muito no treino! Na leitura musical, o córtex visual é a área utilizada.



O acto de acompanhar uma música é capaz de activar o hipocampo (responsável pelas memórias) e o córtex frontal inferior. Já para a execução de músicas, são accionados os lobos frontais - o córtex motor e sensorial.

Abordando-se a música como vector motivacional, esta tem uma representação neuropsicológica extensa. Por não necessitar de codificação linguística, tem acesso directo à afectividade, às áreas límbicas que controlam os nossos impulsos, emoções e motivação. Também parece ser capaz de activar áreas cerebrais terciárias, localizadas nas regiões frontais, responsáveis pelas funções práticas de sequenciação (motoras).

Neste sentido, a música tem um papel significativo para o sucesso desportivo, tornando relevante a escolha da selecção musical que contribui para o prazer de estar naquele ambiente e para a motivação na prática desportiva. A actividade física com música, por ser mais agradável, poderá reforçar a sensação de “desligar do mundo” ou o estado de “flow”, no qual o indivíduo está intrinsecamente motivado e totalmente envolvido e absorvido na tarefa. Durante a experiência de “flow” há uma contracção do campo perceptivo, um aumento da autoconsciência e uma ligação com a actividade e com o ambiente, sendo um estado muito positivo e prazeroso.



Podemos classificar a música em dois tipos:

Música Síncrona

Entende-se por música síncrona, aquela em que o ritmo ou batidas da música são interligadas proporcionalmente aos movimentos repetitivos do atleta durante o treino, como passadas, braçadas ou pedaladas, sendo a origem da motivação predominantemente externa. Tem uma influência positiva no ritmo do organismo humano em termos de comportamento motor. O ritmo torna-se prazeroso ao indivíduo porque o corpo humano tem uma natural predisposição ao movimento rítmico. O ritmo aplicado à actividade física é um dos mais importantes componentes no desenvolvimento de habilidades motoras e desempenho. Esta música, também está interligada a benefícios nos exercícios submáximos.

Música Assíncrona

Ao contrário da música síncrona, a música assíncrona visa motivar o praticante através de estímulos de origem interna, como uma música que esteja associada a um filme (Ex: "Eyes of Tiger", do filme Rock II), sem que os movimentos repetitivos (passadas, etc) possam estar directamente ligados ao ritmo ou batida por minuto. Embora a origem dos estímulos desta música, seja interna, a sua acção durante a actividade física é bastante similar à música síncrona. A música pode distrair temporariamente o praticante de sensações relacionadas ao cansaço e exaustão.

A influência da música tende a desviar a atenção do atleta, das sensações de cansaço e fadiga, resultando numa melhor resposta. Os estímulos que provocam esta alteração psicofísica podem ser de origem interna ou externa. Quando interna, o principal componente musical responsável por esta influência psicofísica é o ritmo musical, onde os movimentos repetitivos procuram acompanhá-lo caracterizando a música síncrona. Quando externa, a música assíncrona, tem foco em lembranças ou imagens que motivem o atleta antes ou durante o treino.

Ainda sobre a música síncrona, os estudos foram concisos no que tange a ganho de desempenho, coordenação motora e melhoria de humor, quando associada ao treino. Já na análise da música assíncrona, confirmou-se a sua influência psicofísica quando associada à actividade física, quer seja no esforço submáximo ou esforço máximo e que esta influência tende a diminuir à medida que aumenta a intensidade do exercício, além de também estar sujeita à interpretação individual.

Curiosidades

O gosto musical dita a nossa personalidade?

Isto é apenas uma curiosidade e pode diferir muito de pessoa para pessoa!

Rock, Heavy Metal

Alguns acreditam que amantes do rock e do metal são pessoas que procuram a solidão e que têm pensamentos negativos e melancólicos. No entanto, segundo a pesquisa, não é bem assim. Aqueles que preferem esses estilos musicais são criativos e muito sofisticados. Podem ter uma auto-estima ligeiramente baixa, são introvertidos e não muito dedicados no trabalho.



Música Pop

Este género é, para a maioria das pessoas, o mais acessível e identificável. Os cientistas descobriram que apaixonados por música Pop são, em geral, extrovertidos, donos de grande auto-estima, educados e activos, mas não tão criativos.

Rap

Fãs do rap são sociáveis, seguros de si mesmo, independentes, sabem negociar correctamente e defender o seu ponto de vista. Têm auto-estima elevada.

Música Clássica

Um introvertido com auto-estima elevada. Este seria o diagnóstico para um autêntico amante da música clássica. São pessoas criativas e sofisticadas, muitas vezes de grande poder aquisitivo e alto nível cultural. Vale a pena destacar que alguns que se dizem apaixonados por música clássica não entendem absolutamente nada dela.

Música Independente (Indie)

Fãs deste género musical destacaram-se no estudo pela baixa auto-estima, alto nível de criatividade e dificuldade de concentração.

Música Electrónica

Este tipo de música, de forma geral, agrada a todos os tipos de personalidade, mas só quando se trata apenas de música de fundo (por exemplo, numa discoteca). Os verdadeiros conhecedores deste estilo são impassíveis, tranquilos, criativos, de humor estável e não mudam drasticamente.

Reggae

Os estereótipos afirmam que amantes de reggae são pessoas bastante criativas, educadas, boas, optimistas.

Jazz, Blues, Soul

Em geral, esses estilos musicais atraem pessoas que têm sua própria opinião e que pensam fora da 'caixa'. São sociáveis, activas, seguras de si mesmas e desenvoltas. O maior número de pessoas com QI acima da média foi registado entre amantes deste tipo de música.

