



EFEITO DA DISSOCIAÇÃO EM RESPOSTAS NEUROMUSCULARES E COGNITIVAS DURANTE EXERCÍCIO DE ENDURANCE

Milena Aguiar dos Santos¹, Felipe Pivetta Carpes²

¹Discente de graduação em Fisioterapia, Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguiana

²Docente, Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguiana

e-mail primeiro autor- milenasantos.aluno@unipampa.edu.br

O desempenho físico durante o exercício é controlado por estímulos tanto internos ao corpo quanto externos. A dissociação, utilizando música durante o exercício, pode alterar a percepção de estímulos internos, modificando a intensidade percebida pelo praticante do exercício (PSE). Dessa forma, esse tipo de intervenção pode ser uma opção viável para manipular a intensidade do esforço em exercícios feitos “indoor”, que tem ganho especial destaque durante a pandemia de COVID-19 quando as autoridades de saúde recomendam evitar exposição a locais públicos e eventos esportivos. No entanto, não está claro como a mudança na PSE se relaciona com respostas neuromusculares e cognitivas durante o exercício físico? Neste estudo determinamos o efeito da música preferida ouvida durante o exercício sobre a PSE, parâmetros neuromusculares, e cognitivos em sujeitos saudáveis durante a prática de ciclismo indoor. Treze indivíduos fisicamente ativos participaram desse estudo (6 mulheres e 7 homens). Eles fizeram três visitas ao laboratório, sendo que no primeiro dia realizaram um teste incremental para determinação da potência máxima produzida, e nos outros dois dias realizaram uma sessão submáxima de ciclismo indoor em intensidade moderada (50% da potência máxima) ouvindo ou não músicas de sua preferência (120-150bpm) previamente selecionadas. A memória, PSE, frequência cardíaca, eletromiografia, torque e cadência foram mensuradas durante o exercício, enquanto que o tempo de reação e atenção seletiva foram mensuradas antes e depois do exercício. PSE ($p=0.003$) e a frequência cardíaca média ($p=0.04$) foram maiores durante a sessão com a música. Parâmetros neuromusculares e cognitivos não diferiram entre sessões. Uma maior cadência foi observada na sessão com música, o que pode indicar uma tentativa de sincronizar o movimento com o ritmo das músicas. Ouvir a música preferida enquanto pratica ciclismo indoor estimula uma maior carga interna (maior PSE e frequência cardíaca), o que sugere uma maior demanda cardiovascular. Como não houve diferença nos parâmetros neuromusculares e cognitivos isso pode estar interligado com a permanência de duração e distância do exercício entre as sessões. Logo, concluímos que esse tipo de intervenção, de baixo custo, durante um exercício indoor pode ajudar a aumentar a intensidade percebido no exercício, o que pode contribuir para promover maiores ganhos ao longo do de um treinamento.

Agradecimentos: FAPERGS e CNPq.

Palavras-chave: Ciclismo; Percepção de Esforço; Música; Exercício Físico; Biomecânica.