

MÚSICA E O CICLISMO INDOOR

DOMINGUES FILHO, L.A.

Uma das atividades físicas mais significativas para o homem antigo foi à dança, e com ela, as músicas se tornaram uma linguagem universal e como tal tende a expressar variados sentimentos, sensações e estado de ânimo entre os seres humanos.

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 mesmo de lembrar de coisas fora do exercício ou de fatos do passado. A importância de saber escolher e mesclar músicas atuais com músicas *flash back*, torna-se obrigatório para que haja satisfação nos diferentes gostos musicais.

Os variados temas musicais estão sempre presente durante o ensino-aprendizagem das aulas de ginástica, e agora, nas aulas de ciclismo indoor. Para CLAIR (1996), a atividade física acompanhada por música ocorre com muita frequência, seja de forma prática individual, através da utilização de fones de ouvidos, seja de forma grupal, com música ambiente. Em ambos os casos, os movimentos executados pelos praticantes podem estar sincronizados com a música ou funcionar apenas como fundo musical. E o profissional de Educação Física que souber utilizá-lo como instrumento de trabalho, descobrirá a sua importância como um elemento de coesão para um grupo de indivíduos. Instintivamente os alunos sempre esperam que em cada sessão de treinamento e que durante a prática, as diferentes etapas do andamento musical, sejam modificado ou sejam ensinado um novo movimento.

A música desempenha dois papéis fundamentais para o ciclismo indoor. A primeira, e a que se refere a motivar e a incentivar os alunos para o prazer de estar naquele ambiente praticando o exercício. A segunda determina uma velocidade de execução para as variadas técnicas selecionadas e aplicadas durante a sessão. Acrescente a isso um planejamento de aula adequado e a capacidade profissional do professor de Educação Física especializado em ciclismo indoor em conduzir o treinamento para obtenção de melhora nos resultados fisiológicos, motores, sócio-afetivos e psicológicos.

A música seria uma forma de prevenir a monotonia existente no exercício físico sistematizado. (CLAIR, 1996). Ao mesmo tempo em que estaria de alguma forma promovendo benefícios à saúde.

O ritmo por ser um padrão musical, corresponde a uma tendência do indivíduo em gostar de determinada música, isto por que, desde a mais tenra idade ele já escuta diferentes estilos musicais, com diferentes velocidades, criando assim preferências musicais para determinados momentos ou acontecimentos da sua vida, o que permite que estes momentos ou acontecimentos sejam expressos ou mesmo intensificados.

Toda música possui verso e refrão. O verso refere-se à parte solo de uma música, na qual se conta historia em forma de canção. Já o refrão designa a parte da música que se repete algumas vezes e é a onde se concentra a carga emocional da música ou da historia que e contada em forma de canção. Geralmente lembramos de uma canção pelo seu refrão. No ciclismo indoor usamos ou não o refrão como o melhor momento para algumas técnicas de movimento de maior intensidade ou de mudança de um movimento para outro.

O andamento da música é que determinará a velocidade com que os movimentos serão executados, influenciando assim na intensidade da aula. Andamento é o grau de velocidade com que se executa um trecho musical (lento, moderado e rápido). Para descobrirmos a intensidade da música devemos contar o número de batidas da música por minuto (BPM), pois toda música tem o seu compasso musical que compreende a conexão de TEMPO, batida mais forte com a do CONTRATEMPO, que é a batida mais fraca, sempre alternados. A soma de um

compasso forma a frase musical. A frase musical é composta de quatro contagens de oito.

Num estudo realizado por MONTEIRO et al. (1999), sobre os efeitos do andamento musical (lento, moderado e rápido), sobre a frequência cardíaca em praticantes do sexo feminino de ginástica aeróbica com diferentes níveis de aptidão cardiorrespiratória (baixa, média e alta), mostrou que a intensidade pode ser controlada por meio do andamento musical, pois conforme aumentava o BPM, aumentava também a velocidade dos movimentos e conseqüentemente a intensidade do esforço. Isso reforça que o andamento musical no ciclismo indoor deve ser selecionado de acordo com as partes da aula (inicial, principal e final), para que haja uma variação no comportamento da frequência cardíaca durante a prática. Segundo McARDLE et al. (1998), a capacidade aeróbia melhorará se o exercício realizado for de intensidade suficiente para aumentar a frequência cardíaca para 70% do máximo.

Para HOHLER (1989), a regulação do movimento pela música, vem do fato que o indivíduo reage aos impulsos sonoros organizados ritmicamente, seja ela através de atividades psíquicas ou de exercícios físicos, já que a estrutura ótima do ritmo é próxima aos processos fisiológicos básicos e tipo de personalidade. Para este mesmo autor, a função facilitadora da música sobre o desempenho do movimento está ligada a esta influência, pois a união entre a audição e a movimentação pode ser feita mais facilmente com a ajuda de uma frase musical. Quando isto ocorre, os alunos atingem um automatismo mais rápido no domínio do movimento, pois a noção de percepção de esforço é menor durante o exercício físico, o que pode favorecer a diminuição da fadiga produzida pelos exercícios prolongados, repetitivos, mas necessário para manter os níveis funcionais em patamares adequados a uma vida ativa e de qualidade. Não se esqueça que BPM musical deve estar sempre adequado à fase da aula e ao nível da turma que está praticando.

Mas o maior problema encontrado entre os profissionais de ciclismo indoor está justamente em saber escolher qual a música certa para cada fase da aula e

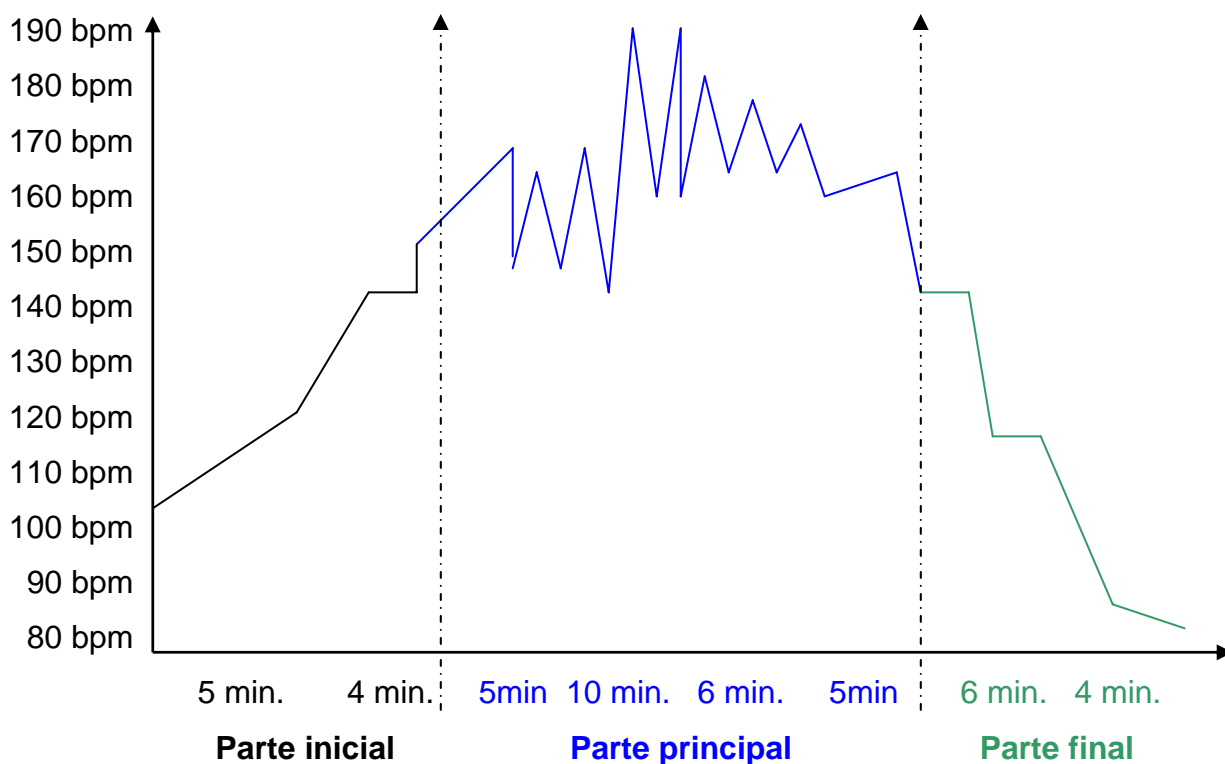
para o nível da turma, de forma que estes consigam acompanhar dentro do seu nível de aptidão física atual, integralmente a aula proposta.

A melhor maneira de desenvolver a sensibilidade musical e tendo tempo para escutar variados estilos musicais e aprendendo com essa variação a fazer a contagem do BPM, localizando o início e o fim de uma frase musical, e depois fazer um planejamento na qual consiga encaixar o movimento de pedalar (lento, moderando, acelerado) que será executado na aula com a música escolhida (harmonia auditivo-locomotora) para os alunos / clientes. (iniciantes, intermediários e avançados). A figura 8 mostra um exemplo de variação do BPM, conforme a parte da aula (Inicial, principal e final).

COREOGRAFIA

Segundo HOLANDA FERREIRA (1988), Coreografia significa a arte de compor bailados ou de anotar, sobre o papel, os passos e figuras deles; Arte de dançar. Para o ciclismo indoor o significado será de ajustar os movimentos de pedalar sentado ou em pé, com o BPM da música. Torna-se desafiador e ao mesmo tempo divertido, quando os indivíduos, ao adentrarem numa sala de ciclismo indoor para se exercitarem, terem que seguir um ritmo ou estilo musical, onde cada um desses estilos ou ritmos, através da sua velocidade (BPM) determina uma etapa da aula (aquecimento, giro, sprint, subida e outros), com seus esforços e recuperações ativas. Esta observação deve ser levada em consideração no momento de escolha das músicas que serão utilizadas com a montagem das coreografias, devido à presença de inúmeros praticantes, que variam em idade, sexo e aptidão física.

Figura 8 – Variação do BPM, conforme a parte da aula.



Conclusão

O ciclismo indoor acompanhado de música pode contribuir para que os alunos / clientes tornem-se praticantes sistemáticos dessa modalidade, devido à motivação contra a monotonia existente no exercício físico sistematizado.

Referências Bibliográficas.

CLAIR, A.A. – **Therapeutic uses of music with older adults** – Baltimore: health professions press, 1996.

HOLANDA FERREIRA, AURELIO B. – **Minidicionário da língua portuguesa** – Nova Fronteira, Rio de Janeiro, 1988.

HOHLER, V. – **Sport and music** – Sport and Science Review, Champaign, Vol.12, Pág. 41-44, 1989.

McARDLE, W. D; KATCH, F. I; KATCH, V. L. – **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano** – Guanabara Koogan, Rio de Janeiro, 1998.

MONTEIRO, A.G; DA SILVA, S.G; MONTEIRO, G. A; ARRUDA, M. – **Efeitos do andamento musical sobre a frequência cardíaca em praticantes de ginástica aeróbica com diferentes níveis de aptidão cardiorrespiratória** – Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, vol.04, N° 2, pág. 30-38, 1999.