

Estudio revela los beneficios de la música en los ejercicios

Escuchar música editada para marcar ritmos durante la práctica de la carrera ayuda a aumentar la frecuencia de zancada en corredores amateur y a prevenir lesiones.

Esta sería la principal conclusión a la que llegó el estudio «El uso de la retroalimentación musical aumenta la frecuencia de zancada en corredores recreativos», realizado por un grupo de investigadores de la Universidad de Alicante y de la Universitat Rovira i Virgili (este de España), y publicado en la revista 'International Journal of Environmental Research and Public Health'.

El equipo investigador, compuesto por Roberto Cejuela Anta, Sergio Sellés Pérez, Lara Eza Casajús y Miguel Martínez Moreno, de la Universidad de Alicante, y José Fernández Sáez, de la Universitat Rovira i Virgili, consiguió plasmar uno de los primeros resultados de la nueva filosofía implantada por el Secretariado de Deportes de la Universidad de Alicante, dirigido por el propio Cejuela, que pretende establecer sinergias constantes entre investigación y la práctica deportiva en la comunidad universitaria.

En concreto, el objetivo del estudio era, según los investigadores, «comprobar si el entrenamiento de retroalimentación musical con un ritmo determinado conduciría a mejoras en la frecuencia de zancada y que esta sería estable a lo largo del tiempo, conduciendo a un aumento de la frecuencia de zancada preferida».

Puede leer: 9 remedios naturales para dormir mejor

Para ello se trabajó con dos grupos de corredores: uno que corrió con música creada según el ritmo de carrera al que se pretendía llegar (grupo experimental) y otro al que se monitorizó sin utilización de música durante la carrera (grupo de control).

Las mediciones se realizaron en tres sesiones durante periodos separados por 15 días a veinte «runners» (once hombres y nueve mujeres) que no habían sufrido lesiones recientes y que cumplían unos parámetros personales y deportivos mínimos, como ser mayores de edad, ser corredores en activo y correr más de 15 kilómetros por semana.

Previamente a la medición en carrera se realizó un examen de las capacidades individuales físicas de los participantes y estos resolvieron cuestionarios sobre historial deportivo, de lesiones y gustos musicales con los que los investigadores determinarían los ritmos de la música a escuchar durante los entrenamientos.

Tras realizar las pertinentes monitorizaciones de las sesiones de carrera de la veintena de participantes, el estudio ha arrojado diversas conclusiones.

La de mayor singularidad es que “se ha demostrado que, efectivamente, hubo una mejora en la frecuencia de zancada en el grupo experimental, que usó la retroalimentación musical durante sus sesiones de carrera continua”, explicó Cejuela.

A ello se añade que, «debido al aumento de la frecuencia de zancada, se puede reducir el riesgo de lesiones», ya que las fuerzas de resistencia disminuyen y, «entre otros aspectos, se mejora la estabilización de la cadera durante la carrera y se reduce el choque tibial», indicó

Escuchar música durante los entrenamientos supone asimismo «un estímulo que favorece el aprendizaje de la técnica de carrera y, en consecuencia, reduce el riesgo de lesiones» y «tiene diferentes efectos tanto en la velocidad de carrera como en la frecuencia cardíaca, por lo que se mejora el rendimiento», detalló Sellés.

También «»las interacciones con el tempo de la música se asocian con diferentes beneficios», como alargar el tiempo de agotamiento, acelerar el ritmo de recuperación tras el ejercicio e incrementar el tiempo de trabajo, reveló.

Los resultados mostraron que el entrenamiento con «feedback» musical ayuda a aumentar la frecuencia de zancada en los corredores, un hecho que puede ser de gran interés para mejorar los parámetros biomecánicos de la técnica de carrera.

El equipo investigador precisa que tanto la muestra como el tiempo de mediciones empleados en este estudio son un tanto reducidos, por lo que considera necesario realizar investigaciones futuras para confirmar los resultados obtenidos.

Con información de 800 noticias