RABELO, Anna Beatriz Noto, O efeito da música sobre o desempenho físico de ciclistas mentalmente fadigados. Bragança Paulista, SP: FESB, 2018. (CD-ROM)

RESUMO

O objetivo do presente estudo foi verificar se a música é capaz de reverter os efeitos prejudiciais da fadiga mental sobre o desempenho físico de ciclistas em um teste contrarrelógio de 20 km. Participaram da pesquisa 9 ciclistas do sexo masculino, com experiência mínima de 2 anos em provas de ciclismo contrarrelógio. Os mesmos realizaram três testes contrarrelógio de 20 km nas seguintes condições: 1) *Baseline* (sem fadiga mental e sem música); 2) Fadiga Mental (com fadiga mental e sem música); e 3) Fadiga Mental + Música (com fadiga mental e com música). Em todas as sessões foram computados os valores de tempo total de prova e potência média empregada nos pedais do cicloergômetro. Além disso, os indivíduos tiveram que relatar a sua Percepção Subjetiva de Esforço (PSE) no início, meio e fim do teste. Para análise estatística foram utilizadas média, desvio padrão e teste de ANOVA *oneway*, com nível de significância de 95% ($p \leq 0,05$) em todas as análises. De acordo com os resultados obtidos, a fadiga mental demonstrou uma tendência de aumentar a PSE quando comparada a condição *Baseline*, porém a música não foi capaz de atenuar este efeito. Além disso, não houve diferença significante no tempo de prova e potência entre as condições.