**PAUTA: Música certa favorece o desempenho nas atividades físicas**

**Escolha da música ajuda a conquistar corpo perfeito**

**A música é parte do dia a dia dos brasileiros e na hora de ir pra academia, nada como um bom set list para trazer mais pique para a prática dos exercícios. Embora seja algo até instintivo para muitos, a escolha da música traz resultados que se tornam visíveis no corpo. Segundo o professor Fabio Custódio, da Bio Ritmo Academias, isso acontece porque “treinar escutando uma boa música ajuda a aumentar a resistência, melhora consideravelmente o desempenho e a sensação de prazer”.**

Segundo o professor, a música certa é aquela que te faz ter vontade de se mexer. “Sabe quando você está lendo e, de repente, escuta uma música e, sem perceber começa a bater o pé no chão? É exatamente essa música ou estilo que você deve escutar durante o treino.” Custódio conta ainda que alguns estudos realizados na universidade de Brunel, em Londres, citam que os melhores estilos para se exercitar e melhorar a performance são aqueles que combinam o pop e o rock.

O professor sugere um set list especial para cada momento do treino, que pode ser adaptado ao gosto pessoal de cada aluno. Confira:

*Alongamento:* músicas mais calmas, como Angel, da Sarah McLachian;

*Aulas como jump, spinning e outras mais aceleradas:* músicas agitadas e com um bpm um pouco mais lento, como Hey Brother, de Avicii;

*Corrida na esteira:* músicas com bpm mais rápido, como Maroon 5 Featuring Christina Aguilera;

*Treino funcional:* os rocks são uma boa pedida, com um bpm um pouco mais rápido, como em Come as you are, do Nirvana;

*Hidro:* músicas agitadas e com bpm um pouco mais lento, tipo Wake me up, do Avicii;

*Pilates:* músicas calmas, como Streets od Philadelphia, do Bruce Springsteen;

*Musculação:* músicas agitadas e com bpm variável. Indico a Scream, do Usher;

*Pós-exercício, para relaxar:* capriche nas nacionais, como Anjos de Plantão, de Ivo Mozart.

**Bio Ritmo Academias**

O Grupo Bio Ritmo, formado pelas bandeiras Bio Ritmo e Smart Fit, é a maior rede de academias da América Latina e a 18ª maior do mundo, com mais de 550 mil alunos. A bandeira Bio Ritmo abriu sua primeira academia em São Paulo em 1996 e tem hoje 26 unidades, sendo 25 unidades localizadas na grande São Paulo e uma em Belém (PA). A rede é a representante oficial na América Latina do FACE2FACE, programa que garante resultados nos primeiros 45 dias de treino.

[www.bioritmo.com.br](http://www.bioritmo.com.br)

**Mais Informações:**

**Contato Comunicação & Marketing**

Pabx: (11) 3288-8424

Mayra Barreto – (11) 3288-7108/ 9.9986-8058

[mayra@contatomcg.com.br](mailto:mayra@contatomcg.com.br)

Claudia Dias - (11) 3825-2444

[claudia@contatomcg.com.br](mailto:claudia@contatomcg.com.br)