**11 a. 2020**

Verona, 10 febbraio 2020

Comunicato stampa

**Ascoltare musica ad alto ritmo rende l’esercizio**

**più facile e benefico**

Pubblicato su Frontiers in Psichology il primo studio che dimostra gli effetti psico-fisiologici della musica ad alto ritmo sulla resistenza nelle prestazioni ad alta intensità

**Ascoltare musica ritmata come Taylor Swift, Green Day o Caro Emerald può dare la spinta necessaria ad alzarsi dal divano e a riprendere un sano stile di vita. L’impatto della musica ad alto ritmo sull’esercizio fisico è l’oggetto della** [**ricerca**](https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.00074/full) **pubblicata su Frontiers in Psichology e condotta dall’università di Verona con co-autore Luca Paolo Ardigò, docente di Metodi e didattiche delle attività sportive, del dipartimento di Neuroscienze, biomedicina e movimento dell’ateneo, diretto da Andrea Sbarbati. Lo studio si è svolto in collaborazione con Vittoria Maria Patania, Dražen Čular e Alen Miletić, dell’università di Spalato (Croazia), Johnny Padulo, dell’università di Milano, Enzo Iuliano e Andrea De Giorgio, dell'università degli studi eCampus di Novedrate.**

La ricerca ha dimostrato che ascoltando brani con 170-190 battiti per minuto è possibile migliorare la resa dell'allenamento faticando meno e dando il meglio di sé stessi. Grazie alla giusta musica allenarsi può diventare molto più piacevole ed efficace e, in particolare, un certo tipo di musica incrementa i benefici degli allenamenti e riduce la percezione dello sforzo fisico. La scelta della musica è, infatti, molto soggettiva e si basa su preferenze individuali o culturali, ma la ricerca ha stabilito che la musica ideale per allenarsi è quella ad alto ritmo soprattutto quando si praticano esercizi di endurance come la camminata, oppure quando ci si allena con esercizi di alta intensità come il sollevamento pesi.

I ricercatori dell’università di Verona hanno sperimentato l'effetto del tempo musicale su 19 donne che eseguivano un allenamento di resistenza (la camminata su un tapis roulant) o esercizi ad alta intensità (come la leg press) in quattro differenti condizioni: in silenzio, con una musica a bassa frequenza (90-110 bpm), a media (130-150 bpm) o ad alta frequenza (170-190 bpm). Sono stati poi presi in considerazione alcuni parametri come la forza massima, la percezione dello sforzo richiesto dall’esercizio e la frequenza cardiaca, partendo dal presupposto che più questa è alta più l'esercizio è vantaggioso per la forma fisica. "Abbiamo visto che l'ascolto di musica ad alto ritmo durante camminata e workout in palestra comporta un aumento di frequenza cardiaca e uno sforzo percepito più basso rispetto a quando si fa sport senza ascoltare la musica”, ha spiegato Ardigò. "Ciò significa che l'esercizio sembra meno impegnativo, ma è in realtà più vantaggioso in termini di miglioramento della forma fisica”.

Diversi sono gli scenari futuri che tale ricerca ha aperto. Innanzitutto, i ricercatori puntano a realizzare uno studio sull'impatto che la musica può avere sulla fitness con un campione più ampio, che comprenda anche uomini e individui con età diverse. Altri possibili sviluppi riguarderebbero il prendere in esame aspetti come il genere musicale, la melodia o i testi, dato che comprendere questi elementi potrebbe aiutare a liberare tutto il potenziale della musica come stimolatore nell’attività fisica.

**Per eventuali interviste e approfondimenti:** Luca Paolo Ardigò [luca.ardigo@univr.it](mailto:luca.ardigo@univr.it) 3477266814

DOI: 10.3389/fpsyg.2020.00074

[https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.00074/full](http://tracking.vuelio.co.uk/tracking/click?d=2FhhNW_q0aji_UX4hjOetVXAGcRvB2E_mV_8IIQTc_NEyzdfrgEZ4pOEtXfwzSmb_bsOmKje8BGkML6fDkE5Lv8GkB0laR-rTUZ9KhI3rCRwjGFsClYvJg7YvJJuwH9s0c-Jwo-XnDV_Fvfm8qpfGGJvv5hSLb0bGSXlrpB_lvQw0)

**Ufficio Stampa e Comunicazione istituzionale**

Direzione Comunicazione e Governance

Telefono: 045.8028015 - 8717

M. 335 1593262

Email: [ufficio.stampa@ateneo.univr.it](mailto:ufficio.stampa@ateneo.univr.it)