

# Encuentre su música para correr

¿Son todas las canciones igual de estimulantes para quienes practican running?

Dependiendo del corredor necesitará unos temas u otros, o podrá disfrutar del silencio.

**Karelia Vázquez 25 MAR 2013**



ALICIA MALESANI

Diseñar la play list perfecta para correr es una obra de ingeniería. Es así para los que se lo toman muy en serio, quieren conseguir el paso adecuado, quemar determinadas calorías, alcanzar las pulsaciones óptimas y no lesionarse. Les va la vida en ello. La música manda sobre el ritmo cardiaco y sobre la eficiencia de la carrera... ¿O no es para tanto? Hay mil y una teorías al respecto, y en Spotify se pueden encontrar múltiples listas para todos los gustos y corredores.

El doctor Costas Karageorghis asegura que escuchar música mientras corremos puede mejorar el rendimiento hasta en un 15%. Este experto de la Universidad de Brunel ha estudiado durante más de veinte años los efectos de la música sobre el ejercicio y lo ha contado en el libro *Inside sport psychology*. “La música es la droga legal de los atletas”, ha asegurado en una entrevista al diario británico *The Guardian*. Según sus investigaciones, la música para realizar un ejercicio de moderado a intenso debe tener un tempo de entre 120 y 140 pulsos por minuto, lo que coincidiría en la música clásica con los tempos del allegro y elvivace. Karageorghis, que asesora a importantes gimnasios sobre la música que emplean (desaconseja, por ejemplo, que se opte por dejar la radio puesta), apunta que el contexto cultural también tiene un efecto sobre el rendimiento. “A unas edades puede funcionar *I like the way you move*, de *BodyRockers*, y a otras, *Dancing queen*, de *ABBA*”, precisa el profesor. El tema de la película *Chariots of fire*, compuesto en 1981 por Vangelis, ha entrado en el templo de los clásicos para correr, y para muchos es la canción perfecta. Pero Karageorghis asegura que, en su caso, este sitio se lo reservaría a la canción *Mais que nada*, de Sergio Mendes.

El efecto exacto de la música sobre el ritmo de las carreras ha sido estudiado recientemente por un equipo de fisiólogos de la Universidad Simon Fraser, en Canadá. Para entender su teoría invitan a reconocer que somos vagos desde el punto de vista fisiológico. Esto quiere decir que los humanos, y casi todos los animales, intentamos esforzarnos lo menos posible y emplear el mínimo de energía en

cada movimiento. Cuando corremos o caminamos, el cuerpo siempre intenta encontrar el paso y la cadencia en los que está más cómodo y en los que consume menos recursos y se cansa menos. Cada vez que intentamos salirnos de esa cadencia “fisiológicamente perezosa”, el cuerpo intenta regresar a ella. Y lo consigue en menos de cinco segundos.

Después de una serie de estudios que involucraron a corredores y caminantes, el equipo canadiense observó que nuestra tendencia genética a la vagancia puede ser controlada con un “enorme esfuerzo consciente” o con “una play listadecuada”. “Conseguimos acelerar o disminuir el paso de los corredores de acuerdo con los beat de la música y mantenerlos en esa cadencia mientras el sonido continuaba, incluso en los casos en los que la frecuencia era más alta o más baja que la habitual, los corredores se alineaban con la música”, explicó el doctor Max Doneland, que recomienda a los que quieren correr más rápido que carguen su iPod con música de ritmo enérgico. En su laboratorio, lo que han hecho es crear la aplicación para móviles Cruise Control, donde el corredor marca sus objetivos de velocidad y resistencia, y un algoritmo escoge la música que se adaptará a la carrera que vaya a realizar.

Sin embargo, no todos los deportistas son iguales. Y, según los investigadores, cuanto más novato sea un corredor, más dependerá de la música. Sí, esos que no corren sin sus cascos son unos advenedizos. El doctor Costas Karageorghis lo explica así en su libro: “Los atletas de élite son corredores asociadores que tienden a concentrarse en sí mismos mientras entrenan”. El resto de los corredores son, en su mayoría, “disociadores”, y esto significa “que buscan estímulo y distracción en lo que ocurre a su alrededor mientras corren”. De acuerdo con las teorías de este experto, los beneficios de la música disminuyen a medida que sube la velocidad y el nivel del atleta. “Mientras más rápido se corra, menor será el impacto de la música”. Este experto es un absoluto apasionado de todos los gadgets que permiten escuchar música mientras se hace deporte, y solo señala un problema: el tiempo que estemos enchufados a los cascos. “Si se corre durante más de una hora con la música muy alta puedes acabar con una sordera temporal. En ese caso, es mejor dejar las canciones para el final, para cuando realmente se necesite un estímulo fuerte”, apunta Karageorghis.