

No hay motivo para tener la música alta en los gimnasios

Fuente: Hear it

La música en los gimnasios puede ser peligrosa para la audición.

Hacer ejercicio es saludable, pero el ruido que puede haber en un gimnasio no lo es. A menudo, el nivel de ruido es peligroso durante las clases de fitness debido al elevado volumen de la música. Esto puede producir pérdida de audición.



Investigadores de la Universidad de George Mason en Virginia registraron los niveles de sonido durante las clases de spinning en varios gimnasios de los Estados Unidos. En general, los niveles de ruido registrados fueron de 100-110 dB, lo que supone unos 30-40 dB por encima de los niveles máximos recomendados por la American Council on Exercise (ACE).

Directrices para un volumen seguro

La ACE, una organización profesional norteamericana de instructores de aeróbic, ha publicado unas directrices para que la música esté a un volumen seguro en el gimnasio, recomendando un nivel de sonido que no supere los 70-80 dB durante las clases de fitness. Estas directrices, sin embargo, no suelen cumplirse.

Confrontados con los excesivos niveles de ruido registrados por los investigadores de la Universidad de George Mason, los instructores de fitness ofrecieron varias explicaciones. Algunos decían que los alumnos de spinning querían la música a todo volumen. Otros alegaban que era imposible conseguir que las pulsaciones aumentaran sin música alta.

Un estudio sueco anterior ratifica que los gimnasios pueden ser extremadamente ruidosos, superando a menudo los 85 dB. El estudio fue realizado en 32 gimnasios por dos investigadores de la institución sueca Swedish Institute of Working Life.

Fuentes: Universidad de George Mason- www.physics.gmu.edu/faculty_staff/exercise.html;
Survey: Bystroem and Landstroem: *Temporaer hoerselnedsaettning i samband med fysisk anstraengning och exponering foer buller/music*, 1999, Arbetslivsinstitutets Foerlaegstjaenst