

A INFLUÊNCIA DA MÚSICA EM HOMENS DESTREINADOS NO TESTE DE FORÇA*

THE INFLUENCE OF MUSIC IN UNTRAINED MENS IN THE FORCE TEST

LA INFLUENCIA DE LA MÚSICA EN HOMBRES DESTREINADOS EN LA PRUEBA DE FUERZA

Juliana Daniele de Araújo Silva

edfjulianaaraujo@gmail.com

Eduardo Victor Ramalho Lucena

edu.personal.judo@gmail.com

Camilla Karen de Farias Bezerra da Silva

camillakaren@live.com

Mayllane Pereira da Silva Sousa

mayllanes@gmail.com

Emerson Henrique Dantas Botelho

emersonhdb20@hotmail.com

Pedro Pinheiro Paes

pppaes@ufpe.br

Universidade Federal de Pernambuco (UFPE)

PALAVRAS-CHAVE: *estímulo musical; força máxima; teste de 1RM*

INTRODUÇÃO

A força muscular (FM) é a capacidade muscular de produzir tensão e torque (FERREIRA *et al*, 2010). A sua mensuração é fundamental para a avaliação funcional dos indivíduos (CASTRO *et al*, 2017), sendo o teste de Uma Repetição Máxima (1RM) mais escolhido pela sua praticidade e baixo custo (CHAGAS *et al*, 2012). Segundo Neves *et al*. (2018), a música é parte integrante das academias de treinamento com pesos (TP), porém poucos conhecem o quanto ela influencia na capacidade de força, sabendo que vários testes de capacidades físicas otimizam seus resultados através de ações motivacionais (ASCENSÃO, 2013).



* O presente trabalho (não) contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.



JUSTIFICATIVA

Visto que no Brasil poucos estudos relacionam o efeito ergogênico da música em testes de força máxima, mascarando os reais resultados, faz-se necessário investigar a sua influência como otimizadora do desempenho.

OBJETIVO

Verificar o efeito da música como elemento motivador no teste 1RM em indivíduos destreinados.

METODOLOGIA

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Pernambuco (Protocolo 1.173.243/2015). Participaram 10 voluntários saudáveis, não praticantes de TP ($26 \pm 5,72$ anos; $80,22 \pm 17,28$ kg; $175,20 \pm 0,07$ cm; $26,26 \pm 6,18$ kg/m²). Foram feitas seis sessões de testes de 1RM com intervalo de 48 horas, nos exercícios *legpress* 45° e supino reto, sendo as três de familiarização e as três últimas de testes de 1RM propriamente ditos: sem música (SM), com música preferida (MP) e com música não preferida (MNP). Foi usado ANOVA *oneway* e o teste *post hoc* de Bonferroni na comparação dos valores do 1RM entre as 3 condições experimentais. As análises foram realizadas no SPSS 20.0, com significância em $p < 0,05$.

RESULTADOS

Nenhuma diferença significativa foi encontrada na *legpress* 45° (SM=189 kg; MP=193,50 kg; MNP=195,50 kg; $F(2, 27) = 0,034$; $p = 0,97$) e no supino reto (SM= 58,80 kg; MP=61,20 kg; MNP= 61,40 kg; $F(2, 29) = 0,054$; $p = 0,95$), independente da condição experimental.

DISCUSSÃO

O presente estudo contradiz os achados por (Karageorghis *et al.* 1996), onde a ação da música sobre a força foi positiva, possivelmente pelo fraco caráter estimulante das músicas escolhidas. Mesmo estatisticamente insignificante, a MNP apresentou valor médio maior que a MP, corroborando com os achados de Rejeski (1985) e Tenenbaum (2001).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em relação ao efeito da música em exercícios de altas intensidades, além de contradições em estudos anteriores, se faz necessário a realização de mais pesquisas sobre a temática, visando elucidar e preencher essas lacunas de conhecimento.

Desta forma, é razoável assumir que ouvir música durante o teste de 1RM não é capaz de melhorar a capacidade de força.



REFERÊNCIAS

- ASCENSÃO, R. P. A. de. *Motivação para a prática de exercício físico em ginásios do distrito de Castelo Branco*. 2013. Tese de Doutorado.
- CASTRO, L. A. *et al.* Avaliação da força muscular pelo teste do esfigmomanômetro modificado: uma revisão da literatura. *Fisioterapia em Movimento*, v. 26, n. 2, 2017.
- CHAGAS, M. H. *et al.* Comparação do desempenho no teste de uma repetição máxima utilizando dois diferentes protocolos. *Journal of Physical Education*, v. 23, n. 1, p. 97-104, 2012.
- FERREIRA, A. P. *et al.* Avaliação do desempenho isocinético da musculatura extensora e flexora do joelho de atletas de futsal em membro dominante e não dominante. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 32, n. 1, 2010.
- KARAGEORGHIS, C. I.; DREW, K. M.; TERRY, P. C. Effects of pretest stimulative and sedative music on grip strength. *Perceptual and motor skills*, v. 83, n. 3_suppl, p. 1347-1352, 1996.
- REJESKI, W. J. Perceived exertion: an active or passive process? *Journal of Sport Psychology*, 7.4: 371-378, 1985.
- SILVA-BATISTA, C., *et al.* Efeito da familiarização na estabilização dos valores de 1RM para homens e mulheres. *Motriz*, 17.4: 610-617, 2011.
- TENENBAUM, G. A social-cognitive perspective of perceived exertion and exertion tolerance. *Handbook of sport psychology*, 2: 810-820, 2001.

