

RESPOSTA DO ESTÍMULO MUSICAL NA REALIZAÇÃO DO TESTE DE 1RM NO EXERCÍCIO SUPINO RETO

Geanddson Barbosa Neves
Orientador: Alex Sander Freitas

RESUMO

Atualmente a música é parte integrante das academias de musculação, porém muitos desconhecem o quanto ela influencia no desempenho de quem treina. O presente estudo teve por objetivo analisar a resposta do estímulo musical na realização do teste de 1RM no exercício supino reto. O estudo se caracteriza como sendo do tipo descritivo e comparativo, de corte transversal e com análise quantitativa dos dados. Foram avaliados 20 indivíduos do sexo masculino com idade entre 18 e 35 anos, de 4 academias de musculação de Montes Claros –MG. Foi utilizado o software SPSS 20.0 for Windows. Para a verificação da variação da força nos testes com e sem estímulo musical foi utilizada a análise da variância ANOVA para medidas repetidas, em todos os casos foi adotando um nível de significância de 95%. Foi analisado o resultado do teste de 1RM no exercício supino reto em ausência de estímulo musical, com estímulos de alto e baixos BPM. Foram encontradas médias de 68,20 kg, 70,10 kg e 71,50 kg respectivamente para força absoluta. E resultados de 1,01 e 1,04 e 1,06 de força relativa. Concluiu-se haver uma resposta positiva do estímulo musical na realização do teste de 1RM no supino reto. O valor de significância utilizado foi de $p \leq 0,01$ e o resultado obtido nos testes foi de valor de $p = 0,000$, mostrando-se significativo.

Palavras chave: treinamento de força; música; supino reto.

REPLY OF MUSICAL STIMULUS IN THE PERFORMANCE OF THE 1 RM TEST IN THE BENCH PRESS SUPINO EXERCISE

ABSTRACT

Currently music is an integral part of bodybuilding academies, but many are unaware of how much it influences the performance of those who train. The present study aimed to analyze the response of the musical stimulus in performing the 1RM test in the bench press exercise. The study is characterized as descriptive and comparative, cross-sectional and quantitative data analysis. Twenty male subjects aged 18 to 35 years old were evaluated, from 4 fitness centers in Montes Claros-MG. We analyzed the results of the 1RM test in the bench press exercise in the absence of musical stimulus, with stimuli of high and low BPM. Averages of 68.20 kg, 70.10 kg and 71.50 kg respectively were found for absolute strength. And results of 1.01 and 1.04 and 1.06 relative strength. It was concluded that there was a positive response of the musical stimulus in performing the 1RM test on the bench press. O valor de significância utilizado foi de $p \leq 0,01$ e o resultado obtido nos testes foi de valor de $p = 0,000$, mostrando-se significativo.

Keywords: strength training; music; bench press.