INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO SUL DE MINAS GERAIS
CAMPUS MUZAMBINHO
Bacharelado em Educação Física

LUCAS EMANUEL RAMOS
ANA PAULA DA SILVA

A INFLUÊNCIA DA MÚSICA COMO FATOR MOTIVACIONAL EM TESTES DE REPETIÇÕES MÁXIMAS NO SUPINO RETO

MUZAMBINHO
2011

LUCAS EMANUEL RAMOS
ANA PAULA DA SILVA

A INFLUÊNCIA DA MÚSICA COMO FATOR MOTIVACIONAL EM TESTES DE REPETIÇÕES MÁXIMAS NO SUPINO RETO

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Campus Muzambinho CeCAES – Centro de Ciências Aplicadas à Educação e Saúde, como requisito parcial para à obtenção do título de Bacharelado em Educação Física.

Orientador: Prof. Msc. Wagner Zeferino de Freitas.

MUZAMBINHO
2011

COMISSÃO EXAMINADORA

_____

_____

_____

Muzambinho, ___ de _____de 20____

DEDICATÓRIA LUCAS:

Dedico este trabalho primeiramente a minha noiva Ana Paula fonte de energia, inspiração e amor para tudo que me proponho a realizar, aos meus pais Izabel e José pelo amor, carinho e educação, aos meus irmãos Eliana, Tiago e minha sobrinha Bianca pela paciência a amizade e o amor e por fim aos amigos pela alegria e companheirismo.

DEDICATÓRIA ANA:

Dedico este trabalho ao meu noivo Lucas Emanuel por todo amor, paciência e companheirismo, pela disposição e confiança durante nossa jornada, a meus pais Maria e João pelo amor incondicional, as minhas irmãs Flávia e Francielle pelo companheirismo e por fim a todos os meus familiares pelo respeito e carinho.

AGRADECIMENTO

Agradecemos primeiramente a DEUS que sempre iluminou e guiou nossos passos por ter nos concedido o acesso a diversas experiências e por termos a oportunidade de durante esta caminhada compreender o verdadeiro significado do que é o amor, aos nossos familiares raízes de todo o nosso conhecimento, aos amigos pela alegria e vivência, ao nosso orientador Wagner, a professora Elisangela, e a todos os mestres que de maneira gratificante colaboraram para a conclusão de mais esta etapa de nossas vidas, fontes de infinito conhecimento.

Epígrafe

Minha fé é no desconhecido, em tudo que não podemos compreender por meio da razão. Creio que o que está acima de nosso entendimento é apenas um fato e outras dimensões e que no reino do desconhecido há uma infinita reserva de poder.

Charles Chaplin

RAMOS, Lucas Emanuel; SILVA, Ana Paula da. **A influência da música como fator motivacional em testes de repetições máximas no supino reto**. 2011. N° f. Monografia (Bacharelado em Educação Física). Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Campus Muzambinho CeCAES – Centro de Ciências Aplicadas à Educação e Saúde. 2011

RESUMO

O objetivo do referido estudo foi investigar a possível influência da música no número de repetições executadas no supino reto por indivíduos ativos durante o teste de Repetições Máximas (RM). Participaram deste estudo 50 (cinquenta) indivíduos, com idade de¯=19,9±3,6 anos, com massa corporal de¯=73,48±7,70 Kg e estatura de¯=1,72±0,04 m, do sexo masculino, praticantes de musculação, alunos regulares da academia Projeto Soma, situada na cidade de Poços de Caldas/MG. Cada sujeito realizou dois testes de RM no supino reto, sendo um teste com ausência de música (AM), e outro com a música de sua preferência (CM). Após a realização dos testes estimou-se a carga para 1RM. Os resultados encontrados foram: uma média 6 e 7,5 repetições máximas para os testes AM e CM respectivamente, o que representou um aumento significativo ($p<0,001$) no número de repetições no teste CM quando comparado com o teste AM. Este aumento representa um valor relativo de 4,8% e um valor absoluto de 1,5 repetições. Com o aumento no número de repetições, consequentemente obteve-se um aumento da carga média alcançada na estimativa de 1RM. No teste AM, a estimativa de 1RM foi de¯=75,22±13,8 kg, e para CM a estimativa de 1RM foi de¯=79,00±14,1 kg. Encontrou-se, portanto, um aumento médio relativo de 20% e absoluto significativo de 3,78 kg ($p<0,001$) na estimativa de 1RM no teste CM quando comparado com AM. Ao final deste estudo, observou-se que a realização de exercícios físicos com música é capaz de proporcionar uma melhora no rendimento. Porém novos estudos devem ser realizados a fim de melhorar a compreensão sobre os efeitos motivacionais da música relacionada ao rendimento físico.

Palavras chave: música, motivação, performance.

RAMOS, Lucas Emanuel; SILVA, Ana Paula da. **A influência da música como fator motivacional em testes de repetições máximas no supino reto**. 2011. N° f. Monografia (Bacharelado em Educação Física). Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Campus Muzambinho CeCAES – Centro de Ciências Aplicadas à Educação e Saúde. 2011

ABSTRACT

The goal of this study was to investigate the possible influence of music on the number of repetitions performed in bench press for active individuals during the maximum repetition test (MR). A total of 50 (fifty) individuals, aged $\bar{}$=19.9 ± 3.6 years with body mass $\bar{}$=73,48±7,70 kg and height $\bar{}$=1,72±0,04 m, male bodybuilders, regular practitioners of the Soma Project gym, located in the city of Poços de Caldas, MG, Brazil. Each subject performed two MR tests in bench press, and a test without music (AM), and another with the music of your choice (CM). After the tests were an estimated 1RM load. The results were an average 7.5 and 6 maximum repetition tests for AM and CM respectively, representing a significant increase ($p<0.001$) in the number of repetitions in the test compared with the CM test and AM. This increase represents a relative value of 4.8% and an absolute value of 1.5 repetitions. With the increase in the number of repetitions thus obtained an increase in average load achieved in the estimated 1RM. In AM test, the estimate 1 RM was $\bar{}$= 75.22 ± 13.8 kg, and the CM estimated 1 RM was $\bar{}$= 79.00 ± 14.1 kg. It was found, therefore, an average increase of 20% relative and absolute significant 3.78 kg ($p<0.001$) in the estimated 1RM test in the CM compared with AM. At the end, this study showed that physical exercises with music is able to provide an improvement in performance. But further studies should be conducted to improve understanding about the motivational effects of music related to physical performance.

Keywords: music, motivation, performance.

SUMÁRIO

RESUMO.....06

ABSTRACT.....07

1. INTRODUÇÃO.....09

2. METODOLOGIA.....10

3. PROCEDIMENTO PARA COLETA DE DADOS.....11

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....12

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....15

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....16

ANEXOS.....18

Anexo 1. PAR-Q.....19

Anexo 2. Fatores de Risco para Doenças Coronarianas.....20

Anexos 3. Requerimento de Matricula.....21

APÊNDICES.....22

Apêndice 1. Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....23

Apêndice 2. Carta de Aceite.....24

1 INTRODUÇÃO

Segundo Valim *et al.* (2002, p. 52) podemos apreciar a música e classificá-la para diferentes funções. A música pode ser utilizada como entretenimento, para dançar ou simplesmente ouvir. Alguns ouvintes são verdadeiros consumistas, e a utilizam em vários ambientes e atividades diárias. Conscientes ou não da sua presença, as pessoas escutam música expondo-se a seus efeitos.

Em todos os locais onde existem pessoas praticando atividade física, seja ela qual for, é fácil observar a influência da música. Partindo desta observação, muito se têm discutido sobre música, seu poder motivacional e o bem estar que a mesma proporciona durante a prática de exercícios físicos.

A ação humana é um processo consciente, intencional, dinâmico, motivado, dirigido a uma determinada meta. Assim, a realização de um exercício físico representa um processo intencional dirigido, regulado psiquicamente e realizado por meio do movimento. Neste aspecto a motivação pode ser ramificada em uma determinante energética, ou níveis de ativação que determinam a intensidade e a persistência, e uma determinante de direção do comportamento, que determina intenções, interesse e meta (SAMULSKI, 2002, p. 22).

A música, independente de sua linguagem, através de seu ritmo e entonação, desperta sentimentos, ao contrário da linguagem verbal que necessita de um significado, por isso está relacionada diretamente com a experiência de cada um. Por exemplo, em filmes, a música é usada para despertar no público sensações variadas como atenção, medo, alegria, emoção entre outras.

Em seu estudo sobre força muscular isométrica com lutadores, Fiebig (2009), utilizou-se intencionalmente a música “Eye of the Tiger”, lançada em 1982 a pedido do ator e diretor Sylvester Stallone, destinada ao filme “Rocky III”, se tornando um hino entre lutadores, o qual desperta um sentimento de garra e superação. No mesmo estudo, o autor destacou que os atletas conseguiram um maior rendimento com a música.

Segundo Campos (2006), as características rítmicas e melódicas de cada estilo musical, atuam no sistema nervoso central e promovem ativação de diversas áreas cerebrais, no caso do córtex pré-frontal, que ativado pelo estímulo sonoro pode atuar no controle de respostas na atenção, pois está envolvido com funções executivas como elaborar, planejar e executar ações.

Andrade (2004) dentro da mesma perspectiva pontua que as emoções são provocadas por áreas cerebrais envolvidas no processamento auditivo, desta forma também por estímulos musicais. Os estudos estão tendo suporte através de análises da neuroimagem, que possibilitam observar a ativação e cooperação de outras áreas que formam juntamente com as áreas cruciais as redes neurais ativadas com a função cognitiva.

A música, por conter signos estruturais, estimula a memória e têm acesso direto ao sistema de percepções integradas, ligadas às áreas associativas de confluência cerebral. Esta por si unifica várias sensações incluindo gustatória, olfatória, visual e proprioceptiva e isto permite integrar várias impressões sensoriais em um mesmo instante. É importante reconhecer

as alterações fisiológicas do processamento musical para que se haja uma intervenção adequada, sendo assim uma variabilidade das respostas envolvidas em processos da atenção, expectativa, mudanças de frequência, topografia e amplitude dos ritmos elétricos cerebrais. A música integra as funções do sentir, processar e perceber, é forma e conteúdo, em suas várias manifestações estéticas, terapêuticas ou rituais tem seus elementos de lógica, e está relacionada aos elementos de tensão e relaxamento, que só podem ser conceituados e interpretados em bases abstratas que requerem a definição do homem, suas formas de sentir e pensar o mundo, e, portanto, seu sistema cultural e social de decodificação (MUSZKAT, CORREIA e CAMPOS, 2000).

Evidenciando o pressuposto de Siqueira *et al*. (2009), afirmando que a música proporciona sensações variadas no campo das emoções e está diretamente relacionada com a motivação na execução de exercícios físicos, podendo aumentar a intensidade dos exercícios propostos, tornando a atividade mais divertida e desviando a atenção do processo repetitivo. Porém, é necessário um estímulo auditivo agradável para que se possa bloquear uma transmissão sensorial desagradável como a dor muscular gerada na musculação, aumentando assim a habilidade do indivíduo de suportar uma atividade física intensa por mais tempo, isto se aplicaria segundo o autor em uma maior resistência à intensidade.

O aspecto rítmico pode alterar os estados subjetivos, incluindo a percepção do tempo e desconforto, podendo despertar sentimentos como animação, calma, alegria, distração ou até revolta, por isso se faz importante analisar qual o tipo adequado de intervenção musical (CAMINHA, SILVA e LEÃO, 2009).

A música pode interferir diretamente nas medidas psicofisiólogicas, de forma que a combinação de seus elementos resulta em um produto musical específico, que é submetido à análise individual e através das respostas individuais podemos observar as respostas fisiológicas como alterações na freqüência cardíaca, freqüência respiratória, respostas galvânicas da pele, sudorese, tensão muscular, secreção hormonal, secreção gástrica entre outras alterações (PADILHA, 2008).

Tendo em vista as abordagens descritas anteriormente, este estudo se propõe a investigar a possível influência da música no número de repetições executadas no supino reto por indivíduos ativos durante o teste de Repetições Máximas (RM).

2 METODOLOGIA

A pesquisa foi elaborada de maneira direta, aplicada e transversal, com o intuito de averiguar a possível influência da música como fator motivacional no teste de repetições máximas (RM) no supino reto (180°). A amostra constitui-se de 50 (cinquenta) alunos praticantes de musculação do sexo masculino entre 16 e 30 anos de idade, com massa corporal de $\bar{x}$=73,48±7,70, estatura de $\bar{x}$=1,72±0,04. Como critério de inclusão os avaliados deveriam ser praticantes de musculação a mais de 6 meses ininterruptos.

3 PROCEDIMENTOS PARA A COLETA DE DADOS

Os avaliados foram convidados a realizar o teste de repetições máximas no supino reto com barra reta e anilhas, em dois dias pré-estabelecidos, com uma semana de intervalo entre o primeiro e o segundo teste. Os indivíduos que concordaram em participar do estudo responderão o questionário PAR-Q, um questionário de fatores de risco para doenças coronariana, a anamnese de saúde realizada pela academia e assinaram um termo de compromisso livre e esclarecido, no entanto os avaliados não foram previamente informados sobre o objetivo dos testes para que não houvesse qualquer influência de motivação extra na realização dos mesmos, e para que no período entre os testes suas atividades habituais como alimentação, suplementação alimentar ou tipo de treino, ou qualquer outra atividade física não fossem modificadas com o intuito de eliminar o máximo de variáveis intervenientes.

Respeitou-se o intervalo de 7 dias entre os testes, sendo realizados sempre às segundas-feiras, entre 12 e 16 horas. O avaliado foi orientado a não realizar exercícios nas quarenta e oito horas que antecediam ao teste.

Para que a semana de treinamento não influenciasse no resultado do estudo, a amostra foi dividida em dois grupos de 25 indivíduos escolhidos aleatoriamente, através de sorteio. O primeiro grupo realizou primeiramente o teste com ausência de música (AM) e na segunda semana o teste com música (CM). Já o segundo grupo realizou na primeira semana o teste CM e na segunda semana o teste AM.

Antes de iniciar o exercício de repetições máximas no supino reto os avaliados realizaram um alongamento passivo da musculatura durante 20 segundos e realizaram um aquecimento de 15 repetições somente com a barra do supino. A barra utilizada tem o peso de 12 kg e este critério foi o mesmo para todos os avaliados.

Para a realização do exercício de supino reto seguiu-se os procedimentos propostos por Delavier (2000, p. 42) e pela Confederação Brasileira de Levantamentos Básicos (2008, p. 17), os indivíduos foram instruídos a se posicionarem em decúbito dorsal, os glúteos, a cabeça e as escápulas em contato com a superfície do banco, os pés apoiados contra o solo, suas mãos deveriam pegar a barra posicionada no suporte, em pronação com uma distância entre elas maior que a dos ombros. Esta posição deveria ser mantida durante toda a execução dos movimentos. O executor deveria inspirar para descer a barra controlando o movimento até o peito na altura da base do osso esterno, após isto deveria voltar à posição inicial expirando no final do esforço para que possa realizar então uma nova repetição.

Os avaliados realizaram o movimento descrito anteriormente sem qualquer ajuda, até a falha concêntrica, momento este em que o avaliador segurava a barra evitando que esta voltasse contra o avaliado tendo como resultado a última repetição completa.

A correção dos possíveis erros foi realizada pelo avaliador durante o aquecimento.

Após a realização dos testes, foi utilizada a equação de Brzycki (1993) apud Queiroga (2005, p. 104), para estimarmos a carga de 1 Repetição Máxima (1RM) no exercício proposto.

$$1\ RM = \frac{\text{PS x } 100}{102{,}78 - (REP\ x\ 2{,}78)}$$

PS = Peso sustentado com carga submáxima em Kg.

REP = Número de repetições com a carga submáxima.

O indivíduo testado selecionou a música de sua preferência em um aparelho reprodutor de músicas digitais (MP4), contendo 100 músicas variadas, sendo que os estilos musicais foram separados por pastas para facilitar a escolha da música que este iria ouvir durante a realização do teste CM.

Os avaliados realizaram o teste trajando roupas de ginástica não sendo aceito outra vestimenta, pois roupas inadequadas poderiam interferir no resultado do teste, foram aceitos tensores e luvas desde que estes não interferissem na execução do movimento e que fossem utilizados nos dois testes (AM e CM).

Para a análise estatística dos dados fez-se uso do teste *t* para Amostras Pareadas, obtido através do pacote estatístico *IBM Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) versão 19.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dentre os 50 indivíduos que compuseram a amostra apenas 5 sujeitos não obtiveram alterações no número de repetições obtido no teste AM e CM. Nenhum dos sujeitos do estudo apresentou diminuição no número de repetições e consequentemente na estimativa de 1 RM no teste CM quando comparado com o teste AM.

Dos 45 indivíduos que obtiveram valores superiores de repetições no teste CM quando comparados com o teste AM, 22 aumentaram em 1 repetição, 18 aumentaram 2 repetições, 3 aumentaram 3 repetições, e 2 indivíduos conseguiram o aumento de 4 repetições. A média de melhora absoluta nos testes com música foi de 1,5 repetições (Figura 1).

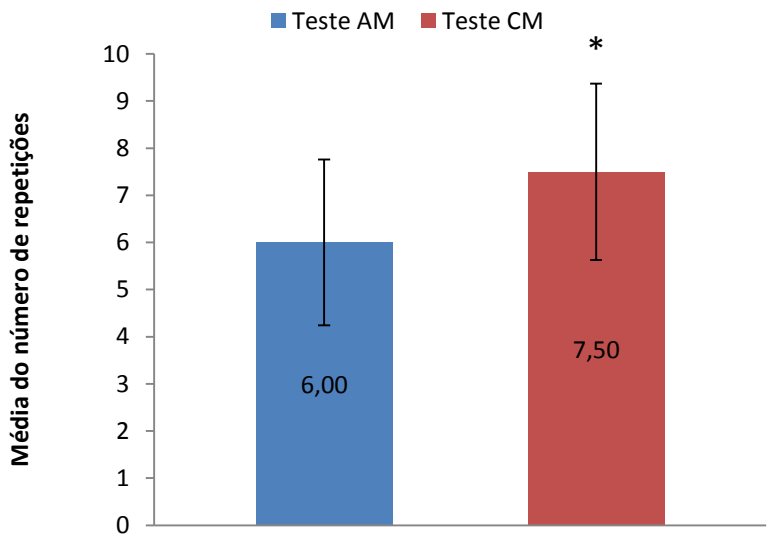

FIGURA 1 - Valores médios do número de repetições após aplicação do teste RM em situações de Ausência de Música (AM) e Com Música (CM). *significativo (p<0,001)

Observando a figura 1 tem-se que houve um aumento significativo (p<0,001) no número de repetições no teste CM quando comparado com o teste AM. Este aumento representa um valor relativo de 4,8%. Este aumento poderia ser explicado pelo nível de motivação que a música exerceu sobre os indivíduos da amostra e pelo foco desvinculado da dor física para uma sensação agradável e prazerosa da música escolhida.

Com o aumento no número de repetições, consequentemente obteve-se um aumento da carga média alcançada na estimativa de 1RM. No teste AM, a estimativa de 1RM foi de $\bar{x}$=75,22±13,8 kg, e para CM a estimativa de 1RM foi de $\bar{x}$=79,00±14,1kg. Encontrou-se, portanto, um aumento médio absoluto significativo de 3,78 kg (p<0,001) na estimativa de 1RM no teste CM quando comparado com AM.

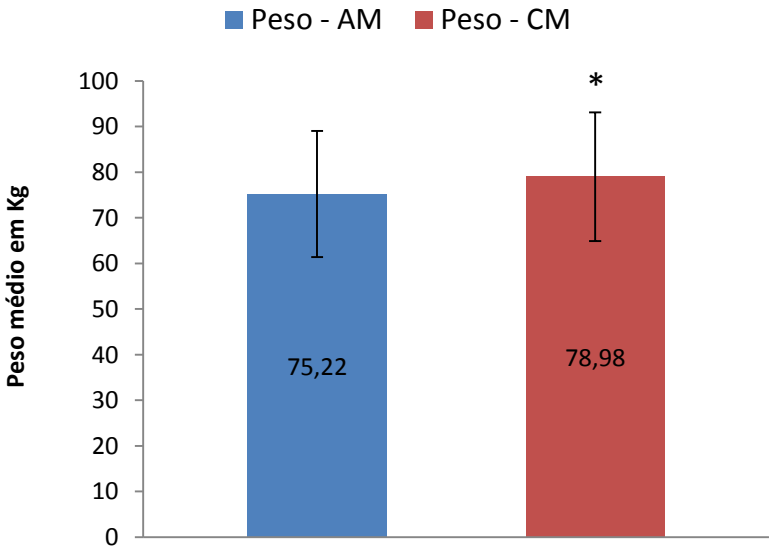

FIGURA 2: Valores médios das cargas máximas (1RM) estimados para os indivíduos após aplicação do teste de repetições máximas em situações de Ausência de Música (AM) e Com Música (CM). *significativo (p<0,001)

O aumento relativo na carga máxima obtida na estimativa de 1RM foi de 20%. Fiebig (2009) encontrou um aumento de 16,8% na força máxima nos testes realizados com música em judocas profissionais.

No estudo de Fiebig (2009) utilizou-se de um treinamento especifico para o judô que tem como finalidade melhorar a “pegada” ou Kumi-kata, que é influenciada pela força de preensão manual. Apesar de este teste ter como princípio a força de contração muscular isométrica ou força estática e o teste utilizando o supino reto, realizado em nosso experimento, ter por principio a força isotônica ou dinâmica, ambos tiveram melhora na carga final no teste realizado com música.

Mesmo apresentando uma abordagem diferenciada nas variáveis do estudo e na amostra, que foi composta por indivíduos da terceira idade, no trabalho de Miranda e Godeli (2003), quando se utilizou a música, observou-se um aumento de 80,4% no tempo total de atividade física. O aumento no tempo de exercício também foi verificado em nosso estudo, visto que ao aumentar o número de repetições em 4,8%, também aumentamos o tempo de permanência na atividade, pois o ritmo da realização das repetições foi mantido durante ambos os testes (AM e CM).

Corroborando com os dados acima citados e elucidando a importância da utilização da música e da escolha do estilo musical de preferência do individuo que pratica atividade física, Santos (2008) realizou um estudo com o objetivo de investigar a interação entre a música e o exercício físico, as alterações da música na percepção de esforço e sensações em seres humanos. O estudo foi realizado com 5 mulheres e 5 homens em 4 sessões de caminhada, sendo que 3 com músicas diversificadas e 1 sem a utilização de música, com 30 minutos de caminhada cada sessão. Foi mensurada a distância percorrida e a frequência cardíaca de cada indivíduo. Os indivíduos também responderam um questionário sobre as suas preferências musicais, e isto foi importante, pois a preferência musical de cada um corresponde ao seu melhor desempenho durante a atividade. Concluiu-se que músicas de ritmo forte elevam a frequência cardíaca, pois a sessão sem música foi a que apresentou a menor elevação da frequência cardíaca dos participantes. Também foi averiguado que a música consonante aos ouvidos é capaz de aumentar o rendimento, porém se esta música for dissonante pode ser um fator de rendimento negativo. A prática com música é mais motivante que a prática sem música, e a relação entre a música e exercício físico possui expressividade tanto na motivação quanto no rendimento.

A música ainda é capaz de proporcionar uma redução da percepção da dor. O que pode ser explicado pela teoria do portal do controle da dor, ela age como um estímulo que compete na atenção com a dor, levando a uma distração, modulando desta forma o estímulo doloroso. Estudos de imagem do cérebro mostraram atividade nos contornos auditivos, no córtex auditivo e no sistema límbico em resposta a música. O aumento da velocidade no ritmo da música pode produzir um efeito excitante, aumentando o ritmo da respiração, a pressão arterial e os batimentos cardíacos em consequência da ativação simpática (TODRES, 2006).

Relacionando nosso estudo com as informações citadas anteriormente fica perceptível que a música afeta de maneira significativa o rendimento dos

indivíduos durante a prática de atividade física. Podemos observar que esta melhora do rendimento ocorre, possivelmente, devido ao desvio da atenção da dor, do desconforto e da motivação que a atividade mais prazerosa proporciona.

Há relatos da mídia que indica que as pessoas podem apresentar feitos fora do comum no aspecto força muscular diante de um grande estresse psicológico, então o ganho de força pode ser obtido sem alterações estruturais do músculo, com adaptações neurais. Portanto, a força não é uma propriedade exclusiva do músculo, e sim do sistema motor. O recrutamento de unidades motoras seria assim de suma importância no ganho de força. (WILMORE e COSTILL, 2001, p. 87). Assim sendo o aumento de força pode ser estimulado a partir de motivações extras, como em nosso experimento, onde a música realizou o papel deste motivador, viabilizando um aumento do número de repetições no exercício realizado no supino reto.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao final deste estudo observou-se que a realização de exercícios físicos com música é capaz de proporcionar uma melhora no rendimento.

Em nosso trabalho ficou evidenciado especificamente um ganho de rendimento em exercícios resistidos. Obteve-se um aumento significativo de 4,8% ($p<0,001$) no número de repetições no exercício realizado no supino reto e de 20% ($p<0,001$) na estimativa da carga de 1 RM no teste realizado com a música de preferência do avaliado quando comparado com o mesmo teste realizado sem música.

A música está diretamente relacionada com a motivação despertando sentimentos como animação, alegria e excitação, melhorando assim o rendimento do indivíduo.

O resultado de nosso trabalho corrobora com a literatura levantada, sendo possível afirmar que a música afeta de maneira significativa o rendimento dos indivíduos. Isto acontece quando a música age diretamente nas medidas psicofisiológicas melhorando o rendimento, desviando a atenção da dor, da percepção do tempo, do desconforto e deixando mais prazerosa a realização de atividades físicas. Melhora a atenção, aumenta a frequência respiratória, a pressão arterial a frequência cardíaca a secreção hormonal, a secreção gástrica em consequência de uma maior ativação simpática.

Porém novos estudos devem ser realizados a fim de melhorar a compreensão sobre os efeitos motivacionais da música relacionada ao rendimento físico.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, P. E. **Uma Abordagem Evolucionária e Neurocientífica da Música.** 2004. Disponível em: http://www.katiachedid.com.br/files/noticias/4fdab6aab5813ffc49c7139840b20359.pdf. Acesso em: 04 set. 2010.

CAMINHA, B. C. SILVA, M. J. P. LEÃO, E. R.**A influência de ritmos musicais sobre a percepção dos estados subjetivos de pacientes adultos em hemodiálise.** 2009. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v43n4/a26v43n4.pdf. Acesso em: 04 set. 2010.

CAMPOS, D. C. **Música; neuropsicologia; transtorno do déficit de.** 2006. Disponível em: http://www.anppom.com.br/anais/anaiscongresso_anppom_2006/CDROM/COM/05_Com_Musterap/sessao01/05COM_Musterap_0105-255.pdf. Acesso em: 22 ago. 2010.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE LEVANTAMENTOS BÁSICOS. **Regulamento geral.** 2008. Disponível em: http://www.powerlifting-ipf.com/fileadmin/data/Technical_Rules/IPF_rulebook_Portuguese.pdf. Acesso em: 07 mar. 2010.

DELAVIER, F. **Guia dos Movimentos da Musculação:** Abordagem Anatômica. 2ª ed. Barueri Sp: Manole, 2000.

FIEBIG, E. Q. **Influência da Música na Capacidade de Força da Contração Isométrica Máxima em Judocas**. 2009. Monografia de Pós-graduação. Universidade Gama Filho. São Paulo SP.

MIRANDA, M.L.J.; GODELI, M.R.C.S. **Música, atividade física e bem-estar.** 2003. Disponível em: http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/532/556. Acesso em: 07 mar. 2010.

MUSZKAT, M; CORREIA, C. M. F; CAMPOS, S. M;. **Música e Neurociências.** 2000. Disponível em: http://www.revistaneurociencias.com.br/edicoes/2000/RN%2008%2002/Pages%20from%20RN%2008%2002-7.pdf. Acesso em: 18 jul. 2010.

PADILHA, M. C. P. **A musicoterapia no tratamento de crianças com perturbações do espectro do autismo.** 2008. Disponível em: http://www.fcsaude.ubi.pt/thesis/upload/118/763/marisapadilhadissert.pdf. Acesso em: 04 set. 2010.

QUEIROGA, M. R.. **Teste e medidas para avaliação de aptidão física relacionada à saúde em adultos.** Rio de Janeiro Rj: Guanabara, 2005.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do Esporte.** Barueri Sp: Manole, 2002.

SANTOS, M. O. S. **Exercício físico e música: uma relação expressiva.** 2008. Disponível em: http://www.efdeportes.com/efd122/exercicio-fisico-e-musica-uma-relacao-expressiva.htm. Acesso em: 15 ago. 2010.

SIQUEIRA, G. R; MANHÃES, F. C; CARVALHO C. P; SOUZA, C. H. M;. **Considerações sobre a influência da música na intensidade.** 2009. Disponível em: http://www.efdeportes.com/efd128/influencia-da-musica-em-aulas-de-hidroginastica.htm. Acesso em: 08 ago. 2010.

TODRES, D. **Música é remédio para o coração.** 2006. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/jped/v82n3/v82n3a02.pdf. Acesso em: 21 ago. 2010.

VALIM, P. C.; BERGAMASCHI, E. C.; VOLP, C. M.; DEUTSCH, S. Redução de estresse pelo alongamento: a preferência musical pode influenciar? **Motriz**, vol. 8, n. 2, p. 51-56, 2002.

WILMORE, J. H; COSTILL, D. L. **Fisiologia do Esporte e do Exercício.** 2. ed. Barueri Sp: Manole, 2001.

Anexos

Anexo 1 – PAR-Q.

Teste 1 : PAR-Q	
1 - Seu médico já disse que você possui um problema cardíaco e recomendou atividades físicas apenas sob supervisão médica?	
Sim	Não
2 - Você tem dor no peito provocada por atividades físicas?	
Sim	Não
3 - Você sentiu dor no peito no último mês?	
Sim	Não
4 - Você já perdeu a consciência em alguma ocasião ou sofreu alguma queda em virtude de tontura?	
Sim	Não
5 - Você tem algum problema ósseo ou articular que poderia agravar-se com a prática de atividades físicas?	
Sim	Não
6 - Algum médico já lhe prescreveu medicamento para pressão arterial ou para o coração?	
Sim	Não
7 - Você tem conhecimento, por informação médica ou pela própria experiência, de algum motivo que poderia impedí-lo de participar de atividades fisicas sem supervisão médica?	
Sim	Não

ANEXO 2 – Fatores de Risco para Doenças Coronariana

Teste 2: Fatores de Risco para Doença Coronariana (ACSM 1998a)	
1 - IDADE: Homem acima de 45 anos ou mulher acima de 55 anos?	
Sim	**Não**
2 - COLESTEROL - Acima de 240 mg/l ou desconhecida (não sabe)	
Sim	**Não**
3 - PRESSÃO ARTERIAL -Acima de 140/90 mmgHg , desconhecida ou usa medicamento para a pressão	
Sim	**Não**
4 - TABAGISMO - fuma?	
Sim	**Não**
5 - DIABETES - Tem diabetes de qualquer tipo?	
Sim	**Não**
6 - HISTÓRIA FAMILIAR DE ATAQUE CARDÍACO - Pai ou irmão antes de 55 anos ou Mãe ou irmã antes dos 65 anos	
Sim	**Não**
7 - SEDENTARISMO - Atividade profissional sedentária e menos de 30 minutos de atividade fisica pelo menos 3 vezes por semana	
Sim	**Não**
8. OBESIDADE - mais de 10 kg de excesso de peso.	
Sim	**Não**

Anexo 3 – Requerimento de matricula da Academia de Musculação

PROJETO SOMA ACADEMIA
REQUERIMENTO DE MATRICULA

Nome: _____
CPF: _____ ESTADO CIVIL: _____
RG: _____ DATA DE NASCIMENTO: _____
ENDEREÇO: _____ N°: _____
BAIRRO: _____TELEFONE:_____
ATIVIDADE: _____ VALOR _____
ASSINATURA:_____

ANAMNESE

1) **Pratica algum esporte? Qual?**
   _____
2) **Há quanto tempo?**
   _____
3) **Caso a resposta seja não, há quanto tempo não pratica atividade coordenadas?**
   _____
4) **Está em dieta para ganhar ou perder peso? Qual?**
   _____
5) **Está tomando algum tipo de medicamento? Qual?**
   _____
6) **É portador de alguma doença?**
   _____
7) **Tem conhecimento de algum problema ósseo? (fratura ou perda de massa óssea)?**
   _____
8) **Tem conhecimento de algum desvio postural ou patologia na coluna?**
   _____
9) **Se alimenta quantas vezes ao dia?**
   _____
10) **Você fuma? Quantos cigarros ao dia?**
    _____
11) **Qual sua profissão?**
    _____
12) **Já fez avaliação física?**
    _____
13) **Como chegou até nossa academia?**
    _____

APÊNDICES

APÊNDICE 1 – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECICO

ESCLARECIMENTO

Caro aluno ou responsável. Vimos por meio desta solicitar sua participação em nosso trabalho de conclusão de curso, o mesmo consta de dois testes de repetições máximas no supino reto, sendo que deveremos respeitar uma semana entre um teste e outro, sem que neste tempo você altere seu treino ou alimentação (entrar em dieta para ganho ou perda de peso ou uso de suplementos alimentares).

Certificado de consentimento

Eu _____ após ter lido o termo de consentimento e estar de acordo com as explicações aqui escritas e de mais explicações prestada por Lucas Emanuel Ramos e Ana Paula Silva, firmo que estou de acordo com os termos e disposto a colaborar como a pesquisa. Ciente de que os dados aqui coletados serão publicados exceto meu nome conforme explicado.

Por estar de acordo firmo o presente: _____,__/__/____

_____

Assinatura

APÊNDICE 2 - Carta de aceite

2º CONGRESSO BRASILEIRO DE ATIVIDADE FÍSICA E DESENVOLVIMENTO HUMANO
15º CONGRESSO PAULISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Jundiaí, 18 de abril de 2011.

CARTA DE ACEITE

Prezado Lucas Emanuel Ramos,

Nossa comissão científica tem o prazer de comunicá-lo que seu artigo foi **ACEITO** para apresentação durante o **2º Congresso Brasileiro de Atividade Física e Desenvolvimento Humano e do 15º Congresso Paulista de Educação Física,** a realizar-se no período de 23 a 25 de junho de 2011, em Jundiaí/SP.

A apresentação do artigo será oral, com 10 minutos para fala e questionamentos no final da sessão. Haverá a disponibilidade de um aparelho data show. Solicitamos chegar ao local de apresentação com antecedência mínima de 30 minutos para instalação da apresentação.

A data e o horário da apresentação estarão no site do congresso a partir do dia 15/05/2011. (http://www.editorafontoura.com.br/congresso/artigos.htm).

Para efetivar sua inscrição é necessário que o pagamento seja feito até o dia 29/04/2011, após realizá-lo, envie por fax ou mail, comprovante do depósito juntamente com título do trabalho e nome do autor que fará a apresentação.

O artigo será publicado no periódico, **Coleção Pesquisa em Educação Física Vol.10, ISSN 1981-4313**, todos os autores, devidamente inscritos, receberão um exemplar no momento do credenciamento.

No caso de não apresentação do trabalho, não haverá emissão do certificado de apresentação, nem a possibilidade dos autores submeterem artigos para publicação no periódico, **Coleção Pesquisa em Educação Física** pelo prazo de um (1) ano**.** Nesse caso, o exemplar do periódico será enviado mediante pagamento antecipado da despesa com postagem.

Será emitido um certificado de apresentação nominal ao autor que apresentar o trabalho e um certificado de publicação por trabalho apresentado, contendo o nome dos autores na mesma sequência enviada, havendo a necessidade de mais vias (para os demais autores) deverá ser solicitada até o dia 20/05/2011 e pagamento de R$ 8,00 (oito Reais) por via adicional. Os certificados de apresentação serão entregues no final de cada sessão.

Agradecemos pela confiança em nosso trabalho, acreditamos que juntos, estamos contribuindo para o crescimento da Educação Física em nosso País.

Estamos à disposição para mais informações, por telefone ou e-mail.

Artigo: 049-A

A INFLUÊNCIA DA MÚSICA COMO FATOR MOTIVACIONAL EM TESTES DE REPETIÇÕES MÁXIMAS NO SUPINO RETO

Lucas Emanuel Ramos, Ana Paula da Silva, Rafael Macedo Sulino, Elisângela Silva, Wagner Zeferino de Freitas.

Prof. Ld. Afonso Antonio Machado
Presidente da comissão científica

Caixa postal 2096 Jundiaí – SP – CEP 13201-973 – Tel. 4587-9611
congressopaulista@editorafontoura.com.br - www.editorafontoura.com.br/congresso