

**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP**

**DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

**Título da Pesquisa:** ESTÍMULO MUSICAL NA REALIZAÇÃO DO TESTE DE 1 RM NO EXERCÍCIO SUPINO RETO

**Pesquisador:** ALEX SANDER FREITAS

**Área Temática:**

**Versão:** 3

**CAAE:** 51961715.0.0000.5146

**Instituição Proponente:** Universidade Estadual de Montes Claros - UNIMONTES

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

**DADOS DO PARECER**

**Número do Parecer:** 1.817.265

**Apresentação do Projeto:**

É um fato conhecido o uso de músicas em ambientes de prática de exercícios físicos. Não que seja regra geral, mas se nota em muitos ambientes, tais como: academias, aulas de ginástica aeróbica e localizada e suas tantas variações, em práticas marciais, presente em várias academias de luta e no caso de capoeira é obrigatória em rodas. O objetivo do estudo será analisar a influência da música no teste de 1 RM no exercício de supino reto (ou regular). Será usada uma música de bpm rápida, considerando-se que a música pode estimular de muitas formas, seja para excitar ou relaxar. Será uma pesquisa de campo, de corte transversal, com pré e pós teste. Como instrumentos será usado um banco de supino reto, uma barra longa, anilhas, aparelho de som, tabela para registrar os dados e a tabela segundo Matveiev para determinar o valor da repetição máxima alcançada. Participarão deste estudo praticantes de musculação de academias de Montes Claros, com mais de um ano de prática, nesse critério serão selecionados aleatoriamente, homens com idade entre 18 e 35 anos. Após autorização das academias de musculação a participarem, será apresentada a proposta a praticantes que se encaixem nos critérios da pesquisa, que aceitando participarem assinarão o termo de consentimento livre e esclarecido. O teste de 1RM no supino levará em consideração gesto técnico adequado. Primeiro será realizado num ambiente silencioso, os resultados serão tabulados e registrados. Após um

**Endereço:** Av. Dr Rui Braga s/n-Camp Univers Profº Darcy Rib

**Bairro:** Vila Mauricéia

**CEP:** 39.401-089

**UF:** MG

**Município:** MONTES CLAROS

**Telefone:** (38)3229-8180

**Fax:** (38)3229-8103

**E-mail:** smelocosta@gmail.com

Continuação do Parecer: 1.817.265

período de recuperação total, os participantes repetirão o teste, porém desta vez após ouvir dois minutos de música de bpm rápido e ouvindo também durante o teste, os dados serão tabulados e registrados para posterior comparação, com os dados anteriores

**Objetivo da Pesquisa:**

O objetivo do estudo é de analisar a influência da música no teste de 1RM no exercício supino reto.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

**Benefícios:** Obter informações a respeito das influências do estímulo musical durante a realização do treinamento de força, que poderá servir de subsídio para treinadores, atletas, e praticantes de musculação em geral.

**Desconfortos e riscos:** Toda pesquisa realizada com seres humanos pode acarretar algum tipo de risco e desconforto, nesse sentido alertamos ao fato de que a amostra será submetida a uma série de testes de uma repetição máxima no exercício supino reto estando assim sujeitos a ocorrência de micro lesões musculares, fadiga pós teste e dor muscular tardia. Além disso partindo do pressuposto que as cargas para os testes serão altas, os sujeitos da amostra também correm o risco de acidentes como queda da barra e/ou das anilhas de peso. Para minimizar tais riscos, os testes serão sempre realizados sobre a supervisão do coordenador da pesquisa com o auxílio de no mínimo três colaboradores, que se posicionarão nas extremidades da barra de exercício e no meio da barra para realizar as técnicas de ajuda quando for necessário. Também para minimizar os riscos de dores e micro lesões, será respeitado um intervalo de recuperação que de acordo com a literatura varia de 3 a 5 minutos de descanso.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

O trabalho é interessante pois vai de encontro a uma situação já existente que é utilização de música já popular nos ambientes de práticas de exercícios e outras manifestações físicas tem um papel estimulante e de motivação momentânea para a realização do exercício proposto.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Apresentou folha de rosto, TCLE e projeto

**Recomendações:**

Apresentação de relatório final por meio da plataforma Brasil, em "enviar notificação".

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Aprovado

**Endereço:** Av. Dr Rui Braga s/n-Camp Univers Profº Darcy Rib  
**Bairro:** Vila Mauricéia **CEP:** 39.401-089  
**UF:** MG **Município:** MONTES CLAROS  
**Telefone:** (38)3229-8180 **Fax:** (38)3229-8103 **E-mail:** smelocosta@gmail.com

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE  
MONTES CLAROS -  
UNIMONTES



Continuação do Parecer: 1.817.265

**Considerações Finais a critério do CEP:**

O projeto respeita os preceitos éticos da pesquisa em seres humanos, sendo assim somos favoráveis à aprovação do mesmo.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_627496.pdf	28/10/2016 16:48:41		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_Gean.doc	24/09/2016 21:24:52	ALEX SANDER FREITAS	Aceito
Outros	TCLE_Gean_001.jpg	24/09/2016 21:23:39	ALEX SANDER FREITAS	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO.pdf	19/11/2015 12:27:38	ALEX SANDER FREITAS	Aceito
Folha de Rosto	folha.pdf	19/11/2015 12:18:45	ALEX SANDER FREITAS	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

MONTES CLAROS, 11 de Novembro de 2016

---

**Assinado por:**  
**Ana Augusta Maciel de Souza**  
**(Coordenador)**

**Endereço:** Av. Dr Rui Braga s/n-Camp Univers Profº Darcy Rib  
**Bairro:** Vila Mauricéia **CEP:** 39.401-089  
**UF:** MG **Município:** MONTES CLAROS  
**Telefone:** (38)3229-8180 **Fax:** (38)3229-8103 **E-mail:** smelocosta@gmail.com