

INFLUÊNCIA DA PRIVAÇÃO VISUAL NO TESTE DE UMA REPETIÇÃO MÁXIMA

Anderson Warley Paz de Souza - andersonwarley@yahoo.com.br

Orientador: Prof. Ms. Vinícius Dias Rodrigues

RESUMO

Introdução: A crescente demanda pelo treinamento contra resistência (musculação) tem incentivado a procura de parâmetros bem situados para a prescrição dos exercícios. O treinamento contra resistência é uma atividade física sistematizada em que se deve atentar as variáveis como intensidade, volume, duração, frequência, recuperação, equipamentos, ordem dos exercícios. **Justificativa:** Este estudo justifica-se pela escassez de pesquisas que tratam da ligação entre a relação da privação da visão e a carga máxima deslocada durante o teste de uma execução máxima (1RM). E pelo fato de que, encontra-se na literatura estudos que comprovam que a privação visual pode interferir no valor final da carga deslocada no teste de 1RM. **Objetivo:** O Objetivo deste estudo foi investigar se a privação visual, quando incluída no teste de 1RM, influencia de forma significativa o valor da carga deslocada. **Metodologia:** A pesquisa caracterizou-se como de corte transversal, descritivo, analítico de caráter quantitativo. A amostra foi composta por 10 homens (idade $23,7 \pm 3,5$ anos; peso = $76,2 \pm 5,3$ Kg; altura = $178,8 \pm 5,1$ cm; IMC = $23,9 \pm 2,4$ Kg/m²). A coleta de dados seguiu as seguintes etapas. 1º Dia: verificou-se a massa corporal, estatura e o índice de massa corporal (IMC). Logo após a verificação antropométrica aplicou-se o teste de 1RM, sem privação visual, para o exercício de supino reto (SR); 2º Dia: aplicação do teste de 1RM, sem privação visual, para a confiabilidade de carga (reteste); 3º Dia: aplicação do teste de 1RM com privação visual (uso de venda nos olhos) no exercício de SR; 4º Dia: teste de confiabilidade de carga (reteste com uso de vendas). É importante mencionar que os indivíduos foram comparados cada um consigo mesmo. Para o tratamento dos dados foi utilizada a estatística descritiva com a utilização de média e desvio padrão. Para analisar as variáveis dependentes foi feita a verificação da normalidade dos dados por meio do teste de Shapiro-Wilk, onde não foi encontrado normalidade dessas variáveis. Portanto, aplicou o Wilcoxon ($p < 0,05$) com análise de média e desvio padrão. **Resultados:** Houve diferenças significativas no valor da carga deslocada no teste de força absoluta sem privação visual (FASPV) em relação ao teste de força absoluta com privação visual (FAPV). Quando a carga foi aferida sem o uso de venda (FASPVR), o deslocamento foi de $80,40 \pm 10,86$ kg, e com a privação visual, uso da venda (FAPVR), ocorreu um aumento para $82,00 \pm 11,62$ kg. Vale salientar que foi comparado os valores dos retestes de cada fase (com e sem privação visual). **Conclusão:** Os dados encontrados mostram que durante a privação visual a força absoluta aumenta significativamente durante o teste de 1RM. Mas este estudo limitou-se a apresentar esse aumento de força absoluta durante o teste de 1RM, sendo assim novos estudos com outros instrumentos e diferentes procedimentos são necessários para elucidar as dúvidas advindas dessa pesquisa, pois a literatura carece de pesquisas que abordem essa temática. Palavras-chave: Privação visual, Força muscular e Treinamento de força.

ABSTRACT

Introduction: The increasing demand for resistance training (weight training) has encouraged the demand for well located parameters for the prescription of exercises. The resistance training is a systematic physical activity in which attention must be given variables such as intensity, volume, duration, frequency, recovery, equipment, exercises order. **Rationale:** This study is justified by the lack of research dealing with the connection between the relationship of deprivation of vision and the maximum load shifted during the test run a maximum (1RM). And because of that, is in the literature studies showing that visual deprivation can interfere with the final value of the load lifted in the 1RM test. **Objective:** The aim of this study was to investigate

whether visual deprivation, when included in the 1RM test, influence significantly the value of the displaced load. **Methodology:** The research was characterized as a cross-sectional, descriptive, analytical quantitative character. The sample consisted of 10 men (age 23.7 ± 3.5 years; weight = $76.2 \pm 5,3\text{Kg}$; height = $178.8 \pm 5.1\text{cm}$; BMI = $23.9 \pm 2.4 \text{ kg / m}^2$). Data collection involved the following steps. Day 1: there was the weight, height and body mass index (BMI). Soon after the anthropometric check applied the 1RM test, visual deprivation, for the bench press exercise (SR); Day 2: Application of the 1RM test, visual deprivation, for load reliability (retest); Day 3: Application of the 1RM test with visual deprivation (sales use in the eye) in SR exercise; Day 4: load reliability test (retest with use of sales). It is important to mention that individuals were compared each with himself. For the treatment of the data was used descriptive statistics with mean and standard deviation. To analyze the dependent variables was performed to verify the data normality using the Shapiro-Wilk test, which was not found normality of these variables. Therefore applied the Wilcoxon ($p < 0.05$) with mean and standard deviation analysis. **Results:** There were significant differences in load value displaced in absolute strength test without visual deprivation (FASPV) compared to the absolute test of strength with visual deprivation (PVAP). When the load was measured without the use of sale (FASPVR), the displacement was $80.40 \pm 10.86 \text{ kg}$, and with visual deprivation, use of sale (FAPVR), an increase to $82.00 \pm 11, 62 \text{ kg}$. It is noteworthy that the values were compared to each stage of retesting (with and without visual deprivation). **Conclusion:** The data found show that during visual deprivation absolute strength significantly increases during the 1RM test. But this study was limited to present this increase in absolute force during the 1RM test, so further studies with other instruments and different procedures are necessary to elucidate the doubts arising from this research because the literature lacks research that addresses this issue.

Keywords: visual deprivation, muscle strength and strength training.