

EFEITO DA PRIVAÇÃO VISUAL NO TESTE DE FORÇA MÁXIMA DOS MEMBROS INFERIORES

¹Rafael Neri Pereira; ²Bruno de Paula Oliveira.

¹*Acadêmico do 8º período de Educação Física Bacharelado – Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco.*

²*Docente no Curso de Educação Física Bacharelado e Licenciatura – Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco.*

RESUMO

A força muscular é uma capacidade física dependente de fatores neurais, hormonais e psicológicos. O treinamento resistido é o principal método para o treinamento de força muscular e tem sido apontado por vários pesquisadores como um método de treino quando o objetivo é o aumento de força e hipertrofia muscular. Para prescrição de carga, é indicado a realização do teste de uma repetição máxima (1RM). Entretanto carece na literatura sobre a influência da privação visual na progressão de carga tanto quanto a de percepção subjetiva de esforço. Logo o objetivo do estudo foi analisar o efeito da privação visual no teste de força máxima de membros inferiores, em jovens adultos entre 18 e 40 anos. O teste de 1RM foi realizado no aparelho de Agachamento e foi realizado com 2 condições, a primeira S.PV em que tinham a informação visual da carga, na outra condição foi realizado C.PV, em que não tinham informação da carga. Para comparação das variáveis analisadas nas avaliações em dois momentos foi utilizado o teste de Wilcoxon. Para todos os testes foi adotado o nível de significância de $p < 0,05$ no qual se houve relevância na condição C.PV com a progressão de carga. Logo a utilização da PSE dado ao fato que o primeiro teste atingiu o escore máximo da tabela, com a PV a segunda avaliação ultrapassou os resultados criando indícios para adequação da escala de Borg. Os resultados apontam que houve uma progressão de carga deslocada com a utilização da PV.

Palavras-chave: Visão Restrita. Treinamento de força. Exercício com Pesos. Exercício resistido.