

INFLUÊNCIA DA PRIVAÇÃO VISUAL NO TESTE DE 1RM EM
INDIVÍDUOS PRATICANTES DE TREINAMENTO DE FORÇA
INFLUENCE OF VISUAL PRIVACY IN THE 1RM TEST IN PRACTICING
PERSONS OF FORCED TRAINING
INFLUENCIA DE LA PRIVACIÓN VISUAL EN LA PRUEBA DE 1RM EN
INDIVIDUOS PRACTICANTES DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA

Epaminondas Sá Filho, Universidade Paulista – UNIP (Brasília-DF)

nondas.sa@gmail.com

Lucas Alves Correia, Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP/ULBRA
(Palmas-TO)

lucasalvescorreia@gmail.com

Lusivan da Silva Araújo, Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP/ULBRA
(Palmas-TO)

lusivaned.fisica@gmail.com

Gabriel Afonso da Costa Borges, Centro Universitário Luterano de Palmas –
CEULP/ULBRA (Palmas-TO)

gabriel.afonso92@gmail.com

Bibiano Madrid, Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP/ULBRA (Palmas-TO)

bibiano.madrid@gmail.com

PALAVRAS-CHAVE: Privação visual; 1RM; Treinamento de força.

A privação visual consiste em um método que impede o participante de visualizar a carga que está sendo movimentada durante o esforço (MAIOR *et al.*, 2010). O objetivo foi verificar se a privação visual no teste de 1RM, realizado no Leg Press 45°, influência de modo significativo na quantidade de carga deslocada. Participaram do estudo dez indivíduos do sexo masculino, com faixa etária de 22 a 30 anos, deveriam apresentar experiência prática mínima de seis meses em treinamento de força e habituados a realizar o exercício Leg Press 45°. Foram realizados três testes distintos com intervalo de 48 horas. O primeiro teste serviu de familiarização. Os dois testes seguintes foram realizados sem privação visual e com privação visual. Para a

realização dos testes os indivíduos realizaram um aquecimento, completando 5 a 10 repetições com 40 a 60% do valor estimado de 1RM, em seguida foram orientados a realizar 3 a 5 repetições com 60 a 80% do valor estimado de 1RM, após a carga foi moderadamente aumentada e realizada a primeira tentativa de realização de 1RM, era realizado um repouso de 3 a 5 minutos antes de tentar com novo incremento de carga. Os dados apresentaram normalidade e os grupos não apresentaram diferenças estatisticamente significante entre eles ($p > 0,05$). Os dados apresentaram correlação positiva e significativa ($r = 0,86$; $p < 0,001$). Sem privação visual: Média \pm DP = 331,2kg \pm 62,2; Máximo = 416kg; Mínimo = 240kg. Com privação visual: Média \pm DP = 331,0kg \pm 42,5; Máximo = 396kg; Mínimo = 270kg. Os resultados do presente estudo divergem dos resultados apresentados por Costa *et al.* (2013) que demonstra que a privação visual melhorou o desempenho de homens treinados, porém tal diferença pode estar relacionada com a metodologia utilizada no estudo acima. Poucas evidências científicas têm sido apontadas na literatura relacionando a influência privação visual na geração de força máxima. Os resultados deste estudo sugerem que a privação visual quando incluída no teste de 1RM em homens adultos jovens, familiarizados com treinamento de força no exercício Leg Press 45° não necessariamente influencie na quantidade de carga deslocada.

REFERÊNCIAS

- MATOS, D. G. *et al.* Influência da privação visual no teste de 1RM e na predição de carga. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, São Paulo, v. 11, n. 36, p. 1-7, 2013.
- MAIOR, A. S. *et al.* Resposta da força muscular em mulheres com a utilização de duas metodologias para o teste de 1RM. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, São Paulo, v. 4, n. 24, p. 587-592, 2010.