

Visão no desporto e a relação das habilidades visuais com a prática de exercício físico

Abstrato

Este estudo examina a relação entre habilidades visuais e o desempenho em atividades físicas entre indivíduos não federados. Através de um questionário online aplicado a 74 participantes da área de Lisboa, analisaram-se quatro competências visuais fundamentais: acuidade visual (estática e dinâmica), sensibilidade ao contraste, percepção de profundidade e coordenação motora. Os resultados destacam que, embora a maioria (87-88%) não perceba o impacto da visão no desempenho desportivo, uma minoria significativa (12-13%) reporta interferências. Identificaram-se associações estatisticamente significativas ($p < 0,05$) entre sintomas visuais e desempenho, incluindo fadiga e estresse ($p = 0,001$), percepção de profundidade ($p = 0,001$), coordenação motora ($p = 0,001$) e flexibilidade acomodativa ($p = 0,001$). O estudo reforça a importância da avaliação e treino visual no contexto desportivo.

Introdução

As habilidades visuais são fundamentais para o desempenho desportivo. Este estudo analisa quatro competências essenciais:

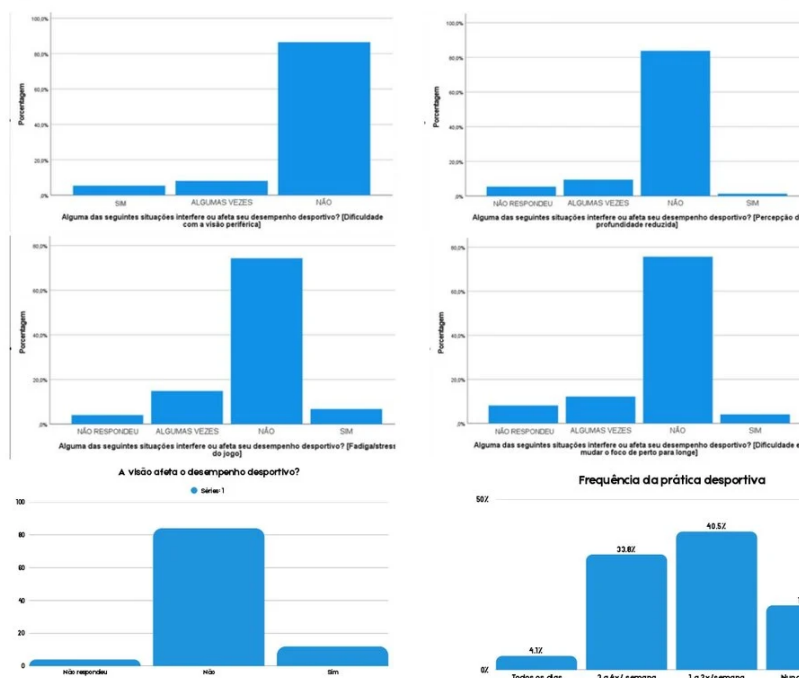
- **Acuidade visual:** Reconhecimento de objetos estáticos e em movimento, crucial para precisão e resposta a mudanças rápidas
- **Sensibilidade ao contraste:** distinguir um objeto do fundo mesmo quando não há diferença significativa de cor ou brilho.
- **Percepção de profundidade (estereopsia):** percepção do mundo em três dimensões
- **Coordenação olho-mão:** Uso simultâneo e coordenado de olhos e mãos para tarefas motoras complexas

Metodologia

- **Participantes:** 74 participantes da área de Lisboa (51 mulheres, 23 homens)
- **Idades:** 14-65 anos (média 39.4 anos)
- **Desenho:** Estudo quantitativo, descritivo e transversal
- **População amostra do estudo:** Praticantes de atividades física não federados
- **Instrumento:** Questionário Google Forms
- **Distribuição:** online (Whatsapp e email de ginásios de Lisboa).
- **Análise de dados:** Microsoft Excel e SPSS

O questionário avaliou: dados demográficos, frequência de prática desportiva, histórico de patologias oculares, sintomas visuais e sua interferência no desempenho desportivo.

Resultados



Discussão

Este estudo revela que a maioria das pessoas que praticam exercícios físicos, não percebe que a sua visão afeta negativamente desempenho desportivo, sugerindo pouca autoconsciência visual ou baixa ocorrência de problemas visuais perceptíveis. No entanto, uma minoria (12-13%) reporta esse impacto, o que alinha com estudos prévios sobre a importância da visão no desporto defendidos por Miller & Clapp, 2011.

Conclusão

Fadiga e o stress podem afetar negativamente as habilidades visuais. Este estudo contribui para reforçar a importância da avaliação e do treino visual no contexto desportivo. Dados obtidos vão ao encontro a literatura existente, mostrando a importância de determinadas habilidades na prática desportiva. Inquiridos não reconhece a visão como um fator determinante

Referências Bibliográficas

- Schneiders, A. G., Sullivan, S. J., Rathbone, E. J., Thayer, A. L., Wallis, L. M. & Wilson, A. E. Visual acuity in young elite motorsports athletes: a preliminary report. *Phys. Ther. Sport* 11, 47–49 (2010).
 Vera, J., Redondo, B., Molina, R., Jiménez, R. & Dalton, K. Relationship between dynamic visual acuity and performance in multi-object tracking. *Perception* 51, 539–548 (2022).
 Miller, B. T. & Clapp, W. C. From vision to decision: the role of visual attention in the performance of elite athletes. *Eye Contact Lens* 37, 131–139 (2011)