

## RESUMO - FITNESS, WELLNESS E DESEMPENHO FÍSICO

### **EFEITO DA APLICAÇÃO DO TREINAMENTO MENTAL EM SALTO VERTICAL SOBRE O DESEMPENHO DE POTÊNCIA MUSCULAR**

*Rafael Da Silva Moreira (0171031@professor.unig.edu.br)*

*Helena Oliveira Da Silva Martins (martins33lena@gmail.com)*

*Maria Aparecida Mesquita Dos Santos (cydinhamesqui@yahoo.com.br)*

*Andresa Duques Barreto De Martino (andresabarreto346@gmail.com)*

*Leandro Da Silva Ribeiro (academicoleandro2327@gmail.com)*

*Ryan Cremonini Dos Santos (ray014751@gmail.com)*

*Ary Sergio Coutinho Barbosa Junior (arysergiojr@yahoo.com.br)*

Introdução: A imagética motora (IM) é uma técnica mental que consiste na simulação cognitiva de movimentos sem sua execução física, ativando áreas cerebrais semelhantes às utilizadas durante a ação real (Jeannerod, 1994; Bastos et al., 2013). Seu uso tem se mostrado eficiente no aprimoramento de habilidades motoras, força e potência muscular, principalmente em contextos esportivos que exigem ações explosivas, como o salto vertical (Dello Iacono et al., 2021). Com base nesse arcabouço, o presente estudo teve como objetivo analisar os efeitos da IM, isoladamente e combinada ao treinamento físico (TF), sobre a potência de salto vertical em adultos jovens, sob a hipótese de que o treinamento combinado (IM + TF) resultaria em maior ganho de desempenho físico. Métodos: O estudo foi do tipo experimental randomizado, com 40 indivíduos adultos distribuídos aleatoriamente em quatro grupos: controle (GC),

treinamento físico (GTF), treinamento mental (GTM) e treinamento físico e mental (GTFM). As intervenções duraram oito semanas, com sessões de pliometria e/ou IM em primeira pessoa, realizadas duas vezes por semana. O desempenho no salto vertical foi avaliado antes e após o protocolo, através do teste de salto vertical (Sargent, 1921), sendo analisado estatisticamente por testes de Shapiro–Wilk e Mann–Whitney U com correção de Bonferroni ( $\alpha = 0,0083$ ). Devido à evasão, apenas 11 participantes completaram a reavaliação. Resultados: Os resultados não demonstraram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos, devido ao n para reavaliação. No entanto, o GTM apresentou aumento médio de 2,5 cm e o GTFM variações positivas de até 3,5 cm. O grupo controle manteve estabilidade, e o GTF oscilou levemente, com valores anulando-se. Conclusão: Conclui-se que a IM, isolada ou combinada com TF, pode favorecer ganhos em potência de salto, mas os dados ainda são preliminares. Sugere-se replicação do estudo com maior adesão para validar e expandir as evidências encontradas.

Palavras-chave: exercício pliométrico; treino resistido; treino cognitivo.