Efeitos da fadiga mental no desempenho em combates simulados de atletas de boxe

Mariana Cervantes, Timóteo Leandro Araújo, Thiago Henrique Ferreira Nunes, Lucas Duarte Tavares
Centro Universitário FMU, Escola de ciências, artes e humanidades, Escola de Educação física e Esportes – EEFE/USP

INTRODUÇÃO: O boxe olímpico é uma modalidade de esporte de combate de caráter intermitente em que a demanda fisiológica da realização dos combates em lutas de boxe sofrem grande influência do estado cognitivo do atleta. Embora evidências recentes apontem com precisão os efeitos negativos do estado de fadiga mental no rendimento esportivo, e as suas associações mais pronunciadas com a duração e com a intensidade da sessão de treinamento os efeitos de tal condição no desempenho de atletas de boxe permanecem desconhecidos. **OBJETIVOS**: O objetivo do presente estudo foi verificar o efeito da fadiga mental no desempenho em combates simulados de atletas de Boxe Olímpico. **MATERIAIS E MÉTODOS**: Foram selecionados 18 atletas de Boxe olímpico do sexo masculino e 2 atletas do sexo feminino, com experiência mínima de três anos em competições. Todos os sujeitos executaram duas condições experimentais. Na condição 1, os atletas foram submetidos ao protocolo de indução da fadiga mental, seguido de um combate simulado com duração de três rounds de dois minutos, seguidos de pausas de um minuto. Já na condição 2, os atletas foram submetidos a um protocolo controle para manutenção do estado cognitivo. Foram consideradas para avaliação do desempenho; a) relação esforço/pausa, sendo considerado como esforço os períodos de tempo entre comando de luta e pausa, e períodos de pausa compreendendo os momentos entre comandos de pausa e luta; b) número de ações motoras efetivas, sendo consideradas as técnicas que geraram pontos ou finalização; e ações motoras não efetivas, sendo as técnicas que não resultaram em pontuações ou submissão do adversário. A análise estatística foi efetuada a partir de uma ANOVA para medidas repetidas, tendo nível de significância de $p \leq 0,05$. **RESULTADOS**: Foram observadas diferenças significantes, no qual foram observados valores reduzidos em maior magnitude para o numero de ações efetivas, para o numero total de golpes, e para o tempo de esforço, e valores aumentados em maior magnitude para o numero de ações não-efetivas, para o numero de ações defensivas, e para a duração da pausa, na condição de fadiga mental quando comparados com a condição controle ($p=0,001$). **CONCLUSÃO**: é possivel concluir que o estado de fadiga mental promove diminuição do desempenho de atletas de boxe quando apresentam essa condição ao longo de uma luta.

Tabela 4. Desempenho técnico-tático em combate nas condições de fadiga mental, e controle (média±desvio)

Desempenho tecnico tático	Fadiga Mental	Condição Controle
Numero de ações efetivas (n)	25,3 ± 10,5*	50,2 ± 13,2
Numero de ações não-efetivas (n)	41,1 ± 15,7*	31,1 ± 11,5
Numero de ações defensivas (n)	10,5 ± 2,9*	6,5 ± 2,1
Número total de golpes (n)	68,2 ± 18,3*	81,0 ± 21,9
Duração do esforço (Seg)	70,4 ± 10,7*	101,4 ± 11,2
Duração da Pausa (Seg)	105,3 ± 21,9*	85,3 ± 24,1

*Significantemente diferente em comparação a condição controle