

RESUMO - OUTRAS

PRÁTICA MENTAL COMBINADA À PRÁTICA FÍSICA PROMOVE APRENDIZAGEM MOTORA

Evelyn Vitória Marins Machado (evmm560@gmail.com)

Rodolfo Benda (rodolfobenda@yahoo.com.br)

Wagner Koglin Gonçalves (wagnerkoglingoncalves@gmail.com)

Marília Farias Da Silva (mariliafarias95@gmail.com)

Vinícius Lima Nunes (vininunes21@gmail.com)

Thábata Viviane Brandão Gomes (thabatagomes@yahoo.com.br)

A prática mental ocorre quando a habilidade motora é imaginada sem que se observe movimentos e é menos efetiva que a prática física. Todavia, a prática combinada, prática física e mental, promove desempenho semelhante à prática física e superior à prática mental. O estudo investigou efeitos da prática mental na aprendizagem motora. Participaram 11 universitários com 21,6 anos (+2,38), novatos na tarefa, divididos em dois grupos: prática física (GPF) (n=5) e prática combinada (GPC) (n=6). A tarefa foi o arremesso de beanbag por cima do ombro, com a mão não dominante de costas para o alvo no chão (2m de diâmetro), com pontuação de zero a 100. Os participantes realizaram 2 tentativas de familiarização seguidas por 60 tentativas na fase de aquisição numa distância de 3 metros do centro do alvo, sendo o GPF com prática física e o GPC com prática mental intercalada à prática física. Após 24h foram realizadas 10 tentativas de teste de retenção e transferência (este com distância de 3,5m). Os grupos apresentaram desempenho semelhante nos

testes avaliados pelo teste de Mann-Whitney, porém testes de Wilcoxon indicaram desempenho inferior nos testes em relação ao último bloco de tentativas da fase de aquisição do GPF. Os grupos foram semelhantes com indicação de desempenho superior do GPC que manteve nos testes o desempenho obtido na fase de aquisição, mesmo com um número menor de tentativas de prática física, o que ressalta os efeitos positivos da prática mental. Como limitação, destaca-se uma amostra ainda pequena.