

Centro: Saude

Curso: Fisioterapia

Título: A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA MENTAL NA MELHORA DA PERFORMANCE MOTORA.

Autores: Guimaraes, S. Cafeiro, T. Ramos, N. Santos, I. Diniz, F.

Email: sabrina.silva@estacio.br

IES: UNESA

Palavra Chave: Imagética

Resumo:

A Pesquisa tem por fundamento avaliar a otimização da performance motora em indivíduos sadios utilizando a Prática Mental – imagética, para tanto será utilizado o Jogo de Dardos como meio avaliativo. Prática Mental consiste em um método de treinamento pelo qual a reprodução de um dado ato motor (simulação mental) é repetida extensivamente, com a intenção de promover aprendizagem ou aperfeiçoamento de uma habilidade motora. A amostragem deste estudo será composta por dezoito sujeitos entre 9 nove homens e 9 nove mulheres, com faixa etária de 19 a 35 anos de idade e cuja estatura aceita permaneceu entre 1.50m e 1.80m. Para este estudo foi utilizado como critério de exclusão, os sujeitos que alcançarem grau inferior há 20/30 de acuidade visual em ambos o olho no Teste de Acuidade Visual – Tabela de Snellen; sujeitos que não obtiveram pontuação satisfatória no Questionário de Imagética Cinestésica Visual –KVIQ 20; sujeitos sinistros, comprovados através do Teste de Oldfield (Anexo 4); sujeitos com patologias musculoesqueléticas, dificuldades cognitivas, patologias neurológicas cujas disfunções pudessem interferir no resultado final do experimento. Após a análise da viabilidade dos sujeitos selecionados para o experimento, o total de participantes foi dividido em três grupos contendo 6 (seis) indivíduos cada: Os grupos procederão a um total de dezoito sessões, divididas em três sessões semanais. As duas primeiras sessões deste total servirão como treino para o reconhecimento do Jogo de Dardos assim como as suas regras e, as sessões seguintes, em um total de dezesseis, procederão para análise de dados. Durante a primeira sessão de análise de dados todos os sujeitos dos grupos executarão o movimento explícito, onde será averiguada a pontuação total de cada grupo, seguindo as regras de pontuação do jogo e para posterior avaliação ao término de todas as sessões de análise. Os três grupos participarão efetivamente das três primeiras sessões, sendo elas, como supracitado, duas sessões de treinamento e uma para análise de dados, onde serão coletados, nesta última, os dados referentes à pontuação para quadro comparativo após a conclusão das sessões. O último teste de análise consistiu em um Teste de Retenção, para a averiguação de atividade motora aperfeiçoada entre os dois grupos experimentais e o grupo controle. Esse teste foi comparado com a pontuação inicial de cada sujeito no início das sessões e sua pontuação final. Os dados dessa pontuação seguiram a regra do próprio Jogo de Dardos em treino.☐

