



II SEMINÁRIO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE & VI UNIVERSO DO COMPORTAMENTO MOTOR



SÍNTESE DO ARTIGO: EFEITOS DO POSICIONAMENTO E QUANTIDADE DE PRÁTICA MENTAL NA APRENDIZAGEM DO ARREMESSO DO DARDO DE SALÃO

Gabriela Maria E. Rodrigues¹; Jean Carlos O. R. de Moraes¹; João Rafael Soares¹; Leticia H. da Silva Santiago¹; Luís Gustavo Fagundes¹; Mathias R. Rocha¹; Nádia Fernanda Schmitt Marinho¹

1_ Centro Universo Belo Horizonte

A prática mental tem sido testada há muito tempo. Dentre alguns estudos revisados pelos autores deste artigo percebeu-se contradições entre os resultados de estudos que investigam a quantidade e o posicionamento da prática mental em relação a prática física, na aprendizagem de habilidades motoras. Assim, o estudo sintetizado nesta resenha, investigou os efeitos do posicionamento e da quantidade de prática mental na aprendizagem do dardo de salão.

Participaram do estudo 72 universitários voluntários, de ambos os sexos e com idade média de $24,2 \pm 4,2$ anos, sem experiência prévia com a tarefa. Foram utilizados seis dardos de salão com ponta metálica e um alvo circular, suspenso na parede, com seu centro posicionado a 1,73m de altura. A tarefa proposta foi arremessar os dardos de salão com objetivo de acertar o centro do alvo. Os participantes foram divididos em seis grupos, onde foi manipulado quantidade e posicionamento da prática mental e física: 18MF (18 tentativas antes da prática física); 18FM (18 tentativas após a prática física); 90MF (90 tentativas antes da prática física); 90FM (90 tentativas após a prática física); 180MF (180 tentativas antes da prática física); 180FM (180 tentativas após a prática física). No momento da prática física todos os grupos fizeram 50 arremessos há uma distância de 2,37m do alvo. Após dez minutos da fase de prática, os voluntários realizaram os testes de retenção e transferência (a uma distância de 3m do alvo e com uma pegada de dardo diferente).

O primeiro e principal resultado encontrado apontou que não houve diferença significativa entre os diferentes grupos e, nem mesmo na interação entre estes grupos e os blocos de tentativa. Entretanto percebeu-se diferença entre os blocos de tentativas e foi detectado que os grupos melhoraram suas pontuações após algumas tentativas. Os resultados mostraram similaridade entre os grupos, tanto na fase de aquisição como nos testes. Conclui-se que o posicionamento, bem como a quantidade da prática mental não são variáveis que contribuíram para a aprendizagem do arremesso de dardo de salão. Acredita-se que este fato se deu pois os participantes não eram experientes na tarefa motora.

REFERÊNCIA

GOMES, T.; UGRINOWITSCH, H.; COELHO, R.; MARINHO, N.; FONSECA, F.; BENDA, R. Efeitos do posicionamento e quant. de prática mental na aprendizagem do arremesso de dardo de salão. **Motriz**, Rio Claro, v18, n.2, p.273-279, abr./jun. 2012.