



TREINAMENTO DA IMAGINAÇÃO MOTORA EM DIFERENTES MODALIDADES ESPORTIVAS: ESTUDO DE REVISÃO

Orientador: Prof. Dr. José Irineu Gorla

Aluno: Lucas Jachetta Pereira

RESUMO

A imaginação motora pode ser definida como uma imaginativa de uma ação motora por parte de um indivíduo na perspectiva de primeira pessoa ou terceira pessoa, sem que o mesmo a realize de fato (DECETY, 1996; RICE e RUBEN, 2009; YU *et al.*, 2016; WEINBERG e GOULD, 2018). O presente estudo busca demonstrar os efeitos do treinamento da imaginação motora no desempenho de atletas de diferentes modalidades esportivas, utilizando como base estudos já realizados anteriormente. A metodologia do presente trabalho consiste em uma revisão bibliográfica de artigos na área de saúde e treinamento esportivo, utilizando-se o banco de dados Pubmed. Diante de todos os dados analisados, observa-se que a Imaginação Motora pode ser uma grande aliada dos treinadores no aprimoramento da performance de atletas, sejam eles amadores ou de alto rendimento. A melhora em questão se faz presente em aspectos como: maior ativação de áreas cerebrais; melhora na aprendizagem e de habilidades já adquiridas; impacta positivamente em fatores psicológicos importantes para o esporte; melhora do desempenho durante fadiga e até postergação da mesma; diminuição da dor; e ajuda na recuperação e manutenção do treinamento durante um período de lesão.

OBJETIVO

O trabalho teve como objetivo analisar a eficiência do treinamento da IM em diferentes modalidades esportivas.

INTRODUÇÃO

A imaginação motora (IM) trata-se de um "ensaio mental" de gestos motores em que o sujeito simula mentalmente a experiência de realizar uma ação motora sem que a realize de fato. A partir disso, um atleta pode simular mentalmente movimentos e gestos usados durante um jogo ou treino, sem de fato executá-los (DECETY, 1996).

A IM pode ser considerada uma prática mental na perspectiva de primeira pessoa (IM Interna), em que o atleta se coloca como o centro da ação, com uma visão mais egocêntrica, ou na perspectiva de terceira pessoa (IM Externa), se colocando como espectador, observando os outros realizando a ação, sendo esta considerada mais complexa devido ao grau de dificuldade de o indivíduo centralizar sua atenção no outro (DANA; GOZALZADEH, 2017; RICE; RUBEN, 2009; YU *et al.*, 2016; WEINBERG; GOULD, 2018).

A prática mental possui várias aplicações, entre elas: preparar-se para o desempenho imediato, para adquirir uma habilidade ainda não aprendida, ou para reforçar uma ação bem sucedida já executada e melhorar o desempenho esportivo de atletas (DECETY, 1996; DENIS, 1985; MAGILL, 1998; SILVA *et al.*, 2013), facilitando assim o seu desempenho na próxima vez em que for solicitada.

De fato, a prática mental do movimento também já vem sendo utilizada com sucesso na fisioterapia desde o final do século XX para reabilitação de diversos indivíduos com movimentos prejudicados (CABRAL *et al.*, 2010; SIQUEIRA; BARBOSA, 2013).

Segundo Silva *et al.* (2013), diferentes áreas do cérebro e tipos de memórias são responsáveis pela habilidade de jogar (implícitas) e pelo entendimento das regras do jogo (explícitas). O treino da IM pode ajudar na aquisição de memórias implícitas, as quais são adquiridas através de experiências já vivenciadas e responsáveis pelo

repertório de soluções (SILVA *et al.*, 2013), auxiliando os atletas nas tomadas de decisões mediante situações problemas presentes no esporte.

A melhora de desempenho pode ser observada no treinamento de força, no qual a imagem motora apresenta resultados similares ao treinamento de força máxima convencional (YUE; COLE, 1992). Em atletas de futebol, são essenciais as tomadas de decisões rápidas dependentes de gestos motores já aprendidos (SILVA *et al.*, 2013).

Sabe-se, ainda, que treinar fisicamente e fisiologicamente um indivíduo gera resultados benéficos no esporte de alto rendimento e em outros níveis. Porém, com o passar dos anos, o treinamento psicológico vem se demonstrando de extrema importância para diversos esportes (ZHANG *et al.*, 2019)

Mediante todo o exposto, o presente estudo objetivou analisar a eficiência do treinamento da IM em diferentes modalidades esportivas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir de tantas evidências apresentadas neste trabalho de revisão, é possível afirmar que a IM pode ser uma grande aliada no treinamento esportivo para a melhoria de desempenho dos atletas, tanto quando usada individualmente quanto quando acoplada a outros meios (como o treinamento de força e a observação de ação).

O fato de a IM ativar as mesmas áreas cerebrais do movimento proporciona uma melhora no planejamento motor, na execução motora, na aprendizagem de novas habilidades e nas habilidades já adquiridas, provocando tomadas de decisões mais rápidas. Estes indicativos levantam a hipótese de que, por ativar estas áreas e as áreas subjacentes às responsáveis pelo movimento, a IM também pode ser benéfica ao possibilitar uma melhora nas sinapses e na mielinização das redes neurais, gerando um auxílio até na aquisição de habilidades distintas ao treinamento (como a lógica ou operações matemáticas), uma vez que o cérebro trabalha integralmente e todas as suas estruturas estão interligadas.

Quanto aos fatores psicológicos, o treinamento da IM também se mostrou muito eficiente, gerando uma melhora na coesão de equipe, motivação, ansiedade, autoconfiança e auto eficácia de atletas, fatores de suma importância tanto nos esportes individuais quanto nos coletivos.

Outro fato importante a ser considerado é que o treinamento da IM pode postergar a fadiga durante a realização da atividade, além de melhorar o desempenho de atletas durante este estado e diminuir a dor no decorrer da prática. Ainda quanto aos fatores limitantes, a IM pode ser apontada como uma grande aliada na recuperação e manutenção do treinamento de atletas lesionados, não devendo ser descartada nestes casos. Apesar destes benefícios, é necessário também que o treinamento da IM, assim como outros, seja dosado de maneira correta, evitando-se *overtraining* ou que o indivíduo atinja a fadiga em níveis neurais.

Cabe, então, aos treinadores constantemente se atualizarem sobre esta área e aplicá-la em seus treinamentos quando necessário, sempre levando em consideração a individualidade do atleta, o nível de experiência de cada um e as especificidades de sua modalidade. Imprescindível, ainda, serem consideradas quais habilidades (fechadas ou abertas) e quais tipos de imagens (internas ou externas) devem ser trabalhadas de acordo com a finalidade do atleta e o momento do treinamento em que este se encontra.