

ABSTRACT

<https://doi.org/10.6063/motricidade.25134>

Prática da visualização mental por nadadores jovens durante período de confinamento

Joana Gomes¹, João Paulo Vilas-Boas^{1,2} , Paula Batista¹, Ricardo Jorge Fernandes^{1,2} , Susana Soares^{1,2*} 

O confinamento modifica a rotina usual de treino, pode afetar a saúde mental e a qualidade de vida e, eventualmente, conduzir ao abandono da prática desportiva. A visualização mental, enquanto capacidade de imaginar uma situação real, pode auxiliar a contrariar os efeitos negativos da mudança de estilo de vida, desde que a prática seja frequente. Pretendeu-se com o presente estudo de investigação-ação perceber a valia do uso da visualização mental em período de confinamento na manutenção da predisposição para o treino e motivação de uma equipa de nadadores jovens. Vinte e dois nadadores infantis de ambos os sexos (12.04 ± 0.86 anos) e da mesma equipa foram convidados a realizar 10 sessões de visualização mental durante quatro semanas, começando por uma sessão na primeira semana e chegando a quatro na última. Treze nadadores (59%) aderiram e realizaram as sessões com sucesso, respondendo a um questionário com questões das categorias “estado da motivação no confinamento”, “revivência do treino realizado em piscina” e “sentimentos e percepções”. Todos afirmaram que a motivação para o treino aumentou com a prática da visualização mental, tendo 85% sido capaz de vivenciar o treino de piscina em casa (o que motivou o desejo de retorno à prática), 44% consideraram as sessões interessantes e relaxantes e 8% experimentaram sentimentos de confiança. Nove nadadores da equipa (41%) iniciaram, mas não completaram, as sessões de visualização mental e responderam a um questionário com questões relativas às temáticas “opiniões sobre as sessões” e “razões da desistência”. 85% dos nadadores não justificaram a desistência e 11% apontaram razões de esquecimento, não gostar de imaginar e dificuldade de concentração. A visualização mental mostrou ser uma ferramenta passível de utilizar com jovens nadadores confinados, capaz de aumentar a predisposição para o treino, embora não seja aplicável a todos visto que parte dos nadadores da equipa revelou resistência e desconforto com esta prática.

¹Centro de Investigação, Formação, Inovação e Intervenção em Desporto, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto – Porto, Portugal.

²Laboratório de Biomecânica do Porto, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto – Porto, Portugal.

*E-mail: susana@fade.up.pt

Conflito de interesses: nada a declarar. **Fonte de financiamento:** nada a declarar.