

## **PES180 - MELHORA DO DESEMPENHO EM TAREFA MOTORA MODERADA A PARTIR DA UTILIZAÇÃO DA PRÁTICA MENTAL.**

**DENIS CARVALHO LOBO<sup>1</sup>; MATHEUS DE ALMEIDA PAIVA<sup>1</sup>; MICHELLE JACOB DA CRUZ<sup>1</sup>; GABRIELE DOS SANTOS COIMBRA<sup>1</sup>; MARCELO MARQUES CARDOSO<sup>2</sup>**

lobowolfdenis@gmail.com

<sup>1</sup>Graduação, <sup>2</sup>Doutorado

Universidade Federal do Pará (UFPA)

**Introdução:** Pelo menos desde 1990, estudos evidenciam os benefícios da prática mental sobre o desempenho motor. Esses resultados promissores entrelaçam o complexo processamento cognitivo com repercussões neurofisiológicas e estruturais que podem ser translacionadas para melhorar rendimentos e/ou aplicação na neuroreabilitação. **Objetivos:** Quantificar o ganho no desempenho motor de voluntários submetidos à prática mental de uma tarefa motora moderada. **Métodos:** Oito voluntários universitários foram divididos em dois grupos: Grupo Controle (CLT, n=04) e o Grupo de Imagética Motora, no qual cada participante mentalmente se ver realizando a tarefa (GVejo, n=04). Todos os procedimentos ocorreram em três dias consecutivos. Brevemente: No primeiro dia, todos os voluntários realizaram uma sessão de três tentativas para montagem e reagrupamento de uma torre com seis copos. O tempo da tarefa foi cronometrado e filmado para se inferir a média das tentativas. Posteriormente, divididos nos respectivos grupos, o CLT realizou uma sessão de relaxamento mental. Enquanto que o GVejo realizou a prática mental de se ver realizando a ação em três tentativa da tarefa da torre de copos. No Segundo dia, o CLT realizou a sessão de relaxamento e o GVejo, a prática mental e ação motora da torre de copos. No terceiro dia, após a prática de relaxamento do CLT e a prática mental do GVejo, todos os voluntários refizeram a prática física da torre de copos, em três tentativas, filmadas e cronometradas para se gerar o tempo médio de realização da tarefa. Os dados foram analisados por Teste T, duas vias, **Resultados e Discussão:** O resultado alcançado evidencia melhora no desempenho da tarefa motora de até 40,5% (dados não mostrados), com média de 15,7% ( $\pm 9,2\%$ ), representando um ganho 03 vezes maior que aquele alcançado pelo grupo controle ( $4,6\% \pm 2,1\%$ ), (vide tabela e gráfico). Esses resultados corroboram com a literatura. **Conclusão:** A prática mental gerou resultados contundentes em voluntários saudáveis, isso instiga a aplicação deste procedimento na Terapia Ocupacional focada na reabilitação neurológica e nos ganhos no Desempenho Ocupacional.

### **Referências Bibliográficas:**

EAVES, D. L.; HAYTHORNTHWAITE, L.VOGT, S. Motor imagery during action observation modulates automatic imitation effects in rhythmical actions. *Front Hum Neurosci*, v. 8, n. p. 28, 2014