

PRÁTICA MENTAL NA APRENDIZAGEM DO KATI DO KUNG FU

CASSOLI S. F.

MEIRA JR. C. M.

Escola de Artes, Ciências e Humanidades, Universidade de São Paulo.

Resumo

O presente trabalho teve como objetivo investigar os efeitos da prática mental na aprendizagem de uma parte do Kati “Sup Gi Kuen” do Kung Fu. A hipótese testada foi que o uso da combinação de prática física e mental proporciona melhor aprendizagem quando comparada apenas à prática física. Catorze alunos ($26,07 \pm 8,47$ anos) do projeto “Aulas de Kung Fu para a Comunidade”, desenvolvido na Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo - EACH-USP, foram designados a dois grupos experimentais: o grupo que iniciou a prática física e depois realizou a prática mental (GFM; n=7) e o grupo que praticou apenas fisicamente (GF; n=7). O desempenho foi avaliado por meio de uma lista de checagem. Os resultados foram obtidos da avaliação de dois juízes. As análises não paramétricas indicaram que o GFM apresentou desempenho superior no pós-teste em relação ao GF.