

Influência da fadiga mental e da motivação induzida no desempenho de nadadores em provas simuladas de 400mts

Gabrielle Oliveira Guizilim, Thiago Henrique Ferreira Nunes, Alberto Klar, Gustavo Allegretti João, Yury Paschoalato Alves de Godoy, Marcelo Saldanha Aoki, Lucas Duarte Tavares

Centro Universitário FMU, Escola de ciências, artes e humanidades, Escola de Educação física e Esportes – EEFE/USP

INTRODUÇÃO: A condição cognitiva de um atleta pode afetar de forma positiva, ou negativa o rendimento esportivo. Neste contexto, diversos estudos têm demonstrado que situações em que atletas de diversas modalidades esportivas apresentam diminuição da capacidade cognitiva (i.e., fadiga mental), ou aumento da capacidade cognitiva associado a prontidão ao desempenho esportivo (i.e., motivação) podem alterar o nível de desempenho. No entanto, poucos estudos têm demonstrado os efeitos destas condições em atletas de natação, o que pode limitar a compreensão dessas condições na rotina de treinamento, e no desempenho físico e esportivo dos atletas. **OBJETIVO:** O objetivo do estudo foi verificar as influências da condição de fadiga mental, e da motivação induzida no desempenho de nadadores em provas de simuladas de 400metros. **MÉTODOS:** Foram selecionados 21 atletas sendo randomicamente alocados em três condições experimentais: 1) Condição 1 - os atletas foram submetidos a um protocolo para indução de fadiga mental (i.e., 30 minutos contínuos de realização do *Stroop test*); 2) Condição 2 – os atletas foram submetidos a um protocolo de motivação (i.e., 30 minutos contendo uma palestra motivacional em conjunto a exposição de vídeos, e imagens de sucessos esportivos); 3) Condição 3 – os atletas foram submetidos a uma condição controle (i.e., 30 minutos de um documentário sobre as missões da *Nasa*). Após a realização das condições, para mensuração do desempenho, os atletas foram submetidos provas simuladas de 400 metros, as quais foram obtidas as medidas de tempo para realização da prova, a percepção subjetiva de esforço, e as concentrações de lactato sanguíneo. A análise estatística foi efetuada a partir de uma ANOVA para medidas repetidas, tendo nível de significância de $p \leq 0,05$. **RESULTADOS:** Após a realização das três condições, foram observados aumentos significativamente maiores na percepção subjetiva de esforço ($PSE = 9,3 \pm 1,5$ u.a.), e nas concentrações de lactato sanguíneo na condição 1 ($[La] = 7,8 \pm 2,3$ mmol/l), em comparação as condições 2 ($PSE = 7,2 \pm 1,4$ u.a. , $[La] = 5,5 \pm 1,7$ mmol/l) e 3 ($PSE = 7,5 \pm 1,8$ u.a. , $[La] = 5,8 \pm 1,5$ mmol/l) ($p=0,001$), enquanto a condição 2 apresentou aumentos significantes no desempenho da velocidade de prova ($Vel = 1,07 \pm 0,2$ m/s) em comparação as condições 1 ($Vel = 1,03 \pm 0,1$ m/s) e 3 ($Vel = 1,04 \pm 0,2$ m/s) ($p=0,005$). **CONCLUSÃO:** A partir dos resultados encontrados podemos concluir que a fadiga mental, bem como a motivação afetam de maneira significativa o desempenho de nadadores em provas simuladas de 400metros.

Palavras chaves: Velocidade, natação, desempenho esportivo