



## IMAGEM MENTAL NO ATLETISMO: CONSIDERAÇÕES A PARTIR DA ABORDAGEM PETTLEP

Bruna Feitosa de Oliveira <sup>1</sup>  
Fernando de Lima Fabris <sup>2</sup>  
Afonso Antonio Machado <sup>3</sup>

A imagem mental, ou mentalização, consiste em imaginar-se realizando uma ação de forma mental, buscando resgatar o máximo de sensações, sentimentos e características ambientais do conteúdo imaginado. Essa técnica possui diversas aplicações e contextos em que sua efetividade já foi amplamente comprovada e o esporte é um deles, portanto optou-se por aliar a mentalização ao atletismo dado que essa é uma modalidade que se caracteriza pela necessidade de excelência na técnica dos movimentos e a mentalização já se mostrou eficiente para esse fim. Foram estabelecidos dois objetivos para essa pesquisa: 1) analisar se uma intervenção focada em mentalizações baseadas no modelo PETTLEP pode aprimorar a capacidade de mentalizar; 2) verificar se os vídeos auxiliam neste processo. Participaram deste estudo 18 atletas universitários de atletismo e ele ocorreu em três etapas. Na 1ª etapa, sucedeu-se a pesquisa bibliográfica. Na 2ª etapa, iniciou-se o período de intervenção, subdividido em três fases. Na primeira fase, dividiu-se aleatoriamente os 18 participantes em três grupos distintos: Grupo Controle (C), Grupo Intervenção sem Tecnologia (IS) e Grupo Intervenção com Tecnologia (IT). Nesta fase também foi aplicado o Sport Imagery PETTLEP Inventory (SIPI) em todos os participantes e realizou-se o teste de desempenho com todos os grupos. Na segunda fase iniciou-se o treinamento de mentalização por um período de 6 semanas, três vezes na semana, realizados no início ou no final dos treinos. Durante esta fase foram registrados no diário de campo os relatos dos atletas logo após cada um dos treinos de mentalização. Na terceira fase, foi aplicado novamente o SIPI a fim de comparação. Além disso, foi realizado mais uma vez o teste de desempenho com todos os grupos. Na 3ª etapa, foram analisados e comparados todos os dados obtidos previamente. A partir dos dados das respostas do SIPI foram calculadas as medidas global e por categoria. A partir destes escores foi calculada a média, desvio padrão e diferença percentual entre os valores pré e pós intervenção. Este mesmo cálculo foi realizado nos testes de desempenho. As medidas globais e desvio padrão dos grupos IT, IS e C pré intervenção foram 10,5 e 2,3, 9 e 1,7 e 12,3 e 4,5, respectivamente. Já as medidas globais e desvio padrão dos grupos IT, IS e C pós intervenção foram 16,7 e 2,6, 15,5 e 3,4 e 13,3 e 5,5, respectivamente. Por fim, a variação percentual dos grupos IT, IS e C foram, respectivamente, 59%, 72% e 8%. A partir dos resultados identificamos que o grupo IT apresentou média maior na medida global e o grupo IS apresentou maior variação percentual, indicando que o grupo IT apresentou maior habilidade de mentalizar e homogeneidade enquanto grupo, apesar de o grupo IS apresentar maior evolução nesta habilidade ao final do treinamento. Ambos grupos de intervenção se sobressaíram ao grupo C. No teste de desempenho, o grupo C apresentou a maior média e variação pós intervenção (446,7 e 22%), seguido do grupo IT (353 e 19%) e IS (208,2 e 2%). Os diários

---

O presente trabalho trata-se de parte de uma dissertação de mestrado e foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior-Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001.

<sup>1</sup> Doutoranda do Curso de Desenvolvimento Humano e Tecnologias da UNESP, bruna.feitosa@unesp.br;

<sup>2</sup> Doutorando pelo Curso de Desenvolvimento Humano e Tecnologias da UNESP, fernando.fabris@unesp.br;

<sup>3</sup> Professor orientador: Livre docente, UNESP, afonsoa@gmail.com.



de campo indicaram que o maior benefício encontrado pelos participantes foi a utilização da mentalização na aprendizagem dos movimentos e rotinas de treinamento. Portanto, é possível concluir que o treinamento de mentalização foi capaz de colaborar para o desenvolvimento dessa habilidade, porém não houve diferença significativa entre os grupos IT e IS, o que indica que o uso dos vídeos não exerceu influência essencial para o resultado final.