

A INFLUÊNCIA DA FADIGA MENTAL NA AGILIDADE MOTORA (APOIO UNIP)

Alunos: Ariane Lyra Lara e João Gabriel da Silva

Orientadora: Profa. Dra. Andrea Somolanji Vanzelli

Curso: Educação Física

Campus: Chácara Santo Antônio

Apesar dos avanços da área do movimento humano, muitas lacunas ainda existem sobre a relação entre fadiga mental e seus efeitos no rendimento físico. O objetivo do trabalho foi verificar se a agilidade motora de indivíduos saudáveis, não atletas, é prejudicada após um período de indução de fadiga mental numa tarefa de alta intensidade e curta duração. Para isso, participaram do estudo dez adultos jovens (cinco homens e cinco mulheres) de 20 a 35 anos, praticantes de atividade física. Os critérios de exclusão foram: indivíduos atletas; presença de deficiência na visão de cores; presença de doenças cardiorrespiratórias; lesões no aparelho locomotor ou quaisquer problemas que impedissem a realização de esforços de alta intensidade. Esses indivíduos passaram por dois protocolos de teste: o primeiro avaliou a agilidade no deslocamento de 20 m, sem a indução de fadiga mental, já o segundo avaliou o desempenho da agilidade sob estado de fadiga mental, por meio do *Stroop test*. Os resultados obtidos mostram que houve piora significativa do tempo no teste de agilidade após a indução da fadiga mental, de 7,18s para 7,70s ($p < 0,05$). Portanto, verificou-se que a fadiga mental impactou o desempenho de indivíduos saudáveis não atletas no teste de agilidade, fator relevante a ser considerado na prescrição de exercício.