



## COMPARAÇÃO ENTRE GÊNEROS NAS MODALIDADES DO *IMAGERY* (CINESTÉSICA, VISUAL INTERNA E VISUAL EXTERNA) EM PRATICANTES DE BASQUETEBOL

Mendes, Pedro<sup>1</sup>, Silva, Luís<sup>2</sup>, Marinho, Daniel<sup>3</sup>, Petrica, João<sup>4</sup>, Silveira, Paulo<sup>5</sup>

Recibido: 25/04/2015

Aceptado: 25/05/2015

<sup>1</sup> ESE-IPCB, Mail: pedromendes@ipcb.pt;

<sup>2</sup> Mail: m.silva4150@gmail.com;

<sup>3</sup> UBI, Mail: marinho.d@gmail.com;

<sup>4</sup> ESE-IPCB, Mail: j.petrica@ipcb.pt;

<sup>5</sup> ESE-IPCB, Mail: paulo.silveira@ipcb.pt

### Introdução

**A**tualmente, tem-se verificado uma grande preocupação por parte dos profissionais do desporto em desenvolver e implementar estratégias e técnicas de aperfeiçoamento motor, com o objetivo de otimizar os gestos técnicos desportivos e consequentemente a performance do atleta. Desta forma, o *Imagery* pode servir como uma metodologia complementar para a melhoria do processo ensino-aprendizagem de habilidades e destrezas motoras, assim como o seu nível de performance. Apesar de se registarem vários estudos sobre o *Imagery*, poucos são os que abordam a temática que pretendemos investigar relativamente à comparação de géneros e dentro da modalidade proposta.

### Objetivo

Comparar as modalidades do *Imagery* (cinestésica, visual interna e visual externa) entre praticantes do género masculino e feminino de Basquetebol.

### Método

#### *Participantes*

A amostra foi constituída por sessenta e dois (62) indivíduos repartidos por trinta e um do sexo masculino e trinta e um do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 14 e os 18 anos (média de  $15 \pm 1,2$  anos), de natureza intencional, por conveniência.

#### *Instrumentos*

Foi aplicado o instrumento MIQ-3 (*Movement Imagery Questionnaire-3*) com o objetivo de quantificar a habilidade do sujeito na representação cinestésica e imagens visual interna e externa.

#### *Procedimento*

O investigador principal estabeleceu contato com o clube de prática dos atletas para explicar os objetivos do estudo e solicitar a sua participação no mesmo. Com a autorização, aplicou-se o *Movement Imagery Questionnaire-3*, em ambos os grupos. A análise inferencial dos dados foi realizada no software SPSS 21.0 com recurso ao teste T-Student para amostras independentes, com  $p \leq 0,05$ .

## Resultados e discussão

De acordo com os dados obtidos verificamos que o género masculino apresentou melhores scores médios em cada uma das três modalidades e no total do questionário. Relativamente ao género existem diferenças estatisticamente significativas entre as médias ( $p \leq 0,05$ ) na modalidade Cinestésica, apresentando o género masculino uma média mais elevada (24,35) e no total do MIQ-3 apresentando o género masculino uma média mais elevada (75,19).

Na modalidade Visual Interna e Visual Externa não se verificaram diferenças estatisticamente significativas. Verificou-se ainda que a modalidade visual interna é aquela em ambos os géneros apresentaram melhor pontuação.

## Conclusões

De acordo com os dados obtidos verificamos o género masculino apresentou melhores resultados em cada uma das três modalidades e no total do questionário. Estas diferenças são estatisticamente significativas na modalidade cinestésica e no total do MIQ-3 sugerindo que o género masculino tem melhor capacidade de *Imagery* comparativamente ao género feminino e melhor capacidade na modalidade cinestésica. Verificou-se um score mais elevado nos valores da modalidade visual interna, nos dois géneros, quando comparados com a modalidade visual externa e a cinestésica do MIQ-3, sugerindo a modalidade visual interna do *Imagery* como melhor método de intervenção nos atletas de basquetebol.

## Referências

- Callow, N. & Roberts, R. (2010) - Imagery research: An investigation of three issues. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 325-329
- Hall, C. (2001). Imagery in Sport Exercise. *Handbook of Sport Psychology*. R. N. Singer, H. A. Hausenblas and C. M. Janelle. U.S.A, John Wiley & Sons.
- Mendes, P. (2012). *Imagery: Correlação entre o motor imagery e as habilidades e destrezas globais no futebol, nos gestos técnicos do passe, drible e remate em crianças de 12 e 13 anos*. Dissertação de mestrado em Atividade Física – Motricidade Infantil. Escola Superior de Educação de Castelo Branco
- Vealey, R., & Greenleaf, C. (2010). *Seeing is believing: Understanding and using imagery in sports*. In J. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (6ª Ed., 267-304), New York: McGraw-Hill.
- Williams, S. & Cumming, J. (2012). *Athletes ease of imaging predicts their imagery and observational learning use*. *Psychology of Sport and Exercise*, 13,363–370.
- Williams, S. E., Cumming, J., Ntoumanis, N., Nordin-Bates, S. M., Ramsey, R., & Hall, C. (2012). *Further validation and development of the Movement Imagery Questionnaire*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 34, 621-646.
- Williams, S.E., & Cumming, J. (2011). *Measuring athlete imagery ability: The Sport Imagery Ability Questionnaire*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 416–440.