

EFEITOS DA PRÁTICA AUTOCONTROLADA NA APRENDIZAGEM DE UMA HABILIDADE MOTORA DISCRETA

FÁBIO SARAIVA FLÔRES¹; SUZETE CHIVIAKOWSKY ²; JOSÉ FRANCISCO
GOMES SCHILD³

¹Universidade Federal de Pelotas – saraiva2703@hotmail.com

¹Universidade Federal de Pelotas – schivi@terra.com.br

¹Universidade Federal de Pelotas – jschild@ufpel.edu.br

1. INTRODUÇÃO

A prática autocontrolada é um importante fator que tem demonstrado beneficiar a aprendizagem de habilidades motoras, seja em sujeitos típicos, seja em sujeitos com algum comprometimento neurológico (JANELLE; KIM; SINGER, 1995; CHIVIAKOWSKY; WULF, 2002; CHIVIAKOWSKY; WULF; LEWTHWAITE; CAMPOS, 2012). Seus benefícios podem ser explicados, de forma geral, pela satisfação dos aprendizes das suas necessidades de autonomia. Esta explicação pode ser teoricamente fundamentada tendo como “background” a teoria da autodeterminação (SDT) (DECI; RYAN, 2000, RYAN; DECI, 2000). De acordo com os autores, a percepção de autonomia, da mesma forma que a percepção de competência e relacionamento social, pode aumentar a motivação intrínseca dos aprendizes, sendo associada a funcionamento e aprendizagem ótimos em um amplo leque de domínios.

De fato, pesquisas envolvendo a aprendizagem motora autocontrolada indicam que participantes que têm a oportunidade de fazer escolhas durante a prática, apresentam melhores resultados de aprendizagem do que participantes que não possuem opção de escolha (para uma revisão ver SANLI; PATTERSON; BRAY; LEE, 2013). Entretanto, ainda não existem estudos verificando se diferentes opções de escolhas resultam em maiores níveis de aprendizagem de habilidades motoras. Existe a possibilidade de que um número aumentado de escolhas durante a prática possa resultar em maior percepção de autonomia, aumentando a motivação e conseqüentemente aumentando os níveis de aprendizagem, em comparação a um número reduzido de escolhas. Dessa maneira, o objetivo do estudo foi verificar os efeitos do número de oportunidades de escolha na aprendizagem de uma habilidade motora esportiva discreta em adultos.

2. METODOLOGIA

Trinta adultos sem experiência anterior com a tarefa participaram do estudo. O estudo foi aprovado no Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Pelotas. A tarefa requeria que os participantes realizassem tacadas de golfe do tipo “*putt*”, utilizando bolas (nas cores branca, laranja e amarela), em direção a um alvo colocado sobre o piso. O alvo circular, com um diâmetro de 10 cm foi colocado a uma distância de 4 m dos participantes. Nove círculos concêntricos, com raios de 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90 e 100 cm respectivamente, foram demarcados em volta do alvo, a fim de determinar a precisão das tacadas. Foram marcados dez pontos para as bolas que acertaram o alvo. Nove, oito, sete... ou um ponto foi marcado para as bolas que acertaram as zonas seguintes, respectivamente. A pontuação foi zero para as bolas que ultrapassaram o círculo mais largo.

A amostra foi dividida em 3 grupos, com 10 participantes em cada grupo e igual número de mulheres/homens por grupo. Os participantes do grupo 1 puderam realizar seis escolhas, escolhendo a cor da bola de golfe no início de cada bloco de 10 tentativas. Os participantes do grupo 2 puderam realizar duas escolhas, escolhendo a cor da bola de golfe no início e na metade da prática. Já o grupo 3 pode realizar apenas uma escolha, escolhendo a cor da bola de golfe apenas ao iniciar a prática. A fase de aquisição constou de 60 tentativas de prática. As fases de retenção e transferência foram realizadas 24 horas após a fase de aquisição, e constaram de 10 tentativas cada, todas realizadas com a bola de golfe branca.

Na análise dos dados as curvas de desempenho foram traçadas em função dos blocos de tentativas, tendo como medida de variável dependente a média dos escores de cada tentativa. Os dados da fase de aquisição foram analisados em 3 (grupos) x 6 (blocos de tentativas) através da ANOVA two-way, com medidas repetidas no último fator. Nas fases de retenção e transferência os dados foram analisados separadamente, através de ANOVAs one-way.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante a fase de prática, os grupos melhoraram o seu desempenho no decorrer das tentativas, $F(5, 135) = 11,77, p < .01, \eta^2 = .30$. Nenhuma diferença

foi encontrada, entretanto, entre os grupos, $F(2, 27) < 1$, ou na interação entre blocos e grupos, $F(10, 135) < 1$ (Figura 1, a esquerda). Tais resultados indicam que o número de escolhas apresentado aos participantes não foi capaz de diferenciar a mudança de comportamento dos diferentes grupos em relação à tarefa nesta fase. Já no teste de retenção (Figura 1, ao centro), observa-se que o grupo 6 escolhas apresentou tendência de maior precisão espacial do que os outros grupos. Contudo, a ANOVA não detectou diferença estatística significativa entre os mesmos, $F(2, 27) = 1,18, p > .05$. O teste de transferência também mostrou similaridade de aprendizagem entre os grupos, $F(2, 27) = < 1$ (Figura 1, a direita). Os resultados indicam que o número de escolhas manipulado no estudo não resultou em diferença de aprendizagem da habilidade do *putt* do golfe. A autonomia gerada pela possibilidade de escolha, mesmo que em número reduzido, foi suficiente para igualar o desempenho e a aprendizagem de participantes que receberam um maior número de escolhas. Assim, parece que efeitos aditivos não devem ser esperados quando a autonomia dos aprendizes, em algum aspecto da prática, já se encontra contemplada.

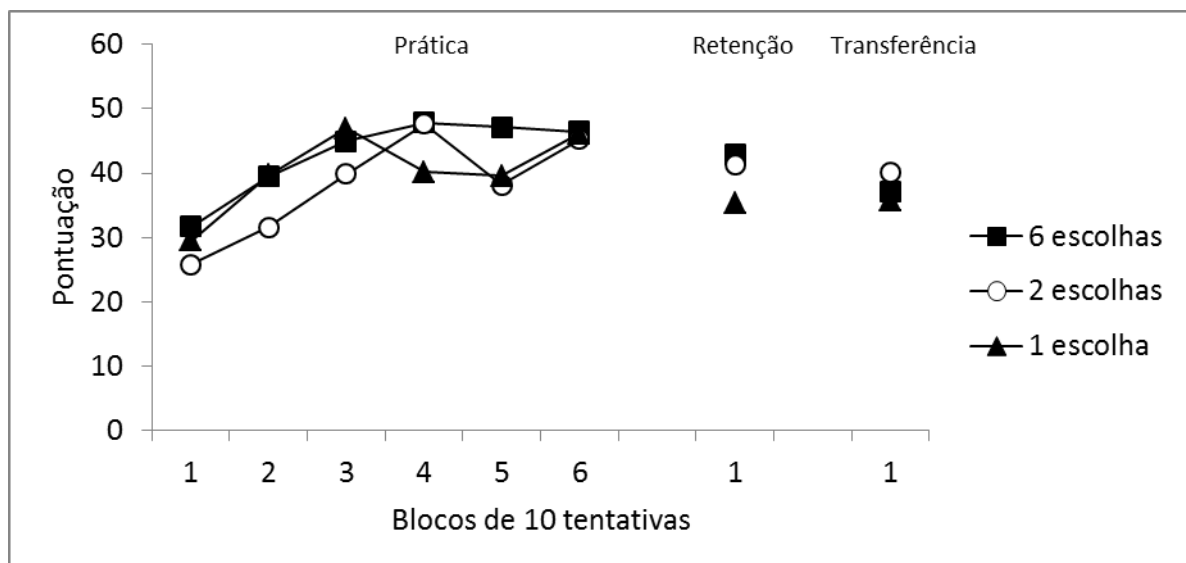


Figura 1: Pontuação alcançada pelos grupos durante as fases de prática, retenção e transferência.

4. CONCLUSÕES

Os resultados do presente estudo indicam que o número de oportunidades de escolha não afeta a aprendizagem de uma habilidade motora esportiva

discreta em adultos. Futuros estudos poderiam verificar se resultados semelhantes são encontrados em outros tipos de escolhas, populações ou tarefas.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CHIVIAKOWSKY, S.; WULF, G. Self-controlled feedback: Does it enhance learning because performers get feedback when they need it? *Research Quarterly for Exercise and Sport*, v.73, n. 4, 408-415, 2002.

DECI, E.L.; RYAN, R.M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, v.11, n.4, 227–268, 2000.

JANELLE, C.M.; KIM, J.; SINGER, R.N. Subject-controlled performance feedback and learning of a closed motor skill. *Perceptual and Motor Skills*, v.81, n.2, 627-634, 1995.

RYAN, R.M.; DECI, E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, v.55, n.1, 68-78, 2000.

SANLI, E.A.; PATTERSON, J.T.; BRAY, S.R.; LEE, T.D. Understanding self-controlled motor learning protocols through the self-determination theory. *Frontiers in Psychology*, v.3, article 611, 2013.

WULF, G.; RAUPACH, M.; PFEIFFER, F. Self-controlled observational practice enhances learning. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, v.76, n.1, 107–111, 2005.