

Aprendizagem Motora

Prof. Dr. Guanis de Barros Vilela Junior

O que é aprendizagem motora?

- Busca compreender como as pessoas adquirem habilidades motoras, como elas desenvolvem e usam tais habilidades em várias situações.
- Habilidade motora – pressupõe ação voluntária do corpo e/ou de um segmento para atingir um objetivo.
Ex: caminhar, tocar violino, arremesso no basquete, cobrança de um penalti no futebol, etc..

Porque estudar Aprendizagem Motora?

- Para ajudar a estabelecer estratégias para professores, treinadores, terapeutas no desenvolvimento de ações efetivas para o aumento das habilidades motoras e da reabilitação.
 - Compreender como as pessoas aprendem, e como ajudar as pessoas a aprender habilidades motoras.
 - Aplicável a uma vasta gama de habilidades motoras.

O que é habilidade motora?

- Habilidade -
 - a) ação ou tarefa que tem um objetivo;
 - b) é um indicador da qualidade da performance.
- Motora - envolve movimentos voluntários de partes do corpo.

Classificação das habilidades

- Classificação das habilidades em relação a **Organização da tarefa**
 - *Habilidade Discreta*- ação breve com início e fim bem definidos.
Ex: chutar uma bola.
 - *Habilidade Seriada*- uma sequência de habilidades discretas em uma ordem adequada.
Ex: mudança de marcha ao dirigir um carro, lance livre no basquetebol.
 - *Habilidade Contínua*- ações repetitivas sem identificação clara do começo e do fim. (ex: ciclo da pedalada)

Classificação das habilidades

- **Importância relativa dos elementos motores e cognitivos**
 - *Elemento Motor* – qualidade do movimento, execução adequada do movimento;
 - *Elemento Cognitivo* – tomada de decisão, conhecimento, estratégia.
 - São os extremos de um continuum particularmente em relação às categorias dicotômicas.

Classificação das habilidades

- **Em relação à previsibilidade do ambiente**
 - *Habilidade Aberta* – executada em um ambiente variável e imprevisível.
 - *Habilidade Fechada* – executada em um ambiente estável e previsível.
 - Trata-se também de um continuum que aborda a capacidade de responder às variações do ambiente, tais como os adversários em uma partida de futebol, o estado do gramado, as condições meteorológicas no instante do jogo, etc.

Classificação das habilidades

Em relação ao grupamento muscular utilizado

- *Habilidade Motora Grosseira* – usa grandes grupos musculares na execução da tarefa. Ex: caminhar, saltar.
- *Habilidade Motora Fina* – controle de pequenos músculos para execução da tarefa; normalmente envolve coordenação entre olhos e mãos e possui alto grau de precisão. Ex: colocar uma linha em uma agulha

Característica da execução da habilidade

- Segundo Guthrie(1952), a **habilidade** “consiste na capacidade de executar uma tarefa com a máxima certeza e o mínimo dispêndio de energia e/ou tempo.”

Característica da execução da habilidade

- Máxima certeza para alcançar o objetivo
 - Frequência de acertos e erros para realização da tarefa.
 - Não pelo acaso ou sorte.
- Mínimo dispêndio energético
 - Pela eliminação de movimentos desnecessários
 - Alta eficiência
 - Redução da demanda mental para a tarefa

Característica da execução da habilidade

- Mínimo dispêndio de tempo
 - Importante em vários esportes, como corridas, natação.
 - Otimização de várias qualidades de performance para a realização de uma tarefa.

Aprendizagem e Performance Motora

Aprendizagem Motora

- Processo interno
- Pode não ser observável
- Tende a ser permanente
- Pode ser estimada em relação à performance
- Não é influenciada pelas variações na execução
- Depende da prática

Estágios da Aprendizagem Motora

- Fitts and Posner (1967)

Cognitivo → Associativo → Autônomo

- **Estágio Cognitivo**

- Foco na cognitividade orientada a problemas
- Utiliza atividades cognitivas como instruções e feedback
- Performance desprovida de consistência, com muitos erros
- Grande dificuldade de identificar erros e de realizar ajustes.

Estágios da Aprendizagem Motora

- Fitts and Posner (1967)

Cognitivo → **Associativo** → Autônomo

- **Estágio Associativo**

- Associação de variações ambientais com os movimentos
- Sucesso na execução da tarefa e conseqüente aumento da consistência na aprendizagem
- Eventuais erros e nenhum erro grosseiro
- Capacidade de detectar os próprios erros

Estágios da Aprendizagem Motora

- Fitts and Posner (1967)

Cognitivo → Associativo → **Autônomo**

- **Estágio Autônomo**

- Execução da tarefa com pouca atenção com o movimento
- Sucesso na execução da tarefa e máxima consistência
- Pouquíssimos erros e nenhum erro grosseiro
- Capacidade de indentificar e corrigir os próprios erros.

Abordagem baseada em problemas

- Abordagem Clássica: ênfase na aquisição de uma habilidade
- Abordagem Moderna: ênfase na importância da solução de problema

Porque?

- Geralmente não existe uma única resposta a um problema
- As melhores soluções são aquelas defendidas e estruturadas através das evidências científicas.

Abordagem baseada em problemas

Como?

- Identificação precisa do problema
- Ordenação da informação disponível
 - Pode não ter toda informação necessária, ou
 - Os fatos podem ser conflitantes
- Processo criativo
- Fazer as perguntas:
 - Quem? O que? Onde?

Implicações no ensino de esportes

