

Restrições psicossociais no desenvolvimento motor

Desenvolvimento Motor

Autoestima

- Julgamento pessoal que se faz a respeito da própria capacidade
- Pode ser uma avaliação geral ou específica:
 - Física
 - Social
 - Acadêmica
 - Etc.

As interações sociais e as emoções influenciam o desenvolvimento da autoestima

Interações Sociais

- Apreciação dos pais
- Comparações com outros
- Feedback do professor/treinador

Emoções

- Divertimento
- Orgulho, excitação com o sucesso
- Desapontamento, estresse pela falha

Autoestima

Crianças dependem mais da apreciação dos pais do que de comparações. Adolescentes confiam em comparações e avaliações feitas por seus pares. Atletas adolescentes mostram alta autoestima quando jogam com treinadores que dão incentivo frequente e feedback corretivo.

Atribuições causais e a autoestima

São as razões às quais as pessoas creditam seus sucessos e falhas

Alta Autoestima

- Internas
 - Influenciam os resultados por meio de seus próprios comportamentos
- Estáveis
 - Fatores que influenciam os resultados são consistentes entre as situações
- Controláveis
 - Elas mesmas controlam os fatores que influenciam o resultado

Pessoas com elevada autoestima atribuem seu sucesso ao seu talento (interno), pensam que podem vencer de novo (estável) e acreditam ser responsáveis por seus sucessos (controlável)

Atribuições causais e a autoestima

São as razões às quais as pessoas creditam seus sucessos e falhas

Pessoas com baixa autoestima atribuem sua:

- Derrota à falta de capacidade
- Vitória à sorte ou à suposta facilidade da tarefa

Baixa Autoestima

- Externas
 - Não podem mudar os resultados
- Instáveis
 - O resultado depende de influências que flutuam (boa e má sorte)
- Incontroláveis
 - Nada que faça pode produzir um resultado diferente

Motivação

- A motivação para participar em atividades físicas envolvem vários fatores:
 - O que leva as pessoas a iniciarem?
 - O que leva as pessoas a persistirem?
 - O que leva as pessoas a abandonarem?

Questões da
última aula

Persistência

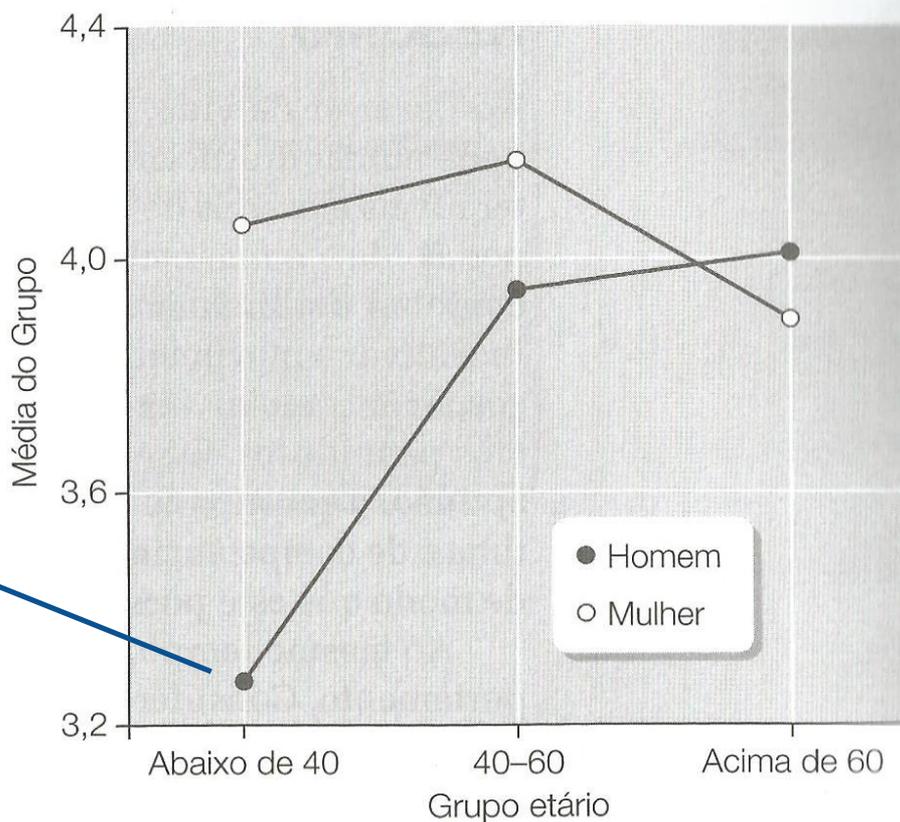
- Razões para crianças e adolescentes continuarem participando de esportes:
 - Ser competente, melhorando as habilidades ou atingindo metas
 - Fazer novos amigos
 - Ser parte de um time
 - Competir e ter sucesso
 - Divertir-se
 - Melhorar a aptidão

Crianças e idosos não consideram a aptidão física como sendo importante.

Diversão é a razão mais importante para participar.

Grau com que homens e mulheres valorizam os benefícios da atividade física para reduzir o estresse

Pouca ênfase nesse benefício da AF



Fatores que podem influenciar o nível de participação de adultos em AF

Incentivos Pessoais

- Desejo de demonstrar domínio
- Competir
- Estar com outros
- Manter a saúde
- Suportar o estresse
- Melhorar a aptidão física

Senso de Si Próprio

- Autoestima para a AF

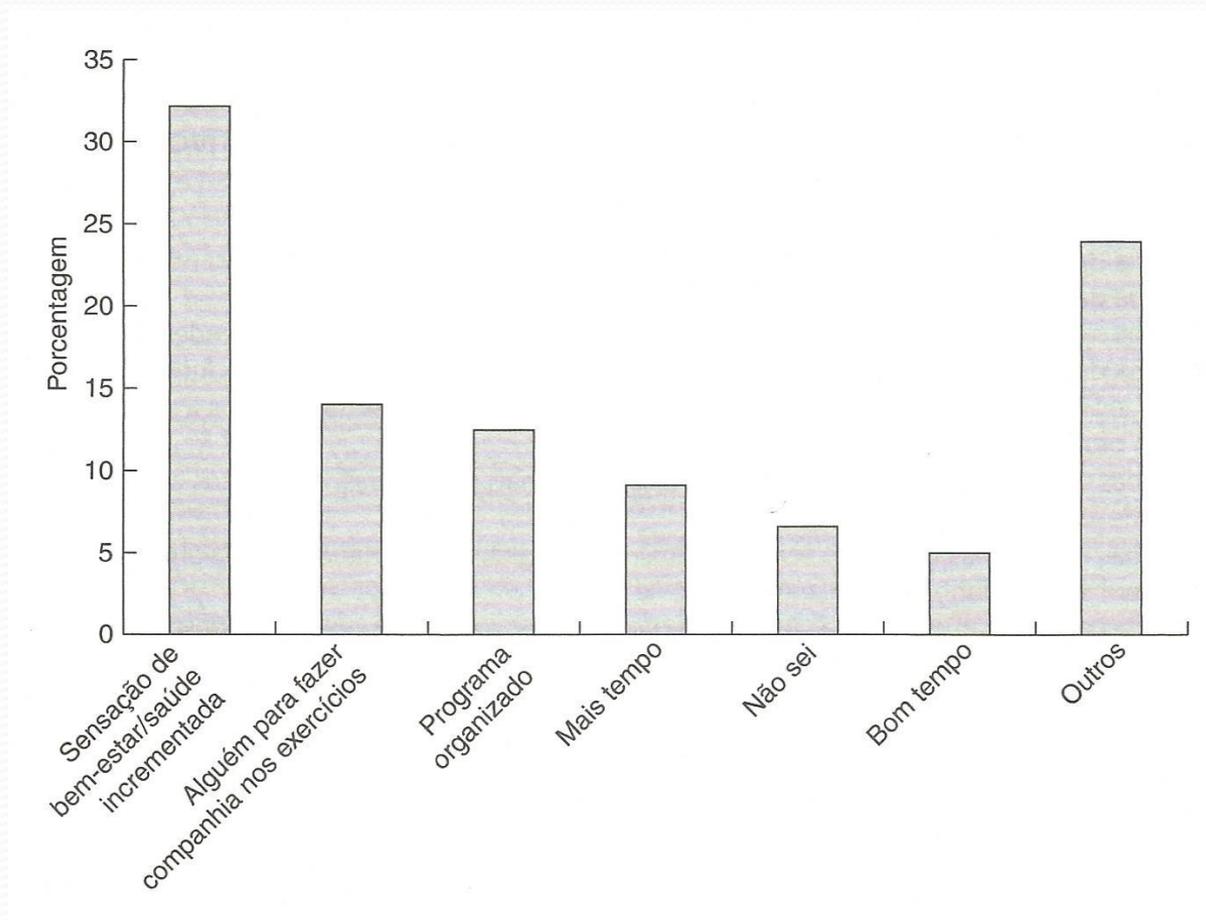
Opções Percebidas

- Oportunidades de prática
- Meios de transporte
- Locais próximos

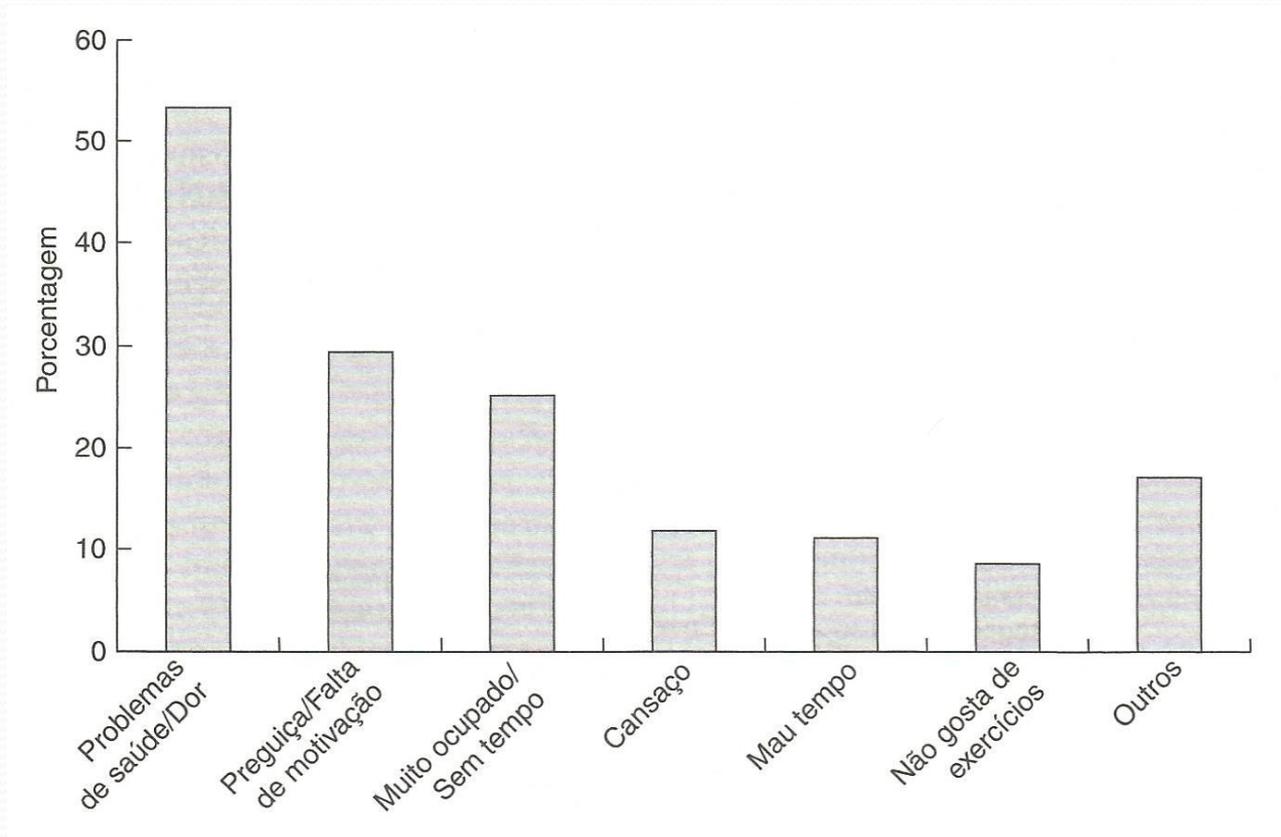
Participação de adultos em AF

```
graph TD; A["Incentivos Pessoais"] --> D["Participação de adultos em AF"]; B["Senso de Si Próprio"] --> D; C["Opções Percebidas"] --> D;
```

Fatores de motivação da prática de exercícios em idosos



Barreiras à prática de exercícios em idosos



Abandono

- Razões para deixar o esporte:
 - Não gostar do professor/treinador
 - Falta de tempo para treinar (precisa trabalhar)
 - Muita pressão
 - Muito tempo exigido
 - Ênfase demasiada na vitória
 - Falta de divertimento
 - Falta de melhoria
 - Falta de sucesso

Leitura Recomendada

- Haywood KM, Getchell N. Desenvolvimento motor ao longo da vida. Porto Alegre: Artmed, 2010.
 - Capítulo 13