

# 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

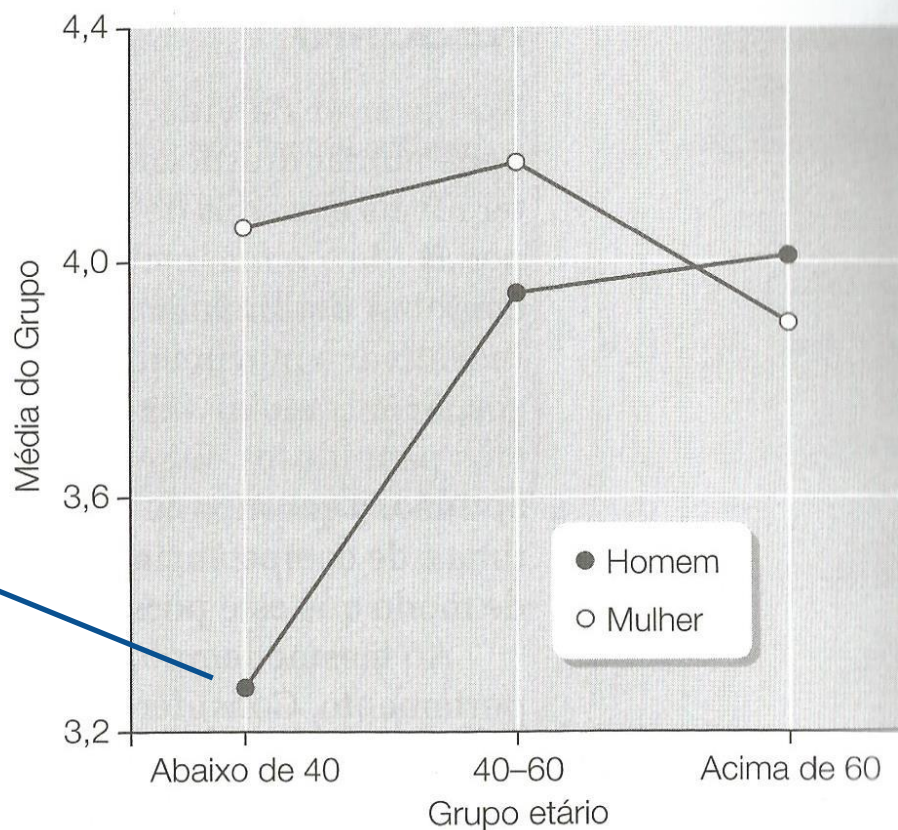
- Razões para crianças e adolescentes continuarem participando de esportes:
  - Ser competente, melhorando as habilidades ou atingindo metas
  - Fazer novos amigos
  - Ser parte de um time
  - Competir e ter sucesso
  - Divertir-se
  - Melhorar a aptidão

**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

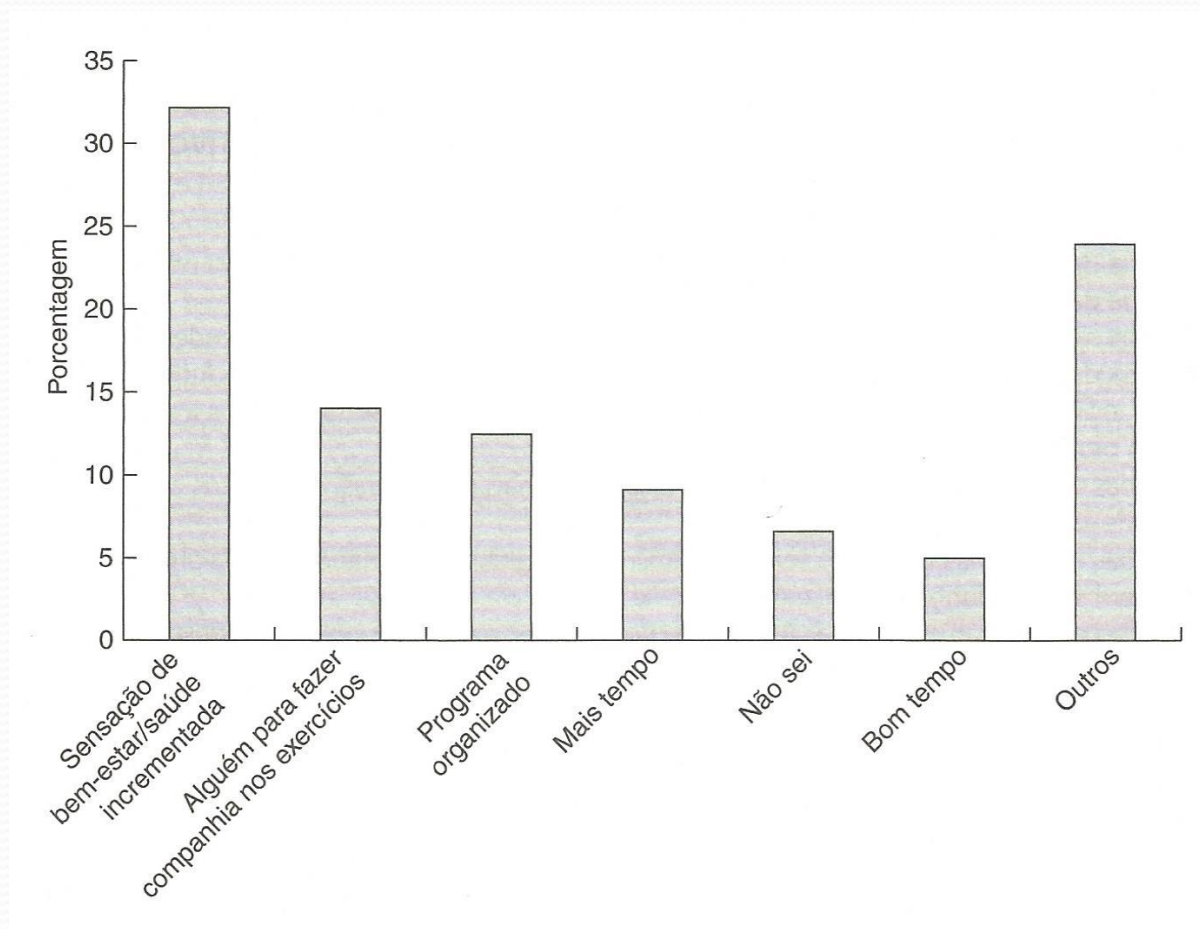
## Opções Percebidas

- Oportunidades de prática
- Meios de transporte
- Locais próximos

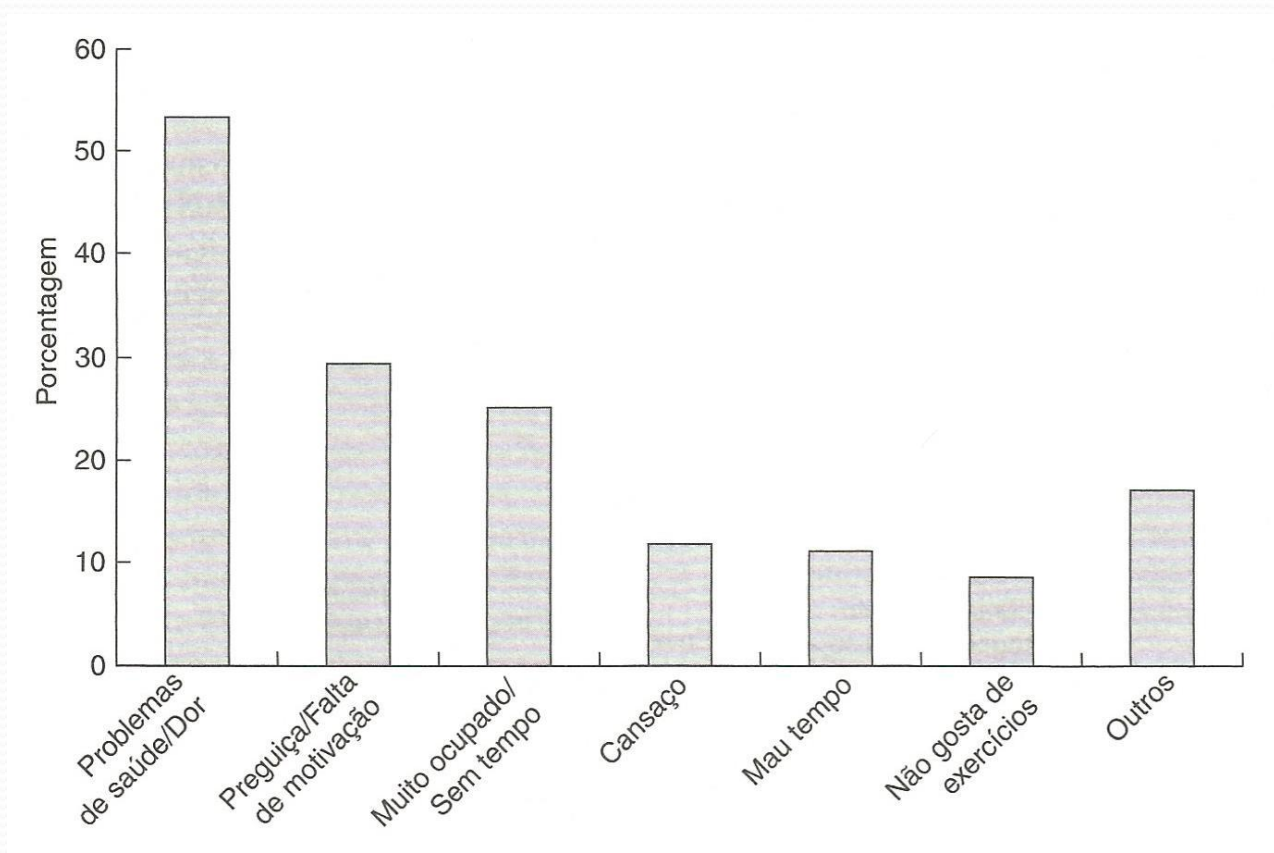
Participação de adultos em AF

```
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