



Estabelecimento de Meta

Aprendizagem Motora
Prof. Dr. Renato de Moraes

O que significa estabelecer metas?

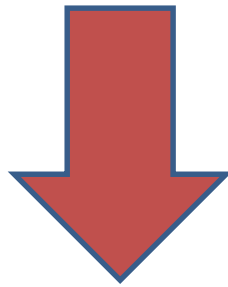
- Definir objetivos para o desempenho futuro



Algo que poderá ocorrer como
resultado do planejamento

- Fator motivador externo

Aprendiz



Claro entendimento da meta pretendida

Tipos de metas

Metas de Resultado

- Foco no resultado final da atividade
 - Comparação com o desempenho de outras pessoas
 - Exemplos:
 - Derrotar um amigo no tênis
 - Vencer um campeonato
 - Liderar a liga no número de gols marcados

Tipos de metas

Metas de Desempenho

- Melhora relativa a um desempenho prévio
 - Exemplos:
 - ↑ % de lances-livres (70% → 75%)
 - ↑ % de sucesso no 1º saque (50% → 60%)
 - ↑ % de posse de bola (50% → 55%)

Tipos de metas

Metas de processo

- Melhorar a execução do movimento
 - Exemplos:
 - Posição de partida na largada de uma prova
 - Forma de segurar a bola/taco/raquete

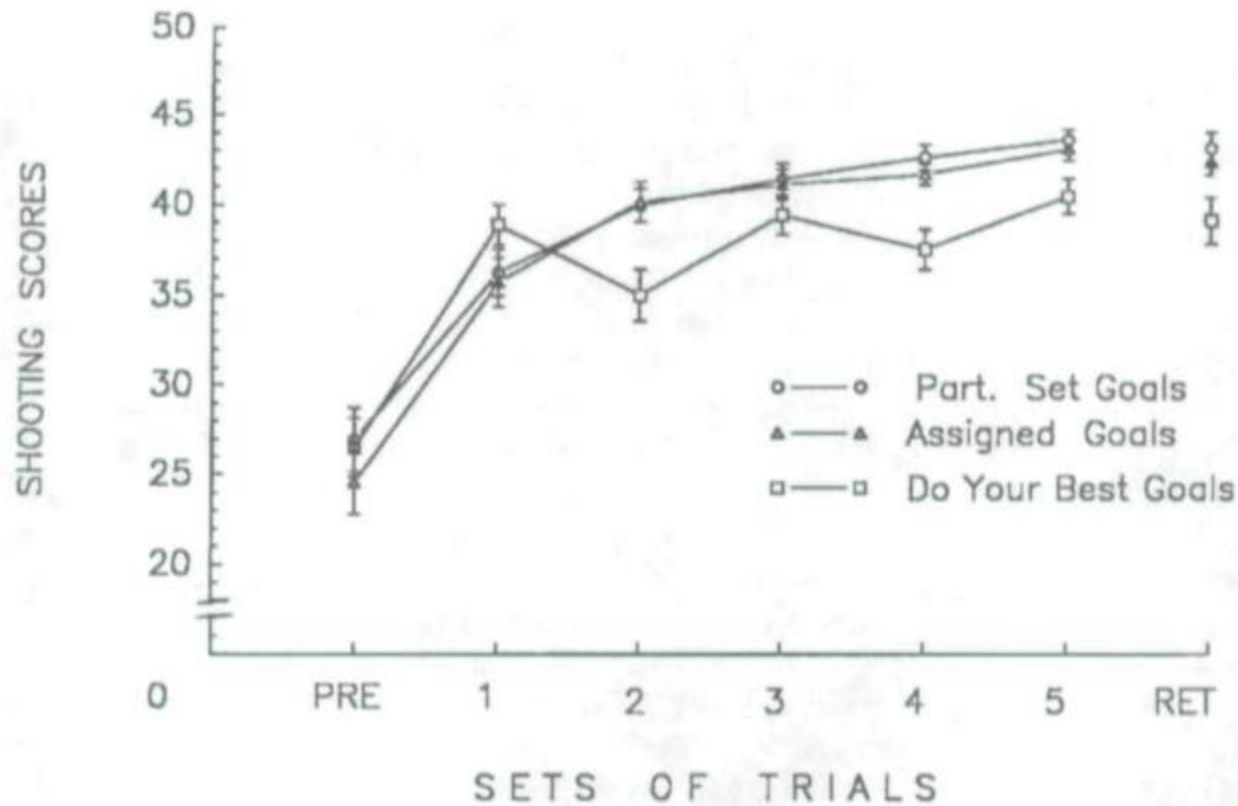
Estabelecimento de Meta

- Meta genérica
 - Não é mensurável
 - Declaração de intenção: “faça o seu melhor”
- Meta específica
 - Atingir um padrão específico de competência em uma tarefa

Estabelecimento de Metas

- Tarefa
 - Aprendizagem do tiro ao alvo
 - Três grupos
 - EM1 → próprio participante
 - EM2 → pelo experimentador
 - EM3 → “Faça o seu melhor”
- Metas progressivas
- Teste de retenção
 - Uma semana depois do término da fase de aquisição

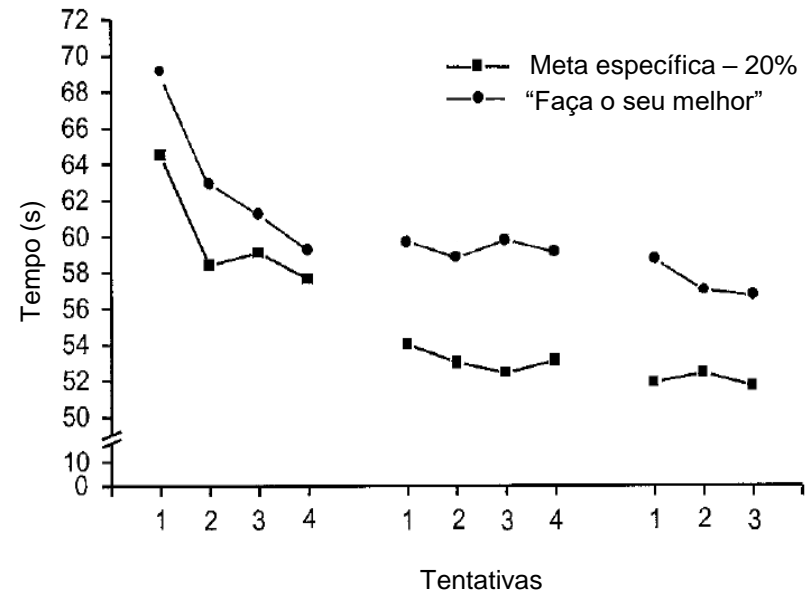
Estabelecimento de metas específicas tem efeito benéfico na aprendizagem do tiro ao alvo



Estabelecimento de meta parece ser uma técnica útil em pacientes com lesão cerebral



Purdue Pegboard Test



Estabelecimento de Meta

- Especificidade da meta:
 - Genérica: “Faça o seu melhor”
 - Específica
- Aspecto temporal da meta:
 - Curto-prazo
 - Longo-prazo
- Procedência da meta:
 - Professor/instrutor
 - Aprendiz/aluno

Meta específica é melhor do que a genérica

Não conclusivo