

THIAGO ROGEL SANTOS FERREIRA

Efeito da autofala na aprendizagem motora

Dissertação apresentada à comissão de Pós Graduação da Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, para obtenção do título de Mestre em Ciências. Programa: Educação Física.

São Paulo

2013

Nome: FERREIRA, Thiago Rogel Santos.

Título: Efeito da autofala na aprendizagem motora

Dissertação apresentada à comissão de Pós Graduação da Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, para obtenção do título de Mestre em Ciências. Programa: Educação Física.

Aprovado em:

Banca Examinadora

Prof. Dr. _____ Instituição _____

Julgamento _____ Assinatura _____

Prof. Dr. _____ Instituição _____

Julgamento _____ Assinatura _____

Prof. Dr. _____ Instituição _____

Julgamento _____ Assinatura _____

AGRADECIMENTOS

Ao Prof. Dr. Umberto Cesar Corrêa, pelo aprendizado durante todo o processo de mestrado, a sua paciência, dedicação e apoio nos momentos de incertezas. Sou muito grato pela oportunidade de ter cursado o mestrado sob sua orientação.

Ao Prof. Dr. Luciano Basso, que foi decisivo para meu ingresso no curso, agradeço a todos os ensinamentos e solidariedade prestada.

Ao professor e amigo Fabrício Madureira, que não só me apresentou à iniciação científica, mas me inspirou e incentivou a seguir uma carreira acadêmica.

A todos os alunos e professores do Laboratório de Comportamento Motor – LACOM – que me proporcionaram momentos de muito aprendizado em discussões em reunião de laboratório, coletas e análises de dados e, ainda, por toda a ajuda oferecida ao longo do curso.

Aos meus amigos, que entenderam minha ausência e me escutaram nos momentos de estresse; com vocês estive certo de que as dificuldades encontradas seriam suportadas. Em especial agradeço a todos os professores da Academia Physical Planet, pelo apoio e disposição na coleta de dados, ao Leandro Silvano Nascimento por ter me recebido em sua casa durante o período das disciplinas e à Carla Luguetti que por inúmeras vezes me ofereceu ajuda em meio a tantas obrigações.

À minha família, que me proporcionou esse momento; em especial ao meu pai Benedito Antônio Ferreira e à minha mãe Maria do Rosário Santos Ferreira, que tanto se esforçaram e investiram em meus estudos. A vocês faço uma singela homenagem e descrevo o maior sentimento de gratidão.

RESUMO

FERREIRA, T. R. S. **Efeito da autofala na aprendizagem motora**. 2013. 58 f. Dissertação (Mestrado) – Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2013.

O objetivo deste estudo foi investigar os efeitos da autofala na aprendizagem motora. A tarefa utilizada foi o “*forehand*” do tênis de campo. Oitenta e quatro universitários foram divididos em cinco grupos experimentais e um controle (n = 14). Dentre os grupos experimentais um deles utilizou-se de quatro dicas para direcionamento da atenção a elementos-chave da rebatida, os demais fizeram uso de apenas uma das quatro dicas (bola, quique, bater, pronto), já o grupo controle recebeu somente instruções gerais fornecidas a todos os participantes. Na fase de aquisição todos os grupos realizaram 180 rebatidas divididas em 60 por dia. Em seguida, eles realizaram um teste de transferência contendo 10 rebatidas com mudança da direção do outro alvo e, após 5 dias, um teste de retenção contendo 10 rebatidas nas mesmas condições da fase de aquisição. A variável dependente foi o acerto ao alvo localizado na quadra adversária. Os resultados mostraram que todos os grupos melhoraram os desempenhos na fase de aquisição, os quais foram mantidos nos testes de transferência e retenção. Entretanto, não foram encontradas diferenças entre os grupos. Concluiu-se que as aprendizagens do *forehand* com e sem a autofala apresentaram efeitos similares. E, ainda, que a autofala sobre quatro aspectos da tarefa foi similar àquelas com autofala de apenas um aspecto.

Palavras-chave: atenção seletiva, aprendizagem motora, *forehand*, instrução, autofala.

ABSTRACT

FERREIRA, T. R. S. **Effect of self-talk on motor learning**. 2013. 58 f. Dissertação (Mestrado) – Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2013.

The aim of this study was to investigate the effects of self-talk on the motor learning. The task was the forehand of the tennis. Eighty-four students were divided into five experimental groups and one control group (n = 14). One of the experimental groups used four cues for directing attention to key elements of forehand. The other groups have made use of only one of the four cues (ball, bounce, hit, ready), and the control group received only general instructions. In the acquisition phase all groups performed 180 trials which were divided into 60 per day. Then they performed a transfer test of 10 trials involving a shift in the target direction and, after 5 days a retention test was run with ten trials in the same conditions of the acquisition phase. The dependent variable was the hit to the target located in the opponent's court. The results showed that all groups improved their performances in the acquisition phase, which were kept in the retention and transfer tests. However, no differences were found between groups. It was concluded that the learning of the forehand with and without self-talk showed similar effects. And, that self-talk of four aspects of the task was similar to those with self-talk of only one aspect.

Keywords: selective attention, motor learning, forehand, instruction, self-talk.

LISTA DE ANEXOS.

ANEXO A – Formulário de participação livre e esclarecido	30
ANEXO B – Aprovação da pesquisa no Comitê de Ética em Pesquisa da EEFEU SP.....	34
ANEXO C – Somatória de acertos para os blocos de tentativas na fase de aquisição (B1 a B18) e nos testes de transferência (TRA) e retenção (RET).....	35
ANEXO D – Resultados dos testes de Wilcoxon para somatória de acertos na fase de aquisição (B1 a B18) e nos testes de transferência (TRA) e retenção.....	41
ANEXO E – Coeficiente de variação para os blocos de tentativas na fase de aquisição (B1 a B18) e nos testes de transferência (TRA) e retenção (RET)	47
ANEXO F – Resultados dos testes de Wilcoxon do coeficiente de variação na fase de aquisição (B1 a B18) e nos testes de transferência (TRA) e retenção (RET).....	53

LISTA DE FIGURAS.

FIGURA 1 - Ilustração da disposição do canhão, do rebatedor e do alvo.....	15
FIGURA 2 - Médias da somatória de acertos de cada grupo experimental (GB, GQ, GBA, GP, GT e GC), nas fases de aquisição (b1 a b18), transferência (TRA) e retenção (RET), por blocos de dez tentativas.....	20
FIGURA 3 - Coeficiente de variação (GB, GQ, GBA, GP, GT e GC), nas fases de aquisição (B1 a B18), transferência (TRA) e Retenção (RET), por blocos de dez tentativas.....	22

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	1
2	REVISÃO DE LITERATURA	3
2.1	A importância da atenção seletiva na aprendizagem motora	3
2.2	As dicas como estratégias de atenção seletiva na aprendizagem motora.....	4
2.3	O uso de autofala no direcionamento da atenção.....	10
3	OBJETIVO E HIPÓTESES	13
4	MÉTODO	14
4.1	Estudo piloto	14
4.2	Participantes	16
4.3	Tarefa	16
4.4	Materiais e Instrumento	16
4.5	Delineamento e procedimentos	17
4.6	Tratamento e análise de dados	19
5	RESULTADOS	20
5.1	Magnitude do desempenho	20
5.2	Variabilidade do desempenho	21
6	DISCUSSÃO E CONCLUSÃO	24
	REFERÊNCIAS	26