

EFEITOS DOS FOCOS DE ATENÇÃO INTERNO E EXTERNO NA AQUISIÇÃO DO ARREMESSO DE DARDO DE SALÃO

Cristiane Bhering Moretzsohn SILVA, Fabiano de Souza FONSECA, João Vitor Alves Pereira FIALHO, Rodolfo Novellino BENDA, Herbert UGRINOWITSCH.

GEDAM – EEFFTO - Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG

Belo Horizonte – MG, Brasil – crisbhering@yahoo.com.br, fabianoef@gmail.com

INTRODUÇÃO E OBJETIVOS: O aprendiz pode ter sua atenção direcionada ao padrão do movimento a ser executado, entendido como foco interno, ou ao efeito do movimento no ambiente visto na literatura como foco externo. O objetivo deste estudo foi verificar os efeitos dos focos de atenção interno e externo na aquisição do arremesso de dardo de salão.

METODOLOGIA: Participaram deste estudo vinte universitários inexperientes na tarefa, com idade média 22,3 anos ($\pm 3,4$ anos), sendo divididos aleatoriamente em dois grupos experimentais: foco externo e foco interno. A tarefa proposta foi arremessar um dardo de salão, com a mão dominante, em um movimento pendular do braço, a um alvo, posicionado paralelamente ao solo e distante a 2,5 metros do local de arremesso. O experimento foi dividido em duas fases: fase de aquisição (100 tentativas com conhecimento de resultados a cada tentativa) e teste de retenção (20 tentativas sem demonstração ou instrução relacionada a foco de atenção). Na fase de aquisição, o grupo foco externo recebeu, de forma consecutiva, 10 demonstrações e instruções referentes ao foco externo (efeito do movimento no ambiente) antes de iniciar a fase de aquisição e a cada 10 tentativas eles recebiam mais uma demonstração e instruções referentes a esse foco. Na metade desta mesma fase, os sujeitos receberam novamente mais 10 demonstrações e instruções referentes ao foco externo, também de forma consecutiva, seguindo cada 10 tentativas da segunda metade recebendo mais uma demonstração e instruções referentes a esse foco. O mesmo procedimento foi realizado para o grupo de foco interno, porém as demonstrações e instruções foram relativas ao padrão de movimento. As demonstrações foram dadas através de um vídeo com imagens de um sujeito habilidoso executando a tarefa, sendo que, o grupo foco externo assistiu somente a imagem do deslocamento do dardo até o alvo, já o grupo foco interno assistiu a imagem do padrão do movimento. O teste de retenção ocorreu 10 minutos após o término da fase de aquisição.

RESULTADOS: Para a análise dos resultados foram utilizadas as médias e os desvio padrões da pontuação atingida no alvo, em blocos de 5 tentativas. Na análise da média do score obtido na fase de aquisição, o teste *ANOVA two-way* (2 grupos x 20 blocos) não identificou diferença significativa no fator grupos e interação ($p > 0,05$), porém detectou diferença significativa para o fator blocos [$F(19,342)=2,460$, $p = 0,001$]. O teste *pos hoc* de Tukey identificou que o 1º bloco de tentativas obteve pontuação inferior aos 6º bloco em diante, exceto o 19º bloco. O teste *ANOVA two-way* (2 grupos x 20 blocos) não identificou diferença para o desvio padrão do score obtido na fase de aquisição ($p > 0,05$). Outra *ANOVA two-way* (2 grupos x 5 blocos) foi realizada para identificar as diferenças na média e desvio padrão do score obtido no último bloco da fase de aquisição mais os demais blocos do teste de retenção, o teste *ANOVA two-way* (2 grupos x 5 blocos) encontrada diferença significativa no fator grupos no desvio padrão [$F(1,18)=4,440$, $p=0.049$], demonstrando maior consistência do grupo foco externo. As outras medidas não foram significativas ($p > 0,05$).

CONCLUSÃO: Os resultados deste estudo evidenciam que os sujeitos tornaram-se mais precisos com o decorrer da prática e maiores benefícios à aprendizagem ocorreu através do foco de atenção externo, corroborando com as predições da literatura onde maiores benefícios à aprendizagem ocorrem através do foco externo.