

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA**

MARIA CLARA ARANTES ARAÚJO

**AUTONOMIA DE ESCOLHA NA PRÁTICA DO ARREMESSO DO HANDEBOL E
SEUS EFEITOS NA APRENDIZAGEM MOTORA EM CRIANÇAS**

Uberlândia

2023

MARIA CLARA ARANTES ARAÚJO

**AUTONOMIA DE ESCOLHA NA PRÁTICA DO ARREMESSO DO HANDEBOL E
SEUS EFEITOS NA APRENDIZAGEM MOTORA EM CRIANÇAS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal de Uberlândia, como parte das exigências para a obtenção da conclusão de graduação em Bacharelado em Educação Física

Orientador: Prof. Dr. Ricardo Drews

Uberlândia

2023

Banca Examinadora

Presidente: _____

Prof. Dr. Ricardo Drews – FAEFI/UFU

Membro 1: _____

Prof. Dr. Guilherme Morais Puga – FAEFI/UFU

Membro 2: _____

Prof. Me. Vinícius Jordão Silva – Escola Municipal Afrânio Rodrigues da Cunha

Uberlândia

2023

Agradecimentos

Chegar até o momento da entrega do Trabalho de Conclusão de curso é um marco único do processo de graduação de todo estudante. Não é tarefa simples, mas é essencial para o processo de aperfeiçoamento e, como o próprio nome diz, conclusão da formação.

Por isso, agradeço primeiramente a Deus, pois sei que Ele esteve ao meu lado e foi quem me mostrou tantos caminhos a serem seguidos e renovou minhas forças quando necessário.

Aos meus pais, João e Cristina, meus irmãos Ana Beatriz e João Junior, minha avó Neli e minha bisavó Mirian, por sempre me incentivarem a ser a minha melhor versão, me apoiarem em todas as minhas escolhas e não me deixarem sozinha em momento algum.

Também é necessário agradecer aos meus amigos e companheiros de caminhada, “Um amigo fiel é uma poderosa proteção: quem o achou, descobriu um tesouro.” (Eclesiastes 6,14). Meus anos de faculdade me proporcionaram fortalecer amizades de longa data e construir laços lindos durante essa caminhada. A vocês, meus amigos de fé, da faculdade, do PET, do time de handebol: obrigada por serem proteção e tesouro em minha vida e fazerem desse caminho mais leve.

Ao PET Educação Física e todos que passaram por ele entre os anos de 2019 e 2023, o programa que me acompanhou durante a maior parte da minha graduação, onde aprendi a trabalhar em equipe, onde cresci como profissional e como ser humano, sou imensamente grata por ser “petiana”.

Aos meus professores, já dizia Rubem Alves “Educar não é ensinar as respostas. Educar é ensinar a pensar.” Sou muito grata por todos os saberes e trocas de experiências que tivemos. Em especial ao meu orientador, Prof. Ricardo Drews, por ter sido verdadeiramente aquele que orienta e mostra o caminho, tirando de seus alunos o melhor que podem oferecer e respeitando a individualidade de cada um como ser humano.

À todas as pessoas que em algum momento cruzaram meu caminho e foram importantes durante esses anos de graduação, deixo aqui meu mais sincero agradecimento.

Obrigada!

Lista de Apêndices

| | |
|--|----|
| Apêndice 1. Termo de consentimento livre esclarecido..... | 30 |
| Apêndice 2. Termo de assentimento do menor | 32 |
| Apêndice 3. Questionário de Autoeficácia | 33 |
| Apêndice 4. Questionário de Motivação Intrínseca..... | 34 |

Lista de Figuras

- Figura 1.** Projeto para construção do alvo 15
- Figura 2.** Alvo construído semelhante à baliza do handebol..... 15
- Figura 3.** Escores médios de precisão dos arremessos durante o pré-teste (P), fase de aquisição (A1- A6), pós-teste (PO), teste de retenção (R1-R2) e teste de transferência (T1-T2) dos grupos escolha da prática (GE) e grupo yoked (GY). 18
- Figura 4.** Escores médios de autoeficácia do grupo escolha da prática (GE) e grupo yoked (GY) antes de cada bloco da fase de aquisição (A1-A3) e antes do teste de retenção (R)..... 19
- Figura 5.** Escore das subescalas pressão, percepção de competência, interesse e esforço do grupo escolha da prática (GE) e grupo yoked (GY) antes da fase de aquisição (M1), ao final da fase de aquisição (M2) e antes do teste de retenção (M3).. 20
- Figura 6.** Escore das subescalas valor, relacionamento e percepção de escolha dos grupos escolha da prática (GE) e grupo yoked (GY) antes da fase de aquisição (M1), ao final da fase de aquisição (M2) e antes do teste de retenção (M3). 21

Resumo

Estudos têm investigado os efeitos do suporte a autonomia na aprendizagem motora. Entretanto, ainda há uma lacuna a ser pesquisada sobre esses efeitos em crianças. Portanto, o objetivo do presente estudo é investigar os efeitos da autonomia da organização de prática na percepção de autoeficácia, motivação intrínseca e aprendizagem da habilidade de arremesso do handebol em crianças. A amostra foi constituída de 24 crianças, com idade média de $10,9 \pm 0,8$ anos, distribuídas aleatoriamente em um grupo com autonomia na escolha da prática (GE) e outro com escolha pareada (grupo *yoked* - GY). A habilidade motora analisada foi o arremesso de 6 metros a uma baliza simulada do handebol, tendo nela 5 alvos distintos com pontuações possíveis de 3 a 0 pontos em cada arremesso. Todos os participantes realizaram a prática em dois dias consecutivos distribuídos nas fases de pré-teste, aquisição, pós-teste (dia 1), retenção e transferência (dia 2). Especificamente na fase de aquisição, o GE pode escolher a própria sequência de arremessos aos alvos de preferência, enquanto o GY, teve a sequência direcionada pela(o) pesquisadora(o), tendo sido já pareado com a de outro voluntário. Nas outras fases do estudo foram utilizadas sequências pré-determinadas. Questionários de percepção de autoeficácia, motivação intrínseca e utilização do foco de atenção foram aplicados em diferentes momentos do estudo. Os resultados não revelaram diferença significativa entre os grupos em nenhuma das variáveis analisadas (escore de desempenho de arremessos ao alvo, autoeficácia, motivação intrínseca) em nenhuma da fase do estudo. Os resultados do presente estudo permitem concluir que fornecer autonomia de escolha durante a prática não beneficiou a aprendizagem do arremesso do handebol em crianças.

Palavras-chave: Comportamento motor; Habilidades motoras fundamentais; Motivação intrínseca; Autoeficácia; Foco de atenção.

Abstract

Studies have investigated the effects of autonomy support on motor learning. However, there is still a gap in research into these effects in children. Therefore, the aim of this study is to investigate the effects of the autonomy of the practice organization on the perception of self-efficacy, intrinsic motivation and learning of the handball throwing skill in children. The sample consisted of 24 children, with an average age of 10.9 ± 0.8 years, randomly assigned to a group with autonomy in choosing the practice (EG) and another with a paired choice (yoked group - YG). The motor skill analyzed was the 6-meter throw at a simulated handball goal, with 5 different targets and possible scores of 3 to 0 points for each throw. All the participants practiced on two consecutive days in the pre-test, acquisition, post-test (day 1), retention and transfer (day 2) phases. Specifically in the acquisition phase, the EG could choose their own sequence of throws at their preferred targets, while the GY had their sequence directed by the researcher, having already been paired with that of another volunteer. In the other phases of the study, predetermined sequences were used. Questionnaires on perceived self-efficacy, intrinsic motivation and use of focus of attention were administered at different times during the study. The results showed no significant difference between the groups in any of the variables analyzed (target throwing performance score, self-efficacy, intrinsic motivation) in any of the phases of the study. The results of this study lead us to conclude that providing autonomy of choice during practice did not benefit children's learning of the handball throw.

Keywords: Motor behavior; fundamental motor skills; Intrinsic motivation; Self-efficacy; Focus of attention.

Sumário

| | |
|--|----|
| 1. Introdução | 12 |
| 2. Métodos | 14 |
| 2.1 Amostra..... | 14 |
| 2.2 Instrumentos e tarefa | 14 |
| 2.3 Delineamento experimental e procedimentos..... | 16 |
| 2.4 Análise de dados..... | 17 |
| 3. Resultados..... | 17 |
| 3.1 Escores de precisão dos arremessos..... | 18 |
| 3.1.1 Pré-teste e fase de aquisição | 18 |
| 3.1.2 Pós-teste, testes de retenção e transferência..... | 18 |
| 3.2 Autoeficácia | 19 |
| 3.3 Inventário de motivação intrínseca..... | 19 |
| 3.3.1 Percepção de competência | 19 |
| 3.3.2 Pressão | 20 |
| 3.3.3 Interesse..... | 20 |
| 3.3.4 Esforço | 20 |
| 3.3.5 Valor | 20 |
| 3.3.6 Percepção de escolha..... | 21 |
| 3.3.7 Relacionamento..... | 21 |
| 3.4 Foco de atenção utilizado | 21 |
| 4. Discussão | 22 |
| 5. Conclusão | 24 |
| 6. Referências | 25 |
| 7. Apêndices | 28 |

APRESENTAÇÃO GERAL

Este Trabalho de Conclusão de Curso atende ao regimento do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia. Em seu volume, como um todo, é composto por um artigo nomeado abaixo.

1. ARTIGO: Autonomia de escolha na prática do arremesso do handebol e seus efeitos na aprendizagem motora em crianças

ARTIGO

Autonomia de escolha na prática do arremesso do handebol e seus efeitos na aprendizagem motora em crianças

Autonomy of choice in handball throwing and its effects on motor learning in children

Maria Clara Arantes Araújo¹, Ricardo Drews¹

Filiação:

¹ Faculdade de Educação Física e Fisioterapia, Universidade Federal de Uberlândia

Contato:

Maria Clara Arantes Araújo

Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal de Uberlândia

E-mail: mariaclara.araujo@ufu.br

Telefone: (34) 98406-8377

Endereço para Correspondência:

Faculdade de Educação Física e Fisioterapia - Campus Educação Física

Rua Benjamin Constant, 1286, Uberlândia – MG, Brasil

CEP: 38400-678

Telefone: 34 3218-2901

1. INTRODUÇÃO

Uma série de estudos têm mostrado os benefícios da autonomia do aprendiz na aprendizagem motora ao longo das últimas três décadas¹. Em linhas gerais, a autonomia é entendida como uma condição fundamental para o bem-estar psicológico, e diz respeito a necessidade de sentir-se no controle de suas ações¹. Além disso, é apontada como fator determinante de suporte para a motivação intrínseca².

Ao analisar o processo de aquisição de diferentes habilidades motoras, estudos têm mostrado, por exemplo, que permitir ao aprendiz escolher a quantidade e o ritmo da prática³, liberdade para escolha da estrutura relacionada à prática⁴, ter liberdade de escolher quando receber feedback⁵ ou até mesmo sentir maior autonomia sobre a forma como a instrução é dada⁶ podem auxiliar na aprendizagem motora.

A grande maioria dos estudos analisou a aprendizagem motora de adultos¹. Poucos, por sua vez, analisaram os efeitos da autonomia de aprendizes crianças^{5,7-9}. Um exemplo é o estudo de Chiviakowsky et al.⁵, que teve por objetivo verificar se a autonomia de escolha na frequência de feedbacks sobre o conhecimento de resultado levaria a ganhos na aprendizagem de uma habilidade de arremesso em crianças com idade média de 10,5 anos. O grupo com autonomia pôde escolher em quais tentativas gostaria de receber o feedback (“curto”, “longo”, “direita” ou “esquerda” combinado com “correto”, “perto” ou “longe”) sobre a precisão do seu arremesso em relação ao centro do alvo utilizado como objetivo. Já os voluntários do grupo *yoked*, receberam o feedback de forma espelhada, ou seja, na mesma frequência do seu par no outro grupo. Os resultados encontrados demonstraram que o grupo que pôde escolher a sua frequência de feedback teve um melhor desempenho do arremesso, tanto no decorrer dos blocos da fase de aquisição, quanto no teste de retenção realizado no dia subsequente à 1ª fase do estudo⁵.

Outro estudo que investigou os efeitos da autonomia na aprendizagem motora em crianças foi realizado por Lemos et al.⁷, e analisou a aquisição de habilidades do balé. As voluntárias, crianças com idade média 10,5 anos, deveriam executar, corretamente, uma sequência de posições utilizadas na modalidade, envolvendo posições de braços, pernas, pés e alinhamento de tronco. O grupo com autonomia, poderia requisitar um vídeo de demonstração de um modelo experiente realizando a tarefa motora em qualquer momento durante a sua prática. Já os participantes do grupo *yoked* recebiam a demonstração também de acordo com as escolhas de sua respectiva voluntária pareada do outro grupo. Os resultados demonstraram clara superioridade no teste de retenção do grupo com autonomia em relação ao grupo *yoked*, tanto

no escore atribuído para as posições, quanto para os questionários aplicados de autoeficácia, afetos positivos e para os pensamentos que tiveram durante a prática.

Há ainda estudos que investigaram os efeitos de escolhas incidentais, que não dizem respeito diretamente a execução da habilidade motora em questão, na aprendizagem motora, como Abdollahipour et al.⁸. Neste estudo, com o objetivo de investigar os efeitos tanto do foco de atenção (externo e interno), quanto da autonomia de escolha na aprendizagem motora, crianças com idade média de 8,5 anos foram convidadas a performar uma atividade de boliche em condições de foco externo, foco interno e controle. Dentro dos blocos de tentativas, era possibilitado em algumas tentativas que os aprendizes escolhessem a bola para o arremesso (3 bolas com adesivos infantis e 1 bola branca) e em outras não havia possibilidade escolha. Os resultados demonstraram que a precisão dos arremessos foi melhor nas situações de escolha das 3 condições em questão e ainda mais potencializada quando combinada com o foco de atenção externo.

Em contrapartida, também são encontradas evidências de que a autonomia de aprendizes crianças não beneficiou a aprendizagem motora. Chiviakowsky et al.⁹, ao analisarem o processo de aprendizagem de tarefa de *timing* sequencial, em que os voluntários deveriam pressionar teclas do computador, de forma temporal e espacialmente predeterminadas, em crianças de idade média e aproximadamente 10 anos, verificaram que na variável de *timing* absoluto, não houve diferenças no desempenho nos testes de aprendizagem do grupo com autonomia e seu respectivo *yoked*. Além disso, na análise da medida de *timing* relativo, foram encontrados melhores desempenhos do grupo *yoked* no teste de retenção, em comparação ao grupo com autonomia.

Tal panorama de estudos, até o presente momento, sugere que, de maneira geral, possibilitar a autonomia de escolha das crianças durante o processo de aquisição de habilidades motoras, específicas da tarefa ou incidentais, pode ser benéfico para a aprendizagem motora. No entanto, também são encontradas evidências em que o suporte a autonomia não revelou benefícios na aprendizagem motora, o que indica um panorama divergente sobre os seus efeitos nessa população. Além disso, alguns fatores em condições com autonomia de aprendizes crianças, tais como a escolha da organização da prática, como também mecanismos subjacentes aos efeitos da autonomia, como a motivação intrínseca dos aprendizes, permanecem inexploradas.

Dessa forma, o objetivo do presente estudo é investigar se proporcionar às crianças a autonomia de escolha, relacionada à organização da prática, afeta a aprendizagem motora, além da percepção de autoeficácia e motivação intrínseca. Baseado em estudos anteriores¹, espera-

se que o grupo com autonomia apresente melhores resultados de aprendizagem motora, percepção de autoeficácia e motivação intrínseca em comparação a crianças sem oportunidade de escolha.

2. MÉTODOS

2.1 Amostra

A amostra foi selecionada por conveniência e a partir de uma parceria com uma escola particular da cidade de Uberlândia – MG e uma escola pública da cidade de Araguari – MG. Compõe-se de 30 crianças (15 meninos e 15 meninas) com idade entre 9 e 12 anos, sem experiência prévia significativa com a modalidade do handebol, todas participaram voluntariamente do estudo. Foram assinados o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido dos participantes e consentido a partir da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido pelos pais/responsáveis. Entretanto, somente foram analisados os dados de 24 crianças ($10,9 \pm 0,830$) devido a perda amostral (duas não realizaram o segundo dia de retenção e transferência, uma desistiu no primeiro dia e, portanto, outras três não possuíam pares no respectivo grupo a ser pareado). O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Pelotas (CAAE: 55889422.0.0000.5317).

2.2 Instrumentos e tarefa

Foi proposto aos participantes que realizassem arremessos, semelhantes ao realizado em uma cobrança de “7 metros” no jogo de handebol. Devido à idade dos voluntários, adaptou-se a distância em que se iniciou a atividade para seis metros, conforme a proposta do projeto Mini-Handebol¹⁰, desenvolvido pela Confederação Brasileira de Handebol (CBHb). As crianças tinham por objetivo acertar um painel previamente construído, com indicações dos números-alvo. Este painel simula, em proporções reais, a baliza do esporte (dois metros de altura por três metros de largura) e os números-alvo foram distribuídos da seguinte forma em relação ao arremessador: 1- ângulo inferior esquerdo; 2- ângulo superior esquerdo; 3- centralizada na trave superior; 4- ângulo superior direito; 5- ângulo inferior direito (Figuras 1 e 2). Atribuiu-se a cada alvo o valor de três pontos e às demarcações ao seu redor, dois e um de forma sequencial do mais próximo para o mais distante.

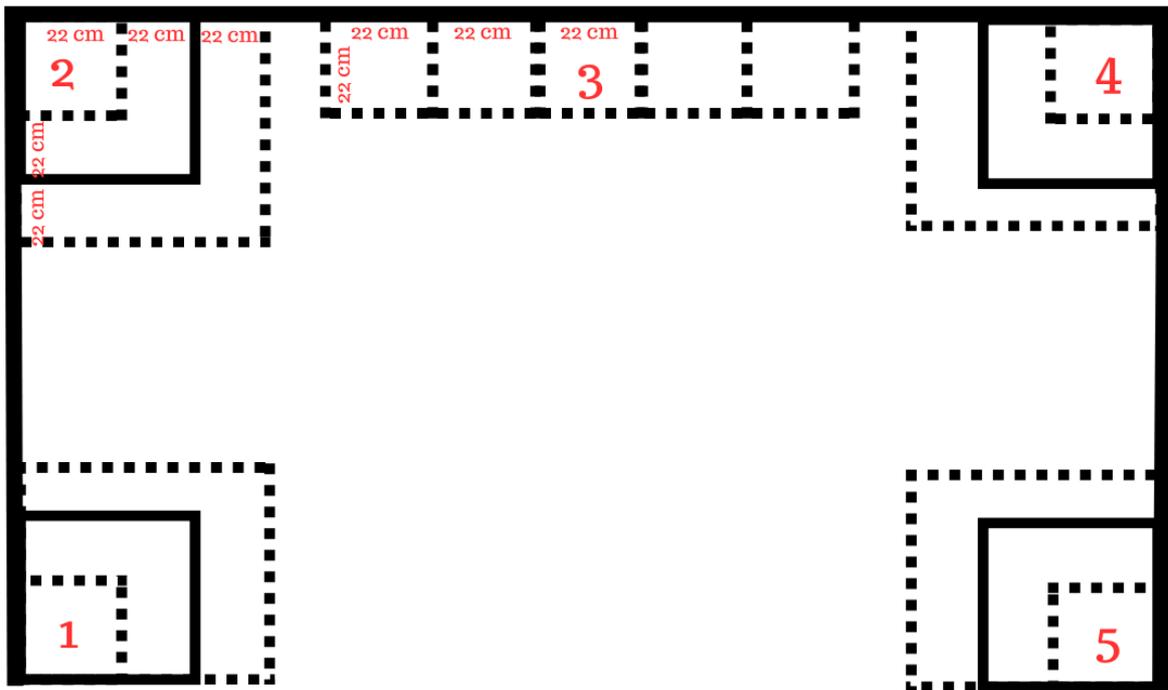


Figura 1. Projeto para construção do alvo



Figura 2. Alvo construído semelhante à baliza do handebol

A instrução para a tarefa foi dada a partir da descrição de um arremesso de “7 metros” das regras oficiais do handebol ¹¹: “A tarefa será executada como um arremesso ao gol, o jogador que está executando, deve posicionar-se atrás da linha indicada, não mais distante do

que 1 metro desta linha. O executante deve prestar atenção e tomar cuidado para não tocar ou ultrapassar a marcação no chão.” Entretanto, nenhum arremesso foi invalidado, por se tratar de um estudo para aprendizagem da habilidade de arremesso. Após a instrução verbal, foi mostrado um vídeo da execução da habilidade requerida por uma atleta profissional¹². O vídeo foi retirado de uma plataforma de vídeos online.

Para avaliar autoeficácia e motivação intrínseca, foram utilizados respectivamente os questionários de Autoeficácia¹³ (anexo 3) e *Intrinsic Motivation Inventory* (IMI)¹⁴ (anexo 4) adaptados para crianças^{15,16}. Especificamente na aplicação do IMI, foram avaliadas as subescalas interesse/divertimento, percepção de competência, esforço/importância, valorização/utilidade, pressão e tensão percebidas, e percepção de escolha ao desempenhar uma atividade, totalizando 21 questões. Para aferir as respostas do questionário, foi utilizada uma escala de 7 pontos de Likert, ordenados em uma pontuação de 1 (“Nada verdadeira”) a 7 (“Muito verdadeira”). Para coleta das respostas, foi utilizada uma escala que continha rostos com expressões para facilitar o entendimento dos voluntários. Juntamente ao questionário de Autoeficácia¹³, foi aplicada uma pergunta referente ao foco de atenção utilizado pelos participantes durante a prática. Para sua realização, foram adaptados para uma plataforma digital (Google Formulários) e respondidos digitalmente.

2.3 Delineamento experimental e procedimentos

A tarefa foi realizada em ambiente adequado para à prática esportiva. Os voluntários foram divididos aleatoriamente em um grupo de escolha da prática (GE, n =12) e grupo *yoked* (GY, n = 12), e pareados de acordo com o sexo em cada grupo, sem que tenham sido informados da diferença. O estudo constou de cinco fases.

A primeira foi o pré-teste, no qual todos os participantes realizaram uma sequência pré-determinada de cinco arremessos (alvos 4, 1, 2, 5, 3), e que se repetiu no pós-teste e testes de retenção e transferência. Posteriormente aos cinco arremessos, foi aplicado o questionário de motivação intrínseca. Para a fase de aquisição, segunda fase, foram realizados três blocos de 10 arremessos cada um, sendo que antes de cada bloco, os voluntários responderam ao questionário de Autoeficácia. Nessa fase, o GE, foi informado que poderia determinar a própria sequência de prática de arremessos ao alvo – poderia escolher em que alvo arremessar, quantas vezes quisesse -, mas que ao final teria que repetir a sequência realizada no início, enquanto o GY teve a sequência direcionada pela(o) pesquisadora(o), tendo sido já pareado com a de outro voluntário. Posteriormente a fase de aquisição, foi realizado o pós-teste (terceira fase) constando de cinco arremessos.

No dia subsequente, primeiramente, os voluntários responderam os questionários de motivação intrínseca e autoeficácia e realizaram o teste de retenção (quarta fase). Após um descanso de aproximadamente 3 minutos, realizaram o teste de transferência, com 1 metro a mais de distância, assemelhando a uma situação real de “7 metros” do handebol (última fase). As duas fases consistiram em 10 tentativas cada, da mesma sequência determinada realizada no pré e pós-teste.

2.4 Análise de dados

A medida utilizada para avaliar o desempenho dos arremessos foi o escore de acertos ao alvo, sendo a pontuação de zero a três pontos em cada tentativa. O desempenho no pré-teste, fase de aquisição, pós-teste, teste de retenção e teste de transferência foi obtido por meio da média do escore de acertos ao alvo em blocos de cinco tentativas, totalizando um bloco no pré-teste, seis blocos na fase de aquisição, um bloco no pós-teste, dois blocos no teste de retenção e dois blocos no teste de transferência.

Para análise inferencial, inicialmente, foram testados os pressupostos de normalidade (teste Shapiro-Wilk). O desempenho no pré-teste e pós-teste foi analisado por meio de um teste t de *student* para amostras independentes, separadamente para cada fase do estudo.

Os desempenhos na fase de aquisição foram analisados a partir de uma ANOVA de dois fatores (2 grupos X 6 blocos de tentativas), com medidas repetidas no último fator. Os testes de retenção e transferência foram analisados por meio de uma ANOVA de dois fatores (2 grupos X 2 blocos de tentativas), com medidas repetidas no último fator, separadamente para cada teste.

No que se refere ao questionário IMI, as sete subescalas foram analisadas separadamente por meio teste t de *student* para amostras independentes para cada momento (antes da fase de aquisição; após a fase de aquisição; antes do teste de retenção). O questionário de Autoeficácia foi analisado de maneira similar nos seus diferentes momentos de aplicação. Em relação as perguntas de foco de atenção utilizado durante a prática, os dados foram analisados com base em estatística descritiva dos valores absolutos (N) e relativos (%).

Para verificar diferenças específicas, foi utilizado o teste de *Post Hoc* de Bonferroni, sendo que todas as análises foram realizadas no SPSS (Versão, 29.0) e adotado um nível alfa de significância de 5%.

3. RESULTADOS

3.1 Escores de precisão dos arremessos

3.1.1 Pré-teste e fase de aquisição

Os resultados dos escores de precisão dos arremessos no pré-teste não revelaram diferença entre os grupos, $t(16) = 0,443$, $p = 0,886$. Na fase de aquisição, a análise não revelou diferença no fator blocos, $F(5, 80) = 0,559$, $p = 0,640$, no fator grupos, $F(1,16) = 0,298$, $p = 0,593$, nem na interação blocos e grupos, $F(5, 80) = 0,352$, $p = 0,880$ (Figura 3).

3.1.2 Pós-teste, testes de retenção e transferência

Os resultados do pós-teste, realizado imediatamente após o final da fase de aquisição, não revelaram diferenças entre os grupos, $t(16) = 0,208$, $p = 0,417$ (Figura 3). No que se refere ao teste de retenção, não foram encontradas diferenças no fator blocos, $F(1, 16) = 2,415$, $p = 0,140$, como também no fator grupos, $F(1,16) = 0,628$, $p = 0,440$, nem na interação blocos e grupos, $F(1, 16) = 4,387$, $p = 0,082$.

Na mesma direção, também não foram encontradas diferenças no fator blocos, $F(1, 16) = 0,027$, $p = 0,871$, fator grupos, $F(1,16) = 0,628$, $p = 0,440$, interação blocos e grupos, $F(1, 16) = 0,509$, $p = 0,486$, na análise do teste de transferência

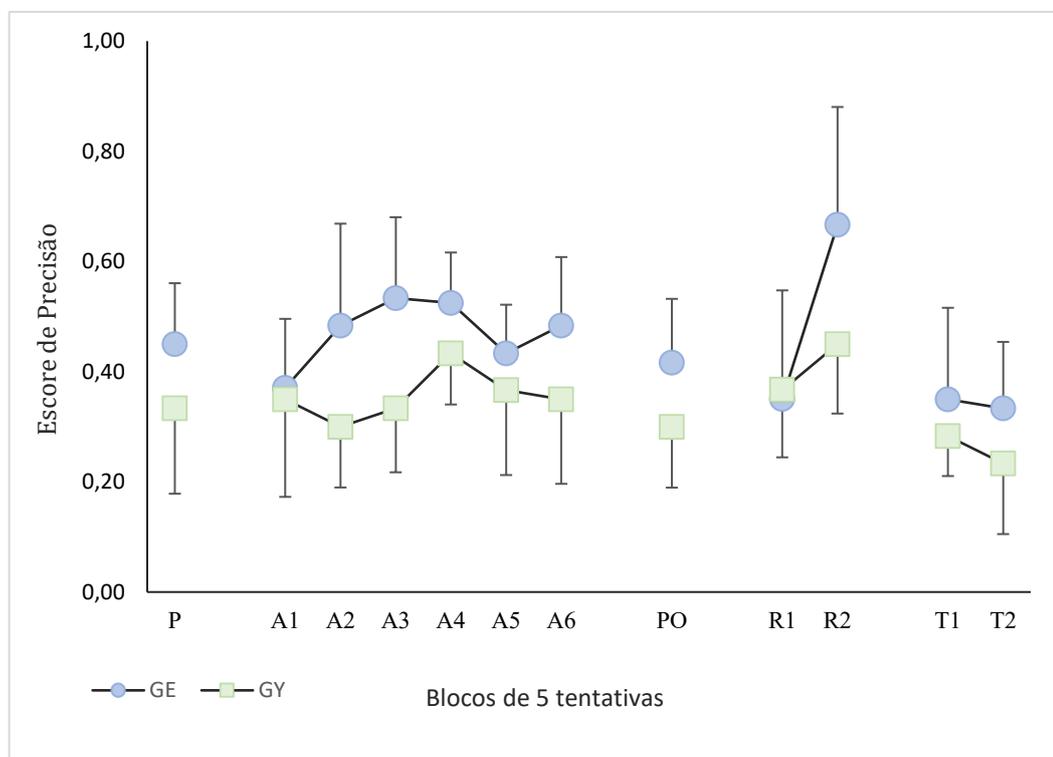


Figura 3. Escores médios de precisão dos arremessos durante o pré-teste (P), fase de aquisição (A1- A6), pós-teste (PO), teste de retenção (R1-R2) e teste de transferência (T1-T2) dos grupos escolha da prática (GE) e grupo yoked (GY). As barras de erro indicam o desvio padrão das médias.

3.2 Autoeficácia

A análise do questionário de Autoeficácia antes do primeiro bloco de tentativas da fase de aquisição não revelou diferença entre os grupos, $t(16) = 1,055$, $p = 0,153$ (Figura 4). Na mesma direção, não foram encontradas diferenças na análise da fase de aquisição antes do 2º, $t(16) = 1,681$, $p = 0,113$, e 3º blocos de tentativas, $t(16) = 1,755$, $p = 0,098$.

Na mesma direção, a análise do questionário de Autoeficácia antes do teste de retenção não revelou diferença entre os grupos, $t(16) = 0,682$, $p = 0,505$.

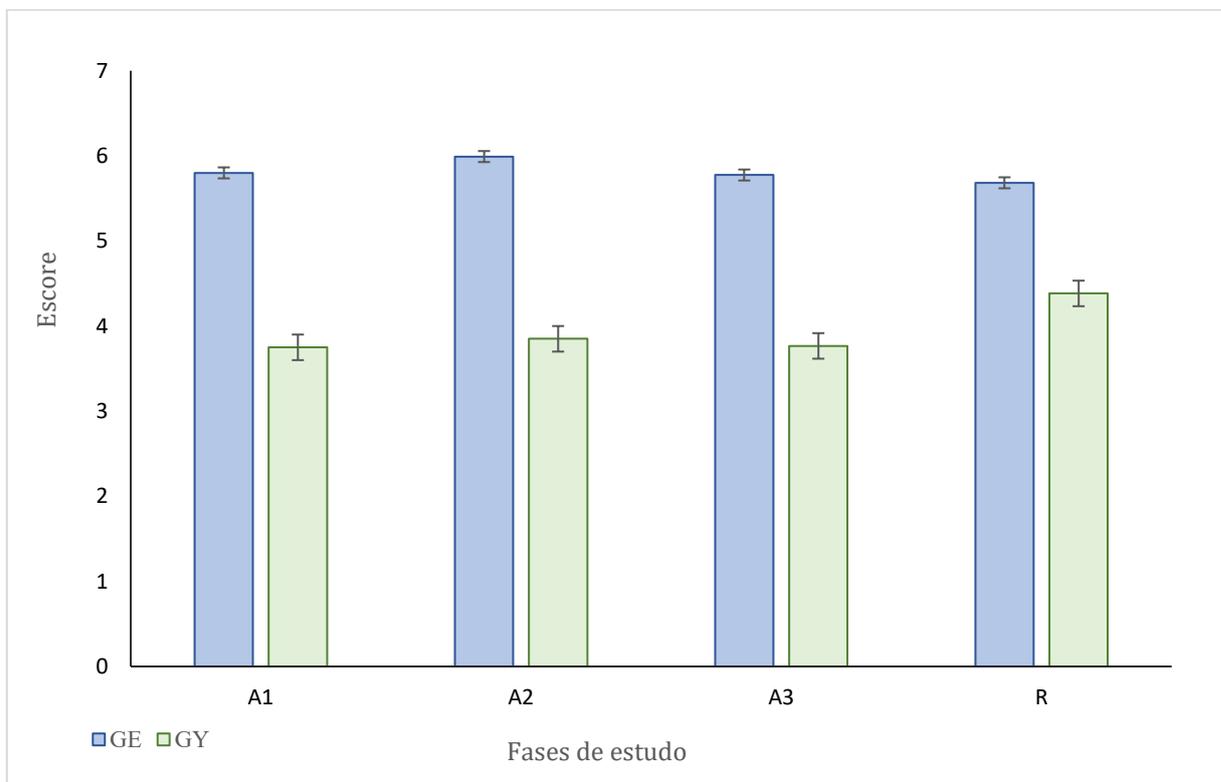


Figura 4. Escores médios de autoeficácia do grupo escolha da prática (GE) e grupo yoked (GY) antes de cada bloco da fase de aquisição (A1-A3) e antes do teste de retenção (R). As barras de erro indicam o desvio padrão das médias.

3.3 Inventário de Motivação Intrínseca

3.3.1 Percepção de competência

A análise da subescala de competência antes da fase de aquisição (M1) não apresentou diferença entre os grupos, $t(16) = 0,886$, $p = 0,389$ (Figura 5). Na mesma direção, não foram encontradas diferenças entre os grupos na análise após a fase de aquisição (M2), $t(16) = 0,000$, $p = 0,500$, e antes do teste de retenção (M3), $t(16) = 0,446$, $p = 0,331$.

3.3.2 Pressão

A subescala de pressão no M1 não revelou diferença entre os grupos, $t(16) = 0,173$, $p = 0,432$ (Figura 5). De maneira similar, não foram encontrados efeitos significativos no M2, $t(16) = 0,343$, $p = 0,736$, e no M3, $t(22) = -0,106$, $p = 0,917$.

3.3.3 Interesse

A análise da subescala de interesse no M1 não revelou diferenças entre os grupos, $t(16) = 0,326$, $p = 0,759$ (Figura 5). Também nenhuma diferença foi encontrada no M2, $t(16) = 0,393$, $p = 0,700$, e no M3, $t(16) = 0,383$, $p = 0,707$.

3.3.4 Esforço

A análise da subescala de esforço no M1 não apresentou efeitos significativos entre os grupos, $t(16) = 1,784$, $p = 0,093$ (Figura 5). Na mesma direção, não foi encontrada superioridade do GE em relação ao GY no M2, $t(16) = -0,329$, $p = 0,747$, e no M3, $t(16) = 0,292$, $p = 0,774$.

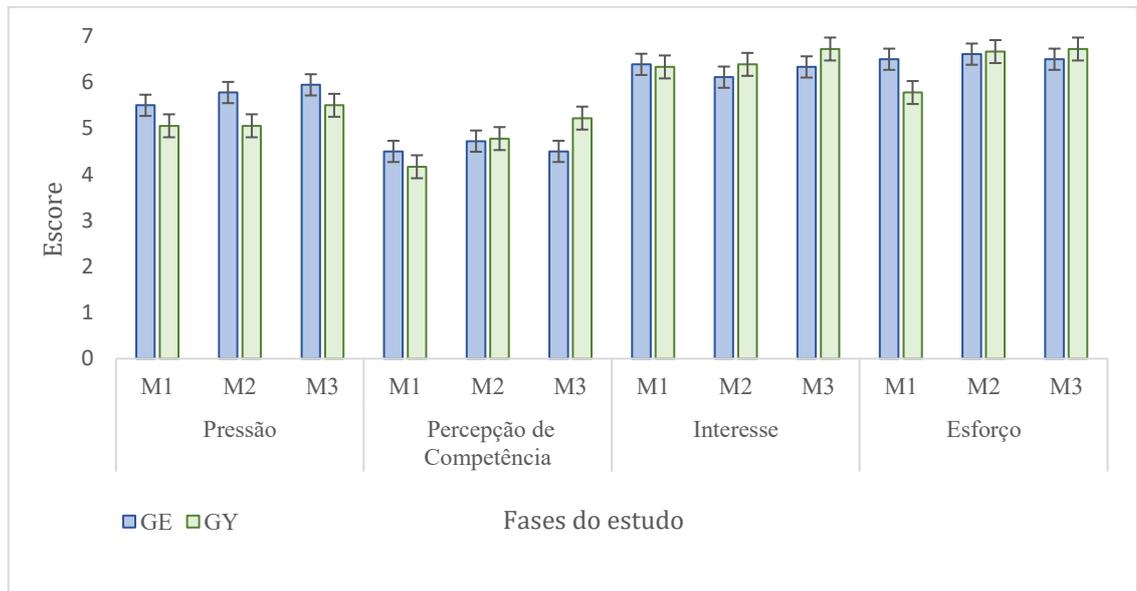


Figura 5. Escore das subescalas pressão, percepção de competência, interesse e esforço do grupo escolha da prática (GE) e grupo yoked (GY) antes da fase de aquisição (M1), ao final da fase de aquisição (M2) e antes do teste de retenção (M3). As barras de erro representam o desvio padrão das médias.

3.3.5 Valor

A análise da subescala de valor no M1 não apresentou diferença entre os grupos, $t(16) = 1,546$, $p = 0,142$ (Figura 6). Nenhuma diferença significativa foi verificada no M2, $t(16) = 0,624$, $p = 0,220$, e no M3, $t(16) = 0,766$, $p = 0,455$.

3.3.6 Percepção de escolha

A análise da subescala de percepção de escolha não revelou diferença entre os grupos, $t(16) = 1,784$, $p = 0,093$ (Figura 6). Diferenças também não foram detectadas no M2, $t(16) = 0,329$, $p = 0,747$, e M3, $t(16) = 0,292$, $p = 0,774$.

3.3.7 Relacionamento

A análise da subescala relacionamento no M1 não apresentou diferenças significativas entre os grupos, $t(16) = 0,426$, $p = 0,678$ (Figura 6). Não houve diferenças entre os grupos também no M2, $t(16) = 0,781$, $p = 0,448$, e no M3, $t(16) = 1,250$, $p = 0,229$.

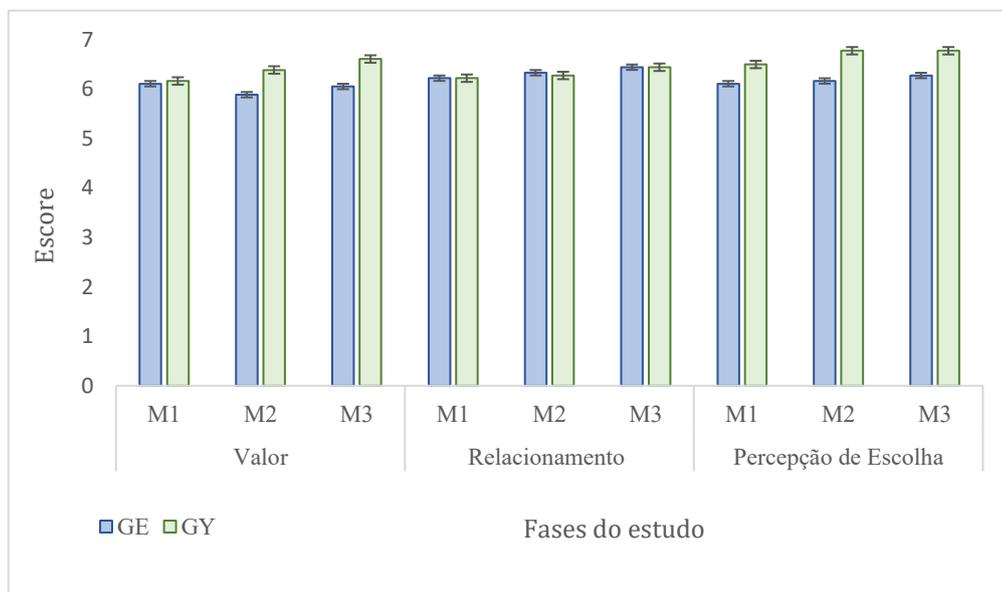


Figura 6. Escore das subescalas valor, relacionamento e percepção de escolha dos grupos escolha da prática (GE) e grupo yoked (GY) antes da fase de aquisição (M1), ao final da fase de aquisição (M2) e antes do teste de retenção (M3). As barras de erro representam o desvio padrão das médias.

3.4 Foco de atenção utilizado

A análise descritiva do foco de atenção utilizado pelos participantes nas fases de aquisição/prática e antes do teste de retenção, revelou que o grupo com escolha de prática afirmou focar atenção externamente em 30 respostas, totalizando 66,7% das vezes. Focar atenção no alvo, no número dos alvos e na bola são exemplos de focos de atenção externos utilizados pelos participantes nas diferentes fases no estudo. Por outro lado, somente sete respostas (15,6%) indicaram focar internamente. Focar na postura, nos movimentos são exemplos de focos internos de atenção utilizados. Além disso, em oito respostas (17,8%) indicaram focar simultaneamente em ambos os focos.

Já o grupo *yoked* também revelou focar atenção externamente na maioria das respostas, sendo em 39 no total (78%). Somente em quatro respostas (8%) indicou focar internamente e em sete respostas (14%) foram verificados os focos em ambos.

4. DISCUSSÃO

O objetivo deste estudo foi investigar se proporcionar às crianças a autonomia de escolha relacionada à organização da prática afetaria a aprendizagem motora, a percepção de autoeficácia e motivação intrínseca. No entanto, os resultados obtidos não confirmaram a hipótese inicial de que o grupo com autonomia de escolha teria melhor desempenho nos testes de aprendizagem, em comparação ao grupo *yoked*. Especificamente, os resultados não revelaram diferença significativa entre os grupos em nenhuma fase do estudo. Tais achados apontam que fornecer autonomia de escolha da prática não beneficiou a aprendizagem do arremesso de 7 metros do handebol em crianças.

Esses resultados não corroboram um número considerável de estudos que apontam benefícios no suporte a autonomia na aprendizagem de habilidades motoras¹. Com crianças especificamente, Ste-Marie et al.¹⁷ encontraram benefícios na aprendizagem de habilidade de saltos no trampolim¹⁶, como também Lemos et al.⁷ encontraram maiores ganhos na aprendizagem de habilidades de balé⁷.

Por outro lado, os resultados do presente estudo vão ao encontro do estudo de Chiviacowsky et al.⁹, que não apontou benefícios em possibilitar o recebimento de feedback de forma autocontrolada em relação ao grupo espelhado, na aprendizagem de uma tarefa de *timing* sequencial. Os autores explicaram a inexistência dos efeitos da autonomia na aprendizagem motora em crianças pela diferença na capacidade de processamento de informações, na capacidade de memória e de criação de estratégias diretamente ligadas a aprendizagem motora quando comparados com o desempenho em adultos, o que poderia explicar os resultados encontrados no presente estudo.

Outra hipótese explicativa pode estar associada aos efeitos da autonomia em crianças verificados a partir das medidas de autoeficácia, subescalas de motivação intrínseca e o foco de atenção utilizado. Especificamente, os resultados da percepção de autoeficácia e das subescalas da motivação intrínseca (percepção de competência, autonomia, interesse, esforço, pressão, valor/utilidade e relacionamento) não revelaram diferença entre os grupos, o que aponta que ambas as condições, com e sem escolha, levaram a comportamentos similares nessas variáveis. Uma das possíveis explicações pode estar associada à tarefa motora em si e à motivação gerada pela sua prática. Estudos têm apontado que a própria prática motora já pode afetar a motivação

dos participantes e influenciar no processo de aprendizagem motora¹⁸. Um exemplo é o estudo de Drews et al.¹⁹, em que foi investigado se o fornecimento de feedback positivo se relacionaria de forma direta com a melhora da aprendizagem da tarefa de andar em pedalo o mais rápido possível em comparação ao grupo com feedback controle (sem fornecimento de feedback positivo), em crianças de 10 anos. Os resultados demonstraram que os dois grupos avaliados apresentaram níveis altos nas subescalas de motivação intrínseca, o que pode ser considerado como fator que explica a inexistência de diferenças significativas entre os grupos.

Mais especificamente, é possível que a prática de uma habilidade esportiva com objetivo em acertar diferentes alvos ao longo das tentativas de aquisição da tarefa levou a um comportamento de motivação similar em ambos os grupos, sobrepondo os possíveis efeitos da autonomia e igualando os grupos nos testes de aprendizagem. Estudos analisando o engajamento de indivíduos em diferentes contextos têm encontrado que a motivação e o desempenho de atividades direcionadas por objetivos são afetadas por desafios “ótimos” relativamente fáceis ou difíceis^{20,21}. Especificamente, o desafio pode afetar construtos motivacionais, visto que promove um maior prazer e interesse para a realização de tarefas²². No entanto, futuros estudos analisando o fornecimento de autonomia de crianças em tarefas com diferentes níveis de complexidade são necessários para aprofundar essa hipótese explicativa.

Na mesma direção, os resultados não revelaram diferença na subescala de percepção de autonomia dos participantes, o que sugere que a escolha realizada não possibilitou aos aprendizes distinguirem um ambiente de aprendizagem com maior autonomia. Isto pode estar associado ao tipo de escolha realizada, visto que os estudos anteriores proporcionaram aos aprendizes escolhas de demonstração⁷ e feedback⁵. É possível que o tipo de escolha, relacionado a organização da prática, possa ter influência nos efeitos da percepção de autonomia e, conseqüentemente, na aprendizagem da habilidade motora em si. Um estudo que vai ao encontro do nosso achado, foi realizado por Carter e Ste-Marie²³. Nele, uma habilidade motora voltada para o desempenho espaço-temporal foi analisada com 3 grupos diferentes, sendo um com autonomia de feedback, outro com escolha da cor do instrumento e o último, sem autonomia. Os resultados revelaram que o grupo com autonomia de feedback apresentou maiores ganhos de aprendizagem em relação aos grupos com escolha da cor do instrumento e o grupo sem autonomia de decisões, o que sugere que o tipo de escolha pode interferir nos efeitos da autonomia no processo de aquisição de habilidades.

Outro resultado encontrado diz respeito ao foco de atenção utilizado pelos participantes. Foi verificado que o grupo com autonomia realizou os arremessos focando atenção externamente em 66,7% e o grupo *yoked* em 78%. Esse resultado mostra que ambos os grupos

utilizaram foco de atenção externo durante a prática, o que pode ter levado a desempenhos similares nas diferentes fases do estudo. Uma considerável quantidade de estudos vem mostrando que, ao utilizar o foco de atenção externo durante a prática de uma habilidade motora, existem maiores benefícios no processo de aprendizagem, quando comparado a utilização do foco interno ou sem foco determinado (para revisão, ver Chua et al.²⁴)

Também sobre essa temática, a teoria OPTIMAL²⁵ traz à luz das discussões sobre melhora na aprendizagem motora, fatores que a otimizam, entre eles a autonomia (fator que não demonstrou resultado significativo no presente estudo) e o foco de atenção externo. Este último, se mostra eficaz, como descrito pelas autoras da teoria, por facilitar a coordenação motora global e promover a automaticidade dos movimentos. Dessa forma, os aprendizes do nosso estudo, mesmo sem um direcionamento de foco específico, escolheram, em sua maioria (70,7% e 77,7%), utilizar o foco de atenção externo, podendo explicar o desempenho semelhante dos grupos.

Como a maioria das investigações, o presente estudo não está isento de limitações. É importante ressaltar que, durante a coleta de dados para esse estudo, houve perda de voluntários por fatores como o não comparecimento ao segundo dia de teste e desistência durante o processo. Tendo isso em vista, pode-se considerar que o número de voluntários (n) desta pesquisa, não foi adequado para a análise significativa das variáveis em questão. Além disso, não foi analisado o padrão de movimento de realização dos arremessos, o que possibilitaria entender de maneira mais robusta os efeitos da autonomia na aprendizagem desta habilidade motora esportiva.

5. CONCLUSÃO

Os resultados do presente estudo permitem concluir que fornecer autonomia de escolha durante a prática não beneficiou o arremesso em uma habilidade voltada para o esporte do handebol, tampouco beneficiou a autoeficácia e a motivação intrínseca de crianças de 10 a 12 anos.

Sugere-se para futuras pesquisas a serem desenvolvidas com essa temática, que investiguem também a relação de escolhas incidentais para a habilidade de arremesso, além de outras habilidades esportivas com crianças.

6. REFERÊNCIAS

1. Chiviacowsky S. Autonomy support in motor performance and learning. In: Lidor R, Ziv G, editors. *The Psychology of Closed Self-Paced Motor Tasks in Sports*. Taylor and Francis Inc.; 2022. p. 78–92.
2. Ryan RM, Deci EL. *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*. Self-Determination Theory. Ryan; 1985.
3. Aiken CA, Post PG, Hout MC, Fairbrother JT. Self-controlled amount and pacing of practice facilitate learning of a sequential timing task. *J Sports Sci*. 16 de fevereiro de 2020;38(4):405–15.
4. Walter C, Bastos FH, Araujo UO, Silva JAO, Corrêa UC. Estrutura de prática e liberdade de escolha na aprendizagem de habilidades motoras. *RPCD*. 2008;8(3):337–46.
5. Chiviacowsky S, Wulf G, de Medeiros FL, Kaefer A, Tani G. Learning Benefits of Self-Controlled Knowledge of Results in 10-Year-Old Children. *Res Q Exerc Sport* [Internet]. setembro de 2008;79(3):405–10.
6. Hooyman A, Wulf G, Lewthwaite R. Impacts of autonomy-supportive versus controlling instructional language on motor learning. *Hum Mov Sci*. 23 de maio de 2014; 36:190–8.
7. Lemos A, Wulf G, Lewthwaite R, Chiviacowsky S. Autonomy support enhances performance expectancies, positive affect, and motor learning. *Psychol Sport Exerc*. 1º de julho de 2017; 31:28–34.
8. Abdollahipour R, Palomo Nieto M, Psotta R, Wulf G. External focus of attention and autonomy support have additive benefits for motor performance in children. *Psychol Sport Exerc*. 1º de setembro de 2017; 32:17–24.
9. Chiviacowsky DS, Neves C, Locatelli L, Oliveira C. Aprendizagem motora em crianças: efeitos da frequência autocontrolada de conhecimento de resultados. *Rev. Bras. Cienc. Esporte*. 2005.
10. Abreu DM, Nicolini DC. *Mini-Handebol Brasil* [Internet]. 3º ed. São Paulo: CBHb; 2023 [citado 20 de novembro de 2023]. Disponível em: <https://cbhb.org.br/governanca/203/download-do-livro>
11. *Regras do jogo - Handebol indoor CBHb* [Internet]. CBHb; 2022 [citado 20 de novembro de 2023]. Disponível em:

- https://sge.cbhb.org.br/_uploads/orgaoAnexo/1ktT-uLPnU6AgLnjD9WCg11mc2fwPCTw.pdf
12. Handebol Taubaté. Shayane Ensina #7 - Chute do 7 metros (Feminino) [Internet]. Taubaté; 2016 Jun 06. Video: 0:44 ao 0:46. Available from: https://www.youtube.com/watch?v=P8EFC_WOumE
 13. Bandura A, Bandura A. Self-efficacy beliefs of adolescents. 2005.
 14. McAuley ED, Duncan T, Tammen V V. Psychometric properties of the intrinsic motivation inventory in a competitive sport setting: a confirmatory factor analysis. *Res Q Exerc Sport*. 1989;60(1):48–58.
 15. Ávila LTG, Chiviawosky S, Wulf G, Lewthwaite R. Positive social-comparative feedback enhances motor learning in children. *Psychol Sport Exerc*. novembro de 2012;13(6):849–53.
 16. Gonçalves GS, Cardozo PL, Valentini NC, Chiviawosky S. Enhancing performance expectancies through positive comparative feedback facilitates the learning of basketball free throw in children. *Psychol Sport Exerc*. 1º de maio de 2018;36:174–7.
 17. Ste-Marie DM, Vertes KA, Law B, Rymal AM. Learner-controlled self-observation is advantageous for motor skill acquisition. *Front Psychol*. 2013;3(JAN).
 18. Chiviawosky S. The motivational role of feedback in motor learning: evidence, interpretations, and implications. In: Bertollo M, Filho E, Terry PC, editors. *Advancements in Mental Skills Training*. 1º ed Pelotas: Routledge; 2020.
 19. Drews R, Tani G, Cardozo P, Chiviawosky S. Positive feedback praising good performance does not alter the learning of an intrinsically motivating task in 10-year-old children. *Eur. J. Hum. Mov*. 31 de dezembro de 2020;45:1–9.
 20. Shernoff DJ, Csikszentmihalyi M, Schneider B, Shernoff ES. Student engagement in high school classrooms from the perspective of flow theory. *Sch Psychol Q*. 2003; 18(2):158–76.
 21. Delle Fave A, Bassi M, Massimini F. Quality of experience and risk perception in high-altitude rock climbing. *J Appl Sport Psychol*. março de 2003;15(1):82–98.
 22. Abuhamdeh S, Csikszentmihalyi M. The importance of challenge for the enjoyment of intrinsically motivated, goal-directed activities. *Pers Soc Psychol Bull*. março de 2012;38(3):317–30.
 23. Carter MJ, Ste-Marie DM. Not all choices are created equal: task-relevant choices enhance motor learning compared to task-irrelevant choices. *Psychon Bull Rev*. 1º de dezembro de 2017;24(6):1879–88.

24. Chua LK, Diaz JJ, Lewthwaite R, Kim T, Wulf G. Superiority of external attentional focus for motor performance and learning: systematic reviews and meta-analyses. *Psychol Bull.* 2021;147:618–45.
25. Wulf G, Lewthwaite R. Optimizing performance through intrinsic motivation and attention for learning: The OPTIMAL theory of motor learning. *Psychon Bull Rev.* 1º de outubro de 2016;23(5):1382–414.

APÊNDICES

Apêndice 1

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Pesquisador responsável: Ricardo Drews

Instituição: Faculdade de Educação Física e Fisioterapia – Universidade Federal de Uberlândia

Endereço: Rua Benjamim Constant - 1286 - Bairro Aparecida

Telefone (aceito ligação à cobrar e contato via WhatsApp 24 horas por dia, 7 dias por semana): (11) 957706369

Concordo em participar do estudo “*Concepções de capacidade na aprendizagem motora: Uma análise em crianças de diferentes faixas etárias*”. Estou ciente de que estou sendo convidado a participar voluntariamente do mesmo.

PROCEDIMENTOS: Fui informado de que o objetivo geral será “Investigar os efeitos das concepções de capacidade fornecidas por meio de feedback na aprendizagem motora em crianças de diferentes faixas etárias”, cujos resultados serão mantidos em sigilo e somente serão usadas para fins de pesquisa. Estou ciente de que a minha participação envolverá praticar uma tarefa de arremesso de handebol, em dois dias consecutivos, durante aproximadamente 30 minutos cada dia e preencher três questionários com perguntas objetivas.

RISCOS E POSSÍVEIS REAÇÕES: Fui informado que os riscos são mínimos, sendo que o participante poderá ter um leve desconforto na região do ombro e mão devido à realização de uma sequência de arremessos. Porém, esse desconforto, caso acontecer, permanecerá apenas por alguns segundos.

BENEFÍCIOS: O benefício de participar na pesquisa relaciona-se ao fato que os resultados serão incorporados ao conhecimento científico e posteriormente a situações de ensino-aprendizagem do handebol.

PARTICIPAÇÃO VOLUNTÁRIA: Como já me foi dito, minha participação neste estudo será voluntária e poderei interrompê-la a qualquer momento.

DESPESAS: Eu não terei que pagar por nenhum dos procedimentos, nem receberei compensações financeiras.

CONFIDENCIALIDADE: Estou ciente que a minha identidade permanecerá confidencial durante todas as etapas do estudo.

CONSENTIMENTO: Recebi claras explicações sobre o estudo, todas registradas neste formulário de consentimento. Os investigadores do estudo responderam e responderão, em qualquer etapa do estudo, a todas as minhas perguntas, até a minha completa satisfação. Portanto, estou de acordo em participar do estudo. Este Formulário de Consentimento Pré-Informado será assinado por mim e pelo pesquisador, receberei uma via do documento e também será arquivado na instituição responsável pela pesquisa.

Nome do participante/representante legal: _____
Identidade: _____

ASSINATURA: _____ DATA: ____ / ____ / _____

DECLARAÇÃO DE RESPONSABILIDADE DO INVESTIGADOR: Expliquei a natureza, objetivos, riscos e benefícios deste estudo. Coloquei-me à disposição para perguntas e as respondi em sua totalidade. O participante compreendeu minha explicação e aceitou, sem imposições, assinar este consentimento. Tenho como compromisso utilizar os dados e o material coletado para a publicação de relatórios e artigos científicos referentes a essa pesquisa. Se o participante tiver alguma consideração ou dúvida sobre a ética da pesquisa, pode entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da FAMED/UFPEL – Av. Duque de Caxias, 250- CEP: 96030-000 – Fragata – Pelotas/RS; Telefone:(53) 3310-1800 - Horário de atendimento: terças e quintas-feiras, 14:00h – 17:00h; E-mail: cep.famed@gmail.com

ASSINATURA DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL

Apêndice 2

TERMO DE ASSENTIMENTO DO MENOR

Você está sendo convidado para participar da pesquisa Concepções de capacidade na aprendizagem motora: Uma análise em crianças de diferentes faixas etárias. Seus pais ou responsáveis permitiram que você participe.

Nesta pesquisa, queremos analisar a aprendizagem do arremesso do handebol em crianças de diferentes faixas etárias.

Você não precisa participar da pesquisa se não quiser, é um direito seu, não terá nenhum problema se desistir.

A prática será do arremesso. Para isso, será usado bolas e um gol. O arremesso das bolas é considerado seguro, mas é possível ocorrer riscos mínimos, como desconforto na região do ombro devido ao número de arremessos. Porém, esse desconforto permanecerá apenas alguns segundos. Caso aconteça algo errado, você pode me procurar pelo telefone (11)957706369 do pesquisador Ricardo Drews.

Mas há coisas boas que podem acontecer como o esclarecimento e aperfeiçoamento em relação a melhora da aprendizagem de uma habilidade do handebol.

Ninguém saberá que você está participando da pesquisa, não falaremos a outras pessoas, nem daremos a estranhos as informações que você nos der. Os resultados da Pesquisa serão publicados, mas sem identificar as crianças que participaram da pesquisa. Quando terminarmos a pesquisa os resultados serão usados para a elaboração de um trabalho de conclusão de curso, além de um artigo científico.

Se você tiver alguma dúvida, você pode me perguntar. Eu escrevi o telefone (11-957706369) na parte de cima desse texto.

Eu _____ aceito participar da pesquisa Concepções de capacidade na aprendizagem motora: Uma análise em crianças de diferentes faixas etárias, que tem como objetivo analisar a aprendizagem motora do arremesso do handebol em crianças de diferentes faixas etárias. Entendi as coisas ruins e as coisas boas que podem acontecer. Entendi que posso dizer “sim” e participar, mas que, a qualquer momento, posso dizer “não” e desistir que ninguém vai ficar furioso. Os pesquisadores tiraram minhas dúvidas e conversaram com os meus responsáveis.

Recebi uma via original deste termo de assentimento e li e concordo em participar da pesquisa.

Uberlândia/MG, ____ de _____ de _____.

Assinatura do(a) menor

Assinatura do(a) pesquisador(a)

Apêndice 3

Questionário de Autoeficácia

Nome *

Nome completo

Dia *

Dia 1

Dia 2

Próxima
Limpar formulário

Aquisição 1/3

1- Avalie sua confiança em realizar os próximos 5 arremessos *

0% 10% 20% 30% 40%

| | | | | | |
|--------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 de 5 | <input type="checkbox"/> |
| 2 de 5 | <input type="checkbox"/> |
| 3 de 5 | <input type="checkbox"/> |
| 4 de 5 | <input type="checkbox"/> |
| 5 de 5 | <input type="checkbox"/> |

Onde você prestou mais atenção enquanto realizava os arremessos? *

Aquisição 2/3

2- Avalie sua confiança em realizar os próximos 5 arremessos *

40% 50% 60% 70% 80%

| | | | | | |
|--------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 de 5 | <input type="checkbox"/> |
| 2 de 5 | <input type="checkbox"/> |
| 3 de 5 | <input type="checkbox"/> |
| 4 de 5 | <input type="checkbox"/> |
| 5 de 5 | <input type="checkbox"/> |

Onde você prestou mais atenção enquanto realizava os arremessos? *

Voltar
Próxima
Limpar formulário

Aquisição 3/3

3- Avalie sua confiança em realizar os próximos 5 arremessos *

50% 70% 80% 90% 100%

| | | | | | |
|--------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 de 5 | <input type="checkbox"/> |
| 2 de 5 | <input type="checkbox"/> |
| 3 de 5 | <input type="checkbox"/> |
| 4 de 5 | <input type="checkbox"/> |
| 5 de 5 | <input type="checkbox"/> |

Onde você prestou mais atenção enquanto realizava os arremessos? *

Voltar
Enviar
Limpar formulário

Apêndice 4

Questionário de Motivação Intrínseca

Nome *

Nome completo

Mão Dominante *

Direita

Esquerda

Data de Nascimento *

DD MM AAAA

11 / 11 / 1111

Dia

1

2

Próxima

Limpar formulário

Momento

Teste

Pré Teste

Pós Teste

Limpar seleção

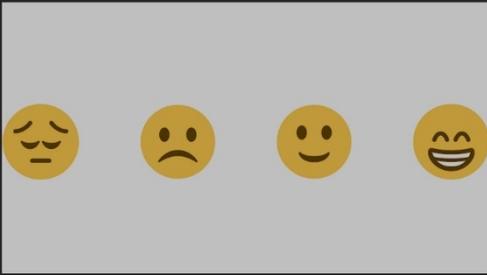
Voltar

Próxima

Limpar formulário

As perguntas seguintes se referem à sua experiência em relação à tarefa. Por favor responda todos os itens indicando quão verdadeiras são as colocações para você, usando a seguinte escala como guia:

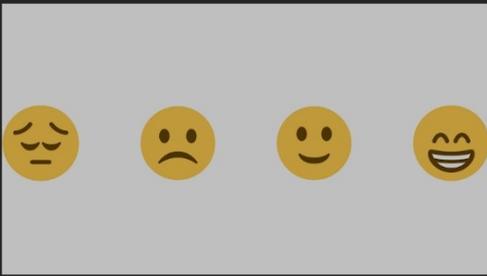
Eu gostei muito de fazer esta atividade *



1 2 3 4

Nada Divertido Muito Divertido

Eu me esforcei bastante para fazer bem esta tarefa *



1 2 3 4

Não me esforcei Me esforcei muito

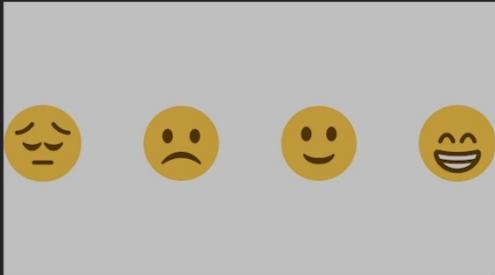
Eu me senti bem "distante" da pessoa responsável pela tarefa *



1 2 3 4

Muito Distante Nada Distante

Eu acredito que eu tive alguma escolha sobre fazer esta atividade *



1 2 3 4

Nenhuma escolha Escolhi totalmente

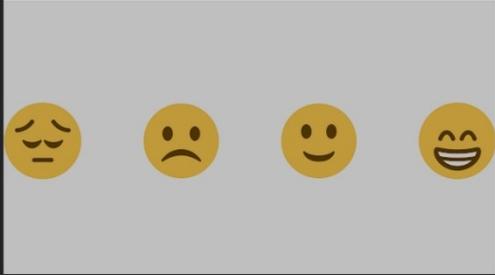
Depois que eu realizei esta atividade, eu me senti muito competente *



1 2 3 4

Nada Competente Muito Competente

Eu tentei muito fazer bem esta atividade *



1 2 3 4

Nada Bem Muito Bem

Eu me senti muito tenso enquanto fazia esta atividade *



1 2 3 4

Muito Tenso Nada Tenso

Eu duvido que eu e a pessoa responsável pela tarefa seríamos amigos algum dia *



1 2 3 4

Duvido Muito Não duvido Nada

Eu faria esta atividade novamente porque ele tem algum valor pra mim *



1 2 3 4

Não faria nunca mais Faria Sempre

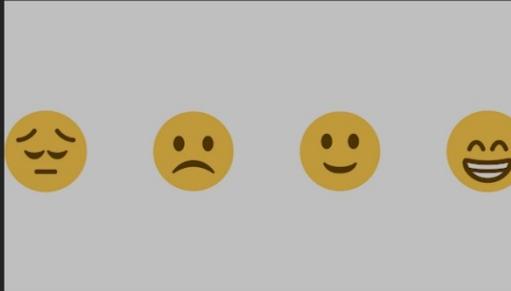
Eu descreveria esta atividade como muito interessante *



1 2 3 4

Nada Interessante Muito Interessante

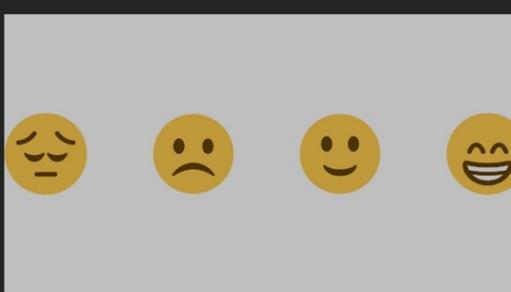
Eu estou satisfeito com a qualidade do meu desempenho nesta atividade *



1 2 3 4

Nada Satisfeito Muito Satisfeito

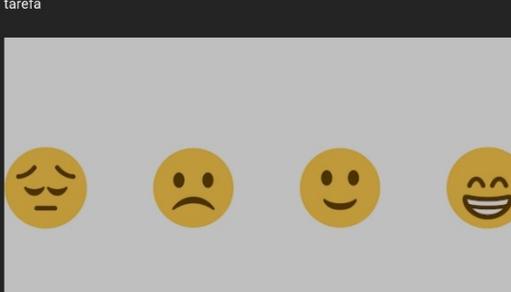
Eu me senti ansioso enquanto fazia esta atividade *



1 2 3 4

Muito Ansioso Nada Ansioso

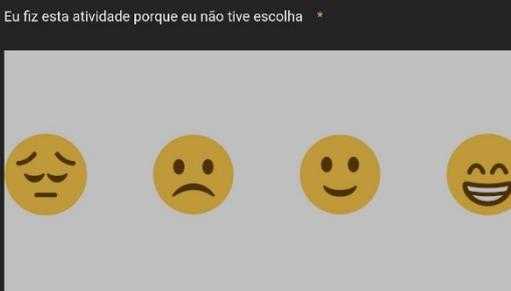
Eu me senti como se pudesse realmente confiar na pessoa responsável pela tarefa *



1 2 3 4

Não poderia confiar nada Poderia confiar totalmente

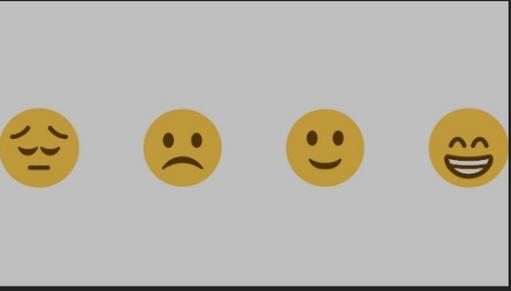
Eu fiz esta atividade porque eu não tive escolha *



1 2 3 4

Nenhuma escolha Escolhi totalmente

Eu acredito que fazer essa atividade pode ser benéfico para mim *



1 2 3 4

Nada benéfico Muito benéfico

Eu achei esta atividade muito divertida *



1 2 3 4

Nada divertido Muito divertido

Eu fui muito habilidoso nesta atividade *



1 2 3 4

Nada habilidoso Muito habilidoso

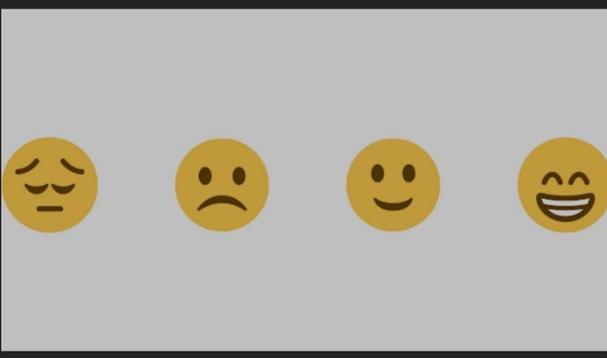
Eu não me importei muito em fazer bem esta tarefa *



1 2 3 4

Não me importei nada Me importei muito

Eu me senti pressionado enquanto participava disto *



1 2 3 4

Muito Pressionado Nada Pressionado

Eu fiz essa atividade porque eu queria fazer *



1 2 3 4

Não queria nada Queria muito

Eu acho que esta é uma atividade importante *



1 2 3 4

Nada importante Muito importante

Voltar **Enviar** Limpar formulário

Nunca envie senhas pelo Formulários Google.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google. [Denunciar abuso](#) · [Termos de Serviço](#) · [Política de Privacidade](#)

Google  **Formulários**