

Introdução e Classificação das Habilidades Motoras

Prof.^a Luciana Castilho Weinert



Conceitos

- Habilidade: tarefa com finalidade específica;
- Habilidade motora: habilidade que exige movimentos voluntários do corpo;
 - Precisam ser aprendidas
 - Meta: contexto funcional (aprendizado e motivação)

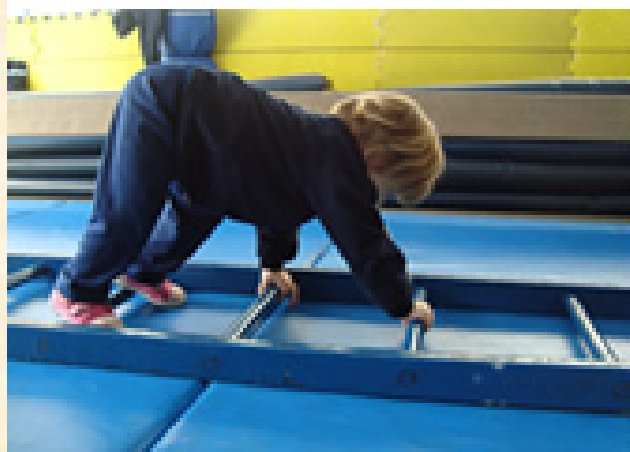
Conceitos

- Movimento: características do comportamento de membro ou membros;
- Ações: respostas as metas
 - Consistem em movimentos do corpo ou membros

Classificações das Habilidades Motoras

- Dimensão da musculatura envolvida: fina ou grossa.
- Distinguíbilidade dos movimentos:
 - Discreta (começo e fim);
 - Serial (várias discretas);
 - Contínuas (movtos repetitivos).
- Estabilidade do Ambiente:
 - Fechada (objeto sobre o qual se age não muda durante)
 - Aberta (objeto ou contexto varia durante desempenho)

Habilidades Motoras Fundamentais ou Básicas



Manipulativas



Locomotoras



Estabilizadoras

HABILIDADES MOTORAS BÁSICAS

Habilidades manipulativas	Habilidades locomotoras	Habilidades de estabilização
Arremessar	Andar	Flexionar
Quicar	Correr	Equilibrar-se
Chutar	Saltar	Estender
Lançar	Saltitar	Girar
Rebater	Escorregar	Posições invertidas
Cabecear	Escalar	
Agarrar	Rolar-se	
Rolar a bola	Desviar	

HABILIDADES MOTORAS ESPECIALIZADAS

São padrões motores fundamentais maduros que foram refinados e combinados para formar habilidades esportivas específicas e habilidades motoras complexas.

Habilidades motoras especializadas são específicas de tarefas. Os movimentos fundamentais não o são.

> 7 anos

Movimentos
Desportivos

2-7 anos

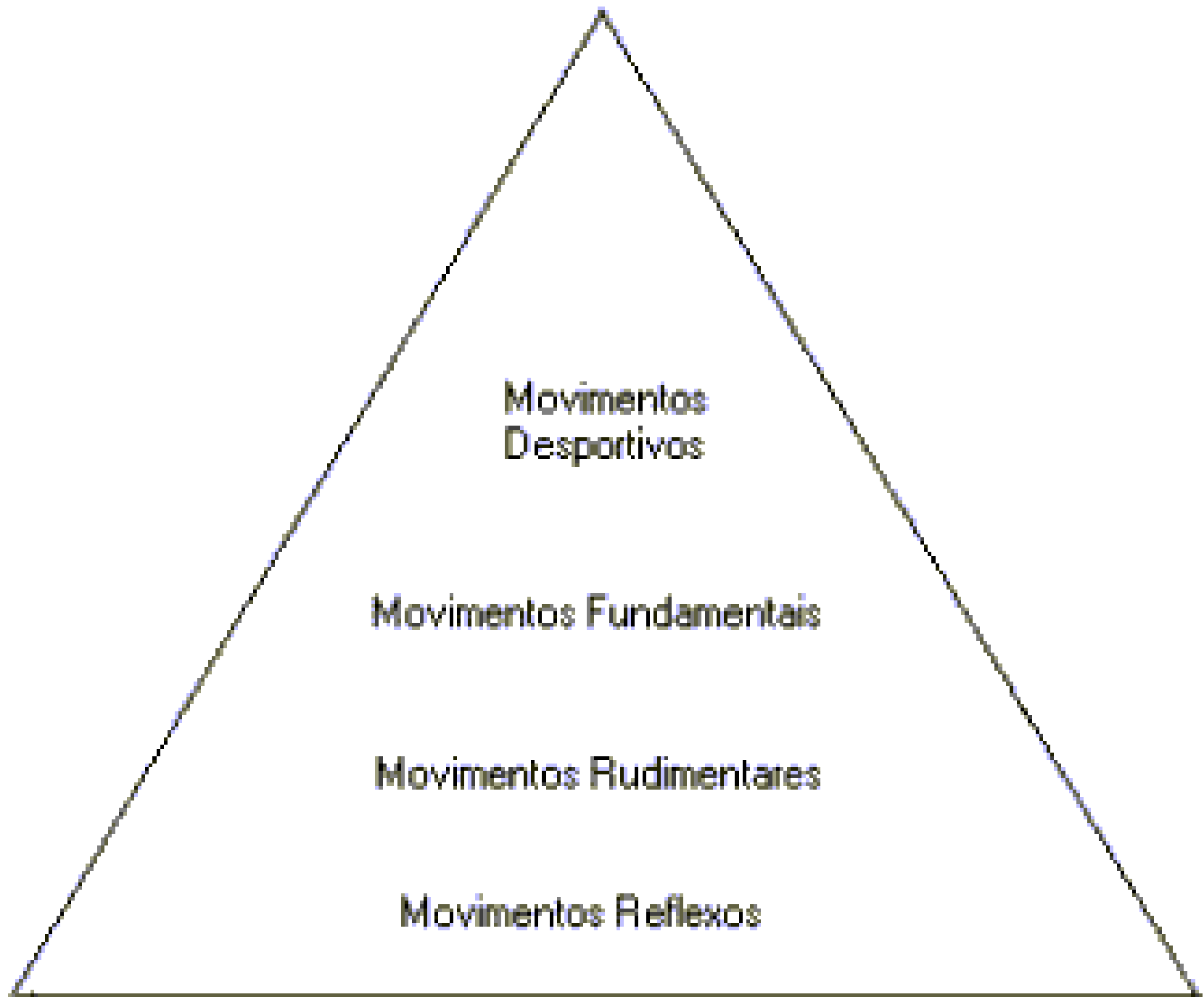
Movimentos Fundamentais

0-2 anos

Movimentos Rudimentares

0-1 ano

Movimentos Reflexos



Como construímos movimentos coordenados?

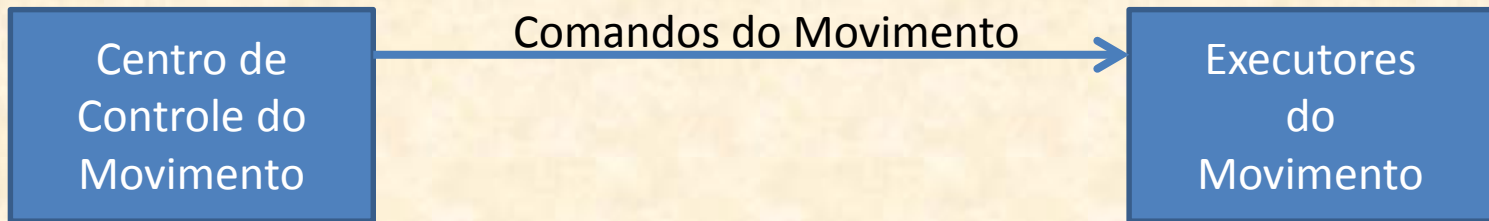
Quem controla a ocorrência dos nossos movimentos?

Será que temos um controle específico para cada movimento de cada articulação?

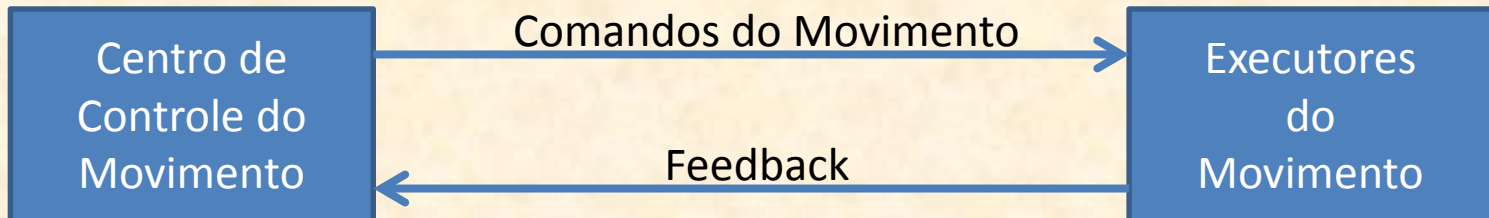
(792 músculos capazes de fazer uma centena de articulações se comportar de formas diferentes)

Sistemas do Controle do Movimento

- Circuito Aberto



- Circuito Fechado



Feedback

- Informação aferente:
receptores sensoriais → centro de controle
- Receptores auditivos, visuais, táteis e proprioceptivos
- Sistema aberto:
 - Feedback disponível mas não utilizado
 - Porque não é necessário ou porque não há tempo

Teorias do Controle Motor

- Teoria baseada no programa motor:
valoriza mais aspectos centrais do controle
- Teoria dos Sistemas Dinâmicos;
valoriza mais componentes ambientais.
- Atualmente são as teorias comportamentais dominantes.

Teoria Baseada no Programa Motor

- Fundamentada na memória que controla o movimento coordenado.
- Programa motor generalizado
 - Classes de ações ou Grupos de Movimentos
 - Compartilham características comuns: aspectos invariantes
 - Para realizar um movimento a pessoa recupera o programa da memória e acrescenta parâmetros específicos do movimento
- Ex: música em velocidade + rápida possui características inalteradas

Teoria Baseada no Programa Motor

- Teoria do Esquema de Schmidt (1988), 2 partes:
 - Programa Motor Generalizado: características gerais de classes de ações
 - Esquema de resposta motora: regras específicas que orientam ação em dada situação
- Evidências: sucesso em habilidade nunca realizada, preparo do movimento antes de realizar (TR), movto preciso sem feedback

Teoria dos Sistemas Dinâmicos

- Contraste com a Teoria do Programa Motor
- Visão multidisciplinar
- Não se ater somente a informação do SNC
- Considera características das tarefas e do ambiente
- Tríade de Newell (1986): pessoa, ambiente e tarefa.

Informação Sensorial – ou Feedback

- Apanhar uma bola: local, tempo, posição da mão, movimento dos dedos...
- Fontes de informação mais importante: propriocepção e da visão.
- Propriocepção: reconhecimento da localização espacial do corpo (parado e em movimento).

Visão e Controle do Movimento

- Campo visual:
 - visão central (2-5°)
 - periférica (200° horizontal e 160° vertical)
- Tendência a confiar principalmente na visão
 - Ex: aprender a digitar
 - Ex: sala com paredes em movimento
- Mais utilizada na fase final do movimento
 - Ex: correções para alcançar um alvo

Controle de Habilidades Motoras Complexas

Compromisso entre velocidade e precisão

- Se um aumenta outro diminui
- Tempo de movimento aumenta quando há:
 - Distâncias maiores
 - Alvos menores
 - Porque são necessárias mais correções

Equivalência motora

- **Prática:**
 - Escrita com a mão preferencial em papel
 - Escrita com a mão oposta em papel
 - Escrita com a caneta entre os dentes
 - Escrita com a mão preferencial em quadro-negro
- **Comparação:**
 - Semelhanças
 - Diferenças
 - Papel do ambiente?
 - Papel do programa motor?

Equivalência Motora

- Conceito de Bernstein (1967)

A pessoa se adapta às necessidades específicas que lhe são impostas.

- Em que este conceito se relaciona com a Educação Física escolar?

Coordenação Bimanual

- Movimentos diferentes com as duas mãos: um membro tende a fazer o mesmo movimento do outro.
- Ambos controlados pelo mesmo programa motora.
- Requer adaptação do programa motor
- Atenção especial no aprendizado de habilidades em que os membros executam ações diferentes simultâneas. Ex:?

Controle Motor e Atenção

- Atenção: funções perceptivas, cognitivas e motoras associadas ao desempenho da habilidade
- Realização consciente ou inconscientemente.
- Nível de despertar muito alto ou baixa diminui capacidade de atenção.
- Fazer mais de uma coisa ao mesmo tempo??
2 tarefas compartilham mesmo recurso =reduz desempenho

Atenção e Consciência

- Automatismo: habilidades podem ser realizadas sem solicitação da atenção
- Atenção solicitada ao começo da habilidade
- Habilidades complexas possuem trechos automáticos
- É mais fácil executar 2 habilidades se 1 é simples, mas somente um conjunto de comandos enviado por vez

Atenção e Consciência

- Aprendizagem → atenção consciente em pistas ambientais para selecioná-las.
- Depois a identificação das pistas pode ficar automática.
- Como temos capacidade limitada de processar informação:
Direcionar o foco da atenção na situação de desempenho

Atenção Visual Seletiva

- Busca visual no ambiente auxilia a obter informações para tomada de decisões motoras
- O que chama nossa atenção
 - Aspectos inesperados
 - Aspectos + significativos (identificados com prática e orientação)
- Quanto + interação na prática + aspectos. Prática!
- Experimentos: instrução verbal não precisa ser explícita.
Direcionar a visão p/ área em que ocorrem as pistas críticas

Referências

MAGILL, R.A. Aprendizagem Motora: conceitos e aplicações. 5 ed. São Paulo: Blucher, 2000.

Capítulos 1, 2 e 3