



## Síntese de Artigo:

# O Estabelecimento de Metas na Aprendizagem Motora: uma Proposta de Avaliação do Comprometimento

Erick Christian de Souza Silva; Henrique Silva Biagini Lopes; Jonathan Correa Souza; Lucas Alexander da Silva Mendes; Paulo Eduardo de Oliveira Silva; Thalyton Patrick de Souza Silva; Nádia Fernanda Schmitt Marinho  
Centro Universo Belo Horizonte

O estabelecimento de metas é uma estratégia para direcionar o comportamento humano em busca de objetivos futuros. No contexto esportivo, os resultados dos estudos sobre metas são inconsistentes. Isso se deve a fatores como a definição inadequada de metas genéricas e a falta de controle do comprometimento com as metas. São necessárias mais pesquisas para entender melhor o impacto das metas em diferentes níveis de habilidade. Além disso, poucos estudos têm avaliado o comprometimento dos participantes com as metas estabelecidas. O objetivo do estudo, foi avaliar um instrumento de avaliação do comprometimento com a meta com medições objetivas.

O método utilizado, primeiramente foram a realização de arremessos para 3 pontos do basquetebol, executado perpendicular à tabela. O intuito do pré-teste, foi determinação da meta específica a ser utilizada ao longo do experimento. Para fazer a avaliação do comprometimento dos sujeitos da meta aplicou-se um questionário constituído de 2 questões sobre a utilização da meta na fase de aquisição e no pós-teste, com suas respectivas justificativas.

Os resultados indicaram que o instrumento avalia o comprometimento com a meta, no entanto se observou necessário avaliar o comprometimento com metas genéricas e a não utilização de metas. Assim, procedeu-se a adaptação do instrumento para atingir essa finalidade.

### REFERÊNCIA

PALHARES, L. R.; BRUZ, A. T.; FIALHO, J. V. A. P; COCA UGRINOWITSCH, A. A.; BENDA, R. N.; UGRINOWITSCH, H. O Estabelecimento de Metas na Aprendizagem Motora: uma Proposta de Avaliação do Comprometimento. **R. bras. Ci e Mov.** 2007; v.15 n.3,p.31-38.