

O EFEITO DO GRAU DE DIFICULDADE DA META NA APRENDIZAGEM DO SAQUE DO VOLEIBOL E NA CRENÇA DE AUTOEFICÁCIA NA TAREFA

Emanuel Moita do Nascimento¹

Uânia da Silva Alves²

Cícero Luciano Alves Costa³

Eixo temático: Eixo 1 – Inovação aplicada ao estudo do Desenvolvimento Motor, Aprendizagem Motora e/ou Atividade Física.

INTRODUÇÃO: A Teoria do Estabelecimento de Metas sugere que meta de maior dificuldade tende a ser mais eficiente para melhorar o desempenho do que metas muito fáceis. Contudo, esse efeito ainda se mostra inconclusivo nos estudos de aprendizagem de habilidades motoras. **OBJETIVO:** Investigar o efeito de diferentes graus de dificuldade da meta na aprendizagem do saque do voleibol e na crença de autoeficácia na tarefa. **MÉTODOS:** No experimento, 25 sujeitos adultos universitários do sexo masculino, inexperientes na tarefa, com idade média de $21,68 \pm 2,59$ anos, executaram o saque por cima do Voleibol. O desempenho no saque foi avaliado pelo Teste de Precisão do Saque do Voleibol e a autoeficácia foi avaliada por meio da escala adaptada de Bund e Weimeyer (2004). Foram formados dois grupos: meta de menor dificuldade (GMF) e meta de maior dificuldade (GMD). A ANOVA two-way (2 blocos x 2 testes) foi utilizada para verificar diferenças no desempenho e consistência entre os grupos. **RESULTADOS:** Quando comparado o desempenho do pré-teste para a retenção, foi verificado apenas o efeito principal do fator teste [$F(1,23)=9,360$, $p=0,005$], indicando melhora da precisão do saque do pré-teste para a retenção. Em relação a consistência, houve uma interação significativa [$F(1,23)=18,0$, $p=0,001$, $\eta^2=0,101$], em que o GMF aumentou significativamente a consistência do saque do pré-teste para a retenção ($p=0,001$). Quando comparado a crença de autoeficácia, a ANOVA não mostrou efeito significativo da dificuldade da meta na autoeficácia, para grupos, testes e interações ($p>0,05$). **CONCLUSÃO:** Os resultados indicam que a meta de menor dificuldade foi eficaz para melhorar a consistência no saque durante o experimento, contudo, sem efeito sobre a crença de autoeficácia na tarefa. A melhora da consistência do saque nos participantes da

¹Graduando em Educação Física pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará, campus Limoeiro do Norte, emanuelnascimento548@gmail.com

²Graduanda em Educação Física pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará, campus Limoeiro do Norte, uaniasilvaalves@gmail.com

³Doutor em Ciências do Esporte (UFMG), Professor Assistente da Universidade Regional do Cariri, cicero.lucianocosta@gmail.com

GMF pode resultar de uma menor busca por ajustes no padrão de movimento em comparação ao GMD.

Palavras-chave: Aprendizagem Motora; Estabelecimentos de Metas; Dificuldade da Meta; Autoeficácia.