

# EFEITO DO ESTABELECIMENTO DE METAS NO DESEMPENHO DE ADOLESCENTES PRATICANTES DE CORRIDA E JUMP.

AGATHA CAVEDA MATHEUS<sup>1</sup>,  
NATHÁLIA DE OLIVEIRA FIGLIOLINO<sup>1</sup>,  
RODRIGO PEREIRA DA SILVA<sup>1,4</sup>,  
DILMAR PINTO GUEDES JR<sup>1,3,4</sup>,  
FABRÍCIO MADUREIRA BARBOSA<sup>1,2</sup>

UNIMES /FEFIS<sup>1</sup>, UNIP<sup>2</sup>, UNISANTA<sup>3</sup>, - SANTOS – SP – BRASIL. ICS/CEFE<sup>4</sup> – SÃO PAULO  
– SP – BRASIL.

e-mail: agathamatheus@hotmail.com

## INTRODUÇÃO

O estabelecimento de metas tem sido bastante investigado na área de aprendizagem motora, com relação ao desempenho, como por exemplo, o trabalho de Cezar, Ugrinowitsch, Tani, Teixeira (1997). Para Samulski, et al. (2009), o estabelecimento de metas é definido como uma estratégia para permanência em qualquer atividade. Portanto, o estabelecimento de meta pode ser visto, como uma estratégia motivacional, que busca manter a atenção do executante para um determinado objetivo a ser alcançado, e assim melhorar seu desempenho.

As metas podem ser classificadas como metas genéricas ou específicas. Para Ugrinowitsch e Dantas, (2002) meta genérica pode ser interpretada como “faça o melhor possível” e meta específica, como exemplo, tente realizar 10 chutes corretos em 12 tentativas”. Locke e Latham (1990) predizem que metas específicas produzem um efeito superior sobre o desempenho que metas genéricas.

Outra forma de classificar metas é em relação à dificuldade da mesma, segundo Locke e Latham (1985), as metas consideradas difíceis, porém atingíveis, produzem desempenho superior ao alcançado com o uso de metas fáceis. Moreno, et. al, (2006), sugerem cuidado no desenvolvimento e na determinação das metas, para não subestimar ou superestimar o potencial dos participantes das atividades propostas, tornando-as desmotivantes.

As metas também podem ser manipuladas temporalmente, isto é, de longo prazo e de curto prazo. Para esse atributo, Locke e Latham (1990) apontam que o uso da meta de longo prazo combinada as de curto prazo levaria a um melhor desempenho, comparando ao uso de meta de longo prazo isoladamente. Assim, metas de curto prazo podem estar sempre presentes, uma vez que o atleta pode notar o resultado logo, aumentando a motivação, elas podem ser o passo básico para as metas de longo prazo, enquanto as de longo prazo levam muito tempo até que o atleta veja o próprio resultado, entretanto as metas de longo prazo também são importantes para o atleta. Não existe melhor forma de a pessoa chegar a acreditar em suas próprias capacidades do que pela constatação de sucessos conquistados a cada meta cumprida (SCHUNK, 1989 e 1991).

Existem diversos tipos de metas para serem utilizadas de maneiras distintas para diferentes grupos ou objetivos. A utilização das metas poderá ter efeitos benéficos na motivação do grupo ou indivíduo na qual irá persistir na atividade ou objetivo proposto. Porém, há controvérsias sobre esses estudos, sendo necessárias outras investigações no tema supracitado.

Sendo assim, torna-se importante verificar a influência e os efeitos do estabelecimento de metas como uma estratégia motivacional para o desempenho.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Foram avaliados 12 adolescentes com média de 14 anos de idade, sendo 6 do sexo feminino e 6 do sexo masculino. O grupo foi submetido a um programa de treinamento em pista de atletismo, sala de ginástica e mini-trampolins.

Os voluntários foram divididos em dois grupos de seis adolescentes, sendo que, um grupo teve uma meta estabelecida (GCM) em cada teste executado, e o outro não possuía meta estabelecida nos testes (GSM). A frequência de treinamento foi de duas vezes semanais, cada sessão com 60 minutos de duração, e o programa de 12 semanas totais. Os dois grupos treinavam juntos, sendo que em alguns momentos as atividades a serem feitas eram passadas para GCM com uma meta estabelecida e para GSM sem meta estabelecida. A intensidade foi controlada através da frequência cardíaca, cujos foram orientados a fazerem a palpação para controle de intensidade da atividade proposta, sendo que os voluntários treinavam com intensidade progressiva ao longo do programa.

Para avaliar o desempenho foram utilizados os seguintes testes: Potência de corrida estática no Jump (PCEJ), no qual os alunos deveriam elevar os joelhos alternados em um espaguete na altura do quadril, o maior número de repetições durante 1 minuto; Bicicleta de resistência (BR), onde os jovens deveriam manter as rotações por minuto acima de 69 ciclos com a carga de intensidade 12, o maior tempo possível; e Potência de corrida dinâmica por 1 milha (PCD1M), descrito por PITANGA, (2008) onde deveria ser percorrida a distancia de 1 milha no menor tempo possível. O projeto foi realizado na Faculdade de Educação Física de Santos – FEFIS – UNIMES (ACADEMIA PHYSICAL PLANET): Rua Barão de Paranapiacaba, 15 – Encruzilhada – Santos.

## ANALISE ESTATÍSTICA

Após a confirmação da não normalidade dos dados, optou-se por utilizar teste não paramétrico, com o objetivo de comparar os grupos (Teste U de Mann-Whitney) e os momentos pré e pós (Wilcoxon). O nível de significância foi aceito em  $p \leq 0,05$ , além da análise descritiva dos resultados em forma de porcentagem.

## RESULTADOS

Tabela 1. Descrição dos resultados de teste físico potencia de corrida estática no jump, diferença absoluta e percentual após treinamento com e sem estabelecimento de metas (repetições).

Grupo	Pré	Pós	Dif_abs	Dif_%
GCM	111,33 (8,71)	*130,17 (8,95)	18,83 (9,6)	17 (3)
GSM	93,33 (17,1)	*112,5 (15,44)	19,17 (12,19)	21 (10)

\*indica diferença na condição pré e pós para  $p \leq 0,05$ .

Analisando a tabela 1, é possível observar diferença estatística pré e pós em ambos os grupos. O grupo GCM melhorou 17% e o grupo GSM 21%, para o teste de Jump.

Tabela 2. Descrição dos resultados de teste físico de bicicleta de resistência, diferença absoluta e percentual após treinamento com e sem estabelecimento de metas (segundos).

Grupo	Pré	Pós	Dif_abs	Dif_%
GCM	94,17 (76,86)	*120,83 (86,33)	26,67 (9,46)	28 (12)
GSM	84 (83,15)	*106,5 (93,56)	22,5 (10,41)	27 (13)

\*indica diferença na condição pré e pós para  $p \leq 0,05$ .

Analisando a tabela 2, é possível observar diferença estatística pré e pós em ambos os grupos. Com esses dados, é possível verificar a transferência do treinamento de corrida e jump para a bicicleta, pois mostra que o grupo GCM melhorou 28% e o grupo GSM 27%, para o teste de Bicicleta.

Tabela 3. Descrição dos resultados de teste físico de potencia de corrida dinâmica em 1 milha, diferença absoluta e percentual após treinamento com e sem estabelecimento de metas (segundos).

Grupo	Pré	Pós	Dif_abs	Dif_%
GCM	653,5 (86,8)	*614 (92,17)	-39,5 (5,38)	6 (6)
GSM	689 (97,19)	*642,17 (97,44)	-46,83 (0,25)	7 (0)

\*indica diferença na condição pré e pós para  $p \leq 0,05$ .

Analisando a tabela 3, é possível observar diferença estatística pré e pós em ambos os grupos. O grupo GCM melhorou 6% e o grupo GSM 7%, para o teste de 1 milha .

Após a análise dos resultados e a identificação da não corroboração com os dados disponíveis na literatura (LOCKE e LATHAN, 1990), optou-se por elaborar e aplicar um questionário com o intuito de detectar possíveis auto-estabelecimentos de metas, para ambos os grupos, como sugerido por Palhares, et al, 2007. Em anexo segue o questionário aplicado ao GSM para avaliar se os voluntários utilizaram o auto-estabelecimento. Os resultados são apresentados na tabela 4.

Tabela 4. Descrição da frequência de respostas indicando auto-estabelecimento de metas pelo GSM (percentual).

Grupo	P1	P2	P3	P4
GSM	50	33,3	66,6	66,6

Analisando a tabela 4, é possível observar que o grupo sem meta supostamente utilizou o auto-estabelecimento de metas durante o programa.

## DISCUSSÃO

De acordo com os resultados obtidos, pode-se observar que foi constatada diferença estatística significativa intragrupos para ambos os testes. Já comparando a melhora intergrupos não foi encontrada diferença. Com os dados encontrados neste trabalho pode-se confirmar parcialmente o experimento realizado por Cezar, Ugrinowitsch, Tani, Teixeira (1997), em que se investigou o efeito de diferentes tipos de metas específicas e genéricas na aprendizagem do drible do basquetebol, indicando melhoras para o grupo com metas específicas, ainda, os dados também confirmam parcialmente os pressupostos descritos por Locke e Lathan, (1990). Entretanto, a melhora do desempenho do grupo sem meta foi evidenciada em função do auto-estabelecimento como confirmado nos trabalhos de Dutra, 2007, Souza JR, 2005 e Boyce, 1990.

## CONCLUSÃO

Após análise dos resultados, observou-se efeito do programa de treinamento físico sobre os grupos experimentais, porém não evidenciou-se preliminarmente, diferença estatística intergrupos para as condições estabelecimento de metas e sem metas, no entanto, fortes indícios sugerem que o resultado desfavorável aos pressupostos identificados na literatura podem ter ocorrido pelo fato dos voluntários do GSM saberem que se tratava de um programa de estabelecimento de metas, sendo assim, há possibilidade dos voluntários do GSM terem criado inconscientemente uma meta própria, como evidenciado no questionário de auto-estabelecimento que identificou que dos 6 adolescentes avaliados do grupo GSM, 4 deles, ou seja, 66,6%, utilizaram o auto-estabelecimento. Sendo assim, em um próximo estudo recomenda-se uma nova estratégia de metodologia a fim de diminuir as limitações identificadas neste experimento.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BOYCE, B.A. Effects of goal specificity and goal difficulty upon skill acquisition of a selected shooting task. *Perceptual and Motor Skills*, v.70, p.1031-1039, 1990.

CEZAR, C., UGRINOWITSCH, H., TANI, G. E TEIXEIRA, L. R. Estabelecimento de metas. In: *Anais do V Simpósio Paulista de Educação Física*, 45, 1997.

DUTRA, L. N. Efeitos do nível de dificuldade da meta de grupo em aprendizagem motora. 2007. 103f. Dissertação (Mestrado em Treinamento Esportivo) -Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2007.

KYLLO, L.B. e LANDERS, D.M. Goal setting in sport and exercise: A research synthesis to resolve the controversy. *J. of Sport & Exercise Psychol*, 17: 117-137, 1995.

LOCKE, E. A. e LATHAM, G. P. A theory of goal setting and task motivation. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1990.

LOCKE, E.A. e LATHAM, G.P. The application of goal setting to sports. *J. of Sport Psychol.*, 7: 205-222, 1985.

LOCKE, E. A., SHAW, K. N., SAARI, L. M. e LATHAM, G. P. Goal setting and taskperformance: 1969-1980. *Psychological Bulletin*, 90, 125-152, 1981.

MARINHO, N. F. S., GOMES, T. V. B., FONSECA, F. S., FIALHO, J. V. A. P., BENDA, R. N. e UGRINOWITSCH, H. Estabelecimento de metas impostas pelo experimentador e auto-estabelecidas: efeitos na aprendizagem do arremesso de dardo de salão. *Revista de Educação Física*, submetido.

MORENO, R. A., DEZAN, F., DUARTE. R. L. e SCHWARTZ, G. M. Persuasão e motivação: interveniências na atividade física e no esporte. *Revista Digital – Buenos Aires* , Ano 11, vol. 103, 2006.

PALHARES, L. R; BRUZI, A. T.; FIALHO, J. V. A. P.; UGRINOWITSCH, A. A. C.; BENDA, R. N.; UGRINOWITSCH, H. O estabelecimento de metas na aprendizagem motora: uma proposta de avaliação do comprometimento. *Rev. Bras. Ciênc. Mov.* 15(2):17-24, 2007.

PITANGA, F.J.G. Testes, medidas e avaliação em Educação Física e Esportes – 5.ed. – São Paulo: Phorte, 2008.

SAKAMOTO, M., PARCESEPE, R. e BOJIKIAN, J. C. M. A contribuição da Intervenção psicológica na recuperação do atleta de voleibol lesionado. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*. Vol. 7, n. 3, 2008.

SAMULSKI, D. M., MORAES , L. C. C. A., FERREIRA, R. M., MARQUES , M. P., SILVA , L. A., LÔBO , I. L. B., MATOS , F. O., SANTIAGO , M. L. M. e FERREIRA, C. H. S. Motriz. *Revista de Educação Física*. UNESP, Rio Claro, SP, Brasil. v.15, n.2, p.310-317, abr./jun, 2009.

SCHUNK, D.H. Self-Efficacy and Academic Motivation. *Educational Psychologist*, v. 26, n. 3 & 4, p. 207-31, 1991.

SCHUNK, D.H. Self-efficacy and cognitive skill learning. In: AMES, Carol & AMES, Russell (eds.) *Research on Motivation in Education. Goals and Cognititons*. New York: Academic Press, Inc., v. 3, p. 13-44, 1989.

FIEP BULLETIN - Volume 82 – Special Edition - ARTICLE I - 2012 (<http://www.fiepbulletin.net>)

SOUZA JR, O.P. Efeitos de diferentes tipos de estabelecimentos de metas na aprendizagem de habilidades motoras. 2005.76f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade de São Paulo, Escola de Educação Física, e Esportes, São Paulo, 2005.

UGRINOWITSCH, H. e DANTAS, L. Efeito do estabelecimento de metas na aprendizagem do arremesso do Basquetebol. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, vol.2, n. 55 : 58 – 63, 2002.

## **ANEXO**

Questionário de avaliação do auto-estabelecimento de metas.

1. Durante os testes o que passava pela sua cabeça?
2. Em algum momento você utilizou alguma estratégia durante os treinos/testes?
3. Você tinha algum exemplo ou alguém da turma em que você se espelhava? Você conversava com um amigo do GCM sobre o projeto/treino/testes? Se sim, descreva.
4. Neste experimento você utilizou uma das seguintes técnicas: (marque com "X")
  - ( ) Contar passadas/pedaladas/saltos
  - ( ) Tentava alcançar alguém durante a corrida
  - ( ) Tentava não parar nos testes
  - ( ) Contava o tempo
  - ( ) Não faltava nos treinos
  - ( ) Acompanhava alguém com seu nível aproximando