



AUTO OBSERVAÇÃO COMO FORMA DE *FEEDBACK* NA MUSCULAÇÃO

Hévila Maria Hidalgo (UEM); Priscila Garcia Marques (UEM)

Maringá, Paraná, Brasil

hevillah@gmail.com

Introdução: As habilidades motoras são importantes para os humanos, pois necessitamos delas nas atividades realizadas no dia-a-dia. Para o aprendizado de uma habilidade motora é necessário melhorar o controle do movimento, e isto depende de prática. Existem fatores que influenciam este processo, como *feedback*, que é um dos fatores mais importante para a aprendizagem motora. O *feedback*, que pode ser autocontrolado, faz parte da autorregulação (controlar quando recebe as informações) que tem a auto-observação como componente, pois ao observar o próprio desempenho, o indivíduo pode corrigir seus próprios erros, e o aprendizado por esse mecanismo pode trazer melhores resultados. **Objetivo:** Avaliar o efeito da auto-observação como forma de *feedback* na aprendizagem do agachamento livre na musculação. **Método:** 20 indivíduos iniciantes a prática de musculação e sem experiência no exercício de agachamento realizaram um pré-teste, 04 sessões de treinamento e um teste de retenção. Os participantes foram divididos em dois grupos: Grupo Auto-Observação (utilizavam espelho durante a prática) e Grupo *pareado* (não se observavam). Os indivíduos realizaram em cada sessão de treinamento 3 séries de 10 repetições, exceto na fase de retenção (apenas 10 repetições do movimento). Utilizou-se a Escala de autoeficácia Geral Percebida, para medir os níveis de autoeficácia (realizado no pré e retenção), e um *Check List* qualitativo para a avaliação do movimento. Para a verificação da normalidade utilizou-se *Shapiro Wilk*; para a comparação intra grupos utilizou-se o teste de *Friedman* e *Wilcoxon* para identificar possíveis diferenças estatisticamente significativas, e para a comparação entre grupos, utilizou-se o teste *U* de *Mann Whitney*. Adotou-se $p < 0.05$. (parecer COPEP/UEM 628/11). **Resultados:** Para o desempenho no agachamento, não houve diferenças estatisticamente significativas entre os grupos. Na comparação intragrupos, verificou-se diferenças estatisticamente significativas para o grupo auto-observação (χ^2 [n=10, gl=5]=39,272; $p < 0,01$) e grupo *pareado* (χ^2 [n=10, gl=5]=46,636; $p < 0,01$) ao longo das sessões. Para a crença de autoeficácia, na comparação intragrupos houve diferença estatisticamente significativa para o grupo auto-observação ($z = -2,336$, $p = 0.019$), porém no grupo *pareado* não diferenças não foram significativas ($z = -1,912$, $p = 0.056$). Na comparação entre os grupos não houve diferença estatística significativas. **Conclusão:** O efeito da auto-observação como forma de *feedback* durante a aprendizagem motora não apontou diferenças entre os grupos para a execução do movimento. Observar o próprio desempenho durante a execução do agachamento foi benéfico para crença de autoeficácia.

Palavras-chave: Aprendizagem Observacional; *Feedback*; Autoeficácia.