


Organização da Prática: relação entre prática e repouso

Tércio Apolinário-Souza
edf.tercio@hotmail.com



Relação entre
prática e
descanso

Variabilidade
e da prática

Fragmentação

Mental x
Física

(Benda e Ugrinowitsch, 2012)

NEWELL, ANTONIOU, AND CARLTON

RESEARCH QUARTERLY
FOR EXERCISE AND SPORT
1988, VOL. 59, NO. 4, PP. 308-313

**Massed and Distributed Practice Effects:
Phenomena in Search of a Theory?**

K. M. NEWELL, A. ANTONIOU, and L. G. CARLTON
University of Illinois at Urbana-Champaign

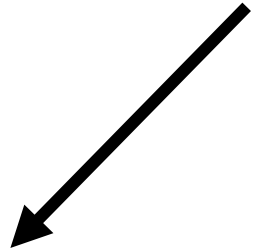
Escalonar a prática é uma preocupação importante na concepção de um programa de treinamento ou na reabilitação.

Quantos dias de prática na semana?

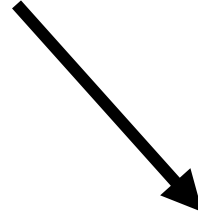
Quanto tempo (tentativas) de prática na sessão?

Qual o intervalo entre as tentativas na sessão?

Relação entre prática e repouso



Entre os dias (frequência)



Dentro da sessão

Entre os dias (frequência)

Uma ideia seria a de fornecer o máximo de prática possível por semana, concentrando-se para maximizar o tempo de prática.

No entanto, ...



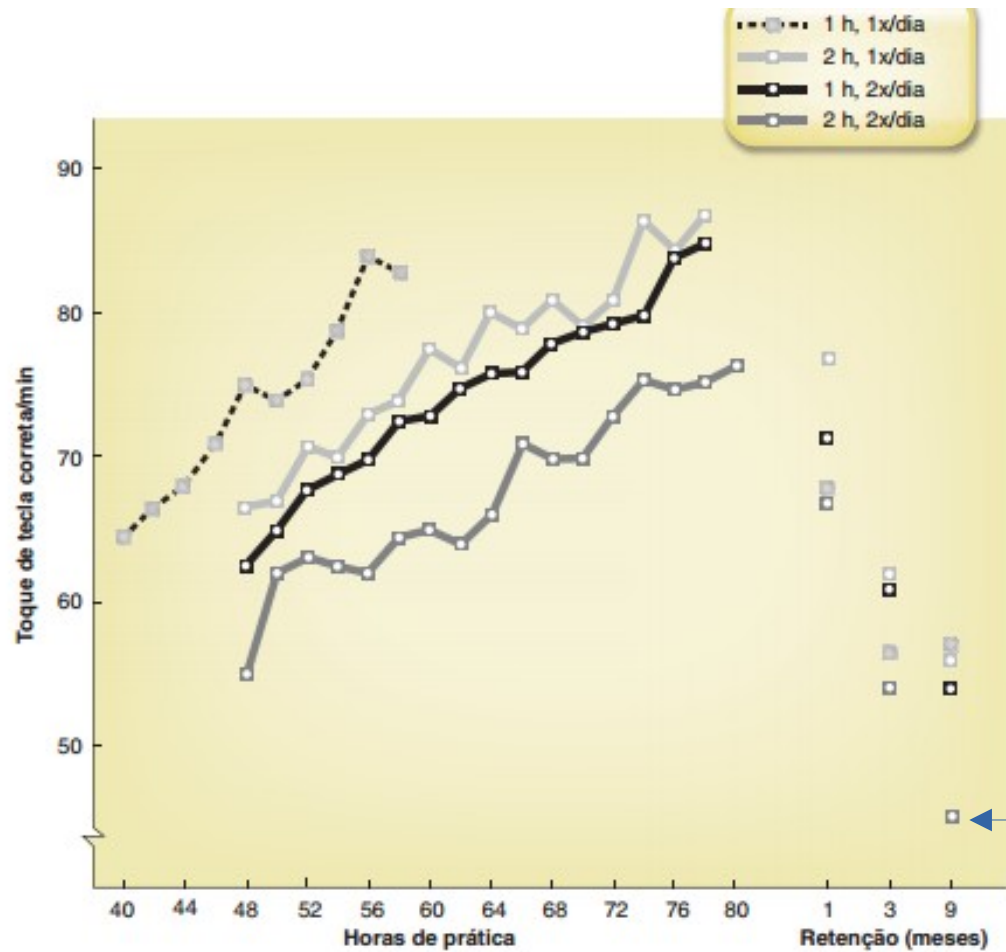
Baddeley e Longman (1978) com habilidades de teclado com trabalhadores dos correios:

Grupos de 80h

- 1h 2x/dia – 40 dias de treinamento
- 2h 1x/dia - 40 dias de treinamento
- 2h 2x/dia – 20 dias de treinamento

Grupo com 60h

- 1h 1x/dia - 60 dias de treinamento



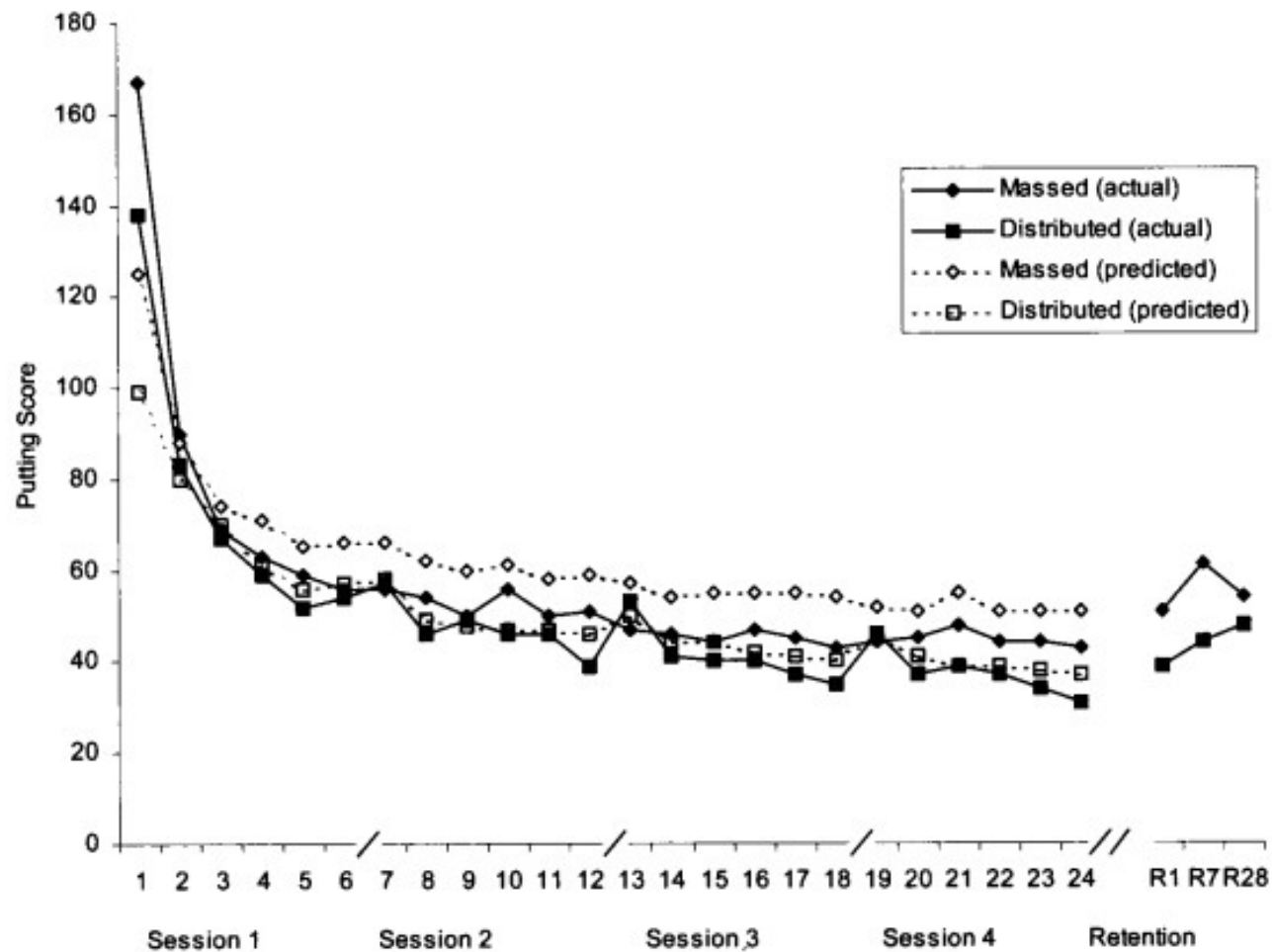
Prática +
concentrada e
com + quantidade
foi pior



Concentrada - 240 x 1 sessão.

Distribuída - 60 x 4 sessões (intervalos de 24h)

Teresa K. Dail & Robert W. Christina (2004) Distribution of Practice and Metacognition in Learning and Long-Term Retention of a Discrete Motor Task, Research Quarterly for Exercise and Sport, 75:2, 148-155, DOI: 10.1080/02701367.2004.10609146



Teresa K. Dail & Robert W. Christina (2004) Distribution of Practice and Metacognition in Learning and Long-Term Retention of a Discrete Motor Task, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75:2, 148-155, DOI: 10.1080/02701367.2004.10609146

Dentro da sessão

Prática maciça - fornece relativamente pouco descanso entre as tentativas

Prática distribuída – exige muito mais descanso, talvez com um período de descanso entre as tentativas que é tão longo quanto a tentativa em si.

Relação entre execução e pausa.

Diferentes efeitos em tarefas discretas e tarefas contínuas

Discretas – pouco efeito

Contínuas – há efeito.