

# *Os Modelos Mentais na Aprendizagem dos Movimentos*

**Rui Manuel Carreteiro**

Psicólogo Clínico

Licenciado pela Universidade de Lisboa

Revista Fitness

Setembro de 2003

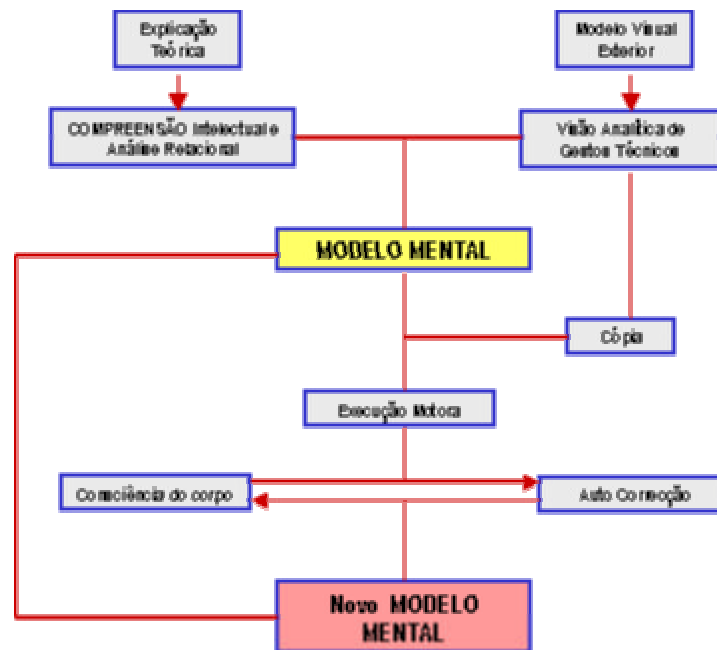
Os processos de aprendizagem utilizam métodos pedagógicos enraizados em diferentes modelos teóricos de referência que pela sua adequação específica, devem permitir uma aprendizagem mais rápida e eficiente.

Nas actividades físicas, modelos teóricos, pedagógicos e mentais são conceitos frequentemente baralhados, pelo que se considera de importância fundamental a sua clarificação. Os *modelos pedagógicos*, estão relacionados como a forma como se processa a aprendizagem, com os métodos a utilizar de forma a aumentar o rendimento e diminuir o esforço. Os *modelos teóricos*, relacionam-se directamente com os conteúdos a aprender. Contrariamente ao que acontece com as actividades intelectuais – em que os modelos teóricos transmitidos apenas requerem uma compreensão racional – nas actividades físicas, os modelos devem ser progressivamente construídos e aperfeiçoados pelos próprios alunos, devendo inclusivamente, dirigir-se e adequar-se à compreensão motora e cinestésica.

É neste contexto que surgem os chamados *modelos mentais*, construções abstractas do próprio sujeito, obtidas a partir do modelo teórico e do modelo visual exterior, com vista à condução de todo o processo de aprendizagem dos movimentos. Vejamos então um pouco melhor como é que a aprendizagem dos movimentos se processa.

Perante uma explicação teórica do exercício, o sujeito deve proceder a uma análise racional com vista à compreensão intelectual dos conteúdos. Dado ao seu carácter cinestésico, a aprendizagem de

movimentos não se limita à explicação teórica, carecendo antes de um modelo visual exterior cujos gestos técnicos devem ser analisados.



Da integração destes dois elementos (intelectual e visuo-motor) deve surgir um modelo mental de referência que, não obstante de provisório, permitirá conduzir os primeiros momentos da aprendizagem do exercício físico.

Os modelos mentais iniciais não devem ser excessivamente complexos, mas antes tangíveis pelo sujeito. Modelos mentais excessivamente ambiciosos podem conduzir à confusão favorecendo a desmotivação e frustração especialmente negativas para o iniciado.

A execução do exercício é limitada à natureza corporal do sujeito, mas os modelos mentais não possuem tal limitação. Este facto explica a razão de poder existir um modelo mental de referência perfeito concomitante com uma execução física deficiente. Seja como for, os modelos mentais devem ser sempre criticados e corrigidos, com vista à obtenção de novos modelos mentais sempre mais perfeitos e semelhantes aos modelos exteriores de referência.

A partir do modelo mental e/ou da cópia do modelo visual exterior, o sujeito pode e deve realizar o exercício. Contrariamente ao que possa parecer, o processo de cópia exige uma forte capacidade analítica, de atenção, memorização e auto-análise. Para copiar não basta olhar para o outro, é necessário atender ao próprio gesto que se está a realizar. Caso contrário corre-se o risco de uma execução incompleta ou mesmo errada.

Através de uma intensa coordenação e fusão das actividades mentais, físicas e emocionais, o praticante deve ser levado a “sentir” cada vez mais as técnicas que executa através das quais se desenvolve e aumenta a consciência do corpo.

É através de uma maior acuidade na consciência corporal e da auto-correcção (confrontando a execução realizada com os modelos mentais e modelos exteriores) que o sujeito é levado a um aperfeiçoamento, indicado pela formação de um novo modelo mental cada vez mais perfeito e semelhante ao modelo tido como ideal.

A criação de modelos mentais é um processo de complexidade crescente, paralelamente ao grau de profundidade do exercício a copiar. São os modelos mentais que iniciam e possibilitam a continuidade evolutiva, possuindo uma natureza eminentemente dinâmica.