

Percepção

Sensação (frio, calor, etc)

→ começa nas sensações a partir de estímulos, que geram impulsos nervosos que se refletem no cérebro em imagens, sons, aromas, etc..., e que são posteriormente interpretados e atribuímos-lhe um significado.

Quando é que temos percepções?

quando as interpretamos e lhe damos sentido.

Leis da percepção:

Constância perceptiva (permanência, ser constante)

3
tipos de
constância
perceptiva

Constância quanto à dimensão ou tamanho dos objetos

Constância quanto à forma dos objetos

Constância quanto à cor e brilho dos objetos

→ A percepção da profundidade (capacidade de perceber os objetos tridimensionalmente) altura, comprimento, largura ou profundidade

- indicadores binoculares (indicadores de profundidade que dependem do funcionamento simultâneo dos 2 olhos): convergência e disparidade retinal

- indicadores monoculares (indicadores de profundidade que se baseiam no funcionamento independente de cada olho): tamanho relativo dos objetos, perspectiva linear, interposição.

Teoria da Gestalt (forma) (configuração)

↳ corrente alemã

↓
sobre a percepção

↳ "O Todo não é igual à simples soma das suas partes"

↓
o todo tem uma forma ou significado diferente das suas partes constituintes.
(ex: as peças de Lego soltas não tem significado, mas se juntar todas e construir uma casa; cada peça passa a ter um significado)

As leis da percepção: o contributo da teoria da Gestalt

→ a lei da figura-fundo

→ leis do agrupamento perceptivo

→ a lei da figura fundo

- não vemos a figura e o fundo ao mesmo tempo.
ora vemos uma ora vemos outra

→ as leis do agrupamento perceptivo

→ estas leis específicas são as da proximidade, semelhança, continuidade, fechamento e simetria (ou simplicidade)

A cultura e a percepção:

→ A cultura influencia o que vemos e o modo como interpretamos o que vemos.

a memória

3 processos básicos para se formar memória

codificação

armazenamento

recuperação

» a memória é o processo dinâmico que consiste na codificação, armazenamento e recuperação (reatualização) de conteúdos mnésicos ou de informação.

» adquirimos e armazenamos informação para utilizarmos nas diversas situações da vida.

A codificação é a primeira fase do processo de formação de novas memórias. O armazenamento é o processo mediante o qual mantemos na memória. Logo implica manter durante determinado tempo na memória a informação codificada e adquirida. A recuperação é a recordação da informação adquirida e armazenada de acordo com o modo como a codificámos e armazenámos.

memória a curto e a longo prazo

- a memória a curto prazo é um sistema temporário de armazenamento que conserva a informação durante o tempo em que é utilizada.

há 2 grandes componentes da memória a curto prazo:

- a memória imediata e a memória trabalho.

memória imediata - é um «armazém» de capacidade muito limitada. só podemos reter sete itens ou peças informativas (dígitos, livros ou palavras) ou reter vinte a 30 segundos.

memória de trabalho - A memória de trabalho é a memória que mantém a informação enquanto ela nos é útil. (agendamentos, provas, testes)

- a memória a longo prazo é um vasto armazém de conteúdos mnésicos permanentes ou relativamente permanentes.

memória declarativa é um tipo de memória a longo prazo que armazena factos, informações gerais (conhecimentos) e episódios ou acontecimentos pessoais. Esta subdivide-se em memória episódica e memória semântica.

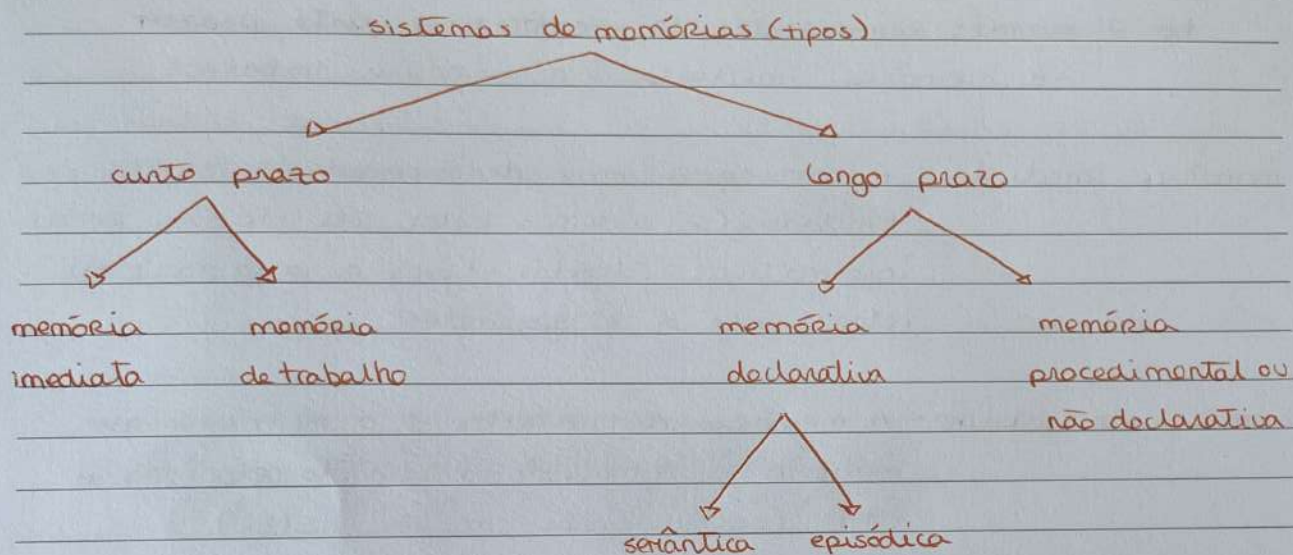
memória episódica - é a subdivisão da memória declarativa que contém a memória dos eventos ou episódios que vivemos pessoalmente. (como se fosse um diário da ^{vida} nossa)

memória semântica - é a subdivisão da memória declarativa especializada no armazenamento de conhecimentos concretos e abstratos. (escola, matérias, etc) «enciclopédia mental»

memória não declarativa ou procedimental

- A memória procedimental é um tipo de memória a longo prazo constituído por capacidades motoras, habilidades e respostas simples. (fazer ginástica, andar de bicicleta ...) (escovar os dentes ...)

Síntese



conteúdos para o teste: (da página 79 à página 112)

→ tema 2 - Eu (a mente)

- processos cognitivos:

→ percepção

→ memória

→ aprendizagem (não associativa e condicionamento clássico)

o esquecimento e a memória

o esquecimento é a incapacidade de recordar, de reatualizar informações e experiências que memorizamos.

o esquecimento como resultado de interferência

A interferência é um fenómeno que ocorre quando, ao tentarmos recordar algo, uma informação gravada antes ou depois da que tentamos recuperar impede o acesso a esta.

• há duas modalidades ou formas de interferência: a **interferência pró-ativa** e a **interferência retroativa**.

→ No caso do esquecimento por **interferência (ou inibição) pró-ativa**, aprendizagens anteriores vêm perturbar a recordação e o reconhecimento de algo que aprendemos e armazenamos depois.

(ex: o reconista diz ao francês que no chuveiro a água fria era no C (cold) contudo quando o francês foi tomar duche o conhecimento recente foi perturbado por uma aprendizagem anterior e o francês meteu C a pensar em "chaud".

→ No caso do esquecimento por **interferência (ou inibição) retroativa**, novas aprendizagens e experiências perturbam e impedem temporariamente a nossa capacidade para recordar algo que já tínhamos aprendido.

(ex: um novo n.º de telefone; palavras recentemente aprendidas; produzem confusões inicialmente.)

• **O esquecimento por perda de indícios:**

Esta hipótese explicativa consiste em afirmar que a informação armazenada na memória permanece intacta e disponível, estando contudo, perdida a pista adequada que a tornaria acessível.

• **o esquecimento motivado**, esta forma de esquecimento - celebrizada por Freud - é a repressão ou recalçamento, de natureza inconsciente. tendência natural, esquecer o que faz sofrer e relembrar o que agrada e dá prazer.

Memória, aprendizagem e identidade pessoal.

» a memória liga o passado ao presente e torna possível que tenhamos uma história pessoal (memória) ao dotar-nos de um sentido interior de continuidade que é vital, para que se possa falar de identidade pessoal. ("eu sou diferente do que era, mas continuo a ser a mesma pessoa")

A aprendizagem

L não associativa - habituação e sensibilização

L associativa - condicionamento clássico e condicionamento operante.

L por observação e imitação

A aprendizagem implica:

- uma mudança comportamental e de atitudes (crenças, ideias, sentimentos, predisposições)
- que essa mudança seja relativamente permanente e durável
- que a sua origem seja a experiência ou a prática

mas....

a aprendizagem não é somente uma mudança comportamental. É uma mudança relativamente permanente e durável. Ela tende a traduzir-se em comportamentos, mas nem todas as mudanças comportamentais resultam de aprendizagem.

3 processos de aprendizagem:

- a) não associativa
- b) associativa
- c) por observação e imitação

A aprendizagem não associativa: habituação e sensibilização

- A habituação significa aprender a ignorar. (ficamos tão habituados que ignoramos e nos focamos no importante)
- A sensibilização é outra forma de aprendizagem; consiste pois em aprender a identificar se um dado estímulo ou acontecimento do mundo é ameaçador ou prejudicial.

___/___/___
A aprendizagem associativa: o condicionamento clássico e o condicionamento operante.

condicionamento clássico:

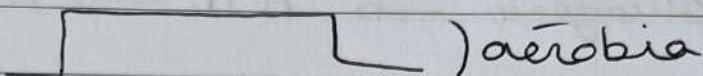
é uma aprendizagem que ocorre quando um estímulo neutro (campainha) é emparelhado com um estímulo incondicionado (carne) que provoca uma resposta incondicionada ou natural. Por causa desta associação, o estímulo neutro perde a sua neutralidade e passa a provocar o mesmo tipo de resposta do que o estímulo incondicionado.

A aprendizagem por condicionamento clássico ou pavloviano, é uma resposta suscitada por um estímulo condicionado, isto é, por um estímulo que produz um efeito semelhante ao do estímulo incondicionado em virtude de ter sido várias vezes emparelhado com este.

→ capacidades físicas - quais são - para que servem

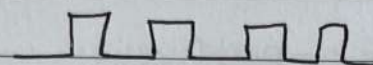
2 métodos de treino:

método contínuo



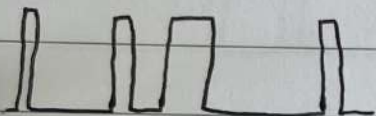
) aeróbia

método intervalado



) anaeróbia

Ⓐ

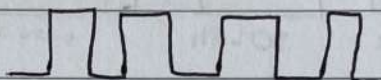


+ tempo descanso

+ intensidade

atática

Ⓑ



lática

passo associção com o tempo (5min)

• Intensidade e volume saber defini cada um.

↳ correr 5min a 5Km

• Frequência (quantidade de vezes que repetimos)

↳ corri $\frac{10x}{F}$ esta pista a $\frac{5Km}{I}$ e durou $\frac{5min}{V}$

Carga {
Intensidade
Volume
Frequência

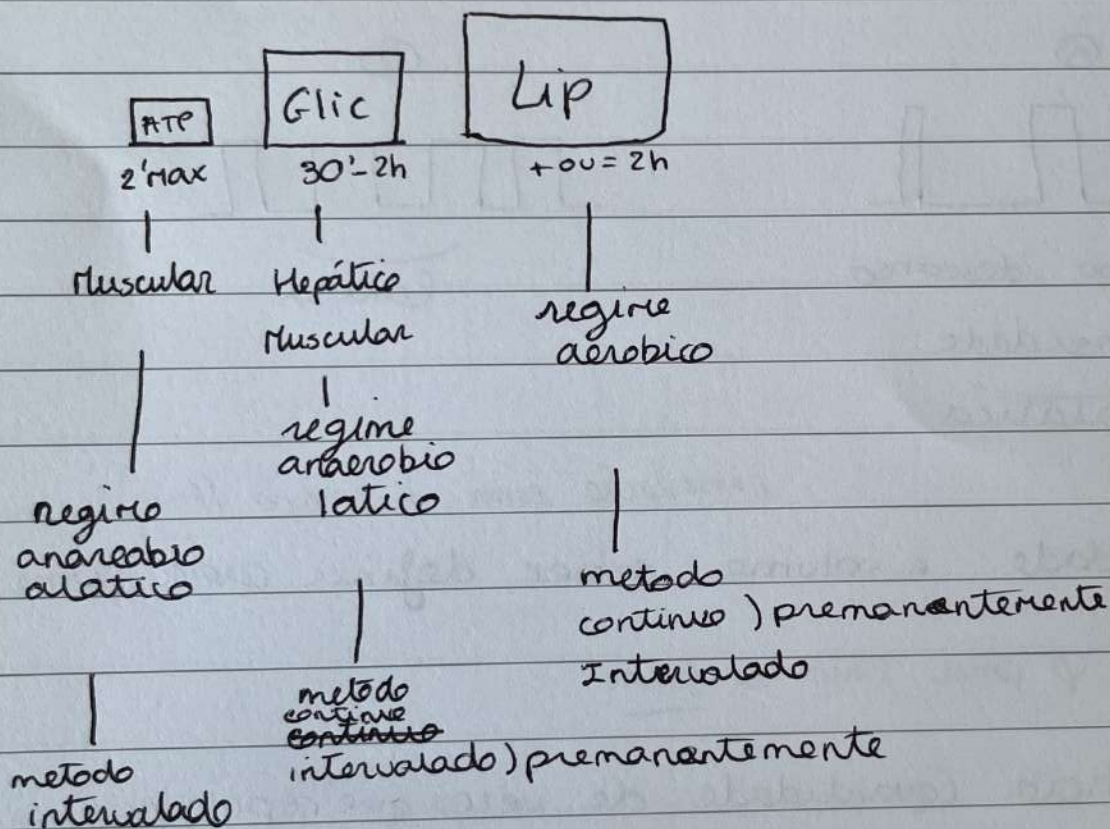
quando há mais recuperação é atática e quando é menos é resistência anaeróbia atática.

• ATP - molécula de energia

→ no músculo e no fígado existem moléculas de ATP armazenadas.

• Glicogénio → ATP → A. (ácido láctico) → ATP

• 3 níveis de combustíveis:



ex: 40x (200m + 200m) → regime anaerobico láctico
→ método intervalado

→ capacidades motoras e coordenativas (quais são?)

atletismo

100 m → anaerobio alático

5000 m → anaerobio láctico

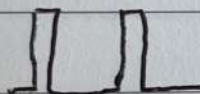
+ 2h → aeróbico

futebol

90' → 45' + 45' → anaerobio láctico

1h30

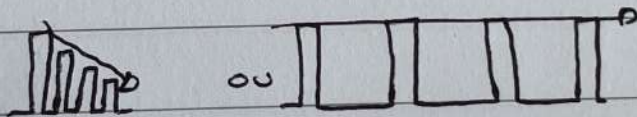
→ método intervalado



→ Intensidade

→ descanso/recuperação

→ Pode condicionar um jogo de futebol → a capacidade de recuperação.



- intensidade menor
- menos recuperação

- + intensidade
- + recuperação