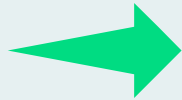


Sua Rotina de Treinos

1. Prazer

2. Hábito



"Pense como atleta
Aja como criança"

Pense como Atleta

Treinar > Fazer Exercício

Todo dia é mais fácil

- Menos Negociação
- Menos Tempo
- + Mais habituação
- + Mais identificação

Aja como Criança

Objetivo Primário:
Se Divertir

Motive-se como Criança

UNDERMINING CHILDREN'S INTRINSIC INTEREST WITH EXTRINSIC REWARD:

A TEST OF THE "OVERJUSTIFICATION" HYPOTHESIS

MARK R. LEPPER¹ AND DAVID GREENE

Stanford University

RICHARD E. NISBETT

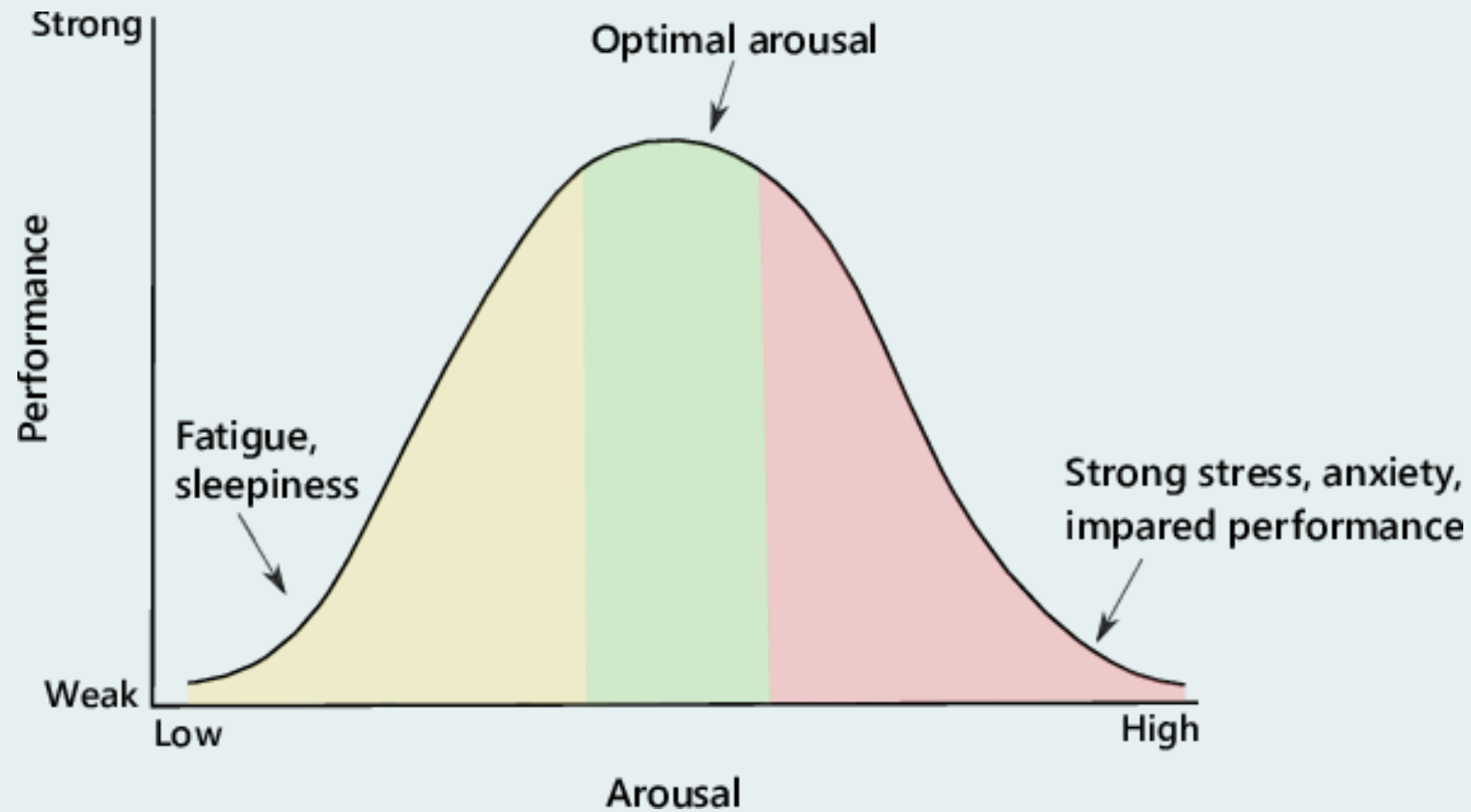
University of Michigan

TABLE 1

MEAN PERCENTAGE OF FREE-CHOICE TIME THAT
SUBJECTS CHOSE TO PLAY WITH THE TARGET
ACTIVITY, BY TREATMENTS

Experimental condition	<i>n</i>	%
Expected award	18	8.59
No award	15	16.73
Unexpected award	18	18.09

No Ponto Certo (Yerkes –Dodson)



Ambiente do Treino

