

Universidade Federal de Juiz de Fora
Faculdade de Educação Física e Desporto

Helder Zimmermann de Oliveira

Flow-Feeling no esporte: Uma revisão bibliográfica

Juiz de Fora
Dezembro de 2009

Helder Zimmermann de Oliveira

Flow-Feeling no esporte: Uma revisão bibliográfica

Trabalho de conclusão de Curso
Apresentado como requisito para obtenção de
Grau de Bacharel em Educação Física
na Faculdade de Educação Física e Desporto
da UFJF

Orientador:

Professor Dr. Renato Miranda

Co-orientadora:

Mestranda Simone Salvador Gomes

Juiz de Fora
Dezembro de 2009

Flow-Feeling no esporte: Uma revisão bibliográfica

Trabalho de conclusão de Curso apresentado como requisito para obtenção de grau de Bacharel em Educação Física na Faculdade de Educação Física e Desporto da UFJF.

Orientador: Professor Dr. Renato Miranda

Co-orientadora: Mestranda Simone Salvador Gomes

Trabalho de Conclusão de Curso tendo como banca de avaliação composta pelos seguintes membros:

Prof. Dr. Renato Miranda (UFJF) - Orientador

Prof. Dr. Maurício Gattás Bara Filho (UFJF) - Convidado

Prof. Esp. Simone Salvador Gomes – Co-orientadora

Prof. Esp. Danilo Reis Coimbra (Unipac-JF) – Convidado

Juiz de Fora
Dezembro de 2009

AGRADECIMENTOS

À Deus pela vida e dons oferecidos

Aos meus pais: Antonio Carlos e Maria Eunice, por todo amor, carinho e apoio irrestritos,

Aos meus irmãos: Luciana e José Gabriel pelo carinho e admiração,

À todos meus amigos e familiares pelas alegrias e por acreditarem em mim,

Ao Professor Renato Miranda, pela oportunidade de realização deste trabalho e convite para estudar a psicologia do esporte,

À Mestranda Simone S. Gomes por todo ensinamento, apoio e paciência fundamentais para a efetuação deste trabalho.

RESUMO:

O presente trabalho tem o objetivo de revisar sistematicamente estudos sobre o “flow” no esporte e avaliar o estado atual das pesquisas, com o intuito de facilitar e suprir a carência que existe sobre o tema. As investigações sobre o “flow-feeling” tiveram sua origem em questionamentos sobre os motivos pelos quais algumas pessoas se encontram altamente envolvidas em atividades sem nenhuma recompensa externa óbvia. “Flow-feeling” ou fluir é um “Estado de consciência em que um indivíduo chega a estar totalmente absorvido pelo que está fazendo até alcançar a exclusão de todo outro pensamento ou emoção” (Jackson e Csikszentmihalyi 2002). Conhecer melhor esse fenômeno no esporte facilita o envolvimento e o controle emocional de atletas, treinadores, árbitros e todos os praticantes de atividades físicas. A busca de referências relevantes se fez através da exploração de bancos de dados das bases SPORTDiscus e PsycINFO utilizando os seguintes termos: “flow experience”, “flow state”, “autotelic experience”, “sports”, “exercise”, “physical activity” em combinações e idiomas variados.

Palavras Chave: Flow-Feeling, Psicologia do Esporte, Revisão sistemática.

Sumário

Introdução.....	6
Metodologia.....	9
Entendendo o Flow – Feeling.....	11
Conceituação e breve histórico.....	13
Características/dimensões.....	15
Instrumentos de avaliação do <i>Flow</i>	25
Panorama atual das pesquisas sobre o <i>Flow</i>	26
Conclusão - Desafios e perspectivas para o futuro.....	29
Referências.....	30

1 Introdução

A Psicologia do Esporte

Desde o final do século XIX, alguns estudos e pesquisas têm sido desenvolvidos (a respeito de motivação, ansiedade e estresse, emoções no esporte, liderança, concentração entre outros) para se conhecer cada vez mais as questões psicofisiológicas no esporte.

Assim como em outras áreas da psicologia, existe vários conceitos e diversas discussões sobre a origem da psicologia do esporte. (Vasquez, 2005). A mais aceita e, portanto, mais encontrada na literatura é a versão que atribui o seu surgimento ao psicólogo americano Norman Triplett, que queria entender a razão pela qual ciclistas pedalavam mais rapidamente quando em grupo do que quando pedalavam sozinhos (Triplett, 1898 apud Weinberg e Gould 2001).

Embora o estudo com ciclistas tenha sido pioneiro na área, quem ficou conhecido como pai da psicologia esportiva nos EUA foi Coleman Griffith que dedicou uma porção significativa de sua carreira à psicologia do esporte (Weinberg e Gould, 2001). Ele desenvolveu o primeiro laboratório em psicologia do esporte, publicou diversas pesquisas e dois livros considerados clássicos na área: *Psychology of coaching* (Psicologia do técnico) e *Psychology of athletes* (Psicologia de atletas) (Vasquez, 2005).

Segundo Samulski (2009) no ano de 1965, foi fundada em Roma a Sociedade Internacional de Psicologia do Esporte (International Society of Sport Psychology), principal entidade criada com o objetivo de congregar pessoas interessadas em psicologia do esporte.

Na América Latina o desenvolvimento teve início na década de 1970, em 1979 foi fundada a Sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte, da Atividade Física e da Recreação (SOBRAPE), e, em 1986, foi criada a Sociedade Sul-Americana de Psicologia do Esporte, da Atividade Física e da Recreação (SOSUPE).

A psicologia do esporte e do exercício pode ser entendida como o estudo científico de pessoas e seus comportamentos em atividades esportivas e atividades físicas e a aplicação prática desse conhecimento (Weinberg e Gould, 2001; Samulski, 2009).

Uma das tarefas da psicologia esportiva é a aplicação das suas teorias e métodos no desporto e a comprovação de sua utilidade na prática.. (Samulski, 2009).

Jackson (1992) apontou que as pesquisas em psicologia do esporte têm focado primariamente aspectos negativos das experiências dos atletas. Estados motivacionais negativos e sua relação com a performance, relações entre ansiedade-desempenho, o fenômeno do *drop-out*, e pesquisas sobre o estresse em diferentes populações de atletas são alguns exemplos que a autora destaca. Por isso constata-se que pouca atenção tem sido dada à experiência positiva dos atletas, particularmente aos estados de experiência positivos durante a performance esportiva. O trabalho de Ravizza (1973-1984) é uma notável exceção, tendo focado no fenômeno da experiência pico no esporte. Juntamente com a experiência pico, o estado mental associado com a performance pico tem sido investigado. (Cohn, 1991; Garfield & Bennett, 1984; Jackson ET AL 1992). Entretanto, esses estudos sobre experiência e performance ótimas dos atletas figuram fora do que parece ser o foco dominante no estudo da psicologia do

esporte, isto é, investigar estados motivacionais negativos que influencia as performance e as experiências dos atletas no esporte.

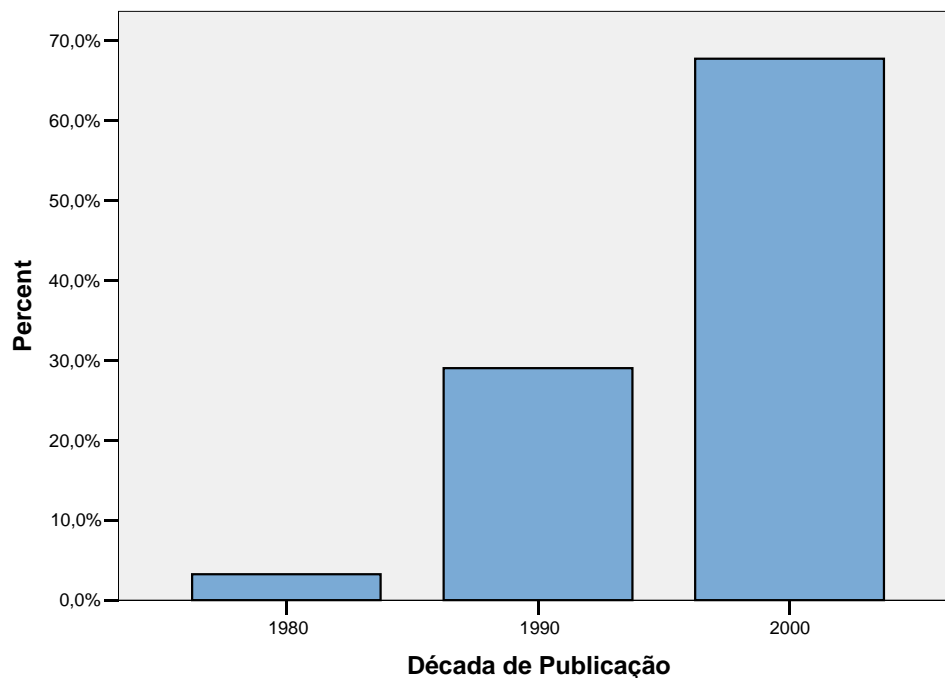
As investigações sobre o flow-feeling tiveram sua origem em questionamentos sobre os motivos pelos quais algumas pessoas se encontram altamente envolvidas em atividades sem nenhuma recompensa externa óbvia. (ENGESER ET AL, 2008). Também conhecido como fluir, fluidez, fluxo ou experiência máxima, o flow-feeling é uma teoria proposta por Mihaly Csikszentmihalyi na década de 70 que se refere basicamente a um “estado mental no qual as pessoas parecem fluir, quando mostram um esforço produtivo e motivado, associado a várias emoções relacionadas a comportamentos positivos e funcionais.” (CSIKSZENTMIHALYI, 1990; MURCIA ET AL, 2006; ENGESER ET AL, 2008, MIRANDA; BARA FILHO, 2008)

O presente estudo tem o objetivo de integrar os estudos sobre o flow no esporte e avaliar o estado atual das pesquisas, com o intuito de facilitar novos estudos e suprir a carência que existe sobre o tema. Trata-se de uma revisão sistemática da literatura abrangendo o período de 1980 a 2009, incluindo artigos de língua portuguesa, inglesa, e espanhola.

Devido à importância e vanguarda do tema para o esporte, faz-se necessário um estudo bibliográfico a respeito do tema, na tentativa de reunir e facilitar novas pesquisas a respeito dessa teoria.

2 Metodologia

Trata-se de uma revisão sistemática de literatura sendo feita uma busca de referências relevantes para elaboração da pesquisa que se fez através da exploração de bancos de dados das bases SPORTDiscus e PsylNFO utilizando os seguintes termos: “flow experience”, “flow state”, “autotelic experience”, “sports”, “exercise”, “physical activity” em combinações variadas e diferentes idiomas. Além disso, as referências bibliográficas de todos os artigos considerados relevantes foram também avaliadas com o objetivo de localizar os artigos que não haviam sido encontrados pela busca eletrônica. Os principais livros, que embasaram toda a fundamentação teórica desses estudos também foram utilizados neste trabalho.



Sessenta e dois artigos foram identificados e considerados pertinentes ao presente estudo. Observa-se na Figura 1 que na década de 1980 apenas 2 artigos (3,2%) foram publicados; na década de 1990 houve um crescimento das pesquisas sendo encontrados 18 artigos (29%) sobre o tema. Do total, 42 artigos (67,7%) foram publicados na última década, o que indica um crescente o aumento do investimento em pesquisas sobre o tema e contribui para a importância e relevância do presente estudo.

Os artigos selecionados foram publicados em 32 periódicos diferentes das áreas de educação física e psicologia. Os mais comumente encontrados foram os selecionados à partir de periódicos relacionados à Psicologia do Esporte : Journal of Exercise Psychology (8 artigos); Journal of Applied Sport Psychology (7 artigos); The Sport Psychology (6 artigos); Psychology of Sport and Exercise (5 artigos), Athletic Insight (4 artigos); International Journal of Sport & Exercise Psychology (2). Os demais periódicos continham apenas um artigo cada um.

3 Entendendo o Flow – Feeling

A teoria do *flow-feeling* foi proposta por Mihaly Csikszentmihalyi, a partir da década de 70. “Ela ajuda a entender melhor por que algumas pessoas realizam certas tarefas com o máximo de desempenho e em alto grau de motivação” (Miranda e Bara Filho, 2008).

Sentir-se completamente envolvido na atividade a ser realizada diante de alguns fatores negativamente estressantes do cotidiano (cobrança por resultados, pressão da família e dos patrocinadores...) tem se tornado cada vez mais difícil. Compreender melhor essa teoria tem o intuito de facilitar as pessoas/atletas a vivenciarem momentos de ótimo desempenho em suas vidas.

“Flow é um fenômeno psicológico complexo que tem sido estudado em outras áreas mais do que no esporte” (Csikszentmihalyi, 1988).

Além da sua complexidade, vários termos e expressões são utilizadas para fazer referência a esse fenômeno, o que dificulta seu estudo. Torres (2006) afirma que “existe mais de 30 expressões diferentes utilizadas para fazer referência ao *flow*”, porém com o passar dos anos algumas se tornaram mais comuns. Entre as mais conhecidas estão: fluir, fluidez, fluxo, experiência máxima (optimal-experience), ou simplesmente flow. Csikszentmihalyi (1990) ainda refere-se ao *flow* como divertimento (fun) e prazer (enjoyment).

Segundo Jackson (1996), “o divertimento ou diversão é o primeiro motivo que leva a muitas pessoas a se tornarem praticante de esportes”. Mas isoladamente essa variável não pode ser considerada sinônimo de fluir.

Alguns outros autores como Ravizza (1984) tentaram associar o pico de performance a características psicológicas, focando apenas nas descrições dos

atletas de alto nível sobre os seus melhores desempenhos. Porém não conseguiu aprofundar nos fatores e condições psicológicas que os levaram a tal resultado.

Em outra associação similar, Jackson (1996) distingui o pico de performance (*peak-performance; peak-experience*) o divertimento ou prazer (*fun; enjoyment*) do *flow* devido a existência de várias outras dimensões que esses conceitos desconsideraram.

Isso demonstra a profundidade do estado psicológico da pessoa que se encontra no estado de fluidez (“flow”), nem sempre o melhor desempenho estará associado ao canal do fluir, porém caso a pessoa atinja esse canal, certamente sua performance será otimizada.

3.1 Conceituação e Breve Histórico

Antes de se constituir um conceito para o fenômeno estudado Woodworth (1918) apud Engenser ET AL (2008) percebeu que em certas atividades, adultos e crianças desenvolviam atenção especial e pareciam tão absorvidas que demonstravam um interesse e motivação únicos.

O conceito de *flow* foi desenvolvido em meados da década de 70 por Mihaly Csikszentmihalyi em estudos nas áreas do trabalho, social e educacional. Antes de estudar esse fenômeno no esporte, explorou o *flow* nas áreas de jogos e estudos sobre a felicidade. No total publicou 10 livros a respeito do tema.

Juntamente com Susan A. Jackson, Csikszentmihalyi também foi pioneiro nesses estudos na área esportiva. Atualmente os dois continuam sendo as maiores referências sobre o *flow* e todos os trabalhos encontrados e utilizados nessa monografia citavam e utilizavam esses dois autores como base para as publicações.

É muito difícil estabelecer uma única definição dessa teoria, devido aos inúmeros conceitos encontrados “A complexidade desse fenômeno no esporte reflete um pouco na variedade de expressões que são utilizadas para se referir assim como os diferentes conceitos que se pode encontrar sobre esse fenômeno” (Jackson e Csikszentmihalyi, 2002; Torres, 2006).

Csikszentmihalyi (1977) apud Fossmo (2006) em seu primeiro livro definiu *flow* como “uma sensação holística que a pessoa sente quando age com total envolvimento”.

Csikszentmihalyi (1992 e 1997) também define *flow* como o estado mental na qual as pessoas parecem fluir, quando mostram um esforço produtivo e motivado, associado a várias emoções relacionadas a comportamentos positivos

e funcionais. A pessoa e as atividades passam a ser únicos. É como ela não se percebesse separada da própria ação de tão envolvida na atividade.

Jackson e Csikszentmihalyi (2002) apresentam outra definição: “Estado de consciência em que um indivíduo chega a estar totalmente absorvido pelo que está fazendo até alcançar a exclusão de todo outro pensamento ou emoção”

Consta que Csikszentmihalyi (1992) também definiu o flow como “o estado no qual as pessoas estão de tal maneira mergulhadas em uma atividade que nada mais parece ter importância. A experiência em si é tão agradável que as pessoas vivenciarão mesmo pagando um alto preço pelo simples prazer em senti-la”.

Jackson e Eklund (2002) definem “estado psicológico ótimo que representa momentos em que tudo favorece a performance; Frequentemente está associado a altos níveis de performance e experiências altamente positivas”.

“Pode-se entender como um estado psicológico ótimo, em que os atletas e praticantes de atividade física conseguem abstrair-se completamente do seu rendimento, até um ponto em que suas sensações, percepções e ações são experimentadas de forma extremamente positiva, e aparentemente chegam a efetuar um bom rendimento de forma quase automática” (Jackson, 2000)

Vale ressaltar alguns aspectos comuns a quase todas as definições que podem ser destacados: O alto nível de concentração, a satisfação e apreciação por sentir o *flow* e a relação com o rendimento ótimo.

A seguir apresentaremos as características da teoria que ressaltam esses aspectos comuns aos conceitos.

3.2 Características/Dimensões do Flow

Jackson e Csikszentmihalyi (2002) abordam as nove dimensões do *flow* reconhecidas pelos atletas como componentes do prazer e quando estão totalmente envolvidos na tarefa, independentemente de ser em treinos ou em competições.

Torres (2006) ressalta que o “Flow” pode variar em seu nível de intensidade e profundidade. A presença das nove características/dimensões correspondem a um estado total e profundo do *fluir*.

As nove dimensões são as seguintes: (Jackson 2000; Jackson e Csikszentmihalyi 2002; Torres 2006; Miranda e Bara Filho 2008):

1. Equilíbrio desafio-habilidade
2. Fusão entre ação e atenção
3. Objetivos claros
4. *Feedback* imediato
5. Concentração intensa na tarefa
6. Controle absoluto das ações
7. Perda da autoconsciência
8. Perda da noção de tempo
9. Experiência autotélica

Porém Privette (1983) propôs outras características/dimensões menos utilizadas e encontradas na literatura, por isso essa revisão irá apenas citá-las e haverá apenas um aprofundamento nas 9 dimensões apresentadas acima.

Os componentes segundo Privette (1983) são:

1. Diversão
2. Alto nível de prazer
3. Alto nível de comprometimento
4. Fusão com o mundo
5. Sociabilidade
6. Perda do ego
7. Motivação intrínseca
8. Atividade planejada e estruturada
9. Experiência autotélica
10. Ludicidade
11. Perda da noção de espaço e tempo

Como podemos observar existem algumas características semelhantes. Porém segundo Torres (2006) as características propostas por Privette, baseiam-se apenas em estudos teóricos, não levando em conta dados obtidos em investigações.

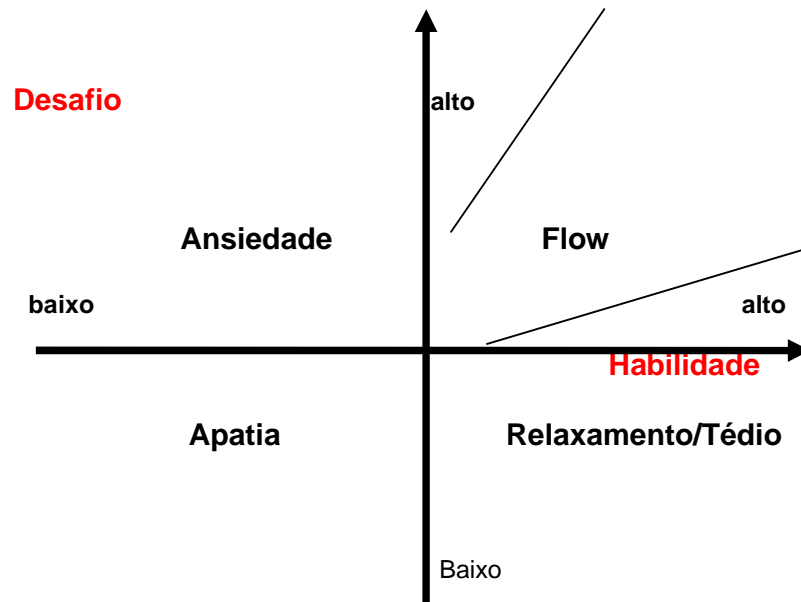
3.3.1 Equilíbrio desafio-habilidade

Corresponde a primeira característica de uma “experiência ótima” (Csikszentmihalyi, 2002). Miranda e Bara Filho (2008), afirmam que o principal segredo dessa característica reside no fato de a atividade ser desafiante para o atleta, e ele ter potencial de realizá-la com sucesso. Desafios técnicos, táticos, físicos e psicológicos precisam ser incluídos nos treinamentos e competições, buscando sempre elevar o nível de rendimento dos atletas.

Para que o atleta vivencie o *flow*, é necessário equacionar o grau de dificuldade da tarefa com sua capacidade psicofísica, de modo a proporcionar atividades que exijam um devido investimento de energia psicofísica, mas que não poderiam ser realizadas sem as aptidões adequadas. (Csikszentmihalyi 1992).

Jackson e Csikszentmihalyi (2002) “ainda sugerem que a ocorrência do estado de fluidez inicia-se quando os desafios e as habilidades vão um pouco além das possibilidades do nível do atleta.” Vale mencionar que um dos objetivos do treinamento desportivo é gerar desafios (estímulos) ligeiramente mais altos do que as habilidades treinadas, para proporcionar aos atletas que cheguem em níveis de treinamento mais elevados (Torres,2006)

A figura a seguir ilustra bem o *flow* e o equilíbrio necessário entre o desafio e a habilidade.



Modelo do estado do Fluir (Jackson e Csikszentmihaly, 2002, p.59)

O atleta só atinge o Fluir quando o nível desafio–habilidade, encontra-se equilibrado. Caso o desafio seja muito fácil para a habilidade do atleta, ele se sentirá apático ou irá relaxar na atividade, gerando tédio. Caso o desafio seja muito complexo para o atleta, ele ficará ansioso e não conseguirá ter êxito na atividade. Porém caso o nível esteja adequado a sua capacidade psicofisiológica, ele terá um dos pré-requisitos para que atinja o canal da fluidez.

3.3.2 Fusão entre ação e atenção

Essa dimensão refere-se ao fato da pessoa concentrar-se intensamente na tarefa, isto é, toda a atenção volta-se exclusivamente para tarefa que está sendo realizada (Csikszentmihalyi, 2002).

Segundo Miranda e Bara Filho (2008) a concentração é tão intensa que o atleta percebe seus movimentos como parte de si próprio, realizando-os em uma fusão entre corpo-mente. Não precisa pensar como realizar determinado movimento técnico ou orientação tática. Além disso, sua concentração não é abalada por ações externas como adversários, arbitragem, torcida, etc.

Torres (2006) acredita que essa concentração tão intensa seja a chave para abrir a porta do “flow”. Levando-o a um estado mais profundo do fluir.

Essas ações realizam-se espontaneamente, de uma forma natural, sem esforço, inclusive “são capazes de ignorar a dor e entram num ritmo sem esforço que transforma a agonia em êxtase” (Jackson e Csikszentmihalyi,2002).

Tais percepções aparecem durante a fusão dos processos psíquicos com os físicos, criando uma percepção unificada e um equilibrado sentido de coordenação de movimentos. A consciência unificada que acompanha a fusão da ação e da atenção é talvez o aspecto mais revelador da experiência do fluir (Miranda e Bara Filho 2008).

3.3.3 Metas claras

Atletas e técnicos utilizam-se dessa dimensão para direcionar treinamentos e estabelecerem objetivos nos quais se quer alcançar.

O estabelecimento de metas claras permite ao atleta saber exatamente o que tem que fazer durante a execução de algum movimento desportivo. Além do mais, essa característica é o alicerce para a construção da motivação (Torres, 2006).

Para atingir o canal do *fluir* Csikszentmihalyi (1998), considera que as metas devem ser bem claras, para que os atletas saibam exatamente o que deve ser feito. Isso deve ocorrer porque quanto mais clara for a meta, mais intenso será o foco de atenção e as distrações serão mais facilmente eliminadas.

3.3.4 *Feedback* Imediato

Alguns autores consideram uma única dimensão ao falar de *feedback* e de metas claras. Porém a maioria segue a linha proposta originalmente por Csikszentmihalyi.

Feedback é uma retroinformação interna e/ou externa sobre seu rendimento para ajustar seus movimentos, suas ações, suas metas, suas intensidades, etc.

Um *feedback* imediato ajuda os atletas a manter-se concentrados no que estão fazendo e ajudam a ter um melhor desempenho na tarefa que está sendo realizada pois a partir disso eles terão a certeza de que estão no caminho certo para atingirem seus objetivos (Csikszentmihalyi,2003)

O manejo adequado do *feedback* pode facilitar a experiência de “flow”, uma vez que nesse estado, o feedback parece claro e preciso, e ajuda a manter a mente centrada, com uma sensação de certeza, de que tudo encaixa no seu lugar (Jackson e Csikszentmihalyi, 2002).

3.3.5 Concentração intensa na tarefa

Um desportista que deseja obter sucesso na realização de uma tarefa deve concentrar toda a atenção possível na tarefa. E segundo Jackson e Csikszentmihalyi (2002) essa característica é a mais evidente do estado de fluidez do atleta. Porém não é fácil conseguir permanecer concentrado inteiramente numa prova porque muitos são os fatores que distraem as pessoas.

Alguns autores descrevem essa dimensão juntamente com a fusão entre a ação e atenção, devido suas características serem muito semelhantes. O grau de envolvimento do atleta passa a ser tão intenso que as conseqüências dessas duas dimensões se confundem. Tais como as questões de concentração e distração, automatismo e percepção do movimento.

Porém Torres (2006) afirma que a concentração é uma das capacidades mais treináveis dentre as dimensões do flow. E que deve ser bem trabalhada de acordo com cada esporte, e com cada atleta. Devendo ser bem praticada as questões dos distintos focos de atenção e como evitar possíveis fatores distraidores.

3.3.6 Sensação de Controle

No esporte é muito claro que o controle que se tem sobre o desempenho, depende fundamentalmente de uma boa preparação, de um treinamento completo e disciplinado, e por pressuposto outras dimensões do flow (Torres, 2006).

O mesmo autor ressalta também a importância que tem o esforço do atleta, o trabalho duro em todos os níveis psicológicos, físicos, técnicos e táticos para experimentar a sensação de controle. Mas essa sensação faz com que a tarefa pareça fácil, solta e sem esforço.

Jackson e Csikszentmihalyi (2002) acreditam que a sensação de controle elimine a possibilidade de medo e fracasso, criando uma sensação de fortaleza e segurança para enfrentar os desafios e cumprir os objetivos planejados. Isso levaria também ao atleta elaborar pensamentos e ações que facilitem o acesso e a permanência no estado de *flow*.

3.3.7 Perda da autoconsciência

Essa dimensão se refere à perda da representação que a pessoa tem de si mesma e a falta de preocupação que tem com sua própria personalidade quando se envolvem em atividades que lhe agrada (Csikszentmihalyi, 1990).

Para o mesmo autor, há um componente que desaparece da consciência e que merece uma referência especial: o *self*¹. A perda do senso de um *self* separado do mundo à volta é, algumas vezes, acompanhada de um sentimento de união com o ambiente, seja uma montanha, uma piscina, um time ou um carro de corrida.

¹ Em resumo, a idéia-*self* é constituída por três elementos principais: a imaginação de nossa aparência para outra pessoa; a imaginação do julgamento dessa pessoa sobre nossa aparência; algum tipo de auto-sentimento, como orgulho ou mortificação.(SOUZA.M.L ET AL, 2005)

Segundo Torres (2006) essa dimensão aparece em conjunto com outras dimensões. Jamais isoladamente, por conter uma condição mais de ordem psicológica, sem ter tanta relação com o planejamento, treinamento ou resultados obtidos.

3.3.8 Perda da noção de tempo

Segundo Miranda e Bara Filho (2008) com o corpo sob controle, o tempo e o espaço tomam diferentes dimensões. Pessoas num estado de fluidez relatam que o tempo parece passar em um ritmo diferente do normal.

Segundo Torres (2006) o mais comum entre os atletas que fluíram é relatar que seus longos períodos de tempo em uma prova ou jogo passaram muito rapidamente. Porém ocorre também em atletas de provas curtas como os 100 metros rasos ou em provas de explosão na natação, eles afirmam ter a sensação de haver todo o tempo do mundo para realizar as ações.

Jackson e Csikszentmihalyi (2002) tentam explicar essa dimensão com base no profundo envolvimento e concentração do atleta na tarefa, isso levaria a pessoa a ter uma alteração na percepção de tempo.

3.3.9 Experiência autotélica

Uma das definições descritas para experiência autotélica foi uma sensação muito positiva, de profundo envolvimento, produto da realização da própria atividade, ou seja recompensadora em si mesma, que gera uma forte motivação intrínseca e portanto deixa em segundo plano os resultados, incentivos externos, recompensas posteriores (Csikszentmihalyi e Csikszentmihalyi, 1998).

Jackson e Csikszentmihalyi (2002) acreditam que no esporte a experiência autotélica é a resultante dos outros componentes do *flow*, por isso também foi identificado como componente do *flow*, ou ao menos como sua qualidade básica.

Portanto, a prática de qualquer atividade desportiva em que o fim da atividade está nela mesmo, terá um efeito muito positivo para a maioria das pessoas e favorecerá o aparecimento das outras dimensões do *flow*.

A experiência autotélica, ou o fluir, eleva o curso da vida a um nível diferente. A alienação dá lugar ao envolvimento, a satisfação substitui o tédio, a impotência se transforma numa percepção de controle, e a energia psíquica atua para reforçar a sensação do *self*, em vez de se perder atendendo a objetivos exteriores. Quando a experiência é intrinsecamente gratificante, a vida se justifica no presente, em vez de ser mantida como refém de um hipotético ganho futuro. (Csikszentmihalyi, 1992).

3.3.10 Análise das dimensões

Miranda e Bara Filho (2008) trazem dimensões um pouco diferentes das apresentadas acima, pois como já foi descrito, fundem em uma única dimensão objetivos claros e feedback imediato, e unificam também, concentração na tarefa e fusão entre ação e atenção.

Torres (2006) afirma que ainda não está muito claro na literatura e que se faz necessário uma revisão na dinâmica das interações entre as dimensões que se pode estabelecer no *flow*.

Outra dimensão que Miranda e Bara Filho (2008) acrescentam é: alegria espontânea e experiência intrinsecamente compensadora. Que em resumo fala da não preocupação por parte do atleta em recompensas externas (elogio, poder,

dinheiro, prêmios, etc.). E fala da também que a alegria espontânea é o que caracteriza o comportamento de um atleta que flui.

Nesse contexto os mesmos autores indicam quatro condições básicas do fluir:

- a) Relacionar a estrutura da atividade à habilidade do atleta
- b) Oferecer percepção de descoberta
- c) Impulsionar o atleta para níveis mais elevados de desempenho
- d) Conduzir o atleta a estados de consciência jamais sonhados

4 Instrumentos de avaliação do *flow*

Desde os primeiros estudos sobre o *flow*, verifica-se a importância que se tem de encontrar instrumentos e procedimentos válidos e confiáveis para a evolução do *flow* e que permitam compreender melhor esse estado. (Jackson e Roberts, 1992). Os mesmos autores ainda destacam que quando se trata de fenômenos subjetivos como o *flow*, os métodos qualitativos são uma fonte valiosa de informação, e que tem potencial de revelar mais dados acerca de experiências subjetivas.

A partir disso Jackson e Marsh (1996) criaram a primeira escala do *flow*. A “*Flow State Scale*” (FSS), que se baseou nas nove características/dimensões apresentadas acima. Outros estudos posteriores confirmaram a validade e eficiência da escala proposta por Jackson e Marsh. Porém houve a necessidade de alterar cinco perguntas do questionário original, dando origem assim a “*Flow State Scale-2*” (FSS-2) validadas por Jackson e Eklund (2002).

Devido as diferenças individuais encontradas para se alcançar o canal do fluir, foi criada uma nova escala que mede a disposição do atleta para o *flow*. O “*dispositional flow scale*” (DFS) elaborada também por Jackson e Eklund (2002), por isso toda baseada no FSS. E assim como a FSS, elaboraram visando as mesmas correções o (DFS-2).

Em 2004, Lopez validou a FSS-2 e a DFS-2 para a língua espanhola. Ainda não existe esse questionário validado para o português.

5 Panorama atual das pesquisas sobre *flow*

Nas primeiras investigações sobre as variáveis relacionadas com o *flow* no esporte utilizaram-se métodos qualitativos, sobretudo os fatores psicológicos que facilitam, ou impedem o estado do *fluir* durante o rendimento desportivo (Torres 2006). Para quantificar essas variáveis as escalas elaboradas por Jackson e colaboradores permitiram uma análise quantitativa dos resultados.

Uma das primeiras investigações a esse respeito foi feita por Jackson ET AL (1992) através de entrevistas com patinadores profissionais. Em seus estudos ela concluiu que atitude mental positiva, relação pré e pós competitiva com o patinador companheiro, manter-se focado e estar bem preparado fisicamente, favorecem a ocorrência do estado do *fluir*. No mesmo estudo ela concluiu que os fatores interruptores do *flow* foram: problemas físicos e erros, incapacidade de manter-se focado, atitude mental negativa e falta de resposta do público (variável sem controle).

Outro estudo feito por Jackson (1996) através de entrevistas com atletas profissionais de vários esportes concluiu que o *flow* tem relação positiva com: planejamento pré-competitivo e competitivo, confiança e atitude positiva, preparação física ótima e disposição, almejar níveis ótimos antes de competir, motivação, boa sensação de rendimento, concentração, condições ambientais, interação com a equipe e experiência.

Fossmo (2006) relacionou as variáveis motivação, *flow* e auto-estima com a idade de atletas 145 atletas, sendo a maioria atletas profissionais em diferentes esportes (individuais e coletivos).. O autor concluiu que a idade é um bom preditor para as variáveis estudadas, pois a relação encontrada foi positiva.

Russell (2002) pesquisou o *flow* em atletas da área escolar de diversos esportes e afirmou que assim como os atletas de elite, eles tem uma experiência de fluir similar, independente do gênero e do tipo de esporte (coletivo ou individual).

Asakawa (2004) fez um estudo com estudantes japones e verificou que o *flow* independe da cultura dos atletas. O estudo foi realizado com estudantes e afirmou ser positiva também, a relação positiva entre o atleta autotético e a percepção desafio-habilidade.

Murcia ET AL (2005,2006) estudou na Espanha com atletas de escola que possuíam entre 12 e 16 anos, e concluiu que existe uma relação positiva tanto com motivação intrínseca quanto com a extrínseca. Afirmou também que alunos que gostam de educação física possuem uma maior disposição para o *flow*.

Wanner ET AL (2006) estudou o fenômeno do fluir nos esportes e em atividades recreacionais. Comprovou ser similar a experimentação do *flow* nessas atividades, e reafirmando que também está relacionado com o bem estar.

Stavrou ET AL (2007) reafirmou que o *flow* está relacionado com estados emocionais positivos e níveis altos de performance

Eric ET AL (2007), comparou o *flow* em esportes de campo variadas em jovens australianos com média de 20 anos de idade. Utilizou o FSS-2 e concluiu que esportes de campo facilitam a aparição do *flow*.

Martin, A.J. ET AL(2008), analisou duas formas de se medir o fluir, uma (“short-flow”) foi feita através da aplicações dos questionários conhecidos para se medir as características/dimensões do fluir. A outra (“core-flow”) reflete o fluir através de uma percepção subjetiva do próprio sujeito. O autor concluiu que

ambos são positivos e estão associados com a motivação. Afirmou ainda, que as duas formas de se analisar o fenômeno são apropriadas e eficiente.

Schuler. e Brunner (2009) em um estudo com maratonistas profissionais afirmou ter uma relação positiva entre o *flow* e a motivação. Porém não foi encontrada uma relação positiva do *fluir* com o nível de performance.

Todas as pesquisas indicam o fenômeno estudado como positivo, embora exista uma necessidade considerável de novas pesquisas para esclarecer a relação de algumas variáveis como demonstram os estudos acima.

6 Conclusão - Desafios e perspectivas para o futuro

Vários autores apontaram para a necessidade de mais estudos na área de psicologia do esporte a respeito do *flow* de outras características positivas relacionadas ao esporte.

Algumas dificuldades foram apontadas, o fato de ser um fenômeno relativamente recente no esporte, dificultou uma padronização nos termos a serem utilizados.

Um número significativo de autores apontam que a ausência de estudos na área leva a algumas variáveis relacionadas ao *flow* conflitarem sobre sua relação.

Na língua portuguesa a única publicação registrada foi um capítulo do livro *Construindo um atleta vencedor* escrito por Renato Miranda e Mauricio G. Bara Filho de 2008.

Conclui-se então da necessidade de mais estudos sobre o tema, principalmente em português. Existe também carência em alguns assuntos mais específicos que permanecem conflitantes. Como a relação entre algumas variáveis e algumas dimensões.

Gerar novas discussões sobre o *flow-feelig* e aplicá-las cada vez mais ao desporto também se faz necessário.

7 Referências

- ASAKAWA, K. **Flow Experience and Autotelic Personalitu in Japanese College Students: How do they experience challenges in daily life?*** Journal of Happiness Studies.Vol: 123–154, 2004.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. e CSIKSZENTMIHALYI I. **Optimal Experience Psychologicals Studies of “Flow” in Consciouness.** Cambridge: Cambridge University Press, 1988.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. **Flow: The Psychology of Optimal Experience.** New York: Harper & Row, 1990.
- CSIKSZENTMIHALYI, M.**A psicologia da felicidade.** São Paulo: Saraiva, 1992.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. **Finding Flow.**New York: Harper Collins, 1996.
- ENGENSER S. ET AL. **Flow, performance and moderators of challenge-skill balance.** Motivational and Emotional. Vol32 (3).2008
- ERIC E. ET AL.**A descriptive study examining flow experiences to outdoor activities.** Journal of Sport & Exercise Psychology, Vol. 29.2007
- FOSSMO, T. **Age Matters: A Study on Motivation, Flow, and Self-steem in Compenting Athletes.** (Monografia publicada em Tromso). Universitet i Tromso, 2006.
- JACKSON, S.A ET AL. **Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance.** The Sport Psychologist. Vol 6(2), , 156-171, 1992
- JACKSON, S.A **.Athletes in flow: a qualitative investigation of flow states in elite figure skaters.** Journal of Applied Sport Psychology: Vol. 4 (2). p. 161-180.1992
- JACKSON, S.A. e MARSH H. **Developement and Validation of scale to meansure optimal experience: The “flow” State Scale.** Journal of Sport & Exercise Psychology, 17-35, 1996.
- JACKSON, S.A e CSIKSZENTMIHALYI, M. **Flow in Sports.** Humam Kinetics 180p. 1999.
- JACKSON, S. A. **Joy, Fun and “Flow” State in Sport.** Humam Kinetics. Champaing, 135-153, 2000.

JACKSON, S. A e EKLUND, R.C. **Assessing “Flow” in Physical Activity:** The Flow State Scale-2 and Dispositional “Flow” Scale -2 . Journal of Sport & Exercise Psychology, 133 – 150, 2002.

MARTIN, A.J. ET AL **Brief approaches to assessing task absorption and enhanced subjective experience:** Examining ‘short’ and ‘core’ flow in diverse performance domains. Motivation & Emotion.Vol 32 (3) p141-157. 2008.

MIRANDA, R. **Motivação no Trekking:** um caminhar nas montanhas. 2000. Tese (Doutorado) PPGEF/ UGM, Rio de Janeiro, 2000.

MIRANDA, R. e BARA FILHO, M. G. **Construindo um Atleta Vencedor:** uma abordagem psicofísica do esporte. 1ª Ed. Porto Alegre, RS: Artmed, 2008.

Murcia J.A.M. **Motivación autodeterminada y flujo disposicional en El deporte.** Anales de Psicologia, vol 22, universidade de Murcia, 2006.

PRIVETTE, G. **Peak Experience, Peak Performance, and “Flow”:** A Comparative Analyses of Positive Humam Experiences. Journal of Personality and Social Psychology. 1361-1368. 1983.

RAVIZZA, K. **Qualities of Peak Experience in Sport.** Champaignn, 1984.

RUSSEL, W.D. **An examination of flow state occurrence in college athletes.** Journal of Sport Behavior Vol. 24(1). p. 83-107.2002.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte:** conceitos e novas perspectivas. 2ª Ed.Barueri, SP: Manole, 2009.

SCHULER,J. e Brunner,S .**The rewarding effect of flow experience on performance in a marathon race.** , Psychology of Sport & Exercise, Vol. 10 (1), p168.2009.

SOUZA, M.L. ET AL **Aspectos históricos e contemporâneos na investigação do self.** Retirado em 11/11 /2009 , do World Wide Web: <http://www.fafich.ufmg.br/~memorandum/a09/souzagomes01.pdf>

STAVROU, N.A. ET AL. **Flow Experience and Athletes' Performance With Reference to the Orthogonal Model of Flow.** Sport Psychologist, Vol. 21 (4), p438.2007.

TORRES, M. R. L. **Características e Relaciones de “Flow”, Ansiedad y Estado emocional con El Rendimiento Deportivo en Deportistas de Elite.** 236p. 2006. Tese (Doutorado em Psicologia e aprendizagem humana) – Universitat Autònoma de Barcelona, 2006.

WANNER, B. ET AL. **Flow and dissociation:** Examination of mean levels, cross-links, and links to emotional well-being across sports and recreational and pathological gambling. *Journal of Gambling Studies*. Vol 22(3), 289-304. 2006

WEINBERG, R. e GOULD D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício.** Porto Alegre: Artmed, 2001.

VASQUEZ, B.L. **The Effects of Hypnosis on Flow and in the Performance Enhancement of Basketball Skills.** Washington: Wanshington State University, 2005. Dissertação de mestrado. Wanshington State University, 2005