

Universidade Federal de Juiz de Fora
Programa de Pós Graduação em Educação Física
Mestrado em Educação Física – Aspectos Biodinâmicos do Movimento Humano

Simone Salvador Gomes

QUANDO O JOGO FLUI: uma investigação sobre a Teoria do Fluxo no voleibol

Juiz de Fora

2010

Simone Salvador Gomes

QUANDO O JOGO FLUI: uma investigação sobre a Teoria do Fluxo no voleibol

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Educação Física, área de concentração: Movimento Humano, da Universidade Federal de Juiz de Fora, como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre.

Orientador: Prof. Dr. Renato Miranda

Juiz de Fora

2010

Simone Salvador Gomes

Quando o jogo flui: uma investigação sobre a Teoria do Fluxo no voleibol

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Educação Física, área de concentração: Movimento Humano, da Universidade Federal de Juiz de Fora, como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre.

Aprovada em

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Renato Miranda (Orientador)
Universidade Federal de Juiz de Fora

Prof. Dr. Maurício Gattás Bara Filho
Universidade Federal de Juiz de Fora

Prof. Dr. Olavo Guimarães Feijó
Universidade Estadual de Santa Catarina

AGRADECIMENTOS

Agradeço aos meus pais, Rosemary e Sebastião, que sempre me apoiaram e acreditaram em mim sem restrições. Fonte de inspiração, amor e dedicação incondicional.

Aos meus irmãos, Danielle e Diego, pelo carinho e amizade.

Ao Thiago pelas coincidências tão felizes em nossas vidas, pela cumplicidade, incentivo e compreensão.

Ao meu Orientador, Professor Dr. Renato Miranda, responsável pelos primeiros passos em minha formação em Psicologia do Esporte, agradeço pela confiança em meu trabalho, pela orientação da minha formação acadêmica, pelos conselhos e por todo incentivo durante todos esses anos de aprendizado.

Ao Professor Dr. Maurício Gattás Bara Filho, agradeço pelo apoio, pela excelência nas aulas e orientações, e pela oportunidade de participar dos treinos da equipe de voleibol.

Ao Professor Dr. Olavo Guimarães Feijó, agradeço por ter aceitado fazer parte da banca examinadora.

Aos atletas com quem tive a oportunidade de conviver neste último ano, agradeço pela disponibilidade, pelo interesse na pesquisa, e pelo carinho e respeito de sempre.

Agradeço a todos os amigos que estiveram ao meu lado nessa trajetória, me incentivando a crescer e ultrapassar os limites que me foram apresentados.

O prazer desta conquista está diretamente ligado ao privilégio de poder compartilhá-la com vocês!

“... e quanto mais sua vida se confundir com seu sonho e o seu plano, mais as obrigações se tornarão um fim em si mesmas, mais seus progressos serão espetaculares e mais longe você irá. Os campeões não consideram as privações um sacrifício: eles aceitam-nas porque não podem conceber a vida de outra forma.”

(François Ducasse)

RESUMO

As experiências subjetivas dos atletas geralmente são negligenciadas nas pesquisas no contexto esportivo devido a uma ênfase no desempenho e nos resultados. O fluxo é um conceito de grande importância e relevância direta para o esporte; descreve um estado mental ótimo no qual os atletas se tornam completamente absorvidos em suas tarefas, as ações são realizadas sem a percepção de esforço, e a percepção da passagem do tempo é distorcida. O estado de fluxo pode ocorrer em qualquer nível de habilidade, desde que haja um equilíbrio ideal entre o desafio percebido e o nível de habilidade. Frequentemente há um aumento no desempenho durante o estado de fluxo. O objetivo deste estudo é discutir como o conceito do fluxo pode aumentar a compreensão das experiências subjetivas dos atletas. Questões conceituais relacionadas à pesquisa sobre o fluxo no esporte são apresentadas, seguidas por dois estudos realizados visando à compreensão de como este estado ideal é vivenciado por atletas de voleibol. O primeiro estudo, uma pesquisa qualitativa sobre as experiências de fluxo de atletas, tem como objetivo obter maior conhecimento sobre a natureza do fluxo no voleibol. Doze jogadores foram entrevistados sobre suas experiências de jogo ideais, e em seguida, questionados extensivamente sobre os fatores que interferem no alcance do estado mental ótimo durante o desempenho. Foram encontradas correspondências entre as dimensões do fluxo, como descritas por Csikszentmihalyi (1990), e as descrições dos atletas de suas experiências de fluxo; algumas dimensões receberam maior suporte do que outras na análise qualitativa. As dimensões do fluxo mais citadas pelos atletas foram experiência autotélica, equilíbrio entre desafios e habilidades, percepção de controle e concentração total. O segundo estudo investiga a relação entre fluxo e outras variáveis psicológicas como motivação, orientação para as metas, autoeficácia e capacidade percebida. Análises correlacionais foram conduzidas para examinar os correlatos psicológicos do estado de fluxo. Padrões positivos de relacionamento foram encontrados entre o fluxo e a habilidade percebida, a autoeficácia e a orientação para a tarefa. O entendimento do fluxo e sua relação com as outras variáveis foram também discutidos.

Palavras-chave: Fluxo. Desempenho. Voleibol.

ABSTRACT

Athletes' subjective states and experience generally are neglected in sport research due to an emphasis on performance and competitive outcomes. Flow is a concept of much importance and direct relevance to sport. The flow state describes an optimal mental state in which performers become completely absorbed in their task, actions are performed effortlessly, and the sense of time passage is distorted. A flow state can occur at any level of skill when there is an optimal balance between a perceived challenge and one's skill level. Both performance and experience are often enhanced in flow states. The purpose of this study was to discuss how the concept of flow can increase the understanding of athletes' subjective experiences. Conceptual and issues with respect flow research in sport were presented, followed by two studies conducted in order to understand how this optimal state is experienced by volleyball players. The first study, a qualitative investigation into the flow experiences of athletes was conducted in order to gain greater insight into the nature of flow in volleyball. Twelve players were interviewed on optimal playing experience, and then questioned extensively about factors associated with achieving optimal mental states during performance. Correspondence was found between the dimensions of flow, as described by Csikszentmihalyi (1990), and the athletes' descriptions of their experiences of flow; some dimensions received greater support though the qualitative analysis of the athletes' descriptions than did other dimensions. Those dimensions of flow most represented across the group's data were the autotelic experience of flow, balance between skills and challenges, sense of control and total concentration. The second study investigated the relationship among flow and other psychological variables as motivation, goal orientation, self-efficacy and perceived ability. Correlational analyses were conducted to examine the psychological correlates of flow state. Positive patterns of relationship were found between flow and perceived ability, self efficacy and task orientation. Understanding flow and its relationship with other psychological variables are discussed.

Keywords: Flow. Performance. Volleyball.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Diagrama 1	Diagrama das características do Fluxo.....	23
Diagrama 2	Diagrama das atividades para o Fluxo.....	24
Figura 3	Artigos sobre o fluxo: década de publicação.....	53
Figura 4	Apresentação do delineamento dos estudos sobre o fluxo.....	55
Figura 5	Tipo de amostra utilizada nas pesquisas sobre o fluxo.....	56

LISTA DE TABELAS

Tabela 1	Tipo de estudo sobre o fluxo.....	55
Tabela 2	Tipo de fluxo estudado.....	57
Tabela 3	Temas de estudo sobre o fluxo.....	57
Tabela 4	Dimensões do fluxo, atletas que citaram UR em cada dimensão e URs que representam cada dimensão.....	93
Tabela 5	Número de unidades de registro de cada dimensão por atleta	99
Tabela 6	Categorias dos fatores que favorecem o fluxo	103
Tabela 7	Fatores que prejudicam o fluxo, quantidade de atletas e quantidade de unidade de registro por categoria	107
Tabela 8	Estatística descritiva das variáveis na fase 1.....	128
Tabela 9	Índice de correlação (ρ) do fluxo com as demais variáveis na fase 1	129
Tabela 10	Estatística descritiva das variáveis na fase 2	130
Tabela 11	Índice de correlação (ρ) do fluxo com as demais variáveis na fase 2	131
Tabela 12	Estatística descritiva das variáveis na fase 3	132
Tabela 13	Índice de correlação (ρ) do fluxo com as demais variáveis na fase 3	133

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	12
2	CONCEITOS IMPORTANTES PARA O ENTENDIMENTO DA TEORIA DO FLUXO – UMA SÍNTESE	14
2.1	ATENÇÃO E CONSCIÊNCIA	14
2.2	O SELF.....	15
2.3	A ENTROPIA PSÍQUICA E A EXPERIÊNCIA ÓTIMA.....	16
3	A TEORIA DO FLUXO	18
3.1	A INTENSIDADE DO FLUXO.....	21
3.2	AS CONDIÇÕES PARA O FLUXO – A COMPLEXIDADE DO FENÔMENO.....	22
3.2.1	Estrutura das atividades de fluxo	22
3.2.2	A personalidade autotélica.....	27
3.3	AS DIMENSÕES DO FLUXO.....	28
3.3.1	Equilíbrio desafio-habilidade.....	30
3.3.2	A fusão entre ação e consciência.....	32
3.3.3	As metas claras.....	33
3.3.4	O <i>feedback</i> imediato.....	35
3.3.5	A concentração intensa na tarefa a ser realizada.....	36
3.3.6	O paradoxo do controle.....	37
3.3.7	A perda da autoconsciência.....	38
3.3.8	A transformação do tempo.....	41
3.3.9	A experiência autotélica.....	42
3.4	O FLUIR E A FELICIDADE.....	43
3.5	A IMPORTÂNCIA DO FLUIR.....	44
3.6	O FLUIR E O ESPORTE.....	46
3.7	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO DO FLUXO.....	48
4	REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA SOBRE O FLUXO NO ESPORTE	52
4.1	PESQUISAS QUALITATIVAS SOBRE O FLUXO.....	58
4.1.1	Importância das dimensões do fluxo.....	59

4.1.2	Fatores que favorecem o fluxo.....	61
4.1.3	Fatores que impedem ou interrompem o fluxo.....	61
4.1.4	Controle do fluxo	63
4.2	O FLUXO E AS VARIÁVEIS DE PERSONALIDADE.....	64
4.3	O FLUXO E AS VARIÁVEIS SITUACIONAIS.....	70
4.4	EFEITO DA INTERAÇÃO DE FATORES PESSOAIS E SITUACIONAIS NO FLUXO.....	72
4.5	CORRELAÇÃO ENTRE O FLUXO E O DESEMPENHO ESPORTIVO	75
4.6	ESTUDOS DE INTERVENÇÃO SOBRE O FLUXO E O DESEMPENHO.....	78
5	FATORES QUE INFLUENCIAM O FLUXO EM ATLETAS DE VOLEIBOL: UMA ABORDAGEM QUALITATIVA	82
5.1	MÉTODO	86
5.1.1	Participantes	86
5.1.2	Instrumento	87
5.1.3	Procedimentos	88
5.1.4	Análise dos dados	89
5.2	RESULTADOS OBTIDOS.....	91
5.2.1	Descrição das experiências máximas no voleibol.....	91
5.2.2	Familiaridade e entendimento do termo fluir.....	99
5.2.3	Fatores percebidos como facilitadores do fluxo	102
5.2.4	Fatores prejudiciais ao fluxo	106
5.2.5	Controle do fluxo	110
5.3	DISCUSSÃO DOS RESULTADOS APRESENTADOS	111
6	CORRELAÇÃO DO FLUXO COM VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS.....	119
6.1	MÉTODO	125
6.1.2	Participantes	125
6.1.2	Instrumentos	125
6.1.3	Procedimentos	126
6.1.4	Análise dos dados	127
6.2	RESULTADOS OBTIDOS	128
6.3	DISCUSSÃO DOS RESULTADOS APRESENTADOS	133
7	CONSIDERAÇÕES FINAIS	136

REFERÊNCIAS	139
APÊNDICES	146
ANEXOS	161

1 INTRODUÇÃO

A Psicologia do Esporte analisa os fenômenos psíquicos das ações esportivas, considerando os processos básicos e a realização das tarefas práticas do diagnóstico e da intervenção que norteiam o comportamento individual e coletivo nos esportes, exercício e outros tipos de atividade física. Tem como função a descrição, explicação e prognóstico de ações esportivas a fim de desenvolver e aplicar programas cientificamente fundamentados de intervenção levando em consideração princípios éticos.

A inserção da Psicologia dos Esportes (PE) em todas as fases do treinamento e na competição se configura como uma das necessidades do atleta, pois estes não estão isentos de questões psicológicas, as quais muitas vezes podem ser determinantes em seu desempenho. Portanto, a PE é uma área do conhecimento integrante do fenômeno esportivo em geral, com conceitos, métodos, formas de análise e intervenção próprias e específicas, onde diversos quadros teóricos têm sido de grande ajuda para o entendimento e predição de comportamentos esportivos assim como na motivação para a realização desses comportamentos.

Tanto em relação à pesquisa quanto à intervenção é importante considerar dois aspectos em relação aos limites e possibilidades de contribuição da Psicologia do Esporte: primeiro é um campo do conhecimento plural, com contribuições de diferentes teorias e princípios explicativos; segundo, a prática intervencionista pode ser interpretada a partir de uma diversidade de pressupostos teóricos e epistemológicos que têm contribuições a oferecer, ou seja, muitos conceitos teóricos têm sido propostos para os estudos vinculados aos esportes e a PE.

O presente trabalho aponta para uma possibilidade dentro de uma teoria específica: a Teoria do Fluxo, proposta e fundamentada por Csikszentmihalyi a partir da década de 1970. Destaca-se que a escolha da modalidade voleibol ocorreu pela familiaridade da pesquisadora com a modalidade, bem como pela autorização e disponibilidade apresentada pelo coordenador do projeto e técnico da equipe. Desta forma, o estudo do fenômeno do fluxo no voleibol foi realizado por meio de pesquisa desenvolvida junto ao Mestrado em Educação Física da Faculdade de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Juiz de Fora, com financiamento da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).

Os capítulos 2, 3 e 4 apresentam a base de sustentação e a fundamentação teórica do trabalho, enquanto os capítulos 5 e 6 enfocam os estudos empíricos realizados sobre o fenômeno do fluxo no voleibol.

O capítulo 2 introduz a Teoria do Fluxo através de uma síntese dos principais conceitos importantes para sua compreensão. O terceiro capítulo privilegia os componentes estruturais da teoria adotada, e através de uma visão geral, busca a compreensão do fenômeno do fluxo e destaca sua relevância para atletas, treinadores e demais envolvidos no esporte. Para concluir a fundamentação teórica, apresenta-se a seguir uma revisão sistemática da literatura com objetivo de analisar a produção científica sobre a Teoria do Fluxo no esporte no período compreendido entre 1980 a 2009. Os artigos são analisados de acordo com os objetivos, métodos utilizados e resultados obtidos, oferecendo a possibilidade de se conhecer e compreender, de maneira aprofundada, esse constructo nas investigações no contexto esportivo.

O capítulo 5 enfoca os fatores que influenciam o fluxo em atletas de voleibol. Apresenta-se um estudo que tem como objetivo descrever as características do fenômeno encontradas nas narrativas dos atletas a respeito de suas experiências máximas, bem como os fatores antecedentes considerados favoráveis ou prejudiciais a este estado e suas percepções sobre as possibilidades de controle destes fatores. O último capítulo busca examinar a relação existente entre o fluxo e variáveis psicológicas como a motivação, a orientação tarefa-ego, a autoeficácia e a habilidade percebida. Em seguida são apresentadas as considerações finais do estudo.

2 CONCEITOS IMPORTANTES PARA O ENTENDIMENTO DA TEORIA DO FLUXO – UMA SÍNTESE

2.1 ATENÇÃO E CONSCIÊNCIA

Quando a informação é assimilada pela consciência é porque temos a intenção de focá-la em nossa mente, mas também como resultado de hábitos baseados em instruções biológicas ou sociais. Embora essas complexas operações mentais sejam realizadas em poucos segundos, elas não são automáticas: existe um processo distinto, denominado atenção, que torna essas reações possíveis. “É a atenção que seleciona, entre o enorme número de estímulos que recebemos aqueles que realmente são importantes e devem ser considerados.”. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

Embora tenha uma grande capacidade, a atenção não pode manter no foco uma quantidade de informação maior do que aquela que pode ser processada simultaneamente. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990, 1993; MIRANDA; BARA FILHO, 2008). Recuperar informação da memória e trazê-la ao foco de consciência, comparar informações, avaliar, decidir, todas estas são demandas na capacidade limitada de processamento. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990; MIRANDA. BARA FILHO, 2008).

Algumas pessoas aprendem a utilizar esse recurso de maneira eficiente, enquanto outras se dispersam. O que demonstra que a pessoa está no controle de sua consciência é a habilidade de focar a atenção no que é preciso apesar de distrações, e se concentrar pelo tempo necessário para atingir a meta desejada, e não mais. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990; 1993).

Cada pessoa direciona sua atenção limitada focando-a intencionalmente como um feixe de energia ou difundindo-a em movimentos desconexos e aleatórios. A forma e o conteúdo da vida das pessoas dependem de como a atenção é utilizada, realidades inteiramente diferentes podem emergir dependendo de como atenção investida. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

É útil compreender a atenção como energia psíquica, porque é ela que determina o que vai ou não aparecer na consciência, e porque ela é exigida em

qualquer outro evento mental, tais como lembranças, pensamentos, sentimentos e tomadas de decisões. A atenção é a energia sem a qual nada poderia ser feito, e a qual é dissipada quando realizamos alguma atividade. Nós nos desenvolvemos pela forma que investimos nossa energia: memórias, pensamentos, e sentimentos são todos moldados de acordo com a forma que a utilizamos. A atenção é a energia que temos sob o nosso controle para ser usada como quisermos. É a mais importante ferramenta para melhorar a qualidade da experiência. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990; MIRANDA; BARA FILHO, 2008).

Segundo Csikszentmihalyi (1993), a melhor maneira de viver é aprendendo a controlar a consciência, e para obter esse controle a pessoa precisa cultivar certas habilidades, adquirir uma disciplina que a primeira vista parece um ritual medíocre, mas eventualmente nos liberta para estar em harmonia com o universo.

2.2 O SELF

O *self* é um dos conteúdos da consciência, algo que nunca está muito longe do foco de atenção. Entretanto, o *self* existe apenas na consciência da própria pessoa; na consciência dos outros que a conhecem há uma representação dele, que, na maioria das vezes, é diferente daquilo que realmente é, ou seja, do *self* que a própria pessoa percebe. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

Na verdade, o *self* contém tudo o que passa na consciência: todas as memórias, todas as ações, desejos, prazeres e dores; e mais do que qualquer outra coisa, ele representa a hierarquia das metas que construímos. Geralmente não pensamos o *self* desta maneira, nos conscientizamos apenas de uma pequena parte dele (como quando nos tornamos conscientes do que estamos vestindo, de quais impressões estamos passando, e o que realmente gostaríamos de fazer se pudéssemos, por exemplo). Frequentemente associamos nosso *self* ao nosso corpo, embora algumas vezes nós estendamos suas fronteiras para identificá-lo com nossa casa, carro ou família. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990, 1993).

Para Csikszentmihalyi (1990), o *self* é de muitas maneiras o elemento mais importante da consciência por representar simbolicamente todos os outros conteúdos dela, assim como seus padrões e relações.

Observa-se, então, uma relação sistêmica: se a atenção, ou energia psíquica é direcionada pelo *self*, e se o *self* é a soma dos conteúdos da consciência e a estrutura de suas metas, e se os conteúdos da consciência e metas são o resultado de diferentes maneiras de investimento de atenção, então nós temos um sistema que gira sem relações claras de causa e efeito. Por um lado o *self* direciona a atenção, e por outro, a atenção determina o *self*. Na verdade as duas afirmações são verdadeiras, pois a consciência não é um sistema estritamente linear, a atenção molda o *self*, e é também influenciada e modificada por ele. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

Desta forma, a qualidade experiência depende da maneira que investimos a energia psíquica, da maneira que estruturamos a atenção. Esta, por sua vez, está relacionada com as metas e intenções. Esses processos são conectados uns aos outros pelo *self*, a representação dinâmica que temos do sistema completo de metas. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

2.3 A ENTROPIA PSÍQUICA E A EXPERIÊNCIA ÓTIMA

Os eventos externos aparecem na consciência puramente como informação, sem necessariamente ter um valor positivo ou negativo associado a ele. É o *self* que interpreta a informação bruta no contexto de seu próprio interesse. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

Uma das maiores forças que afetam adversamente a consciência é a desordem psíquica, ou seja, quando a informação conflita com as intenções existentes, nos distraindo de nossas metas individuais. Damos vários nomes a esta condição, dependendo de como a experimentamos: dor, medo, raiva, ansiedade ou ciúmes. Toda essa variedade de desordens força a atenção a ser desviada para objetos indesejáveis, não nos deixando livres para usá-la de acordo com nossas preferências. A energia psíquica se torna de difícil manejo e ineficaz. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990, 1993, 1997).

Sempre que as informações perturbam a consciência ameaçando seus objetivos e metas, temos a condição de desordem interna (ou entropia psíquica), uma desorganização do *self* que prejudica sua efetividade. Experiências

prolongadas deste tipo podem enfraquecer o *self* ao ponto dele não ser mais capaz de investir a atenção e perseguir suas metas. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990, 1997).

O estado oposto da entropia é a homeostase, definida por Feijó (1998) como a qualidade da energia que leva ao comportamento natural de manter ou reorganizar o próprio equilíbrio, sempre visando à realização de objetivos.

Csikszentmihalyi (1990) considera a experiência ótima como um mecanismo de homeostase e, portanto, um estado oposto à entropia psíquica. Quando a informação que chega a consciência é coerente com os objetivos, a energia psíquica flui sem esforço. Não há nenhuma necessidade de preocupação, nenhuma razão para questionar a adequação, e sempre que a pessoa para para pensar, a evidência é encorajadora: “Você está indo bem.”. O *feedback* positivo fortalece o *self*, e mais atenção fica livre para lidar com o ambiente interno e externo. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

As experiências ótimas são situações nas quais a atenção pode ser livremente investida para atingir as metas pessoais, porque não há nada para por em ordem, nenhuma ameaça contra a qual o *self* precisa se defender. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

Csikszentmihalyi (1975) denominou este estado de “Experiência de Fluxo” porque este foi o termo que maioria das pessoas entrevistadas em suas pesquisas iniciais sobre essa teoria utilizou em sua descrição de como era “estar na melhor forma”. É o oposto de entropia psíquica, e aqueles que o atingem desenvolvem um *self* mais forte e confiante porque a maioria de sua energia psíquica foi investida com sucesso em metas que eles mesmos escolheram perseguir. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990, 1993, 1997).

3 A TEORIA DO FLUXO

A teoria do fluxo foi proposta por Mihaly Csikszentmihalyi (1975), de maneira progressiva e fundamentada a partir da década de 1970. Suas investigações tiveram origem em questionamentos sobre os motivos pelos quais algumas pessoas se encontram altamente envolvidas em atividades sem nenhuma recompensa externa óbvia. (CSIKSZENTMIHALYI, 1975, 1990; MIRANDA; BARA FILHO, 2008).

Em seu primeiro livro sobre o tema, "*Beyond Boredom and Anxiety*" (1975), Mihaly Csikszentmihalyi descreve o fluxo como "a sensação holística que as pessoas sentem quando agem com total envolvimento." (p. 36).

Também conhecido como fluir, fluidez, experiência máxima, ou simplesmente *flow*, a teoria do fluxo auxilia a entender melhor porque algumas pessoas realizam certas atividades com máximo desempenho e alto grau de motivação. (MIRANDA; BARA FILHO, 2008). O fluxo 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; MIRANDA; BARA FILHO, 2008).

A teoria do fluxo foi descrita pela primeira vez como uma experiência autotélica. A palavra "autotélica" vem do vocábulo grego: "*auto*" que significa "em si", e "*telos*" que significa "objetivo, ou meta", e refere-se a uma atividade que é gratificante em si mesma. (CSIKSZENTMIHALYI, 1975). Uma experiência autotélica acontece quando uma pessoa faz algo que é intrinsecamente motivador. Deci e Ryan (1985) afirmaram que o fluxo pode significar um exemplo da mais pura motivação intrínseca. Csikszentmihalyi (1990) sugeriu que ao experimentar o estado de fluxo em uma atividade por várias vezes, a pessoa a executa sem esperar benefícios externos; assim, a atividade se torna intrinsecamente motivada.

Desde as primeiras investigações, o termo "*flow*" foi escolhido para denotar essas experiências especialmente absorventes porque esta foi a metáfora que muitas pessoas utilizaram para descrever esse sentimento de ação sem esforço que sentiam nos melhores momentos de suas vidas. (CSIKSZENTMIHALYI, 1997).

Como um estado psicológico ótimo, o fluxo representa aqueles momentos nos quais tudo está a favor do desempenho, a consciência é completamente tomada pela experiência, e é frequentemente associado a altos níveis de desempenho e a

uma experiência muito positiva. (CSIKSZENTMIHALYI, 1997; JACKSON; EKLUND, 2004).

Csikszentmihalyi (1975) desenvolveu tal conceito após investigar essa experiência em diversos grupos que realizavam diferentes atividades incluindo cirurgia, dança, xadrez e alpinismo. Apesar da diversidade dos contextos, houve uma consistência considerável nas respostas em relação ao que era sentido durante momentos que se destacaram como sendo especiais de alguma maneira para o praticante. (CSIKSZENTMIHALYI, 1975; 1997; JACKSON; EKLUND, 2004).

Desta forma, observa-se que o fluir pode ocorrer quase em qualquer atividade. Embora a natureza seja diferente, a qualidade da experiência interna em cada caso é descrita de forma similar, isto é, o fluxo parece ser um fenômeno vivenciado da mesma maneira por todos, independentemente da idade ou sexo, da cultura ou da classe social. Uma das características mais mencionadas desta experiência é o sentido de descoberta, o excitamento de descobrir algo novo sobre si mesmo, ou sobre as possibilidades de interagir com muitas oportunidades de ação que o ambiente oferece. (CSIKSZENTMIHALYI, 1993; MIRANDA; BARA FILHO, 2008).

Csikszentmihalyi (1990, 1997) continua a examinar o constructo *flow* e como ele é experimentado. Esta teoria tem sido estudada em contextos que vão desde a vida diária (CSIKSZENTMIHALYI, 1975, 1988, 1990) até as maiores descobertas científicas (CSIKSZENTMIHALYI, 1996).

Considerado como um estado psicológico especial, é intrinsecamente gratificante independentemente do nível de complexidade da atividade realizada. Frequentemente as pessoas relatam uma experiência de extremo prazer, um sentimento de êxtase sem nenhuma razão aparente. (JACKSON; EKLUND, 2004). Atletas se referem a ele como “estar na zona”, religiosos com estar em “êxtase”, artistas e músicos como “arrebato estético”. Atletas, religiosos, místicos e artistas fazem coisas muito diferentes quando alcançam o fluxo, mas as descrições da experiência são notadamente similares. (CSIKSZENTMIHALYI, 1997).

O fluxo ocorre quando há completo envolvimento com a tarefa a ser realizada. No fluxo, a pessoa se sente forte, não se preocupa com si mesmo ou com o fracasso. O fluir pode ser definido como uma experiência que se destaca por ser, de alguma maneira, melhor do que a média, onde o indivíduo é totalmente absorvido

pelo que faz, e onde a experiência é muito gratificante em si mesma. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990; JACKSON; EKLUND, 2004).

Roger Callois, (1958, apud CSIKSZENTMIHALYI, 1990), antropólogo francês, concluiu que as atividades intrinsecamente compensadoras são caminhos para atingir quatro necessidades centrais da humanidade. Ele classificou tais necessidades em quatro classes distintas, dependendo do tipo de experiência que ela proporciona. A primeira, denominada “*Agon*”, é a competição, por isso a popularidade de todos os jogos, esportes e vários rituais políticos ou religiosos nos quais os homens se confrontam entre si. Inclui jogos que possuem competição em sua essência, tais como a maioria dos esportes e atividades atléticas. Uma segunda necessidade é a de controlar o imprevisível, a “*Alea*” é classe que inclui todos os jogos de azar, forma de divindade, astrologia, e outras maneiras de tentar vencer as adversidades. A terceira dimensão é o desejo humano de transcender as limitações criando uma realidade alternativa através da fantasia, fingimento, disfarce; esses esforços, que Callois chamou de “*Mimetismo*”, são manifestados pela dança, teatro, e as artes de maneira geral. Finalmente, na categoria “*Vertigo*”, também conhecida como “*Inlax*”, Callois classificou as atividades que envolvem perigo ou perda da consciência; tais atividades permitem a transcendência das limitações através da alteração dos estados de consciência e da modificação temporária da percepção. A maioria das atividades não são exemplos “puros” de apenas uma categoria, mas uma mistura de duas ou mais. (CSIKSZENTMIHALYI, 1975, 1990; MIRANDA; BARA FILHO, 2008).

O fluir tende a ocorrer quando a pessoa se defronta com um conjunto claro de metas que requer respostas apropriadas. É fácil entrar no fluxo em jogos como xadrez, tênis ou pôquer, porque eles possuem metas e regras para ação que tornam possível ao jogador agir sem questionar o que e como deve ser feito. Durante o jogo, o jogador vive num universo autossuficiente onde tudo é muito claro. A mesma clareza de metas está presente num ritual religioso, numa peça musical, na programação de computadores, escalada de uma montanha ou realização uma cirurgia. Atividades que induzem ao *flow* podem ser denominadas “atividades de fluxo” porque elas o tornam mais provável de acontecer. Em contraste à vida normal, atividades de fluxo permitem a pessoa focar em metas claras e compatíveis. (CSIKSZENTMIHALYI, 1997).

3.1 A INTENSIDADE DO FLUXO

A intensidade das experiências de fluxo pode ser distinguida num continuum que varia de experiências de fluxo baixa à de alta intensidade. (CSIKSZENTMIHALYI, 1975). Os extremos do continuum caracterizam-se por uma menor complexidade, indicando experiências de fluxo menos intensas, enquanto que as situações de maior complexidade têm o potencial para experiências de fluxo mais profundas. Csikszentmihalyi (1975) denominou estes extremos do continuum *microflow* e *macroflow*, ocorrendo em situações de baixa ou alta complexidade, respectivamente.

O *microflow* refere-se a episódios de fluxo bastante curtos e superficiais, que são vivenciados principalmente em situações da vida cotidiana (CSIKSZENTMIHALYI, 1975). Os baixos níveis de fluxo dizem respeito a atividades que não são estruturadas e são triviais por natureza, tais como mascar chiclete, assistir televisão ou ouvir música. Experiências de *microflow* geram e adicionam estrutura para as atividades diárias e são percebidas como estados de vigilância. Csikszentmihalyi (1975, p.177) concluiu que "a função das experiências de *microflow* é manter a pessoa alerta, relaxada, com um sentimento positivo sobre si mesma, uma sensação de estar espontaneamente criativa", que é importante para o funcionamento diário. No que diz respeito ao esporte, as atividades entre a execução dos movimentos, como a análise de uma raquete de tênis ou o brincar com a bola antes de sacar, reflete tais ações que podem desencadear o *microflow* e podem preparar os atletas para experiências de fluxo mais profundas. (CSIKSZENTMIHALYI, 1975).

Experiências de fluxo em profundidade, ou *macroflow*, fornecem elevados desafios e oportunidade de ação em atividades estruturadas, que podem ocorrer em atividades religiosas, profissionais, ou esportivas, como escalada, basquete e xadrez. O fluxo profundo ocorre em um alto nível de complexidade e requer o uso de uma grande parte das potencialidades físicas e mentais dos indivíduos para corresponder aos desafios propostos. Essas experiências de fluxo profundo fornecem aos indivíduos o impulso para o desenvolvimento de habilidades e crescimento pessoal (CSIKSZENTMIHALYI, 1975).

3.2 AS CONDIÇÕES PARA O FLUXO – A COMPLEXIDADE DO FENÔMENO

O fluxo é um constructo que excita aqueles que buscam entendê-lo ou experimentá-lo, e pelo fato de representar aqueles momentos nos quais tudo acontece em conjunto a favor do êxito no desempenho, é um estado extremamente perseguido. No entanto, não é fácil de ser alcançado pela maioria das pessoas e, portanto pode ser concebido como algo distante, misterioso ou até mesmo místico. (JACKSON; EKLUND, 2004).

Ocasionalmente o fluxo pode ocorrer por acaso, por uma coincidência fortuita de condições internas e externas. Mas, na maioria das vezes, é mais provável que o *flow* seja resultado de atividades estruturadas, ou da habilidade que o indivíduo possui para tornar o fluxo possível, ou de ambos. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

Exploraremos agora a estrutura das atividades particulares que tornam o fluxo possível, e em seguida as características psicológicas que podem auxiliar as pessoas a atingirem o fluxo mais facilmente.

3.2.1 Estrutura das atividades de fluxo

O fluxo pode ser experimentado em qualquer atividade, no entanto, há alguns tipos que facilitam a entrada neste estado de consciência, como por exemplo, os esportes, os jogos, a dança, a música, entre outras. (CSIKSZENTMIHALYI, 1975, 1997, MIRANDA; BARA FILHO, 2008). O que torna essas atividades condutoras ao fluxo é que elas são designadas a tornar a experiência ótima mais fácil de ser atingida, pois possuem regras que requerem o aprendizado de habilidades, estabelecimento de metas, proporcionam *feedback*, e tornam o controle possível. (CSIKSZENTMIHALYI, 1997). Elas facilitam a concentração e o envolvimento tornando a atividade tão distinta quanto possível da realidade cotidiana. Devido à maneira como são construídas, tais atividades ajudam participantes e espectadores a alcançarem um estado ordenado da mente altamente agradável. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990). De acordo com Miranda e Bara Filho (2008), a

principal razão da busca do *fluir*, independentemente da atividade, é a possibilidade de um evento ou desafio fornecer satisfação.

No esporte, por exemplo, cada participante se veste com uniformes especiais que os distinguem, temporariamente, dos simples mortais. No período de duração do evento, jogadores e espectadores deixam de agir em termos do senso comum, e concentram-se sobre a realidade peculiar do jogo. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

As atividades que levam ao *fluxo* parecem demonstrar certas características em comum. Mais especificamente, atividades que realmente produzem experiências de *fluxo* proporcionam oportunidades de ação nas quais a pessoa pode agir sem se tornar entediada ou ansiosa. O *fluxo* ocorre quando o indivíduo se move além de sua experiência diária de desafio e habilidade, quando há um investimento de energia psíquica na tarefa. (CSIKSZENTMIHALYI, 1975, 1990; JACKSON; EKLUND, 2004). Quando os desafios ultrapassam as habilidades, há uma forte tendência de repercutir ansiedade; contrariamente, quando as habilidades ultrapassam os desafios, há uma forte tendência de repercutir um relaxamento seguido de tédio. A ausência de desafios significantes ou habilidades requeridas numa situação traz um estado de apatia. (JACKSON; EKLUND, 2004)

O seguinte diagrama é utilizado para demonstrar tais características do *fluir* (CSIKSZENTMIHALYI, 1975, 1990; JACKSON; EKLUND, 2004):

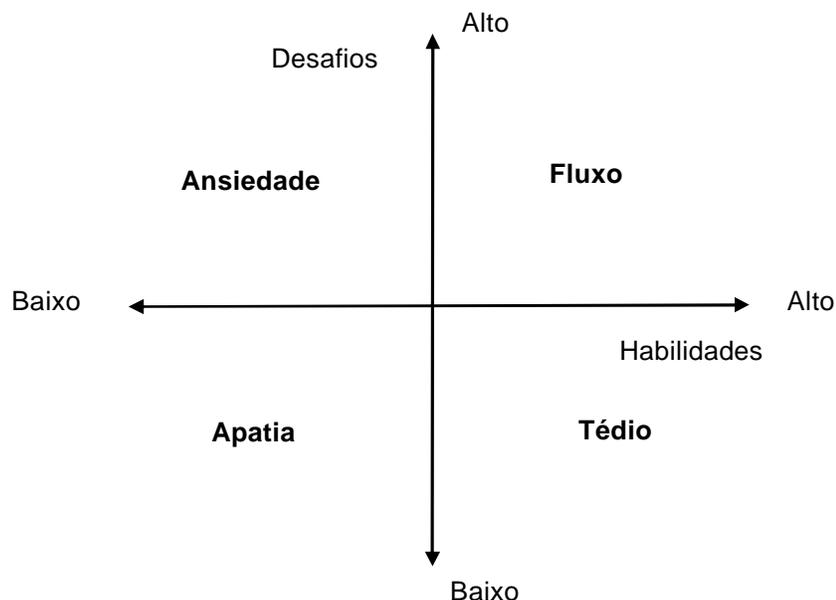


Figura 1: Diagrama das características do Fluxo

Outra maneira mais formal e de mais fácil entendimento do equilíbrio entre desafios e habilidades é apresentado por Csikszentmihalyi (1975, 1990). O autor ilustra o fluxo através de uma relação positiva entre desafios e habilidades, que ele denominou “canal de fluxo”, demonstrado na Figura 2

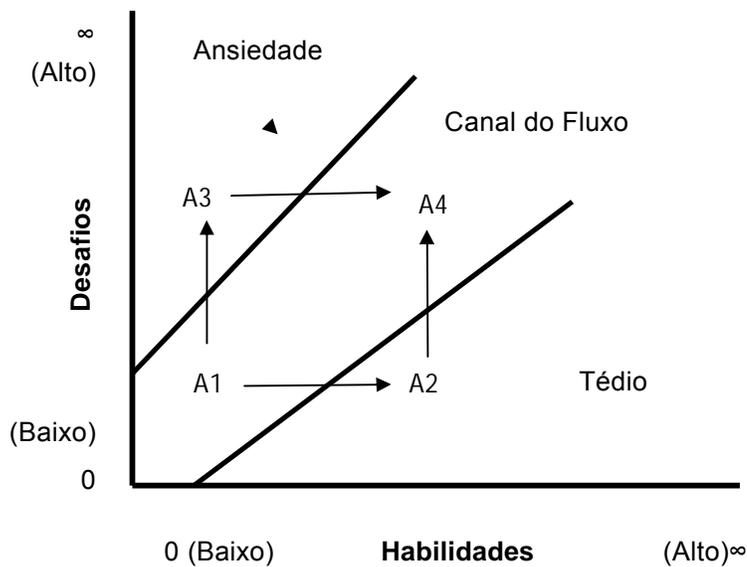


Figura 2: Diagrama de atividades para o Fluxo

O modelo da teoria do fluxo é baseado na ideia que a pessoa é consciente de um número finito de oportunidades que a desafiam a agir, e ao mesmo tempo, ela é consciente também de suas habilidades, isto é, de sua capacidade de lidar com as demandas impostas pelo ambiente. Quando a pessoa é bombardeada com demandas com as quais ela se sente incapaz de atingir, um estado de ansiedade acontece. Quando a demanda para ação é pouca, no entanto ainda maior do que a capacidade que a pessoa pensa que possui, provoca preocupação. O fluxo é experimentado quando a pessoa percebe as oportunidades para ação combinadas com suas capacidades. Se, entretanto, habilidades são maiores que as oportunidades para utilizá-las, o tédio vai surgir. E finalmente, a pessoa com grande

habilidade e poucas oportunidades de aplicá-las vai passar de um estado de tédio novamente para o de ansiedade. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990; JACKSON; EKLUND, 2004; MIRANDA; BARA FILHO, 2008)

O diagrama demonstrado anteriormente descreve como a experiência de fluxo ocorre. O alargamento do canal de fluxo (altos desafios/ altas habilidades) indica que quando os desafios são altos, em correspondência com os elevados níveis de habilidades, o fluxo é mais provável de ocorrer.

Imagine que a Figura 2 representa uma atividade específica, como por exemplo, um jogo de tênis. As duas dimensões teoricamente mais importantes da experiência, desafios e habilidades, estão representadas nos dois eixos do diagrama. A letra A representa um atleta em quatro diferentes momentos. Quando ele começou a jogar pela primeira vez (A1), o atleta não tinha praticamente nenhuma habilidade, e o único desafio era conseguir passar a bola sobre a rede. Essa não era uma grande proeza, mas o atleta provavelmente apreciou a atividade porque a atividade estava de acordo com suas habilidades rudimentares. Mas ele não permanece ali por muito tempo. Depois de algum tempo, se ele continuar praticando, suas habilidades serão aprimoradas, e assim ele vai se sentir entediado de apenas passar a bola sobre a rede (A2). Ou pode acontecer dele encontrar um oponente mais forte, que o faça perceber que os desafios são muito mais difíceis para ele naquele momento, e desta forma se sentirá ansioso (A3) em função do seu fraco desempenho. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990; MIRANDA; BARA FILHO, 2008).

Nem o tédio, nem a ansiedade são experiências positivas, então o atleta se motivará a voltar ao estado de fluxo. Como ele faz isso? Observando novamente o diagrama, veremos que se ele está entediado (A2) e deseja entrar novamente no canal do fluir, ele tem essencialmente uma escolha: aumentar os desafios da atividade, estabelecendo para si mesmo novos objetivos e enfrentando-os de modo progressivo e compatível com sua aptidão. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990; MIRANDA; BARA FLHO, 2008).

No entanto, se o atleta está ansioso (A3), o caminho para retornar ao fluxo requer que ele aumente suas habilidades. Teoricamente ele pode também reduzir os desafios, e desta forma retornar ao fluxo de onde começou (A1), mas na prática, “é difícil ignorar desafios uma vez que estejamos conscientes de que eles existem.” (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

O diagrama mostra que A1 e A4 representam situações nas quais o atleta flui, mas embora ambos sejam igualmente envolventes, os dois estados são muito diferentes. A A4 é uma experiência mais complexa que A1 porque envolve grandes desafios, e demanda grandes habilidades do jogador. (CSIKSZENTMIHALHYI, 1990).

Mas a situação A4, embora complexa e envolvente, também não representa uma situação estável. Como a atleta continua jogando e se aperfeiçoando, vai tornar-se entediado com as oportunidades que encontra, ou vai ficar ansioso por sua relativa baixa habilidade. Então, a motivação para o envolvimento na atividade o empurra novamente para atingir o canal do fluxo, mas, desta vez, em um nível de complexidade maior do que o A4. (CSIKSZENTMIHALHYI, 1990; MIRANDA; BARA FILHO, 2008).

É essa característica dinâmica que explica porque atividades de fluxo levam ao crescimento e à descoberta. A pessoa não pode desfrutar a mesma atividade num mesmo nível por muito tempo. “Ficamos entediados ou frustrados; e então o desejo de desfrutar novamente da atividade nos impulsiona a combinar nossas habilidades, ou descobrir novas oportunidades para utilizá-las.” (CSIKSZENTMIHALHYI, 1990).

Não são somente os desafios reais apresentados pela situação que contam, mas aqueles que a pessoa se torna consciente. Não são as habilidades que a pessoa realmente possui que determina como ela se sente, mas aquelas que ela pensa que possui. (CSIKSZENTMIHALHYI, 1990). Desta forma, o estado do fluxo não depende inteiramente da natureza objetiva dos desafios apresentados ou do nível objetivo das habilidades; de fato, se alguém está em fluxo ou não depende inteiramente da sua percepção da relação entre desafios e habilidades. Com o mesmo nível objetivo de oportunidades de ação, uma pessoa pode sentir ansiosa em um momento, entediada num outro, e num estado de fluxo imediatamente depois. Numa dada situação, no entanto, é impossível prever com segurança completa se a pessoa vai estar entediada ou ansiosa ou num estado de fluxo. (CSIKSZENTMIHALYI, 1975).

Portanto, antes que o modelo do fluxo possa ser aplicado é necessário identificar as características pessoais que tornam possível subestimar ou superestimar suas próprias habilidades, assim como as demandas objetivas para a ação no ambiente. Em outras palavras, é preciso um entendimento da composição

da personalidade autotélica, que será abordada em seguida. (CSIKSZENTMIHALYI, 1975).

3.2.2 A personalidade autotélica

A segunda condição que determina se a experiência ótima vai ocorrer ou não é a habilidade individual para reestruturar a consciência e tornar o fluxo possível. Algumas pessoas se divertem em qualquer situação, enquanto outras permanecem chateadas quando confrontadas com os processos mais deslumbrantes. Então, além de considerar as condições externas (ou seja, a estrutura das atividades de fluxo), precisamos também levar em conta as condições internas que tornam o fluxo possível. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

Não é fácil transformar experiências ordinárias em experiências de fluxo, mas quase todo mundo pode aumentar sua capacidade para fazê-lo. Csikszentmihalyi (1990) considera ainda que nem todas as pessoas possuem o mesmo potencial para controlar a consciência, veremos a seguir a distinção entre aqueles que conseguem fazê-lo facilmente daqueles que não o fazem.

Quando a pessoa não consegue controlar sua energia psíquica, nem o aprendizado, o envolvimento completo em uma atividade não é possível. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990). Um obstáculo para experimentar o fluxo é a autoconsciência excessiva. A pessoa que fica constantemente preocupada sobre como os outros a percebem, que tem medo de transmitir uma má impressão, ou de fazer alguma coisa inapropriada, é sempre excluída da diversão e do envolvimento. A autoconsciência excessiva impede o fluxo, pois a atenção se torna rígida e a pessoa perde a capacidade de controlá-la; desta forma não consegue se divertir, tem dificuldade de aprendizagem, e perde oportunidades para o desenvolvimento do *self*. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

Além dos obstáculos localizados dentro do próprio indivíduo há também muitos poderosos obstáculos ambientais para o envolvimento. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990). As pessoas podem variar em relação ao número de sinais externos que necessitam para realizar a mesma tarefa mental. Os indivíduos que requerem uma grande quantidade de informações externas para formar

representações da realidade na consciência podem se tornar mais dependentes do ambiente externo para atingir suas metas. Eles possuem menos controle sobre seus pensamentos, o que torna mais difícil desfrutar da experiência. Em contrapartida, pessoas que precisam de apenas alguns estímulos externos para representar eventos na consciência são mais autônomas em relação ao meio ambiente. Elas têm uma atenção mais flexível, e, portanto, conseguem alcançar experiências máximas com maior frequência. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

Segundo Csikszentmihalyi (1990), indivíduos que relatam o fenômeno do fluxo frequentemente possuem ativação diminuída quando se concentram. Ao invés de exigir mais esforço, o investimento de atenção realmente parece diminuir o esforço mental. Essas pessoas possuem a capacidade de filtrar os estímulos e focar apenas o que eles decidem que é relevante para o momento. Embora a atenção originariamente implique uma carga adicional de processamento de informação sobre o esforço inicial de costume, para as pessoas que aprenderam a controlar a consciência centrando a sua atenção é relativamente fácil, porque eles podem desligar todos os processos mentais, ativando apenas os mais relevantes. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

3.3 AS DIMENSÕES DO FLUXO

Os primeiros estudos de Csikszentmihalyi (1975) sobre a motivação intrínseca envolveram extensas entrevistas com centenas de artistas, escaladores, jogadores de xadrez e atletas. Essas pesquisas demonstraram que atividades muito diferentes são descritas de maneira muito similares quando as pessoas estão fluindo, e apesar da cultura, modernização, classe social, idade, ou sexo, os indivíduos descrevem esse estado de completo envolvimento da mesma maneira. O que eles faziam para experimentar tal envolvimento variava enormemente, mas a descrição de como se sentiam quando se divertiam era praticamente em termos idênticos. Em suma, a experiência ótima e as condições psicológicas que as tornam possíveis parecem ser as mesmas em todo o mundo. (CSIKSZENTMIHALYI, 1975, 1990, 1996, 1997).

Como resultado dos estudos iniciais, Csikszentmihalyi (1975) identificou um conjunto de nove dimensões que descrevem a experiência subjetiva denominada

"fluxo". O autor afirma que quando as pessoas refletem sobre como se sentem quando passam por essa experiência mais positiva, elas mencionam pelo menos uma dessas características, e frequentemente todas as seguintes:

- 1) A experiência usualmente ocorre quando a pessoa se confronta com tarefas que tem a chance de completar;
- 2) A pessoa deve ser capaz de se concentrar no que está fazendo;
- 3) A concentração geralmente é possível porque a tarefa em questão possui metas claras;
- 4) O *feedback* é claro, imediato e sem ambiguidades durante a realização da tarefa;
- 5) A pessoa age com profundo envolvimento, mas com a aparente sensação de ausência de esforço o que remove da consciência preocupações e frustrações da vida cotidiana;
- 6) Experiências envolventes permitem as pessoas exercitarem o senso de controle sobre suas ações;
- 7) A preocupação com o *self* desaparece, no entanto, paradoxalmente, o sentido do *self* emerge mais forte depois da finalização da experiência de fluxo;
- 8) O sentido de duração do tempo é alterado, as horas passam como se fossem minutos, e minutos podem se ampliar e parecerem horas;
- 9) A experiência se torna autotélica.

A combinação de todos estes elementos provoca um sentimento de envolvimento profundo, tão recompensador que as pessoas sentem que vale a pena gastar uma grande quantidade de energia apenas para ser capaz de experimentar tal sensação. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

Pesquisas demonstraram que cada uma destas dimensões é parte da definição de fluxo (JACKSON; CSIKSZENTMIHALYI, 1999; JACKSON; EKLUND, 2004; JACKSON et al., 1998; JACKSON et al., 2001). No entanto, Jackson e Eklund (2004) propuseram que algumas destas dimensões do fluxo podem ser mais relevantes do que outras dependendo da atividade.

A seguir, veremos com mais detalhes cada um desses elementos para que possamos entender melhor o que torna as atividades prazerosas e gratificantes. De acordo com Csikszentmihalyi (1990), com este conhecimento, é possível conseguir o

controle da consciência e transformar até os momentos monótonos da vida cotidiana em eventos que ajudam o crescimento e desenvolvimento do self.

3.3.1 Equilíbrio desafio-habilidade

A grande maioria das experiências ótimas são relatadas em consequência de atividades que são direcionadas a metas e delimitadas por regras, atividades que requerem investimento de energia psíquica, e que não podem ser realizadas sem as habilidades apropriadas. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990, 1993, 1997, MIRANDA; BARA FILHO, 2008).

Desta forma, para que a pessoa experimente o *flow* é essencial equacionar o grau de dificuldade da tarefa com sua capacidade psicofísica, de modo a oferecer atividades que demandem um devido investimento de energia psicofísica, mas que não poderiam ser realizadas sem as aptidões necessárias. Sendo assim, a chave para o *flow* está no fato de a atividade ser desafiante para a pessoa, mas esta ter o potencial para realizá-la com sucesso. (MIRANDA; BARA FILHO, 2008). "Desafiado, mas capaz de enfrentar o desafio", é o exemplo de como uma pessoa percebe uma situação onde as oportunidades para agir combinam com suas capacidades. (JACKSON; EKLUND, 2004).

É importante esclarecer, no entanto, que a princípio a atividade não precisa ser ativa no sentido físico, e a habilidade para envolver-se não precisa necessariamente ser uma habilidade física. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

No *flow* existe um equilíbrio dinâmico: desafios e habilidades são correspondentes, ultrapassando os níveis médios pessoais. Desafios podem ser entendidos como oportunidades para ações ou metas. Habilidades são as capacidades que possuímos para produzir resultados desejados. (JACKSON; EKLUND, 2004). Qualquer atividade possui uma gama de oportunidades para ação, ou desafios que requerem habilidades apropriadas para serem realizadas. Para aqueles que não possuem as habilidades certas, a atividade não é desafiadora; é simplesmente sem sentido. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

Entretanto, se torna essencial o entendimento de que a percepção da relação entre desafios e habilidades é fundamental e muito mais importante do que o

equilíbrio concreto entre estas duas variáveis. Ou seja, é a percepção que a própria pessoa possui desta relação que vai determinar se está ou não em fluxo. Essa percepção torna possível a crença ou a confiança da pessoa em relação ao que é capaz de fazer em uma situação, e é mais importante do que os níveis de habilidade objetivos poderiam ser. Além disso, os desafios podem ser definidos de uma maneira pessoal, separados de qualquer estrutura de uma atividade. É a percepção do desafio definido que é fundamental para a ocorrência do fluxo. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990; JACKSON; EKLUND, 2004).

Uma maneira simples de encontrar desafios é encarar situações competitivas, portanto, este é o grande apelo dos jogos e esportes ao opor uma pessoa ou equipe à outra. De muitas maneiras, a competição é uma maneira rápida de desenvolver a complexidade. Csikszentmihalyi (1990) cita o filósofo irlandês Edmund Burke, autor de *“A philosophical inquiry into the origin of our ideas of the sublime and the beautiful”* (“Investigação filosófica sobre a origem de nossas ideias do sublime e do belo” - 1757), ao dizer que “aquele que luta conosco, fortalece nossos nervos e afia nossas habilidades. Nosso adversário é nosso colaborador.”

Desta forma, os desafios da competição podem ser estimulantes e envolventes. No entanto, quando vencer o oponente se torna prioridade ao invés de executar a atividade da melhor forma possível, o divertimento tende a desaparecer. A competição só é envolvente quando significa aperfeiçoar as habilidades da pessoa, quando se torna o fim em si mesma, deixa de ser divertida. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

Segundo Jackson e Eklund (2004), no esporte os atletas são constantemente desafiados e se desenvolvem com maiores exigências de habilidade a cada competição, ou seja, a estrutura do esporte e os níveis de competições fornecem oportunidades contínuas para ampliação do desenvolvimento. Para muitas pessoas, a atividade física (seja ela competitiva ou recreativa) fornece uma das oportunidades mais concretas para a definição dos desafios pessoais.

Mas desafios e competências podem ser modificados em qualquer outra atividade, tornando o *flow* uma experiência acessível em todos os domínios de funcionamento. (JACKSON; EKLUND, 2004). Eles são necessários para proporcionar divertimento mesmo onde não se espera que eles sejam relevantes. Atividades que proporcionam diversão são muitas vezes aquelas concebidas para esse fim: jogos, esportes, artes e literatura foram desenvolvidas através dos séculos

para expressar o propósito de enriquecer a vida com experiências agradáveis. Mas, de acordo com Csikszentmihalyi (1990) seria um erro assumir que somente arte e lazer podem proporcionar experiências ótimas, pois numa cultura saudável, o trabalho produtivo e as rotinas necessárias no cotidiano também podem ser muito gratificantes.

Todos nós desenvolvemos rotinas para lidar com situações difíceis entediadas ou para retornar à experiência quando somos afetados pela ansiedade. Os rituais sempre possuem o mesmo propósito: impor ordem à consciência através da execução de padrões de ação. Mas o quão envolvente uma atividade é depende de sua complexidade. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

Csikszentmihalyi (1975) afirma que em todas as atividades os indivíduos de seu estudo relataram que o fluxo acontece em um ponto específico: sempre que as oportunidades para ação são percebidas pelo indivíduo como equivalentes à suas capacidades. Jogar tênis, por exemplo, não é divertido se os dois oponentes não possuem habilidades correspondentes. O jogador menos habilidoso se sentiria ansioso, enquanto o mais habilidoso se sentiria entediado e sem desafios. O mesmo se aplica para qualquer outro tipo de atividade. O envolvimento “surge no limite entre o tédio e a ansiedade, quando os desafios estão em equilíbrio com a capacidade da pessoa para determinada ação.” (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

3.3.2 A fusão entre ação e consciência

Quando as habilidades da pessoa estão à altura dos desafios propostos, a atenção fica completamente absorvida pela atividade, e isso é possível porque os objetivos são claros e a disponibilidade das informações sobre como está o desempenho é constante. (CSIKSZENTMIHALYI, 1996; MIRANDA, BARA FILHO, 2008). Não há excesso de energia psíquica sobrando para processar informação a mais do que a atividade oferece. Toda atenção é concentrada nos estímulos relevantes. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990, 1996, 1997; MIRANDA; BARA FILHO, 2008).

Como resultado, temos uma das mais universais e distintas características da experiência de fluxo: as pessoas se tornam tão envolvidas com o que estão fazendo

que a atividade se torna espontânea, quase automática; elas deixam de ser conscientes de si mesmas separadas da ação que estão realizando. (CSIKSZENTMIHALYI, 1975, 1990; MIRANDA; BARA FILHO, 2008).

É por essa razão que tal experiência foi denominada *fluir*, ou experiência de fluxo. Essa palavra simples e curta descreve bem o sentido de movimento aparentemente sem esforço. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

Quando possuem rotinas bem aprendidas, os atletas experimentam sentimentos de automaticidade que os permitem processar subconscientemente e prestar completa atenção em suas ações. 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 unicidade da consciência aparente nessa dimensão ilustra a ideia de crescimento em complexidade que resulta da experiência de fluxo. (JACKSON; EKLUND, 2004; MIRANDA E BARA FILHO, 2008).

Entretanto, Csikszentmihalyi (1990) destaca que embora a experiência de fluxo ocorra sem esforço aparente, está longe disso. Frequentemente ela requer um esforço físico extenuante, ou uma atividade mental altamente disciplinada. Não acontece sem a aplicação da habilidade necessária à atividade. Qualquer lapso na concentração pode apagá-la. Em sua duração, a consciência trabalha livremente, as ações seguem umas s outras da mesma forma. No nosso cotidiano sempre nos questionamos: “Por que estou fazendo isso? Talvez eu devesse estar fazendo alguma outra coisa?”. Repetidamente nos questionamos sobre a necessidade de nossas ações, e avaliamos criticamente as razões para sua manutenção. Mas na experiência de fluxo não há necessidade de reflexão, porque a atenção é transportada como se fosse magia. Segundo Miranda e Bara Filho (2008), essa consciência unificada que acompanha a fusão da ação e da atenção é talvez o aspecto mais revelador da experiência do *fluir*.

3.3.3 As metas claras

A razão pela qual é possível atingir tal completo envolvimento numa experiência de fluxo é que as metas são geralmente claras, e o *feedback* imediato.

(CSIKSZENTMIHALYI, 1975, 1990, 1996, 1997). Por exemplo, um jogador de tênis hábil sempre sabe o que ele tem que fazer: retornar a bola de determinada maneira (tipo de golpe) e em determinado local da quadra adversária. E cada vez que ele rebate a bola ele sabe se o fez bem ou não.

Esses componentes do fluxo se tornam possíveis porque a consciência é limitada a um campo restrito de possibilidades, na realidade artificialmente reduzida de um episódio de fluxo, a pessoa sabe claramente o que é bom e o que é ruim. As metas e significados são logicamente ordenados. (CSIKSZENTMIHALYI, 1975).

A definição de objetivos é um processo que, quando realizado corretamente, ajuda levar a pessoa ao fluxo. O conhecimento dos objetivos, preparação e planejamento para execução, consciência e entendimento dos mínimos detalhes requeridos para um resultado de sucesso ajudam a atingir o fluxo. Uma vez nesse estado, os indivíduos descrevem saber claramente o que era esperado que eles fizessem. No fluxo, essa clareza de propósito ocorre momento a momento, mantendo a pessoa profundamente conectada com a tarefa e responsável pelas respostas apropriadas. (JACKSON; EKLUND, 2004).

O que é tão intrigante neste processo é que quase qualquer meta, se suficientemente clara, pode servir para focar a atenção tempo suficiente para alcançar e experiência de fluxo. A importância da meta está no fato de simplesmente oferecer uma oportunidade para utilizar e redefinir as habilidades da pessoa, não necessita ter nenhum valor monetário ou social. Por exemplo, o objetivo de um alpinista: alcançar o topo da montanha é uma justificativa simples para escalar. Não há na verdade nenhuma razão para chegar ao topo de uma montanha, pelo contrário, especialmente com toda dor e perigo envolvidos. Esse mesmo exemplo serve para muitas outras atividades. Quando estamos envolvidos numa atividade é porque pensamos nela como algo que nos permite expressar nosso potencial, aprender sobre nossos limites, e ampliar nossa existência. (CSIKSZENTMIHALYI, 1993). Mas é claro que se a pessoa escolhe uma meta trivial, o sucesso não proporciona o divertimento. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

Certas atividades requerem um longo tempo para serem cumpridas, mas os componentes das metas e *feedbacks* permanecem importantes para elas. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

O esporte proporciona um excelente cenário para ações pautadas em metas claras e regras. A estrutura pré-definida de ação permite que atenção seja focada

em tarefas mais imediatas. As metas pessoais podem ser atingidas e continuamente monitoradas contra este pano de fundo inerente a metas para ação. Na verdade, é vital que atletas planejem seu desempenho de modo que , quando a hora chegue, haja foco claro em objetivos particularmente relevantes para performance individual. (CSIKSZENTMIHALYI, 1997; JACKSON; EKLUND, 2004).

3.3.4 O *feedback* imediato

De mãos dadas com as metas claras vem o processamento de como o desempenho está progredindo em relação a esses objetivos. (CSIKSZENTMIHALYI, 1996). No entanto, os objetivos de uma atividade nem sempre são claros como no exemplo do tênis citado anteriormente e o *feedback* é frequentemente mais ambíguo do que simplesmente: “Eu não falhei.” (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

O que constitui o *feedback* varia consideravelmente em diferentes atividades. Algumas pessoas são indiferentes a estímulos que outras não podem simplesmente deixar passar. O tipo de *feedback* que buscamos não é tão importante, o que realmente torna a informação válida é a mensagem simbólica que ele contém, por exemplo: “Obtive sucesso em relação às minhas metas.”. Esse conhecimento cria ordem na consciência e fortalece a estrutura do *self*. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

Prestar atenção ao *feedback* é um passo importante na determinação se o atleta está no caminho certo para atingir as metas que foram estabelecidas. O atleta precisa receber retroinformações internas e externas sobre o seu rendimento para poder ajustar seus movimentos e suas ações para atingir o canal do *fluir*. No *fluxo*, é fácil receber o *feedback*: o atleta recebe de forma clara, sem nenhuma dúvida informações que ele processa sem nenhuma dificuldade ou esforço, mantendo o desempenho na direção certa; eles sabem exatamente o que fazer. (JACKSON; EKLUND, 2004; MIRANDA; BARA FILHO, 2008).

É oportuno ao atleta desenvolver a percepção de que suas aptidões são adequadas para lidar com os desafios imediatos, em um sistema de ação limitado por regras e voltado a um objetivo que forneça indícios claros de como está o desempenho individual. Desta forma, o *feedback* se torna um componente especial

para alcançar o sucesso. Atletas que percebem, interpretam e avaliam seus próprios movimentos como tudo aquilo que importa e está em torno da atividade são capazes de se manter concentrados no que estão fazendo e de manter o controle em direção aos seus objetivos. (MIRANDA; BARA FILHO, 2008).

Para atletas, uma das mais importantes fontes de *feedback* é a consciência sinestésica, saber a localização espacial de seu corpo. Essa consciência é a informação interna que a atleta precisa para aperfeiçoar seus movimentos. O reconhecimento de como a qualidade do seu desempenho se relaciona a um desempenho ideal permite ao atleta saber, numa base contínua, se seus movimentos estão como realmente devem ser. O *feedback* pode vir de uma variedade de fontes externas – do ambiente no qual a performance está ocorrendo, como informação fornecida por competidores e expectadores. Não é necessário que o *feedback* seja sempre positivo para que o *flow* ocorra ou tenha continuidade. No *flow* a natureza de *feedback* claro e sem dúvidas significa que podem ser feitos ajustes para ao mesmo tempo manter o atleta no *flow* ou permitir ao atleta atingir o estado de fluxo. Quando recebe o *feedback* associado ao estado de *flow*, o atleta não precisa parar e refletir em como as coisas estão acontecendo. Momento a momento, a informação é aparentemente integrada à execução. (JACKSON; CSIKSZENTMIHALYI, 1999; JACKSON; EKLUND, 2004).

3.3.5 A concentração intensa na tarefa a ser realizada

Esta é uma das dimensões da experiência do fluxo mais frequentemente mencionada. No período de sua duração, a pessoa é capaz de esquecer todos os aspectos desagradáveis da vida. Essa característica do fluxo é um importante subproduto do fato que atividades envolventes requerem um foco de atenção completo na tarefa, e dessa forma não deixam espaço na mente para informações irrelevantes. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990 1993; JACKSON; EKLUND, 2004; MIRANDA; BARA FILHO, 2008).

No nosso cotidiano somos presos por pensamentos e preocupações que entram em nossa consciência contra nossa vontade. Como o trabalho, e a vida de um modo geral, não atingem as demandas para o fluxo, a concentração raramente é

tão intensa que as preocupações e ansiedade possam ser excluídas. Consequentemente, o estado ordinário da mente envolve episódios inesperados e de entropia interferindo no caminho tranquilo da energia psíquica. Essa é uma das razões pelas quais o fluxo melhora a qualidade da experiência: as demandas claramente estruturadas impõem ordem, e excluem a interferência da desordem na consciência. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990; JACKSON; EKLUND, 2004.).

O mais importante é que apenas uma quantidade muito selecionada de informação pode penetrar na consciência. Portanto, todos os pensamentos turbulentos que comumente passariam pela mente são temporariamente excluídos. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

Um interessante aspecto dessa concentração vivenciada no *fluir* é que embora ela seja completa e intensa, esse tipo de concentração é espontânea. Em contraste a experiências usuais, nenhum esforço é requerido para manter a mente na tarefa durante o fluxo. (JACKSON; EKLUND, 2004).

A concentração das experiências de fluxo, juntamente com as metas claras e o *feedback* imediato, proporcionam ordem a consciência, induzindo ao envolvimento da energia psíquica. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

3.3.6 O paradoxo do controle

O envolvimento como descrito aqui frequentemente ocorre em jogos, esportes, e outros tipos de atividades de lazer distintas da vida comum. Desta forma, a experiência de fluxo é tipicamente descrita como uma percepção de controle, ou mais precisamente, uma falta de preocupação sobre perder o controle, típica em muitas situações da vida. (CSIKSZENTMIHALYI, 1975, 1990; JACKSON; EKLUND, 2004). Assim, ao vivenciar a experiência de *fluir*, a pessoa sente que tem o controle sobre o seu corpo, tornando-se confiante para realizar uma determinada tarefa, e em virtude disso, percepções de medo, fracasso, tensão são simplesmente descartadas. (MIRANDA; BARA FILHO, 2008)

Na verdade, essa dimensão abrange mais a possibilidade de controle do que o real controle. O importante a se destacar aqui é que as atividades que produzem as experiências de fluxo, mesmo as de risco significativamente maior, são

construídas de maneira a permitir que o praticante desenvolva habilidades suficientes para reduzir a margem de erro ao mais perto possível do zero. (CSIKSZENTMIHALYI, 1975, 1990)

No entanto, o controle, assim como a relação entre desafios e habilidades, é um delicado componente do fluxo. Embora a percepção de controle seja inerente à experiência, o controle absoluto da ação não existe num sentido experimental. A pessoa deve experimentar desafio para experimentar o fluxo, e o desafio não existe em condições de absoluto controle. Portanto, a experiência de controle total deve provavelmente afastar o indivíduo da experiência do fluxo, levando-o ao relaxamento e o tédio. A possibilidade de manter as coisas no controle mantém o fluxo ativo. Como o fluir em si mesmo, o sentimento de controle geralmente dura somente um curto período de tempo. Se o sentimento de controle continua indefinidamente, causa um desequilíbrio em favor das habilidades sobre os desafios, e o fluxo é perdido. (CSIKSZENTMIHALYI, 1993; JACKSON; EKLUND, 2004).

Essa percepção de controle é sempre esperada nas atividades que envolvem sérios riscos, ou atividades que pareçam mais perigosas do que aquelas da vida normal, como por exemplo, paraquedismo, montanhismo, automobilismo, e outros esportes semelhantes. O que as pessoas gostam não é do sentimento de estar no controle, mas do sentimento de exercer o controle em situações difíceis. Não é possível experimentar um sentimento de controle ao menos que a pessoa abandone a segurança das rotinas protetoras. Somente quando um resultado duvidoso pode ocorrer, e a pessoa é capaz de influenciar este resultado, a pessoa pode realmente saber se está no controle. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990; MIRANDA; BARA FILHO, 2008).

3.3.7 A perda da autoconsciência

Vimos anteriormente que quando a atividade é completamente envolvente, não há atenção suficiente sobrando para permitir que a pessoa considere passado ou futuro, ou qualquer outro estímulo. Um item que temporariamente desaparece da consciência merece uma menção especial, porque na vida normal passamos muito tempo pensando sobre ele: o nosso próprio eu, o *self*. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990;

JACKSON; EKLUND, 2004; MIRANDA; BARA FILHO, 2008). A perda do sentido do *self* separado do mundo ao seu redor é algumas vezes acompanhada por um sentimento de união com o ambiente. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990; MIRANDA; BARA FILHO, 2008).

O *self* (MEAD, 1939 apud CSIKSZENTMIHALYI, 1975) ou ego (FREUD, 1929 apud CSIKSZENTMIHALYI, 1975) é concebido tradicionalmente como um mecanismo psíquico que faz a mediação entre as necessidades do organismo e as demandas sociais. A função primária do *self* é integrar as ações do indivíduo com as outras pessoas e o ambiente, e por isso é um pré-requisito para a vida social. A maioria das pessoas vive rodeada por avaliações e críticas provenientes de várias fontes, e uma das mais insistentes é aquela que vem do próprio *self*. No fluxo, esta instância psíquica, que questiona, critica, e solicita a autodúvida, precisa ser renunciada, pois a preocupação com ela consome energia psíquica que deveria estar direcionada para atividade. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990, 1996; JACKSON; EKLUND, 2004).

As atividades que promovem o fluxo, no entanto, geralmente não requerem nenhuma negociação. Como estão baseadas em regras claras e livremente aceitas, e os desafios são coerentes com as habilidades, os jogadores não precisam utilizar o *self* durante a atividade. Na medida em que todos os participantes seguem as mesmas regras, não há necessidade de negociar funções. O participante não precisa de nenhuma barganha do *self* para saber o que deve ou não ser feito. Ao respeitar as regras claramente estabelecidas, o fluxo se torna um sistema sem nenhum desvio. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990)

Portanto, no fluxo não há espaço para autoavaliação. Quando deixa de se preocupar consigo mesma, a pessoa se sente estimulada e energizada. Ao perceber-se bem preparada, supera preocupações comuns como: “será que estou bem para competir” e “o que pensarão de mim se eu for mal”. Assim, toda a atenção se volta exclusivamente para a ação a ser realizada, ou seja, ao fluir o indivíduo se torna totalmente absorvido pela atividade. (MIRANDA; BARA FILHO, 2008).

Entretanto, a ausência do *self* na consciência não significa que a pessoa no fluxo abandona sua energia psíquica, que está inconsciente do que acontece com o seu corpo e sua mente, ou que perdeu o contato com sua própria realidade. Na verdade, acontece o oposto, o indivíduo se torna mais intensamente consciente os seus processos internos. Por exemplo, um bom corredor sempre fica consciente de

cada músculo relevante em seu corpo, do ritmo de sua respiração, assim como do desempenho dos seus adversários e a estratégia para a corrida. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

Então, a perda da autoconsciência não envolve a perda do *self*, e certamente nem a perda da consciência, mas somente a perda da consciência do *self*. O que desliza abaixo do limiar da consciência é o conceito de si mesmo, as informações que usamos para representar a nós mesmos; e ser capaz de esquecer temporariamente o que somos parece muito agradável. Quando não estamos preocupados conosco, nós realmente temos uma chance de ampliar o conceito de quem somos. A perda da autoconsciência pode levar à transcendência do *self*, a uma sensação de que as fronteiras de nossa existência foram impulsionadas. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

O envolvimento com a atividade é vivenciado tão concretamente que as pessoas sentem alívio da fome ou da dor. Esse sentimento não é apenas um capricho da imaginação, mas é baseado numa experiência concreta de interação que produz um raro sentimento de unidade. Não há nada misterioso ou místico nesta experiência. Quando a pessoa investe toda a sua energia psíquica numa interação, seja ela com outra pessoa, com um instrumento de trabalho, ou o ambiente, ela se torna parte de um sistema de ação maior que o *self* individual era anteriormente. Esse sistema toma sua forma das regras das atividades, sua energia é proveniente da atenção da pessoa. Mas é um sistema real, e o *self* que é parte desta expansão se torna mais complexo que antes. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

Esse crescimento do *self* somente ocorre se a interação é envolvente, ou seja, se ela oferece oportunidades não triviais para ação e requer um constante aperfeiçoamento das habilidades. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

Há uma importante e aparentemente paradoxal relação entre perder o sentido do *self* numa experiência de fluxo, e sua emersão mais forte depois dela. (CSIKSZENTMIHALYI, 1996). Parece que abandonar ocasionalmente a autoconsciência é necessário para construir um forte autoconceito. No fluxo a pessoa se sente desafiada a fazer o seu melhor, e constantemente melhorar suas habilidades. Nessa hora, ela não tem oportunidade para refletir o que isso significa em termos do *self*, se ela se permite a tornar-se autoconsciente, a experiência então não terá sido tão profunda. Mas depois, quando a atividade é finalizada e a autoconsciência tem a chance de retornar, o *self* que a pessoa percebe não é mais o

mesmo de antes da experiência de fluxo: ele é enriquecido por novas habilidades e recentes realizações. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990; 1996).

5.3.8 A transformação do tempo

Uma das descrições mais comuns da experiência ótima é que o tempo não parece passar na forma como acontece ordinariamente. A medida de duração com referência a eventos externos como noite e dia, ou a evolução ordenada das horas, torna-se irrelevante pelos ritmos ditados pela atividade. Frequentemente as horas parecem passar como se fossem minutos; em geral a maioria das pessoas relata que o tempo parece passar mais rápido, mas ocasionalmente o inverso também pode ocorrer. (CSIKSZENTMIHALYI, 1975, 1990, 1996, JACKSON; EKLUND, 2004).

A generalização mais segura de se fazer sobre esse fenômeno é que “durante a experiência de fluxo o sentido do tempo tem pouca relação com a passagem do tempo como medida pela convenção absoluta do relógio”. (CSIKSZENTMIHALYI, 1992 apud MIRANDA; BARA FILHO, 2004).

Mas aqui, no entanto, há exceções que fogem à regra. Há atividades nas quais o tempo representa papel essencial para os desafios da tarefa, como atletas de corrida por exemplo. A fim de manter-se precisamente na competição, eles precisam ser muito sensíveis à passagem de minutos e segundos. Nesses casos, a capacidade de manter o controle do tempo se torna uma das habilidades necessárias para ser bem sucedidos na atividade e, assim, contribui, ao invés de diminuir, o prazer da experiência. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

Mas a maioria das atividades de fluxo não depende de tempo, elas possuem seu próprio ritmo, sua própria sequência de eventos fazendo a transição de um estado a outro sem levar em conta intervalos iguais e duração. (CSIKSZENTMIHALYI, 1975; 1990).

Não é claro, no entanto, se esta dimensão do fluxo é apenas um subproduto da intensa concentração requerida na atividade, ou se é alguma coisa que contribui separadamente para a qualidade positiva da experiência. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990; JACKON; EKLUND, 2004).

5.3.9 A experiência autotélica

A atividade é considerada autotélica quando requer energia por parte da pessoa, e fornece pouca ou nenhuma recompensa convencional. A palavra “autotélica” é derivada do Grego: “*auto*” quer dizer “em si”, e “*telos*” significa “meta, finalidade, propósito”. (CSIKSZENTMIHALYI, 1975, 1990; JACSON; EKLUND, 2004).

Csikszentmihalyi (1975) distinguiu o fluxo da experiência autotélica, isto é, uma experiência para ser "autotélica, implicitamente assume que não há nenhum objetivo ou recompensa externa, tal suposição não é necessária para o fluxo" (p. 36). Portanto, esta dimensão é descrita como consequência ou resultado final de todas as outras oito dimensões do fluxo. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990; JACKSON; CSIKSZENTMIHALYI, 1999).

Refere-se a uma atividade que é realizada sem nenhuma expectativa de benefícios futuros, mas simplesmente porque a própria execução da atividade é recompensadora. Desta forma, o que diferencia a atividade autotélica é que a pessoa foca a atenção na própria atividade e não em suas consequências. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990; MIRANDA; BARA FILHO, 2008).

Mesmo que inicialmente seja empreendida por outras razões, mais tarde a atividade se torna intrinsecamente compensadora. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990). Algumas vezes somos forçados a fazer coisas contra a nossa vontade, porém elas podem, com o tempo, se tornar intrinsecamente compensadoras. Às vezes precisamos de incentivos externos para dar os primeiros passos numa atividade que requer uma difícil estruturação da atenção. Atividades envolventes não são naturais; elas demandam um esforço que inicialmente a pessoa reluta. Mas uma vez que a interação começa a proporcionar *feedback* às habilidades da pessoa, ela começa a ser internamente compensadora. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

Miranda e Bara Filho (2008) citam o exemplo de atletas amadores que não possuem salários, mas possuem rotinas comparadas a de profissionais e outras atividades como trabalho e estudos. Nestes casos, o desejo de ser campeão é importante para impulsioná-los nos treinamentos, mas aquilo que os mantém treinando é a satisfação em jogar, portanto estão envolvidos em uma atividade autotélica. Desta forma, os autores afirmam que o sentimento de satisfação de realizar uma tarefa é a característica principal daquilo que é autotélico. Destacam,

no entanto, que até os atletas sentirem satisfação nos treinamentos, por exemplo, um período de tempo definido e um esforço intenso são exigidos, fato que às vezes pode se tornar uma barreira.

A experiência autotélica, ou fluxo, elevam o curso da vida a um nível diferente. A alienação dá lugar ao envolvimento, a satisfação substitui o tédio, o desamparo e impotência dão lugar a um sentimento de controle, e a energia psíquica trabalha para reforçar o sentido do *self*, ao invés de se perder a serviço de metas externas. Quando a experiência é intrinsecamente compensadora é justificada no presente, ao invés de ser refém de um hipotético ganho futuro. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990; MIRANDA; BARA FILHO, 2008).

3.4 O FLUIR E A FELICIDADE

A relação entre o fluir e a felicidade é uma questão tão interessante quanto delicada. A primeira vista é fácil concluir que os dois sejam a mesma coisa, mas na verdade a conexão é um pouco mais complexa. Em primeiro lugar, quando estamos no *flow*, nós realmente não nos sentimos felizes, pela simples razão de que no fluxo sentimos apenas o que é relevante para a atividade. A felicidade é distração. (CSIKSZENTMIHALYI, 1996).

É somente depois que saímos do fluxo, no final da sessão ou em momentos de distração dentro dela, é que podemos nos sentir felizes. E assim há uma carga de bem-estar, de satisfação que vem quando a atividade é concluída. Em longo prazo, quanto mais experimentamos o fluxo na vida diária, mais provável é de nos sentirmos felizes. Infelizmente, muitas pessoas só encontram os desafios que podem responder na violência, jogos de azar, sexo, ou nas drogas. Algumas destas experiências podem ser envolventes e levar ao fluir, mas estes episódios de fluxo não se somam a uma sensação de satisfação e felicidade ao longo do tempo. Assim, a ligação entre o fluxo e a felicidade depende da complexidade da atividade, e da possibilidade de levar a novos desafios e, portanto ao crescimento pessoal, bem como o crescimento cultural. (CSIKSZENTMIHALYI, 1996).

3.5 A IMPORTÂNCIA DO FLUIR

O fluir representa a experiência ótima, e Csikszentmihalyi (1990) utiliza estes dois termos indistintamente. Consideramos o estudo da experiência ótima tão importante quanto o foco em problemas ou em experiências negativas. O ressurgimento da Psicologia Positiva (SELIGMAN; CSIKZSENTMIHALYI, 2000) demonstra considerável suporte para a importância de se entender as experiências positivas humanas. Csikszentmihalyi (1990) oferece um grande argumento para o porquê as experiências de fluxo são tão importantes ao considerar que elas levam ao crescimento e a complexidade da consciência.

Quando a pessoa é capaz de organizar sua consciência para experimentar o fluir tão frequentemente quanto possível, a qualidade de vida inevitavelmente aumenta, porque, mesmo as rotinas usualmente entediantes de trabalho se tornam cheias de propósito e envolvimento. No fluxo nós estamos no controle de nossa energia psíquica, e tudo o que fazemos adiciona ordem à consciência. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

A batalha não é realmente contra o *self*, mas contra a entropia que traz desordem a consciência. É realmente uma batalha para o *self*; é uma luta para estabelecer o controle sobre a atenção. A luta não necessariamente tem que ser física, mas qualquer pessoa que já experimentou o fluxo sabe que o profundo envolvimento que ele proporciona requer um grau equivalente de disciplina e concentração. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

Com a experiência de fluxo, a organização do *self* se torna mais complexa do que jamais havia sido. A complexidade é resultado de dois amplos processos psicológicos: diferenciação e integração. A diferenciação implica um movimento em direção à singularidade, para separar-se dos outros. Já a integração refere-se ao seu oposto: a união com outras pessoas, com idéias e entidades para além do *self*, mesmo sem perder traços de sua originalidade. O *self* complexo é aquele que consegue combinar essas tendências opostas. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990, 1996; FEIJÓ, 1998, JACKSON; EKLUND, 2004).

O *self* se torna mais diferenciado como resultado do fluxo porque a superação de um desafio inevitavelmente leva a pessoa a se sentir mais capaz, mais habilidosa. Depois de cada episódio de fluxo a pessoa se torna mais singular, menos

previsível, possuidora de habilidades raras. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990; JACKSON, EKLUND, 2004).

A complexidade muitas vezes é entendida com uma conotação negativa, sinônimo de dificuldade e confusão. Isso pode ser verdade, mas apenas se equiparada com diferenciação sozinha. No entanto, a complexidade envolve também uma segunda dimensão, a integração de partes autônomas. Um mecanismo complexo, por exemplo, não só tem muitos componentes separados, cada um exercendo diferentes funções, mas também demonstra uma grande sensibilidade, porque cada um dos componentes está em contato com todos os outros. Sem integração, um sistema diferenciado seria uma bagunça. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

O fluxo ajuda a integrar o *self* porque nesse estado de profunda concentração a consciência é extraordinariamente bem ordenada. Pensamentos, intenções, sentimentos e todos os sentidos são focados na mesma meta. A experiência está em harmonia. E quando episódio de fluxo termina, a pessoa sente-se mais “integrada” que antes, não apenas internamente, mas também a respeito das outras pessoas e ao mundo de maneira geral. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

Um *self* que é somente diferenciado, e não integrado, pode atingir grandes realizações pessoais, mas pode ter o risco de cair no egocentrismo. Pelo mesmo motivo, uma pessoa cujo *self* se baseia exclusivamente na integração será conectada e segura, mas sem individualidade autônoma. Somente quando uma pessoa investe quantidades iguais de energia psíquica em ambos processos e evita tanto egoísmo quanto conformidade é provável que o *self* reflita a complexidade. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

O *self* se torna complexo como resultado da experiência de fluxo. Paradoxalmente, é quando agimos livremente, levando em conta a ação em si mais do que motivos externos, é que aprendemos a nos tornar mais do que éramos. Quando escolhemos uma meta e investimos nós mesmos nos limites de nossa concentração, qualquer coisa que façamos se torna envolvente. E uma vez que tenhamos sentido isso, redobramos os esforços para alcançá-lo novamente. É dessa maneira que o *self* se desenvolve. O fluxo é importante tanto porque torna o instante presente mais envolvente, quanto porque constrói a autoconfiança que nos permite desenvolver habilidades e nos tornarmos significantes para humanidade.

Os estudos sobre o fluxo apontam para uma característica comum: a experiência de fluxo proporciona um sentimento de descoberta, um sentimento criativo de transportar a pessoa para uma nova realidade, impulsiona a pessoa para níveis mais altos de desempenho, e leva a estados de consciência jamais sonhados. Em suma, ela transforma o *self* tornando-o mais complexo. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

Outra consequência frequentemente mencionada do fluxo é a elevação da performance. Grandes atletas em geral atingem o fluxo durante seus treinamentos e competições, caso contrário eles não conseguiriam se impulsionar aos seus limites. Pesquisas demonstram que o fluxo ocorre durante a performance máxima, e que os atletas são motivados a fazer o seu melhor para experimentar o fluxo novamente. Obviamente, não são apenas os grandes esportistas que vivenciam o fluxo e são impulsionados por ele; qualquer um pode entrar neste estado quando está “fazendo o seu melhor”. (CSIKSZENTMIHALYI, 1993).

3.6 O FLUIR E O ESPORTE

Uma das principais razões pelas quais os indivíduos participam de esportes é a experiência subjetiva positiva associada a estas atividades. A experiência positiva e o bem-estar podem surgir pelo prazer e pelo desempenho bem-sucedido no esporte, em termos de vitória ou de um bom desempenho. A experiência ótima também pode ser relacionada ao desempenho superior. Atletas no seu melhor desempenho em competições têm caracterizado o seu estado ótimo desempenho como sendo totalmente absorvido e focado na tarefa, sentindo-se confiante e no controle, enquanto o seu corpo trabalha sem esforço e automaticamente (JACKSON, 1995, 1996, JACKSON; CSIKSZENTMIHALYI, 1999). O fluxo é um estado positivo caracterizado pela imersão total e um elevado nível de prazer durante a atividade. O fluxo é frequentemente associado a sentimentos de motivação intrínseca, o que aumenta a participação das pessoas, esforço e perseverança (CSIKSZENTMIHALYI, 1988c, 2000a). A fenomenologia e a experiência positiva do fluxo no esporte em geral foram confirmadas pelos

esportistas de vários níveis de habilidade em treinamentos e competições (JACKSON, 1995; JACKSON; CSIKSZENTMIHALYI, 1999; RUSSELL, 2001).

O fluxo é importante para os atletas, porque facilita o desempenho máximo. No fluxo, os atletas podem ser impulsionados para os limites do seu desempenho (JACKSON; CSIKSZENTMIHALYI, 1999). Essa conexão foi reforçada por Jackson e Roberts (1992) ao sugerirem que os atletas apresentam elevados níveis de fluxo durante as suas melhores performances.

O fluxo também é importante para atletas porque a experiência em si se torna gratificante, ou seja, autotélica ou intrinsecamente motivada. (JACKSON; CSIKSZENTMIHALYI, 1999). Isto é, a teoria do fluxo auxilia a entender melhor porque algumas pessoas realizam certas tarefas com o máximo desempenho e em alto grau de motivação. (MIRANDA; BARA FILHO, 2008).

Permite, por exemplo, explicar como os atletas mantêm um alto nível de motivação, mesmo submetidos a horas de treinos exaustivos, realizando inúmeras repetições de determinados exercícios e com intensidade muito mais elevada do que as tarefas mais comuns do dia-a-dia. O que para os atletas gera prazer e motivação, para muitas pessoas pode não ter sentido algum. (MIRANDA; BARA FILHO, 2008). Sem fluxo o atleta pode perder a sensação de prazer em fazer esportes (JACKSON; CSIKSZENTMIHALYI, 1999).

No esporte, atletas desafiam constantemente desenvolvendo-se com maiores exigências de habilidade. A estrutura do esporte e os níveis de competições fornecem oportunidades contínuas para ampliar seu desenvolvimento. Para muitas pessoas, a atividade física (seja ela competitiva ou recreativa) fornece uma das oportunidades mais concretas para a definição dos desafios pessoais. Desafios e competências, no entanto, podem ser modificados em qualquer atividade, tornando o fluir uma experiência acessível em todos os domínios de funcionamento. (JACKSON; EKLUND, 2004).

Atividades esportivas são delimitadas por um conjunto de regras que promovem oportunidades de ações específicas no âmbito do treinamento ou das competições. Ambos os tipos de situação proporcionam um leque de recompensas intrínsecas e extrínsecas que podem influenciar o fluxo. Por um lado, as situações de treinamento oferecem menos distrações, o que poderia facilitar a experiência de fluxo (JACKSON; CSIKSZENTMIHALYI, 1999). As competições, por outro lado, caracterizam-se particularmente como situações estressantes, nas quais os atletas

experimentam a pressão de ganhar ou perder. Portanto, as expectativas dos atletas de resultados futuros podem interferir e perturbar a experiência da tarefa.

As origens da palavra “competir” são do Latim “*com petire*”, que significa “buscar junto”. O que cada pessoa busca é aumentar o seu potencial, e essa tarefa é realizada mais facilmente quando os outros nos forçam a fazermos o nosso melhor. É claro que a competição somente melhora a experiência enquanto a atenção é focada primariamente na própria atividade. Se objetivos externos, como vencer o oponente, impressionar o público, ou obter contratos profissionais, são a preocupação central, então a competição provavelmente se torna mera distração, e não um incentivo para focar a consciência no que está acontecendo. (CSIKSZENTMIHALHYI, 1990; MIRANDA; BARA FILHO, 2008).

O atleta que flui não se preocupa com recompensas externas (elogios, troféus, prêmios, sucesso, etc.). O que caracteriza seu comportamento é a alegria espontânea, e tudo aquilo que é externo é percebido como uma consequência natural e, portanto, não precisa ocupar sua mente. Tudo que provoca pressão e conseqüentemente emoções negativas é adaptado de maneira consciente às pretensões do atleta. (MIRANDA E BARA FILHO, 2008).

“No treinar/competir o atleta que flui tem a consciência de que rendimento, vitória ou derrota são conseqüências naturais do próprio esporte. Ele absorve tudo isso com serenidade e investe no aprimoramento da qualidade de sua ação.” (MIRANDA; BARA FILHO, 2008).

Miranda e Bara Filho (2008) afirmam que para fluir no esporte é necessário que sejam satisfeitas certas condições básicas, tais como equacionar a estrutura da atividade e habilidade do atleta, oferecer percepção de descoberta, impulsionar o atleta para níveis mais elevados de desempenho, conduzi-lo a estados de consciência jamais sonhados.

3.7 INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO DO FLUXO

Provavelmente a maior ameaça para o estudo do fluxo gira em torno da dificuldade de operacionalizar a experiência e fornecer validade de construto. Um grande desafio tem sido a avaliação do “estado de fluxo” *in vivo* ou *ex post facto*. A

autoavaliação durante a experiência de fluxo interrompe a experiência em si, e não é propícia ao fluxo em um evento esportivo. Assim, desde os primeiros estudos sobre o fluxo, verifica-se a importância de se encontrar instrumentos e procedimentos válidos e confiáveis que permitam compreender melhor esse estado. (JACKSON; ROBERTS, 1992).

Quando se trata de fenômenos subjetivos como o *fluir*, os métodos qualitativos são uma fonte valiosa de informação e que possuem potencial de revelar mais dados acerca de experiências subjetivas. (JACKSON; ROBERTS, 1992).

No entanto, como destacam Jackson *et al.* (2001), para explorar e entender verdadeiramente as características do estado de fluxo é essencial a condução de uma pesquisa “multimétodos”, incorporando tanto métodos qualitativos quanto quantitativos de pesquisa, para relacionar o *fluir* e suas dimensões a outros estados psicológicos.

Desta forma, além da pesquisa qualitativa, uma segunda forma de estimar o fluxo é a utilização do “*Experience Sampling Method*” (ESM), técnica desenvolvida por Csikszentmihalyi (1975) na Universidade de Chicago. Este instrumento exige que os pesquisados utilizem um *pager* ou um cronômetro eletrônico programável por uma semana, e que respondam a todos os sinais do *pager* preenchendo duas páginas de um livreto de respostas. Os *paggers* são ativados por sinais enviados aleatoriamente durante o dia, de modo que a maioria dos pesquisados preencham cerca de cinquenta respostas durante a semana, fornecendo um registro de funcionamento do que fazem e como se sentem em situações típicas da vida cotidiana. (CSIKSZENTMIHALYI, 1975, 1990, 1993).

A forma de mensuração do fluxo através do ESM é a visualização do padrão de duas respostas: o desafio que a pessoa que está enfrentando no momento do sinal, e as habilidades que a pessoa percebe possuir neste momento - cada um deles avaliado em uma escala de dez pontos. Quando ambos, desafios e habilidades estão classificados acima da média da pessoa, dizemos que a pessoa está em fluxo. Se ambas as variáveis estão abaixo da média, a pessoa é considerada em estado de apatia. Se o desafio é avaliado acima da média, enquanto habilidade é avaliada abaixo, a situação é de ansiedade. Na situação inversa, o desafio de baixa e a habilidade alta, o estado de consciência que se configura é denominado tédio. (CSIKSZENTMIHALYI, 1993).

As escalas de fluxo são instrumentos de autorrelato designados para acessar o constructo fluxo, ou experiência máxima. Foram validadas primariamente em contextos de atividade física, no entanto também são utilizadas em amostras provenientes de outras áreas como música e performance criativa de artes, esportes, exercícios, dança, e ioga. (JACKSON; EKLUND, 2004).

As escalas acessam as nove dimensões do fluxo descritas acima. Para essas dimensões, duas versões da escala do *flow* foram desenvolvidas: a “*Flow State Scale – 2*” (FSS) e a “*Dispositional Flow Scale – 2*” (DFS-2), designadas para acessar respectivamente as experiências de fluxo dentro de um evento particular e a propensão que uma pessoa possui pra experimentar o fluxo na atividade física. (JACKSON; EKLUND, 2004).

Em 1996, Jackson e Marsh criaram a primeira escala do *flow*: a “*Flow State Scale*” (FSS), baseada 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).

A FSS-2 acessa o fluxo após um determinado evento. É composta por 36 questões respondidas através de uma escala do tipo *Likert* eu varia de 1 (concordo fortemente) a 5 (discordo fortemente). Desta forma, os indivíduos devem indicar sua concordância com cada um dos descritores do fluxo em relação à atividade que acabou de completar. A FFS-2 deve ser administrada o mais perto possível do evento acessado para obtenção de uma resposta clara. (JACKSON; EKLUND, 2004)

Devido às diferenças individuais encontradas para se alcançar o canal do *fluir*, foi criada uma nova escala a “*Dispositional Flow Scale*” (DFS) elaborada também por Jacskson e Eklund (2002), baseada na FSS e visando as mesmas correções o (DFS-2).

A DFS-2 foi criada como um instrumento para acessar a predisposição que a pessoa possui para atingir o fluxo. É constituída por 36 questões que são respondidas através de uma escala do tipo *Likert* que varia de 1 (“nunca”) a 5 (“sempre”). Acessa a tendência geral a experimentar as características do fluxo em um contexto particular indicado pelo participante. O respondente é direcionado a pensar sobre a frequência com a qual ele geralmente experimenta as dimensões do fluxo nessa atividade em particular. A premissa para utilização deste tipo deste

instrumento é que os indivíduos que relatam com uma maior frequência as características de fluxo possuem uma grande predisposição a experimentar o fluxo. Desta forma, a DFS-2 foi designada para explorar o conceito de personalidade autotélica; sendo assim, as respostas a este instrumento tendem a permanecer estáveis ao longo do tempo. (JACKSON; EKLUND, 2004).

Csikszentmihalyi (1990) e Jackson e Eklund (2004) advertem que qualquer mensuração do fluxo fornece apenas um reflexo parcial desta experiência complexa, e, portanto, as escalas do fluxo devem ser utilizadas para fornecer um meio de analisar o constructo de uma perspectiva multidimensional.

4 REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA SOBRE O FLUXO NO ESPORTE

Com a introdução a teoria do fluxo no capítulo anterior, apresenta-se a seguir uma revisão dos trabalhos realizados sobre o fluxo em diferentes contextos esportivos.

O presente estudo tem o objetivo de integrar as pesquisas sobre o fluxo no esporte e analisar o estado atual da produção científica sobre o tema, com o intuito de facilitar novos estudos e suprir a carência que existe sobre o assunto. Essa pesquisa caracteriza-se como analítica, pois se trata de uma revisão sistemática da literatura sobre a teoria do fluxo abrangendo o período de 1980 a 2009.

Para tal análise, a busca de referências relevantes para a composição da amostra se fez através da exploração de bancos de dados de duas bases, SPORTDiscus e PsycINFO, utilizando os seguintes termos: “*flow experience*”, “*flow state*”, “*autotelic experience*”, “*sports*”, “*exercise*”, “*physical activity*” em combinações variadas. 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 artigos encontrados foram, então, analisados quanto aos seguintes aspectos:

1) Dados da publicação: ano, língua e periódico.

2) Método do estudo:

- delineamento do estudo (revisão, observação, intervenção ou desenvolvimento de instrumentos);

- tipo de estudo (revisão, qualitativo, quantitativo, combinação de métodos quantitativos e qualitativos);

3) Amostra

- tipo de amostra (esporte competitivo, esporte colegial/universitário, atividade física, esporte de risco, lazer);

4) Tema do estudo

- tipo de fluxo estudado: (fluxo estado, fluxo disposicional, ou ambos)

- tema de estudo (fatores que ajudam, impedem ou interrompem o fluxo e seu controle; variáveis pessoais relacionadas ao fluxo; variáveis situacionais relacionadas ao fluxo; interação de fatores pessoais e situacionais relacionados ao

fluxo, desenvolvimento de escalas para a mensuração do fluxo, relação entre fluxo e desempenho; análises conceituais e definições do fluxo; estudos de intervenção sobre o fluxo).

Foi realizada uma estatística descritiva com os percentuais de cada item e posteriormente, um teste de Qui-quadrado para analisar a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os dados percentuais, pois este teste não paramétrico é utilizado para determinar diferenças significativas ($p < 0,05$) entre frequências, como é o caso do presente estudo.

Sessenta e oito artigos foram identificados e considerados pertinentes à pesquisa.

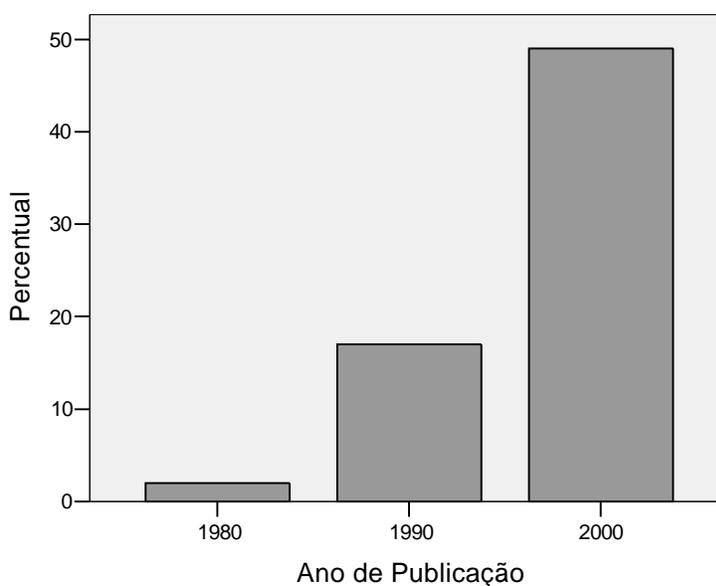


Figura 3 - Artigos sobre o fluxo: década de publicação

A Figura 3 aponta um crescimento nas pesquisas sobre o fluxo, pois na década de 1980 apenas 2 artigos foram publicados; na década de 1990 houve uma ampliação das pesquisas, sendo encontrados 17 estudos (25%). O maior crescimento, no entanto, é verificado na última década, quando foram publicados 42 artigos (72,1%), o que indica um crescente investimento em pesquisas sobre o tema.

No entanto, tal fenômeno deve ser analisado cautelosamente, pois essa ampliação dos estudos sobre o fluxo pode ser consequência da disseminação das

pesquisas científicas ocorrida de maneira geral, em todas as áreas, a partir da década de 1990. Além disso, a modificação no foco de estudos da psicologia a partir do início da década de 2000 (SELIGMAN; CSIKSZENTMIHALYI, 2000) pode também ter interferido nesse processo, pois os estudos sobre o desempenho ótimo dos atletas figuravam fora do que parecia ser o foco de estudos dominante na psicologia do esporte, isto é, investigar os aspectos negativos das experiências dos esportistas. Um terceiro aspecto a ser considerado é o desenvolvimento dos instrumentos quantitativos para a mensuração do fluxo a partir do final da década de 1990 e a publicação do “*The Flow Scales Manual*” (Manual das escalas do fluxo - JACKSON; EKLUND, 2004), o que certamente facilitou e incentivou as pesquisas sobre o tema.

Destaca-se ainda que embora o número de estudos sobre o fluxo tenha aumentado bastante, a produção científica sobre esse tema pode ser considerada ainda modesta se comparada a outros tópicos de pesquisa da Psicologia do Esporte, pois foram realizados menos de 5 estudos por ano durante a última década. Essa relativa carência dos estudos sobre o fluir pode ser consequência da própria complexidade e dificuldade do estudo o tema.

Os artigos selecionados foram publicados em 36 periódicos diferentes das áreas de educação física e psicologia. Como esperado, os mais comumente encontrados foram os selecionados a partir de periódicos relacionados à Psicologia do Esporte : *Journal of Sport and Exercise Psychology* (7 artigos); *Journal of Applied Sport Psychology* (7 artigos); *The Sport Psychologist* (6 artigos); *Psychology of Sport and Exercise* (5 artigos). A grande maioria dos estudos foi publicada em língua inglesa (63 artigos), sendo encontrados apenas 2 pesquisas em língua espanhola, 1 em alemão, 1 em chinês, e 1 em grego.

Ao considerarmos o delineamento dos estudos, verifica-se na Figura 4 que a superioridade das pesquisas de observação e descrição de um fenômeno é evidente, pois 61,8% dos trabalhos seguem este padrão, apresentado uma diferença estatisticamente significativa ($p < 0,05$) em relação aos outros delineamentos. Os trabalhos de desenvolvimento de instrumentos e novos métodos de pesquisa representam 16,2%, seguidos pelos estudos de revisão e discussão sobre o fluxo com 13,2%. Os estudos que utilizam metodologia de intervenção são apenas 8,8% do total de estudos sobre o fluir.

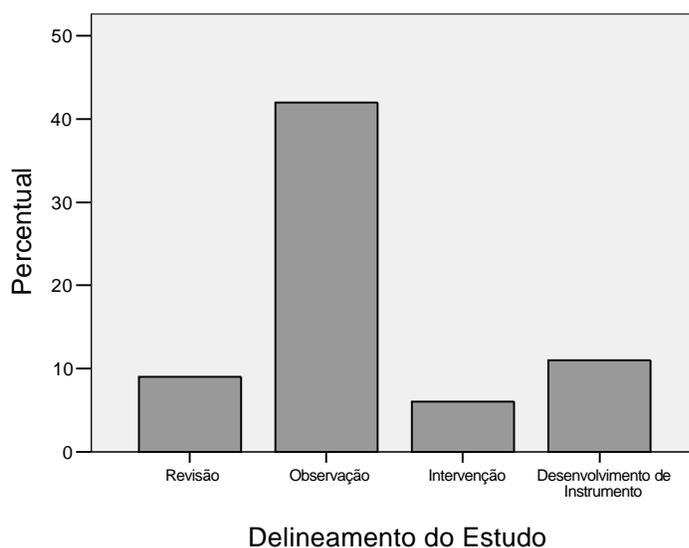


Figura 4 - Apresentação do delineamento dos estudos sobre o fluxo

Em relação ao tipo de estudo realizado, verifica-se na Tabela 1 que mais da metade dos trabalhos são quantitativos (64,7%), diferença esta considerada estatisticamente significativa ($p < 0,05$) em relação aos estudos qualitativos e de revisão, que aparecem na mesma proporção (13,2%), enquanto os estudos que incorporam métodos de pesquisas quantitativos e qualitativos, como recomendados por Csikszentmihalyi (1975) e Jackson et al (2001) são minoria (8,8%).

Tabela 1 – Tipo de Estudo sobre o Fluxo

	Nº de estudos	% do total
Estudos quantitativos	44	64,7
Estudos qualitativos	9	13,2
Estudos quali-quantitativos	6	8,8
Estudos de revisão	9	13,2
Total	68	100,0

Na Figura 5 estão especificados os dados referentes às amostras dos estudos sobre o fluxo no contexto esportivo analisados no presente estudo. Observa-se que a amostra foi bastante diversificada contendo amostras de diferentes tipos, porém os estudos realizados com esporte competitivo representam a maioria (44,1%), seguindo o padrão das publicações em Psicologia do Esporte de maneira geral na Espanha e nos países de língua inglesa, como verificado por Gomes et al. (2007).

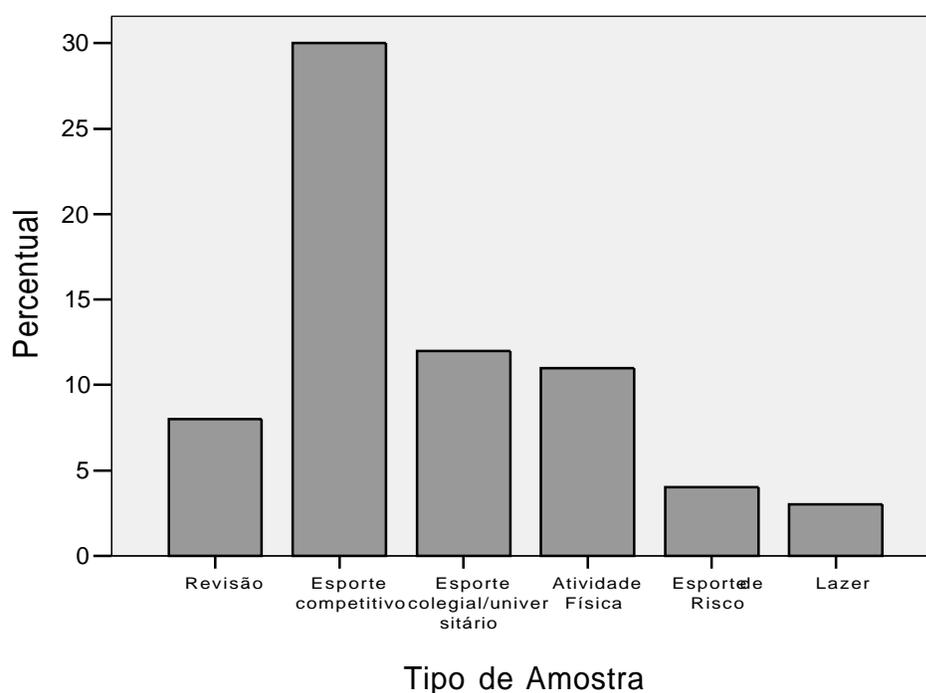


Figura 5 – Tipo de amostra utilizada nas pesquisas sobre o fluxo

Em relação ao tipo de fluxo pesquisado, verifica-se na Tabela 2 uma grande superioridade dos estudos que abordam o fluxo estado (49%), diferença considerada estatisticamente significativa. ($p < 0,05$). As pesquisas que combinam fluxo estado e disposicional perfazem 17,6%, enquanto aquelas relacionadas apenas à pré-disposição ao fluxo representam apenas 5,9% do total. Os estudos que tratam o tema de maneira geral, sem especificar o tipo de fluxo analisado, são 4,4%.

Tabela 2: Tipo de fluxo estudado

	Nº de estudos	% do total
Fluxo estado	49	72,1
Fluxo disposicional	4	5,9
Fluxo estado e disposicional	12	17,6
Geral	3	4,4
Total	68	100

Como demonstrado na Tabela 3, ao analisarmos os temas associados ao fluxo nos artigos encontrados verificamos uma grande variedade dos temas abordados. Destaca-se, no entanto, uma diferença significativa ($p < 0,05$) nos estudos que relacionam o fluxo a variáveis pessoais (26,5%), como motivação, orientação às metas, ansiedade, entre outras. Em segundo lugar, aparecem as pesquisas que procuram desenvolver novos métodos e instrumentos de pesquisa sobre o fluxo (17,6%), demonstrando a preocupação dos pesquisadores em sistematizar as pesquisas sobre o tema. Logo em seguida, aparecem os estudos de revisão, com objetivo de analisar o fluxo conceitualmente, representando 13,2% do total. As pesquisas sobre o fluxo e o desempenho constituem apenas 5,9% das pesquisas totais, o que indica uma relação ainda inconsistente entre eles, como afirmado por Shüler e Brunner (2009).

Tabela 3 – Temas dos estudos sobre o fluxo

	Nº	% do total
Fatores que favorecem, impedem ou interrompem / controle	8	11,8
Variáveis pessoais relacionadas ao fluxo	18	26,5
Variáveis situacionais relacionadas ao fluxo	5	7,4
Interação entre fatores pessoais e situacionais	6	8,8
Desenvolvimento de escalas	12	17,6
Relação entre fluxo e desempenho	4	5,9
Análises conceituais e definições do fluxo	9	13,2
Estudos de intervenção	6	8,8
Total	68	100,00

Apresenta-se a seguir uma abordagem das principais pesquisas realizadas nas últimas décadas, discorrendo sobre seus objetivos, métodos utilizados e resultados obtidos, oferecendo a possibilidade de se conhecer e compreender, de maneira mais aprofundada, o constructo do fluxo nas investigações nos esportes e nas atividades físicas.

Primeiro, há um esboço das pesquisas qualitativas sobre o fluxo no esporte, com foco no estudo de fatores que facilitam, interrompem ou impedem o fluxo. Em um segundo momento, encontra-se o relato dos resultados das investigações sobre as variáveis de personalidade que influenciam a disposição para o fluir e o estado de fluxo. Em terceiro lugar, faremos uma revisão das variáveis situacionais que interferem no fluxo, mas raramente foram levadas em consideração como principais objetivos dentro pesquisas anteriores. Em quarto lugar, focaremos os efeitos da interação entre variáveis pessoais e ambientais que influenciam o fluxo. Em quinto lugar, apresentaremos a relação entre o fluxo e o desempenho no esporte, com foco nas pesquisas que analisam a relação entre o desempenho subjetivo e objetivo durante o estado de fluxo. Em sexto lugar, consideraremos as pesquisas de intervenção que visam aumentar estado de fluxo e desempenho.

4.1 PESQUISAS QUALITATIVAS SOBRE O FLUXO

Em geral, as primeiras pesquisas no contexto esportivo foram qualitativas e de natureza exploratória. Os estudos eram similares em seu delineamento e buscavam explorar dados básicos sobre o fluxo. Os participantes eram abordados com declarações iniciais ou citações sobre a experiência de fluxo e em seguida respondiam a entrevistas semiestruturadas para analisar a importância do fluxo e fatores que o influenciam.

Os estudos qualitativos sobre o fluxo no esporte têm sido centrados em três temas principais de pesquisa. O primeiro tema refina a compreensão deste constructo no contexto esportivo, vários estudos têm analisado os resultados qualitativos e sua conexão com as dimensões do fluxo. (CHAVEZ, 2008; HEFFERON; OLLIS, 2006; JACKSON, 1996; PARTINGTON; PARTINGTON, 2009; SUGIYAMA; INOMATA, 2005). Como segundo tema, os pesquisadores têm utilizado

a análise qualitativa para examinar fatores que facilitam, perturbam ou impedem o fluxo nos esportes (CHAVEZ, 2008; JACKSON, 1992, 1995; RUSSELL, 2001). Em terceiro lugar, os pesquisadores têm analisado dados de entrevistas para investigar as percepções dos participantes sobre a capacidade de se controlar o estado de fluxo (SUGIYAMA; INOMATA, 2005) e de controlar os fatores que facilitam, impedem ou interrompem o fluxo no esporte (JACKSON, 1995; RUSSELL, 2001). Além disso, em um estudo qualitativo, Sugiyama e Inomata (2005) analisaram os estados psicológicos relacionados à experiência pré-competitiva e sua influência no fluxo.

As conclusões destes estudos serão apresentadas simultaneamente, para apontar as semelhanças ou diferenças na experiência de fluxo entre os grupos de atletas de elite de vários esportes (JACKSON, 1992; JACKSON, 1995; PARTINGTON; PARTINGTON, 2009), e de atletas universitários. (RUSSELL, 2001; SUGIYAMA; INOMATA, 2005).

4.1.1 Importância das dimensões do fluxo

Utilizando entrevistas semiestruturadas, Jackson (1996), Sugiyama e Inomata (2005), Hefferon e Ollis (2006), e Partington e Partington (2009) avaliaram as respostas dos atletas sobre a importância das nove dimensões do fluxo, como proposto por Csikszentmihalyi (1975,1990).

Jackson (1996) analisou a experiência de fluxo em 28 atletas de elite com idades entre 18 e 35 anos, representando sete modalidades esportivas, incluindo ciclismo, hóquei, remo, rúgbi, natação, atletismo e triatlão. Sugiyama e Inomata (2005) investigaram a experiência de fluxo entre atletas semiprofissionais e atletas universitários, com idades entre 18 e 29 anos, de três esportes diferentes, atletismo, patinação e natação. Partington e Partington (2009) pesquisaram o fluxo em 15 surfistas de ondas gigantes, sendo 12 homens e 3 mulheres, com idade média de 37 anos.

Todas as nove dimensões do fluxo foram frequentemente experimentadas pelos atletas a partir das diferentes amostras. Jackson (1996) afirma que mais de 80% dos atletas de elite entrevistados relataram que a experiência autotélica, fusão

entre ação e consciência, a concentração na tarefa, e o senso de controle foram antecessores às suas experiências de fluxo. Jackson (1996) concluiu que estas dimensões poderiam ser mais significativas para a experiência de fluxo em atletas de elite do que as dimensões equilíbrio entre desafios e habilidade, metas claras, feedback imediato, perda da autoconsciência, transformação do tempo.

Hefferon e Ollis (2006) entrevistaram nove profissionais experientes em dança, incluindo homens e mulheres. Os resultados indicaram três dimensões importantes para o estado do fluxo consistentes com Csikszentmihalyi, (1975): experiência autotélica, equilíbrio entre desafios e habilidades, e concentração intensa na tarefa.

Sugiyama e Inomata (2005), afirmaram que as dimensões do fluxo mais comuns aos atletas universitários foram concentração na tarefa (96,6%) e *feedback* imediato (82,8%), e três dimensões que receberam uma pontuação percentual de 72,4%, (fusão entre ação e consciência, metas claras, senso de controle).

Partington e Partington (2009) observaram que todos os surfistas experimentaram os elementos do fluxo, e as dimensões mais citadas por eles foram fusão entre ação e consciência e sentimento de controle.

Entre os cinco estudos, as dimensões do fluxo mais frequentemente citadas foram concentração na tarefa, fusão entre ação e consciência, percepção de controle e experiência autotélica. Por outro lado, as dimensões mais raramente citadas foram perda da autoconsciência, transformação do tempo, e equilíbrio entre desafios e habilidades. Curiosamente, o equilíbrio entre desafios e habilidades, que é considerada uma das dimensões mais importantes para entrada no fluxo (CSIKSZENTMIHALYI, 1975; 1990), recebeu uma classificação baixa em cada uma das amostras, com exceção do estudo de Hefferon e Ollis (2006).

Os resultados dos estudos de Jackson (1996), Sugiyama e Inomata (2005), Hefferon e Ollis (2006), e Partington e Partington (2009) têm fornecido algumas evidências para a importância geral de algumas das dimensões de fluxo; concentração na tarefa, percepção de controle, e fusão entre ação e consciência e experiência autotélica são de grande importância para a experiência de fluxo em vários esportes.

No entanto, mais pesquisas precisam ser conduzidas com objetivo de detectar semelhanças e diferenças no fluxo em esportes de características contrastantes. Estes resultados seriam valiosos para desenvolver intervenções

específicas para a modalidade visando o entendimento das dimensões cruciais para melhorar o estado do fluxo.

4.1.2 Fatores que favorecem o fluxo

Jackson (1992) investigou os fatores que contribuem para o fluxo em 16 patinadores de elite com idades variando de 18 a 33 anos. Os fatores mais mencionados pelos atletas foram atitude mental positiva (69%) e sentimento positivo pré-competitivo e competitivo (56%).

Jackson (1995) examinou os fatores que facilitam o fluxo em 28 atletas de elite de uma variedade de esportes coletivos e individuais. As características as quais mais atletas se referiram como facilitadoras o fluxo foram preparação pré-competitiva e competitiva, confiança e atitude positiva, preparação física e prontidão ideais, atingir nível ótimo de excitação antes da competição e motivação. Estar preparado e sentir-se confiante e pronto para o desempenho tiveram uma forte influência na experiência de fluxo de atletas de elite.

Replicando e ampliando a análise qualitativa sobre a experiência de fluxo no esporte, Russell (2001) avaliou este constructo em 42 atletas universitários, com idades entre 17 e 27 anos, envolvidos em diversos esportes coletivos e individuais. Russell extraiu nove fatores que facilitam o fluxo, e as declarações mais frequentes foram relacionadas com planos pré-competitivos ideais (52,4%), preparação física ideal (48%), confiança e pensamento positivo (48%). Similarmente às respostas dos atletas de elite (Jackson, 1995), Russell (2001) constatou que atletas universitários também enfatizaram fatores como sentimento de confiança e boa preparação, indicando que tais aspectos também são importantes para entrarem no fluxo.

Os resultados obtidos por Hefferon e Ollis (2006) demonstraram que os dançarinos possuem maneiras próprias para facilitar ou inibir o fluxo. Os participantes indicaram que as informações de coreógrafos, diretores artísticos e dançarinos a respeito do mundo da dança os permitem manipular os elementos para melhorar a experiência do fluir.

Em relação aos resultados gerais, a confiança e a preparação ideal, em termos de preparação física e mental, e os planos de competição, parecem ser aspectos chave que facilitam o fluxo. Jackson e Csikszentmihalyi (1999) resumiram a importância de estar preparado para a experiência do fluxo, indicando que a preparação aumenta a confiança, que, por sua vez, facilita o fluxo. Mais pesquisas são necessárias para identificar a influência das características específicas da tarefa no estado de fluxo.

4.1.3 Fatores que impedem ou interrompem o fluxo

Um aspecto decisivo dos estudos de Jackson (1992, 1995) e Russell (2001) se refere aos fatores que impedem ou interrompem o fluxo.

A amostra estudada por Jackson (1992) destacou quatro fatores gerais que impedem ou interrompem o fluxo. Os dois mais citados pelos patinadores foram problemas físicos e erros (56%), e incapacidade de manter o foco (50%). Os dois fatores menos mencionados foram atitude mental negativa (25%) e falta de resposta do público (13%).

Jackson (1995) gerou nove categorias gerais a partir das respostas das amostras, entre as quais a preparação e prontidão não ideais (75%) foram os fatores mais frequentemente relatados como empecilho ao fluxo. Outros aspectos frequentes, conforme relatado pelos participantes foram condições ambientais e situacionais não ideais (64%), falta de confiança e atitude negativa (43%), e concentração inadequada (36%).

Russell (2001) encontrou fatores semelhantes que impediam os atletas universitários de entrar no fluxo, incluindo fatores como preparação física e prontidão não ideal (48%), concentração inadequada (40%), e ambiente e situação não ideais (21%), falta de confiança e pensamento positivo (17%). Embora houvesse diferenças no nível de habilidade dos participantes, Jackson (1995) e Russell (2001) relataram dimensões similares que impediam as experiências de fluxo.

Nos três estudos, as características em comum que impediam o estado de fluxo estavam principalmente relacionadas a dificuldades na preparação dos atletas, bem como ao foco e a confiança. Estudos de intervenção que visam aumentar o

fluxo devem considerar estes resultados, porque eles parecem ser especialmente importantes em contextos competitivos.

Em resumo, estes resultados qualitativos revelaram que diversos fatores facilitam, interrompem, ou impedem o fluxo. Fatores relacionados à confiança, preparação e prontidão foram mais frequentemente relatados como facilitadores principais do fluxo. Uma combinação de preparação e prontidão não ideais, e fatores situacionais impediam os participantes de atingir o estado de fluxo. O impedimento do estado de fluxo parece envolver ausência de facilitadores e presença de distrações. São necessários mais estudos que abordem o momento em que os atletas entram ou saem do fluxo; além disso, a proporção entre ausência de facilitadores e presença de distrações poderia fornecer evidências para a intensidade do estado de fluxo, o que poderia acrescentar mais informação às medidas quantitativas de fluxo. De maneira geral, os resultados indicam que a falta de facilitadores pessoais e a presença de interruptores situacionais parecem impedir a experiência de fluxo em atletas.

4.1.4 Controle do fluxo

Outro aspecto importante abordado nos estudos qualitativos é a investigação a respeito da possibilidade de controle do fluxo. Investigando os fatores que facilitam, impedem ou perturbam o fluxo, Jackson (1995) e Russell (2001) constataram que a maioria dos atletas teve a percepção que possuía controle sobre suas experiências de fluxo. Jackson (1995) afirmou que 79% dos atletas de elite em seu estudo relataram serem capazes de controlar o fluxo, enquanto 21% afirmaram que o fluxo não era um estado que poderia ser controlado. A autora afirma que os atletas parecem ter mais controle sobre os fatores que facilitam e impedem, do que sobre os fatores que interrompem o fluxo (JACKSON, 1995). Russell (2001) constatou que 64% dos atletas universitários pensavam que tinham controle sobre o fluxo, enquanto que 36% dos atletas percebiam o fluxo como incontrolável. Num estudo recente de Sugiyama e Inomata (2005), 71% dos atletas relataram serem capazes de controlar o fluxo, enquanto que 29% dos atletas da amostra achavam que não podiam controlá-lo.

Os resultados qualitativos sobre o fluxo, de um modo geral, indicaram a natureza positiva das experiências de fluxo no domínio esportivo e a utilidade de tal fenômeno durante o desempenho dos participantes. A frequência dos fatores relatados que facilitam, dificultam e impedem o fluxo através dos estudos destaca que os fatores pessoais, tais como confiança e preparação, parecem ser especialmente importantes para induzir o fluxo, enquanto que fatores situacionais parecem ter mais importância para evitar o fluxo.

A avaliação da frequência de fatores que influenciam o fluxo fornece informações importantes para estudos de intervenção que visam aumentar o fluxo na competição esportiva. Investigações adicionais sobre as variáveis pessoais, tais como a confiança, e as variáveis situacionais, como características da tarefa, são necessárias para se obter uma compreensão mais detalhada das variáveis que influenciam esse estado, para desenvolver intervenções específicas e adaptadas para aumentar o fluxo nos diferentes contextos.

4.2 O FLUXO E AS VARIÁVEIS DE PERSONALIDADE

Em relação às variáveis de personalidade, dois aspectos principais são relacionados nas pesquisas sobre o fluxo, a motivação e a ansiedade. Csikszentmihalyi (1975, 1990) propôs que a motivação intrínseca é uma das principais variáveis psicológicas para induzir o fluxo, enquanto que a ansiedade, como a antítese do fluxo, seria uma variável a ser evitada. As investigações sobre as variáveis de personalidade que influenciam o fluxo têm principalmente examinado as relações entre fluxo e ansiedade (JACKSON *et al.*, 1998; STAROU; ZERVAS, 2004), o fluxo e os tipos de motivação, incluindo intrínseca, extrínseca, e amotivação (JACKSON *et al.*, 1998; KOWAL; FORTIER, 1999, MORENO MURCIA *et al.*, 2006), e a conexão entre a motivação situacional e contextual e o fluxo (KOWAL; FORTIER, 2000).

Jackson e Roberts (1992) investigaram o efeito de constructos como habilidade percebida e orientação para maestria ou competitividade na frequência das experiências do fluxo. Duzentos atletas universitários que competiam em oito modalidades individuais responderam a questionários que acessavam o tipo de

orientação, a habilidade percebida, o fluxo e a experiência subjetiva no melhor e no pior desempenho. Os resultados indicaram que a habilidade percebida e a orientação para maestria prediziam significativamente o *fluir*. Uma avaliação mais profunda revelou que os participantes que tinham uma alta habilidade percebida pontuaram mais alto no fluxo do que os participantes com baixa habilidade percebida. Resultado semelhante foi encontrado para a orientação tarefa, demonstrando que o grupo de participantes com orientação-tarefa alta teve maior domínio sobre o fluxo que o grupo de participantes com pontuação mais baixa na orientação-tarefa.

Uma das principais conclusões dos autores foi que a orientação tarefa estava mais fortemente relacionada ao fluxo do que a orientação competitiva. Jackson e Roberts (1992) afirmaram que a ausência da ligação entre a orientação competitiva e fluxo sugere que o foco no resultado e/ou na superação dos outros adversários pode não ajudar os atletas a alcançarem um estado de funcionamento caracterizado por um foco total na tarefa e um senso de controle e automaticidade.

Estes achados apoiam os pressupostos teóricos de Csikszentmihalyi (1975), indicando que o fluxo é mais facilmente experimentado através da concentração no presente, ao invés do foco em recompensas futuras. Este aspecto é importante para estudos que visam aumentar o fluxo e o desempenho na competição, pois os resultados podem ser influenciados pela orientação competitiva dos atletas. Embora os atletas concorram para vencer, o foco principal durante a competição não deve ser nos resultados futuros, mas sim no processo de execução da tarefa.

Stein, Kimiecik, Daniels e Jackson (1995) analisaram o tipo de orientação, a confiança e a competência como antecedentes do estado de fluxo durante um torneio de tênis, em 44 atletas com idades entre 18 e 55 anos. Os participantes responderam a um questionário de mensuração da orientação tarefa-ego, e duas perguntas que avaliavam a percepção sobre seu nível de confiança e competência, antes da competição. O estado de fluxo foi acessado após a competição, através de um instrumento de medida do fluxo não padronizado de 8 itens. Além disso, a qualidade da experiência foi avaliada por duas questões sobre o envolvimento durante o jogo e o grau de satisfação dos participantes com seu desempenho na partida. Utilizando a mediana os autores dividiram os participantes em dois grupos: atletas que experimentaram o fluxo, e atletas que não experimentaram o fluxo. Os resultados não demonstraram diferenças significativas entre os dois grupos nas

variáveis testadas, exceto para a satisfação com desempenho do jogo, revelando que aqueles que experimentaram o fluxo estavam mais satisfeitos com seu desempenho em relação ao outro grupo. No entanto os autores destacam algumas limitações deste estudo, indicando que os resultados podem ter sido influenciados por deficiências metodológicas pelo uso de medidas não padronizadas e pela redução dos dados em dois grupos.

Grove e Lewis (1996) investigaram a relação entre o fluxo e fatores pessoais como susceptibilidade hipnótica, experiência prévia na atividade e frequência cardíaca no exercício. A amostra foi composta por 96 participantes de aulas de circuito, sendo 30 homens e 66 mulheres, com idade média de 25,5 anos. Os sujeitos inicialmente responderam a uma escala que fornecia uma estimativa da susceptibilidade hipnótica. Nas seis semanas seguintes, os indivíduos responderam a um questionário de 10 itens, específico sobre as qualidades associadas ao fluxo e mensuraram sua frequência cardíaca durante a passagem entre as estações do circuito. Esses procedimentos foram repetidos duas vezes em cada sessão de treino, uma no início, e outra no final de cada aula. Os resultados indicaram que o fluxo estado aumentou do início para o final da sessão de exercício, e a magnitude da mudança foi maior para participantes com alta susceptibilidade hipnótica. A experiência prévia na atividade também se relacionou significativamente com o fluxo, com os participantes com mais de seis meses de prática obtendo padrões mais altos do que os iniciantes. Os autores argumentaram que a familiaridade com a atividade pode ter facilitado o fluir para os participantes mais experientes através da redução da ansiedade, e promoção de sentimentos como competência, confiança e controle, ou ambos. Acrescentaram ainda a possibilidade da experiência com a atividade ter reduzido a necessidade de atenção consciente aos mecanismos da tarefa e a facilitação da absorção ou dissociação com o ambiente. Nenhuma relação significativa foi encontrada entre a frequência cardíaca no exercício e o fluir.

Catley e Duda (1997) testaram o efeito de antecedentes psicológicos sobre intensidade e frequência das experiências de fluxo no golfe. A amostra incluiu 163 golfistas com idade média de 33,2 anos. Confiança, foco, motivação, pensamento positivo, preparação física, e relaxamento foram mensurados antes da rodada. A intensidade e a frequência do fluxo foram examinadas após a conclusão da rodada, através de uma escala não padronizada que acessava 11 características do fluxo extraídas de estudos anteriores (JACKSON, 1992; JACKSON; ROBERTS, 1992) e

da literatura do fluxo. Os resultados indicaram que as variáveis de prontidão antes da rodada e o nível de preparação dos golfistas estavam fortemente relacionados à experiência do fluxo. Os resultados apontam para a importância do estado psicológico pré-performance, para a qualidade da experiência no esporte e destacam o valor potencial do domínio das técnicas de autorregulação pelos atletas.

Jackson e colaboradores (1998) investigaram a influência da motivação, da ansiedade, do tipo de orientação, e da habilidade percebida sobre os dois tipos de fluxo. A amostra incluiu 398 atletas de modalidades esportivas individuais, entre elas, ciclismo, natação, atletismo e triátlon. Os resultados indicaram que a percepção da alta da habilidade esportiva, bem como a ausência de ansiedade e perturbações de concentração, foram os indícios mais fortes para a experiência do fluxo. Em relação ao fluxo estado, três antecedentes foram identificados, sendo o principal a ausência de ansiedade e preocupação, seguida pela habilidade esportiva percebida e pela ausência de perturbações da concentração.

Como esperado, a pesquisa revelou uma correlação negativa entre a ansiedade e os dois tipos de fluxo. Desta forma, os autores sugerem que o fluxo pode ser perturbado pela ansiedade, pois esta pode influenciar negativamente a concentração, a percepção de controle, o equilíbrio desafio-habilidade e as metas claras. A ansiedade e a preocupação foram, então, consideradas como "antítese do fluxo" (JACKSON *et al.*, 1998, p. 373). Os autores destacam ainda que atletas com percepção de baixos níveis de habilidade são mais propensos a experimentar ansiedade, sendo assim, a certeza sobre a habilidade esportiva parece ser um fator crucial para facilitar o fluxo, e, portanto, não foi nenhuma surpresa que esta variável estivesse tão fortemente relacionada às dimensões do fluxo, tais como metas claras, *feedback* imediato, controle e concentração. (JACKSON *et al.*, 1998).

A motivação intrínseca para estimulação da experiência, referente à excitação e ao prazer que emergem dos movimentos em uma determinada atividade, foi a única subescala da motivação significativamente relacionada com o fluxo. E, como era de se esperar, a correlação mais forte foi com a dimensão experiência autotélica, definida como uma experiência intrinsecamente compensadora. Era esperado também que a orientação-tarefa estivesse associada ao fluxo devido a sua ligação com foco no processo (e não no resultado), como sugerido em pesquisas anteriores (JACKSON; ROBERTS, 1992), no entanto esta relação não foi encontrada.

Haralampous e Ntoumains (2000) conduziram um estudo com propósito de verificar a relação entre a orientação às metas e o estado de fluxo. O estudo foi realizado com 69 atletas amadoras de voleibol que completaram questionários que acessavam as duas variáveis. Os resultados obtidos através das análises correlacionais indicaram que a orientação à tarefa estava significativamente relacionada a algumas das dimensões do fluxo, enquanto a orientação ao ego não estava relacionada às dimensões do fluxo. Os níveis (alto vs. baixo) de orientação tarefa e ego, independentemente e em interação, pareceram não afetar significativamente as experiências de fluxo dos atletas a nível global. Em nível dimensional, no entanto, um efeito significativo emergiu do aspecto “concentração” da escala de fluxo. Especificamente, atletas com alta orientação para tarefa pareceram experimentar níveis significativamente mais altos de concentração do que atletas com baixa orientação tarefa. Além disso, atletas com alta orientação ao ego relataram níveis mais baixos de concentração em comparação a atletas com orientação ao ego mais baixa. Finalmente, atletas com alta orientação-tarefa e baixa orientação-ego tiveram os níveis mais altos de concentração.

Os resultados sugerem que a perspectiva orientada para a tarefa tem uma maior probabilidade de conduzir à experiência de fluxo, enquanto uma orientação ao ego não facilita tal experiência. Esses achados indicam que a investigação da experiência subjetiva de um ponto de vista motivacional pode levar a um maior entendimento das bases conceituais subjacentes a experiência de fluxo no esporte.

Kowal e Fortier (2000) investigaram a influência exercida na motivação por fatores sociais, tais como percepção de sucesso e clima motivacional, e por mediadores motivacionais, tais como percepção de autonomia, competência e prontidão. Investigaram também, se a motivação, por sua vez, tinha efeito sobre o fluxo. A motivação foi avaliada numa perspectiva situacional (envolvimento na atividade que haviam acabado de realizar) e contextual (envolvimento geral com a natação). A hipótese dos autores era que a motivação situacional teria um impacto positivo no fluxo estado, enquanto que a motivação contextual seria positivamente influenciada pela motivação situacional e pelo estado de fluxo. A pesquisa foi realizada com 104 nadadores de elite em dois períodos de tempo específicos. No primeiro (T1) foram aplicados os questionários situacionais: fluxo, fatores sociais, mediadores motivacionais e motivação situacional. No segundo (T2), foram ministrados os questionários contextuais de fatores sociais, mediadores

motivacionais e motivação contextual. Os resultados confirmaram parcialmente a hipótese: os mediadores situacionais tiveram um forte efeito sobre motivação situacional, que, por sua vez, interferiu significativamente no estado do fluxo. Como proposto na hipótese, a motivação na situação específica estava significativamente relacionada motivação geral para natação, porém nenhuma relação significativa foi encontrada entre esta e o fluxo.

Em um estudo sobre as características da ansiedade e da experiência de fluxo em atletas de voleibol do sexo feminino, Wiggins e Freeman (2000) encontraram indícios de que atletas com percepção de ansiedade avaliam as dimensões de *feedback* imediato, concentração na tarefa em mãos, e perda da autoconsciência, como significativamente mais altas do que aquelas com sintomas debilitantes de ansiedade. As direções da ansiedade cognitiva e somática foram significativamente diferentes de acordo com os escores cumulativos da FSS, sendo que os escores mais altos de fluxo estavam associados a uma interpretação mais positiva da direção da ansiedade.

Jackson *et al.* (2001) analisaram os fatores psicológicos relevantes para experiências de fluxo no esporte. Os autores investigaram a associação entre o fluxo e duas variáveis de personalidade, o autoconceito e as habilidades psicológicas, assim como a relação ente o *fluir* e o desempenho ideal. Os 236 atletas pesquisados completaram as avaliações sobre a sua personalidade em relação aos constructos: autoconceito, habilidades psicológicas e fluxo. Além disso, os atletas também responderam a um questionário de avaliação do estado de fluxo e outras questões relativas ao seu desempenho, depois de um determinado evento competitivo. Os pesquisadores encontraram fortes correlações entre o fluxo global, o autoconceito e as habilidades psicológicas. As associações mais fortes foram encontradas entre o fluxo e as subescalas de competência mental e desempenho geral do autoconceito; e entre o fluxo e as subescalas de controle emocional, pensamento negativo e ativação, das habilidades psicológicas. Além disso, também foi obtida uma relação positiva entre a mensuração do fluxo de estado (pós-evento) e o desempenho.

Starou e Zervas (2004) investigaram a relação entre o estado fluxo, e algumas variáveis da personalidade como confiança, ansiedade e a orientação às metas. Foram incluídos no estudo 385 atletas competitivos de esportes individuais. Os resultados demonstraram que a ansiedade traço estava negativamente relacionada às dimensões do fluxo, exceto para a transformação do

tempo. Foram obtidas correlações moderadas entre a confiança e as seguintes dimensões: percepção de controle, concentração na tarefa, equilíbrio entre desafios e habilidades, perda da autoconsciência, objetivos claros. A orientação para tarefa demonstrou uma ligação mais forte com as dimensões do fluxo do que a orientação para o ego, o que confirma os resultados anteriores encontrados por Jackson e Roberts (1992).

Moreno Murcia e colaboradores (2006) realizaram uma pesquisa com objetivo de estabelecer relações entre os diferentes tipos de motivação e a pré-disposição para o fluxo. Para tal estudo, foi utilizada uma amostra de 413 atletas, com idade entre 12 e 16 anos, que responderam às versões espanholas de uma escala de mensuração da motivação esportiva e da FDS. Os resultados revelaram que a pré-disposição para o fluxo é prevista pela motivação intrínseca e pela motivação extrínseca, demonstrando que os esportistas com altos Índices de Autodeterminação (SDI) possuem uma maior predisposição ao fluxo, e atletas com menor Índice de autodeterminação possuem menor pré-disposição ao fluxo.

4.3 O FLUXO E AS VARIÁVEIS SITUACIONAIS

As pesquisas anteriores se concentraram essencialmente sobre as variáveis de personalidade que se relacionavam com o fluxo. Poucos estudos têm sido dirigidos às variáveis situacionais, tais como tipos de esporte e níveis de habilidades que poderiam influenciar o fluxo.

Utilizando métodos qualitativos, os pesquisadores demonstraram que os fatores de confiança, preparação ideal e prontidão são os facilitadores mais frequentes do fluxo (JACKSON, 1995). Por outro lado, variáveis situacionais e ambientais, como a influência exercida pelos adversários, torcida, ou decisões erradas da arbitragem têm sido indicadas como aspectos que interrompem ou impedem o fluxo. (JACKSON, 1995; RUSSELL, 2001).

Alguns estudos investigaram amostras incluindo tanto esportes coletivos quanto individuais, combinando situação de treinamento e de desempenho (JONES *et al*, 2000, RUSSELL, 2001; STAVROU; ZERVAS, 2004). Estudos que examinaram competências e fluxo na natação (KOWAL; FORTIER, 1999) e no golfe (STEIN *et al*,

1995), encontraram diferentes resultados, e isso pode ocorrer devido às diferenças no tipo de esporte.

Ao examinar o fluxo estado entre atletas de esportes coletivos e individuais, Russell (2001) não encontrou diferenças significativas em relação ao tipo de esporte. Atletas de esportes coletivos relataram níveis de fusão entre ação e consciência mais altos do que atletas de esportes individuais, refletindo fatores situacionais que poderiam ser pertinentes à percepção dos atletas a respeito do fluxo. Tais diferenças podem ser atribuídas à noção de que para que atletas de equipes desempenhem o seu máximo, devem ter uma percepção de que a execução é automática, o que por sua vez, está relacionado a melhores níveis de concentração. No entanto, tal conclusão é muito tênue, pois outros fatores situacionais não foram considerados. Russel (2001) destacou ainda que estes resultados podem ter ocorrido em consequência da realização de análises muito gerais, o que impossibilitou a detecção de diferenças significativas entre o tipo de esporte e o fluxo.

Canham e Wiley (2003) investigaram a correlação entre a memória qualificada e a transformação do tempo em estados de fluxo. Foram encontradas diferenças significativas entre escaladores novatos e experientes em relação à memória para uma rota de escalada e na probabilidade de ter experimentado o fluxo no passado. Mensurações realizadas imediatamente após a escalada também sugeriram que os mais experientes tinham maior probabilidade de experimentar ambos, tanto o estado de fluxo de maneira geral, como a transformação o tempo, particularmente.

Rees e Hardy (2004) analisaram a influência das dimensões do apoio social (estima, emocional, informativa, apoio tangível) sobre pressão competitiva e o fluxo. Participaram do estudo 130 tenistas de alto nível, com média de idade de 18,4 anos. Foram encontradas correlações significativas entre o fluxo e as dimensões de autoestima, de apoio emocional e apoio tangível. Além disso, os participantes que relataram um alto nível de pressão durante a competição, mas que, ao mesmo tempo, afirmaram ter forte apoio emocional, experimentaram maiores níveis de fluxo. "Parece que o efeito potencialmente negativo da pressão da competição sobre o fluxo foi atenuado nos indivíduos com alto apoio emocional". (p. 330). Porém, é preciso cautela ao interpretar estes resultados porque os autores mensuraram o fluir através da escala de fluxo de curto prazo, constituída por apenas quatro itens. Tal instrumento pode não abranger todos os aspectos ou dimensões que são

importantes para a experiência de fluxo em competições de tênis, reduzindo a confiança nos resultados.

Jones e colaboradores (2000) avaliaram a validade do modelo dos quatro canais do fluxo (fluxo, ansiedade, apatia e tédio) no caiaque e analisaram sua relação com a dificuldade do percurso. A pesquisa foi realizada durante uma competição, com 52 atletas que responderam a uma versão adaptada do “Experience Sampling Method” em oito intervalos de mensuração em diferentes níveis de dificuldade do rio. Os pesquisadores encontraram diferenças significativas na experiência subjetiva entre os quatro canais para 9 dos 10 indicadores. O fluxo e a ansiedade foram mais frequentes nos percursos mais difíceis, enquanto a apatia e o tédio foram mais comuns nos percursos mais fáceis. Padrões de resultados contrários às expectativas dos autores indicaram aspectos similares nas experiências subjetivas entre os canais de fluxo e ansiedade, sugerindo que os atletas podem ter experiências subjetivas positivas mesmo quando as dificuldades do rio excedem suas habilidades.

4.4 EFEITO DA INTERAÇÃO DE FATORES PESSOAIS E SITUACIONAIS NO FLUXO

Grove e Lewis (1996) investigaram a relação entre a susceptibilidade hipnótica, a experiência prévia na atividade e o fluxo nos exercícios físicos. Além disso, a frequência cardíaca também foi examinada para verificar sua potencial relação com o fluxo. Participaram do estudo 96 alunos de classes de circuitos de treinamento físico de uma universidade. Os indivíduos completaram uma escala sobre sua susceptibilidade hipnótica e, ao longo de um período de seis semanas, responderam um questionário de 10 itens para mensurar o fluxo. O instrumento para avaliação do fluxo foi administrado duas vezes por sessão (uma no início e outra ao final), enquanto os participantes se movimentavam entre as estações do circuito. A frequência cardíaca também era avaliada nestes momentos. Os resultados indicaram que o fluxo estado aumentou do início até o final das sessões de exercício, e que a magnitude deste aumento foi maior para participantes com alta susceptibilidade hipnótica. A experiência prévia também se relacionou

significativamente com o fluxo, com os participantes com mais de seis meses de experiência obtendo padrões mais altos do que aqueles que praticavam a atividade há menos tempo. Os autores especularam sobre os mecanismos responsáveis por esse efeito no estudo, e destacaram que a familiaridade com atividade pode ter facilitado o estado de fluxo para os participantes mais experientes através da redução da ansiedade ou do aumento de sentimento de competência, confiança e controle, ou ambos. Também consideraram possível que a experiência com atividade tenha reduzido a necessidade de atenção consciente aos mecanismos da tarefa e tenha facilitado a absorção ou dissociação com o ambiente. Nenhuma relação foi encontrada entre a frequência cardíaca no exercício e o fluxo.

O contexto de exercício e treinamento no estudo de Grove e Lewis (1996) forneceu um ambiente propício para a mensuração do fluxo mais de uma vez durante a atividade, porque o circuito de treinamento incluía pausas naturais entre as atividades. Estes intervalos foram utilizados para preencher o instrumento de avaliação do fluxo estado. O contexto competitivo, no entanto, pode ser menos favorável para este tipo de mensuração repetida porque os atletas poderiam sentir-se distraídos ao preencherem o questionário. Mesmo que algumas competições forneçam interrupções naturais (por exemplo, mudança de quadra entre os sets no voleibol, ou intervalo entre os tempos no futebol), completar uma escala durante este tempo pode influenciar a experiência e o desempenho dos atletas. Ou seja, pensar e refletir sobre o fluxo durante a execução poderia afetar e interromper a experiência do estado de fluxo. A avaliação do fluxo várias vezes durante um jogo ou treino no tênis, no vôlei ou em qualquer outro esporte, no entanto, forneceriam informações importantes a respeito do desenvolvimento e da intensidade do fluxo durante a performance.

Russell (2001) examinou os efeitos do gênero e do contexto esportivo no fluxo. A amostra foi composta por 42 atletas universitários de diferentes tipos de esportes, incluindo esportes coletivos e individuais. O estado de fluxo foi avaliado através das subescalas da FSS (JACKSON; MARSH, 1996) que avaliam as nove dimensões do fluxo. Os resultados não apresentaram efeitos significativos para o gênero e para a modalidade esportiva, bem como nenhuma interação significativa com as subescalas de fluxo. O único efeito significativo foi encontrado no tipo de esporte, demonstrando que atletas de esportes coletivos relataram experimentar uma fusão entre ação e consciência mais forte que atletas de esporte individuais.

Karageorghis, Vlachopoulos e Terry (2000) examinaram a relação entre os níveis de fluxo e sentimentos de engajamento positivo, revitalização, tranquilidade e exaustão física após os exercícios em 1231 alunos de dança aeróbica. Como instrumentos foram utilizados a “FSS” e um inventário de sentimentos induzidos pelos exercícios. Os resultados indicaram que o fluxo estava positivamente associado com os sentimentos positivos, mas não com a exaustão física. O estado do fluxo explicou 35% da variância no engajamento positivo, 31% da variância na revitalização e 22% na variância da tranquilidade. Os autores concluíram, portanto, que o fluxo na dança aeróbica está moderadamente associado a sentimentos positivos após os exercícios.

Decloe, Kaczynski e Havitz (2009) investigaram a prevalência dos sentimentos de fluxo e envolvimento dos participantes de atividades físicas recreativas, quando sozinhos e com diferentes coparticipantes. Mais de um terço dos 2053 episódios relatados pelos 365 participantes em seus cadernos de registro ocorreram de forma solitária, enquanto cônjuge, filhos e amigos foram outros participantes comuns. Episódios nos quais os participantes estavam acompanhados foram frequentemente caracterizados por ansiedade, tédio e apatia, embora tenham demonstrado níveis mais elevados de envolvimento. Tanto a prevalência das categorias do fluxo, quanto os níveis de envolvimento diferiam entre os tipos o coparticipantes, com a participação de atividades relacionadas a grupos caracterizando-se pela maioria dos escores positivos em ambos os sentimentos. Finalmente, os níveis mais elevados de envolvimento foram vivenciados durante os episódios de fluxo.

Os resultados da investigação sobre os efeitos de interação têm apoiado a ideia de efeito conjunto das variáveis pessoais e situacionais sobre o fluxo. A susceptibilidade hipnótica parece ser facilitadora do fluir no treinamento, no entanto, a avaliação do fluxo através de medida não padronizada e a nível global pode ter limitado os resultados obtidos por Grove e Lewis (1996). Russell (2001) encontrou resultados significativos em uma subescala, mas não no fluxo global. Os resultados indicaram que a mensuração global do fluxo estado não é sensível o bastante para detectar a interação dos efeitos entre variáveis pessoais e situacionais. As características dos participantes e das tarefas devem ser consideradas na elaboração de novas pesquisas que tenham como objetivo examinar o efeito da interação de fatores pessoais e situacionais no fluxo e no desempenho.

4.5 CORRELAÇÃO ENTRE O FLUXO E O DESEMPENHO ESPORTIVO

As pesquisas sobre o fluxo têm analisado muitos aspectos a respeito da sua relação com o desempenho esportivo. Estudos anteriores investigaram as relações entre fluxo e desempenho máximo (HU *et al.*, 2002; JACKSON; ROBERTS, 1992), entre o fluxo e os resultados objetivos de desempenho (JACKSON *et al.*, 2001), e entre o fluxo e a avaliação subjetiva do desempenho (JACKSON *et al.*, 2001; STAVROU; ZERVAS, 2004).

Jackson e Roberts (1992) examinaram a relação entre o desempenho máximo e o fluxo em competições esportivas, pressupondo que o fluxo seria a base do desempenho dos atletas de ponta. Os autores investigaram tal relação através de métodos quantitativos e qualitativos. Os participantes descreveram fatores como atenção concentrada, envolvimento com a experiência, e sentimento de controle sendo os aspectos mais comuns em desempenhos superiores em competições. Além disso, comparando as médias das frequências das experiências de fluxo nas competições e nas melhores performances, os resultados revelaram que o fluxo era mais intenso durante o desempenho máximo do que nas competições em geral.

Hu *et al.* (2002) conduziram um estudo no qual atletas chineses de basquetebol e softbol responderam a uma versão adaptada da FSS. Os resultados indicaram que as quatro características mais importantes do estado do fluxo nestes esportistas são equilíbrio entre desafios e habilidades, fusão entre ação e consciência, percepção de controle, e perda da autoconsciência, respectivamente. Os autores obtiveram uma inseparável relação entre o estado de fluxo dos esportistas e seu desempenho.

Jackson *et al* (2001) examinaram a relação entre o fluxo estado, a autoavaliação do desempenho e os resultados reais em atletas de surfe, ciclismo e corrida de orientação. Os pesquisadores desenvolveram uma escala de autoavaliação do desempenho para que os participantes mensurassem seu êxito no evento específico em comparação a como eles se saíram em competições similares numa escala de 11 pontos, com escores que variando de 0 (extremamente baixo) a 10 (extremamente alto). As avaliações subjetivas e os resultados objetivos, medidos através da posição final (e no caso da corrida de orientação, os erros) foram inseridos num modelo de análise de regressão como variáveis dependentes, e as

dimensões do fluxo estado, mensuradas através da FSS, como variáveis independentes ou explicativas. Os resultados revelaram que dimensões do estado de fluxo explicaram 46% da avaliação subjetiva do desempenho, 33% dos erros na orientação, e 13% dos resultados do desempenho real. O desempenho subjetivo foi significativamente predito pelas dimensões experiência autotélica e equilíbrio entre desafios e habilidades. Os erros na orientação foram significativamente denunciados pelas dimensões experiência autotélica, metas claras, fusão entre ação e consciência, e *feedback* imediato. A posição final foi significativamente predefinida pelas metas claras, equilíbrio entre desafio e habilidades, e fusão entre ação e consciência. As dimensões do fluxo experiência autotélica, metas claras, e equilíbrio entre desafios e habilidades foram as mais fortes antecessoras das variáveis de desempenho, cada uma contribuindo significativamente para os dois aspectos da performance.

Os resultados do estudo de Jackson *et al.* (2001) demonstraram as importantes associações entre as dimensões do fluxo e desempenho subjetivo, e entre o fluxo e os resultados reais do desempenho. As variáveis de desempenho e resultados foram particularmente significativas para vários esportes, incluindo posição final e erros na corrida de orientação

Stavrou e Zervas (2004) investigaram a relação entre fluxo e o desempenho subjetivo. Em uma amostra de 385 atletas de esportes individuais, os participantes foram convidados a pré-fixar uma meta para o desempenho na competição, como por exemplo, a distância em metros para o salto em distância, ou pontos totais no tiro ao alvo. Após a competição, os participantes relataram os reais resultados de seu desempenho. Os atletas foram então convidados a avaliar seu resultado real em relação à sua meta pré-fixada de desempenho numa escala com escores de -5 (desempenho muito baixo) a 5 (desempenho muito alto). A mensuração do desempenho subjetivo foi positivamente relacionada com fluxo na competição específica. Moderadas a fortes correlações foram encontradas para todas as subescalas do fluxo, exceto a transformação do tempo, que não obteve relação significativa. As associações mais fortes entre a avaliação do desempenho e o fluxo foram encontradas para as dimensões experiência autotélica, equilíbrio entre desafios e habilidades, *feedback* imediato e percepção de controle.

Stavrou e colaboradores (2007) utilizaram as subescalas da FSS para examinar as diferenças entre os quatro estados experimentadas no modelo

ortogonal (apatia, ansiedade, relaxamento e fluxo), bem como a relação entre a experiência de fluxo e o desempenho dos atletas. A amostra deste estudo foi composta por duzentos e vinte atletas, que responderam a FSS, trinta minutos após a competição para mensurar a experiência do fluxo; além disso, medidas subjetivas e objetivas do desempenho dos atletas foram avaliadas. Os atletas revelaram estados emocionais ideais nos estados de fluxo e de relaxamento, enquanto os atletas no estado de apatia demonstraram os piores estados psicológicos. Houve associação positiva entre a experiência de fluxo dos atletas e suas medidas de desempenho, indicando que os estados emocionais positivos estão relacionados aos níveis elevados de desempenho. Os autores também destacaram a previsão significativa do desempenho dos atletas com base na experiência de fluxo durante a competição.

Shüller e Brunner (2009) examinaram a relação entre o fluxo e o desempenho em corridas e maratonas através de três estudos distintos. Os autores investigaram se o fluxo influencia o desempenho diretamente ou se o fluxo favorece a motivação para o treinamento pré-competitivo, o que então beneficia o rendimento na corrida. Os resultados dos três estudos apoiaram fortemente o efeito indireto do fluxo no desempenho. Em nenhum dos três estudos o fluxo esteve diretamente associado a atuação dos maratonistas, entretanto o fluxo esteve associado à motivação para corridas futuras, corroborando com a hipótese dos autores de que tal fenômeno funciona como uma recompensa pela atividade, o que leva ao desejo de executá-la novamente. Tais resultados sugerem que o alto desempenho pode ser alcançado pela facilitação da experiência de fluxo durante os treinamentos. Ao longo do tempo, pode resultar em treinamentos mais intensos, o que por sua vez, vai fomentar uma melhora na atuação do sportista.

A maioria dos estudos sobre o fluxo e desempenho forneceram indícios para uma conexão positiva entre o estado de fluxo e as medidas de desempenho objetivas e subjetivas. As associações entre fluxo e desempenho foram principalmente confirmadas por atletas de esportes individuais, como tênis, ciclismo e natação. Pesquisas futuras, no entanto, devem examinar a relação entre a pré-disposição ao fluxo e o desempenho dos atletas.

4.6 ESTUDOS DE INTERVENÇÃO SOBRE O FLUXO E O DESEMPENHO

Alguns estudos investigaram os efeitos das intervenções sobre os estados de fluxo e o desempenho em diversos esportes, como golfe (PATES; MAYNARD, 2000; PATES; OLIVER; MAYNARD, 2001), basquete (PATES; CUMMINGS; MAYNARD, 2002), e ciclismo (LINDSAY; MAYNARD; THOMAS, 2005). Todos os estudos citados avaliaram o fluxo e o desempenho em treinamentos, exceto Lindsay, Maynard e Thomas (2005), que examinaram o fluxo e o desempenho em contextos competitivos. Os estudos utilizaram a intervenção hipnótica (PATES; MAYNARD, 2000; PATES; OLIVER; MAYNARD, 2001, 2002; LINDSAY; MAYNARD; THOMAS, 2005) ou intervenção através de imagens mentais (PATES *et al.*, 2003). Os estudos que utilizaram a intervenção hipnótica seguiram processos semelhantes, com a aplicação da indução hipnótica de quatro estágios que consistia em relaxamento, indução hipnótica, regressão hipnótica e técnicas de estímulo. Os estudos variaram na aplicação de técnicas de estímulos, empregando tanto estímulos individuais (LINDSAY *et al.*, 2005) quanto padronizados (PATES; CUMMINGS; MAYNARD, 2002).

Pates e Maynard (2000) investigaram o efeito da intervenção hipnótica sobre o fluxo e o desempenho em três golfistas. O fluxo e o desempenho dos participantes foram avaliados pela precisão da tacada durante o treino, através da mensuração da distância entre a posição final da bola e o buraco. Depois de completar a fase inicial na qual cada participante executava a tacada, Pates e Maynard iniciaram a intervenção hipnótica que consistia em quatro etapas: técnicas de relaxamento, indução, regressão, estímulo-controle. Uma música, selecionada por cada golfista, foi utilizada como estímulo para que os golfistas revivessem seu desempenho ótimo. Os participantes receberam uma fita de áudio da sessão de treinamento, e eles continuaram a ouvi-la em casa, diariamente, durante sete dias e em cada dia da intervenção. A fase pós-intervenção iniciou depois que os participantes relataram que a experiência de seu ótimo desempenho podia ser desencadeada pela lembrança da música específica, ou seja, que a experiência do desempenho ótimo já tinha sido associada a música. Os participantes foram, então, convidados a lembrar-se da música selecionada antes de cada tacada. Os resultados mostraram que dois participantes aumentaram sua média de fluxo após a intervenção, ao passo que um

participante diminuiu sua média de fluxo. Para todos os participantes, vários pontos de dados mostraram uma sobreposição entre os valores iniciais e a fase pós-intervenção. Num segundo momento, os participantes foram instruídos a realizar as tacadas sem utilizar a música como estímulo. As pontuações do fluxo dos participantes se igualaram ou caíram abaixo da pontuação inicial. A precisão no desempenho aumentou da fase inicial para a fase pós-intervenção, e diminuiu da fase pós-intervenção para a fase posterior nos três jogadores. Esses resultados apoiam a hipótese de que uma intervenção hipnótica pode melhorar o desempenho nas tacadas de golfe e aumentar sentimentos e cognição associados ao fluxo.

Pates, Oliver e Maynard (2001) investigaram o efeito da hipnose no estado de fluxo e no desempenho de cinco golfistas de 21 anos de idade. A precisão da tacada era avaliada da mesma forma que no estudo de Pates e Maynard (2000), através da medida da distância entre a bola e o buraco após a tacada. Após a primeira fase de tacadas, os participantes receberam uma sessão de hipnose, também seguindo o modelo empregado por Pates e Maynard (2000). Os golfistas também receberam uma fita de áudio, que foram convidados a ouvir todos os dias, por um período de uma semana, até o início da fase pós-intervenção. Os resultados mostraram que todos os cinco participantes tiveram aumento no fluxo do momento inicial para a fase pós-intervenção. O desempenho na tacada também foi melhor após a intervenção. Os participantes demonstraram pouca sobreposição de dados sobre fluxo e desempenho entre as fases.

Pates, Cummings e Maynard (2002) examinaram o efeito da intervenção hipnótica na facilitação do fluxo e no aprimoramento da execução da cesta de três pontos no basquete. Os participantes foram cinco jogadores de basquete universitários, entre 19 e 23 anos de idade. Os autores utilizaram o basquete como um gatilho natural e normatizado e incorporaram um tratamento hipnótico semelhante ao estudo de Pates e Maynard (2000). A fita de áudio, passo seguinte à intervenção, foi utilizada pelos participantes todos os dias por um período de uma semana, distinguindo o tempo entre o final da fase inicial e no início da fase pós-intervenção. Os resultados mostraram que todos os cinco participantes tiveram um aumento no fluxo estado e no desempenho. O aumento foi substancial, com pouca sobreposição entre os dados iniciais e os pontos pós-intervenção. Além disso, cada participante indicou que havia sentido que a intervenção havia contribuído para deixá-los confiantes, relaxados e calmos. Esses resultados apoiam a hipótese que a

intervenção hipnótica pode aumentar o desempenho nas cestas de três pontos e aumentar os sentimentos associados ao fluxo.

Pates e colaboradores (2003) investigaram o efeito da imagem mental e da música no fluxo e no desempenho de três jogadores de *netball* universitário com idades entre 19 e 21 anos. Os autores esperavam que a música promovesse o fluxo e tivesse um impacto positivo na atuação dos atletas. Cada série de execução era composta por quatro arremessos de cada uma das quatro posições do *netball*, dentro de um conjunto de 11 tentativas de execução. O fluxo foi avaliado posteriormente através da FSS (JACKSON; MARSH, 1996), após a conclusão de cada tentativa de execução.

Após a fase inicial, foi dada uma explicação sobre as características do fluxo para os participantes. Os participantes foram instruídos a primeiramente relembrar as imagens e experiências que refletiam uma experiência pessoal de fluxo, e então a repetir essa imagem do fluxo e do seu desempenho numa perspectiva interna. Complementando o uso da imaginação, os participantes foram instruídos a selecionar uma música que eles achavam que correspondia e facilitava a sua própria experiência de fluxo. Após os participantes relatarem ter tido experiências de fluxo enquanto escutavam a música, iniciaram as tentativas de execução pós-intervenção. Os participantes realizaram os arremessos de *netball* das mesmas posições de antes, na fase inicial, mas desta vez estavam ouvindo a música selecionada. Os resultados indicaram que dois dos três participantes experimentaram um aumento na percepção de fluxo, enquanto o terceiro manteve sua média. Em relação à atuação, todos os participantes obtiveram melhora em seu desempenho.

Em resumo, os resultados encontrados por Pates e colaboradores (2000, 2001, 2002) demonstraram que as intervenções hipnóticas foram geralmente eficazes no aumento do fluxo e do desempenho em um ambiente de treinamento. Além disso, os resultados do estudo de Pates *et al.* (2003) forneceram evidências para a eficácia de uma intervenção exclusivamente baseada em imagem mental na influencia positiva do estado de fluxo e do desempenho.

Lindsay, Maynard e Thomas (2005) empregaram a intervenção hipnótica em quatro estágios, semelhante aos estudos de Pates e colaboradores (2001, 2002), para avaliar o fluxo e o desempenho no ciclismo. Os participantes eram ciclistas de elite, com idade entre 21 e 32 anos. Os autores analisaram a eficácia da hipnose em uma situação competitiva, através de um estímulo natural individual para aumentar o

estado de fluxo. Inicialmente, os participantes foram orientados através de treinamento em hipnose. Então, os estímulos foram escolhidos, como o barulho da roda traseira da bicicleta, a percepção do guidão, e a visão da linha de chegada. Os participantes foram convidados a ouvir o treinamento hipnótico em uma fita cassete, repetida diariamente. Os resultados mostraram que todos os participantes revelaram um aumento na média do fluxo do momento inicial para a fase pós-intervenção. O aumento, no entanto, foi caracterizado por uma sobreposição de dados entre as fases, com dois participantes revelando suas pontuações máximas de fluxo na fase inicial. Lindsay *et al.* (2005) concluiu, então, que a intervenção hipnótica foi útil para o aumento efetivo do fluxo para um participante. Além disso, os autores constataram que dois dos três participantes melhoraram suas médias de resultados. Avaliando a eficácia da intervenção hipnótica em um contexto competitivo, Lindsay *et al.* (2005), argumentou que os indivíduos que não tinham uma atitude positiva em relação à intervenção e que demonstram limitações no uso e na capacidade de gerar imagens, não teriam obtido as melhorias no desempenho do mesmo modo que os outros participantes. Vários pesquisadores têm enfatizado que condições pessoais são importantes aspectos para a implementação bem sucedida para estes tipos de intervenção. Lindsay *et al.* (2005) forneceram algumas evidências sobre a eficácia das intervenções para aumentar o fluxo e desempenho em contextos competitivos, no entanto mais pesquisas são necessárias porque os resultados seriam particularmente valiosos e com importantes implicações práticas para atletas, treinadores e profissionais de psicologia do esporte.

Nicholls e Polman (2005) investigaram os efeitos da imagem mental na intensidade e frequência dos estados de fluxo e no desempenho no golfe. As intervenções foram realizadas durante 12 semanas com quatro golfistas amadores com idades entre 20 e 23 anos de idade e o fluxo acessado através das escalas FSS e DFS. Os resultados demonstraram que 3 dos participantes aumentaram a média do fluxo, e todos os quatro golfistas aumentaram suas médias de desempenho após o período de intervenção.

As diferentes abordagens e pesquisas aqui apresentadas devem servir de referência para a discussão de novas possibilidades de estudos sobre o fluxo no contexto esportivo.

5 FATORES QUE INFLUENCIAM O FLUXO EM ATLETAS DE VOLEIBOL: UMA ABORDAGEM QUALITATIVA

Quando ação e consciência se fundem, quando as metas parecem claras e o *feedback* ocorre sem ambiguidades, quando a pessoa está concentrada na tarefa a ser executada, e tem uma percepção de controle, bem como a perda da autoconsciência, está experimentando o fluxo. (CSIKSZENTMIHALYI, 1975, 1990, 1993, 1996, 1997; CSIKSZENTMIHALYI; CSIKSZENTMIHALYI, 1988; JACKSON; CSIKSZENTMIHALYI, 1999). O fluxo é um estado de consciência no qual as pessoas se encontram tão envolvidas na atividade que nada mais parece ter importância; a experiência em si é tão gratificante que as pessoas a vivenciam mesmo pagando um alto custo por isso, pelo simples prazer em realizá-la. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990; MIRANDA; BARA FILHO, 2008).

O fluxo tem sido considerado um estado mental positivo em virtude de proporcionar oportunidades para ação que possam ser realizadas sem que a pessoa fique entediada ou ansiosa. Se as demandas da atividade são maiores que as habilidades da pessoa, ansiedade é o resultado. Se, entretanto, as habilidades são maiores que os desafios da situação, o resultado é o tédio. Existe um equilíbrio ótimo entre desafios e habilidades numa atividade de fluxo. Uma característica chave deste estado de equilíbrio é que o fluxo não depende da natureza objetiva dos desafios presentes, nem do nível objetivo de habilidade da pessoa. Csikszentmihalyi (1975, 1990) afirma que se a pessoa está fluindo “depende inteiramente da sua percepção de como são os desafios e suas habilidades” (p.50). Assim, se o fluxo vai ou não ocorrer pode depender da habilidade individual de reestruturar a consciência para tornar o fluxo possível. Csikszentmihalyi (1990) afirmou: “Não é fácil transformar uma experiência comum em fluir, mas quase todo mundo pode melhorar suas habilidades para isso” (p.83). Uma pessoa, na mesma situação objetiva, pode ir do tédio à ansiedade, ou ao fluxo, dentro de alguns momentos. Tudo depende da percepção da pessoa sobre a situação, o que a situação significa para a pessoa num momento particular.

O fluxo tem sido descrito ainda, como um estado de experiência autotélica, ou seja, resultado apenas da motivação intrínseca da pessoa para execução da tarefa, sem qualquer recompensa externa. (CSIKSZENTMIHALYI, 1975, 1990, 1998).

Csikszentmihalyi (1990) afirma que a atividade de fluxo tem a capacidade de proporcionar um sentimento de descoberta, um sentimento criativo de transposição da personalidade a uma nova realidade. Isso impulsiona a pessoa para níveis mais altos de desempenho, e leva a inimagináveis estados de consciência. Parte do prazer do fluxo é resultado da transcendência do *self* que se realiza neste estado. Quando a voz que vem de dentro da pessoa (o *self*) é silenciada, o indivíduo se torna livre para agir sem as preocupações habituais que assolam a existência cotidiana. Como não há consciência de si mesmo durante o estado de fluxo, o funcionamento físico e mental parecem se tornar únicos, e como resultado, os indivíduos parecem experimentar não só satisfação, mas também um estado de consciência onde níveis ótimos de funcionamento frequentemente ocorrem. (JACKSON, 1992). Desta forma o fluxo é um conceito de muita importância e relevância direta para o esporte, pois tem sido associado a altos níveis de experiência e níveis máximos de desempenho. (JACKSON, 1992, 1995; JACKSON *et al.*, 1998; JACKSON; ROBERTS, 1992; STAIN *et al.*, 1995; PARTINGTON; PARTINGTON, 2009; RUSSELL, 2001).

Mas como, quando, ou onde a experiência de fluxo ocorre? Ela acontece espontaneamente ou há um contexto de circunstâncias que predis põem a pessoa a experimentar o fluir?

Csikszentmihalyi (1990) afirma que existe uma série de condições que tornam o fluxo mais provável de ocorrer, embora ele concorde que há um elemento de espontaneidade na sua ocorrência: “Embora tais eventos possam ocorrer espontaneamente, é muito mais provável que o fluxo seja resultado de uma atividade estruturada, ou da habilidade individual de fazer o fluxo acontecer, ou ambos”. (p. 71). Desta forma, de acordo com Csikszentmihalyi (1990), há atividades particulares que são mais prováveis de produzir o fluxo e traços pessoais que podem ajudar as pessoas a atingir este estado mais facilmente. As atividades que produzem o fluxo facilitam a concentração e o envolvimento ao tornar o momento o mais diferente da vida real cotidiana possível. Csikszentmihalyi (1990) ilustrou essa ideia através de uma perspectiva única no esporte ao destacar que em competições esportivas os participantes se vestem com uniformes especiais e chamativos, como se fossem armaduras que os impulsionam para o combate e os colocam temporariamente aparte do restante dos mortais. Ainda segundo o autor, na duração

do evento, jogadores e espectadores param de agir em termos do senso comum, e ao invés disso, se concentram na realidade peculiar ao jogo.

Jackson (1996) encontrou correspondência entre as dimensões propostas por Csikszentmihalyi (1990, 1998) e as descrições dos atletas de suas experiências de fluxo. Através da análise das entrevistas, as dimensões mais representadas em todo o conjunto de dados do grupo foram: experiência autotélica, concentração total na tarefa, fusão entre ação e consciência, e o paradoxo do controle. A dimensão do fluxo experiência autotélica tem sido definida como uma participação intrinsecamente motivada em uma atividade, e representa um agregado de todas as outras dimensões do fluxo. (JACKSON, 1996).

Em um estudo com atletas universitários, Sugiyama e Inomata (2005) encontraram como dimensões mais comumente vivenciadas a concentração na tarefa, *feedback* imediato, fusão entre ação e consciência, metas claras, e percepção de controle. Partington e Partington (2009) observaram que todos os surfistas experimentaram os elementos do fluxo, e as dimensões mais citadas por eles foram fusão entre ação e consciência e sentimento de controle.

O estudo de Jackson (1992), a partir de entrevistas com atletas de patinação artística forneceu informações sobre fatores específicos relacionados à ocorrência do fluxo. A autora questionou os patinadores a respeito dos fatores que ajudavam ou prejudicavam o fluxo durante a execução dos movimentos. Os atletas indicaram que o fluir era facilitado pela atitude mental positiva, pelas ações positivas antes e durante a competição, pela manutenção do foco adequado, pela preparação física, e pela unidade com o parceiro. Destes, apenas a unidade com o parceiro foi considerada incontrolável. Os fatores apontados como aqueles que impediam ou interrompiam o fluxo foram problemas físicos / erros, incapacidade de manter o foco, atitude mental negativa, e a falta de resposta da torcida.

Jackson (1995) examinou as respostas de 28 atletas de diversas modalidades às perguntas sobre os fatores que facilitavam, impediam ou interrompiam o fluxo. As características consideradas mais importantes para facilitar o fluxo foram preparação pré-competitiva e competitiva, confiança e atitude positiva, preparação física e prontidão ideais, atingir nível ótimo de excitação antes da competição e motivação. Por outro lado, a influência do ambiente e da situação, os problemas com a preparação física, assim como os problemas com o desempenho e a interação da

equipe foram os avaliados como aspectos prejudiciais ao fluxo. Além disso, 79% dos atletas entrevistados consideraram que o estado do fluxo pode ser controlado.

Russell (2001) avaliou o fluxo em atletas universitários envolvidos em diferentes modalidades esportivas coletivas e individuais. Russell extraiu nove fatores que facilitam o fluxo, e as declarações mais frequentes foram sobre planos pré-competitivos ideais, preparação física ideal, confiança e pensamento positivo. Em relação aos aspectos prejudiciais, Russell (2001) encontrou como principais fatores a preparação física e prontidão não ideal, concentração inadequada, e ambiente e situação não ideais, falta de confiança e pensamento positivo. Embora houvesse diferenças no nível de habilidade dos participantes, Jackson (1995) e Russell (2001) relataram dimensões similares que impedem as experiências de fluxo.

Para estabelecer como promover e manter o estado de fluxo, o foco dos estudos tem sido nos mecanismos ou variáveis psicossociais que podem ser relacionadas ou associadas a esse estado. As variáveis incluem planos pré-competitivos, confiança, excitação ideal, foco motivacional e motivação intrínseca. (CATLEY; DUDA, 1997; JACKSON, 1995; JACKSON *et al.*, 1998; JACKON *et al.*, 2001; KIMIECIK; STEIN, 1992). O controle potencial do fluxo também tem sido pesquisado, sendo que a maioria dos resultados indica que o fluxo é controlável. (CATLEY; DUDA, 1997; JACKSON, 1995).

Devido à conexão existente entre o fluir e o funcionamento máximo (JACKSON, 1992, 1995; JACKSON *et al.*, 1998; JACKSON; ROBERTS, 1992; STAIN *et al.*, 1995; PARTINGTON; PARTINGTON, 2009; RUSSELL, 2001), o entendimento dos fatores que podem tornar essa experiência mais ou menos provável de ocorrer durante o desempenho atlético é de grande interesse para atletas, treinadores e psicólogos do esporte. Além disso, saber se estes fatores são percebidos pelos esportistas como controláveis ou não, é uma informação importante para aqueles que auxiliam atletas a se prepararem para as máximas exigências. (JACKSON, 1992, 1995, 1996; KIMIECIK; STAIN, 1992, PARTINGTON; PARTINGTON, 2009).

É, portanto, algo surpreendente que tão poucas pesquisas tenham sido conduzidas para examinar os estados de fluxo experimentados por atletas ou praticantes de exercícios. Para tentar minimizar essa deficiência, foi conduzida uma investigação sobre a forma que o estado de fluxo é experimentado pelos atletas de

voleibol. Esse capítulo tem como objetivo descrever as características do fluxo encontradas nas narrativas dos atletas a respeito de suas experiências máximas, bem como os fatores antecedentes considerados favoráveis ou prejudiciais a este estado e suas percepções sobre a possibilidade de controle destes fatores.

5.1 MÉTODO

A pesquisa em questão possui um caráter qualitativo descritivo, uma vez que, coloca “em questão os mecanismos e os atores (o ‘como’ e o ‘o quê’ dos fenômenos), por meio da precisão dos detalhes, fornece informações contextuais que poderão servir de base para pesquisas explicativas mais desenvolvidas.” (DESLAURIERS; KÉRISIT, 2008).

5.1.1 Participantes

Os participantes desta investigação foram 12 atletas de voleibol do gênero masculino, integrantes de uma equipe que, na época das entrevistas, competia a nível nacional e estadual. A idade média dos atletas era 23,41 anos (Desvio Padrão=1,01), com uma amplitude de 18 a 29 anos. A amostra foi composta por jogadores que atuam em todas as posições: três levantadores, três meios de rede, três ponteiros, um jogador de saída de rede e dois líberos. Em relação ao nível de competição dos participantes, a amostra também foi variada, contendo atletas que já participaram de campeonatos regionais (41,7%), campeonatos nacionais brasileiros (41,7%) e campeonatos nacionais no exterior (16,7%). O tempo médio de prática de dos participantes do estudo é 10,67 anos (Desvio Padrão = 5,43).

5.1.2 Instrumento

Para a coleta de dados optou-se pela entrevista individual, aberta e semiestruturada, técnica amplamente utilizada capaz de permitir o aprofundamento necessário ao tema central do estudo. (ALVES-MAZZOTTI; GEWANDSZNAJDER, 1998; MARCONI; LAKATOS, 2002). Segundo Triviños (1987), esta técnica permite a partir de questionamentos básicos gerar vários questionamentos que surgem espontaneamente em função das respostas do entrevistado, de acordo com seus pensamentos e experiências.

Para encontrar um equilíbrio entre a estrutura e flexibilidade, seguindo formatos de pesquisas anteriores sobre o fluxo (CSIKSZENTMIHALYI, 1990, CSIKSZENTMIHALYI; CSIKSZENTMIHALYI, 1988, JACKSON, 1992, 1995, 1996; RUSSELL, 2001), um guia para a entrevista (Apêndice A) foi desenvolvido para fornecer análise qualitativa detalhada dos fatores associados a esse estado. Os trabalhos prévios sobre o fluir no esporte serviram de referência para elaboração do roteiro, que objetivou deixar para os respondentes a possibilidade de seguir seus próprios rumos narrativos sem, contudo, reduzir o controle da pesquisadora sobre o processo de entrevista.

Os atletas foram, primeiramente, convidados a descrever uma experiência ótima durante sua participação no voleibol: uma partida que tenha se destacado entre todas como melhor que a média, que poderia ser considerada como a experiência pessoalmente mais satisfatória e que eles gostariam de se lembrar para a vida inteira. (Esse estado não era identificável para os participantes como fluir, mas uma experiência na qual seu desempenho tivesse sido acima da média e que tivesse sido muito gratificante). Após narrarem sua experiência, os atletas eram questionados sobre uma série de fatores, entre eles, o que estavam mais conscientes durante o episódio e as características mais marcantes.

Posteriormente, os atletas responderam a perguntas específicas sobre o fluxo abordando os seguintes aspectos: os fatores que favorecem a entrada no fluxo, os fatores que impedem e aqueles que interrompem o fluxo durante seu desempenho. Após discutirem os fatores que acreditavam afetar o fluxo, os atletas foram questionados sobre a percepção de controle sob esses fatores.

Quando perguntas do roteiro de entrevistas são verbalmente dirigidas ao entrevistado, muitas inadequações podem ser percebidas. (DUARTE, 2002). Por esta razão, é importante testá-lo previamente. Assim, com objetivo de verificar a coerência do roteiro de entrevista elaborado, realizou-se uma entrevista piloto com outros atletas na temporada competitiva anterior.

5.1.3 Procedimentos

O projeto da pesquisa em questão foi previamente submetido à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa da Pró-Reitoria de Pesquisa da Universidade Federal de Juiz de Fora, sendo aprovado em 20 de agosto de 2009, sob parecer nº 206/2009, conforme Anexo A. Antes disso, obteve-se autorização dos responsáveis pela unidade onde ocorrem os treinamentos, bem como da comissão técnica da equipe.

Os participantes foram contatados pela autora para discutir a possibilidade de participação em um estudo sobre o fluxo no voleibol. Aqueles que concordaram foram novamente contatados pela autora, que se reuniu com cada participante para esclarecer os objetivos e finalidades da pesquisa, a forma como seria desenvolvida, assim como a liberdade de participação ou não e a garantia de sigilo e anonimato; obedecendo, assim, aos itens constantes na Resolução 196-96 que trata das Normas de Pesquisa Envolvendo Seres Humanos. Após essa explanação oral, os formulários de consentimento livre e esclarecido (Apêndice B) foram administrados e completados. Os participantes tiveram então a oportunidade de fazer perguntas ainda antes do início das entrevistas.

As entrevistas semiestruturadas tiveram duração entre 51 a 67 minutos e ocorreram em locais privados, antes dos treinos da equipe, ou durante as viagens para competições, onde as condições eram propícias para a realização das mesmas. Em apenas um caso, um local semiprivado foi necessário para garantir a participação, portanto a entrevista aconteceu em um lugar sossegado do clube onde os atletas estavam alojados para uma competição. Embora se reconheça que esse não era o ideal, o acesso a esse participante só foi possível nestas condições.

Jackson (1996) afirma que a primeira tarefa de um pesquisador ao realizar uma análise qualitativa é se familiarizar com os dados. Desta forma, ao realizar a transcrição das entrevistas, o investigador torna-se muito familiarizado com as inflexões orais e as transcrições escritas das respostas dos atletas. As entrevistas foram, então, transcritas na íntegra, e exaustivamente estudadas em preparação para análise dos dados.

5.1.4 Análise dos dados

As entrevistas foram analisadas a partir da análise de conteúdo descrita por Bardin, (2009, p.33) como

um conjunto de técnicas de análise das comunicações. Não se trata de um instrumento, mas um leque de apetrechos; ou com maior rigor será único instrumento, mas marcado por uma grande disparidade de formas e adaptável a um campo de aplicação muito vasto, as comunicações.

Bardin (2009) trabalha a análise de conteúdo a partir de três fases: pré-análise, exploração, tratamento e interpretação. A pré-análise é a fase de organização propriamente dita. Esta fase tem por objetivo a organização do material que está sendo trabalhado. Na pré-análise realizamos a leitura flutuante ou primeira leitura, estabelecida por Bardin (2009) como uma leitura intuitiva, muito aberta a todas as ideias, reflexões e hipóteses. Nesta fase, observamos também todos os dados integralmente com o intuito de conhecê-los e refletir acerca do material obtido. Segundo Bardin (2009, p.122), essa fase consiste em “estabelecer contato com os documentos a analisar e em conhecer o texto deixando-se invadir por impressões e orientações”.

Ressalta-se que a exploração do material ocorreu antes da análise propriamente dita. Nesta fase as entrevistas gravadas foram descritas na íntegra e estudadas.

Para o tratamento dos dados a técnica da análise temática ou categorial foi utilizada e, de acordo com Bardin (2009), baseia-se em operações de desmembramento do texto em unidades, ou seja, descobrir os diferentes núcleos de sentido que constituem a comunicação, e posteriormente, realizar o seu reagrupamento em classes ou categorias.

Assim, na fase seguinte, exploração do material, tem-se o período mais duradouro: a etapa da codificação, na qual são feitos recortes em unidades de registro; e a fase da categorização, no qual os requisitos para uma boa categoria são a exclusão mútua, homogeneidade, pertinência, objetividade e fidelidade e produtividade.

Já a última fase, do tratamento e inferência à interpretação, permite que os conteúdos recolhidos se constituam em dados quantitativos e/ou análises reflexivas, em observações individuais e gerais das entrevistas. Assim, podemos concluir que as frases ditas pelos entrevistados revelaram as representações que os sujeitos têm construídas acerca das suas experiências máximas no voleibol.

O material transcrito foi exaustivamente estudado com objetivo de encontrar recorrências nas falas, as quais funcionaram como indicadores para o agrupamento das respostas em categorias. Estas permitiram compreender e organizar os discursos para melhor apresentá-los e favoreceram as interpretações finais, as quais foram também subsidiadas pelas informações contidas no diário de campo.

Para assegurar a objetividade da codificação das respostas dos inquiridos, recorreu-se à discussão das categorias encontradas a partir da análise de conteúdo das questões abertas com um pesquisador externo, da área em questão. Com a obtenção de um juízo idêntico acerca das categorias estabelecidas pela pesquisadora e a avaliação do perito, conseguiu-se confirmar a objetividade da codificação das respostas dos atletas nas situações analisadas.

Por fim, selecionou-se um conjunto de excertos das entrevistas, no sentido de elucidar o pensamento, as perspectivas e as indicações dos atletas, os quais foram apresentados nos resultados a título exemplificativo. Para que os atletas não fossem identificados, os atletas entrevistados foram numerados de 1 a 12 aleatoriamente, e os excertos das entrevistas identificados com a letra A (atleta) e o número correspondente.

5.2 RESULTADOS OBTIDOS

5.2.1 Descrição das experiências máximas no voleibol

Um dos propósitos deste estudo era examinar como o fluxo é experimentado por atletas de voleibol. Das descrições dos participantes sobre suas experiências máximas emergiram muitas definições correspondentes à teoria do fluxo proposta por Csikszentmihalyi (1975; 1990). Por exemplo, um atleta descreveu a clareza, a consciência e a percepção de controle e confiança da experiência de fluxo:

É assim, quando você começa a virar uma partida, ou se sente totalmente confiante você não erra mais, não erra mais, não erra. (...) Eu acho que o ponto básico também é confiança. É um momento de confiança muito, muito, muito alta. Você nem imagina o erro, por isso é que ele não acontece. Você só faz e sabe que vai dar certo o que você vai fazer. Não importa a maneira que você vai ter. Você enxerga mais quando você está confiante, você vê os buracos do bloqueio, você vê o braço do cara quando ele vai largar ou quando ele vai bater uma bola forte, você enxerga com muito mais tranquilidade tudo isso naquele momento que você está jogando e está dando tudo certo. E confiante. É confiança, você fala assim cara, pode sacar todas bolas em mim, toda hora que eu for para o saque eu vou fazer um saque bom, o meu ataque vai fazer... De dez ataques, sete, oito eu vou fazer ponto. É isso, é uma sensação de confiança, que você está por cima de todo mundo mesmo, assim quando você está comandando o jogo. É isso. É uma sensação de confiança. É bom, é muito bom. (A12)

A descrição dos participantes sobre suas experiências máximas durante a prática do voleibol forneceu uma forte evidência de que vivenciar as qualidades do fluxo em seus desempenhos foi o que tornou esse momento tão memorável para os atletas. Os jogadores narraram experiências que ilustravam as descrições teóricas do fluxo:

Um dia que você entra e tudo dá certo mesmo, parece que você não está fazendo força e o negócio está fluindo, fluindo... Buscando o

placar que já era, que ninguém acreditava. Assim para mim, eu guardo esse jogo com carinho até hoje. Até hoje é o principal, não esqueço jamais dele. (A2)

Uma análise, envolvendo 238 unidades de registro extraídas das transcrições, foi conduzida para determinar a relevância das nove dimensões do *flow* de Csikszentmihalyi (1990) para as experiências de fluxo dos participantes deste estudo. As unidades de registro (UR), as subcategorias, e as dimensões gerais do fluxo (categorias principais) são apresentados no Apêndice C, que representa as URs e as subcategorias dentro das dimensões de fluxo que melhor se enquadraram. Quando nenhuma correspondência foi encontrada entre as URs extraídas das entrevistas dos atletas e uma das dimensões do fluxo de Csikszentmihalyi (1990), tais descritores foram categorizados em uma dimensão adicional.

Ao examinar o apêndice torna-se evidente que a maioria dos temas levantados pelos atletas pode ser compreendida através da interpretação dentro do modelo de fluxo de Csikszentmihalyi (1990). Na verdade 97,89% das unidades de registro encontradas foram categorizadas em uma das nove dimensões de fluxo. Cinco descritores não se encaixaram em nenhuma das dimensões e foram categorizados em uma dimensão denominada “Dimensão Heterogênea”.

A Tabela 4 apresenta um resumo que identifica cada uma das dez dimensões abordadas neste estudo. Ela lista o percentual de atletas que citaram pelo menos uma UR em cada dimensão, o número de unidades de registro em cada dimensão e o percentual de todas as URs que cada dimensão representa. Os dados são apresentados para fornecer uma indicação da frequência de variação dos temas entre os atletas.

Dimensão 1: Equilíbrio entre desafios e habilidades. De acordo com Csikszentmihalyi (1975, 1990, 1997) essa dimensão do fluxo descreve o equilíbrio percebido entre os desafios da situação e a capacidade do indivíduo para enfrentá-lo. Quarenta e sete URs foram alocadas nesta dimensão (19,75%), tornando-a a segunda maior. Todos os atletas mencionaram pelo menos um descritor que foi categorizado nesta dimensão. As subcategorias ilustram a percepção que o indivíduo está lidando bem com as demandas da tarefa, são elas: *executando muito bem os fundamentos/técnicas/ações, capaz de me manter no jogo, desafiado mas capaz de enfrentar os desafios, capaz de variar as jogadas*. As palavras do atleta

A6 ilustram sua percepção da boa execução das tarefas durante o jogo: “Eu passei bem e ataquei igual eu nunca ataquei antes na vida. Eu estava pegando a bola a uns três metros e cinquenta no jogo, brincando”.

Tabela 4: Dimensões do fluxo, atletas que citaram pelo menos uma UR em cada dimensão e URs que representam cada dimensão

	Nº de atletas que citou	% dos atletas que citou	Nº de UR	% de todas as UR
Equilíbrio desafio-habilidade	12	100,00	47	19,75
Fusão entre ação e atenção	6	50,00	30	12,61
Metas claras	6	50,00	13	5,46
<i>Feedback</i> Imediato e sem ambiguidade	6	50,00	20	8,40
Concentração intensa	11	91,67	30	12,61
Paradoxo do controle	12	100,00	33	13,87
Perda da autoconsciência	3	25,00	5	2,10
Transformação do tempo	2	16,67	3	1,26
Experiência autotélica	9	75,00	52	21,85
Dimensão heterogênea	2	16,67	5	2,10

Outro atleta, A12, descreveu a maneira como o desafio era percebido no fluxo: “Eu sabia que eu tinha condições de estar jogando de igual para igual”. Esse último relato representa exatamente a ideia central a ser enfatizada nesta dimensão, que é a percepção subjetiva do indivíduo que o permite alcançar o fluxo. Isso significa que não são apenas os desafios e as habilidades objetivas em relação a uma situação que determinam a qualidade da experiência, mas o que a pessoa pensa a respeito das oportunidades existentes e sua capacidade para ação. Então se você está fluindo no esporte, ou se você sofre de ansiedade ou tédio, depende em grande parte da sua percepção. (JACKSON; CSIKSZENTMIHALYI, 1999).

Dimensão 2: Fusão entre ação e consciência. Essa dimensão descreve como a pessoa se torna tão envolvida com a atividade que está executando durante o fluir que a atividade se torna espontânea, quase automática. (CSIKSZENTMIHALYI, 1975, 1988, 1990, 1993; JACKSON; CSIKSZENTMIHALYI, 1999; MIRANDA, BARA FILHO, 2008). Trinta URs foram categorizadas nesta dimensão, que foi citada por seis atletas. A experiência de fluxo para estes atletas

envolvia total absorção, como refletido nas subcategorias: *acontece automaticamente, tudo flui, nada mais penetra na consciência, ausência de esforço*. A execução de ações espontâneas, sem esforço, feitas por atletas, mesmo em condições intensas é descrita pelo atleta A2: “Você entra e tudo dá certo mesmo, parece que você não está fazendo força e o negócio está fluindo, fluindo...”.

Uma ilustração da absorção na atividade, resultando na falta de consciência de qualquer outra coisa são as palavras do atleta A9: “... não escutava nem o que meu técnico falava direito. Só quando ele pedia tempo, ou quando ele mandava alguém me chamar que eu olhava para ele.” De acordo com Miranda e Bara Filho (2008) 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 consciência é considerada por estes autores como o aspecto mais revelador fluir.

Dimensão 3: Metas claras. Esta dimensão descreve como os objetivos são claramente definidos para que o indivíduo saiba exatamente o que fazer. (CSIKSZENTMIHALYI, 1975, 1990, 1993; JACKSON; CSIKSZENTMIHALYI, 1999). Atletas e treinadores estabelecem metas para auxiliá-los a atingir seus objetivos a curto e longo prazo. Para entrar no fluxo, tais metas precisam estar claramente definidas, de maneira que o atleta saiba exatamente o que fazer. À medida que a atividade progride, o atleta sabe então, momento a momento, o que fazer em seguida, e, portanto, é mais provável que vivencie o fluxo. Isso ocorre porque a clareza de intenções ajuda a manter o foco de atenção e a evitar distrações. Esta dimensão incluiu 13 URs (5,46%), que foram mencionadas por 50% dos atletas. As respostas foram organizadas em duas subcategorias: *saber exatamente o que precisa ser feito, saber antes da competição que teria êxito*. A seguinte afirmação de um jogador central ilustra o saber exatamente o que fazer e também a certeza que acompanha tais objetivos claros: “Quem era o melhor atacante? O melhor atacante estava na ponta, já ficava na expectativa de ir para ponta.” (A9). A declaração do atleta A10 a respeito de sua entrada no jogo durante uma inversão de rede que resultou na virada do placar e no consequente sucesso da equipe na partida reflete a certeza do bom desempenho:

Fiz questão de entrar na quadra e cumprimentar todo mundo, sorrir pra todo mundo pra mostrar que eu estava ali pra ajudar e pra gente junto ganhar aquele jogo. Eu tava com aquela intuição de que a gente podia ganhar aquele jogo, então eu entrei disposto a isso. Entrei sorrindo, queria que o time vibrasse positivamente. (A10).

Dimensão 4: Feedback imediato e sem ambiguidades. Essa dimensão descreve como o *feedback* claro e imediato, sem requerer análise ou reflexão, permite o contínuo envolvimento na ação. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990). O atleta precisa receber informações sobre o seu desempenho para poder ajustar seus movimentos, suas ações, suas metas, suas intensidades. (MIRANDA; BARA FILHO, 2008). Essas informações podem ser oriundas de diversas fontes. As principais são aquelas que o próprio indivíduo fornece, no entanto, elas também podem ser provenientes de fontes externas como o oponente, a equipe técnica, os espectadores, etc. O *feedback* fornece informação de como a pessoa está se sucedendo em relação a sua meta, como descrito pelo atleta A3: “A cada jogada que dava certo você se sentia melhor, mais confiante, você via a torcida gritando, todo mundo aplaudindo a jogada e você se sentia bem.” Vinte URs (8,40%) foram alocadas nesta dimensão, e divididas nas seguintes subcategorias: *saber que está se saindo bem, tudo acontecendo perfeitamente e feedback externo*. Metade dos atletas mencionou pelo menos uma UR que foi categorizada dentro desta dimensão.

Dimensão 5: Concentração intensa na tarefa. Essa dimensão descreve o completo foco de atenção na tarefa que está sendo realizada que ocorre durante o fluxo. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990). Trinta URs foram categorizadas dentro desta dimensão que incluiu respostas de 91,67% dos atletas. As ideias de total foco a tarefa foram representadas pelas subcategorias: *totalmente concentrado, foco completo na tarefa*, e descritas pelo seguinte relato:

Eu não via nada, eu não escutava nada da arquibancada, eu buscava concentração dentro de quadra. Ouvia o treinador, o que ele queria que a gente fizesse, ouvia meus companheiros e só. Não conseguia ouvir mais nada, então eu acho que meu grau de concentração naquele jogo foi de cem por cento, não tem outra explicação. (A11)

Dimensão 6: Paradoxo do Controle. Essa dimensão foi rotulada como paradoxo do controle por Csikszentmihalyi (1990) para indicar que não é estar no controle em si, mas possibilidade de controle que é envolvente para as pessoas durante o fluxo. A descrição de um dos atletas apoia esse argumento e sugere que o aspecto controle pode vir como resultado do *feedback* positivo: “...eu atacava e dava certo, tudo que eu atacava estava caindo. Eu me sentia capaz de atacar qualquer bola no jogo.” (A5).

Essa dimensão foi a terceira maior, com 33 URs (13,87%) e foi citada por todos os atletas. A maioria das unidades ilustra as percepções positivas que os atletas experimentaram através desta percepção de controle, assim as subcategorias incluíam: *totalmente confiante, pensamento positivo, sentir-se imbatível, capaz de fazer qualquer coisa, totalmente relaxado, consciente do oponente*. À primeira vista, esta última subcategoria parece não se encaixar tão facilmente ao fluxo, no entanto, ela foi incluída porque indica uma demanda dentro da própria modalidade esportiva. Por exemplo, no voleibol é parte da tarefa estar consciente de onde estão os melhores atacantes, onde o bloqueio é mais baixo, onde está sendo feita a infiltração do levantador da equipe adversária, etc. Todas essas demandas são importantes para o atleta, que ao ser capaz de visualizar a dinâmica do jogo, se sente mais confiante, mais seguro em relação as suas ações.

O sentimento de estar imbatível é capturado na seguinte afirmação do atleta A6: “Não tinha bloqueio, não tinha nada que pegava não.” E pelo atleta A1:

Eu estava empolgado, empolgadíssimo. Eu estava me sentindo capaz de fazer qualquer coisa. É como estar drogado, sabe? Você se sente capaz de fazer coisas, eu estava assim. Eu acho que estava meio drogado mesmo, por hormônios, adrenalina, não sei o quê.

Dimensão 7: Perda da autoconsciência: Esta dimensão expressa a perspectiva de que a preocupação com o *self* desaparece, a pessoa se torna tão absorvida que há um sentimento de unidade com a atividade, e no caso do voleibol, com a própria equipe (CSIKSZENTMIHALYI, 1990; JACKSON; CSIKSZENTMIHALYI, 1999). Três atletas abordaram cinco URs relacionadas a essa dimensão, que foram divididas nas subcategorias *não se preocupar com o*

desempenho, sentimento de unidade. O atleta A10 abordou esse sentimento de unidade na percepção de sintonia com seu grupo durante a experiência descrita:

Eu tinha um entrosamento com aqueles meninos que era fora do comum, sabe? Era muito bom... O grupo era muito bom. E isso me deixava muito tranquilo para jogar... O time já estava embalado, jogando junto há muito tempo, naquela sintonia, sabe? Aquilo que a gente só olhava um para o outro e já sabia o que ia acontecer. Isso é bom...

Dimensão 8: Transformação do tempo. Esta dimensão descreve a alteração, ou percepção de distorção do tempo que pode ocorrer durante o fluxo. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990; JACKSON; CSIKSZENTMIHALYI, 1999). Três URs foram categorizadas dentro desta dimensão citada por apenas dois atletas. As unidades representavam a percepção de que o tempo *passava rápido demais* ou alguma *distorção na percepção do tempo*, como foi o caso do atleta A12 que afirmou que tinha a sensação de ter voltado no tempo. O atleta A5 teve a percepção de que o tempo passava mais rápido que o normal: “Parecia que tinha sido 15 minutos. Rápido demais... Mas não foi, o jogo durou duas horas. Eu sei que começou e acabou. Muito rápido, muito rápido...Porque foi um bom jogo.”

Dimensão 9: Experiência autotélica: Csikszentmihalyi (1990) descreveu o resultado final de todas essas dimensões descritivas do fluxo como sendo uma experiência autotélica, envolvente, na qual o indivíduo realiza a atividade sem nenhuma recompensa externa. Csikszentmihalyi (1990) deu considerável peso à perspectiva do fluxo como uma experiência agradável ao se referir às dimensões do fluxo como dimensões do prazer. Na verdade, frequentemente o autor substituiu a palavra prazer por fluxo em seus escritos. Cinquenta e duas URs foram categorizadas nessa dimensão final, tornando-a a dimensão que capturou a maioria das unidades de registro, 21,85% de todas. Nove atletas (75%) mencionaram pelo menos uma UR que foi alocada nas seguintes subcategorias que representavam os sentimentos dos atletas em relação a atividade: *desfrutar da experiência, se sentir bem, atuação perfeita/alto nível, extremamente compensador, apreciação do esforço.*

Para muitos dos atletas, o sentimento compensador de estar no fluxo foi a maior fonte para manutenção da motivação. Por exemplo, o Atleta A8 disse: “Foi o melhor jogo até hoje... Eu me senti super realizado, assim, tanto pessoalmente quanto fisicamente. Foi um negócio assim... É difícil de descrever, foi surreal!” Outro atleta, A12, descreveu o sentimento aguçado do prazer de estar no fluxo e como se sentiu com os movimentos durante um jogo:

Foi muito bom, foi emocionante mesmo. Eu senti alegria, eu senti alegria. Porque eu estava jogando sem responsabilidade nenhuma ali, era só por prazer de voltar mesmo e sem saber o que eu ia conseguir fazer no jogo também. E eu fiz bem as ações da minha posição. Foi bem legal.

Dimensão Heterogênea: Houve algumas URs que não se encaixavam facilmente em qualquer uma das dimensões propostas por Csikszentmihalyi (1990) e então, foram colocadas nessa dimensão múltipla e divididas em duas subcategorias: *percepção do esforço e provar alguma coisa*. Cinco unidades foram categorizadas nesta dimensão, mencionada por apenas dois atletas. Desta forma, foram encontradas poucas experiências que não parecem corresponder a concepção de Csikszentmihalyi (1990) sobre o estado de fluxo.

As dimensões do fluxo que contiveram o maior número de respostas dos atletas foram experiência autotélica, equilíbrio desafio-habilidade, e paradoxo do controle. Estas parecem ser dimensões mais significativas do fluxo os atletas de voleibol deste estudo. Não deve ser esquecido, no entanto, que o fluxo é um processo, e, portanto é experimentado através de várias características ao mesmo tempo, o que o torna um momento tão especial. O número de dimensões representadas nas afirmações dos a respeito do fluxo foi calculado para determinar o número de dimensões do fluxo que ocorrem simultaneamente durante a experiência de fluxo por atleta. A Tabela 5 apresenta o número de unidades de registro encontradas por dimensão através da fala dos atletas. Observa-se, portanto, que todos os atletas mencionaram URs que se encaixaram em três ou mais dimensões do fluxo. Assim, nove, ou 75%, dos atletas mencionaram URs que se encaixam em 5 ou mais destas nove dimensões.

As citações transcritas acima ilustram o entendimento de como é processo do fluxo para os atletas entrevistados e o quão especial esse estado é para eles. Claramente, as citações expressam o tipo de estado definido e descrito por Csikszentmihalyi (1990). Tais relatos também adicionam riqueza à definição de fluxo usando novas palavras e analogias para descrever a experiência e descrevendo o processo completo como o que ocorre no esporte competitivo.

Tabela 5: Número de unidades de registro de cada dimensão por atleta

	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12
Equilíbrio desafio-habilidade	11	2	5	4	1	5	7	6	1	1	2	2
Fusão entre ação e atenção	12	4	0	0	0	0	3	2	3	0	6	0
Metas claras	4	1	0	0	0	0	2	0	2	1	3	0
<i>Feedback</i> Imediato	5	5	0	0	0	3	1	1	0	0	2	3
Concentração intensa	1	0	1	1	3	4	6	3	2	2	6	1
Controle	5	4	3	1	2	1	2	3	1	4	3	4
Perda da autoconsciência	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0
Transformação do tempo	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	1
Experiência autotélica	17	9	1	0	0	2	6	4	2	0	4	7
Total	56	25	10	6	6	17	28	19	11	9	28	18

5.2.2 Familiaridade e entendimento do termo *fluir*

Para verificar se o termo fluxo era familiar aos participantes do estudo e esclarecer o que o termo significava para eles, foram elaboradas algumas questões a respeito do conhecimento deste estado. Os atletas relacionaram o termo *fluir* à naturalidade, simplicidade, automação e a sentimentos e ações positivas como exemplificado nos excertos das entrevistas dos atletas A2 e A11, respectivamente:

É agir naturalmente. Eu definiria assim. É o natural das coisas... *Fluir*. Quando você automatiza, quando você internaliza o que você faz. Então as coisas tendem a *fluir*. Quando você precisa, simplesmente *flui*, simplesmente aparece. Age naturalmente, age automaticamente. (A2).

É quando de repente o time deslança, é muito mais fácil jogar, pra onde você joga a bola o time vira, parece que a sorte está do lado, do seu lado, então fica tudo mais simples. Então quando o time está fluindo é mais fácil, o jogo fica mais fácil, você costuma... Não é que descontraí, mas parece eu sua concentração aumenta, e tudo o que você faz, parece que você fez aquilo na hora certa e no momento certo.” (A11).

Embora a maioria dos atletas não fossem imediatamente familiarizados com o termo fluir (n=10), eles concordaram que o fluxo era um descritor adequado para as experiências relatadas. Por exemplo, essa foi a reação de um jogador ao termo fluir:

Então, eu penso que fluir é justamente isso, é o automático, é você não pensar. Essa experiência estava fluindo... Ah com certeza... Porque a empolgação faz fluir, a motivação faz fluir, o grupo faz fluir. Então quando você está integrado, motivado, feliz de alguma forma, as coisas tendem a acontecer de modo, de maneira natural, como deveria acontecer, então por isso flui. Você não tem que fazer uma força pra fazer uma coisa que você não faria. Ela vai simplesmente acontecer naturalmente. (A1).

Os participantes falaram dos aspectos positivos relacionados ao fluxo como algo especial, que os fazem atingir suas metas. Por exemplo, temos o relato:

Para mim fluir é um conjunto de fatores. Você estar bem preparado, estar focado, estar concentrado... Com pensamentos bons, pensamentos positivos, e estar feliz também pra mim é muito importante. Isso aí no jogo pra mim é evidente. Quando a gente tem esses valores agregados, então eu acho que tudo ocorre de maneira positiva assim, de acertar o movimento, de ganhar o jogo. Então pra mim fluir é mais isso, é conseguir realizar aquilo de forma positiva, de forma correta, de uma maneira natural. (A12).

Os atletas identificam sentimentos positivos relacionando o fluxo ao bom desempenho, o que proporciona a segurança e a percepção de controle, descritas por Csikszentmihalyi (1990) e exemplificada no seguinte excerto:

Ah você se sente bem... Quando você vê seu time jogando bem, você se sente mais seguro dentro de quadra porque quando o jogo está fluindo bem, muito raramente você vê erro dentro do seu time, todo mundo está mais tranquilo, acaba tudo dando certo. Ah eu me sinto bem... Penso em virar bola, jogar bem. (A5).

Ao definir o *fluir*, os esportistas também abordaram claramente as dimensões do fluxo de concentração intensa e metas claras em relação à tarefa como algo positivo, destacado na descrição dos atletas A11 e A12:

Eu já tinha ouvido falar por causa da faculdade, mas eu nunca tinha vivenciado isso, ou não lembrava que tinha vivenciado até aquele jogo. Aquela jogo pra mim fluiu porque eu não precepei com o placar, eu não olhei para o placar hora nenhuma. Um jogo que você joga sem olhar o placar, sem saber quanto que está o jogo, é porque você está muito concentrado, você está trabalhando ponto a ponto, você não quer saber se está vinte a zero, ou quanto que está. Você está querendo ganhar daquele adversário, bolando táticas pra furar o bloqueio deles, para achar a vulnerabilidade desta equipe. E eu acho que essa foi a minha experiência do *fluir*, nesse dia. Pra mim, *fluir* depois desse jogo começa a ter um sentindo de naturalidade, de você fazer com naturalidade aquilo que você se propôs a fazer. Com naturalidade e com eficiência. Eu acho que o *fluir* é isso, você ser eficiente, mas ser natural também. (A11).

Igual no jogo, quando você está jogando e depois chega um amigo seu e fala nossa eu gritei você lá de fora, eu te chamei... E às vezes a gente nem ouve, porque você está tão focado ali naquela ação que você tem que fazer no jogo, que você meio que cria um campo, assim, um campo de isolamento, e você fica dentro daquela bolha ali, e nada entra. Então é mais isso, pra mim. Você consegue se isolar na multidão. Então, pra mim, quando você consegue ficar desse jeito, pra mim significa concentração, significa que você está focado no objetivo, no caso da gente seria o jogo, de estar vencendo. (A12).

A partir das citações descritas, é evidente que os atletas de voleibol deste estudo possuem seus próprios termos para descrever o fluxo. A seguinte definição capta intuitivamente o delicado equilíbrio entre desafios e habilidades dentro do qual o fluxo é definido, proporcionando a percepção de ausência de esforço:

É o potencial que a gente tem que na hora acontece, e na hora a gente aplica dentro de quadra. É quando o jogo encaixa, é quando você não precisa fazer muita força pra derrotar o adversário porque o que você está fazendo, ele obedece tecnicamente e taticamente. Então se você está tecnicamente bem, e cumprindo a parte tática, você não precisa muita coisa pra fazer, você ganha o jogo, com fluidez, sem fazer força. Quando você fala que o jogo flui bem, foi aquele jogo encaixado. Que você consegue ver tanto a parte técnica quanto a parte tática. Você agrupando as duas fica difícil uma equipe perder o jogo, entendeu? Então o jogo corre, o jogo anda, o jogo flui. Você ganha muito mais confiança. A autoestima, sua confiança de pedir bola e ter certeza que você vai virar, é muito maior. Até porque você fica com a segurança de que a equipe toda está boa. (A9).

Através da maneira que os esportistas falaram sobre suas experiências de máximas, tornou-se evidente que estes eram momentos muito especiais e, portanto de grande valor para os mesmos. O estado psicológico especial que acompanha as experiências memoráveis destes atletas está muito perto das descrições de Csikszentmihalyi (1975, 1990) sobre o fluxo.

5.2.3 Fatores percebidos como facilitadores do fluxo

Após relatarem suas experiências e sua familiaridade com o fluir, os atletas foram questionados a respeito de sua percepção dos fatores que poderiam favorecer tal experiência. A análise das entrevistas resultou em 202 unidades de registro que foram classificadas em subcategorias mais abrangentes e posteriormente agrupadas em dez categorias principais, como apresentado no Apêndice D. A Tabela 6 apresenta todas as categorias principais, a quantidade de unidades de registro encontrada em cada uma delas e de atletas que mencionaram pelo menos uma das URs da categoria.

Cada categoria é discutida a seguir destacando-se os temas que a compõem e o percentual de atletas que abordaram pelo menos uma das URs em sua fala.

Tabela 6: Categorias dos fatores que favorecem o fluxo

Categorias	Nº de atletas	% dos atletas	Nº de UR	% das URs
Planos pré-competitivos e preparação	9	75,00	24	11,94
Confiança e atitude positiva	7	58,33	26	12,93
Preparação física e prontidão	11	91,67	20	9,95
Excitação ótima antes da competição	1	8,33	2	1,00
Motivação para o desempenho	11	91,67	29	14,42
Reações positivas durante o jogo	11	91,67	33	16,41
Manutenção do foco	9	75,00	29	14,20
Condições ambientais e situacionais ideais	5	41,67	10	4,97
Interação positiva entre os elementos da equipe	7	58,33	25	12,93
Fator experiência	2	16,67	2	0,99

Planos pré-competitivos e preparação: Esta dimensão foi citada por 75% dos atletas, e inclui 11,94% de todas as unidades de registro encontradas, divididas em cinco subcategorias: *seguir a rotina pré-competitiva, preparação mental pré-competitiva, planejamento do jogo, saber claramente o que precisa ser feito, estar totalmente preparado*. Embora não seja a categoria considerada mais importante pelos atletas, estar preparado para o evento e seguir as rotinas pré-competitivas que auxiliam o indivíduo a estar mentalmente preparado foi indicado como um aspecto relevante para a ocorrência do fluxo porque proporciona uma ideia clara do que precisa ser feito. Ter um plano de jogo específico foi importante para alguns atletas, neste sentido, o atleta A10 afirmou:

Um dia antes eu já estou pensando como vai ser. Se eu conheço o adversário então é automático, eu já sei como joga, já sei o que a gente tem que observar. [...] O querer ganhar me toma esse tempo que antecede para eu começar a trabalhar para o jogo. Imagina você ficar pensando vinte e quatro horas antes... Mas eu não me consumo com isso, entendeu? Isso não me deixa tenso. Eu fico pensando como que tem que ser, o que eu tenho que fazer em determinada situação, porque meu companheiro se comporta assim, como eu tenho que orientar meus companheiros...

Saber que tudo está no seu devido lugar permite ao atleta se concentrar na tarefa e mudar para um modo mais automático de funcionamento, o que parece ser parte do processo de fluidez. Essa ideia foi expressa na continuação do atleta A10:

Quando o time responde com obediência tática, eu acho que flui, tudo fica mais fácil. Mais fácil de ler, eu sei o que vai acontecer, eu sei como reagir naquele lance, para onde eu tenho que ir; se eu fizer assim, para onde meu companheiro vai, entendeu? É automático. Liga o automático e vai.

Confiança e atitude positiva: Entre os atletas, 58,33% mencionaram pelo menos um descritor relacionado à confiança e à atitude positiva. Representando 12,93% do total, as subcategorias foram: *confiança, sentimentos positivos, acreditar que pode vencer, pensamento positivo, gostar do que faz*. Para alguns atletas, a confiança era resultado do sentimento de capacidade de se desempenhar bem, o que remete a dimensão de equilíbrio desafio-habilidade considerada tão importante para Csikszentmihalyi (1975, 1990). Além disso, o atleta A3 enfatiza que o pensamento positivo é um fator que favorece o fluxo: “Se você entrar pensando em jogar mal você não vai fluir nunca. Você tem que entrar sempre com pensamento positivo, que vai sem bom, que você vai ganhar.”.

Treinamento ótimo e prontidão: Onze atletas (97,97%) abordaram algum tema relacionado ao treinamento ótimo e prontidão tornando-a uma das três categorias mais mencionadas nas entrevistas. Vinte URs, representando 9,95% da amostra total, foram agrupadas nas seguintes subcategorias: *ter realizado o treinamento, estar bem fisicamente*. Assim como saber se foi bem executado o treinamento, um tema que muitos dos atletas comentaram é que o treinamento adequado leva à confiança, categoria discutida anteriormente. Para alguns atletas, certificar-se de que estão bem descansados é essencial para poder entrar no canal do fluir.

Excitação ideal antes da partida: Esta categoria foi citada por apenas um atleta e as unidades de registro relacionadas a ela compõem 1% do total. O atleta em questão afirmou que precisa estar muito bem ativado para jogar bem, e desta forma enfatizou que estar ansioso para jogar, ou sentir que o seu nível de adrenalina está alto antes da partida são fatores favorecem sua experiência de fluxo.

Motivação para o desempenho: Essa categoria representa temas relacionados a estar motivado para alcançar algo, para ter sucesso, exigir de si mesmo, e ter razões para se desempenhar cada vez melhor. Esses temas perfizeram 14,42% do total de unidades de registro, e foram mencionados por 91,67% da amostra. As três subcategorias que representam as 29 URs desta categoria são: *ter metas, alta motivação e situação desafiadora*. “Criando objetivos, criando obstáculos, aí você sabe que está exigindo o máximo que você pode dar” disse o atleta A4, e esse comentário ilustra o que alguns dos atletas disseram: quando o evento é importante, é preciso definir metas.

Características positivas durante o jogo: Quase todos os atletas (97,67%) se referiram a percepção de características positivas durante o jogo como sendo a característica mais importante para atingir o fluxo. Essa categoria envolveu quatro subcategorias que continham 16,41% do total das unidades de registro: *começar bem o jogo, sentimentos positivos em relação ao jogo, atitudes competitivas positivas, bom desempenho*. As características positivas envolvidas durante o jogo dependem do atleta e da posição que ele atua, mas a ideia subjacente parece ser que os atletas recebam *feedback* positivo de seus movimentos, ou seja, que as coisas estão dando certo, que o jogo está se encaixando, que os fundamentos estão sendo bem executados, etc. Desta forma, atleta A3 revelou que para ele o fluir é facilitado “quando as coisas começam a dar certo, o jogo sai do jeito que você quer, tudo acontece a favor.”. Já o atleta A2 afirmou que: “o passe tem que sair certo, o levantamento tem que sair certo, o ataque tem que sair certo, temos que conquistar pontos, errar menos... Para fluir tem que evitar o erro e fazer a coisa certa.”. Jackson e Csikszentmihalyi (1999) afirmam que à medida que vai recebendo o *feedback* positivo, o indivíduo tem a percepção de que seu esforço pode levá-lo ao controle: a pessoa acredita na sua própria capacidade e sabe que a tarefa é executável. Segundo os autores, o resultado é um sentimento de poder, confiança e calma como ilustrado pelo seguinte fragmento extraído da resposta do atleta A5: “Você se sente mais seguro dentro de quadra. Porque quando o jogo está fluindo bem, você raramente vê erro dentro do seu time, todo mundo está mais tranquilo, acaba dando tudo certo.”.

Manutenção do foco: A manutenção do foco foi mencionada por 75% dos atletas participantes, e esta categoria representou 14,42% do total das URs com as subcategorias representadas por: *perda do controle da consciência e foco*. O atleta

A2 destacou a importância da manutenção do foco e a necessidade de seguir o que foi proposto: “Nós viemos aqui para jogar não é? Então, para isso acontecer: concentração fora de quadra, as atitudes fora da quadra... Se está aqui para jogar vôlei, vamos jogar vôlei, para que tudo possa ocorrer bem dentro da quadra.” Outro atleta comentou que: “Quando o jogo flui é quando todo mundo está na mesma sintonia... Você não tem a cabeça em outro lugar. Está todo mundo concentrado para ganhar o torneio, todo mundo se dedica a alguma coisa...”. (A11)

Condições ambientais e situacionais ideais: Para 41,70% dos atletas, ter condições ambientais e situacionais ideais foi considerado importante para o fluxo. Essas condições incluíram 4,97% do total dos temas nas seguintes subcategorias: *ambiente agradável e ausência de pressão*.

Interação positiva entre os elementos da equipe: Para 58,33% dos atletas, vivenciar uma interação positiva entre os elementos da equipe é importante para atingir o fluxo. Três subcategorias, representando 12,93% do total de URs foram denominadas *interação positiva, unidade da equipe, equipe focada*. As ideias representadas nessa categoria incluem sincronização entre os membros do grupo, respeito entre os integrantes, afinidade, objetivos comuns aos componentes da equipe. Neste sentido, o atleta A11 afirma que “se você tem uma sincronização com o seu companheiro e ele já sabe o que você quer, você já sabe o que ele quer, qual o tipo de bola ele quer, isso já vai começar a desencadear uma fluidez...”.

Fator experiência: Duas únicas unidades de registro foram colocadas nesta categoria. Uma expressa a ideia de que se você já tiver vivenciado o fluxo antes, então você sabe o que esperar. A outra estava relacionada a ter maturidade, de modo que um competidor experiente consegue lidar efetivamente com situações que possam prejudicar ou impedir a ocorrência do fluxo.

5.2.4 Fatores prejudiciais ao fluxo

A partir das respostas dos atletas sobre sua percepção a respeito dos fatores que podem prejudicar o fluxo, foram extraídas 93 URs, que foram alocadas em oito categorias distintas (Apêndice E), como demonstrado na Tabela 7.

Cada categoria será discutida abaixo em relação ao percentual de atletas que a mencionaram durante a entrevista e aos temas que a compõem.

Tabela 7: Fatores que prejudicam o fluxo, quantidade de atletas e quantidade de unidades de registro por categoria

Categorias	Nº de atletas	% dos atletas	Nº de UR	% dos URs
Preparação ou condições físicas não ideais	8	66,67	25	26,88
Condições ambientais ou situações adversas	8	66,67	17	18,27
Falta de confiança e estado mental negativo	7	58,33	18	19,35
Foco inapropriado	4	33,33	6	6,45
Problemas com a preparação pré-competitiva	4	33,33	8	8,6
Falta de motivação	2	16,66	2	2,15
Interações negativas com a equipe	7	58,33	9	9,67
Desempenho insuficiente	4	33,33	7	7,52

Preparação ou condições físicas não ideais: Esta foi uma das categorias mencionadas pelo maior número de atletas (66,67%), e também a composta pela maior quantidade de unidades de registro (26,88%), representando as três subcategorias: *não estar bem preparado, não se sentir bem fisicamente, fadiga*. Se o atleta sabe que não realizou o treinamento necessário para estar em boa forma para a competição, sua percepção é que o fluxo tem uma menor probabilidade de ocorrer. Estar cansado do treinamento excessivo também foi reconhecido como um fator prejudicial ao fluxo, porque quando o atleta não se sente bem preparado a sua confiança em um bom desempenho diminui. Desta forma, encontrar o equilíbrio entre o treinar demasiadamente e o treinamento insuficiente pode ser considerado um grande desafio. Para atingir o sucesso esportivo é necessário haver equilíbrio entre a busca pelo desempenho máximo e a tentativa de evitar as consequências negativas do supertreinamento. Nesse sentido, os especialistas envolvidos no processo de treinamento esportivo buscam métodos para o controle das cargas e da recuperação dos treinos tratando o treinamento de forma mais elaborada e científica, possibilitando assim, ajustes nas cargas de treinamento, tanto para aumentar quanto para prevenir o *overtraining*, melhorando o desempenho, a saúde e a qualidade de vida do atleta. (FREITAS; MIRANDA; BARA FILHO, 1998). Embora o foco tenha sido sobre os fatores físicos não ideais, os temas também foram relacionados a

fatores de preparação psicológica. Por exemplo, vários atletas mencionaram que dormir mal na noite antes da competição afeta negativamente sua prontidão, mas essa falta de sono ocorre muitas vezes, devido à preocupação com o próximo jogo.

Condições ambientais ou situações adversas: Esta dimensão contém 18,27% de todas as URs, e foi considerada relevante para 66,67%, sendo, em conjunto com a categoria anteriormente descrita, a citada por um maior número de atletas. Foi constituída por seis subcategorias: *estressores externos, estresse emocional, feedback negativo ou inapropriado, características do oponente, atuação do árbitro e ambiente ruim*. Problemas familiares, problemas pessoais e pressão foram citados como fatores externos que levam ao estresse. Alguns aspectos foram considerados fontes de estresse emocional, como por exemplo, discussão antes do jogo, brigas dentro de quadra, pressão dos companheiros de equipe e da torcida, como ilustrado no relato do atleta A8: “Já tem a pressão natural, que é do atleta consigo mesmo. E daí tem a torcida, tem o técnico, tem os companheiros de equipe. Isso tudo te puxa para baixo.” A atuação do árbitro foi também considerada um fator importante para o atleta A7: “Em determinado momento que o árbitro começou a errar muito, que eu fiquei muito nervoso, e comecei a errar também. Assim, acompanhei os erros dele.” Finalmente, as características dos adversários, o fato de serem muito fortes ou muito fracos, também foram consideradas fatores prejudiciais, nos remetendo a ideia de equilíbrio entre desafios e habilidades proposta por Csikszentmihalyi (1975, 1990). Quando os desafios estão acima de sua capacidade, podem gerar ansiedade, como relatado pelo atleta A3: “Um jogo difícil, um campeonato que não é fácil e que você quer muito conquistar, dá uma ansiedade mesmo.” E quando os desafios estão muito abaixo da capacidade do indivíduo, o resultado mais provável é o tédio. Nesse sentido, o mesmo atleta enfatiza: “Quando você vê que está jogando com um time de nível muito inferior ao seu, você quer acabar logo o jogo, não aguenta mais ficar em quadra. Fica chato o jogo, fica muito chato.”.

Falta de confiança e estado mental negativo: Essa categoria foi abordada por 58,33% dos atletas, e os temas relativos a ela representaram 19,35% do total de unidades de registro, tornando-a a segunda maior categoria. *Falta de confiança, pensamentos negativos e pressão interna* foram as três subcategorias que compuseram este grupo. Como a pessoa se sente em relação a si mesma e as suas habilidades influenciam a ocorrência do fluxo, assim como seus pensamentos. O

atleta A6 destaca que “se você entrar com pensamento negativo, você não vai fazer nada. Você nem joga vôlei, nem esporte nenhum. A pessoa tem que ter sempre a cabeça pensando o mais alto possível.”

Foco inapropriado: Essa categoria representa 6,45% de todos os temas citados, e envolveu 33,33% dos atletas. Duas subcategorias foram identificadas: *perda do foco e pensar muito*. Muitas vezes o foco inadequado é resultado de distrações que ocorrem durante o jogo ao pensar em fatores externos, outras vezes pode ocorrer mesmo fora do jogo, durante as viagens para competições, por exemplo, como esclarece o atleta A2: “Perdeu o foco eu acho que já pode complicar um pouquinho. De repente um está pensando em sair, o outro já está pensando em dormir mais, já perdeu o foco do que nós viemos fazer aqui na real.” Por outro lado, também é provável que refletir demais sobre as ações durante o jogo também interfira no fluir porque leva o indivíduo a ser muito analítico e gastar muita energia mental avaliando seu desempenho, enquanto deveria estar aplicando tal energia no jogo, como ilustra o atleta A8: “Você não consegue fazer mais nada. Você só vai conseguir pensar porque está errando e que você não está ajudando em nada.”

Problemas com a preparação pré-competitiva: Temas relacionados a problemas com a preparação competitiva foram citados por 33,33% dos atletas como fatores que interferiam negativamente no fluxo. Duas subcategorias foram criadas, representando 8,60% do total das unidades de registro: *distrações antes da competição e nível de excitação antes da competição*. Não estar preparado para a competição é um grande obstáculo. Se a rotina é quebrada, ou há uma distração de algum tipo, particularmente perto da hora da competição, o fluxo é menos provável de ocorrer. O atleta A1 afirma que certos tipos de comportamentos atrapalham o time todo, por exemplo, atletas que têm comportamentos considerados errados, ou muito diferentes dos demais.

Falta de motivação: Essa categoria foi abordada por 16,66% dos atletas, e é composta por apenas uma subcategoria de mesmo nome, que contempla apenas 2,15% do total das URs. Para os atletas que mencionaram esta categoria, não ter motivação ou comprometimento com o que estava fazendo pode ser prejudicial ao fluxo: “Às vezes, a gente não está com muita vontade, até porque a outra equipe é mais fraca e tal. Isso eu acho que pode atrapalhar.” (A4).

Interações negativas com a equipe: Os problemas relacionados ao grupo foram percebidos como aspectos prejudiciais ao fluxo por 58,33% dos atletas. Duas

subcategorias, envolvendo 7,52% do total dos temas, compuseram esta categoria: *interações negativas e não sentir-se parte do grupo*. As interações negativas entre a equipe incluem falta de diálogo, falta de objetivos comuns e de entrosamento, e assim como não se sentir parte da equipe.

Desempenho insuficiente: O desempenho abaixo do esperado foi citado por 33,33% dos atletas formando duas categorias, *problemas no desempenho e erros*, que representaram 7,52% do total dos temas nas entrevistas. O atleta A9 afirma que “Por mais que você esteja treinado você corre o risco de errar. E se erra duas bolas seguidas você pode dar aquela baqueada e ela te atrapalhar”. Além disso, quando um atleta não faz um bom jogo pode interferir na capacidade de fluidez dos outros, desta forma é importante que a equipe mantenha uma unidade em seu desempenho como destacado pelo atleta A2:

O voleibol é muito coletivo. Um só não vai resolver o jogo.[...] Se eu não estou bem e fulano está bem. Eu estou bem e fulano não está bem. Um está bem, o outro está muito mal, não vai sair. Se não estiver ali, se não estiver todo mundo ali pelo menos tentando o melhor de si, não vai sair, não vai sair. Ai troca... Por isso somos doze.

5.2.5 Controle do fluxo

Além da familiaridade com o termo, dos fatores que favorecem ou prejudicam o fluxo, um objetivo adicional deste estudo era examinar a percepção dos atletas a respeito da possibilidade de controle deste estado de consciência.

Um grande percentual dos atletas entrevistados, (75%) considerou o fluxo incontrolável, como ilustrado pelo atleta A3: “Acontece espontaneamente mesmo, quando tem que dar certo, dá certo. E você quer que dê certo cada vez mais, mas não tem jeito de controlar isso.” Entretanto, três destes nove atletas indicaram que alguns acontecimentos poderiam maximizar as probabilidades do fluxo, mas não garantir a sua ocorrência.

Alguns atletas mencionaram ainda que seu estado de fluxo individual é mais controlável que o da equipe e que nem sempre é relacionado ao resultado do time,

como descrito pelo atleta A8: “Às vezes você está bem e seus companheiros não estão. As coisas podem fluir para você, mas para os seus companheiros não. E nem sempre você sai com a vitória!”.

Os relatos abaixo ilustram as percepções que os atletas possuem a respeito do controle do fluxo. Muitos dos atletas afirmaram que o fato do vôlei ser um esporte coletivo e sua ação estar associada à ação de seus companheiros de equipe torna o fluxo individual incontrolável e insuficiente por ser dependente do fluxo da equipe. Os relatos abaixo ilustram essa ideia:

Não é controlável porque não depende só de mim, é coletivo. Não tem como eu fluir sozinho. Eu consigo me desempenhar bem porque eu me preparo para isso. Mas agora é uma coisa que não depende única e exclusivamente de mim. [...] A única coisa que tem como eu fazer sozinho é sacar. É a única maneira de eu fazer ponto sozinho, ir lá e fazer um bom saque. Pronto, aí o ponto foi meu mesmo. (A10).

Não adianta o seu jogo fluir, se o time todo não flui. O voleibol é o esporte coletivo que você mais depende dos seus companheiros, você não consegue jogar sozinho. Então é um esporte que a fluidez individual, sozinha, não adianta. Você tem que conseguir fazer com que o grupo flua. (A11)

5.3 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS APRESENTADOS

Este estudo foi motivado pelo interesse em compreender como atletas de voleibol vivenciam o fluxo. Isto é, como é a experiência do fluxo para um atleta de voleibol? É um estado do qual os atletas estão cientes e conseguem descrever? Estas descrições podem ser examinadas à luz das dimensões do fluxo de Csikszentmihalyi (1990)? Quais são os fatores que podem interferir neste estado de consciência?

A análise das descrições dos atletas a respeito de sua melhor experiência no voleibol revelou um elevado grau de associação com a concepção do fluxo de Csikszentmihalyi (1990). Dos 238 descritores do estado de fluxo extraídos das entrevistas, 97,89% foram classificados dentro de uma das dimensões do fluxo

propostas por Csikszentmihalyi, resultado este correspondente as pesquisas qualitativas anteriores (JACKSON, 1996; SUGIYAMA; INOMATA, 2005). Desta forma, parece que o estado de fluxo, como descrito na literatura psicológica, é muito pertinente às descrições dos atletas a respeito de suas máximas experiências.

Alguns dos componentes do fluxo descritos por Csikszentmihalyi (1990) foram mais representativos para as experiências dos atletas do que outros. A dimensão considerada por Csikszentmihalyi (1990) como o resultado final dos oito primeiros componentes, a experiência autotélica, foi a dimensão mais saliente, representada por 52 unidades de registro e com 75% dos atletas se referindo a temas que foram caracterizados como sendo envolventes e intrinsecamente compensadores. Esses dados estão de acordo com os estudos de Jackson (1996) e de Hefferon e Ollis (2006), nos quais a experiência autotélica também foi a dimensão mais mencionada pelos participantes. As dimensões equilíbrio entre desafios e habilidades, percepção de controle, concentração intensa na tarefa e fusão entre ação e consciência foram as mais citadas, depois da experiência autotélica, representando 58.58% do total de descritores. Estas parecem ser dimensões mais significativas do fluxo para os atletas de voleibol deste estudo, corroborando com os estudos anteriores. (HEFFERON; OLLIS, 2006, JACKSON, 1996, PARTINGTON; PARTINGTON, 2009; SUGIYAMA E INOMATA, 2005). As dimensões equilíbrio entre desafios e habilidades e percepção do controle foram citadas por todos os atletas, sugerindo que estas sejam dimensões mais centrais para atletas de voleibol durante o fluxo. Tais resultados podem ser úteis a modelos conceituais do envolvimento com o esporte na medida em que fornecem esclarecimento sobre os principais fatores que tornam a experiência tão enriquecedora para os atletas.

As dimensões não tão citadas pelos atletas foram transformação do tempo e perda da autoconsciência, confirmando os resultados de Jackson (1996). A dimensão de transformação do tempo, embora relevante para dois atletas, foi um fator que a maioria não citou em suas descrições, aparentando ser uma dimensão considerada inapropriada para descrição de suas experiências máximas. A perda da autoconsciência foi também um fator que apenas alguns atletas consideraram parte de sua experiência. Csikszentmihalyi (1990) afirmou que durante o fluxo há um papel muito ativo do *self*, mas a “informação que usamos para representar para nós mesmos quem somos” (p.64) não está presente. Sendo sim, o individuo pode estar consciente do *self*, mas é menos provável que esteja autoconsciente, ou que esteja

se auto avaliando durante o fluxo. Atletas, que podem ser mais conscientes de seus corpos do que não atletas, frequentemente relataram ter essa consciência aumentada durante o fluxo, e talvez possam ser menos prováveis que outras populações de pensar sobre se sua consciência estava livre de avaliações ou não. (JACKSON, 1996)

Outra dimensão que envolveu um número não tão grande dos temas dos atletas foi a metas claras, que apesar de envolver respostas de metade dos atletas, representou apenas 5,46% do total de unidades de registro. Uma explicação para essa porcentagem relativamente baixa é que, de acordo com Csikszentmihalyi (1990) e Jackson e Csikszentmihalyi (1999) o esporte proporciona metas claras e regras para ações baseadas na própria modalidade esportiva, e, portanto, fornece uma clara estrutura de como a atividade deve ser executada. Esse pode ser um aspecto considerado como inerente ao esporte para atletas, particularmente em atletas de rendimento, e por isso não muito citado nesse estudo, bem como na pesquisa de Jackson (1996).

As análises identificaram áreas nas quais as descrições dos atletas se diferenciaram do modelo de fluxo de Csikszentmihalyi (1990). Por exemplo, embora o autor considere que os movimentos no fluxo parecem fáceis e sem a percepção de um grande dispêndio de energia, alguns atletas estavam conscientes de que estavam exercendo esforço durante as experiências descritas. Na verdade, uma das subcategorias da dimensão heterogênea foi a percepção do esforço. Jackson (1996) afirma que essa característica do fluxo pode ser uma variável individual, não necessariamente um aspecto universal para os atletas.

Na dimensão de percepção do controle é pressuposto que não há medo ou ansiedade sobre a realização da atividade, pelo contrário, há um sentimento de ser capaz de exercer o controle. No entanto, para alguns atletas, uma das principais motivações para as suas experiências de fluxo parecia estar conectada a não querer falhar para provar a outras pessoas que era capaz e a ansiedade era consequência dessa perspectiva. A preocupação com a forma como alguém, principalmente o técnico e a própria família, iria avaliá-los veio à tona nas descrições de vários atletas.

Assim como no estudo de Jackson (1996), observou-se que todos os atletas mencionaram temas que se encaixaram em três ou mais dimensões do fluxo. Nove, ou 75% dos atletas, mencionaram temas correspondentes a cinco ou mais destas

nove dimensões. Pesquisas futuras podem tentar fornecer mais informações sobre a importância relativa das várias dimensões do fluxo para esporte.

Houve muita correspondência entre o entendimento dos atletas de voleibol a respeito do termo *flow* e as descrições teóricas do constructo *flow* de Csikszentmihalyi (1990). Quando comparamos os resultados dos estudos anteriores (JACKSON, 1992, 1996; PARTIGTON; PARTINGTON, 2009; SUGIYAMATA, INOMATA, 2005) aos achados do presente estudo, a consistência das respostas é evidente.

Um propósito adicional deste estudo era verificar os fatores que podem facilitar ou prejudicar o *flow*, na percepção dos atletas de voleibol. No total foram formadas 10 categorias principais de fatores que podem levar ao *flow* e 8 de fatores considerados prejudiciais para a sua ocorrência. A discussão dos principais fatores intervenientes no *flow* é feita a seguir de forma unificada:

1 **Preparação Física e Prontidão:** Esse fator foi considerado muito relevante pelos atletas, podendo afetar tanto de maneira positiva quanto negativa a ocorrência do *flow*, reafirmando os resultados encontrados por Jackson (1995) e Russel (2001). Obviamente, para ter um ótimo desempenho, é necessário que os atletas tenham uma preparação física suficiente, e principalmente, precisam ter a percepção que fizeram o treinamento adequado e se sentir fisicamente prontos. A influência da preparação no *flow*, no entanto, pode ser maior em atletas do que naqueles que realizam outros tipos de atividades. (RUSSEL, 2001) A atenção a fatores tais como treinamento, descanso, recuperação e nutrição são importantes para proporcionar um estado ideal para que o *flow* ocorra.

2 **Motivação para o desempenho:** Um nível elevado de motivação intrínseca deriva de uma percepção de equilíbrio entre desafio habilidade (CSIKSZENTMIHALYI, 1990; RUSSEL, 2001). Embora a ausência de motivação não tenha sido muito citada como prejudicial ao *flow*, ela foi relacionada por estes atletas de voleibol como um fator capaz de favorecer o *flow*. (JACKSON, 1995; RUSSEL, 2001). Esse aspecto confirma a importância da motivação intrínseca como um importante correlato do *flow*. (JACKSON *et al.*, 1998; KOWAL; FORTIER, 1999).

3 **Manutenção do foco:** Essa dimensão tem sido considerada uma das mais frequentemente mencionadas (CSIKSZENTMIHALYI, 1990; JACKSON, 1995; JACKSON; CSIKSZENTMIHALYI, 1999; RUSSEL, 2001). Embora tenha sido citada

como importante fator para promoção do fluxo, não foi considerada um fator tão relevante para prejudicar tal estado.

4 Percepção do bom desempenho: De acordo com os próprios atletas, quando percebem que seu desempenho está sendo efetivo e bom durante o jogo, eles têm uma probabilidade muito maior de atingir o fluxo. Como a pessoa se sente em relação ao seu desempenho tem um grande impacto no estado de fluxo. Segundo Feijó (1998), mais do que as pessoas comuns, atletas precisam ver os resultados instantâneos da sua performance. De acordo com Csikszentmihalyi (1990) e Csikszentmihalyi e Jackson (1999), quando o indivíduo percebe que está executando bem o que se propôs, o *feedback* imediato e sem ambiguidades fornece informações ao atleta considerando os resultados positivos. Quando ocorrem erros, as informações fornecidas pelo *feedback* negativo aumentam as dúvidas e a preocupação maior com o resultado.

5 Confiança e estado mental: A confiança aparece como um aspecto relevante tanto para promover como para interromper o fluxo, parecendo ser um importante fator para aqueles que participam em esportes (JACKSON, 1992; 1995; RUSSEL, 2001; SUGIYAMA; INOMATA, 2005). De acordo com Jackson (1995), o fato de muitos dos atletas mencionarem a confiança como sendo um importante fator para atingir o fluxo pode significar que a percepção da capacidade, mais do que a percepção de desafio, é um aspecto crucial para o equilíbrio entre desafios e habilidades. Ou seja, parece mais importante que o atleta acredite na sua capacidade de sucesso ao enfrentar os desafios.

6 Condições ambientais e situacionais: Embora não seja tão relevante para promover o fluxo, as condições ambientais ou situações adversas foram consideradas um fator muito relevante como fatores prejudiciais ao fluxo. Tais resultados corroboram com os encontrados anteriormente. (JACKSON, 1995; RUSSEL, 2001). Segundo Russel (2001), o treinador ou o psicólogo do esporte pode ajudar os atletas a se prepararem para as condições ambientais e situacionais inapropriadas utilizando treinamentos através de imagem mental e reorientação da atenção.

7 Interação com a equipe: Similar aos estudos de Jackson (1995) e Russel (2001), mais da metade da amostra desta pesquisa considera que a relação com a equipe interfere no fluxo. Os atletas argumentaram que no vôlei suas ações estão

interligadas, sendo impossível agirem sozinhos. Portanto consideram que estar ou não no fluxo depende, em grande parte, de seus companheiros.

8 Preparação pré-competitiva: Embora não tenha sido o aspecto mais importante, como nos estudos de Jackson (1995) e Russel (2001) a preparação para a competição foi um fator relevante para promoção do fluxo. Seguir rotinas e os planos antes da competição parece ser muito importante para o desempenho dos atletas.

9 Excitação ótima antes da competição: Um atleta afirmou que para atingir o fluxo precisa de um estado de excitação ideal antes da competição, no entanto baixos níveis de excitação não foram citados como fatores perturbadores do fluxo. (RUSSEL, 2001)

10 Fator experiência: Embora a falta de experiência não tenha sido mencionada como um fator capaz de prejudicar o fluxo, dois atletas afirmaram que já ter vivenciado o fenômeno, bem como o tempo de prática do esporte pode favorecer tal estado de consciência. (JACKSON, 1995).

Quando os resultados da análise de conteúdo são comparados com os resultados anteriores (JACKSON 1992; 1995; RUSSEL, 2001; SUGIYAMA; INOMATA, 2005) há uma grande consistência nas respostas. Assim como promoveram, no geral, apoio para as descrições teóricas de Csikszentmihalyi (1990) os atletas elegeram alguns importantes fatores que podem tanto ajudar como prejudicar a ocorrência do fluxo. Esses fatores fornecem informações importantes, tanto para aqueles interessados na pesquisa sobre o fluxo com atletas, como para os praticantes que estão interessados em aumentar o seu desempenho atlético. Pesquisas futuras podem examinar se os fatores encontrados nesse estudo são importantes para aumentar o fluxo em outras populações diferentes. Num nível mais prático, podem também analisar se ao tornarem-se conscientes dos possíveis antecedentes do estado de fluxo, atletas, treinadores e psicólogos do esporte podem tentar ajustar os estágios para que o fluxo ocorra. Similarmente, sabendo o tipo de fatores que podem prejudicar ou interromper o fluxo, os passos podem ser dados para controlar essas dimensões negativas. (JACKSON, 1992).

Ao examinar a lista de fatores que facilitam e aqueles que prejudicam o fluxo, observa-se que estão envolvidos fatores físicos, psicológicos, ambientais. Assim, para auxiliar o atleta a entrar no fluxo, os aspectos físicos do treinamento devem ser considerados, um estado psicológico positivo pode ser necessário, e os fatores

ambientais devem ser favoráveis para o atleta. Estes mesmos fatores também podem prejudicar ou interromper o fluxo. Atentar para todos os três aspectos é fundamental para assegurar a maior probabilidade de ocorrer o fluir durante o desempenho esportivo. Intervenções com foco na pré-competição e na competição são uma maneira que os psicólogos do esporte podem aumentar a probabilidade do estado do fluir acontecer para o atleta durante a partida.

Outro objetivo deste estudo foi analisar a possibilidade de controle do estado de fluxo. Um resultado interessante encontrado foi que ao contrário dos estudos anteriores (JACKSON, 1995; RUSSEL, 2001) nos quais os atletas afirmaram que conseguiam atingir o fluxo quando pretendiam, no presente estudo 75% dos atletas alegaram não possuir controle sobre tal fenômeno. Jackson (1995) afirmou que a alta percepção de controle sobre o fluxo está invariavelmente relacionada a altos níveis de habilidade. Esse pode ter sido um dos fatores que interferiu para ocorrência da diferença dos resultados entre os estudos, pois na pesquisa de Jackson (1995) os participantes eram atletas campeões olímpicos e campeões mundiais em suas modalidades, enquanto os participantes do presente estudo, apesar de serem atletas profissionais, não possuem um nível tão alto de habilidade como no estudo da pesquisadora australiana.

Em pressuposto, esse estudo foi o primeiro a examinar o estado de fluxo em atletas brasileiros através de uma perspectiva qualitativa. As entrevistas individuais e a análise de seu conteúdo forneceram grande esclarecimento de como o fluxo é vivenciado por tais esportistas. A riqueza das descrições dos esportistas sobre o estado de fluxo claramente mostrou que esta é uma experiência com a qual os atletas estão familiarizados. A força deste estudo reside na riqueza e nos detalhes das informações que foram fornecidas pelos atletas; em contrapartida, a limitação reside no fato de atletas de apenas uma modalidade esportiva terem sido entrevistados. Futuras pesquisas poderiam estender o entendimento do estado do fluxo a atletas de outros esportes, endereçando as questões levantadas nesse estudo, incluindo a relevância dos nove componentes do fluxo, a familiaridade com o termo, os fatores que podem favorecê-lo ou impedi-lo, e a possibilidade de controle. Participantes de diferentes esportes podem ser examinados para verificar se o tipo de esporte tem influência na qualidade da experiência de fluxo dos atletas. Além disso, o nível do atleta pode ser um fator que influencia a natureza da experiência de fluxo no esporte.

Há um manancial de informações disponíveis a partir da percepção dos atletas sobre o fluxo, e seus sentimentos e percepções são importantes fatores a serem observados. O fato de que o esporte pode proporcionar experiências como as descritas com tanta emoção pelos atletas é razão suficiente para um estudo mais aprofundado do fluxo no esporte. Este estudo forneceu apoio para a ideia de que é através de estados positivos de consciência, como o fluxo, que experiências positivas podem ser atingidas. Isso torna o fluxo de um conceito importante a ser entendido pelos psicólogos do esporte, tanto de uma perspectiva teórica quanto aplicada.

6 CORRELAÇÃO DO FLUXO COM VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS

O fluxo, ou experiência ótima (CSIKSZENTMIHALYI, 1975, 1990), é definido como um estado intrinsecamente envolvente que ocorre quando há uma percepção de equilíbrio entre a capacidade do indivíduo e as demandas da atividade. (CSIKSZENTMIHALYI, 1975, 1990). Os indivíduos no estado de fluxo ficam livres de experiências negativas tais como preocupação, apreensão, e ansiedade, porque ficam muito concentrados na atividade. Ao perceberem um equilíbrio entre as demandas da situação e suas capacidades, os indivíduos frequentemente se sentem livres da preocupação sobre os resultados. Nesse sentido, quando o fluxo é experimentado, há um sentimento de total imersão na execução da atividade, frequentemente acompanhado de uma percepção de funcionamento superior.

O estado mental proporcionado pelo *fluir* tende a impulsionar a pessoa para seus limites, e essa é uma das razões pela qual ele se torna crucial para atletas que buscam o seu melhor desempenho. Atingir a performance máxima é um importante objetivo de atletas e treinadores envolvidos no esporte competitivo, no entanto sabe-se que é difícil manter o desempenho físico em altos níveis quando a mente não está focada (JACKSON; CSIKSZENTMIHALYI, 1999). Csikszentmihalyi (1990) descreveu o fluxo através de nove dimensões incluindo equilíbrio entre desafios e habilidades, fusão entre ação e consciência, metas claras, *feedback* imediato e sem ambiguidades, concentração na tarefa, paradoxo do controle, perda da autoconsciência, percepção de transformação do tempo, e experiência autotélica.

As pesquisas sobre o comportamento no esporte e exercício vislumbram o fluxo como uma experiência valiosa, fonte de motivação para muitos indivíduos que realizam atividade física, seja esporte competitivo ou não. (JACKSON, 1992, 1995, 1996). A motivação tem sido considerada um importante objeto de estudo entre os psicólogos do esporte. A Teoria da Autodeterminação (Self-Determination Theory, RYAN; DECI, 2000), é a teoria mais proeminente, possui considerável sucesso na explicação dos padrões motivacionais em contextos esportivos.

A Teoria da Autodeterminação estabelece diferentes níveis de motivação ao longo de um contínuo. Desta forma, os indivíduos podem ser considerados desmotivados (amotivação) ou podem variar da baixa autodeterminação à elevada autodeterminação. A amotivação se refere à falta de intenção ou à ausência de

motivação e quando ocorre desta forma o envolvimento provavelmente será desorganizado e acompanhado de frustrações, medo, ou sentimentos depressivos (ex: “Eu não acho que meu lugar seja no esporte”). No contínuo da autodeterminação há vários pontos que distinguem os indivíduos por seus níveis de determinação. A regulação externa se refere aos participantes que têm como motivação para participação alcançar incentivos externos (ex: “Eu pratico esporte pelo prestígio de ser um atleta). A regulação interna reflete a motivação ditada pelo desejo de evitar a culpa e minimizar sentimentos de ansiedade (ex: “Eu preciso praticar esporte para me sentir bem comigo mesmo”). No caso da regulação identificada, a atividade é mais importante para o indivíduo, embora ele não execute essa atividade pelo prazer inerente, mas como meio para atingir uma determinada meta, como por exemplo, melhorar a saúde. A regulação integrada consiste na assimilação de algumas regulações identificadas, avaliando-as e classificando-as em relação a outros valores e necessidades. Um claro exemplo é um indivíduo comprometido com a prática de exercícios porque seu envolvimento reflete sua orientação em relação ao seu estilo de vida. Esse tipo de regulação mais frequente entre adultos do que em crianças, pois as populações mais jovens podem ser muito novas para experimentar um sentido de integração. (VALLERAND; ROUSSEAU, 2001apud MURCIA, et al., 2007).

A motivação intrínseca envolve a participação em uma atividade pelo prazer e divertimento que ela fornece. A motivação intrínseca descreve as tendências para consolidação, domínio, interesse espontâneo e exploração. Essa tendência é fundamental para o desenvolvimento cognitivo e social, e representa a principal origem do prazer e da vitalidade. (RYAN, 1995). Pelletier *et al.* (1995) propôs três tipos de motivação intrínseca denominadas: “motivação intrínseca para saber” (praticar um esporte pelo prazer de saber mais sobre tal esporte), “motivação intrínseca para realização” (praticar um esporte pelo prazer de aumentar as habilidades), e “motivação intrínseca para experiência” (praticar um esporte pelo prazer de viver experiências estimulantes).

Atualmente, encontramos poucas investigações que analisam a relação entre os diferentes tipos de motivação estabelecidos pela Teoria da Autodeterminação e o fluxo, mas os resultados da maioria delas destacam a importância da motivação intrínseca na aparição de tal estado no esporte. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990; JACKSON, 1995, 1996; JACKSON *et al.*, 1998; JACKSON; MARSH, 1996; KOWAL;

FORTIER, 1999; 2000; MIRANDA, 2000; RUSSEL, 2001). Talvez a melhor forma para estar intrinsecamente motivado durante a prática da atividade física seja alcançar o estado de fluxo. Quem consegue alcançar esse estado positivo da mente durante a prática esportiva obterá grandes níveis de prazer, diversão e realização, e esta experiência tão valiosa será a origem da motivação de muitos indivíduos que têm intenção de se comprometer com a atividade física. (JACKSON, 1996; MORENO; CERVELLÓ; CUTRE COLL, 2006).

A orientação às metas é uma teoria muito estudada no contexto da psicologia do esporte e do exercício. (DUDA, 1992). De acordo com essa teoria, a orientação para a realização da tarefa pode ocorrer de duas formas: orientação-ego e orientação-tarefa. O primeiro se refere a quando alguém se esforça para demonstrar que tem capacidade igual ou superior a dos outros; neste caso há uma orientação-ego, porque o foco é em si mesmo e na comparação com os outros, vistos como concorrentes. Sendo assim, a vitória é uma medida de sucesso e perder, medida de incapacidade. O atleta que apresenta tal orientação avalia o seu desempenho através da comparação com o resultado de outro atleta (foco na superação do outro); acredita que o seu sucesso depende de suas habilidades natas; está disposto a fazer o que for necessário para vencer; a sua fonte de motivação é predominantemente externa; costuma desistir diante de desafios difíceis; apresenta uma alta ansiedade e uma baixa concentração durante a competição; e acredita que já nasceu habilidoso, não precisando aprender muita coisa. Por outro lado, o atleta que apresenta uma orientação para a tarefa, tem o foco na execução da própria atividade proposta, o objetivo não é o de ser melhor que a outra pessoa, mas sim de fazer o melhor possível. O atleta que possui orientação para tarefa avalia o seu rendimento através da comparação com um resultado anterior (foco na autossuperação); acredita que o seu sucesso depende da dedicação ao treinamento; investe na obtenção da vitória, mas de acordo com determinados valores morais; a sua fonte de motivação é predominantemente interna; mantém a disposição para prosseguir mesmo quando está diante de desafios difíceis; apresenta melhores condições para controlar o nível de ansiedade e a concentração durante a competição; e desenvolve estratégias melhores e mais variadas de aprendizagem. (GOULART; DE ROSE JUNIOR; REZENDE, 2007; JACKSON; ROBERTS, 1992; MIRANDA, 2000; STEIN *et al.*, 1995).

A importância em se distinguir essa orientação é reconhecida nas pesquisas que revelam que indivíduos orientados para tarefa experimentam maiores níveis de interesse e concentração nas tarefas, são mais persistentes e são mais propensos a executar uma atividade sem um retorno externo. Já aqueles com orientação para o ego são mais focados nos resultados, desistem mais facilmente e manifestam maior desamparo quando a percepção de habilidade é baixa. (FEIJÓ, 1998 apud MIRANDA, 2000). Desta forma, tendo em vista o intenso envolvimento e completa absorção pela tarefa quando indivíduos experimentam o fluxo, parece que atletas com orientação tarefa são mais propensos a experimentar os componentes deste estado mental. Desta forma se torna essencial reconhecer o tipo de orientação do atleta quando se investiga o *fluir* e a experiência máxima. (GOULART; DE ROSE JUNIOR; REZENDE, 2007; JACKSON; ROBERTS, 1992; MIRANDA, 2000; STEIN *et al.*, 1995).

Bandura (1986) sugere que os indivíduos precisam desenvolver crenças em suas habilidades de produzir os resultados almejados, o que, usualmente, os auxilia a desenvolver seu trabalho de aperfeiçoamento das competências necessárias para alcançarem a maestria. Desta forma, a autoeficácia é definida como a crença da pessoa sobre sua capacidade de exercer controle sobre os eventos que afetam suas vidas. (BANDURA, 1986). As pessoas que acreditam possuir o poder de exercitar esse controle são mais efetivas e alcançam maior sucesso do que aquelas que não possuem fé em suas habilidades. Bandura (1986) considera ainda que a autoeficácia é o julgamento feito pelas pessoas de suas próprias capacidades para organizar e executar cursos de ações requeridos para alcançar determinados tipos de desempenho. “Não é relacionado com as habilidades que o indivíduo possui, mas sim com o julgamento do que o indivíduo pode fazer com quaisquer que sejam as habilidades que possui.”. (BANDURA, 1986, p. 391).

A autoeficácia individual (BANDURA, 1986) pode estar relacionada ao fluxo na medida em que uma pessoa altamente confiante pode manter o foco totalmente na tarefa ou na experiência, estando menos apreensiva em relação ao resultado ou a avaliação dos outros. Pessoas com uma baixa confiança podem ter mais preocupações a respeito de suas performances, tornando-as muito autoconscientes. Como Csikszentmihalyi (1990) afirmou, uma elevada autoconsciência pode bloquear ou entrar a experiência de fluxo. Além disso, pessoas confiantes tem uma maior percepção de que suas capacidades estão de acordo com as demandas da situação

do que pessoas com baixa autoconfiança. Jackson (1992, 1995) apontou a confiança como um importante fator facilitador do fluxo.

A percepção da habilidade esportiva é também um fator que tem sido relacionado ao fluxo em estudos anteriores. As crenças positivas sobre a própria competência, em geral, estão associadas ao melhor aproveitamento das atividades e manutenção do interesse e envolvimento na tarefa. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990). Deci e Ryan (2000) sugeriram que a habilidade percebida é uma parte integrante da motivação intrínseca, especificamente, pessoas que se percebem como tendo uma maior competência são mais intrinsecamente motivadas. Jackson e Roberts (1992) afirmaram que a percepção da própria habilidade tem um papel central na mediação da motivação e na percepção do sucesso. (JACKSON; ROBERTS, 1992).

As pesquisas relacionadas ao fluxo podem fornecer alguns dos elementos subjacentes à percepção do desempenho máximo em esportistas, pois ao descrever pela primeira o *fluir*, Csikszentmihalyi (1975, p.55) se refere a um estado de consciência no qual as pessoas se empenham em uma atividade que gostam e "o organismo humano funciona com toda a sua capacidade".

Além de explorarem a ocorrência da experiência de fluxo por atletas, Jackson e Roberts (1992) tentaram examinar os antecedentes deste estado. Os pesquisadores examinaram o papel das orientações às metas e da habilidade percebida como aspectos psicológicos relacionados ao fluxo em atletas escolares. Eles constataram que a experiência de fluxo estava correlacionada com a orientação às metas e a alta percepção de habilidade.

Stein *et al.* (1995) analisaram a importância dos antecedentes do fluxo no ambiente esportivo. Eles conduziram três estudos para investigar possíveis antecedentes do fluxo numa variedade de contextos de atividades não competitivas, incluindo tênis, basquete e golfe. Os resultados indicaram que a ligação entre os antecedentes do fluxo como metas, competência, e confiança eram fracos, mas confirmaram que a experiência máxima realmente ocorre neste tipo de participantes. Eles ainda descobriram que parece existir uma diferença entre contextos que enfatizam a competição, onde níveis de habilidades acima da média, independentemente dos desafios produzem experiências máximas, e em contextos de aprendizagem, onde o nível de habilidade acima da média e os desafios são cruciais para uma experiência ótima.

Para examinar os possíveis fatores psicológicos correlacionados ao fluxo em participantes de esportes que variavam em nível de habilidade, Jackson e seus colaboradores (1998) recrutaram 398 atletas para acessar sua motivação (intrínseca e extrínseca), orientação às metas, ansiedade traço, habilidade percebida, e experiência de fluxo. Os resultados demonstraram que a habilidade percebida e a motivação intrínseca para a experiência se relacionavam positiva e significativamente com o fluxo, e enquanto que a ansiedade traço competitiva se relacionava de forma negativa e significativa.

Kowal e Fortier (1999) realizaram um estudo com 203 nadadores com o objetivo de estabelecer os determinantes motivacionais do estado de fluxo. Os autores concluíram que as formas de motivação autodeterminadas (motivação intrínseca e motivação extrínseca autodeterminada) e as percepções de competência, autonomia e relação com os demais, estavam positivamente relacionadas com o estado de fluxo, enquanto que a amotivação estava negativamente relacionada com o fluxo. Posteriormente, Kowal e Fortier (2000), aplicando o modelo hierárquico da motivação intrínseca e extrínseca de Vallerand (1997, 2001) em uma amostra de 104 nadadores canadenses, demonstraram novamente que as formas de motivação autodeterminadas predizem o fluxo estado. Também encontraram uma relação positiva e significativa das percepções das habilidades com a relação com os demais, o fluxo estado, mas não com a autonomia.

Os estudos da experiência do *fluir* aumentaram nos últimos anos porque, como um estado psicológico ótimo, ele representa aqueles momentos nos quais todos os fatores se concentram com objetivo de ampliar o desempenho, e está sempre associado aos níveis mais altos de atuação e a uma experiência extremamente positiva para a pessoa que o vivencia. (JACKSON; EKLUND, 2004). Tais características do fluxo, bem como sua relação com a motivação, a orientação (tarefa-ego), a autoeficácia, a habilidade percebida e a experiência ótima são fundamentais a serem estudadas a fim de promover maior conhecimento deste fenômeno no esporte e divulgação de uma nova matriz de conhecimento na área de educação física e treinamento desportivo. Desta forma, o objetivo do presente estudo é examinar a relação existente entre o fluxo e os construtos anteriormente mencionados.

6.1 MÉTODO

6.1.1 Participantes

Os participantes desta investigação foram atletas de voleibol do gênero masculino, integrantes de uma equipe que, na época da coleta de dados, competia a nível nacional e estadual.

6.1.2 Instrumentos

Dados gerais - um questionário geral com questões sobre idade, tempo de prática do voleibol, posição de jogo, nível competitivo. (Apêndice F)

SMS - Questionário específico sobre a motivação no contexto esportivo, o Sport Motivation Scale (SMS-28), desenvolvido por Pelletier *et al.* (1995), traduzido e validado para a língua portuguesa por Andrade *et al.* (2006), passando a ser denominado Escala de Motivação Esportiva (SMS-28BR). Este questionário é constituído por 28 itens que acessam os diferentes tipos de motivação identificados pela Teoria da Autodeterminação: motivação intrínseca, motivação extrínseca e amotivação. A motivação intrínseca é avaliada em três dimensões: motivação intrínseca para saber, para realização e para estimulação da experiência. Já a motivação extrínseca é subdividida em: identificada, introspectiva e de regulação externa. Existe uma escala do tipo *Likert* de 7 pontos ordenados orientando as respostas, sendo o número 1 a não correspondência e o número 7 a total correspondência ao tópico abordado. (Anexo B)

Orientação Tarefa-Ego no esporte: Elaborado por Nicholls e Duda (1992), o TEOSQ (*Task and Ego Orientation Sports Questionnaire*), traduzido e validado para a língua portuguesa por Goulart, De Rose Junior e Rezende (2007), apresenta uma questão chave: “Eu realmente tenho sucesso quando...”, que deve ser complementada com o enunciado de cada um dos 16 itens que compõem o instrumento, sendo que do item 1 ao item 8, os enunciados estão relacionados com

a orientação para a tarefa, e do item 9 ao item 16, os enunciados estão relacionados com a orientação para o ego. O TEOSQ utiliza uma escala do tipo *Likert* de cinco pontos com a seguinte gradação: 1 = discordo totalmente; 2 = discordo; 3 = nem concordo, nem discordo; 4 = concordo; 5 = concordo totalmente. (Anexo C)

Escala de Autoeficácia Individual para o Voleibol: Traduzida e validada para a língua portuguesa por Carmo (2006), é composta por oito itens que questionam o jogador a respeito do grau de confiança que ele possui em sua habilidade para desempenhar competências importantes do jogo. Cada resposta contém uma escala de *Likert* de 11 pontos que se estendem de 0 = não posso fazer de maneira alguma até 10 = certamente posso fazer. (Anexo D)

Escala de Habilidade Percebida: Foi utilizada uma escala para mensurar a percepção do nível de habilidade dos atletas durante o jogo. Os atletas avaliaram suas habilidade em uma escala *Likert* que varia de 1 (percepção de baixo nível de habilidades durante o jogo) a 9 (percepção de alto nível de habilidades durante o jogo). A escala de percepção da habilidade (Anexo E) foi respondida imediatamente após o jogo e os jogadores a responderam em relação ao seu desempenho individual. (CERVELLÓ *et al.*, 2007; JACKSON, *et al.*, 1998; JACKSON; ROBERTS, 1992).

Escalas da percepção do fluxo: Como relatado no Capítulo anterior, os atletas apesar de não possuírem familiaridade com a concepção teórica do termo fluxo, reconheciam o fenômeno em questão em suas experiências descritas. Desta forma, os atletas indicaram sua percepção do fluxo através da seguinte pergunta: “Como você se sentiu em relação ao fluxo neste jogo?”. Os atletas foram orientados a responderem a questão numa perspectiva individual, independentemente do desempenho da equipe. As repostas variavam de 0 = não flui a 8 = flui totalmente. (Anexo F)

6.1.3 Procedimentos

O projeto da pesquisa em questão foi previamente submetido à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa da Pró-Reitoria de Pesquisa da Universidade Federal de Juiz de Fora, sendo aprovado em 20 de agosto de 2009, sob parecer nº

206/2009, conforme Anexo A. Antes disso, obteve-se autorização da comissão técnica da equipe.

Os participantes foram contatados pela autora para discutir a possibilidade de participação em um estudo sobre o fluxo no voleibol. Aqueles que concordaram foram novamente contatados pela autora, que se reuniu com os participantes para esclarecer os objetivos e finalidades da pesquisa, a forma como seria desenvolvida, assim como a liberdade de participação ou não e a garantia de sigilo e anonimato; obedecendo, assim, aos itens constantes na Resolução 196-96 que trata das Normas de Pesquisa Envolvendo Seres Humanos. Após essa explanação oral, os formulários de consentimento livre e esclarecido foram administrados e completados (Apêndice B).

A coleta dos dados foi realizada em três etapas correspondentes a três partidas de voleibol. Cada um destes jogos fazia parte de um campeonato específico (dois regionais e um estadual) do qual a equipe participou nesta temporada. Os instrumentos foram aplicados em todas as fases, com exceção do questionário geral, que foi administrado juntamente com termo de consentimento livre e esclarecido, e da escala de percepção de habilidade que foi aplicada somente nas duas últimas fases. Os questionários para mensuração da motivação e da orientação às metas foram administrados um dia antes das competições, enquanto o instrumento de avaliação da autoeficácia foi aplicado imediatamente antes dos jogos, e as escalas do fluxo e da percepção de habilidade foram respondidas imediatamente após o jogo.

6.1.4 Análise dos dados

Foi realizada uma estatística descritiva dos dados obtidos em cada fase, optando-se por métodos padrões para o cálculo da média e do desvio padrão. Tendo vista o número de participantes do estudo, para a verificação da correlação entre o fluxo e as demais variáveis foi utilizado o ρ de *Spearman*. A análise estatística foi realizada através do “*Statistical Package for The Social Sciences*”, versão 13.0 (SPSS Inc., Chicago, IL).

6.2 RESULTADOS OBTIDOS

FASE 1: A idade média dos atletas era 23,78 anos (Desvio Padrão=3,86), com uma amplitude de 18 a 29 anos. A amostra foi composta por três levantadores, três jogadores centrais e três ponteiros. Em relação ao nível de competição dos participantes, a amostra foi variada, contendo atletas que já tinham participado de campeonatos regionais (44,4%), campeonatos brasileiros (33,3%) e campeonatos nacionais no exterior (22,2%). O tempo médio de prática de voleibol dos participantes do estudo é 10,0 anos (Desvio Padrão = 6,21), com mínimo de 2 e máximo de 20 anos. Observa-se na Tabela 8 que a autoeficácia foi bastante alta (Média = 8,88) e os valores variaram pouco ao redor da média (0,73). Além disso, os atletas também tiveram um alto valor para a Motivação Intrínseca para a Experiência (Média = 23,89). Verifica-se, ainda, que os valores de fluxo foram baixos (Média = 4,67), embora os atletas tenham apresentado escores mais altos na Orientação à Tarefa (Média = 35,67) do que na Orientação ao Ego (Média = 21,33).

Tabela 8: Estatística descritiva das variáveis na fase 1

Variáveis	Média	Desvio Padrão
Autoeficácia	8,88	0,73
Motivação Intrínseca para Saber	19,33	6,65
Motivação Intrínseca para Realização	19,11	6,97
Motivação Intrínseca para Experiência	23,89	5,01
Motivação Identificada	18,44	6,12
Motivação Introspectiva	17,67	7,56
Motivação Externa	14,22	7,13
Amotivação	9,89	4,91
Fluxo	4,67	1,00
Orientação Tarefa	35,67	3,08
Orientação Ego	21,33	8,35

A Tabela 9 revela que o fluxo estava relacionado de maneira negativa e significativa a inúmeras variáveis motivacionais incluindo motivação intrínseca para realização ($\rho = -0,754$, $p < 0,05$), regulação identificada ($\rho = -0,857$, $p < 0,01$), regulação introspectiva ($\rho = -0,879$, $p < 0,01$), regulação externa ($\rho = -0,962$, $p < 0,01$) e amotivação ($\rho = -0,696$, $p < 0,05$). Não houve nenhuma relação significativa envolvendo a auto-eficácia, a motivação intrínseca para saber, a motivação intrínseca para a experiência, a orientação à tarefa e a orientação ao ego.

Tabela 9: Índices de correlação (ρ) do fluxo com as demais variáveis

Variáveis	P	p
Autoeficácia	+0,287	0,457
Motivação Intrínseca para Saber	-0,293	0,445
Motivação Intrínseca para Realização	-0,754*	0,019
Motivação Intrínseca para Experiência	-0,522	0,149
Regulação Identificada	-0,857**	0,003
Regulação Introspectiva	-0,879**	0,002
Regulação Externa	-0,962**	0,0001
Amotivação	-0,696*	0,037
Orientação Tarefa	-0,115	0,768
Orientação Ego	-0,220	0,569

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

FASE 2: A média das idades dos onze atletas que participaram da segunda fase do estudo era 24,36 anos (Desvio Padrão=3,13), com uma amplitude de 21 a 29 anos. A amostra foi composta por jogadores que atuam em todas as posições, menos os líberos: três levantadores, quatro meios de rede, três ponteiros, um jogador de saída de rede. Em relação ao nível de competição dos participantes, a amostra foi considerada de nível elevado, tendo em vista que apenas um deles competia apenas a nível regional, dos restantes, sete já haviam competido a nível nacional e três a nível internacional. O tempo médio de prática de voleibol dos participantes do estudo foi de 11,0 anos (Desvio Padrão = 5,34), com a amplitude variando entre 6 e 22 anos.

Na Tabela 10 estão as estatísticas descritivas das variáveis na segunda fase. Verifica-se que a média do fluxo foi baixa (4,27), correspondendo na escala a “flui razoavelmente”. Os atletas possuíam uma forte tendência para orientação tarefa (Média=33,00) em detrimento da orientação ao ego (Média=19,10). Em relação aos componentes da motivação, a motivação intrínseca para a experiência foi aquela que obteve a maior média (21,27).

Tabela 10: Estatística descritiva das variáveis na Fase 2

Variáveis	Média	Desvio Padrão
Autoeficácia	7,68	2,45
Motivação Intrínseca para Saber	17,00	6,22
Motivação Intrínseca para Realização	19,00	5,09
Motivação Intrínseca para Experiência	21,27	5,40
Motivação Identificada	15,73	6,58
Motivação Introspectiva	15,82	5,25
Motivação Externa	13,91	4,82
Amotivação	10,00	5,38
Habilidade Percebida	5,09	1,97
Fluxo	4,27	1,61
Orientação Tarefa	33,00	4,42
Orientação Ego	19,10	6,09

A Tabela 11 indica que houve uma relação significativa e positiva fluxo com a autoeficácia ($\rho=0,648$; $p<0,05$) e com a habilidade percebida ($\rho=0,828$; $p<0,01$). Observa-se uma relação negativa e significativa com a orientação tarefa ($\rho=-0,701$; $p<0,05$). Nenhuma relação significativa foi encontrada entre o fluxo e a motivação intrínseca para saber, a motivação intrínseca para realização, a motivação intrínseca para a experiência, a regulação identificada, a regulação introspectiva, a regulação externa, a amotivação e a orientação ao ego.

Tabela 11: Índices de correlação (ρ) do fluxo com as demais variáveis na fase 2

Variáveis	P	P
Autoeficácia	0,648*	0,036
Motivação Intrínseca para Saber	-0,019	0,955
Motivação Intrínseca para Realização	-0,103	0,764
Motivação Intrínseca para Experiência	-0,455	0,160
Regulação Identificada	0,097	0,776
Regulação Introspectiva	0,276	0,412
Regulação Externa	0,390	0,236
Amotivação	0,068	0,842
Habilidade Percebida	0,828**	0,002
Orientação Tarefa	-0,701*	0,016
Orientação Ego	0,521	0,100

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

FASE 3: Na terceira fase, dez atletas responderam aos questionários. A média das idades foi de 22,80 anos (Desvio Padrão=3,58), sendo que o atleta mais novo tinha 18 anos e o mais velho 29 anos. A amostra também foi composta por jogadores que atuam em todas as posições, menos os líberos: três levantadores, dois meios de rede, quatro ponteiros, um jogador de saída de rede. Em relação ao nível de competição dos participantes, a amostra foi variada, contendo atletas que já competiram a nível regional (40,00%), em campeonatos nacionais (40,00%) e campeonatos nacionais no exterior (20,00%). O tempo médio de prática de dos participantes do estudo foi de 11,1 anos (Desvio Padrão = 5,99), com o mínimo de 2 e o máximo de 22 anos.

Observa-se na Tabela 12 que a autoeficácia foi bastante elevada (Média=9,02), assim como a motivação intrínseca para saber (Média=20,30), a motivação intrínseca para realização (Média=22,30) e a motivação intrínseca para a experiência (Média= 23,80). A habilidade percebida teve média de 5,30, com o mínimo de 2 e o máximo de 8, enquanto o fluxo teve uma média considerada baixa (3,70), com a amplitude variando entre 0 e 7. Verifica-se também que os atletas tiveram uma orientação tarefa (Média=32,50) superior a orientação ao ego (Média=22,50).

Tabela 12: Estatística descritiva das variáveis na fase 3

Variáveis	Média	Desvio Padrão
Autoeficácia	9,02	0,64
Motivação Intrínseca para Saber	20,30	4,44
Motivação Intrínseca para Realização	22,30	4,02
Motivação Intrínseca para Experiência	23,80	3,67
Motivação Identificada	18,70	4,44
Motivação Introspectiva	17,20	5,07
Motivação Externa	15,40	5,14
Amotivação	11,10	5,23
Habilidade Percebida	5,30	2,40
Fluxo	3,70	2,05
Orientação Tarefa	32,50	5,14
Orientação Ego	22,50	6,36

A Tabela 13 demonstra uma relação positiva e significativa entre o fluxo e a habilidade percebida ($\rho=0,852$; $p<0,01$) e a orientação tarefa ($\rho=0,679$; $p<0,05$). Observa-se ainda, uma relação negativa e significativa entre o fluxo e a amotivação ($\rho=-0,704$; $p<0,05$). No entanto, nenhuma relação foi encontrada entre a autoeficácia, a motivação intrínseca para saber, a motivação intrínseca para realização, a motivação intrínseca para a experiência, a regulação identificada, a regulação externa, e a orientação ao ego.

Tabela 13: Índice de correlação (ρ) entre o fluxo e as demais variáveis:

Variáveis	P	P
Autoeficácia	-0,006	0,986
Motivação Intrínseca para Saber	0,303	0,394
Motivação Intrínseca para Realização	-0,320	0,930
Motivação Intrínseca para Experiência	0,161	0,656
Regulação Identificada	-0,043	0,905
Regulação Introspectiva	0,186	0,606

Regulação Externa	-0,432	0,218
Amotivação	-0,704*	0,023
Habilidade Percebida	0,852**	0,002
Orientação Tarefa	0,679*	0,031
Orientação Ego	-0,430	0,215

*p<0,05; **p<0,001

6.3 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS APRESENTADOS

O presente estudo teve o objetivo de verificar o tipo de relação entre o fluxo, e as diferentes formas de motivação estabelecidas pela Teoria da Autodeterminação, a autoeficácia, a habilidade percebida e a orientação às metas.

A análise descritiva das variáveis revelou que a média do fluxo dos atletas foi baixa nas três fases. A autoeficácia, no entanto, foi considerada alta, estando acima de 70% em todas as fases. Os atletas consideraram que no geral suas habilidades eram medianas, e em relação à motivação, observou-se que na terceira fase os esportistas tiveram um nível maior de motivação intrínseca em relação às demais. Foi constatada ainda uma predominância da orientação tarefa em relação à orientação ao ego em todas as três fases.

Como esperado, na primeira fase foram encontradas relações significativas e negativas entre o fluxo e os componentes da motivação extrínseca e amotivação, sendo a mais forte delas a regulação externa. Não foram encontradas associações entre o fluxo e a motivação intrínseca para saber e a motivação intrínseca para experiência, no entanto, pesquisas anteriores indicam associações positivas entre a motivação intrínseca e o fluxo. (KOWAL; FORTIER, 1999; 2000; JACKSON *et al.*, 1998). Embora tenha sido encontrada uma relação negativa significativa entre o fluxo e a motivação intrínseca para conseguir, esse resultado pode ter ocorrido devido ao reduzido tamanho da amostra, portanto esta relação deve ser analisada em pesquisas futuras.

Na segunda fase foram encontradas relações significativas e positivas entre o fluxo e a autoeficácia, como no estudo de Tipler e colaboradores (*apud* MORENO

MURCIA; CERVELLÓ; GONZALEZ-CUTRE, 2008). Jackson (1992,1995) e Russel (2001) também indicaram que a confiança é um importante facilitador do fluxo.

Similarmente ao encontrado por Jackson e Roberts (1992), o fluxo foi associado à percepção da habilidade na segunda e na terceira fase. Tais resultados indicam uma relação positiva entre as duas variáveis, ou seja, à medida que a percepção de competência e a satisfação em relação à tarefa aumenta o fluxo também aumenta (JACKSON *et al.*, 1998; JACKSON *et al.*, 2001; JACKSON; ROBERTS, 1992; STEIN *et al.*, 1995). Atletas que acreditam em sua capacidade possuem uma maior probabilidade de experimentar um equilíbrio entre os desafios e as habilidades, principalmente quando o desafio de uma competição esportiva específica é relativamente alto, como foi o caso dos jogos da segunda e da terceira fase deste estudo. (JACKSON, 1998).

A relação positiva e significativa encontrada entre o fluxo e a orientação tarefa na terceira fase confirma os resultados de Jackson e Roberts (1992) e Jackson *et al.* (1998) sugerindo que atletas com uma alta orientação tarefa experimentam mais o fluxo do que atletas aqueles que possuem níveis mais baixos dessa orientação. Nenhuma relação significativa foi encontrada entre o fluxo e a orientação ao ego, como nas pesquisas anteriores. (JACKSON; ROBERTS, 1992).

A correlação negativa entre o fluxo e a orientação tarefa encontrada na segunda fase conflita com os estudos anteriores. No entanto, esse resultado precisa ser analisado criticamente. Além desta correlação negativa, verificou-se uma associação positiva, embora não significativa, entre o fluxo e a orientação ego nesta fase, na qual o campeonato era mais intenso e os adversários mais difíceis. De acordo com Stein *et al.* (1995) pessoas com orientação ao ego tem uma maior competitividade do que aquelas com orientação para tarefa. Como se trata de um contexto competitivo, cuja finalidade é ganhar dos adversários, os jogadores não devem apenas ter uma orientação à tarefa (superar a si mesmo), mas também ao ego (sendo melhor que os adversários). Por esta razão, há certa lógica em pensar que para conseguir um estado ótimo de desempenho e entrar no fluxo, se necessite de altos níveis de motivação, adaptando sua orientação às necessidades da situação competitiva. Este fato é corroborado por estudo de García *et al.* (2005).

Este trabalho teve como objetivo analisar as relações existentes entre o fluxo e diferentes aspectos psicológicos utilizando como amostra uma equipe de voleibol. As limitações do presente estudo incluem o número reduzido de atletas

participantes, a não aplicação da escala de habilidade percebida na primeira fase da pesquisa e a utilização de um método não padronizado para mensuração do fluxo

O desenvolvimento de instrumentos para a mensuração do fluxo em atletas brasileiros é uma questão que necessita ser acessada por pesquisas futuras. Entretanto, ao tentar entender fenômenos subjetivos como este, os métodos qualitativos são uma valiosa fonte de informação e tem um potencial de revelar mais sobre as experiências dos participantes do que instrumentos padronizados. O mais indicado, entretanto, é a exploração dos fenômenos através das duas perspectivas, quantitativa e qualitativa. (JACKSON; MARSH, 1996; JACKSON; ROBERTS, 1992).

Além disso, considera-se importante que futuras investigações sejam realizadas com um maior número de participantes e com de diferentes modalidades esportivas, e em outros tipos de atividade física, para verificar as diferenças nos padrões de relação existentes entre o fluxo e as demais variáveis em diferentes atividades. Pode ser apropriada também a utilização de estudos longitudinais de maneira a elucidar quais as consequências destas no fluxo disposicional. Além disso, estudos futuros podem abordar tais relações de uma perspectiva experimental e para um maior entendimento das relações causais entre as variáveis.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Fluxo, ou experiência ótima, é definido como um estado intrinsecamente envolvente que ocorre quando há uma percepção de equilíbrio entre a capacidade do indivíduo e as demandas da atividade. Como resultado as pessoas se tornam tão envolvidas com o que estão fazendo que a atividade se torna espontânea, os indivíduos deixam de ser conscientes de si mesmos separados da ação que estão realizando e se sentem livres da preocupação sobre os resultados. Nesse sentido, quando o fluxo é vivenciado, há um sentimento de total imersão na execução da atividade, frequentemente acompanhado de uma percepção de funcionamento superior. O estado de consciência que acompanha o fluxo tende a impulsionar a pessoa para seus limites, e essa é uma das razões pelas quais o fluxo é tão importante para esportistas que buscam seu melhor desempenho.

A formação adequada do atleta é um passo positivo para o aumento da ocorrência de tal estado psicológico. A preparação, tanto do corpo quanto da mente, é importante, e ter autoconhecimento é fundamental para preparar o caminho para esta experiência. Estar consciente do fluxo e dos fatores que levam a ele permite aos atletas delinear meios para tentar atingir esse estado.

Os fatores que favorecem o fluxo e aqueles que o tornam menos provável de ocorrer foram descritos através de exemplos retirados da narrativa de atletas de voleibol. No entanto, é impossível dar uma receita genérica. Primeiramente, porque os interesses e competências de cada indivíduo são diferentes dos demais; e em segundo lugar, porque ao seguir um conjunto de instruções elaboradas por outra pessoa, o atleta nunca estará totalmente no controle de sua experiência. Portanto não há receitas para aprender como conseguir harmonia na consciência, isso é algo que o indivíduo tem que descobrir por conta própria, com auxílio do técnico e do psicólogo do esporte, através da aplicação dos princípios gerais do fluxo em sua própria realidade.

Se a pessoa não tiver talento para explorar seu próprio talento, nunca chegará ao ápice de seu potencial; se faltar intensidade na concentração e no esforço, o fato de ter o melhor ataque do time, por exemplo, não a levará muito longe. O fluxo é encontrado somente quando o indivíduo identifica seus verdadeiros interesses e desenvolve as habilidades necessárias para tornar-se imerso em uma

atividade desafiadora, aprendendo a se concentrar nos objetivos concretos. No entanto, o fluxo não é garantido. Não é um estado de consciência que pode ser fabricado e distribuído, é um processo delicado, que deve ser criado individualmente. No esporte, desenvolve-se através de anos de treinamento disciplinado, e que pode assumir formas diferentes dependendo do atleta. Seguir as diretrizes corretas certamente ajuda, mas quais são esses passos corretos pode variar de pessoa para pessoa, numa mesma atividade.

É importante destacar também que o fenômeno do fluxo não é vivenciado apenas por aqueles envolvidos profissionalmente com o esporte e a capacidade de experimentá-lo não está limitada aos esportistas de alto nível. O conceito de equilíbrio entre desafio habilidade funciona para todas as pessoas em qualquer tipo de atividade, ou seja, todos os indivíduos podem encontrar o fluxo em um nível apropriado de competência.

Desta forma, assim como o entendimento de tal fenômeno pode ser de interesse para o aumento dos níveis de desempenho no esporte profissional, pode também o ser para a atividade física relacionada à promoção da saúde ou para atividades de lazer. Por exemplo, uma questão recorrente na atividade física para a promoção da saúde é como motivar indivíduos para manter a prática de exercícios físicos, objetivando atingir os benefícios associados à atividade física em longo prazo. A experiência de fluxo pode contribuir para a manutenção do comportamento porque apresenta uma característica dinâmica, ou seja, leva o indivíduo a buscar constantemente desenvolvimento e descoberta. Desta forma, o estado psicológico vivenciado se torna tão gratificante que o indivíduo terá uma maior probabilidade de buscar atingi-lo novamente. Portanto, dois tipos de benefícios podem ser alcançados simultaneamente, a experiência psicológica positiva imediata associada ao fluxo e os efeitos benéficos dos exercícios físicos em longo prazo.

Elaborar programas de atividades adequados às necessidades e capacidades individuais não significa apenas prevenir lesões e diminuir as possibilidades de risco à saúde. Sobretudo, significa entender que, dar oportunidade às pessoas de sentirem-se competentes e desafiadas através dos movimentos pode ser uma estratégia interessante, que tende a impulsioná-las para níveis superiores de desempenho e proporcionar momentos de intensa satisfação pessoal. Portanto, é importante que esse fenômeno seja compreendido e incorporado a rotina dos profissionais ligados ao esporte e a atividade física de maneira geral.

Além da transformação positiva da experiência, o fluxo é um caminho para atingir o desenvolvimento pessoal através de uma maior complexidade do indivíduo. O entendimento deste fenômeno, portanto, além de oferecer a promoção do potencial atlético, é uma oportunidade para o desenvolvimento da vida à medida que seus princípios começam a emergir. Nesse ponto, se torna possível transformar a vida toda em uma experiência realmente agradável e satisfatória. E quanto mais a vida do indivíduo se torna dinâmica, envolvente e significativa, mais as obrigações se tornarão um fim em si mesmas, mais os seus progressos serão espetaculares e mais longe ele irá. Os campeões, no esporte e na vida, não consideram as privações um sacrifício: eles as aceitam porque não podem conceber a vida de outra forma. A intensidade da experiência e o vislumbre da perfeição os conclamam a continuar a busca pela excelência.

REFERÊNCIAS

ALVES-MAZZOTTI, A.; GEWANDSZNAJDER, F. **O método nas ciências naturais e sociais: pesquisa quantitativa e qualitativa**. São Paulo: Editora pioneira, 1998.

ANDRADE, D; BARA FILHO, M. G; MIRANDA, R; NÚNEZ, J. L.; RIBAS, P.R. Validação parcial do Sport Motivation Scale (SMS-28) para a língua portuguesa. **Coleção Pesquisa em Educação Física**. Jundiaí, n.1, p. 285-288, 2006.

BANDURA, A. Regulation of cognitive process through perceived self-efficacy. **Development Psychology**, v.25, p.729-735, 1989

BANDURA, A. **Social foundations of thought and action: a social cognitive theory**. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall, 1986.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2009

CANHAM, M.; WILEY, J. When time flies: effects of skilled memory on time transformation in rock climbers. **International Journal of Cognitive Technology**, New Jersey, v.8, n.2, p. 26-34, Fall. 2003

CARMO, A. P. Adaptação e validação de uma escala de autoeficácia para o voleibol. 2006. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Faculdade de Ciências da Saúde, Unimep, Piracicaba, 2006.

CATLEY, D. DUDA, J. L. Psychological antecedents of the frequency and intensity of flow in golfers. **International Journal of Sport Psychology**, v. 28, n.4, p. 309-322, Oct-Dec. 1997.

CERVELLÓ, E.; SANTOS-ROSA, F. J.; GARCÍA CALVO, T.; JIMENEZ, R.; IGLESIAS. Young tennis players' competitive task involvement and performance: the role of goal orientations, contextual motivational climate, and coach-initiated motivational climate. **Journal of Applied Sport Psychology**, v.19, p.304-321, 2007.

CHAVEZ, E. J. Flow in sports: a study of college athletes. **Imagination, Cognition and Personality**, v.28, n.1, p. 69-91, 2008.

CSIKSZENTMIHALYI, M. **Beyond boredom and anxiety**. San Francisco: Josey-Bass, 1975.

CSIKSZENTMIHALYI, M. **Creativity**: flow and the psychology of discovery and invention. New York: Happer Perennial, 1996.

CSIKSZENTMIHALYI, M.; CSIKSZENTMIHALYI, I.S. **Optimal experience**: psychological studies of flow in consciousness. New York: Cambridge University Press, 1988.

CSIKSZENTMIHALYI, M. **Finding flow**: the psychology of engagement with everyday life. New York: Basic Books, 1997.

CSIKSZENTMIHALYI, M. **Flow**: the psychology of optimal experience. New York: Happer Perennial, 1990.

CSIKSZENTMIHALYI, M. **The evolving self**: a psychology for the third millennium. New York: Harper Perennial, 1993.

CSIKSZENTMIHALYI, M. The flow experience and its significance for human psychology. IN: CSIKSZENTMIHALYI, M.; CSIKSZENTMIHALYI, I. S. **Optimal experience**: psychological studies of flow in consciousness. New York: Cambridge University Press, 1988.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum, 1985.

DECI, E.L.; RYAN, R.M. The “what” and the “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior, **Psychological Inquiry**, n.11, p.227-268, 2000.

DECLOE, M. E.; KACZYNSKI, A. T.; HAVITZ, M. E. Social participation, flow and situational involvement in recreational physical activity. **Journal of Leisure Research**, v.41, n.1, p. 73-90, 2009.

DESLAURIERS, J.P.; KÉRISIT, M. 2008. O delineamento de pesquisa qualitativa. In: POUPART, J.; DESLAURIES, J. P.; GROULX, L.; LAPERRÈRE, A.; MAYER, R.; PIRES, A. **A pesquisa qualitativa**: enfoques epistemológicos e metodológicos. Petrópolis: Vozes, 2008. p.127-153.

DUARTE, R. Pesquisa qualitativa: reflexões sobre o trabalho de campo. **Cadernos de Pesquisa**, v. 5, n.115, p. 139-154, 2002.

DUDA, J.L. Motivation in sport settings: a goal perspective analysis. *In: ROBERTS, G. **Motivation in sport and exercise***. Human Kinetics. p. 57-91, 1992.

DUDA, J. L.; NICHOLLS, J. G. Dimensions of achievement motivation in schoolwork sport. **Journal of Educational Psychology**, v.84, p.290-299, 1992.

FEIJÓ, O. G. **Psicologia para o esporte: corpo e movimento**. 2.ed. Rio de Janeiro: Shape, 1998.

GARCIA, T.; CERVELLÓ, E. M.; JIMENEZ, R.; IGLESIAS, D. La implicación motivacional de jugadores jóvenes de fútbol y su relación con el estado de flow y La satisfacción em competición. **Revista de Psicología Del Deporte**. v.12, n.1, p.21-42, 2005.

GOMES, S. S.; COIMBRA, D. R.; GARCÍA, F. G.; MIRANDA, R.; BARA FILHO, M. G. Análise da produção científica em psicologia do esporte no Brasil e no exterior. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte**. v.2, n.1, p. 25-40, 2007.

GOULART, C.; DE ROSE JUNIOR, D.; REZENDE, A. Tradução e validação do instrumento orientações às metas aplicado a jovens esportistas brasileiros. **Revista de Educação Física**, n.139, p. 20-28, 2007

GROVE, J. R.; LEWIS, M. A. E. Hypnotic susceptibility and the attainment of flowlike states during exercise. **Journal of Sport & Exercise Psychology**. v. 18, n.4, p. 380-391, Dec. 1996.

HARALAMPOUS, M.; NTOUMAINS, N. Goal orientation and flow with volleyball players. **Athliiki Psicología**, v.11, p. 55-75, 2000.

HEFFERON, K.M.; OLLIS, S. 'Just clicks': an interpretative phenomenological analysis of professional dancers' experience of flow. **Research in Dance Education**, v.7, n.2, p. 141-159, Dec. 2006.

HU, Y. M.; ZHANG, J.; LIU, S. P.; SUN, Y. L.; HE, P. The main characteristics of flow state of basketball and softball athletes in China. **Journal of Tianjin Institute of Physical Education**, v.17, n.1, p. 27-29, 2002.

JACKSON, S. A. Athletes in flow: a qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. **Journal of Applied Sport Psychology**, v.4, n.2, p. 161-180, Sept, 1992.

JACKSON, S. A.; CSIKSZENTMIHALYI, M. **Flow in sports: the keys to optimal experiences and performances**. Champaign: Human Kinetics, 1999.

JACKSON, S.; EKLUND, R.C. **The flow scales manual**. Morgantown: Fitness Information Technology, 2004.

JACKSON, S. A. Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes. **Journal of Applied Sport Psychology**, v.7, n. 2, p.138-166, Sept. 1995.

JACKSON, S. A.; KIMIECIK, J. C.; FORD, S. K.; MARSH, H. W. Psychological correlates of flow in sport. **Journal of Sport & Exercise Psychology**. V.20, n. 4, p. 358-378, Dec. 1998.

JACKSON, S. A.; MARSH, H. W. Development and validation of a scale to measure optimal experience: the flow state scale. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, v.18, n.1, p.17-35, Mar. 1996.

JACKSON, S. A.; ROBERTS, G. C. Toward a conceptual understanding of peak performance. **The Sport Psychologist**, v.6, n.2, p.156-171, June. 1992

JACKSON, S. A.; THOMAS, P. R.; MARSH, H. W.; SMETURST, C. J. Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. **Journal of Applied Sport Psychology**, v.13, n.2, p. 129-153, June. 2001.

JACKSON, S. A. Toward a conceptual understanding of the flow experience in elite athletes. **Research Quarterly for Exercise & Sport**, v. 67, n. 1, p. 76-90, mar. 1996.

JONES, C. D.; HOLLENHORST, S. J.; PERNA, F.; SELIN, S. Validation of the flow theory in an on-site whitewater kayaking setting. **Journal of Leisure Research**, v.32, n.2, p. 247-261, 2000.

KARAGEORGHIS, C.; VLACHOPOULOS, S. P.; TERRY, P. C. Latent variable modeling of the relationship between flow and exercise-induced feelings: an intuitive appraisal perspective. **European Physical Education Review**, v.6, n.3, p. 230-248, Oct. 2000.

KOWAL, J.; FORTIER, M. S. Motivational determinants of flow: contributions from self-determination theory. **The Journal of Social Psychology**, v.139, n.3, p. 355-368, 1999.

KOWAL, J.; FORTIER, M. S. Testing relationships from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation using flow as motivational consequence. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, v. 71, n.2, p. 171-181, June. 2000.

LINDSAY, P.; MAYNARD, I.; THOMAS, O. Effects of hypnosis on flow states and cycling performance. **Sport Psychologist**, v.19, n. 2, p. 164-177, June. 2005.

MARCONI, M.; LAKATOS, E. **Técnicas de pesquisa**. 5.ed. São Paulo: Atlas, 2002

MIRANDA, R.; BARA FILHO, M. G. **Construindo um atleta vencedor**: uma abordagem psicofísica do esporte. Porto Alegre: Artmed, 2008.

MIRANDA, R. **Motivação no trekking**: um caminhar nas montanhas. 2000. 243f Tese (Doutorado em Psicologia do Esporte) Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro, 2000.

MORENO MURCIA, J. A.; CERVELLÓ GIMENO, E.; GONZÁLEZ-CUTRE COLL, D. Motivación autodeterminada y flujo disposicional en el deporte. **Anales de Psicología**, Murcia, v.22, n. 2, p. 310-317, 2006.

MORENO MURCIA, J. A.; CERVELLÓ GIMENO, E.; GONZÁLEZ-CUTRE COLL, D. Relationships among goal orientations, motivational climate and flow in adolescent athletes: differences by gender. **The Spanish Journal of Psychology**, v.11, n.1, p.181-191, 2008

MORENO MURCIA, J. A.; CERVELLÓ GIMENO, E.; GONZÁLEZ-CUTRE COLL, D. Young athletes' motivational profiles. **Journal of Sports Science and Medicine**. v.6, p.172-179, 2007

NICHOLLS, A. R.; POLMAN, R. C. J.; HOLT, N. L. The effects of individualized imagery interventions on golf performance and flow states. **Athletic Insight**, v.7, n.1, p. 43-66, Mar. 2005.

PARTINGTON, S.; PARTINGTON, E.; OLIVIER, S. The dark side of flow: a qualitative study of dependence in big wave surfing. **The Sport Psychologist**, v.23, p. 170-185, 2009.

PATES, J.; CUMMINGS, A.; MAYNARD, I. The effects of hypnosis on flow states and three-point shooting performance in basketball players. **Sport Psychologist**, v.16, n.1, p. 34-47, Mar. 2002.

PATES, J.; KARAGEORGHIS, C.I.; FRYER, R.; MAYNARD, I. Effects of asynchronous music on flow states and shooting performance among netball players. **Psychology of Sport and Exercise**, v.4, n.4, p. 415-427, Oct. 2003.

PATES, J.; MAYNARD, I. Effects of hypnosis on flow states and golf performance. **Perceptual and Motor Skills**, v.91, n. 3, p. 1057-1075, Dec. 2000.

PATES, J.; OLIVER, R.; MAYNARD, I. The effects of hypnosis on flow states and golf-putting performance. **Journal of Applied Sport Psychology**, v.13, n.4, p. 341-354, Dec. 2001.

PELLETIER, L. G., FORTIER, M. S., VALLERAND, R. J., TUSON, K. M., BRIÈRE, N. M., & BLAIS, M. R..Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). **Journal of Sport & Exercise Psychology**, n.17, p. 35-53, 1995.

REES, T.; HARDY, L. Matching social support with stressors: effects on factors underlying performance in tennis. **Psychology of Sport and Exercise**, v.5, p. 319-337, 2004.

RUSSELL, W. D. An examination of flow occurrence in college athletes. **Journal of Sport Behavior**, v. 24, n. 1, p.83-107, Mar. 2001.

RYAN, R. M. Psychological needs and the facilitation of integrative processes. **Journal of Personality**, v.63, p.397-427, 1995.

SELIGMAN, M. E. P.; CSIKSZENTMIHALYI, M. Positive Psychology: an introduction. **American Psychologist**, v.55, n.1, p. 5-14, 2000.

SHÜLLER, J.; BRUNNER, S. The rewarding effect of flow experience on performance in a marathon race. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 10, n.1, p. 168-174, Jan. 2009.

STAROU, N. A.; JACKSON, S. A.; ZERVAS, Y.; KARTEROLIOTIS, K. Flow experience and athletes' performance with reference to the orthogonal model of flow. **Sport Psychologist**, v. 21, n. 4, p. 438- 456, Dec. 2007.

STAROU, N. A.; ZERVAS, Y. Confirmatory factor analysis of the flow state scale in sports. **International Journal of Sport & Exercise Psychology**. v.2, n. 2, p. 161-181, June. 2004.

STEIN, G. L.; KIMIECIK, J. C.; DANIELS, J.; JACKSON, S. A. Psychological antecedents of flow in recreational sport. **Personality and Social Psychology Bulletin**. v. 21, n.2, p. 125-135, Feb. 1995.

SUGYAMA, T.; INOMATA, K. Qualitative examination of flow experience among top Japanese athletes. **Perceptual and Motor Skills**, Missoula, v.100, n.2, p. 969- 982, 2005.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Atlas, 1987.

WANNER, B.; LADOUCEUR, R.; AUCLAIR, A.V.; VITARO, F. 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**, v.22, n. 3, p. 289-304, Sept. 2006.

WIGGINS, M.S.; FREEMAN, P. Anxiety and flow: an examination of anxiety direction and the flow experience. **International Sports Journal Summer**, v.4, n.2, p. 78-87, 2000.

APÊNDICE A

GUIA PARA ENTREVISTA

Pesquisa: Quando o jogo flui: uma investigação sobre a Teoria do Fluxo no voleibol

1. Descreva uma partida que você jogou e que se destacou entre todas como melhor que a média. Uma partida que você considera pessoalmente satisfatória e que gostaria de se lembrar pelo resto da vida.
2. O que foi mais marcante nesta partida?
3. Qual a sua familiaridade com o termo fluir?
4. Quais são os fatores que favorecem a entrada no fluxo durante seu desempenho?
5. Quais são os fatores que prejudicam o fluxo durante seu desempenho?
6. Qual a sua percepção a respeito do controle desse estado de fluxo?

APENDICE B

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado Atleta,

O Sr. está sendo convidado a participar como voluntário de uma pesquisa sobre a Teoria do Fluxo no voleibol, desenvolvida pela Prof^a Simone Salvador Gomes, aluna do curso de Mestrado da Faculdade de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Juiz de Fora. O estudo visa contribuir para o crescimento do esporte brasileiro, por isto, solicitamos que responda com sinceridade às questões propostas nos questionários e na entrevista. Asseguramos total sigilo nos dados coletados, que serão utilizados somente para fins de pesquisa e analisados de uma forma geral e não individual. Não há necessidade de identificação no questionário. Desde já agradecemos sua colaboração.

Prof.^a Simone Salvador Gomes

Endereço: Faculdade de Educação Física e Desportos, Campus Universitário

CEP : 36036-900 – Juiz de Fora – MG

Email: sisg@terra.com.br

Eu, _____,
Carteira de identidade nº _____, endereço _____,
_____, telefone _____ venho, por meio
deste, comprovar minha participação voluntária na pesquisa realizada pela Prof.^a Simone Salvador Gomes, aluna do curso de Mestrado da Faculdade de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Juiz de Fora.

Declaro que:

- 1) Responderei com sinceridade e de maneira voluntária as entrevistas e questionários da pesquisa em questão.
- 2) Estou ciente de que poderei obter esclarecimentos sobre o andamento e a metodologia aplicada na pesquisa em qualquer momento e que os resultados poderão ser conhecidos após o término da mesma.
- 3) Estou ciente de que os procedimentos utilizados apresentam risco mínimo à minha integridade biopsicossocial e não causarão nenhum tipo de desconforto.
- 4) Estou ciente que para participar deste estudo não terei nenhum custo, nem receberei qualquer vantagem financeira.
- 5) Estou ciente de que haverá ressarcimento de despesas e indenização diante de eventuais danos decorrentes da pesquisa.
- 6) Estou ciente de que posso interromper ou até abandonar este estudo a qualquer momento, sem que nenhuma implicação recaia sobre mim.
- 7) Concordo com a utilização das informações obtidas nesse estudo para fins científicos, desde que não seja divulgada a minha identidade.

Assinatura

Em caso de dúvidas a respeito dos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar o

Comitê de Ética em Pesquisa HU/UFJF

Endereço : Pró-Reitoria de Pesquisa - Campus Universitário

CEP: 36036-900 – Juiz de Fora – MG

Telefone : (32) 3229-3788 e-mail : cep.ufjf@gmail.com

APÊNDICE C

Dimensões do fluxo, subcategorias e unidades de registro

Equilíbrio desafio-habilidade	Executando muito bem os fundamentos/ técnicas/ ações	
		Eu fiz bem as ações da minha posição
		Comecei muito bem (2)
		Eu joguei muito bem (3)
		Joguei muita bola
		Passei bem
		Estava pegando a bola a uns 3,50
		Virei todas
		Defendi muito (3)
		Passei pra caramba
		Eu finquei
		Bloqueiei muito (3)
		Tomei 1 toco em 30
		Saquei bem
		Estava bem tecnicamente
	Capaz de me manter no jogo	Eu me achava dentro dos padrões
		Eu tinha capacidade de estar jogando
		Dava para jogar de igual para igual
		Buscando o placar
		Trabalhando ponto a ponto (2)
	Desafiado, mas capaz de enfrentar os desafios	Era um nível que eu podia superar
		Responsabilidade de virar bola
		Eu posso mudar isso
		Estava disposto a ganhar aquele jogo (4)
		Pronto para fazer aquilo
		Ou jogava bem ou ia ser mandado embora
		Um jogo de total superação (2)
		A chance que eu tinha de começar jogando
		A dificuldade do jogo era pegar o bloqueio
		Eu era capaz de suprar os obstáculos
		Campeonato intenso
	A gente ganhou de 3 a 2 apertadíssimo	
	Era o jogo da minha vida	
Capaz de variar as jogadas	Consegue puxar a bola lá de trás	
	Eu explorava todos os bloqueios	
	Pinguei tirando do bloqueio	

Fusão entre ação e atenção	Acontece automaticamente	Automático
		O jogo sai naturalmente
		É muito coisa de momento
	Tudo flui	O jogo fluiu
		Tudo fluiu
		O negócio está fluindo, fluindo
	Nada mais penetra na consciência	Não conseguia ouvir mais nada
		Não via nada
		Não escutava nada (2)
		Não pensava em mais nada (10)
		Eu não penso no que eu vou fazer (3)
		Eu não escutava nada da arquibancada
		Não escutava nem o que meu técnico falava
Não tem coisas externas atrapalhando		
Só lembro de contra-ataque, e acerta a bola...		
Ausência de esforço	Ecaixou desde do início	
	Parece que não está fazendo força	
	Entrei solto	
Metas claras	Saber exatamente o que precisa ser feito	Nosso principal objetivo era pegar o bloqueio
		Já estava com o jogo na cabeça
		Mentalizando
		Saber onde a bola vai
		Procurar saber o que você tem que fazer
		Obedeceu taticamente
	Já sabia o que ia acontecer	
	Saber antes do jogo que teria êxito	Uma certeza que a gente ia ganhar
		A gente vai ganhar esse jogo
		Essa bola vai cair
Ainda tem três sets pela frente		
Intuição de que a gente podia ganhar (2)		
Feedback imediato e sem Ambiguidade	Saber que está se saindo bem	Eu vi que eu estava bem
		Pq eu vi que se não fosse eu ia ser mais difícil (2)
		Eu vi que foi um ponto bonito
		Eu senti que tinha condições de voltar a jogar
		Eu sentia que estava ajudando (3)
	Eu tinha comigo que tinha feito o meu melhor	
	Tudo acontecendo perfeitamente	Tudo o que você faz dá certo
		Aquele jogo que nem você está acreditando
		Acertando tudo (2)
		Estava um absurdo
		Tudo dá certo mesmo
	Feedback externo	Meu técnico me deu um abraço (2)
		Fui aplaudido de pé
Ouvia a torcida gritando eu nome		
Ginásio começou a gritar		

Concentração intensa	Totalmente concentrado	Muito concentrado (6)
		Grau de concentração 100% (2)
		Totalmente concentrado
		Buscava concentração dentro de quadra
	Foco completo na tarefa	Muita atenção (4)
		estava bem ligado
		Pensava no jogo (3)
		Focado no jogo (4)
		Pensava em virar bola
		Pensava em ganhar
		Não tem nada te prendendo
		Não tem ninguém te reprimindo
		Não estava me botando pressão
		Nenhum pensamento extra
Só me fazer ponto, ponto		
Pensava em dar o meu melhor		
Controle	Totalmente confiante	Super confiante (4)
		Me sentindo 100% capaz
		Parecia que a gente estava com um timão
		A maioria das bolas era em mim
		Eu sabia eu eu era capaz
	Pensamento Positivo	Só energia positiva
		Só coisa boa
		Pensamento positivo
		Vibrava positivamente
	Sentir-se imbatível	Não tinha nada que me pegava não
		Eu estava impossível
		Ninguém me achava
	Capaz de fazer qualquer coisa	Você se sente capaz de fazer coisas
		Me sentindo capaz de virar qualquer bola
		Eu estava me sentindo capaz de virar (2)
		Me sentindo capaz de qualquer coisa
		Preparado fisicamente e mentalmente
		Chamei para mim
	Totalmente relaxado	Muito tranquilo pra jogar (3)
		Tinha horas que relaxava
Fiquei super solto (2)		
Consciente do oponente	Leitura de jogo (2)	
	Para onde o levantador vai correr	
	Onde é a infiltração	
	Onde é o bloqueio mais baixo	
Perda da auto-consciência	Não se preocupar com o desempenho	Não sabia quanto estava
		Não estava ali pra mostrar ninguém que eu jogava
		Não me preocupei com o placar
	Sentimento de unidade	Entrosamento com aqueles meninos fora do comum
		Em sintonia

Transformação do tempo	Tempo passando rápido de mais	Parecia que tinha sido 15 minutos
		Parecia que tinha sido rápido demais
	Distorção do tempo	Parecia que tinha voltado no tempo
Experiência Autotética	Desfrutar da experiência	Fantástico
		Foi muito bom (2)
		Adorei aquele jogo
		Estava tudo as mil maravilhas
		Foi emocionante
		Vibrei muito
		Comemorei (2)
		Muita vontade (3)
		Me sentia bem (3)
		Era só prazer
		Se sentir bem
	É como estar drogado	
	Difícil de descrever, surreal	
	Realização muito boa	
	Hormônios, adrenalina	
	Energia muito forte	
	Senti alegria	
	Inspirado mesmo	
	Atuação perfeita/alto nível	O melhor jogo que eu fiz aqui
		Foi o melhor jogo até hoje
		Um dos melhores jogos que eu já joguei
		Foi minha melhor atuação (2)
		Ataquei igual eu nunca ataquei na minha vida
	Extremamente compensador	Não vou esquecer jamais (4)
		Foi o mais marcante
		Guardo esse jogo com carinho (2)
		É impossível não falar do jogo
		É o principal jogo (2)
		Foi a melhor coisa que me aconteceu
		Foi o jogo que eu mais gostei
		Foi O jogo (2)
		Foi o ápice
Eu nunca tinha sentido isso antes		
Apreciação do esforço	Cansado, mas bem	
	Sai com o pé torcido, mas aliviado	
	Me esgotei, mas estava alegre	
Dimensão Heterogênea	Percepção do esforço	Os dois times estavam exaustos
		Os dois lados cansados
	Provar alguma coisa	Tinha que mostrar pra eles que era capaz
		Mostrar que o nosso time era bom
		Provar pra minha família

Nota: Os números entre parênteses indicam a quantidade de vezes que a unidade de registro foi citada

APÊNDICE D

Fatores que favorecem o fluir: categorias, subcategorias e unidades de registro

Planos pré-competitivos e preparação	Seguir a rotina pré-competitiva	Fazer aquilo que faz todo dia
		Chegar bem no ginásio
		Fazer um bom aquecimento
		Fazer um bom ataque de rede
	Preparação Mental Pré-competitiva	Controlar a ansiedade
		Pensar coisas boas (2)
		Trabalhar a parte mental
	Planejamento do jogo	Manter o equilíbrio Psicológico
		Pensar no que vai fazer um dia antes
		Saber o que tem que observar no jogo
		Conhecer o adversário
		Saber como o adversário joga
		Criar obstáculos a serem transpostos
		Absorver as informações do adversário
		Bolar táticas para furar o bloqueio do adversário
	Tentar achar a vulnerabilidade da outra equipe	
	Saber claramente o que precisa ser feito	Saber o que você tem que fazer
		Saber o que vai acontecer
		Saber o que tem que fazer
Estar totalmente preparado	Se preparar (2)	
	Estar preparado tecnicamente	
	Estar preparado física e mentalmente	
Confiança e atitude positiva	Confiança	Estar confiante (3)
		Sentir que eu posso
		Sentir que eu estou detro do jogo
		Sentir-se mais seguro dentro de quadra (3)
	Sentimentos Positivos	Estar feliz (2)
		Sentir-se bem (2)
		Auto-estima
		Sentir-se tranquilo (3)
		Estar confortável
	Acreditar que pode vencer	Pensar que você vai ganhar
		Sentimento de vitória
		Expectativa de ganhar o jogo
	Pensamento Positivo	Pensar em coisas boas (2)
		Pensamento positivo (2)
		Estar com a cabeça pensando o mais alto possível
	Gostar do que faz	
		Gostar de jogar

Preparação Física e Prontidão	Ter realizado o treinamento	Desenvolver mais suas técnicas
		Jogar constantemente
		Quando a equipe trabalhou bastante
		Quando você se dedica
		Treina bem (3)
		Treina mais (3)
		Treinamento (4)
		Quando treina com seriedade
		Ter consciência que você se preparou
	Comprometimento	
Estar bem fisicamente	Dormir cedo/bem	
	Estar bem fisicamente	
	Estar bem recuperado	
Excitação ótima antes da competição	Excitação ideal antes da partida	Estar ansioso/exitado para jogar
		Adrenalina alta antes da competição
Motivação para o desempenho	Ter metas	Ter objetivos (2)
		Quando tem uma meta a atingir
		Colocar metas
		Ter Objetivo Pessoal
		Treinar com um objetivo
		Criar objetivos
	Alta motivação	Empolgação
		Motivação
		Querer sempre fazer bem
		Vontade de vencer (3)
		Vontade de acertar (3)
		Vontade de jogar (2)
		Quando o atleta quer muito
		Exigir sempre o máximo de si mesmo (3)
		Estar disposto a se entregar
		Competitividade
		Esforçar para sempre acertar
		Ir a luta
		Dar a cara a tapa
	Meter a cara na bola	
Situação desafiadora	Sentir-se desafiado	

Reações positivas durante o jogo	Começar bem o jogo	Entrar bem no jogo
		Entrar forte desde o início
		Quando tenho meu primeiro acerto
	Sentimentos positivos em relação ao jogo	Quando tudo ocorre de maneira positiva (3)
		Quando o jogo se encaixa
		Fazendo a minha parte (2)
		Superação (2)
	Atitudes competitivas positivas	Aplico o que eu treino dentro de quadra
		Errar menos
		Ajudar a equipe (3)
		Levantar o astral dos companheiros
		Não ter erros bobos
		Apresentar-se para o jogo
		Ter um bom desempenho (4)
	Bom desempenho	Conquistar pontos (2)
Virar bola (2)		
Facilidade na leitura do jogo		
Fundamentos bem executados (3)		
Eficiência		
Sendo bom jogador		
Manutenção do foco	Perda do controle da consciência	Quando você automatiza (2)
		Quando você internaliza o que você faz
		Quando você não pensa no que faz
		Quando não tem que fazer força para as coisas acontecerem (2)
		Quando faz de forma certa e natural aquilo que se propôs a fazer (3)
	Foco	Ser profissional em suas atitudes (2)
		Correr atrás dos objetivos
		Não me preocupar com o erro
		Não se preocupar com o placar
		Trabalhando ponto a ponto
		Estar sempre concentrado (4)
		Quando você não tem a cabeça em outro lugar
		Estar focado no objetivo (2)
		Esquecer o que ficou fora de quadra
		Criar um campo de isolamento em relação a torcida
		Fazer o que foi proposto
		Fazer o que realmente precisa ser feito
		Obediência tática (2)
		Obediência técnica
		Condições ambientais e situacionais ideais
Ambiente positivo		
Equipe está bem		
Equipe bem organizada (2)		
Ausência de pressão	Estar em um clima agradável (2)	
	Sem cobrança excessiva	
	Não ter nenhum fator de estresse	
	Sem tensão	

Interação positiva entre os elementos da equipe	Interação positiva	Conversar com os componentes da equipe (2)
		Orientar o companheiro
		Saber o que o companheiro quer
		Ter bom convívio com o grupo (2)
		Conhecer as pessoas da sua equipe (2)
		Estar está inserido/integrado ao time de forma positiva (2)
		Respeito entre os integrantes da equipe (2)
		Sincronização com os outros atletas
	Compor a equipe	
	Unidade da equipe	Time sendo homogêneo
		Time unido
		Afinidade do grupo
		Quando todo mundo está na mesma sintonia (2)
		Sentimento de grupo
Equipe focada	Começando e terminando todo mundo junto	
	Quando todo mundo se dedica	
	Quando está todo mundo pensando em ganhar (2)	
	Objetivo do grupo em comum	
Fator Experiência	Experiência no esporte	Quando a equipe criou um objetivo antes da partida
		Amadurecimento nos treinos
		Quando ganha consciencia e maturidade/ Experiencia

Nota: Os números entre parênteses indicam a quantidade de vezes que a unidade de registro foi citada.

APÊNDICE E

Fatores prejudiciais ao fluxo: categorias, subcategorias e unidades de registro

Preparação ou condições físicas não ideais	Não estar bem preparado	Não estar totalmente preparado (2)
		Não treinar o suficiente (2)
		Não se dedicar
		Falta de condicionamento
	Não se sentir bem fisicamente	Não estar bem fisicamente (4)
		Estar passando mal (4)
		Dor
		Dor no joelho
		Não estar bem alimentado (2)
	Fadiga	Cansaço Físico
		Ficar pesado
		Cansar fácil
		Treino em excesso
Não dormir bem (3)		
Condições ambientais ou situações adversas	Estressores externos	Problemas familiares
		Problema pessoal (2)
		Pressão externa (2)
	Estresse Emocional	Discussão antes do jogo
		Brigas dentro de quadra
		Pressão dos companheiros da equipe (2)
		Reclamações dos colegas da equipe (2)
		Reclamações do técnico
	Torcida	
	Feedback Negativo ou Inapropriado	A outra equipe ser mais fraca
		Jogar contra equipes muito fortes
	Atuação negativa do	Atuação do árbitro
	Ambiente ruim	Ambiente ruim
Falta de confiança e estado mental negativo	Falta de confiança	Não confiar na preparação
		Se achar inferior
		Duvidar de si mesmo/ achar que não é capaz
		Fator mental (2)
		Insegurança ao errar
		Dar uma baqueada após os erros
	Pensamento negativo	Entrar pensando em jogar mal/ Pensamento negativo (2)
		Querer aparecer mais que outras pessoas (3)
	Pressão interna	Pressão do atleta consigo mesmo (2)
		Querer acertar em excesso (2)
		Cobrar muito de si mesmo
		Querer mostrar mais do que você pode

Foco Inapropriado	Perda do foco	Não estar ali naquele lugar
		Falta de concentração
		Perder o foco
	Pensar muito	Pensar porque está errando
		Pensar que você não está ajudando o time
Pensar no que está fazendo		
Problemas com a preparação pré-competitiva.	Distrações antes da competição	Comportamento inadequado antes da partida (2)
		Comportamentos diferentes demais
		Coisas que o grupo não está acostumado
	Nível de excitação antes da	Muita ansiedade (2)
		Muita adrenalina
		Nervosismo exagerado
Falta de motivação	Motivação Baixa	Falta de disposição para treinar
		Não estar com muita vontade de jogar
Interações Negativas com a equipe	Interações negativas	Quando os atletas não estão muito conectados
		Não ter um time bem entrosado
		Não ter objetivos comuns (3)
		Não conversar
	Não se sentir parte do grupo	Cada um pensando em si e não na equipe
		Individualismo
Desempenho Insuficiente	Problemas com o desempenho	Tensão nos primeiros pontos
		Você está jogando bem, mas seus compenheiros não
		Não fazer um jogo bom (2)
		Ir numa escala decrescente de desempenho
	Erros	Não fazer as coisas certas
		Quando acontecem erros
		Errar duas bolas seguidas

Nota: Os números entre parênteses indicam a quantidade de vezes que a unidade de registro foi citada.

APÊNDICE F**Questionário Geral**

Idade atual: _____

Posição: _____

Idade que começou a praticar voleibol: _____

Idade que começou a competir oficialmente: _____

Nível mais alto que você competiu como atleta até o momento.

- Regional
- Nacional
- Internacional

Competição mais importante da qual você participou:

ANEXO B

ESCALA DE MOTIVAÇÃO ESPORTIVA (SMS-28)
*Luc G. Pelletier, Michelle Fortier, Robert J. Vallerand,
 Nathalie M. Brière, Kim M. Tuson and Marc R. Blais, 1995*
Journal of Sport & Exercise Psychology, 17, 35-53

POR QUE VOCÊ PRÁTICA ESPORTE?

Usando a escala abaixo, favor indicar em que grau cada um dos itens seguintes correspondem a um dos motivos pelos quais você atualmente pratica seu esporte.

Não corresponde em nada	Corresponde um pouco		Corresponde medianamente		Corresponde muito		Corresponde exatamente
1	2	3	4	5	6	7	

POR QU VOCÊ PRÁTICA O SEU ESPORTE?

1. Pelo prazer que sinto de vivenciar experiências empolgantes	1	2	3	4	5	6	7
2. Pelo prazer que sinto em conhecer mais sobre o esporte que pratico.	1	2	3	4	5	6	7
3. Eu costumava ter bons motivos para praticar esporte, mas agora estou me perguntando se eu devo continuar a praticá-lo.	1	2	3	4	5	6	7
4. Pelo prazer de descobrir novas técnicas de treinamento	1	2	3	4	5	6	7
5. Eu não sei mais. Tenho a impressão de ser incapaz de ter sucesso nesse esporte.	1	2	3	4	5	6	7
6. Porque o esporte me permite ser respeitado pelas pessoas que conheço.	1	2	3	4	5	6	7
7. Porque, na minha opinião, o esporte é uma das melhores maneiras de conhecer pessoas	1	2	3	4	5	6	7
8. Porque sinto muita satisfação pessoal quando domino algumas técnicas de treinamento difíceis.	1	2	3	4	5	6	7
9. Porque é absolutamente necessário praticar esporte se uma pessoa deseja estar em forma.	1	2	3	4	5	6	7
10. Pelo prestígio de ser um atleta.	1	2	3	4	5	6	7
11. Porque o esporte é uma das melhores maneiras que escolhi para desenvolver outros aspectos pessoais.	1	2	3	4	5	6	7
12. Pelo prazer que sinto quando melhora alguns dos meus pontos fracos.	1	2	3	4	5	6	7
13. Pela emoção que sinto quando estou realmente envolvido na atividade.	1	2	3	4	5	6	7
14. Porque eu devo praticar esporte para me sentir bem.	1	2	3	4	5	6	7
15. Pelo satisfação que sinto quando estou melhorando minhas habilidades.	1	2	3	4	5	6	7
16. Porque as pessoas com quem convivo, acham que é importante estar em forma.	1	2	3	4	5	6	7
17. Porque é uma boa maneira para aprender muitas coisas que podem ser úteis para mim em outras áreas da minha vida.	1	2	3	4	5	6	7
18. Pelas intensas emoções que sinto praticando o esporte que gosto.	1	2	3	4	5	6	7
19. Já não está tão claro para mim; na verdade, não acho que meu lugar é no esporte.	1	2	3	4	5	6	7

20. Pelo prazer que sinto ao realizar certos movimentos difíceis.	1	2	3	4	5	6	7
21. Porque me sentiria mal se não estivesse ocupando meu tempo para praticar esporte.	1	2	3	4	5	6	7
22. Para mostrar a outras pessoas como sou bom no meu esporte.	1	2	3	4	5	6	7
23. Pelo prazer que sinto quando aprendo técnicas de treinamentos que nunca havia tentado antes.	1	2	3	4	5	6	7
24. Porque o esporte é uma das melhores maneiras para manter boas relações com meus amigos/as.	1	2	3	4	5	6	7
25. Porque gosto da sensação de estar totalmente envolvido na atividade.	1	2	3	4	5	6	7
26. Porque eu devo praticar esportes regularmente.	1	2	3	4	5	6	7
27. Pelo prazer de descobrir novas estratégias que me levem a um melhor rendimento.	1	2	3	4	5	6	7
28. Me pergunto com frequência; parece que não consigo atingir os objetivos aos quais me propus	1	2	3	4	5	6	7

© Luc G. Pelletier, Michelle Fortier, Robert J. Vallerand, Nathalie M. Brière,

Kim M. Tuson and Marc R. Blais, 1995

ANEXO C

TOSQ

Julgue os itens abaixo e assinale o numero que mais se aproxima da forma como você se sente

	(1) discordo totalmente	(2) discordo	(3) nem concordo nem discordo	(4) concordo	(5) conco rdo totalm ente
Eu realmente tenho sucesso quando...					
1 Eu posso treinar forte.	()	()	()	()	()
2 Eu realmente treino forte.	()	()	()	()	()
3 Eu aprendo uma nova técnica treinando duro.	()	()	()	()	()
4 Eu aprendo algo novo e isto me faz treinar mais ainda	()	()	()	()	()
5 Eu descobro o jeito de fazer uma nova técnica.	()	()	()	()	()
6 Uma técnica que eu aprenda, sinto que está realmente certa.	()	()	()	()	()
7 Eu faço algo que não fazia anteriormente.	()	()	()	()	()
8 Eu faço o meu melhor.	()	()	()	()	()
9 Outros não podem fazer tão bem quanto eu.	()	()	()	()	()
10 Eu faço melhor do que meus companheiros de equipe.	()	()	()	()	()
11 Eu venço os outros.	()	()	()	()	()
12 Eu sou melhor tecnicamente do que as outras pessoas.	()	()	()	()	()
13 Os outros têm um mau desempenho e eu não.	()	()	()	()	()
14 Eu sou o único a executar determinada técnica.	()	()	()	()	()
15 Eu sou o melhor.	()	()	()	()	()

ANEXO D

Auto-eficácia Individual - Jogadores

Para os próximos 8 itens, por favor classifique de 1 a 10 sua confiança em seu desempenho contra o seu próximo adversário. Indique o grau de confiança circulando o número apropriado que se encontra ao lado direito de cada item.

Não posso fazer de maneira alguma	Certeza moderada de que posso fazer	Certeza de que posso fazer
---	---	----------------------------------

- 1 Classifique sua confiança nesse momento de que você pode ajudar seu time a **DERROTAR** seu próximo adversário: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 2 Classifique sua confiança nesse momento de que você pode **CORTAR** contra seu próximo adversário: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 3 Classifique sua confiança nesse momento de que você pode **BLOQUEAR** seu próximo adversário: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 4 Classifique sua confiança nesse momento de que você pode **RECEBER MAIS SAQUES** do que seu próximo adversário: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Classifique sua confiança nesse momento de que você pode **FORÇAR MAIS ERROS** do que seu próximo adversário: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Classifique sua confiança nesse momento em sua habilidade em **RECUPERAR- SE** de desempenho fraco (estar atrás no placar, não desistir) e alcançar o sucesso contra seu próximo adversário: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Classifique sua confiança nesse momento de que você pode **SACAR** melhor do que seu próximo adversário: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. Classifique sua confiança nesse momento de que você pode cometer **MENOS ERROS FORÇADOS** do que seu próximo adversário: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Auto-eficácia Individual - Levantador(a)

Para os próximos 8 itens, por favor classifique de 1 a 10 sua confiança em seu desempenho contra o seu próximo adversário. Indique o grau de confiança circulando o número apropriado que se encontra ao lado direito de cada item.

- | | Não posso fazer
de maneira
alguma | Certeza moderada
de que posso
fazer | Certeza
de que
posso fazer |
|--|---|---|----------------------------------|
| 1 Classifique sua confiança nesse momento de que você pode ajudar seu time a DERROTAR seu próximo adversário: | 0 | 1 | 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 2 Classifique sua confiança nesse momento de que você pode CORTAR contra seu próximo adversário: | 0 | 1 | 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 3 Classifique sua confiança nesse momento de que você pode BLOQUEAR seu próximo adversário: | 0 | 1 | 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 4. Classifique sua confiança nesse momento de que você pode FORÇAR MAIS ERROS do que seu próximo adversário: | 0 | 1 | 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 5. Classifique sua confiança nesse momento em sua habilidade em RECUPERAR- SE de desempenho fraco (estar atrás no placar, não desistir) e alcançar o sucesso contra seu próximo adversário: | 0 | 1 | 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 6. Classifique sua confiança nesse momento de que você pode SACAR melhor do que seu próximo adversário: | 0 | 1 | 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 7. Classifique sua confiança nesse momento de que você pode cometer MENOS ERROS FORÇADOS do que seu próximo adversário: | 0 | 1 | 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 8. Classifique sua confiança nesse momento de que você pode LEVANTAR contra seu próximo adversário: | 0 | 1 | 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |

ANEXO E**Escala de Habilidade Percebida**

Indique sua percepção a respeito do nível das suas habilidades no ultimo jogo:

BAIXO

ALTO

1

2

3

4

5

6

7

8

9

ANEXO F

ESCALA DE PERCEPÇÃO DO FLUXO

Como você se sentiu em relação ao fluxo neste jogo?	
Nível	Fluxo
0	não flui
1	flui extremamente mal
2	flui muito mal
3	flui mal
4	flui razoavelmente
5	flui bem
6	flui muito bem
7	flui extremamente bem
8	flui totalmente

