

UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA
Programa de Pós- Graduação em Educação Física
Mestrado em Educação Física - Aspectos Biodinâmicos do Movimento Humano

Marcus Vinicius da Silva

**ESTADO MENTAL *FLOW* E MOTIVAÇÃO NO ATLETISMO:
DOS VELOCISTAS AOS ULTRAMARATONISTAS**

JUIZ DE FORA
2013

MARCUS VINICIUS DA SILVA

**ESTADO MENTAL *FLOW* E MOTIVAÇÃO NO ATLETISMO:
DOS VELOCISTAS AOS ULTRAMARATONISTAS**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação (Mestrado) em Aspectos Biodinâmicos do Movimento Humano da Faculdade de Educação Física e Desportos (FAEFID) da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), como requisito parcial para obtenção do grau de mestre em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Renato Miranda

**JUIZ DE FORA
2013**

Silva, Marcus Vinicius.

Estado mental *flow* e motivação no atletismo: dos velocistas aos ultramaratonistas / Marcus Vinicius da Silva. – 2013.

67 f. : il.

Dissertação (Mestrado em Educação Física)-Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2013.

1. Experiência ótima. 2. Motivação intrínseca. 3. Motivação extrínseca. 4. Corridas do atletismo. I. Título.

**ESTADO MENTAL *FLOW* E MOTIVAÇÃO NO ATLETISMO:
DOS VELOCISTAS AOS ULTRAMARATONISTAS**

Marcus Vinicius da Silva

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação (Mestrado) em Aspectos Biodinâmicos do Movimento Humano da Faculdade de Educação Física e Desportos (FAEFID) da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), como requisito parcial para obtenção do grau de mestre em Educação Física.

Data da Aprovação: __/__/____

Banca Examinadora

ORIENTADOR

Prof. Dr. Renato Miranda
Universidade Federal de Juiz de Fora

MEMBRO

Prof. Dr. Olavo Guimarães Feijó
Instituto de Neurociências Aplicadas – IPUB/UFRJ

MEMBRO

Prof. Dr. Heglison Custódio Toledo
Universidade Federal de Juiz de Fora

Dedico este trabalho a minha noiva Josária, pelo Amor, apoio e cumplicidade incondicionais, desde o ingresso ao programa até esse produto final.

E aos meus pais Maria e Athayde, que além me darem a vida, tiveram a generosidade de me educar com valores humanos éticos, que contribuíram para que eu chegasse até aqui.

“A tarefa não é tanto ver aquilo que ninguém viu, mas pensar o que ninguém ainda pensou sobre aquilo que todo mundo vê.”

Arthur Schopenhauer

AGRADECIMENTOS

A Deus, pela saúde e sabedoria.

Ao meu grande Amor Josária, que em todos os momentos caminhou comigo, ela está presente em cada vírgula dessa dissertação, sua constante cobrança, fez-me uma pessoa melhor.

Aos meus pais, toda a minha trajetória só foi traçada e realizada pelo constante e incondicional suporte, amor e carinho concebido.

Aos meus irmãos, Márcia e Márcio, que sempre me aconselharam a dedicar aos estudos.

Aos meus sobrinhos Henrique e Pedro, pela compreensão das ausências forçadas, as brincadeiras não vividas e afetos não partilhados.

Ao grande Guto, mais do que um professor, um verdadeiro pai, protetor, amigo e companheiro fiel, me proporcionou uma ampla formação pessoal e profissional.

Ao meu orientador professor Renato Miranda, pela formação profissional e pessoal e por todas as oportunidades e credibilidade depositadas até hoje, desde a iniciação científica juntamente com o professor Mauricio Bara até o Mestrado.

Ao professor Maurício Bara que sempre me apoiou e conduziu para a pesquisa.

Aos meus amigos de Graduação e Mestrado Antônio Walter Sena Júnior (Toninho Buda) e Helder Zimmermann pelo apoio e companheirismo.

Aos ilustríssimos professores Olavo Feijó, Heglison Toledo, Emerson Coelho e Maurício Bara, que aceitaram participar da minha banca de mestrado e que com certeza contribuirão muito para a qualidade deste trabalho.

Ao secretário Roberto e ao Coordenador do Programa Jorge Perroul por viabilizar sempre com grande solicitude, todos os tramites burocráticos ligados ao curso e apoio financeiro à pesquisa.

Aos atletas participantes, pois a pesquisas no esporte dependem deles, e de forma incondicional todos participaram e contribuíram para este estudo.

Ao Professor Mauro Roberto França pelo apoio incondicional na coleta de dados.

ESTADO MENTAL *FLOW* E MOTIVAÇÃO NO ATLETISMO: DOS VELOCISTAS AOS ULTRAMARATONISTAS

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo investigar o estado mental *flow* e a motivação em corredores de velocidade e de resistência do atletismo. No estudo 1, que investigou a teoria do *Flow-feeling*, a amostra foi composta de 25 atletas sendo 18 do sexo masculino, divididos em grupos de acordo com a especialidade: 8 velocistas (VE) ($20 \pm 3,3$ anos), 7 meio fundistas (MF) ($25 \pm 8,4$ anos), 8 fundistas (FD) ($31,3 \pm 12,3$ anos), e 2 ultramaratonistas (UM) ($44 \pm 7,07$ anos). No estudo 2, sobre motivação, participaram 31 atletas (23 do sexo masculino), sendo: 8 velocistas ($20 \pm 3,3$ anos), 8 meio fundistas ($24,2 \pm 8,1$ anos), 8 fundistas ($31 \pm 12,1$ anos), e 7 ultramaratonistas ($37,7 \pm 9,3$ anos). Para investigar a teoria do *Flow-feeling* optou-se pela entrevista individual, aberta e semi-estruturada, orientada por um roteiro com 11 questões. As dimensões equilíbrio desafio-habilidade e concentração intensa na tarefa foram as mais citadas pelos atletas, representando respectivamente, 17,7 e 16,1 % do total das unidades de registro. Os indivíduos da amostra relacionaram a ocorrência da dimensão equilíbrio desafio-habilidade ao nível de treinamento e à possibilidade de êxito na competição. A ocorrência da dimensão concentração intensa na tarefa demonstrou que os atletas de velocidade utilizam mais a estratégia de atenção associativa. Em contrapartida, os atletas de resistência utilizam predominantemente a estratégia de atenção dissociativa. No estudo 2, a motivação intrínseca e extrínseca foi avaliada por meio do questionário *Sport Motivation Scale* (SMS) validado para a língua portuguesa (BARA FILHO et al., 2010). A motivação dos corredores das diferentes modalidades foi similar, à exceção da subescala de motivação extrínseca identificada que foi maior nos ultramaratonistas, quando comparados aos corredores meio fundistas ($p=0,029$). Em todos os grupos, os valores de motivação intrínseca total apresentaram valores ligeiramente superiores à motivação extrínseca, contudo, apenas no grupo de fundistas a diferença estatística foi constatada ($p<0,000$). Não foram encontradas diferenças ao comparar os gêneros. Conclui-se a partir dos resultados dos estudos 1 e 2 que há diferenças entre a ocorrência das dimensões do fluxo em cada modalidade, sugerindo que as predominâncias dessas características do *flow* estão fortemente relacionadas às

peculiaridades de cada prova. Já a motivação para a prática de corridas independe da modalidade e do gênero do atleta. Além disso, a motivação intrínseca tende a ser maior do que a motivação extrínseca.

Palavras-chave: Experiência ótima; motivação intrínseca; motivação extrínseca; corridas do atletismo.

MENTAL STATE FLOW AND MOTIVATION IN TRACK AND FIELD: OF THE SPRINTERS TO ULTRAMARATHON RUNNERS

ABSTRACT

The present study aimed to investigate the mental state flow and motivation in the runners sprinters and endurance of track and field. In the study 1 that it investigated the theory of Flow-feeling, the sample was composed of 25 athletes being 18 males, divided into groups according to specialty: 8 sprinters (VE) (20 ± 3.3 years), 7 middle distance runners (MF) (25 ± 8.4 years), 8 distance runners (FD) (31.3 ± 12.3 years), and 2 ultramarathon runners (UM) (44 ± 7.07 years). In the study 2, about motivation, they participated 31 runners (23 males), divided into groups according to specialty: 8 sprinters (20 ± 3.3 years), 8 middle distance runners (24.2 ± 8.1 years), 8 distance runners (31 ± 12.1 years), and 7 ultramarathon runners (37.7 ± 9.3 years). To investigate the theory Flow-feeling opted for the interview, open and semi-structured, guided by a script with 11 questions. The dimensions of challenge-skill balance and intense concentration on the task were the most mentioned by athletes, representing respectively 17.7 and 16.1% of total registration units. They individuals of the sample related to occurrence of challenge-skill balance dimension to the level of training and the chance of success in the competition. The occurrence of intense concentration on the task dimension demonstrated that sprinters use more to attention associative strategy. In contrast, endurance athletes use predominantly attention dissociative strategy. In the study 2, the intrinsic motivation and extrinsic, it was evaluated through the questionnaire Sport Motivation Scale (SMS) validated for Portuguese (BARA FILHO et al., 2010). The motivation of runners of different modalities was similar, with the exception of the subscale of extrinsic motivation identified, which was greater in ultramarathon runners when compared to middle distance runners ($p = 0.029$). In all groups the values of intrinsic motivation showed slightly higher extrinsic motivation, however, only in the group of runners distance was found statistical difference ($p < 0.000$). No differences were found when comparing genders. Was concluded starting from the results of the studies 1 and 2 that there are differences among the occurrence of the dimensions of the flow in each modality, suggesting that the predominances of those characteristics of flowing are strongly related to the peculiarities of each proof. Already the motivation for the practice of run does not

depend of the modality and of the athlete's gender. Besides, the intrinsic motivation tends to be larger than the extrinsic motivation.

Keywords: Experience optimal; intrinsic motivation; extrinsic motivation; races track and field.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

ESTUDO 1. Estado mental *flow* nas corridas do atletismo

Quadro 1. Nível competitivo dos atletas da amostra.....26

Quadro 2. Roteiro de perguntas da entrevista semi-estruturada.....27

Figura 1. Valores absolutos das unidades de registro em cada dimensão do *Flow-feeling*.....29

ESTUDO 2. Motivação intrínseca e extrínseca em corredores de diferentes provas do atletismo

Quadro 1. Definição das subescalas de motivação, intrínseca, extrínseca e desmotivação.....46

Figura 1. Comparação da motivação intrínseca e extrínseca intragrupo.....49

LISTA DE TABELAS

ESTUDO 1. Estado mental *flow* nas corridas do atletismo

Tabela 1. Valores percentuais das unidades de registro e ordem de colocação conforme o aparecimento da dimensão do <i>Flow-feeling</i> de cada especialidade de prova.....	30
---	----

ESTUDO 2. Motivação intrínseca e extrínseca em corredores de diferentes provas do atletismo

Tabela 1. Índice Alpha de Cronbach para as dimensões do SMS-28BR no presente estudo e em diversas pesquisas.....	48
---	----

Tabela 2. Comparação das variáveis do SMS-28BR entre as especialidades dos corredores	49
--	----

Tabela 3. Média e desvio padrão das subescalas do SMS-28BR, comparação entre o grupo masculino e o feminino.....	50
---	----

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ESTUDO 1. Estado mental *flow* nas corridas do atletismo

CABS. controle absoluto das ações

CEP. Comitê de Ética e Pesquisa

Col. ordem de colocação das dimensões

CONC. concentração intensa na tarefa

EAUT. experiência autotélica

EQUI. equilíbrio desafio-habilidade

FEED. *feedback* imediato

FD. fundistas

FUS. fusão entre ação e consciência

MF. meio fundistas

n. número de participantes

OBCL. objetivos claros

PAUT. perda da auto consciência

PNTM. perda da noção do tempo

UFJF. Universidade Federal de Juiz de Fora

UM. ultramaratonistas

VE. velocistas

% UR. percentual referente ao número de citações das unidades de registro

ESTUDO 2. Motivação intrínseca e extrínseca em corredores de diferentes provas do atletismo

CEP. Comitê de Ética e Pesquisa

DES. desmotivação

FD. fundistas

IAD. Índice de Autodeterminação

ME. motivação extrínseca

ME_ID. motivação extrínseca identificada

ME_IN. motivação extrínseca introjetada

ME_RE. motivação extrínseca regulada externa

MF. meio fundistas

MI. motivação intrínseca

MI_AO. motivação intrínseca para atingir objetivo

MI_C. motivação intrínseca para conhecer

MI_EE. motivação intrínseca para experiência estimulante

SMS. *Sport Motivation Scale*

UFJF. Universidade Federal de Juiz de Fora

UM. ultramaratonistas

VE. velocistas

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO GERAL	16
1.1 OBJETIVOS	17
1.2 REFERÊNCIAS	18
2 DESENVOLVIMENTO	20
2.1 ESTUDO 1. ESTADO MENTAL <i>FLOW</i> NAS CORRIDAS DO ATLETISMO ...	21
2.1.1 RESUMO	22
2.1.2 ABSTRACT	23
2.1.3 INTRODUÇÃO	24
2.1.4 MÉTODO	25
2.1.5 RESULTADOS	28
2.1.6 DISCUSSÃO	30
2.1.7 CONCLUSÃO	37
2.1.8 REFERÊNCIAS	38
2.2 ESTUDO 2. MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA E EXTRÍNSECA EM CORREDORES DE DIFERENTES PROVAS DO ATLETISMO	40
2.2.1 RESUMO	41
2.2.2 ABSTRACT	42
2.2.3 INTRODUÇÃO	43
2.2.4 MÉTODO	44
2.2.5 RESULTADOS	48
2.2.6 DISCUSSÃO	50
2.2.7 CONCLUSÃO	53
3 CONSIDERAÇÕES FINAIS	58
ANEXO 1	59
ANEXO 2	61
APÊNDICE 1	63
APÊNDICE 2	65
APÊNDICE 3	67

1 INTRODUÇÃO GERAL

A realidade atual da preparação esportiva do atleta de atletismo é composta por longas horas de treinamento, elevado número de competições, restrição no convívio familiar, entre outros. Sendo assim, para alcançar o máximo desempenho, o atleta necessita de uma preparação envolvendo as capacidades mentais e físicas, somado ao seu potencial genético (DIAS, 2011). As altas cargas de treinamento e competição podem influenciar o estado físico e emocional do indivíduo (JAENES; CARACUEL, 2005), podendo ocasionar alterações das funções psicológicas como diminuição da capacidade de concentração, decréscimo do foco de atenção, aumento da ansiedade e desmotivação para o esporte (MÁRQUEZ, 2005). Nesse contexto, a psicologia do esporte, responsável por investigar o comportamento do ser humano na prática de exercícios físicos e esportes, pode desempenhar importante papel na preparação dos atletas das diversas modalidades esportivas (WEINBERG; GOULD, 2008; SAMULSKI, 2009).

A manutenção do atleta no processo de treinamento depende de experiências subjetivas positivas vivenciadas no esporte. Nesse contexto, Mihalyi Csikszentmihalyi, a partir da década de 70, começou a investigar quais fatores eram capazes de favorecer a absorção do indivíduo na tarefa, de modo que esse abstraísse de qualquer outro pensamento ou emoção, com esforço produtivo, e vivenciasse experiências positivas e agradáveis (JACKSON; EKLUND, 2002; JACKSON; CSIKSZENTMIHALYI, 1999). Essa teoria ficou conhecida como “*Flow-feeling*” e a partir das investigações dos autores supracitados, inúmeros estudos têm buscado analisar a experiência do *flow* em diversas modalidades esportivas, tais como, no futebol (BAKKER et al., 2011), em corredores de maratona do atletismo (SCHÜLER; BRUNNER, 2008), no salvamento aquático (MURCIA et al., 2009), no tênis de campo (JÚNIOR et al., 2012) e no surf (PARTINGTON; PARTINGTON; OLIVIER, 2009).

Embora, algumas modalidades esportivas ou atividades possam favorecer o *flow*, nenhuma pode garanti-lo. Contudo, estudos com o objetivo de investigar o estado mental *flow* buscando compreender as diferenças entre as modalidades de corridas do atletismo não foram conduzidos. Além disso, os fatores que favorecem o *flow* não estão relacionados ao tempo de duração da atividade, mas sim à satisfação

e rendimento obtido por meio dela (ENGESER et al., 2005; SCHIEFELE; RHEINBERG, 1997).

Ainda no que diz respeito às capacidades mentais no esporte, a experiência autotélica, uma das características do *flow-feeling*, é evidenciada quando o indivíduo realiza uma atividade com o fim nela mesma, sem se preocupar com recompensas externas. O atleta ao constatar o benefício recompensador da tarefa, pode se mobilizar para a atividade o que favorecerá treinamentos de qualidade (MIRANDA; BARA FILHO, 2008), podendo assim promover a melhora do desempenho (PARTINGTON; PARTINGTON; OLIVIER, 2009).

Em contrapartida, se a prática for orientada basicamente para recompensas financeiras ou ascensão social, ela será considerada uma experiência exotélica, ou seja, motivada por objetivo externo. Contudo, não existe nenhum atleta ou pessoa 100% autotélico uma vez que a associação entre os componentes extrínsecos e intrínsecos são importantes (MIRANDA; BARA FILHO, 2008). Nesse contexto, a motivação, entendida como o processo de mobilizar necessidades pré-existentes relacionadas a fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos) (MIRANDA; BARA FILHO, 2008, FEIJÓ, 1998), tem sido foco de estudos no esporte (ALONSO; LUCAS; IZQUIERDO, 2007; BARA FILHO et al., 2010, PERO et al., 2009). No entanto, as relações e a importância da motivação intrínseca e extrínseca nas corridas do atletismo não foram satisfatoriamente entendidas.

Dado o exposto, torna-se oportuno expandir os estudos para melhor compreender o estado mental *flow* e a motivação intrínseca e extrínseca nas diferentes modalidades de corridas do atletismo.

1.1 OBJETIVOS

- Analisar o *Flow-feeling* e as características predominantes nas provas de velocidade e resistência do atletismo;
- Investigar os motivos que levam os corredores de velocidade e de resistência a treinarem e competirem.

1.2 REFERÊNCIAS

- ALONSO, J. L. N.; LUCAS, J. M.; IZQUIERDO, J. G. N. Propiedades psicométricas de la versión española de la escala de motivación Deportiva. **Revista de Psicología del Deporte**, v.16, n.2, p. 211-223, 2007.
- BAKER, A. B.; OERLEMANS, W.; DEMEROUTI, E.; SLOT, B. B.; ALI, D. K. Flow and performance: study among talented dutch soccer players. **Psychology of Sport and Exercise**, v.12, p.442-450, 2011
- BARA FILHO, M. G.; ANDRADE, D; MIRANDA, R; NUÑES, J. L.; MARTIN-ALBÓ, J.; RIBAS, P.R. Preliminary validation of a brazilian version of the sport motivation scale. **Universitas Psychologica**, n.10, p.363-372, 2010.
- DIAS, R.G. Genética, performance física humana e doping genético: o senso comum versus a realidade científica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.17, n.1, 2011.
- ENGESER, S.; RHEINBERG, F.; VOLLMEYER, R.; BISCHOFF, J. Motivation, flow-erleben und lernleistung in universitären lern settings. Motivation, flow experience, and performance in learning settings at university. **Zeitschrift für Pädagogische Psychologie**, v.19, p.159–172, 2005.
- FEIJÓ, O. G. **Corpo e movimento: psicologia para o esporte**. 2 ed. Rio de Janeiro: Shape, 1998.
- JACKSON, S. A.; CSIKSZENTMIHALYI, M. **Flow in sports: the keys to optimal experiences and performances**. Champaign: Human Kinetics, 1999.
- JACKSON, S. A.; CSIKSZENTMIHALYI, M. **Fluir en el deporte**. Barcelona: Paidotribo, 2002.
- JAENES, J. C.; CARACUEL, J. C. **Maratón, preparación psicológica para el entrenamiento y la competición**, p. 55-61. Sevilla: Almuzara, 2005
- JÚNIOR, M. M.; RUSSO, A. F.; COIMBRA, D. R.; MIRANDA, R. Análise do flow-feeling no tênis. **Revista Universidade Estadual de Maringá**, v.23, n. 4, 2012.
- MÁRQUEZ, S. Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. **International Journal of Clinical and Health Psychology**, v.6, n.2, p.359-378, 2005.
- MIRANDA, R.; BARA FILHO, M. G. **Construindo um atleta vencedor: uma abordagem psicofísica do esporte**. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- MURCIA, J. A. M.; NOGUERA, F. C.; COLL, D. G.; GIMENO, E. C.; PÉREZ, L. M. R. Flow disposicional em salvamento deportivo: uma aproximação desde la teoría de la autodeterminación. **Revista de Psicología del Deporte**, v.18, n.1, p.23-35, 2009.
- 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, n.2, p.170-185, 2009.

PERO, R.; AMICI, S.; BENVENUTI, C.; MINGATI, C.; CAPRANICA, L.; PESCE, C. Motivation for sport participation in older Italian athletes: the role of age, gender and competition level, **Sport Science and Health**, v.5, p.61-69, 2009.

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

SCHIEFELE, U.; RHEINBERG, F. Motivation and knowledge acquisition: searching for mediating processes. In: M. L. Maehr, & P. P. Pintrich (Eds.), **Advances in motivation and achievement**, v. 10, p. 251–301. Greenwich, CT: JAI Press, 1997.

SCHÜLER, J.; BRUNNER, S. The rewarding effect of flow experience on performance in a marathon race. **Psychology of Sport and Exercise**, v.10, p.168–174, 2008.

WEINBERG, R.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

2 DESENVOLVIMENTO

Esta dissertação atendeu às normas do Conselho Nacional de Saúde, Resolução 196/96, de 10/10/1996 para a realização de pesquisas em seres humanos. O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) protocolo CEP/UFJF 2544.284.2011, parecer n.º 303/2011 (ANEXO 1). A amostra foi do tipo não probabilística e intencional sendo constituída de 31 atletas do atletismo. A pesquisa foi realizada após a assinatura do Termo de Consentimento Livre Esclarecido (APÊNDICE 1) ou do Termo de Assentimento para os menores de 18 anos (APÊNDICE 2).

O presente trabalho foi elaborado de acordo com as normas estabelecidas pelo Programa de Mestrado em Educação Física (Aspectos Biodinâmicos do Movimento Humano/UFJF), sendo composto por dois artigos intitulados: "Estado mental *flow* nas corridas do atletismo" e "Motivação intrínseca e extrínseca em corredores de diferentes provas do atletismo".

2.1 ESTUDO 1. ESTADO MENTAL *FLOW* NAS CORRIDAS DO ATLETISMO

ESTADO MENTAL *FLOW* NAS CORRIDAS DO ATLETISMO

2.1.1 RESUMO

O presente estudo teve como objetivo investigar o estado mental *flow* em corredores de velocidade e de resistência do atletismo. Participaram deste estudo 25 atletas sendo 18 do sexo masculino, divididos em grupos de acordo com a especialidade: 8 velocistas (VE) ($20 \pm 3,3$ anos), 7 meio fundistas (MF) ($25 \pm 8,4$ anos), 8 fundistas (FD) ($31,3 \pm 12,3$ anos), e 2 ultramaratonistas (UM) ($44 \pm 7,07$ anos). Para investigar a teoria do *Flow-feeling* optou-se pela entrevista individual, aberta e semi-estruturada, orientada por um roteiro com 11 questões. As entrevistas foram gravadas e transcritas, em seguida, foi realizada a codificação, ou seja, identificação das dimensões do *flow* por meio das unidades de registro que as caracterizam. As dimensões equilíbrio desafio-habilidade e concentração intensa na tarefa foram as mais citadas pelos atletas, representando respectivamente, 17,7 e 16,1 % do total das unidades de registro. Os atletas da amostra relacionaram a ocorrência da dimensão equilíbrio desafio-habilidade ao nível de treinamento e à possibilidade de êxito na competição. A ocorrência da dimensão concentração intensa na tarefa demonstrou que os atletas de velocidade utilizam mais a estratégia de atenção associativa. Em contrapartida, os atletas de resistência utilizam predominantemente a estratégia de atenção dissociativa. Em conclusão, diferenças foram observadas entre a ocorrência das dimensões do fluxo em cada modalidade, sugerindo que as predominâncias dessas características estão fortemente relacionadas às peculiaridades de cada prova.

Palavras-chave: Experiência ótima; capacidades psicológicas; corridas do atletismo.

MENTAL STATE FLOW IN RACES OF TRACK AND FIELD

2.1.2 ABSTRACT

The present study aimed to investigate the mental state flow in runners sprinters and endurance of track and field. The study included 25 athletes being 18 males, divided into groups according to specialty: 8 sprinters (VE) (20 ± 3.3 years), 7 middle distance runners (MF) (25 ± 8.4 years), 8 distance runners (FD) (31.3 ± 12.3 years), and 2 ultramarathon runners (A) (44 ± 7.07 years). To investigate the theory Flow-feeling opted for the interview, open and semi-structured, guided by a script with 11 questions. The interviews were recorded and transcribed, then the coding was performed, ie, identification of the dimensions of flow through units record that characterize them. The dimensions of challenge-skill balance and intense concentration on the task were the most mentioned by athletes, representing respectively 17.7 and 16.1% of total registration units. Athletes of the sample related to occurrence of challenge-skill balance dimension to the level of training and the chance of success in the competition. The occurrence of intense concentration on the task dimension demonstrated that sprinters use more to attention associative strategy. In contrast, endurance athletes use predominantly attention dissociative strategy. In conclusion, differences were observed between the occurrence of the dimensions of flow at each modality, suggesting that the predominance of these characteristics are strongly related to the peculiarities of each race modality.

Keywords: Experience optimal; psychological capacities; races track and field.

2.1.3 INTRODUÇÃO

O atletismo é um esporte baseado em atividades naturais como correr, saltar e lançar, amplamente difundido em todo mundo e configurado como um dos principais desportos de base. Dentre a diversidade de provas do atletismo, se encontram as corridas de velocidade e de resistência divididas em: corridas de meio fundo e fundo e ultramaratonas. O cenário competitivo atual do atletismo como, busca por medalhas, quebras de recordes, faz com que o atleta treine por longas horas por semana bem como participe de inúmeras competições na temporada. Dessa forma, o treinamento integral do indivíduo depende fortemente da interação de três componentes: o treinamento das capacidades mentais, a preparação física e o potencial genético (DIAS, 2011).

Uma das principais razões pelas quais os indivíduos se mantêm no processo de treinamento e participam de competições é a experiência subjetiva positiva associada a essas atividades (GOMES, 2010). A experiência positiva e o bem-estar podem surgir pelo prazer e desempenho bem-sucedido no esporte, seja por uma boa atuação ou pela vitória.

Nesse contexto, Mihalyi Csikszentmihalyi, a partir da década de 70 começou a investigar como pessoas realizavam certas atividades com esforço produtivo, alto grau de motivação e totalmente imersas na tarefa (BAKER et al., 2011). Essa teoria foi denominada "*Flow-feeling*", apresentando também alguns sinônimos como: estado de fluidez, de fluxo, *flow* ou experiência ótima. Segundo Jackson e Csikszentmihalyi (1999) tal teoria possui nove dimensões ou características, são elas: equilíbrio desafio-habilidade (EQUI); fusão entre ação e consciência (FUS); objetivos claros (OBCL); feedback imediato (FEED); concentração intensa na tarefa (CONC); controle absoluto das ações (CABS); perda da autoconsciência (PAUT); perda da noção de tempo (PNTM) e experiência autotélica (EAUT).

Miranda (2000) pesquisando atitudes e comportamentos de montanhistas e praticantes de *trekking* concluiu que o fluir não acontece por acaso, ele é uma experiência espontânea favorecida por três situações: primeiro, quando a atividade a ser realizada é estruturada; segundo, a habilidade da pessoa é compatível para a realização da tarefa; e terceiro, considerando ambas as situações.

Embora, algumas atividades possam favorecer o fluir, nenhuma pode garanti-lo. Contudo, os fatores que favorecem o *flow* não estão relacionados ao tempo de duração da atividade, mas sim à satisfação e rendimento obtido por meio dela (ENGESER et al., 2005; SCHIEFELE; RHEINBERG, 1997). Jackson e Csikszentmihalyi (2002) sugeriram que uma preparação psicofísica adequada do atleta aumenta a confiança dos mesmos, o que por sua vez facilita o fluxo. No que concerne a prática das corridas, o estado *flow* pode potencializar a realização das tarefas propostas, uma vez que esse possibilita um alto nível de concentração, torna o momento presente mais agradável e harmonioso, além de permitir a liberação de energia psíquica (MIRANDA; BARA FILHO, 2008).

Pesquisas têm objetivado analisar a experiência do fluir em diversas modalidades esportivas, dentre elas: no futebol (BAKKER et al., 2011), em corredores de maratona do atletismo (SCHÜLER; BRUNNER, 2008), no salvamento aquático (MURCIA et al., 2009), no tênis de campo (JÚNIOR et al., 2012) e no surf (PARTINGTON; PARTINGTON; OLIVIER, 2009). Entretanto, trabalhos com propósito de investigar a teoria do *Flow-feeling* em corredores das diferentes modalidades do atletismo não foram conduzidos.

Dado o exposto, faz-se necessário compreender melhor as capacidades psicológicas ligadas a experiência ótima dos atletas, bem como a sua relação com a modalidade praticada. Essa compreensão poderá contribuir para os processos de preparação psicofisiológica. Sendo assim, o presente estudo teve como objetivo analisar as dimensões do *Flow-feeling* em corredores de velocidade e resistência do atletismo, bem como investigar a predominância dessas dimensões em cada modalidade.

2.1.4 MÉTODO

Participantes

A amostra foi não probabilística e intencional sendo constituída de 25 atletas do atletismo sendo 18 do sexo masculino, divididos em grupos de acordo com a especialidade: 8 velocistas (VE) ($20 \pm 3,3$ anos), 7 meio fundistas (MF) ($25 \pm 8,4$ anos), 8 fundistas (FD) ($31,3 \pm 12,3$ anos), e 2 ultramaratonistas (UM) ($44 \pm 7,07$ anos). O grupo VE foi composto por atletas especialistas em provas rasas e com barreiras com distâncias iguais ou inferiores a 400 m. Foram considerados para o grupo MF

especialistas em provas rasas com distância compreendida entre 800 m e 3.000 m. e o grupo FD aqueles que competem em distâncias compreendidas entre 5 km e 42,195 km (maratona). Já o grupo UM foi composto por atletas especialistas em ultra distâncias (acima de 42,195 km). Todos os participantes treinavam a modalidade por um período igual ou superior a um ano. Além disso, todos os atletas eram federados, embora, não profissionais. Os atletas possuíam distintos níveis competitivos conforme representado no quadro 1.

Quadro 1. Nível competitivo dos atletas da amostra

Nível Competitivo	Atletas da amostra
Estadual	A3, A6, A11, A12, A19, A22
Nacional	A1, A2, A4, A5, A8, A15, A16, A17, A20, A21, A25
Internacional	A7, A9, A10, A13, A14, A18, A23, A24

Foram excluídos do estudo os atletas que realizavam menos de três sessões de treinamento por semana, aqueles lesionados ou em processo de recuperação, que não estavam competindo no período da coleta e os que possuíam período inferior a um ano de prática. A pesquisa foi realizada após a assinatura do Termo de Consentimento Livre Esclarecido, e para os menores de 18 anos o Termo de Assentimento, conforme normas éticas exigidas pela Resolução 196/96 e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), Juiz de Fora, MG, Brasil, protocolo CEP/UFJF 2544.284.2011, parecer n.º 303/2011.

Instrumentos

Inicialmente foi aplicado aos atletas um questionário geral visando conhecer o perfil esportivo dos mesmos, isto é, tempo de prática, número de sessões de treinamento semanal, nível competitivo e especialidade do atleta. Para investigar a teoria do *Flow-feeling* optou-se pela entrevista individual, aberta e semi-estruturada com a utilização de um roteiro com 11 questões. Essa técnica permite o aprofundamento necessário ao tema central do estudo (MARCONI; LAKATOS, 2002). Segundo Triviños (1987), por meio de questionamentos básicos, esse método favorece o surgimento de várias questões de forma espontânea a partir das respostas do entrevistado, o que por sua vez está relacionado com seus

pensamentos e experiências. As entrevistas foram registradas por meio de um gravador digital da marca Panasonic (modelo RRUS300).

Quadro 2. Roteiro de perguntas da entrevista semi-estruturada

Roteiro de perguntas
P1. Porque você pratica corridas atualmente?
P2. Você percebe uma relação entre o que você treinou e a sua tranquilidade durante a prova? P2.1. Como você se comporta quando a prova e/ou treinamentos impõe desafios fáceis ou difíceis?
P3. Com relação aos sentimentos em termos gerais, como você se sente quando corre?
P4. Quando você está correndo, consegue perceber cada gesto, cada movimento? Você precisa pensar para realizar o gesto?
P5. Você faz algum planejamento para corrida?
P6. No momento da corrida, consegue identificar se está obtendo sucesso ou não, se está no ritmo correto?
P7. Na corrida você pensa em outras questões ou foca apenas na tarefa?
P8. Você consegue se abstrair de outros pensamentos que não estejam ligados a corrida (como medo, raiva, etc.)?
P9. Fatores externos como torcida, temperatura, chuva, sol, tipo de terreno, atrapalham sua concentração na corrida?
P10. Para algumas pessoas parece que a corrida passa rápida e para outras parece que demora muito tempo. Qual a sensação que você tem em relação a isso?
P11. Gostaríamos que você falasse sobre a prova em que você se sentiu melhor e por quê?

Procedimentos

As intervenções aconteceram em dois momentos distintos. Primeiramente foi enviada uma carta convite para cada atleta, já constando o formulário para a marcação do horário e local da entrevista, caso fosse aceito.

No segundo momento foi realizada a coleta dos dados no Clube de atletismo de Belo Horizonte - MG ou na Faculdade de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Juiz de Fora-MG. Os locais escolhidos possuíam ambiente livre de ruídos que pudessem influenciar a concentração do avaliado. Após assinarem o termo de consentimento ou assentimento, foi realizada uma sucinta explicação sobre o estudo e instrumentos utilizados. Logo em seguida os atletas responderam o questionário geral. O questionário semi-estuturado foi aplicado

sempre pelo mesmo investigador, sendo todo diálogo registrado e posteriormente transcrito.

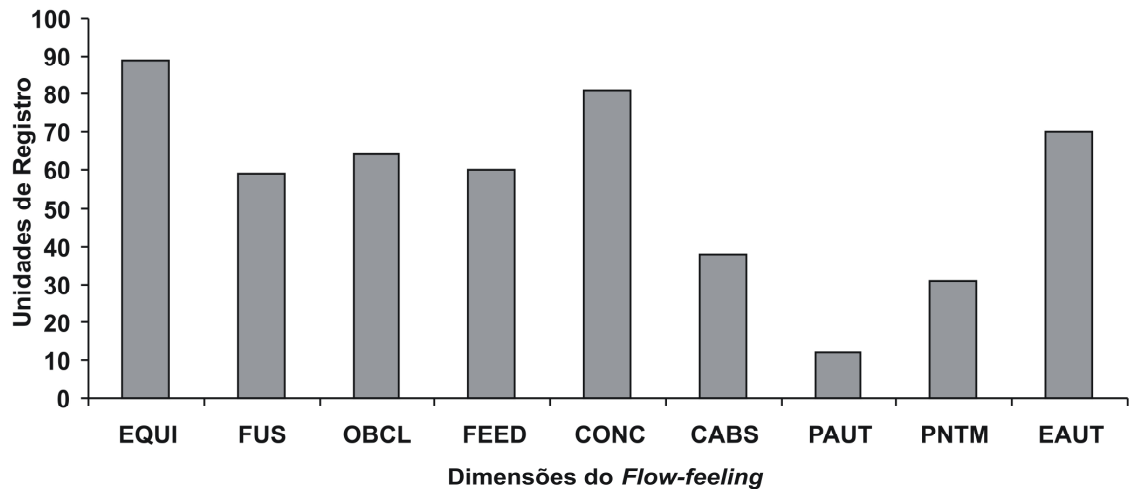
Análise dos dados

As entrevistas foram analisadas por meio da análise de conteúdo descrita por Bardin (2011). A análise de conteúdo foi realizada a partir de três fases: pré-análise, exploração, tratamento e interpretação. A pré-análise teve como objetivo organizar o material trabalhado, nesse momento foi realizada a primeira leitura de modo intuitivo, aberto a todas as ideias, reflexões e hipóteses. Na exploração do material foi realizada a codificação, ou seja, identificação das dimensões do *flow* por meio das unidades de registro que as caracterizam. O tratamento e inferência à interpretação permitiram que os conteúdos recolhidos se constituíssem em dados quantitativos. Posteriormente, o material transcrito foi estudado com o objetivo de encontrar recorrências nas falas, as quais possibilitaram o agrupamento das respostas em categorias (dimensões do *Flow-feeling*). Para manter o sigilo dos dados, os atletas foram numerados de 1 a 25 aleatoriamente.

2.1.5 RESULTADOS

Um total de 504 unidades de registros foram encontradas, e se enquadraram em alguma das nove dimensões do *Flow-feeling*. Os dados apresentados na figura 1 expressam os valores absolutos das citações em cada dimensão.

As dimensões equilíbrio desafio-habilidade e concentração intensa na tarefa foram as mais citadas pelos atletas representando, respectivamente, 17,7 e 16,1 % do total das unidades de registro.



EQUI. equilíbrio desafio-habilidade; FUS. fusão entre ação e consciência; OBCL. objetivos claros; FEED. *feedback* imediato; CONC. concentração intensa na tarefa, CABS. controle absoluto das ações, PAUT. perda da auto consciência; PNTM. perda da noção do tempo; EAUT. experiência autotética.

Figura 1. Valores absolutos das unidades de registro em cada dimensão do *Flow-feeling*.

A tabela 1 apresenta os valores percentuais e a ordem de ocorrência das unidades de registro encontradas em cada modalidade do atletismo. O grupo de velocistas e ultramaratonistas tiveram a dimensão concentração intensa na tarefa como a mais citada, enquanto a dimensão equilíbrio desafio-habilidade foi a mais citada nos meio fundistas e fundistas.

Tabela 1. Valores percentuais das unidades de registro e ordem de colocação conforme o aparecimento da dimensão do *Flow-feeling* de cada especialidade de prova.

Dimensões	Velocistas (n=8)		Meio fundistas (n=7)		Fundistas (n=8)		Ultramaratonistas (n=2)	
	% UR	Col	% UR	Col	% UR	Col	% UR	Col
EQUI	12,57	4°	22,36	1°	18,18	1°	18,18	2°
FUS	14,37	2°	10,56	5°	11,36	4°	6,82	6°
OBCL	11,38	5°	13,04	3°	14,39	3°	11,36	4°
FEED	12,57	4°	8,70	6°	14,39	3°	13,64	3°
CONC	16,17	1°	14,91	2°	14,39	3°	25,00	1°
CABS	7,19	7°	9,94	7°	4,55	5°	9,09	5°
PNTM	7,78	6°	6,21	8°	4,55	5°	4,55	7°
PAUT	4,19	8°	1,86	9°	1,52	6°	0	-
EAUT	13,77	3°	12,42	4°	16,67	2°	11,36	4°

n. número de participantes; % UR. percentual referente ao número de citações das unidades de registro; Col. ordem de colocação das dimensões; EQUI. equilíbrio desafio-habilidade; FUS.- fusão entre ação e consciência; OBCL. objetivos claros; FEED. *feedback* imediato; CONC. concentração intensa na tarefa, CABS. controle absoluto das ações, PAUT. perda da auto consciência; PNTM. perda da noção do tempo; EAUT. experiência autotélica.

2.1.6 DISCUSSÃO

As análises das transcrições demonstraram que todas as dimensões do *Flow-feeling* foram detectadas no discurso dos atletas. Em seguida, são apresentadas as diversas experiências do *flow* que ilustram as características ou dimensões da teoria.

Dimensão 1. Equilíbrio desafio-habilidade. Essa dimensão do fluxo descreve o equilíbrio percebido entre a capacidade psicofísica da pessoa e os desafios impostos pelas situações esportivas que a mesma tem que enfrentar (CSIKSZENTMIHALYI, 1990, 1997). A transcrição do atleta a seguir, especialista em provas de fundo, ilustra o relacionamento do nível de treinamento com a execução no momento da prova: “coloco meu corpo ao limite máximo de acordo com os meus treinos.” (A2)

Dimensão 2. Fusão entre ação e consciência. Nessa dimensão, devido ao grande envolvimento na tarefa, o atleta percebe seus movimentos como parte de si mesmo. A atividade se torna espontânea e quase automática (JACKSON;

CSIKSZENTMIHALYI, 1999; MIRANDA; BARA FILHO, 2008). Um atleta meio fundista relatou o acontecimento dessa dimensão: “é uma coisa automática [...] eu não fico pensando no movimento da perna, tem que ser assim, o de braço de tal forma, [...] eu realizo o movimento natural.” (A10)

Dimensão 3. Objetivos claros. Essa característica demonstra a importância de que os objetivos devem ser claros para possibilitar ao atleta exatidão nas escolhas referentes às ações esportivas. (JACKSON; CSIKSZENTMIHALYI, 1999). O relato de um velocista, numa prova de revezamento 4 x 400 m rasos, ilustra a importância dessa dimensão:

eu recebi o bastão para correr os últimos 400 m e fui com o objetivo de pegar o terceiro lugar, faltando 250 m eu senti bem na situação fui forçando e cheguei em segundo, na curva faltando 150 m [...] forcei mesmo e consegui passar os dois atletas e ganhamos o revezamento. (A24)

Dimensão 4. Feedback imediato. Essa dimensão evidencia a importância das informações internas ou externas que o atleta recebe sobre o seu desempenho, para ajustar seus movimentos, suas ações, suas metas, suas intensidades. (MIRANDA; BARA FILHO, 2008). Um atleta meio fundista relatou: “se não estou executando alguns movimentos que eu domino com perfeição [...] eu consigo perceber”. (A15)

Dimensão 5. Concentração intensa na tarefa. Nessa dimensão o indivíduo descreve um completo foco de atenção na tarefa que está sendo realizada (CSIKSZENTMIHALYI, 1990). O atleta, especializado em corridas de fundo, relatou:

é como se a minha alma tivesse deixado meu corpo, porque eu senti uma completa interação, só ouvi minha passada no chão, se estava batendo certo, se estava sentindo alguma dor, se estava fluindo bem como no treino, eu fiquei muito focada no movimento e percebendo as reações do corpo. (A1)

Dimensão 6. Controle absoluto das ações. O atleta no estado de *flow* pode descrever uma percepção de controle total das ações garantindo-o uma confiança para execução da tarefa. Adicionalmente, as percepções de medo, fracasso e tensão são simplesmente descartadas (JACKSON; EKLUND, 2004, MIRANDA; BARA FILHO, 2008). Um fundista exemplifica claramente o controle sobre as variáveis físicas e psicológicas: “na final do campeonato mineiro menor [...] então realmente pude ver que estava controlando meu corpo, minhas emoções, estava tudo em harmonia.” (A3)

Dimensão 7. Perda da autoconsciência. Para compreendermos essa dimensão precisamos conhecer a definição de self, segundo Csikszentmihaly (1990) o self é um elemento presente na consciência que contém todas as memórias, emoções, ações e desejos do indivíduo. O foco de atenção é determinado por ele, com isso a atenção determina o self. Sendo assim, a perda da autoconsciência é caracterizada por uma total absorção e um sentimento de unidade da pessoa com a tarefa e com o ambiente, com isso a preocupação com self desaparece (JACKSON; CSIKSZENTMIHALYI, 1999). O foco de atenção voltado para a tarefa impossibilita preocupações do atleta, como por exemplo, a avaliação externa de outras pessoas sobre o seu desempenho. A transcrição de um atleta velocista ilustra essa dimensão:

[...] quando entro na pista tiro o agasalho, calço a sapatilha, entro no bloco, nunca ouvi torcida, música, tanto que lembro de pouca coisa de todas as corridas que fiz, ainda mais as corridas mais importantes que ganhei, o sul-americano, por exemplo, lembro muito pouco do momento, [...] não lembro de anunciando meu nome, lembro de pouca coisa. Fora da prova me lembro do aquecimento todo, do dia inteiro, até entrar na pista aquecer e ajeitar meu bloco, depois disso lembro muito pouco. (A18)

Dimensão 8. Perda da noção do tempo. Essa dimensão é caracterizada por uma percepção de distorção do tempo pelo atleta, que pode ocorrer durante o fluir; uma maratona pode parecer muito rápida para um atleta, enquanto para um velocista que precisa acertar o seu ritmo, a passagem dos segundos pode ser muito sensível (MIRANDA; BARA FILHO, 2008). Um velocista ilustra a distorção do tempo: “Para mim, que faço prova rápida, parece uma eternidade, por mais que a prova seja rápida você tem muito tempo para pensar no que está fazendo.” (A21)

Dimensão 9. Experiência autotélica. No fluir quando o objetivo de realizar a tarefa está nela mesma, a atividade absorve o atleta e torna-se inconscientemente (intrinsecamente) gratificante (MIRANDA; BARA FILHO, 2008). Um ultramaratonista relatou sobre a atividade autotélica: “prático corridas pela qualidade de vida e por ser uma atividade muito gratificante.” (A17)

No presente estudo, as características mais citadas (equilíbrio desafio-habilidade, concentração intensa na tarefa, experiência autotélica e objetivos claros) e as menos citadas, (perda da autoconsciência e a transformação do tempo) corroboram os estudos realizados por Jackson (1996), Sugiyama e Inomata (2005), Hefferon e Ollis (2006), Partington e colaboradores (2009).

Ao analisarmos a dimensão equilíbrio desafio-habilidade, que foi a mais presente, considerando-se toda a amostra do estudo, percebemos a importância dessa característica no estado de fluxo. No que concerne aos grupos, essa foi a mais citada nos meio fundistas e fundistas e a segunda mais citada nos ultramaratonistas. Os atletas relataram uma forte relação entre o nível de treinamento e a possibilidade de êxito na competição, o que está de acordo com os achados de Júnior (2012). Zabala e colaboradores (2009) ao investigar o perfil psicológico de maratonistas verificaram relatos de auto-confiança pré-prova mais elevada nos atletas que se consideravam melhores preparados, física e psicologicamente, para lidar com as dificuldades que poderiam acontecer durante a prova. Essa relação pôde ser feita, possivelmente, porque o potencial físico assume significativa importância na performance dos atletas dessas modalidades (DIAS, 2011), conforme o relato do atleta fundista A2 supracitado.

No entanto, no grupo de velocistas, o equilíbrio desafio-habilidade foi a quarta dimensão mais citada. O discurso de um atleta velocista talvez ilustre o contrário do que acontece com os atletas de resistência:

Às vezes, muitas vezes, o normal é você treinar e ficar tranquilo pelo tanto que você treinou, mas às vezes por serem provas rápidas, por serem provas que são decididas em detalhes, tenho muito medo de treinar muito e na hora colocar tudo a perder por uma falta de atenção (A19).

As citações dos atletas de resistência e de velocidade ilustram diferenças no tipo de atenção durante a prova, essa pode estar relacionada com a dimensão concentração intensa na tarefa. Embora, a concentração intensa na tarefa tenha sido a mais citada no grupo de velocistas e de ultramaratonista, essa dimensão foi relatada de forma diferente entre esses grupos. Um velocista fez o seguinte relato: “Nas minhas provas (dos 100 aos 400 m) eu nunca penso em nada, só penso na linha de chegada” (A18). Já o grupo de ultramaratonistas exemplifica da seguinte forma: “Eu penso em várias questões, nos treinos específicos para aquela prova, na minha família, nos amigos que me apoiaram, então tem muita gente torcendo por mim, [...], eu penso nos meus objetivos na prova” (A17). As citações apresentadas ilustram diferenças na tipologia da atenção entre os atletas resistência e de velocidade.

As estratégias utilizadas pelos atletas estão ligadas a atenção associativa e dissociativa. Os velocistas executam tarefas com grande concentração, monitorando todas suas ações fisiológicas e psíquicas, o que caracteriza a atenção associativa ilustrada no relato do atleta A21. Esse aspecto está fortemente ligado ao grande potencial técnico desses atletas. Contudo, os atletas de ultramaratonas (provas que podem durar até 48 horas), para dissociarem das altas demandas psicológicas (ZABALA; RUEDA; RODRIGUEZ, 2009), focalizam seus pensamentos em diversas questões extra prova (MIRANDA; BARA FILHO, 2008). No entanto, ressalta-se que essa dissociação deve ser realizada de forma equacionada e no momento adequado, para não afetar a concentração na tarefa (MIRANDA; BARA FILHO, 2008).

Nos grupos de meio fundista e fundista a dimensão concentração intensa na tarefa também foi uma das dimensões bem citadas. Estudo realizado por Nietfeld (2003) ao analisar meio fundistas, constatou que durante a competição eles tendem a se concentrar principalmente na monitoração da tática estipulada. Já o estudo de Zaballa et al. (2009) observou que os corredores fundistas utilizavam as estratégias de atenção dissociativa.

O autoconhecimento da performance e o monitoramento das ações esportivas são possibilitados pelo *feedback* imediato. Nesse estudo, essa dimensão foi medianamente citada pelos grupos de velocista, fundista e ultramaratonista, o que corrobora outros estudos (BAKER et al., 2011, PARTINGTON; PARTINGTON; OLIVIER, 2009). Para Csikszentmihalyi (1990), na experiência *flow*, a união entre as três características, concentração intensa na tarefa, metas claras e feedback imediato, proporciona um grande envolvimento de energia psíquica. A experiência citada pelo ultramaratonista confirma esse pressuposto:

Consigo perfeitamente saber se estou obtendo sucesso e me programo para isso, posso inclusive durante a prova saber, de acordo com as condições da prova, percurso e clima, se não vou ficar tão bem nela, como eu acho muito importante estar sempre no pódio,[...] teve uma prova de 100 km que diminui meu ritmo apenas para estar no pódio e não arriscar e quebar. (A17)

A dimensão objetivos claros possuiu um elevado índice de citações em todas as modalidades de resistência. Nietfeld (2003) ao investigar corredores de meio fundo observou que a elaboração de uma estratégia de prova que envolve ritmo pré-estipulado, bem como a previsibilidade de possíveis situações adversas,

influencia positivamente o êxito na tarefa, corroborando assim os nossos achados. A transcrição de um atleta meio fundista exemplifica a importância dessa dimensão:

Eu sempre planejava as provas, então antes de chegar à competição eu já sabia o que ia fazer [...], eu já tinha o tempo que iria correr, o que fazer, de que forma que correr, independente dos adversários na pista, [...], eu não pensava nos adversários, eu pensava no meu tempo, na minha marca sempre corri contra o relógio contra a minha melhor marca. A10.

Desse modo, constatamos que os objetivos claros nas corridas devem ser utilizados como componentes da tática de prova, o que certamente favorecerá o fluxo.

No que diz respeito à interação entre as dimensões do *Flow-feeling*, constatamos que a dimensão fusão entre ação e consciência foi a segunda mais citada pelos velocistas, isso pode estar relacionado ao fato dela, possivelmente, ter sido modulada pela dimensão concentração intensa na tarefa, fortemente presente nesse grupo e importante para o fluxo nessa modalidade (MASSARELA; WINTERSTEIN, 2009). Nesse contexto, ao analisar a dimensão perda da noção do tempo, constatamos que essa foi modulada pelo equilíbrio desafio-habilidade, conforme postulado por Massarela e Winterstein (2009). Os indivíduos da amostra relacionaram a distorção do tempo com o volume, intensidade e tipo de prova, como destacado a seguir: “Quando demora, é que você não está correndo bem, parece que você não quer correr mais. Já aconteceu prova que parecia durar uma eternidade, meu ritmo caiu e não ia.” (A5 – corredor de fundo). Adicionalmente, a perda da noção do tempo pode ter sido consequência da dimensão concentração intensa na tarefa, conforme observado no relato do atleta fundista: “quando estou correndo na rua sinto que passa muito rápido,[...], nossa na pista demora, porque tem essa coisa de dar volta, quando você não esta focada demora” (A12). A atleta declarou essa diferença possivelmente pela alta demanda psicofisiológica exigida nas provas de resistência em pista (ROLIM, 1998). Em contrapartida, a dinâmica das corridas de rua como: realização em ambiente externo, percurso diversificado e elevado número de participantes, pode atenuar o estresse psicológico e possibilitar uma percepção de que a prova passou rapidamente.

Finalmente, a experiência autotélica foi à terceira dimensão mais citada em toda amostra e ficou entre a segunda e quarta mais citada entre os quatro grupos analisados. Estudo realizado por Schüler e Brunner (2008) investigando

maratonistas, constatou que a premiação intrínseca positiva, após a realização da maratona, promovida pelo estado de fluxo, foi importante para que o indivíduo buscasse novamente essa experiência ótima. O atleta ao constatar esse benefício recompensador, pode se mobilizar de tal forma para a tarefa que garantirá treinamentos de qualidade e intrinsecamente gratificante (MIRANDA; BARA FILHO, 2008), podendo assim promover a melhora do desempenho (PARTINGTON; PARTINGTON; OLIVIER, 2009). Em contrapartida, se a prática for orientada basicamente para recompensas financeiras ou ascensão social, ela será considerada uma experiência exotética, ou seja, motivada por objetivo externo. Contudo, não existe nenhum atleta ou pessoa 100% autotética uma vez que a associação entre os componentes extrínsecos e intrínsecos são importantes (MIRANDA; BARA FILHO, 2008). O atleta com o self autotético confronta os desafios com envolvimento e entusiasmo, transformando ameaças em experiências satisfatórias (MIRANDA; BARA FILHO, 2008). Um atleta meio fundista exemplifica essa transformação:

Numa prova de 1500 m, os atletas saíram bem na frente e eu não tinha nem possibilidade de pódio, o pessoal que entrou era muito bom, eu larguei e quando abriu a última volta os caras estavam mais de 30 m na frente, nos 300 m final eu reagi, nos 200 m eu já encostei, entrou na curva eu os passei, já estava em 3º, chegou na reta da linha de chegada, na hora que estava preparando para passar o 2º, faltando 10 metros, ele olhou para trás e reagiu, chegando na minha frente. Mas foi uma prova que me marcou [...], pois sai de 6º lugar e fui buscando o pessoal, foi até minha melhor marca nos 1.500 m. (A10)

Dado o exposto, os achados do presente estudo possibilitam compreender melhor o estado de fluxo nas corridas do atletismo. A diferença na predominância de algumas dimensões nas modalidades podem ser explicadas pelas distintas necessidades psicofisiológicas de cada prova, com isso os treinamentos das habilidades mentais e físicas devem ser específicos para essas demandas.

Nosso estudo poderá auxiliar treinadores e agentes envolvidos no treinamento esportivo desses atletas, a delinear metas e estratégias para o treinamento e dessa forma, possibilitar uma maior adesão dos indivíduos aos programas de treinamento. A experiência intrinsecamente gratificante, que pode ser obtida quando os atletas vivenciam o estado de fluxo, possibilita ao indivíduo energia psíquica para se manter engajado no árduo processo de treinamento e competição.

Todavia, o estado de fluxo não traz somente benefícios ligados diretamente a prática do esporte, essas vivências tornam a vida do atleta potencialmente mais dinâmica, envolvente, significativa e muito alegre (MIRANDA; BARA FILHO, 2008), sendo assim um importante componente na qualidade de vida das pessoas. Investigações em outras modalidades do atletismo fazem-se necessárias para auxiliarem treinadores e atletas melhor compreenderem a importância desse estado mental, bem como o modo de potencializá-lo levando em consideração às especificidades de cada prova.

2.1.7 CONCLUSÃO

Em conclusão o estado mental *flow* foi vivenciado por todos os atletas do presente estudo, em algum momento de suas carreiras esportivas. Adicionalmente, diferenças foram observadas entre a ocorrência das dimensões do fluxo nas modalidades, sugerindo assim que a predominância dessas características está fortemente relacionada às peculiaridades de cada prova. Além disso, a experiência do fluxo parece favorecer a manutenção desses atletas no processo de treinamento e competição, possivelmente, devido à experiência intrinsecamente gratificante, um componente importante na qualidade de vida do atleta.

2.1.8 REFERÊNCIAS

BAKER, A. B.; OERLEMANS, W.; DEMEROUTI, E.; SLOT, B. B.; ALI, D. K. Flow and performance: study among talented Dutch soccer players. **Psychology of Sport and Exercise**, v.12, p.442-450, 2011

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. 7ª Ed. Lisboa: Edições 70, 2011.

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.

DIAS, R.G. Genética, performance física humana e doping genético: o senso comum versus a realidade científica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.17, n.1, 2011.

ENGESER, S.; RHEINBERG, F.; VOLLMEYER, R.; BISCHOFF, J. Motivation, flow-erleben und lernleistung in universitären lern settings. Motivation, flow experience, and performance in learning settings at university. **Zeitschrift für Pädagogische Psychologie**, v.19, p.159–172, 2005.

GOMES, S.S. **Quando o jogo flui: uma investigação sobre a teoria do fluxo no voleibol**. 2010.168f. DISSERTAÇÃO (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física e Desporto – Universidade Federal de Juiz de Fora, MG. 2010.

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, 2006.

JACKSON S. A. Toward a Conceptual Understanding of the Flow Experience in Elite Athletes. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, v.67, n.1, p.76-90, 1996.

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

JACKSON, S. A.; CSIKSZENTMIHALYI, M. **Fluir en el deporte**. Barcelona: Paidotribo, 2002.

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

JÚNIOR, M. M.; RUSSO, A. F.; COIMBRA, D. R.; MIRANDA, R. Análise do flow-feeling no tênis. **Revista Universidade Estadual de Maringá**, v.23, n.4, 2012.

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

MASSARELLA, F. L.; WINTERSTEIN, P. J. Motivação intrínseca e o estado mental Flow em corredores de rua. **Movimento**, v. 15, n.2, p.45-68, 2009.

- MIRANDA, R. **Motivação no Trekking: um caminhar nas montanhas**. 2000. Tese (Doutorado) PPGEF/ Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro, 2000.
- MIRANDA, R.; BARA FILHO, M. G. **Construindo um atleta vencedor: uma abordagem psicofísica do esporte**. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- MURCIA, J. A. M.; NOGUERA, F. C.; COLL, D. G.; GIMENO, E. C.; PÉREZ, L. M. R. Flow disposicional em salvamento deportivo: uma aproximación desde la teoría de la autodeterminación. **Revista de Psicología del Deporte**, v.18, n.1, p.23-35, 2009.
- NIETFELD, J. An Examination of setacognitive strategy use and monitoring skills by competitive middle distance runners. **Journal of Applied Sport Psychology**, v.15, n.4, p.307-320, 2003.
- 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, n. 2, p.170-185, 2009.
- ROLIM, R. **Contributo para o estudo do treino de meio-fundo/fundo de atletas jovens em Portugal**. Tese (Doutorado). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, 1998.
- SCHIEFELE, U.; RHEINBERG, F. Motivation and knowledge acquisition: searching for mediating processes. In: M. L. Maehr, & P. P. Pintrich (Eds.), **Advances in motivation and achievement**. v.10, p.251–301, 1997.
- SCHÜLER, J.; BRUNNER, S. The rewarding effect of flow experience on performance in a marathon race. **Psychology of Sport and Exercise**, v.10, p.168–174, 2008.
- STEELE, J. P.; FULLAGAR C. J. Facilitators and outcomes of student engagement in a college setting. **The Journal of Psychology**, v.143, n.1, p.5–27, 2009.
- SUGYAMA, T.; INOMATA, K. Qualitative examination of flow experience among top japanese athletes. **Perceptual and Motor Skills**, 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.
- WEINBERG, R., GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- ZABALA, E. L.; RUEDA, M. C. P.; RODRIGUEZ, A. L. L. Características del estado psicológico de los corredores populares de maratón. **Revista de Psicología del Deporte**, v.18, n.2, p.151-163, 2009.

2.2 ESTUDO 2. MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA E EXTRÍNSECA EM CORREDORES DE DIFERENTES PROVAS DO ATLETISMO

MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA E EXTRÍNSECA EM CORREDORES DE DIFERENTES PROVAS DO ATLETISMO

2.2.1 RESUMO

O presente estudo teve como objetivo investigar a motivação intrínseca e extrínseca em corredores do atletismo, bem como as diferenças e predominâncias em cada especialidade de prova e gênero. Participaram deste estudo 31 atletas (23 do sexo masculino), divididos em grupos de acordo com a especialidade: 8 velocistas (VE) ($20 \pm 3,3$ anos), 8 meio fundistas (MF) ($24,2 \pm 8,1$ anos), 8 fundistas (FD) ($31 \pm 12,1$ anos), e 7 ultramaratonistas (UM) ($37,7 \pm 9,3$ anos). Para investigar a motivação intrínseca, extrínseca e a desmotivação, foi utilizado o *Sport Motivation Scale* (SMS) validado para a língua portuguesa (BARA FILHO et al., 2010). A motivação dos corredores das diferentes modalidades foi similar, à exceção da subescala de motivação extrínseca identificada que foi maior nos ultramaratonistas, quando comparados aos corredores meio fundistas ($p=0,029$). Em todos os grupos, os valores de motivação intrínseca total apresentaram valores ligeiramente superiores à motivação extrínseca, contudo, apenas no grupo de fundistas a diferença estatística foi constatada ($p<0,000$). Não foram encontradas diferenças ao comparar os gêneros. Pode-se concluir que a motivação para a prática de corridas independe da modalidade e do gênero do atleta. Adicionalmente, a motivação intrínseca tende a ser maior do que a motivação extrínseca.

Palavras-chave: Motivação intrínseca; motivação extrínseca; corridas do atletismo.

INTRINSIC AND EXTRINSIC MOTIVATION RUNNERS OF DIFFERENCES RACES OF TRACK AND FIELD

2.2.2 ABSTRACT

The present study aimed to investigate the intrinsic and extrinsic motivation in the runners of track and field, as well as differences and dominance in each race specialty and gender. Participants were 31 runners (23 males), divided into groups according to specialty: 8 sprinters (VE) (20 ± 3.3 years), 8 middle distance runners (MF) (24.2 ± 8.1 years), 8 distance runners (FD) (31 ± 12.1 years), and 7 ultramarathon runners (UM) (37.7 ± 9.3 years). To investigate the intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation, was used the Sport Motivation Scale (SMS) validated for Portuguese (BARA FILHO et al., 2010). The motivation of runners of different modalities was similar, with the exception of the subscale of extrinsic motivation identified, which was greater in ultramarathon runners when compared to middle distance runners ($p = 0.029$). In all groups the values of intrinsic motivation showed slightly higher extrinsic motivation, however, only in the group of runners distance was found statistical difference ($p < 0.000$). No differences were found when comparing genders. It can be concluded that the motivation for the practice race independent of modality and gender of the athlete. Additionally, the intrinsic motivation tend to be higher than the extrinsic motivation.

Keywords: Intrinsic motivation; extrinsic motivation; races track and field.

2.2.3 INTRODUÇÃO

A motivação, caracterizada como os fatores pessoais e ambientais que impulsionam os atletas à participação e rendimento nos esportes (DECI; RYAN 1985), tem sido alvo de muitas pesquisas no processo de treinamento e competição esportivas (ALONSO; LUCAS; IZQUIERDO, 2007; BALAGUER; CASTILLO; DUDA, 2008; MIRANDA; BARA FILHO, 2008, PERO et al., 2009). Vallerand (1997) introduziu o modelo hierárquico baseado na teoria da autodeterminação (DECI; RYAN, 1985), que sugere uma explicação multidimensional da motivação e demonstra que ela pode ser intrínseca e/ou extrinsecamente motivada ou desmotivada.

A motivação intrínseca é caracterizada como a mais autodeterminada, na qual o indivíduo realiza a atividade pelo prazer que ela proporciona (BRIÈRE et al., 1995; VALLERAND, 1997). Por outro lado, a motivação extrínseca se refere às condutas ligadas a fatores externos como, por exemplo, prêmios, torcida, apoio familiar, *status* social, entre outros. Já a desmotivação está ligada à desesperança com a prática daquele desporto, não despertando no indivíduo motivo para continuar praticando (DECI; RYAN, 1985).

Com objetivo de mensurar os níveis de autodeterminação, motivação intrínseca, extrínseca e desmotivação dos atletas no esporte, a escala de motivação esportiva (SMS – *Sport Scale Motivation*) desenvolvida por Brière et al. (1995) e Pelletier et al. (1995) tem sido um instrumento muito utilizado em modalidades esportivas, dentre elas, o futebol (COSTA et al., 2010), com corredores de montanha (BURTSCHER; FURTNER; SACHSE, 2011), em atletas de voleibol, basquetebol, futsal, judô, natação, ciclismo e taekwondo (BARA et al., 2010), com boxeadores, ciclistas, esgrimistas, judocas, karatecas e nadadores (LOPEZ-WALLE et al., 2011).

Dentre a diversidade de provas do atletismo, encontram-se as corridas de velocidades e de resistência, que possuem um alto potencial de exigência psicofísica dos atletas que as praticam. De acordo com as distâncias, as provas são divididas em: corridas de velocidade (rasas e com barreiras), compreendendo distâncias iguais ou inferiores a 400 m; corridas de meio fundo, que possuem distâncias entre 800 m e 3.000 m (rasas ou com obstáculos) (HUBICHE; PRADET, 1999); corridas de fundo, que envolvem distâncias entre 5 km e 42,195 km

(maratona); ultramaratonas com distâncias superiores a 42,195 km, (BENYO; ANDERSON, 2002).

No campo da psicologia do esporte, diversos são os estudos que investigaram as capacidades e intervenções psicológicas com corredores de maratona (BUCETA et al., 2002; SANCHEZ et al., 2009; VEGA; RIVERA; RUIZ, 2011; ZABALA et al., 2009). Com enfoque na motivação de maratonistas, podem-se destacar os estudos de Ogles e Masters (2003, a, b). Entretanto, não foram encontrados trabalhos com propósito de comparar a motivação intrínseca e a extrínseca entre corredores das diferentes modalidades do atletismo. Pelo fato das provas serem distintas entre si, tanto no que diz respeito aos aspectos fisiológicos quanto os psicológicos (BUCETA et al., 2002), faz-se necessário compreender melhor as capacidades psicológicas dos atletas bem como a relação com a sua modalidade, de modo que os processos de preparação possam tornar-se mais específicos. Dado o exposto, o estudo tem como objetivo investigar os motivos que levam os corredores de velocidade e resistência a treinarem e competirem, bem como a predominância da motivação em cada modalidade e gênero.

2.2.4 MÉTODO

Amostra

A amostra foi não probabilística e intencional sendo constituída de 31 atletas de rendimento do atletismo (23 do sexo masculino), divididos em grupos de acordo com a especialidade: 8 velocistas (VE) ($20 \pm 3,3$ anos), 8 meio fundistas (MF) ($24,2 \pm 8,1$ anos), 8 fundistas (FD) ($31 \pm 12,1$ anos), e 7 ultramaratonistas (UM) ($37,7 \pm 9,3$ anos). O grupo VE foi composto por atletas especialistas em provas rasas e com barreiras com distâncias iguais ou inferiores a 400 m. Foram considerados para o grupo MF especialistas em provas rasas com distância compreendida entre 800 m e 3.000 m e o grupo FD, aqueles que competem em distâncias compreendidas entre 5 km e 42,195 km (maratona). Já o grupo UM foi composto por atletas especialistas em ultradistâncias (acima de 42,195 km). Todos os participantes treinavam a modalidade por um período igual ou superior a um ano. Além disso, todos eram federados e competiam nos níveis estadual, nacional e internacional.

Foram excluídos do estudo os atletas que realizavam menos de três sessões de treinamento por semana, aqueles lesionados ou em processo de

recuperação, que não estavam competindo no período da coleta e que possuíam período inferior a um ano de prática. A pesquisa foi realizada após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido ou o Termo de Assentimento, para menores de 18 anos, conforme normas éticas exigidas pela Resolução 196/96 e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), Juiz de Fora, MG, Brasil, protocolo CEP/UFJF 2544.284.2011, parecer n.º 303/2011.

Instrumentos

Com o objetivo de conhecer o tempo de prática, o número de sessões de treinamento por semana, o nível competitivo e a especialidade do atleta, foi aplicado um questionário geral. Para investigar a teoria da Autodeterminação de Decy e Ryan (1985) foi utilizado o *Sport Motivation Scale* (SMS) (BRIÈRE et al., 1995, PELLETIER et al., 1995) validado para a língua portuguesa *SMS-28BR* (BARA FILHO et al, 2010). O mesmo é composto por 28 itens precedido de um enunciado: “Por que você pratica esporte?”, ao qual se responde com uma escala tipo likert de 7 pontos, que variam desde “não corresponde em nada” a “corresponde exatamente”. Cada item se relaciona a cada tipologia da motivação conforme quadro 1.

Quadro 1- Definição das subescalas de motivação, intrínseca, extrínseca e desmotivação (PELLETIER et al., 1995).

Nome da dimensão	Definição conceitual	Itens
Motivação intrínseca para conhecer (MI_C)	Modulada por fatores pessoais ligados à curiosidade e busca do atleta para compreender a modalidade praticada, por exemplo, novas técnicas de treinamento.	2, 4, 23 e 27
Motivação intrínseca para atingir objetivo (MI_AO)	Caracterizada pela busca do aprendizado de novas habilidades e movimentos técnicos de sua modalidade esportiva.	8, 12, 15 e 20
Motivação intrínseca para experiência estimulante (MI_EE)	Refere-se a fatores pessoais que impulsionam o atleta a buscar experiências estimulantes no esporte, que podem causar excitação, prazer e divertimento.	1, 13, 18 e 25
Motivação extrínseca identificada (ME_ID)	Relacionada à valorização que o atleta atribui à modalidade para o crescimento pessoal.	7, 11, 17 e 24
Motivação extrínseca introjetada (ME_IN)	São pressões internas que o atleta pode colocar em si mesmo, como o receio de falhar ou não conseguir o seu melhor desempenho no esporte.	9, 14, 21 e 26
Motivação extrínseca regulada externa (ME_RE)	Está relacionada a fatores ambientais, ligados a recompensas após um bom desempenho, como, por exemplo, contratos milionários, prêmios ou mesmo <i>status</i> perante o treinador e o grupo	6, 10, 16 e 22
Desmotivação (DES)	Caracteriza-se pelo sentimento de desesperança, em que as motivações extrínsecas ou intrínsecas não afetam o desempenho do atleta.	3, 5, 19 e 28

Para avaliar a motivação, trabalhos têm apontado o Índice de Autodeterminação (IAD) como um método válido e confiável (NTOUMANIS, 2005). Esse índice, por meio das 7 dimensões do SMS, determina o nível de motivação do avaliado. Para mensurar o Índice de Autodeterminação, a seguinte equação foi utilizada (VALLERAND; ROUSSEAU, 2001):

$$\text{IAD: } (2 \times (\text{MI})/3 + \text{ME_ID}) - [(\text{ME_I} + \text{ME_RE}) / 2] + (2 \times \text{DES}) \quad \text{Equação 1}$$

Procedimentos

As intervenções aconteceram em dois momentos distintos. Primeiramente foi enviada a carta convite para cada atleta, já constando o formulário para a marcação do horário e local da entrevista, caso fosse aceito.

No segundo momento, foi realizada, no Clube de Atletismo de Belo Horizonte – MG, ou na Faculdade de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Juiz de Fora-MG a coleta dos dados. Os locais escolhidos possuíam ambiente livre de ruídos que pudessem influenciar a concentração do avaliado. Após assinarem o Termo de Consentimento Livre Esclarecido ou Termo de Assentimento, foi realizada uma sucinta explicação sobre o estudo e instrumento que foi utilizado. Logo em seguida, os atletas responderam ao questionário geral, bem como à escala de motivação esportiva SMS-28BR. O investigador esteve presente todo o tempo para esclarecer qualquer dúvida que eventualmente surgisse.

Análise Estatística

Para verificar a normalidade da distribuição dos dados, utilizou-se o teste de *Shapiro-Wilk*. Empregou-se estatística descritiva por meio de médias e desvio-padrão para todas as variáveis analisadas. A fidedignidade do instrumento foi avaliada por meio da consistência interna (método *Alpha* de *Cronbach*). Com o objetivo de comparar os grupos masculino e feminino, foi empregado o teste *t* de *student* para as variáveis que apresentaram distribuição normal, e o teste *Mann-Whitney* para as variáveis não paramétricas. Para verificar as possíveis diferenças relacionadas à especialidade do atletismo com as subescalas analisadas do SMS-28BR e as motivações intrínsecas e extrínsecas intragrupo, utilizou-se a análise de variância com os testes *ANOVA One-way*, seguida do *Post Hoc de Tukey* para as variáveis que apresentaram distribuição normal e *Kruskal-Wallis* para as variáveis que violaram essa condição. Para a análise dos dados, foi utilizado o software *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS, versão 15.0). O nível de significância adotado foi $p < 0,05$.

2.2.5 RESULTADOS

Para testar a consistência interna dos dados coletados, o Alfa de Cronbach foi utilizado para todas as subescalas e os achados do presente estudo se aproximam dos valores encontrados em outras pesquisas (Tabela 1). Uma boa consistência interna dos dados prevê um alfa maior que 0,70 (NETEMEYER; BEARDEN; SHARMA, 2003), em nosso estudo, os valores que não foram superiores a 0,70 se aproximaram do índice desejado.

TABELA 1 – Índice Alpha de Cronbach para as dimensões do SMS-28BR no presente estudo e em diversas pesquisas.

Pesquisas	Índice alpha de Cronbach por dimensões						
	MI_C	MI_EE	MI_AO	ME_ID	ME_IN	ME_RE	DES
PELLETIER et al. (1995) Atletas Universitários Canadenses	0,80	0,74	0,80	0,63	0,74	0,77	0,75
REIMER et al. (2002) Atletas adultos de “Curling”	0,86	0,78	0,81	0,72	0,66	0,74	0,70
ALONSO et al. (2007) Atletas de diferentes esportes	0,79	0,75	0,78	0,74	0,73	0,79	0,74
COSTA et al. (2010) Atletas de futebol do Brasil	0,76	0,57	0,71	0,67	0,67	0,65	0,62
BARA FILHO et al. (2010) Atletas de diversos esportes	0,81	0,77	0,80	0,78	0,75	0,74	0,70
Presente estudo Atletas do Atletismo do Brasil	0,67	0,74	0,68	0,66	0,74	0,79	0,76

MI_C. motivação intrínseca para conhecer; MI_AO. motivação intrínseca para atingir objetivos; MI_EE. motivação intrínseca para experiências estimulantes; ME_RE. motivação extrínseca regulada externa; ME_IN. motivação extrínseca introjetada; ME_ID. motivação extrínseca identificada; DES. desmotivação;

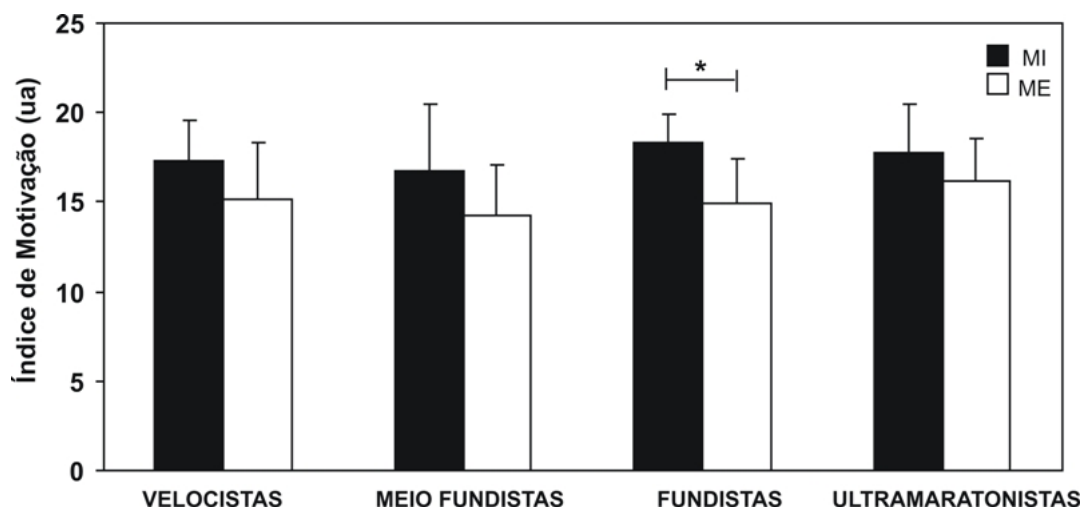
A tabela 2 apresenta a comparação das variáveis do SMS-28BR entre as especialidades dos atletas avaliados.

TABELA 2. Comparação das variáveis do SMS-28BR entre as especialidades dos corredores

VARIÁVEIS	ESPECIALIDADES				p Valor
	VELOCISTA (n=8)	MEIO FUNDISTA (n=8)	FUNDISTA (n=8)	ULTRA- MARATONISTA (n=7)	
MI_C	5,53 ± 0,88	5,38 ± 1,77	5,78 ± 0,65	5,93 ± 0,90	0,875
MI_AO	5,53 ± 1,10	5,28 ± 1,26	6,44 ± 0,81	5,61 ± 1,37	0,077
MI_EE	6,28 ± 0,51	6,03 ± 0,97	6,13 ± 0,63	6,18 ± 0,81	0,925
ME_ID	5,25 ± 0,95	4,53 ± 1,28 **	5,34 ± 0,91	6,18 ± 0,67	0,029
ME_IN	5,06 ± 1,36	5,19 ± 1,00	5,31 ± 1,19	5,43 ± 1,48	0,925
ME_RE	4,81 ± 1,32	4,56 ± 1,39	4,22 ± 1,75	4,57 ± 1,55	0,890
DES	1,91 ± 0,81	1,88 ± 0,67	1,44 ± 0,51	1,71 ± 0,65	0,496
MI	17,34 ± 2,20	16,69 ± 3,83	18,34 ± 1,53	17,71 ± 2,73	0,891
ME	15,13 ± 3,16	14,28 ± 2,80	14,88 ± 2,51	16,18 ± 2,42	0,612
IAD	8,06 ± 1,48	7,03 ± 3,34	9,93 ± 1,26	9,56 ± 3,32	0,105

Nível de significância $p < 0,05$, Média \pm desvio-padrão, **diferença significativa comparada com os ultramaratonistas, MI. motivação intrínseca; MI_C. motivação intrínseca para conhecer; MI_AO. motivação intrínseca para atingir objetivo; MI_EE. motivação intrínseca para experiências estimulantes; ME. motivação extrínseca; ME_RE. motivação extrínseca regulada externa; ME_IN. motivação extrínseca introjetada; ME_ID. motivação extrínseca identificada; DES. desmotivação; IAD. Índice de Autodeterminação.

A figura 1 apresenta a comparação entre a motivação extrínseca e intrínseca intragrupo de cada modalidade da amostra. Apenas os fundistas apresentaram motivação intrínseca maior do que a extrínseca ($p < 0,000$).



Nível de significância $p < 0,05$; MI. motivação intrínseca; ME. motivação extrínseca;
* diferença significativa ao se comparar com a motivação extrínseca.

FIGURA 1. Comparação da motivação intrínseca e extrínseca intragrupo.

A tabela 3 expressa os valores médios e desvios padrões encontrados nas subescalas analisadas, bem como a comparação entre os sexos.

TABELA 3. Médias e desvios padrões das subescalas do SMS-28BR, comparação entre o grupo masculino e o feminino.

Subescalas	Masculino (n=23)	Feminino (n=8)	p Valor
MI_C	5,65 ± 1,22	5,62 ± 0,69	0,570
MI_AO	5,59 ± 1,19	6,06 ± 1,11	0,173
MI_EE	6,22 ± 0,69	5,93 ± 0,78	0,316
ME_ID	5,38 ± 1,08	5,06 ± 1,17	0,526
ME_IN	5,15 ± 1,25	5,50 ± 1,06	0,634
ME_RE	4,67 ± 1,25	4,15 ± 1,95	0,056
DES	1,68 ± 0,62	1,87 ± 0,79	0,537

Nível de significância $p < 0,05$, MI_C. motivação intrínseca para conhecer; MI_AO. motivação intrínseca para atingir objetivo; MI_EE. motivação intrínseca para experiência estimulante; ME_RE. motivação extrínseca regulada externa; ME_IN. motivação extrínseca introjetada; ME_ID. motivação extrínseca identificada; DES. desmotivação.

2.2.6 DISCUSSÃO

No presente estudo, a motivação dos corredores das diferentes especialidades foi similar, à exceção da subescala de motivação extrínseca identificada, que evidenciou diferença estatisticamente significativa entre os corredores meio fundistas e ultramaratonistas, sendo superior no segundo grupo. Entre as provas de resistência do atletismo, os grupos de meio fundo e ultramaratona, do ponto de vista psicofisiológico, no processo de treinamento e competição, são os mais distintos. Diante dos fatos, é possível inferir que essa característica pode influenciar a percepção do ultramaratonista sobre a importância da modalidade para o seu crescimento pessoal. Não foram encontrados estudos com objetivo de comparar os tipos de motivação das modalidades de velocidade e resistência das corridas do atletismo, o que dificultou a comparação destes resultados com a literatura. Entretanto, pesquisa realizada comparando corredores de fundo e de ultramaratona concluiu que os ultras possuíam personalidade resistente similar aos fundistas, em ambos os grupos essa característica se mostrou elevada (VEGA; RIVERA; RUIZ, 2011). Já Coiceiro e Costa (2010) constataram que os ultramaratonistas se empenham nessa modalidade para sustentar sua identidade

e “se sentirem vivos”, valendo qualquer sacrifício extremo, como correr uma prova de 24 ou 48 horas.

O índice de autodeterminação expressa o nível de motivação do atleta, sendo mais modulado pelos índices das subescalas da motivação intrínseca. Ele pode variar de -18 a +18. No presente estudo, o mesmo apresentou altos valores, possivelmente pelo fato de a amostra ser composta por atletas de rendimento esportivo. Ademais, foi encontrado uma relação inversa com a desmotivação, o que corrobora os pressupostos teóricos do contínuo da autodeterminação (DECI e RYAN, 1985). Esses achados estão em acordo com estudo realizado por Gonzalez e colaboradores (2011), segundo o qual atletas envolvidos em esporte competitivo são mais motivados por questões intrínsecas do que praticantes de esportes de forma recreacional, que se preocupam mais com questões relacionadas à aptidão física, estética e outras (componentes da motivação extrínseca).

Ao analisarmos a motivação intrínseca e extrínseca total, que compreende a soma das médias das subescalas referentes a cada tipo de motivação, foi constatado que todos os grupos apresentaram valores ligeiramente superiores de motivação intrínseca, entretanto apenas para o grupo de fundistas a diferença foi estatisticamente significativa. Estudos apontam que ambas as motivações são importantes tanto no processo de treinamento quanto nas competições (GONZALEZ; VALLE; MARQUES, 2011; MARTIN; COE, 2001; MIRANDA; BARA FILHO, 2008).

Os atletas de corridas do atletismo são submetidos a treinamentos exaustivos, com altas demandas psicofisiológicas. Dessa forma, os mesmos dependem muito do componente intrínseco para se manter empenhados em treinamentos de longa duração, várias sessões durante o dia e longas temporadas. Hemery (1991), questionando atletas de atletismo de alto rendimento sobre os motivos pelos quais eles correm competitivamente, observou a seguinte resposta de um corredor: “eu faço simplesmente porque eu quero [...] conseguir o melhor por todo esforço que faço naquilo.” De modo similar, Mallet e Hanrahan (2004) e Krouse et al. (2011) também revelaram que os atletas eram mais motivados pelas metas e realizações pessoais do que por incentivos financeiros. Adicionalmente, Zaarr e Reis (2010) e Zaar e Balbinotti (2011), em estudo com meio fundistas e fundistas do atletismo, também encontraram a motivação intrínseca com maior predominância, ao comparar com a extrínseca, nesses atletas.

Contudo, os atletas não podem depender unicamente de fatores internos para se manter motivados a treinar durante longas horas. A motivação extrínseca auxilia de forma positiva no envolvimento do atleta na tarefa (MIRANDA; BARA FILHO, 2008). No entanto, ela precisa ser valorizada e utilizada corretamente por treinadores e agentes envolvidos no esporte de rendimento. Ryan (1977) e Amorose e Horn (2000), ao estudar as relações entre as motivações extrínsecas e intrínsecas em atletas universitários de futebol americano, verificaram que os jogadores que a recebiam bolsa de estudo gostavam menos de praticar a modalidade do que os atletas que não a recebiam. Adicionalmente os bolsistas diminuía sua motivação intrínseca a cada ano, sendo menor ainda no último semestre da faculdade. Todavia, estudos recentes demonstraram que a atuação do treinador tem maior predominância na motivação intrínseca do que o fato de o atleta possuir ou não bolsa (HOLEMBACK; AMOROSE, 2005). Para Weinberg e Gould (2008), quando a bolsa exerce o papel informativo, ou seja, simplesmente ratifica que o atleta é bom, ela pode não diminuir a motivação intrínseca. Contudo, quando ela assume o aspecto controlador, caracterizada por cobrança, punições ao atleta, como realização de tarefas sacrificantes, a mesma pode influenciar negativamente os níveis de motivação intrínseca.

No presente estudo, não foi encontrada diferença estatisticamente significativa em nenhuma subescala entre o grupo masculino e feminino, corroborando com os achados de Brière et al. (1995); Núñez et al. (2006); Pelletier et al. (1995). No que diz respeito à diferença entre os gêneros, os achados da literatura são inconclusivos. Alonso e colaboradores (2005) encontraram maiores índices de motivação intrínseca (nas três subescalas) e na motivação extrínseca identificada em mulheres atletas, confirmando os achados das pesquisas com amostras de gregos (DOGANIS, 2000) e canadenses (VALLERAND et al., 1992). Contudo, no estudo de Bara Filho e colaboradores (2010), os homens apresentaram todos os índices de motivação superior aos das mulheres.

Espera-se, com este estudo, que treinadores e profissionais ligados ao esporte competitivo atentem-se para as questões relacionadas à motivação dos atletas. No mundo, atual diversos são os prêmios oferecidos em provas de atletismo, como carros, cachês para quebra de recordes e participação em provas subsequentes, contratos publicitários, entre outros. Mas, se o foco do atleta for demasiadamente voltado para os componentes extrínsecos, o mesmo pode não ver

sentido para se manter engajado nos treinamentos árduos que essas modalidades atléticas necessitam. Adicionalmente os profissionais devem estipular estratégias e intervenções no dia a dia de treino para que a motivação intrínseca seja sempre mantida no processo de treinamento. Fazem-se necessários estudos que envolvam a análise de outras capacidades psicológicas nessas modalidades com um número maior de indivíduos, podendo, assim, confirmar os achados desta pesquisa.

2.2.7 CONCLUSÃO

Em síntese, concluímos que a motivação para a prática de corridas independe da modalidade e do gênero do atleta. Adicionalmente, a motivação intrínseca, dada a demanda psicofisiológica do atletismo, tende a ser maior do que a extrínseca, o que, possivelmente, favorece a manutenção desses atletas no processo de treinamento e competição.

2.2.8 REFERÊNCIAS

- ALONSO, J. L. N.; LUCAS, J. M.; IZQUIERDO, J. G. N. Propiedades psicométricas de la versión española de la escala de motivación Deportiva. **Revista de Psicología del Deporte**, v 16, n. 2 p. 211-223, 2007.
- ALONSO, J. L. N.; LUCAS, J. M.; IZQUIERDO, J. G. N. Validación de la versión española de la Échelle de Motivation en Éducation. **Psicothema**, v.17, n.2, p.344-349, 2005.
- AMOROSE, A. J.; HORN, T. S. Intrinsic motivation: relationships with collegiate athletes' gender, scholarship status, and perceptions of their coaches' behavior. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, v.22, p.63–84, 2000.
- BALAGUER, I.; CASTILLO, I.; DUDA, J. L. Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la teoría de la autodeterminación. **Revista de Psicología del Deporte**, v.17, n.1, p.123-139, 2008.
- BARA FILHO, M. G.; ANDRADE, D; MIRANDA, R; NUÑES, J. L.; MARTIN-ALBÓ, J.; RIBAS, P.R. Preliminary validation of a brazilian version of the sport motivation scale. **Universitas Psychologica**, n.10, p.363-372, 2010.
- BENYO, R.; HENDERSON J. **Running Encyclopedia. The ultimate source for today's runner**. Chicago, IL: Human Kinetics. 2002
- BRIERE, N.; VALLERAND, R.; BLAIS, N.; PELLETIER, L. Développement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'automotivation en contexte sportif : l'Échelle de motivation dans les sports (EMS). **International Journal of Sport Psychology**, v.26, p.465-489, 1995.
- BUCETA, J. M.; LÓPEZ DE LA LLAVE A.; PÉREZ-LLANTADA; VALLEJO, M.; DEL PINO M. D. Intervención psicológica con corredores de maratón: características y valoración del programa aplicado en el maratón de Madrid. **Revista de Psicología del Deporte**, v.11, n.1, p.83-109, 2002.
- BURTSCHER, J.; FURTNER, M.; SACHSE, P., Validation of a german version of the sport motivation scale (SMS28) and motivation analysis in competitive mountain runners. **Perceptual and motor skills**, v.122, n. 3, p.807-820, 2011.
- COICEIRO, G. A.; COSTA, V.L.M. Ultramaratona: em busca do limite humano. **Revista brasileira de Ciência e Movimento**, v.18, n.3, p.21-28. 2010.
- COSTA, V. T.; ALBUQUERQUE, M. R.; LOPES, M. C.; COSTA, I. T.; FERREIRA, R. M.; SAMULSKI, D. M. Validação da escala de motivação no esporte (SMS) no futebol para a língua portuguesa brasileira, **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v.25, n.3, p.537-546, 2011.
- DECI, E. L., RYAN, R. M. . **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**, New York: Plenum Press. 1985.

DOGANIS, G. Development of a Greek version of the Sport Motivation Scale. **Perceptual and Motor Skills**, v.90, p.505-512, 2000.

GONZALEZ, O. M.; VALLE A. S.; MÁRQUEZ, S. Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión Self-determination and exercise adherence: state-of-the-art. **International Journal of Sport Science**, v.3, p.287-304, 2011.

HEMERY, D. **Sport excellence: What makes a Champion**. 2ª ed. New York: Wilwey, 1991.

HOLLEMBAK, J.; AMOROSE, A. Perceived coaching behaviors and college athletes' intrinsic motivation: A test of self-determination theory. **Journal of Applied Sport Psychology**, v.17, n.1, p.20-36, 2005.

HUBICHE, J.; PRADET, M. **Comprender el atletismo, su práctica y su enseñanza**. Barcelona: INDE. 1999.

KROUSE, R.Z; RANSDELL, L.B.; LUCAS, S.M.; PRITCHARD, M.E. Motivation, goal orientation, coaching, and training habits of women ultrarunners. **Journal Strength Conditional Research**, 25(X): 000-000, 2011.

LÓPEZ-WALLE, J.; BALAGUER, I.; CASTILLO, I.; TRISTÁN, J. Clima motivacional percibido, motivación autodeterminada y autoestima en jóvenes deportistas mexicanos. **Revista de Psicología del Deporte**, v.20, n.1, p.209-222, 2011.

MALLET, C.; HANRAHAN, S. J. Elite athletes: why does the fire bum so brightly? **Psychology of Sport and Exercise**, v.5, p.182-200, 2004.

MARTIN, D. E.; COE, P. N. **Entrenamiento para corredores de fondo y medio fondo**. 3ª ed. Editorial Paidotribo, 2001.

MIRANDA, R.; BARA FILHO, M. G. Motivação no Esporte. **Scape**, v.1, n.1, p.53-63, 2002.

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

NETEMEYER, R.; BEARDEN, W.; SHARMA, S. **Scaling procedures: issues and applications**. Thousand Oaks: Sage, 2003.

NTOUMANIS, N.; A prospective study of participation in optional school physical education using a self-determination theory framework. **Journal of Educational Psychology**, v.97, p.444-453, 2005.

NÚÑEZ, J. L.; MARTÍN-ALBO, J.; NAVARRO, J. G.; GONZÁLEZ, V. M. Preliminary validation of a spanish version of the sport motivation scale. **Perceptual and Motor Skills**, v.102, p.919-930, 2006.

OGLES, B. M.; MASTERS, K. S. (a). Older vs adults male marathon runners: participative motives e training habits. **Journal of Sport Behavior**, v.23, n.2, p.131-143, 2003.

OGLES, B. M.; MASTERS, K. S (b). A typology of marathon runners based on cluster analysis of motivations. **Journal of Sport Behavior**, v.6, n.1, p.69-85, 2003

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.

PERO, R.; AMICI, S.; BENVENUTI, C.; MINGATI, C.; CAPRANICA, L.; PESCE, C. Motivation for sport participation in older Italian athletes: the role of age, gender and competition level, **Sport Science and Health**, v.5, p.61-69, 2009.

REIMER, H.; FINK, J. S.; FITZGERALD, M. P. External validity of the Sport Motivation Scale. **Avante**,v.8, p.57-66, 2002.

RYAN, E .D. **Attribution, intrinsic motivation, and athletics**. In L.I. Gedvilas & M.E. Kneer (Eds.), Proceedings of NCPEAM/NAPECW National Conference, 1977 Qp. 346-353). Chicago: Office of Publication Services, University of Illinois at Chicago, 1977.

SANCHEZ, J. C. J.; IZQUIERDO, D. G.; GONZALEZ, F. M. R. Personalidad resistente en maratonianos: un estudio sobre el control, compromiso y desafío de corredoras y corredores de maratón. **Revista de Psicología del Deporte**, v.18, n.2, p.217-244, 2009.

VALLERAND, R. J. Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M. Zanna (Ed.), **Advances in experimental social psychology**, v.29, p.271-360. Toronto: Academic. 1997.

VALLERAND, R. J.; PELLETIER, L. G.; BLAIS, M. R.; BRIÈRE, N. M.; SENÉCAL, C.; VALLIÈRES, E. F. The Academic Motivation Scale: a measure of intrinsic, extrinsic and amotivation in education. **Educational and Psychological Measurement**, v.52, p.1003-1017, 1992.

VALLERAND, R. J.; ROUSSEAU, F. L. Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise:A review using the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. En R. N.Singer, H. A. Hausenblas, y C. M. Janelle (Eds.), **Handbook of sport psychology**. 2 ed., p.389-416. Nueva York: John Wiley & Sons: 2001.

VEGA, R.; RIVERA,O.; RUIZ, R. Personalidad resistente en carreras de fondo: comparativa entre ultra fondo y diez kilómetros. **Revista de Psicología del Deporte**, v.20, n.2, p. 445-454, 2011.

WEINBERG, R.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

ZAAR, A.; BALBINOTTI, M. A. A. A descriptive study of the dimensions of motivation Runners 5.000 and 10.000 metros Brazil Trophy of Athletics. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, v.152, 2011.

ZAAR, A.; REIS, V. **Um Estudo Descritivo das Dimensões Motivacionais de Atletas Corredores de Meio-Fundo**. Simpósio Internacional Promoção da Saúde e Actividade Física: Contributos para o Desenvolvimento Humano. Livro Promoção da Saúde Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro - Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano 1.ª Ed.: Julho de 2010.

ZABALA, E. L.; RUEDA, M. C. P.; RODRIGUEZ, A. L. L. Características del estado psicológico de los corredores populares de maratón. **Revista de Psicología del Deporte**, v.18, n.2, p. 151-163, 2009.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O entendimento sobre o estado mental *flow* e a motivação é de grande relevância para os atletas e profissionais ligados ao esporte. Os resultados dos estudos 1 e 2 demonstraram diferenças entre a ocorrência das dimensões do fluxo nas diferentes modalidades, sugerindo assim que a predominância dessas características está fortemente relacionada às peculiaridades de cada prova. Adicionalmente a motivação intrínseca e extrínseca não evidenciou diferenças entre os grupos. Entretanto, a motivação intrínseca quando comparada à extrínseca foi ligeiramente superior em todos os grupos analisados. Além disso, a experiência do fluxo e os níveis equacionados de motivação intrínseca e extrínseca favorecem a manutenção desses atletas no processo de treinamento e competição.

ANEXO 1



UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA
 PRO-REITORIA DE PESQUISA
 COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA - CEP/UFJF
 36036900- JUIZ DE FORA - MG - BRASIL

Parecer nº 303/2011

Protocolo CEP-UFJF: 2544.284.2011 **FR:** 474767 **CAAE:** 0276.0.180.000-11

Projeto de Pesquisa: "Motivação e flow-feeling no atletismo e no basquetebol"

Area Temática: Grupo III

Pesquisador Responsável: Renato Miranda

Data prevista para o término da pesquisa: Julho de 2013

Pesquisadores Participantes: "Marcus Vinícius da Silva; Helder Zimmermann de Oliveira; Antônio Walter Sena Júnior"

Instituição Proponente: Faculdade de Educação Física e Desportos da UFJF

Análise do protocolo:

Itens Avaliados		Sim	Não	P	NA	
Justificativa	O estudo proposto apresenta pertinência e valor científico	X				
	Objeto de estudo está bem delineado	X				
Objetivo(s)	Apresentam clareza e compatibilidade com a proposta	X				
	Atende ao(s) objetivo(s) proposto(s)	X				
Material e Métodos	Informa	Tipo de estudo	X			
		Procedimentos que serão utilizados	X			
		Número de participantes	X			
		Justificativa de participação em grupos vulneráveis				X
		Critérios de inclusão e exclusão	X			
		Recrutamento	X			
		Coleta de dados	X			
		Tipo de análise	X			
	Cuidados Éticos	X				
Revisão da literatura	Atuais e sustentam o(s) objetivo(S) do estudo	X				
Resultados	Informa os possíveis impactos e benefícios	X				
Cronograma	Agenda as diversas etapas de pesquisa	X				
	Informa que a coleta de dados ocorrerá após aprovação do projeto pelo comitê	X				
Orçamento	Lista a relação detalhada dos custos da pesquisa	X				
	Apresenta o responsável pelo financiamento	X				
Referências	Segue uma normatização	X				
Instrumento de coleta de dados	Preserva o sujeito de constrangimento	X				
	Apresenta pertinência com o(s) objetivo(s) proposto(s).	X				
Termo de dispensa de TCLE	Solicita dispensa		X			
Termo de assentimento	Apresenta o termo em caso de participação de menores	X				
TCLE	Está em linguagem adequada, clara para compreensão do sujeito	X				

AA 1



UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA
PRO-REITORIA DE PESQUISA
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA - CEP/UFJF
36036900- JUIZ DE FORA - MG - BRASIL

	Apresenta justificativa e objetivos	X			
	Descreve suficientemente os procedimentos	X			
	Apresenta campo para a identificação dos sujeitos	X			
	Informa que uma das vias do TCLE deverá ser entregue ao sujeito	X			
	Assegura liberdade do sujeito recusar ou retirar o consentimento sem penalidades	X			
	Garante sigilo e anonimato	X			
	Explicita				
	Riscos e desconfortos esperados	X			
	Ressarcimento de despesas	X			
	Indenização diante de eventuais danos decorrentes da pesquisa	X			
	Forma de contato com o pesquisador	X			
	Forma de contato com o CEP	X			
	Como será o descarte de material coletado (no caso de material biológico)				X
	O arquivamento do material coletado pelo período mínimo de 5 anos	X			
Pesquisador (es)	Apresentam titulação e experiência compatível com o projeto de pesquisa	X			
	Apresenta comprovante do Currículo Lattes do pesquisador principal e dos demais participantes.	X			
	Carta de Encaminhamento à Coordenação do CEP	X			
	Folha de Rosto preenchida	X			
Documentos	Projeto de pesquisa, redigido conforme Modelo de Apresentação de Projeto de Pesquisa padronizado pela Pró-Reitoria de Pesquisa (PROPESQ)	X			
	Declaração de infraestrutura e de concordância com a realização da pesquisa, assinada pelo responsável pelo setor/serviço onde será realizada a pesquisa	X			

P= parcialmente

NA=Não se aplica

Diante do exposto, o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP/UFJF, de acordo com as atribuições definidas na Res. CNS 196/96, manifesta-se pela aprovação do protocolo de pesquisa proposto, devendo o pesquisador entregar o relatório no final da pesquisa.

Situação: Projeto Aprovado.
Juiz de Fora, 15 de Dezembro de 2011


Prof. Dra. Iêda Maria A. Vargas Dias
Coordenadora – CEP/UFJF

RECEBI
DATA: ___/___/2011
ASS: _____

ANEXO 2

ESCALA DE MOTIVAÇÃO ESPORTIVA

Por que você pratica esporte?

Utilizando 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					
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 melho 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	Pela 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

APÊNDICE 1

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa “Motivação e flow-feeling no atletismo”. Neste estudo pretendemos investigar a teoria do fluxo e da autodeterminação nas diferentes modalidades e categorias do atletismo.

O motivo que nos leva a estudar esse assunto é a necessidade em expandir os estudos de forma a facilitar à compreensão da relação do estado flow com a motivação no atletismo. Os resultados desse estudo poderão contribuir para treinadores e profissionais ligados ao esporte, possibilitando um embasamento teórico para o desenvolvimento das capacidades psicológicas dos seus atletas.

Para este estudo adotaremos o(s) seguinte(s) procedimento(s): Você irá preencher um formulário contendo perguntas relacionadas ao seu nível de treinamento e competitivo, como: idade (categoria) data de início na modalidade, horas semanais de treinamento, principais resultados na categoria. A entrevista será realizada por meio da aplicação de um questionário semi-estruturado em que as respostas serão gravadas por um gravador digital portátil. Logo após essa entrevista você preencherá o questionário de motivação no esporte o *Sport Motivation Scale* (SMS) validado para língua portuguesa. Ele é composto por 28 itens que são respondidos por meio de uma escala de 7 pontos variando desde “não corresponde em nada” a “corresponde muito” relacionados a motivação intrínseca, motivação extrínseca e desmotivação.

Para participar deste estudo você não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Você será esclarecido(a) sobre o estudo em qualquer aspecto que desejar e estará livre para participar ou recusar-se a participar. Poderá retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que é atendido(a) pelo pesquisador. O pesquisador irá tratar a sua identidade com padrões profissionais de sigilo. Você não será identificado em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo. Este estudo apresenta risco mínimo, isto é, o mesmo risco existente em atividades rotineiras como conversar, tomar banho, ler, etc. Apesar disso, você tem assegurado o direito a ressarcimento ou indenização no caso de quaisquer danos eventualmente produzidos pela pesquisa.

Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. Seu nome ou o material que indique sua participação não será liberado sem a sua permissão. Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 anos, e após esse tempo serão destruídos. Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo

que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida a você.

Eu, _____, portador (a) do documento de Identidade _____, fui informado(a) dos objetivos do presente estudo de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar. Declaro que concordo em participar desse estudo. Recebi uma cópia deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Juiz de Fora, ____ de _____ de 2012

Assinatura do (a) participante

Assinatura do pesquisador

Em caso de dúvidas com respeito aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar:

CEP- Comitê de Ética em Pesquisa - UFJF

Pró-Reitoria de Pesquisa / Campus Universitário da UFJF

Juiz de Fora (MG) - CEP: 36036-900

Fone: (32) 2102-3788 / e-mail: cep.propesq@ufjf.edu.br

Pesquisador Responsável (1): Renato Miranda

Endereço: Rua Felipe Scheffer Sobrinho, 320- Alto dos Pinheiros.

Juiz de Fora (MG) - CEP: 36036-236

Fone: (32) 3690-7845 / e-mail: mrena@terra.com.br

Pesquisador Responsável (2): Marcus Vinicius da Silva

Endereço: Orestes Pereira, nº 50/102- São Pedro.

Juiz de Fora (MG) - CEP: 36037-300

Fone: (32) 8822-3058 | e-mail: mm.vinicius@hotmail.com

APÊNDICE 2

TERMO DE ASSENTIMENTO

Você está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa “Motivação e flow-feeling no atletismo”. Neste estudo pretendemos investigar a teoria do fluxo e da autodeterminação nas diferentes modalidades e categorias do atletismo.

O motivo que nos leva a estudar esse assunto é a necessidade em expandir os estudos de forma a facilitar à compreensão da relação do estado flow com a motivação no atletismo. Os resultados desse estudo poderão contribuir para treinadores e profissionais ligados ao esporte, possibilitando um embasamento teórico para o desenvolvimento das capacidades psicológicas dos seus atletas.

Para este estudo adotaremos o(s) seguinte(s) procedimento(s): Você irá preencher um formulário contendo perguntas relacionadas ao seu nível de treinamento e competitivo, como: idade (categoria) data de início na modalidade, horas semanais de treinamento, principais resultados na categoria. A entrevista será realizada por meio da aplicação de um questionário semi-estruturado em que as respostas serão gravadas por um gravador digital portátil. Logo após essa entrevista você preencherá o questionário de motivação no esporte o *Sport Motivation Scale* (SMS) validado para língua portuguesa. Ele é composto por 28 itens que são respondidos por meio de uma escala de 7 pontos variando desde “não corresponde em nada” a “corresponde muito” relacionados a motivação intrínseca, motivação extrínseca e desmotivação.

Para participar deste estudo você não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Você será esclarecido(a) sobre o estudo em qualquer aspecto que desejar e estará livre para participar ou recusar-se a participar. Poderá retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que é atendido(a) pelo pesquisador. O pesquisador irá tratar a sua identidade com padrões profissionais de sigilo. Você não será identificado em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo. Este estudo apresenta risco mínimo, isto é, o mesmo risco existente em atividades rotineiras como conversar, tomar banho, ler, etc. Apesar disso, você tem assegurado o direito a ressarcimento ou indenização no caso de quaisquer danos eventualmente produzidos pela pesquisa.

Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. Seu nome ou o material que indique sua participação não será liberado sem a sua permissão. Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 anos, e após esse tempo serão destruídos. Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida a você.

Eu, _____, portador (a) do documento de Identidade _____, fui informado(a) dos objetivos do presente estudo de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar. Declaro que concordo em participar desse estudo. Recebi uma cópia deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Juiz de Fora, ____ de _____ de 2012

Assinatura do (a) menor

Assinatura do pesquisador

Em caso de dúvidas com respeito aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar:

CEP- Comitê de Ética em Pesquisa - UFJF

Pró-Reitoria de Pesquisa / Campus Universitário da UFJF

Juiz de Fora (MG) - CEP: 36036-900

Fone: (32) 2102-3788 / e-mail: cep.propesq@ufjf.edu.br

Pesquisador Responsável (1): Renato Miranda

Endereço: Rua Felipe Scheffer Sobrinho, 320- Alto dos Pinheiros.

Juiz de Fora (MG) - CEP: 36036-236

Fone: (32) 3690-7845 / e-mail: mrena@terra.com.br

Pesquisador Responsável (2): Marcus Vinicius da Silva

Endereço: Orestes Pereira, nº 50/102- São Pedro.

Juiz de Fora (MG) - CEP: 36037-300

Fone: (32) 8822-3058 | e-mail: mm.vinicius@hotmail.com

APÊNDICE 3

QUESTIONÁRIO GERAL		 UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA																							
ATLETA: _____ IDADE: ____ anos																									
SEXO: <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F CATEGORIA: <input type="checkbox"/> Menores <input type="checkbox"/> Juvenil <input type="checkbox"/> Sub 23 <input type="checkbox"/> Adulto																									
ENDEREÇO: _____																									
CIDADE: _____																									
ESTADO: ____ EMAIL: _____																									
TELEFONE: _____ PROFISSÃO: _____																									
ESCOLARIDADE: <input type="checkbox"/> ensino fundamental <input type="checkbox"/> ensino médio <input type="checkbox"/> ensino superior																									
CLUBE: _____ ESTADO: ____																									
MODALIDADE(S) QUE COMPETE																									
<input type="checkbox"/> 100 m rasos <input type="checkbox"/> 100-110m c/bar <input type="checkbox"/> 200 m rasos <input type="checkbox"/> 400 m rasos <input type="checkbox"/> 400 m c/bar <input type="checkbox"/> 800 m rasos <input type="checkbox"/> 1.500 m rasos <input type="checkbox"/> 3.000m rasos <input type="checkbox"/> 3.000 m c/obstáculo <input type="checkbox"/> 5.000 m rasos (pista) <input type="checkbox"/> 10.000 m rasos (pista) <input type="checkbox"/> 5 km (rua) <input type="checkbox"/> 10 km (rua) <input type="checkbox"/> Meia Maratona <input type="checkbox"/> Maratona <input type="checkbox"/> Ultramaratona (<input type="checkbox"/> 50 km <input type="checkbox"/> 100 km <input type="checkbox"/> 24 h)																									
IDADE QUE COMEÇOU A COMPETIR ____anos IDADE QUE SE FEDEROU ____ anos TEMPO DE PRÁTICA ____ anos ____ meses	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="4" style="text-align: center; padding: 5px;">MELHORES MARCAS</th> </tr> <tr> <th style="padding: 5px;">ANO</th> <th style="padding: 5px;">PROVA</th> <th style="padding: 5px;">MELHOR MARCA</th> <th style="padding: 5px;">COL</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td style="height: 20px;"> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td style="height: 20px;"> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td style="height: 20px;"> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td style="height: 20px;"> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>	MELHORES MARCAS				ANO	PROVA	MELHOR MARCA	COL																
MELHORES MARCAS																									
ANO	PROVA	MELHOR MARCA	COL																						
NÍVEL EM QUE JÁ COMPETIU <input type="checkbox"/> Regional <input type="checkbox"/> Estadual <input type="checkbox"/> Nacional <input type="checkbox"/> Sul-americano <input type="checkbox"/> Mundial																									
Você treina outro esporte ou modalidade do atletismo? <input type="checkbox"/> não <input type="checkbox"/> sim Qual você gosta mais?: _____																									
NÚMERO DE TREINOS POR SEMANA: _____	DURAÇÃO DO TREINO: ____ minutos																								
Possui treinador: <input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não																									

