

Universidade Federal do Rio Grande do Sul
Escola de Educação Física

**Estado mental *Flow* no desporto
(Revisão de literatura)**

Mariana Cadore Peinado

Porto Alegre
2011

Universidade Federal do Rio Grande do Sul
Escola de Educação Física

**Estado mental *Flow* no esporte
(Revisão de literatura)**

Mariana Cadore Peinado

Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física, submetido como requisito parcial para obtenção do título de Licenciatura Plena em Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Orientado por: Alberto de Oliveira Monteiro

Porto Alegre
2011

Mariana Cadore Peinado

Estado mental *Flow* no desporto
(Revisão de literatura)

Conceito final:

Aprovado em..... de de

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr.....– UFRGS

Orientador – Prof. Dr. Alberto de Oliveira Monteiro – UFRGS

Resumo

Há mais de 30 anos, o Prof. Dr. Mihaly Csikszentmihalyi tem estudado o estado mental *flow*. O objetivo do presente estudo é , através de uma revisão de literatura, revelar a afinidade do estado mental *flow* e a prática desportiva. Conclui-se que o esporte tem os elementos básicos para que o estado mental *flow* ocorra (equilíbrio entre desafio e habilidade; objetivos claros e retorno imediato (*feedback*); concentração total na atividade), porém, é nossa expectativa, que ao se aprofundarem estudos empíricos ligados ao *flow* na prática desportiva, vamos ter a oportunidade de compreender com mais exatidão sua dinâmica de funcionamento e como obter maior controle sobre o mesmo. As condições de ocorrência deste estado mental podem ser facilitadas por meio da intervenção dos profissionais de Educação Física.

Palavras chave: desporto, *flow*, Csikszentmihalyi, estado mental.

Lista de figuras:

Figura 1- Relação entre nível de desafio/ habilidade e *flow*.....13

Figura 2- Estado mental em relação de desafio/habilidade.....14

Sumário:

1- Introdução.....	7
2- Objetivos Geral.....	8
2.1- Objetivos específicos.....	8
3 -Metodologia.....	9
3.1- Caracterização da Investigação.....	9
3.2 -Plano de coleta de dados.....	9
3.2.1- Identificação das fontes.....	9
3.2.2 -Localização das fontes.....	9
3.2.3- Compilação.....	9
3.2.4- Fichamento.....	10
3.2.5- Análise e Interpretação.....	10
3.2.6- Redação.....	10
4- Revisão de Literatura.....	11
4.1- O Desenvolvimento da teoria do <i>flow</i>	12
4.2-A teoria do <i>flow</i> de acordo com Csikszentmihalyi.....	13
4.3-Trechos de relatos dos estudos empíricos junto ao estado mental <i>flow</i>.....	16
4.4-Flow no desporto.....	17
4.5- Estudos empíricos junto ao estado mental <i>flow</i> no esporte.....	19
5-Considerações Finais.....	25
6- Referências.....	26

1.Introdução

É muito comum vermos nos parques, nas academias, nos clubes e em todos os lugares pessoas fazendo algum tipo de atividade desportiva, seja de lazer, de competição, de recuperação e outras. Por isso mesmo, na atualidade os desportos são tarefas que oferecem inúmeras oportunidades de estudos e pesquisas. Os estudiosos da atividade físico-desportiva têm nos oferecido inúmeros estudos situados junto ao complexo temático das Ciências do Desporto (Gaya, 2006). Entretanto, devemos chamar a atenção para o fato de que, invariavelmente, alguns investigadores exploram as fronteiras desse conhecimento conduzindo experiências que muitas vezes causam certo espanto e, ao mesmo tempo, nos instigam na busca do novo e do subjetivo: a emergência de novos saberes (GAYA, 2006).

Como o comportamento humano é bastante complexo e desafiador, estudos que associam a prática desportiva e a psicologia oferecem uma boa oportunidade para o surgimento, a partir de pesquisas, de teorias que vão muito além da compreensão da idéia de participação, competição e bem estar produzida pelo envolvimento nos programas desportivos. Uma das teorias que buscam aprofundar incursões nas experiências ligadas a prática desportiva é a do estado mental *flow*: esse será o foco do nosso estudo.

O presente estudo surgiu através da curiosidade sobre um estado alterado de consciência que, algumas vezes na minha carreira de atleta, eu já vivenciei. Quando estava nesse estado: eu estava em pleno envolvimento com a atividade e o momento presente, acabava obtendo os melhores desempenhos e uma sensação singular, extremamente gratificante, mas eu nunca soube como e porque eu atingia este estado. Essa experiência tem muita das características do que Csikszentmihalyi identifica como experiência ótima ou estado mental *flow* (CSIKSZENTMIHALYI ; CSIKSZENTMIHALYI, 1988; CSIKSZENTMIHALYI, 1997 ; NAKAMURA ; CSIKSZENTMIHALYI, 2002).

Com efeito, o *flow* integrado normativamente na prática desportiva ajuda a compreender, não apenas o engajamento efetivo na prática de alguma atividade física ou desportiva (mantendo o praticante intrinsecamente motivado, implicando maior assiduidade, empenho, tempo de permanência e satisfação), mas também o desempenho máximo desportivo.

O presente estudo é caracterizado por ser uma revisão bibliográfica, que tem como meta, a partir dos estudos Csikszentmihalyi, fazer uma avaliação crítica da literatura existente sobre o estado mental *flow* e estabelecer a sua relação com o desporto.

2 Objetivo Geral:

Revelar, a partir de uma revisão de literatura, a afinidade do estado mental *flow* e a prática desportiva. Utilizando como base central os estudos do autor Mihaly Csikszentmihalyi.

2.1 Objetivos específicos

Descrever as características do estado mental *flow*.

Identificar as condições em que ocorre, nos desportistas, o estado mental *flow*.

Sublinhar a importância do desporto como uma prática que pode propiciar o estado mental *flow*.

Registrar as informações relatadas, por alguns atletas, sobre a experiência relativa ao estado mental *flow*.

3 METODOLOGIA

3.1 Caracterização da Investigação

Este estudo é caracterizado por ser uma revisão bibliográfica, que tem como meta, fazer uma avaliação crítica na literatura existente sobre o estado mental *flow*, particularmente na ligação com o desporto, buscando um maior conhecimento sobre esse tema, e justificando a importância do assunto citado. (LAKATOS e MARCONI, 1991)

3.2 Plano de coleta de dados

Para realizar esta pesquisa seguimos alguns procedimentos citados abaixo:

3.2.1 Identificação das fontes

Através de bibliografias citadas em livros referentes ao estado mental *flow*, ou estado de fluência, em revistas científicas, realizando contatos com outros profissionais da área, e através de procura na Internet.

3.2.2 Localização das fontes

Na Internet através de sites sobre o assunto, através dos fichários das bibliotecas pesquisadas para a obtenção dos livros e revistas referenciais, e também em livrarias pesquisando sobre o que há de mais recente sobre o estudo em questão.

3.2.3 Compilação

A compilação foi feita através da leitura do material conseguido, a fim de identificar as informações, estabelecer um paralelo das informações que o material diz respeito com as de sua necessidade, analisando sua consistência e veracidade.

A leitura desse material seguiu uma seqüência determinada:

Leitura exploratória, Leitura seletiva, Leitura analítica, e Leitura interpretativa.

3.2.4 Fichamento

É o procedimento que se fez após a leitura do material coletado, confeccionando-as através de fichas de identificação dessas obras consultadas, do registro do conteúdo das obras, do registro do comentário, colocando na ordem os registros e classificando as fichas.

3.2.5 Análise e Interpretação

Foi realizado a crítica do material bibliográfico consultado, e considerando um juízo de valor sobre o determinado material científico.

3.2.6 Redação

Esta etapa significa o final da pesquisa, na qual foi redigido dentro das normas exigidas pelo Curso de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, UFRGS.

4- Revisão de Literatura

4.1- O Desenvolvimento da teoria do *flow*

A teoria do “*flow*” surgiu na década de 1970 dos estudos do Psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi (co-fundador do movimento conhecido por: Psicologia Positiva, que foi idealizada em 1998 por Martin Seligman), nascido em 1934, viveu entre seus sete e dez anos em meio a II Guerra Mundial. Embora ainda uma criança, ele foi mantido por um tempo em uma prisão italiana e apesar das dificuldades enfrentadas, conseguiu superá-las de modo altivo e maduro. Em 1944, ele disse para Dava Sobel:

Muitos parentes e amigos em Budapeste tinham sido mortos. Um dos meus irmãos morreu em combate, e o outro tinha sido feito prisioneiro pelos russos e enviado para um campo de trabalhos forçados na Sibéria. Foi aí que descobri que o xadrez era uma forma milagrosa de entrar em um mundo diferente, onde todas essas coisas não importavam: por algumas horas simplesmente me focava numa realidade que tinha regras claras e objetivas (Omni, 1995).

Aos 22 anos se mudou para os EUA, desde então, Csikszentmihalyi tem dedicado sua vida a estudar o que torna as pessoas verdadeiramente felizes. Ele ensinava psicologia e administração na Claremont Graduate University, concentrando-se nas forças humanas, tais como motivação, otimismo e responsabilidade. Atualmente é o diretor do Quality of Life Research Center e tem escrito numerosos livros e artigos sobre a busca da alegria e satisfação.

No sentido de validar empiricamente o estado diferenciado de consciência que fora experienciado enquanto Csikszentmihalyi jogava xadrez na prisão, ele criou o modelo conceitual de experiências ótimas, e junto com os seus colaboradores desenvolveram medidas de avaliação que permitissem descrever variações na qualidade da experiência subjetiva do indivíduo, considerando as suas várias dimensões: afetiva, cognitiva e motivacional (NAKAMURA & CSIKSZENTMIHALYI, 2002). A partir disso, foi criado um modelo de estudo que foi chamado de *Experience Sampling Method* – ESM (CSIKSZENTMIHALYI; LARSON, 1987; LARSON; CSIKSZENTMIHALYI, 1983): um método de recolha de dados em que os sujeitos respondem a avaliações repetidas em diferentes momentos ao longo do tempo, enquanto funcionam nos seus contextos naturais de vida (SCOLLON; KIM-PRIETO; DIENER, 2003). O ESM foi desenvolvido com o objetivo de estudar, de forma objetiva e em tempo e espaço reais, as variações da experiência subjetiva do indivíduo no seu dia-a-dia,

sem, contudo comprometer os significados pessoais dessa experiência (CSIKSZENTMIHALYI ; LARSON, 1987 ; HEKTNER, SCHMIDT; CSIKSZENTMIHALYI, 2007).

Já existem mais de 8.000 pesquisas envolvendo essa teoria e ela têm evoluído bastante em países como Estados Unidos, Canadá, Alemanha, Itália, Japão e Austrália, mas, no Brasil, há relativamente poucos estudos.

4.2-A teoria do *flow* de acordo com Csikszentmihalyi

A metáfora do *flow* tem sido usada para descrever a sensação de ação sem esforço que muitas pessoas sentem em determinados momentos que, segundo a opinião dos estudados, são os melhores de suas vidas. É uma experiência de completa imersão (CSIKSZENTMIHALYI, 1997).

O conceito de *flow** foi desenvolvido originalmente na psicologia por Csikszentmihalyi (1975), que o definiu como a sensação holística que as pessoas sentem quando agem com total envolvimento em determinada atividade. Quando um indivíduo está no *flow* ele sente-se tão envolvido pela atividade que nada mais parece importar. A experiência em si é tão agradável que as pessoas a vivenciarão mesmo pagando um alto preço.

Conforme Csikszentmihalyi (1990, 1992, 1993, 1996, 1997), o elemento chave dessa experiência é que ela é autotélica: o termo autotélico refere-se a atividades válidas por si próprias, intrinsecamente gratificantes, que não precisam de uma recompensa externa. Para Jackson e Csikszentmihalyi (2002, p.18) o estado mental *flow* é: "Estado de consciência em que o indivíduo chega a estar totalmente absorvido pelo que está fazendo até alcançar a exclusão total de outro pensamento ou emoção".

O *flow* tem recebido diversos nomes como: experiência ótima, na zona, fluxo, totalmente focado, experiência máxima, na bolha, completa satisfação, totalmente envolvido, no automático, ligar, ideal, nada mais interessa, sem peso, flowing, fluxo, invencível, etc . Este estado pode também ser definido como "todas as situações nas quais a atenção pode ser livremente investida para alcançar as metas pessoais, porque não existe desordem a ser corrigida, nem ameaça contra a qual o *self* *precisa defender-se" (CSIKSZENTMIHALYI, 1992, p.67).

* *flow* pode ser facilmente traduzido para português como 'fluxo', mas por achar que esta palavra não tem o mesmo significado no contexto aqui tratado, continuarei usando a palavra inglesa.

**self*: Elemento mais importante da consciência representa simbolicamente todos os outros conteúdos, bem como o padrão de suas inter-relações. É a entidade que decide o que fazer com a energia psíquica gerada pelo sistema nervoso (CSIKSZENTMIHALYI, 1992, p.58-60).

Inicialmente Csikszentmihalyi (1975) identificou quatro componentes do *flow*, que são: controle, atenção, curiosidade e interesse intrínseco. Posteriormente, Csikszentmihalyi (1990) substituiu as quatro dimensões do fluxo por oito. Ressalta-se que, para o autor, não é necessário que todos esses componentes estejam presentes para que o *flow* aconteça.

Conforme Csikszentmihalyi (1990, 1992, 1993), Jackson e Csikszentmihalyi (2002), Jackson (1996) e Tenenbaum, Fogarty e Jackson (1999), primeiramente, para que a experiência do *flow* ocorra, deve haver um equilíbrio entre o desafio da tarefa e a habilidade do executante (1). As pessoas devem estar tão envolvidas no que estão fazendo que a consciência de si e das ações fundem-se em uma só (2). A tarefa deve ter objetivos claros e *feedback* imediato. Atividade autotélica (já explicada anteriormente). A concentração deve estar focada na atividade (4). As pessoas sentem uma sensação de controle da situação (5). Ocorre a perda de autoconsciência (6). Distorção do tempo (7).

Para melhor explicar cada uma dessas características:

1-Equilíbrio entre o desafio da tarefa e a habilidade do executante - se a tarefa é demasiado fácil ela pode causar tédio ou apatia, se a tarefa é demasiado difícil ela pode causar tensão ou ansiedade. O segredo reside de a atividade ser desafiadora e o atleta ter potencial de realizá-la com sucesso. Portanto, é necessário equacionar o grau de dificuldade psicofísica, de modo a proporcionar atividades que exijam um devido investimento de energia psicofísica, mas que não poderiam ser realizadas sem as aptidões adequadas. Essa relação é mostrada na figura abaixo (Figura 1).

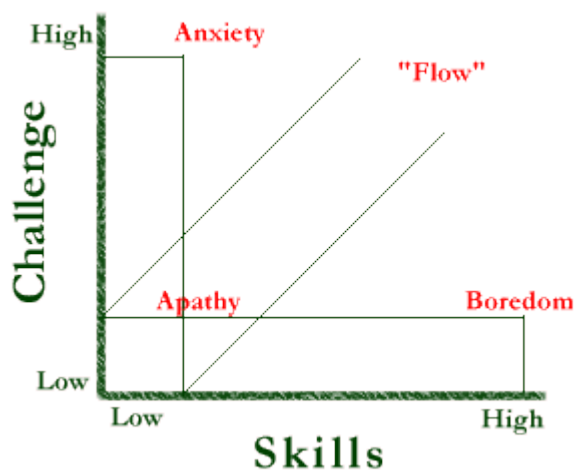


Figura 1. Relação entre nível de desafio/ habilidade e *flow*. (adaptado de CSIKSZENTMIHALYI, 1992, p. 113).

Esse modelo de Csikszentmihalyi foi mais tarde modificado por outros pesquisadores que consideraram que baixas habilidades, mesmo que para desafios pouco expressivos, não levam ao estado de fluxo, mas a uma apatia. Assim, eles propuseram o seguinte modelo (figura 2):

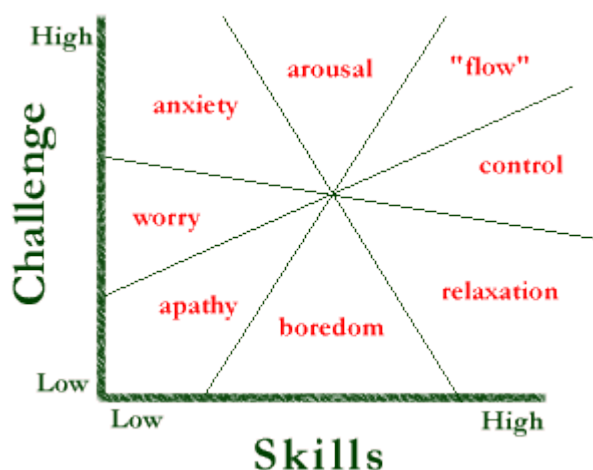


Figura2. Estado mental em relação de desafio/habilidade (adaptado de CSIKSZENTMIHALYI, 1997). *Experience Fluctuation Model* – EFM (CSIKSZENTMIHALYI, 1997; MASSIMINI & DELLE FAVE, 2000), que se traduz num plano cartesiano, no qual as habilidades se situam no eixo dos *xx*'s e os desafios no eixo dos *yy*'s (Figura 2)

O modelo conceitual: The *Experience Fluctuation Model* enquadra as experiências ótimas, o qual sofreu várias evoluções conceituais ao longo do tempo (CSIKSZENTMIHALYI, 1975, 1988, 1990; MASSIMINI ; DELLE FAVE, 2000; MASSIMINI ; INGHILLERI ; DELLE FAVE, 1996), centra-se no estudo das flutuações da experiência subjetiva do indivíduo na realização de diversas atividades, em diferentes contextos de vida. Deve-se lembrar que é a percepção subjetiva que produz o balanço, pois os desafios e habilidades que produzem a qualidade da experiência mais o que a pessoa pensa das oportunidades que se tem e a capacidade para agir é que fazem a experiência individual. Então estar no *flow*, estar ansioso ou entediado depende de cada um.

2- Fusão de ação e consciência – essa é uma das dimensões mais distintivas da experiência do *flow*.

“Às vezes as pessoas tornam-se tão envolvidas no que estão fazendo que a atividade se torna espontânea, quase automática; param de estar cientes de si mesmos e das ações que estão executando. Essa fusão da ação e da consciência é possível somente quando a atenção está focada na atividade. Na vida diária, nossas mentes são comumente desviadas de nossas atividades pelas dúvidas e perguntas que competem constantemente por atenção. No fluxo, entretanto, a atenção está tão focada na atividade realizada que o dualismo usual entre a ação e a consciência desaparece”(CSIKSZENTMIHALYI, 1990, p.53).

Conforme Csikszentmihalyi (1999) quando você se sente um com os movimentos que está fazendo, você está experimentando a segunda dimensão do *flow*: fusão de ação e consciência. É um estado de consciência onde se está vendo o corpo de fora, a mente e o corpo são um só.

3- Objetivos claros e *feedback* imediato - para as experiências ótimas ocorrerem a atividade deve apresentar objetivo claramente definidos o que permite ao indivíduo estruturar a sua ação e canalizar a sua atenção. Deve existir um *feedback* imediato e não ambíguo acerca da realização do indivíduo, para que este perceba se obteve sucesso na concretização do seu objetivo, ajudando-o a orientar e a ajustar a sua ação (CSIKSZENTMIHALYI, 1990, 1997).

4- Concentração total na atividade realizada e no momento presente- a concentração plena na tarefa e no presente impede que a atenção seja desviada para informações sem relevância. Em nosso cotidiano, dificilmente estamos plenamente focados no que fazemos, geralmente realizamos uma atividade pensando em coisas que têm pouca relação com sua execução. As preocupações e ansiedades geralmente tomam conta de nossa mente. Para Csikszentmihalyi (1992, p. 91) essa é a razão pela qual o *flow* melhora a qualidade da experiência, as exigências claramente estruturadas da atividade impõem uma ordem na consciência, impedindo a desordem comum.

5- Controle da situação- para a emergência das experiências ótimas, é necessário que o indivíduo tenha a percepção de que os resultados da atividade estão sob o seu controle. As atividades que proporcionam estas experiências estão geralmente de tal forma estruturadas que permitem ao indivíduo desenvolver competências que o ajudam a reduzir o máximo possível a margem de erro na sua realização, contribuindo, por sua vez, para diminuir o receio de perder o controle da situação ou de fracassar, frequentemente presente em diferentes situações do dia-a-dia (CSIKSZENTMIHALYI, 1997).

6- Perda de autoconsciência – Uma atividade de fluxo pode ocupar a atenção de uma pessoa a ponto de excluir da sua mente todos os pensamentos considerados irrelevantes. Um importante elemento que desaparece da consciência durante o fluxo é consciência de si mesmo e de sua identidade, ou seja, da autoconsciência (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

Um efeito aparentemente paradoxal de perder a autoconsciência em uma experiência do fluxo é que a consciência de si mesmo emerge frequentemente mais forte após o evento. Reconhecer que fomos bem

sucedidos na superação dos desafios que se apresentaram, nos conduz a um sentimento de que os limites de nosso corpo foram expandidos, empurrados para frente. Este senso de realização não é percebido durante a experiência do fluxo, porém mais tarde, quando se desfruta de uma oportunidade para refletir sobre novas habilidades e realizações anteriores (CSIKSZENTMIHALYI,1990).

7 - Distorção do tempo - No *flow*, geralmente, as pessoas esquecem-se do tempo e as horas parecem minutos, assim como os minutos podem parecer horas. Em outras palavras, o tempo passado no relógio não é igual àquele vivido ou percebido durante o *flow* (CSIKSZENTMIHALYI, 1992, 1993, 1996).

Resumindo, para uma pessoa passar por experiências de *flow*, ela precisa enfrentar desafios, consubstanciados em um conjunto claro de metas, límpidas e compatíveis, que forneçam *feedback* imediato, ou seja, que deixem claro o seu desempenho. Além disso, as suas habilidades devem estar envolvidas na superação de um desafio que está no limite de sua capacidade de controle. Nessas condições, a atenção se ordena e recebe total investimento, de modo que a pessoa fica completamente concentrada, uma vez que sua energia psíquica está sendo exigida ao máximo. O seguinte trecho resume a essência da tese do autor:

“É o envolvimento pleno do fluxo, em vez da felicidade, que gera a excelência na vida. Quando estamos no fluxo, não estamos felizes, porque para experimentar a felicidade precisamos focalizar nossos estados interiores, e isso retiraria nossa atenção da tarefa que estamos realizando. Só depois de completada a tarefa é que temos tempo para olhar para trás e ver o que aconteceu, e então somos inundados com a gratidão pela excelência da experiência desse modo, retrospectivamente, somos felizes” (CSIKSZENTMIHALYI 1990 ,p.39).

4.3-Trechos de relatos dos estudos empíricos junto ao estado flow

Relato de um professor e cientista:

“... é muito claro para mim que minha habilidade de pensar e escrever ao mesmo tempo depende do fluxo da tinta; a coisa que eu mais aprecio é o fluxo das minhas próprias idéias e colocá-las no papel...” (p.119).
CSIKSZENTMIHALYI (1996)

Relato de um pianista:

“É realmente ótimo. Eu não noto meus dedos, a pontuação, o teclado, o local; só minhas emoções existem, e elas saem por meus dedos. Você e a música se tornam um, porque a música é exatamente o que você está sentindo, também. [...] Eu não vejo nada. Talvez eu olhe dentro de mim. A pessoa precisa de anos e anos de prática para alcançar o domínio técnico que permite seus dedos produzirem os sons que você gosta” (CSIKSZENTMIHALY, 1993, p. 181).

Relato de um músico:

"[...] Tudo aconteceu da maneira certa, foi bom...você sente que poderia prosseguir, e você não quer parar porque está indo bem. É como se quase você não tivesse que pensar, tudo acontece automaticamente, sem pensar...como se estivesse ligado no piloto automático; você ouve a música, mas não está consciente do que está ouvindo, porque ela é parte do todo" (CSIKSZENTMIHALYI, 1993, p. 183).

4.4-Flow no desporto

No campo do desporto, Sue Jackson e Csikszentmihalyi (1999) lideraram as pesquisas nessa área, estudando experiência de estado mental *flow* em atletas de diversas modalidades e identificaram condições específicas para que o esse estado ocorresse: a atenção deve estar totalmente focada na atividade e os sentimentos, os desejos e os pensamentos devem estar completamente alinhados. Foram identificados, pelos autores, oito elementos que definem essa experiência:

- Objetivos claros - tanto as expectativas quanto às regras.
- Equilíbrio entre os desafios e as habilidades - nem muito fácil nem muito difícil.
- Concentração - a pessoa se concentra na atividade em questão, não fazendo mais nada em paralelo.
- Perda da autopercepção - a pessoa deixa de preocupar consigo mesma.
- Percepção distorcida do tempo - parece que o tempo anda mais rápido.
- Retorno imediato - a pessoa tem *feedback* imediato e permanente dos seus sucessos ou fracassos.
- Sentimento de controle - a pessoa se sente no controle do que está fazendo.
- Recompensa intrínseca (autotélica) - a atividade por si só é recompensadora, não havendo necessidade de recompensas externas.

Para melhor entendimento do *flow* podemos subdividir os elementos : sendo três, dos oito elementos, causas ou elementos necessários para que o *flow* ocorra (equilíbrio entre desafio e habilidade; objetivos claros e retorno imediato (*feedback*); concentração total na

atividade e no momento). Os demais elementos (fusão entre ação e consciência; sensação de controle; perda da autoconsciência; perda da noção do tempo; experiência autotélica) podem ser interpretados como consequências ou como percepções da ocorrência do estado mental *flow*. (Massarela e Winsterstein 2005)

Para Csikszentmihalyi (1999), o *flow* acontece espontaneamente na realidade desportiva, todavia, não é um fenômeno que ocorre simplesmente ao acaso. As atividades desportivas são potencialmente geradoras do estado mental *flow*. Nelas estão presentes todos os elementos necessários para que o *flow* ocorra. Constituem atividades que prendem nossa atenção, possuem regras claras, fornecem *feedback* imediato e representam desafios que devem ser respondidos.

Acredita-se que, para um atleta atingir seu melhor rendimento o atleta necessita, nos treinos e nas competições, concentrar-se somente na tarefa a ser realizada. Caso desfoque seu pensamento para sucesso, recompensa financeira, ascensão social, fama etc., não conseguirá seu melhor rendimento. Isso explica a importância autotélica no esporte. (Miranda ; Bara Filho, 2008, p.48)

Qualquer atividade contém uma gama de oportunidades de ação ou desafios que exigem aptidões relativas a sua realização. Para aqueles que não as possuem, a atividade não é desafiadora; é apenas inexpressiva (CSIKSZENTMIHALYI, 1992, p.81).

Uma ladeira pouco movimentada para muitas pessoas é simplesmente uma rua, já para um skatista é uma enorme e desafiadora pista a ser desvendada. Para um aficionado por basquete assistir a um bom jogo é muito motivante o que para quem não conhece ou não gosta pode ser simplesmente inexpressivo.

Alguns atletas mencionam a sensação de flutuar e fluir, de sentir as coisas como fáceis. Uma sensação de leveza e facilidade de movimento é frequentemente mencionada, como os atletas em que a experiência mudou a percepção de esforço e de seu corpo físico no espaço. Devido à natureza física muito exigente de alguns esportes, é frequente o caso que o atleta sente-se exausto, dolorido, quase incapaz de mover um músculo, de um momento para o outro. Os maratonistas, nadadores de longa distância, esquiadores de cross-country, por exemplo, devem ter enormes reservas de vontade e perseverança para concluir seus eventos. E ainda, mesmo entre estas provas mais difíceis, os atletas descrevem momentos em que eles são capazes de ignorar a dor e entram num ritmo sem esforço, que transforma a agonia em êxtase. Muitas vezes os atletas se referem a momentos como “estar na zona”.

Há um grande poder na atenção total ao assunto em questão. Mas essa qualidade da atenção é relativamente rara, exceto na intensidade de uma apresentação ou competição, quando concentramos nossa mente no momento presente, esquecendo de tudo o mais... Mesmo envolvidos numa intensa atividade, podemos sentir serenidade interior. Os atletas que conseguem ter a atenção concentrada se sentem completamente "sintonizados", completamente presentes. Este estado recentemente recebeu o nome de "fluxo", ele também já foi chamado de "a zona".... (Dan Milman, 1994 ,p. 68)

Para Sue Jackson e Csikszentmihalyi (1999) esse sentir-se parte do movimento não requer esforço no *flow*. Igualmente ao *feedback* que é processado espontaneamente na mente, como respirar, faz parte de um processo contínuo. E isso é um processo da mente e o corpo agindo em seu limite de capacidade e sem a percepção de esforço, que geralmente produz total absorção, ou a fusão entre consciência e mente. Quando isso ocorre, a pessoa se sente uma com sua ação.

Segundo Weinberg e Gould (2001, p. 158), o *flow* representa uma inovação nos estudos sobre motivação intrínseca. Ele examinou o alpinismo, a dança, o xadrez, a música, e o atletismo, atividades que as pessoas praticam com grande intensidade, mas geralmente por pouca ou nenhuma recompensa.

4.5-Estudos empíricos do *flow* no esporte

Jackson(1992) fez uma investigação qualitativa sobre as experiências de *flow* em patinadores de elite com o intuito de obter um maior conhecimento sobre a natureza do *flow* no esporte. Dezesesseis atletas, campeões nacionais (EUA) entre 1985 e 1990, entrevistados sobre uma ótima experiência enquanto patinavam, e depois foram amplamente questionado sobre os fatores associados para o ativamento do estado mental flow os quais ocorriam durante a performance : concluiu-se que o *flow* acontecia e dentre os fatores percebidos pelos atletas como mais importantes para entrar neste estado mental estão : uma atitude mental positiva, emoção positiva pré-competitiva e competitiva , manter o foco adequado, preparação física e, para alguns patinadores de duplas, a união com o parceiro. Os patinadores responderam sobre o estados de *flow* e suas descrições do que acontecia durante as experiências ótimas de patinação , que tinham muitas das características do flow descrito por Csikszentmihalyi (1975, 1990).

Com base na experiência de atletas de elite pode-se melhorar a compreensão dos estados de *flow* à medida que os mesmos ocorrem com certa frequência nos esportes.

Os relatos obtidos nos estudos dirigidos por (CSIKSZENTMIHALYI,1993) sobre o estado mental *flow*, envolveram diversos grupos como: atletas, artistas, cientistas e outros, os quais foram entrevistados pelo investigador, descreveram suas experiências com palavras bastante semelhantes : experiência máxima, estar na zona, flow, fluir, fluxo, estar no piloto automático, ligar e etc. E essas descrições não variaram em função da cultura, gênero, idade, ou nível sócio-econômico.

Relato de três alpinistas:

" O fascínio de escalar é a escalada; você chega contente ao topo de uma pedra por ter terminado mas deseja realmente que isso pudesse continuar para sempre [...] o ato de escrever justifica a poesia. Escalar é o mesmo que reconhecer que você é fluxo. O propósito do fluxo é continuar fluindo e não buscar o máximo ou utopia, mas permanecer no fluxo. Não é um movimento para cima mas um fluir contínuo; você só se move para cima para continuar fluindo. Não há nenhuma razão possível para escalar exceto a escalada; é uma comunicação consigo mesmo" (CSIKSZENTMIHALYI, 1993, p. 180)

"... os movimentos, a posição correta do corpo, você perde a consciência de sua identidade [...] você não está bastante certo se é você ou a pedra que está se movendo...Você está escalando tanto quanto a pedra está...se você está fluindo com algo, é mais completo ainda... a falta de autoconsciência é totalmente consciente para mim " (CSIKSZENTMIHALYI,1993, p. 185).

"Quando você está escalando, não está consciente de outras situações problemáticas. Você se encontra no seu mundo, e ele, tem significado apenas para você... uma vez nessa situação isso parece incrivelmente real. Este é o seu mundo." (CSIKSZENTMIHALYI, 1993, p. 185).

"Eu estava no controle" - isso é muito estranho porque eu realmente não sentia como se eu estivesse muito no controle sobre o que eu estava fazendo. Obviamente eu fiz porque eu estava fazendo isso instintivamente...sentindo como se eu, há pouco, estivesse emergindo em lugares pelo instinto[...]Eu tive controle sobre o que fazia" (Jackson , 1996 , p. 82).

A atividade física, de uma maneira geral, apresenta as características básicas para que o estado mental flow ocorra, uma vez que estabelecer objetivos, concentrar-se no que faz e sentir-se desafiado são uma constante na rotina de atletas e praticantes de atividades físicas. A dança, por exemplo, é uma das atividades que mais caracterizam esse envolvimento. Um bailarino descreve essas características :

"Quando eu entro na dança, simplesmente flutuo, é um prazer só ficar sentindo meus movimentos [...] sinto uma espécie de plenitude física [...]sinto-me como se estivesse em transe quando tudo dá certo." (CSIKSZENTMIHALYI, 1992, p. 148).

O piloto de Fórmula Um Ayrton Senna, um dos maiores ídolos do esporte brasileiro, que durante o treino classificatório para o Grande Prêmio de Mônaco 1988, explicou:

" Eu já estava na pole, [...] e eu apenas continuei. De repente, eu era quase dois segundos mais rápido do que ninguém, inclusive meu companheiro de equipe, com o mesmo carro. E de repente eu percebi que eu não estava mais dirigindo o carro de forma consciente. Eu estava dirigindo por uma espécie de instinto, eu era apenas em uma dimensão diferente. Era como se eu estivesse em um túnel."

Ayrton Senna, costumava dizer que era comum perder a consciência do próprio corpo quando estava em uma volta rápida. Era como se o corpo e o carro fizessem parte de um único todo. No entanto, ele se encontrava em profunda concentração. Era como se esquecesse de tudo e o carro fosse a extensão do seu próprio corpo. Veja o depoimento de Jo Ramirez, engenheiro da McLaren quando Ayrton pilotava um dos carros:

"Ele sempre gostava de ser o mais rápido, o *pole-position*" . Na classificação, nos treinos, " queria sempre ser o mais rápido. Era parte de sua psicologia... Estar sempre à frente dos outros." [...] Às vezes, ele se concentrava até demais. Numa volta, nos treinos, ficamos preocupados. Dissemos: você já está com a *pole*. Ainda tem um jogo de pneus... ninguém vai batê-lo. Não é preciso sair de novo. Mas ele dizia: mesmo assim eu quero ir, é porque eu quero"(MIRANDA E BARA FILHO , 2008, p.52).

Dan Millman, campeão mundial de ginástica artística relata:

"Uma força que estava além do vigor físico irrompeu dentro de mim; (...) Vi-me fazendo um movimento que nunca fizera antes numa competição. Então o tempo parou quando soltei a barra e voei para cima, flutuando, dando mortais, (...). Foi apenas a experiência de tudo acontecendo como que por vontade própria – um momento maior do que eu, maior do que a vida. Eu nunca mais seria o mesmo. Eu vivenciara um Todo maior do que a soma das partes; a minha vida se tornaria mais simples e, ao mesmo tempo, mais interessante" (DAN MILLMAN, 1994, p. 165).

Relato do atleta de basquetebol Danny Ferry:

" Tudo começou num estado de quietude e paz, no qual estou completamente inconsciente do barulho dos espectadores; é uma zona mágica, onde tudo vai bem, uma absorção total no que estou fazendo, um estado fluido, sem necessidade alguma de controle, e uma sensação de transe, quando tudo se move suavemente, naturalmente, como se tudo fosse perfeito" (LYNCH E AL HUANG, 1998,p. 73).

Relato da nadadora e medalista olímpica Micheile Smith :

"Não podia estar mais focada em uma prova. Sem olhar em volta, visão de túnel todo tempo... minha concentração era tão intensa que eu quase esquecia de olhar para cima e ver meu tempo após tocar no dispositivo de chegada"(ROCHE, 1995,P.1 ; WEINBERG E GOULD 2001, p.384)

O medalista olímpico e recordista mundial Michael Johnson relata:

“Aprendi a Cortar todos os pensamentos desnecessários na pista. Simplesmente me concentro. Eu me concentro no palpável – na pista, na corrida, nos blocos, nas coisas que tenho que fazer. O ruído na multidão se desvanece, os outros atletas desaparecem, e agora sou apenas eu e este caminho”. (WEINBERG ; GOULD , 2001 p 384)

Relato do campeão olímpico dos 100 metros rasos, Donovan Baile:

“Eu não estava pensando no recorde mundial. Quando entro em uma corrida pensando em tempos, sempre me dou mal, então pensei na minha largada e tentei relaxar. Simplesmente focado em fazer meu melhor”. (WEINBERG ;GOULD ,2001 ,p. 385)

Relato de um trekker

“ Comecei a caminhar pelas trilhas da montanha bem cedo e , ao mesmo tempo, a fotografar tudo aquilo que considerava um ótimo motivo – era tudo que importava. Nada mais ocupava minha mente a não ser caminhar e fotografar. Absorvido pela atividade e altamente concentrado, era como se caminhar e fotograar fosse a única coisa a existir em minha consciência.” (MIRANDA ; BARA FILHO, 2008 , p.54).

O comentário de Pete Sampras durante o torneio de Wimbledon de 1999 ao sacar no match point (quando ele acertou o ace no segundo serviço): “Não havia absolutamente nada passando em minha mente naquele momento” (WEINBERG ; GOULD ,2001 ,p. 381)

Quando perguntaram para Steve Overt, um corredor britânico de elite de meia-distância, porque ele corria competitivamente, ele respondeu: “Eu fazia isso simplesmente porque queria... conseguir o melhor por todo esforço que colocava naquilo” (HEMERY, 1991, p.142;WEINBERG ; GOULD , 2001, p.157)

Tiger Woods observou os golfistas bem-sucedidos “apreciam a calma e o desafio de tentar bater seus próprios recordes” (SCOTT, 1999, p.47 ; WEINBERG ; GOULD , 2001, p.157).

Um jogador de hóquei observa: “ Quando tenho um adversário que me empurra para o meu limite e constitui um verdadeiro desafio, aí então eu posso entrar no foco”. (WEINBERG ; GOULD ,2001 ,p. 65)

Relato de um jogador de basquetebol :

“ A quadra é tudo que importa...Às vezes, quando penso em algum problema- como uma briga com minha namorada- e penso que nada se compara ao jogo. Você pode pensar sobre um problema o dia inteiro, mas assim que o jogo começa, que se dane... Quando está jogando basquetebol, não tem mais nada na cabeça”. (WEINBERG ; GOULD ,2001 ,p. 165)

Relato de um jogador de voleibol :

“ A única coisa que passa pela minha cabeça é atuar bem. No entanto, eu realmente não tenho que pensar. Quando estou jogando, simplesmente me vem. É um sentimento bom. E quando você está no meio de uma jogada, absolutamente não pensa sobre isso. Se parar e pensar em por que está tão excitado, você perde”. (WEINBERG ; GOULD ,2001 ,p. 166)

Um jogador de tênis relata: “Tudo o que importava era a quadra de tênis e a bola. Eu ficava tão concentrado e focado que a bola parecia uma melância”. (WEINBERG ; GOULD ,2001 ,p. 166)

Relato de um jogador de squash :

” Às vezes, quando estou super concentrado em um jogo, nada mais existe – nada exceto o ato de participar e rebater a bola. O outro jogador deve estar lá para jogar, mas eu não me preocupo com ele. Não estou competindo com ele naquele ponto. Estou tentando colocar a bola no lugar certo, e não tem a ver com vencer ou perder”. (WEINBERG ; GOULD ,2001 ,p. 166)

Relato de um patinador:

“Foi uma daquelas execuções que funcionam. Era um ‘barato’ e tanto, como se sentisse que podia ir e ir e ir, como se não quisesse parar mais porque estava indo tão bem. É quase como não ter que pensar, é quase como se tudo acontecesse automaticamente. Como se você estivesse no piloto automático, então não pensa em nada”. (WEINBERG ;GOULD ,2001 ,p. 166)

Relato de um patinador : “Pelo fato de você estar tão focalizado, é capaz de concentrar-se facilmente” (JACKSON, 1992, p.172).

Relato de um arremessador de dardo :

“ O fato de eu ter feito tudo que era possível mental e fisicamente me faz sentir confiante. Cada aspecto é analisado... Isso tranquiliza a minha consciência de que fiz tudo – então tenho apenas que me desligar e deixar acontecer” (JACKSON, 1995, p.144).

Relato do ex-jogador de futebol americano, Jhon Brodie:

“Com frequência no calor da excitação do jogo, a percepção e coordenação do jogador aumentam drasticamente. Vez ou outra, e atualmente com frequência cada vez maior, eu sinto uma espécie de clareza que nunca vi descrita de maneira apropriada numa história do futebol. Às vezes , por exemplo, o tempo parece correr estranhamente devagar, como se tudo se movesse em câmera lenta. Parece que eu tenho todo tempo do mundo para observar os receivers correndo dentro da jogada ensaiada, embora saiba que

a linha defensiva está se aproximando na velocidade de sempre. Sei perfeitamente bem como são duros e rápidos esses rapazes vindo na minha direção e, mesmo assim, tudo me parece estar correndo como num filme ou balé, em câmera lenta. É lindo” (GEORGE LEONARD, 1999 , p.43-44)

Relato de um jogador de golfe:

“Tudo entrou em foco. Embora pudesse sentir meu taco em cada centímetro de meu movimento, estava livre de me preocupar com as várias partes que compunham meu jogo...” (GEORGE LEONARD, 1999 , p.50)

A interpretação de Suzuki (apud HANS LENK ,1989, p. 127) em relação a arte da espada:

“Aplicando-se isso à mestria da espada, o grau máximo de perfeição é alcançado assim que teu coração não mais se importa com o modo como o adversário deva ser atingido e, contudo, saiba conduzir a espada da maneira mais eficaz ao confrontar-te com ele. Tu o derrubas e não pensas que tem na mão uma espada e que alguém está diante de ti. Aí não há mais o pensamento de eu e tu – tudo é vácuo, o adversário, tu próprio, a espada sacada e os braços que conduzem a espada, enfim o próprio pensamento do vácuo não existe mais. De um tal vácuo absoluto nasce o mais prodigioso desdobramento do desempenho...”

Em uma cena do filme Billy Elliot *, 2000, vemos claramente o estado mental flow que o personagem relata:

Emocionado, o pai junta dinheiro, e até fura greve (ele trabalha em minas de carvão), para que ele possa fazer um teste em Londres e ganhar uma bolsa. Billy Elliot faz uma audição numa conceituada academia de balé. Em frente à banca de jurados, Billy dança bem., mas em seguida os jurados o entrevistam. Ele é um menino de poucas palavras. A pergunta da decisão é: "Billy, o que você sente quando dança?"

Para decepção dos jurados e do pai, o menino responde: "Não sei..."

Mas quando está indo embora, vira-se e fala:

"Eu me sinto bem. No começo é difícil, mas depois que começo, esqueço tudo. E desapareço. Parece que desapareço. Eu sinto uma mudança no meu corpo todo, como se tivesse um fogo. E eu fico ali. Voando. Como um pássaro. Como a eletricidade é eletricidade.”

*filme: Billy Elliot, diretor Stephen Daldry , Inglaterra 111min ano 2000.

5-Considerações Finais

Os estudos sobre o estado mental *flow*, vêm evoluindo bastante e atualmente eles encontram embasamento teórico para o que antigamente seria chamado de experiência mística. Ficou claro que o estado mental *flow* pode ocorrer em qualquer atividade, inclusive na prática de atividade física, seja de caráter competitivo ou não, com finalidades de lazer, ou mesmo aquela praticada espontaneamente. As habilidades pessoais e as oportunidades para que existam os elementos básicos para que o *flow* ocorra (equilíbrio entre desafio e habilidade; objetivos claros e retorno imediato (*feedback*); concentração total na atividade), podem ser trabalhadas e oportunizadas se o atleta ou o Profissional de Educação Física souber como intervir. Por exemplo: se um atleta tiver um alto nível de habilidade e o adversário também for altamente qualificado então o atleta poderá alcançar o estado mental *flow*. Já se o adversário tiver mais habilidade que o atleta, em questão, isso provavelmente produzirá ansiedade. Se for baixa a habilidade e baixo o desafio provavelmente resultará em apatia, enquanto habilidades altas e desafios baixos resultam em tédio. Outro exemplo é de orientar os atletas para que procurem manter-se focados o maior tempo possível em elementos relacionados à atividade, encontrando estratégias para impedir que fatores externos interfiram negativamente em seus sentimentos e pensamentos.

A importância de atingir o estado mental *flow* está nos momentos gratificantes e com muito significado pessoal que ele produz, conseqüentemente aumentando a qualidade de vida, pois ele torna o momento presente mais agradável, criando assim autoconfiança, harmonia e plenitude; faz com que a alienação dê lugar ao envolvimento, liberando energia psíquica; dá uma sensação de satisfação substituindo outros sentimentos que são avaliados como negativos; dá a sensação de controle e que não necessitamos fazer esforço para realizarmos a atividade com excelência.

Ainda são necessários mais estudos sobre o estado mental *flow* no desporto para podermos compreender com mais exatidão sua dinâmica de funcionamento e como obter maior controle pessoal sobre ele.

7-Referências:

CSIKSZENTMIHALYI, I. **Flow in a historical context: the case of the Jesuits.** In M. Csikszentmihalyi, & I., 1988.

CSIKSZENTMIHALYI, MIHALY (1975). *Beyond Boredom and Anxiety: Experiencing Flow in Work and Play*, San Francisco: Jossey-Bass. ISBN 0-87589-261-2

_____. *Flow: The Psychology of Optimal Experience.* New York: Harper and Row, 1990.

_____. **The evolving self:** a psychology for the third millenium. New York: HarperCollins Publishers, 1993.

_____. **Creativity** : *Flow and the Psychology of Discovery and Invention.* New York: Harper Perennial , 1996.

_____. The flow of creativity. In: CSIKSZENTMIHALYI, M. **Creativity:** flow and the psychology of discovery and invention. New York: HarperCollins Publishers, 107-26, 1996.

_____. **Finding flow in everyday life.** New York: HarperCollins Publishers , 1997.

_____, *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 222-248). Cambridge: Cambridge University Press, eds.

_____. **A descoberta do fluxo:** a psicologia do envolvimento com a vida cotidiana. São Paulo: Rocco, 1999.

_____. **A Psicologia da felicidade.** São Paulo: Saraiva, 1992.

_____.; LARSON, R.. **Validity and reliability of the Experience-Sampling Method.** *The Journal of Nervous and Mental Disease*, v.175(9), p.526-536, 1987.

_____., MASSIMINI, F., & DELLE FAVE, A. **Selezione psicologica e flusso do coscienza.** In F. Massimini, P. Inghilleri, & A. Delle fave (Eds.), *La Selezione psicologica Umana.* (p. 419- 470). Milano: Cooperativa Libreria I.U.L.M. ,1996.

DELLE FAVE, A., & MASSIMINI, F. **Subjective experience and the building of parental roles in a biocultural perspective.** In A. L. Comunian & U. Gielen (Eds.), *International perspectives on human development* (p. 159-175). Lengerich: Pabst Science Publishers , 2000.

GAYA, A. **Corpos Esportivos: o esporte como campo de investigação científica.** In, Tani, G. , Bento, J., Petersen, R. *Pedagogia do Desporto*. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan S.A , p. 101-111 , 2006.

HEKTNER, J., SCHMIDT, J., & CSIKSZENTMIHALYI, M. (2007). *Experience Sampling Method: Measuring the quality of every day life*. Thousand Oaks: SAGE Publications.

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.; ROBERTS, G. C. Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist*, v. 6, p. 156-171, 1992.

LARSON, R., & CSIKSZENTMIHALYI, M. **The Experience Sampling Method**. In H. Reis (Ed.), *Naturalistic approaches to studying social interaction. New directions for methodology and social science* (nº 15, pp. 41-56). San Francisco: Jossey bass, 1983.

LENK, H .O Esporte entre o Zen e o Eu. *Revista Consilium*. Petrópolis: Vozes, n 225, p.127-138, 1989.

LEONARD, G. *O Atleta dos Atletas*. São Paulo: Summus editorial, 1999.

LYNCH, J., AL HUANG C.. *O Tao da Boa Forma Interior*. São Paulo: Editora Cultrix ,1998.

MASSARELLA, F. L. **Motivação intrínseca e o estado mental flow em corredores de rua**. 2007. 121 f. Dissertação (Mestrado). Faculdade de Educação Física, UNICAMP. Campinas, 2008.

MASSARELLA, F. L.; WINTERSTEIN, P. J. **Motivação intrínseca e estado de flow no esporte e na atividade física**. In: CONGRESSO DE CIÊNCIA DO DESPORTO DA FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS, 1, 2005. **Anais...** Campinas: UNICAMP, 2005.

MILLMAN, D. *O Atleta Interior*. São Paulo: Editora Pensamento , 1994.

MIRANDA,R.; BARA FILHO, M. **Construindo um Atleta Vencedor: Uma abordagem Psicofísica do Esporte**, Artmed, 2008

NAKAMURA, J., & CSIKSZENTMIHALYI, M. (2002). **The concept of flow**. In C. Snyder & S. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 89-105). Oxford: Oxford University Press.

SCOLLON, C., KIM-PRIETO, C., & DIENER, E.. Experience Sampling: Promises and pitfalls, strengths and weaknesses. *Journal of Happiness Studies*, v.4, p.5-34, 2003.

SOBEL, D. Interview: Mihaly Csikszentmihalyi. **Omni** n.17, v.4, p.73, 1995.

TENENBAUM, G.; FOGARTY, G. J.; JACKSON, S. A. (1999) **The flow experience: A Rasch analysis of Jackson's Flow State Scale.** Journal of Outcome Measurement, v. 3, p. 278-294, 1999.

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

MIHALY CSIKSZENTMIHALYI **Encyclopedia of World Biography.** Michigan: The Gale Group, 2006.