

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

Helder Zimmermann de Oliveira

MOTIVAÇÃO E *FLOW-FEELING* EM JOVENS JOGADORES DO BASQUETEBOL

Juiz de Fora

2013

Helder Zimmermann de Oliveira

MOTIVAÇÃO E *FLOW-FEELING* EM JOVENS JOGADORES DO BASQUETEBOL

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

Orientador: Prof. Dr. Renato Miranda

Juiz de Fora

2013

MOTIVAÇÃO E *FLOW-FEELING* EM JOVENS JOGADORES DO BASQUETEBOL

Helder Zimmermann de Oliveira

ORIENTADOR: RENATO MIRANDA

Dissertação de Mestrado submetida ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física, da Universidade Federal de Juiz de Fora - UFJF, como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Mestre em Educação Física.

Data da aprovação ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

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

Prof. Dr. Alexandro Andrade
Universidade do Estado de Santa Catarina

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

Agradecimentos

Aos meus pais Antonio Carlos e Maria Eunice grandes exemplos e referências para minha vida. Obrigado por todo amor, carinho, suporte e base para minha formação.

Ao professor Renato Miranda pelas oportunidades, exemplo de profissionalismo, inteligência e competência. Seus ensinamentos foram muito além das salas de aula e da elaboração do trabalho.

Aos professores Heglison Toledo e Alexandro Andrade por aceitarem participar da banca examinadora e contribuir de forma grandiosa com o trabalho.

Aos meus irmãos Luciana, José Gabriel e todos os familiares pelo companheirismo e carinho de sempre. Sem dúvida isso foi fundamental para me dar força nas dificuldades.

À minha namorada Barbara que esteve sempre ao meu lado, me dando todo apoio e amor incondicional, além de muito incentivo para elaboração de todo o trabalho.

Aos amigos Professores Toninho Buda, Dilson Borges e Mauricio Bara por todo exemplo profissional que serve de fonte de inspiração para trabalhar e acreditar na Educação Física.

Ao Professor Antonio Beraldo e ao Rafael Saldanha pela enorme contribuição com o trabalho.

Aos verdadeiros amigos que compreenderam que as conquistas exigem sacrifícios e que souberam entender minhas ausências devido à importância desse momento.

Ao graduando Victor pela contribuição na coleta dos dados e na elaboração do trabalho.

Aos atletas de basquetebol que aceitaram participar do estudo e contribuíram enormemente para elaboração do trabalho. Todos foram muito solícitos e tiveram boa vontade junto a pesquisa.

RESUMO GERAL

O objetivo desta pesquisa foi identificar os motivos pelos quais jovens atletas praticam o basquetebol baseado na Teoria da Auto-determinação, e também identificar e analisar as 9 Dimensões do *Flow-Feeling* e compará-las com a literatura existente. Para isto foram desenvolvidos três artigos. Em todos os estudos a amostra foi constituída de 59 jovens atletas praticantes da modalidade basquetebol, pertencentes a 5 clubes diferentes, sendo 2 desses considerados clubes de alto nível. No primeiro estudo buscou-se compreender a maneira como ocorre o processo de motivação segundo a Teoria da Autodeterminação. No segundo foi feita uma análise qualitativa dos aspectos do *flow-feeling* buscando compreender de que forma a modalidade basquetebol influencia nas dimensões do estado de *flow*. O terceiro artigo teve como objetivo compreender a relação da idade e do tempo de prática no estado de *flow*. De acordo com os resultados conclui-se que para a amostra estudada a motivação predominante é intrínseca e os atletas possuem baixos níveis de desmotivação. Com relação ao sentimento de fluidez as dimensões mais recorrentes no discurso foram Controle absoluto das ações; Experiência autotélica; Equilíbrio desafio-habilidade; Objetivos claros; Concentração Intensa na tarefa. Sendo que a primeira dimensão pode sofrer interferência do tempo de prática do atleta. As dimensões menos citadas foram : Perda da noção do tempo; Fusão entre ação e atenção; Perda da autoconsciência, feedback claro e imediato, bem como o *flow* total pode sofrer interferência da idade do atleta.

Palavras Chave: Motivação. *Flow-feeling*. Basquetebol. Psicologia do Esporte

ABSTRACT

The aim of this research was to identify the reasons that young athletes practice basketball based on the Self-determination theory and also identify and analyze the 9 Dimensions of Flow-Feeling and compare them with the existing literature. To answer such questions were developed three articles. In all studies, the sample consisted of 59 young basketball athletes belonging to 5 different teams, 2 of those being considered elite team. In the first study, it sought to understand how the motivation process occurs according to the Self-Determination Theory. The second was a qualitative analysis of the flow-feeling aspects of trying to understand how the basketball influence on the dimensions of flow state. The third study aimed to understand the relationship of age and time to practice in the state of flow. According to the results it is concluded that the sample is studied motivation predominant intrinsic and athletes have low levels of desmotivation. Regarding the Flow-feeling, the dimensions were most frequently in the speech of sense of control; autotelic experience, challenge-skill balance, clear goals; Concentration on the task hand. Since the first dimension may be interfered practical time the athlete. The dimensions quoted less was loss transformation of time; action-awareness mergim, loss of self-consciousness, unambiguous feedback as well as the total flow can suffer interference from the age of the athlete.

Key words: Motivation. Flow-Feeling. Basketball. Sports psychology.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

1 - INTRODUÇÃO

Figura 1 - O Continuum de Auto-determinação.....18

Figura 2 - O Continuum de Auto-determinação e níveis de auto-regulação.....18

Figura 3 - Diagrama das características do fluxo.....26

Figura 4 - Diagrama de atividade para o fluxo.....26

2 - DESENVOLVIMENTO

Artigo 1: A Motivação em jogadores de basquetebol de categorias de base

Figura 1- Boxplot para os Índices de autodeterminação (IAD) em relação a idade em anos.....49

Figura 2 - Boxplot para os Índices de autodeterminação (IAD) em relação ao tempo de prática em anos.....50

Figura 3 - Boxplot para os Índices de autodeterminação (IAD) em relação ao nível da competição mais importante que o atleta competiu.....50

Figura 4 - Boxplot para os Índices de autodeterminação (IAD) em relação ao clube atual do atleta.....51

Figura 5 - Boxplot para os Índices de autodeterminação (IAD) em relação à posição do atleta.....51

LISTA DE TABELAS

2 - DESENVOLVIMENTO

Artigo 1: A Motivação em jogadores de basquetebol de categorias de base

Tabela 1– Média (M) e desvio padrão (DP) do IAD para cada dimensão. Assimetria, curtose e valor de p no teste K-S.....49

Tabela 2 - Correlações entre as variáveis do SMS, idade e tempo de prática.....52

Artigo 2: O estado de flow no basquetebol em categorias de base: uma análise qualitativa

Tabela 1 – Número de atletas que citaram a dimensão e respectivos percentuais..73

Tabela 2 – Número de atletas que citaram a dimensão e respectivos percentuais (artigo de revisão).....74

Tabela 3 - Total de unidades de registro (Urs), percentual em relação ao total de Urs, média por atleta, máximo e mínimo de citações.....76

Artigo 3: O estado de *flow* no basquetebol em categorias de base: interferência da Idade e do tempo de prática

Tabela 1 - Total de Unidades de Registros (URs), média (M), desvio padrão (DP) e moda para as dimensões do Flow.....90

Tabela2 - Valor de *P* para o teste qui –quadrado em relação a idade e tempo de prática.....90

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
1.1 – Motivação e a Teoria da Autodeterminação	10
1.2 – A Teoria do Flow Feeling	18
2 DESENVOLVIMENTO	41
2.1 Artigo 1: A Motivação em jogadores de basquetebol de categorias de base	41
• Resumo.....	41
• Abstract.....	42
• Introdução.....	43
• Objetivo.....	46
• Metodologia.....	47
• Resultados.....	49
• Discussão.....	53
• Referências.....	56
2.2 Artigo 2: O estado de <i>flow</i> no basquetebol em categorias de base: uma análise qualitativa	59
• Resumo.....	59
• Abstract.....	60
• Introdução.....	61
• Objetivo.....	63
• Metodologia.....	64
• Resultados e Discussão.....	68
• Referências.....	78
2.3 Artigo 3: O estado de <i>flow</i> no basquetebol em categorias de base: interferência da Idade e do tempo de prática	81
• Resumo.....	81
• Abstract.....	82
• Introdução.....	83
• Objetivo.....	85
• Metodologia.....	86
• Resultados.....	90
• Discussão.....	92
• Referências.....	94
3 CONCLUSÃO	97
ANEXOS	98

Apresentação do trabalho

O objetivo desta pesquisa foi identificar os motivos que levam os jovens atletas a praticarem o basquetebol baseado na Teoria da Auto-determinação, e também identificar e analisar as 9 Dimensões do *Flow-Feeling* e compará-las com a literatura existente. Para isso foi feito um capítulo de introdução para embasar teoricamente o trabalho. Em seguida são apresentados três artigos, que em conjunto, buscam responder questionamentos ligados à motivação e ao *flow* no basquetebol.

Artigo 1: A motivação em jogadores de basquetebol de categorias de base.

Artigo 2: O estado de *flow* no basquetebol em categorias de base: Uma análise qualitativa.

Artigo 3: O estado de *flow* no basquetebol em categorias de base: Interferências da idade e do tempo de prática.

1 INTRODUÇÃO

1.1 - Motivação e Teoria da Autodeterminação

Estudar os motivos que determinam a prática desportiva tem constituído um dos temas principais de investigação na área da Psicologia do Esporte (PE) (FERNANDES; VASCONCELOS-RAPOSO, 2005)

De acordo com Isso-Ahola e St. Clair (2000) a motivação é o fator mais importante e determinante no comportamento humano, é o que desperta, lhe dá energia, dirige e regula o comportamento. Então, pode-se dizer que é um mecanismo psicológico que governa a direção, a intensidade e a persistência do comportamento, inclusive na prática de exercícios físicos.

A literatura tem apresentado o termo motivação em vários formatos, dependendo, é claro, da teoria que está por trás da intenção da sua utilização (BALBINOTTI; SALDANHA; BALBINOTTI, 2009). Este trabalho se baseia na Teoria da Autodeterminação (TAD), pois nas últimas três décadas, tem sido aceita como uma das teorias mais sólidas e coerentes para explicar a motivação humana, e mais concretamente a motivação nos exercícios físicos e esportes (CHANTAL et al., 1996; CHANTAL; BERNACHE-ASSOLANT, 2003; STANDAGE; DUDA; NTOUMANIS, 2003; FORTIER et al., 1995; MORENO; MARTINEZ, 2006; LAURIN; NICOLAS, 2009; STANDAGE et al., 2012; SUN; CHEN, 2010; VIANA; ANDRADE; MATIAS, 2010).

Antes de explicar a TAD, faz-se importante entender que essa teoria se baseia em três premissas relativas à natureza dos indivíduos: a) todos são proativos; b) todos estão orientados de forma natural ao desenvolvimento e a melhora; c) possuem necessidades psicológicas básicas que são inatas, universais e essenciais para uma boa saúde e qualidade de vida (GONZALÉZ; VALLE; MARQUEZ, 2011).

Segundo Vallerand e Losier (1999), o conceito de necessidade psicológica básica pode ser entendido como elementos que são necessários para facilitar o crescimento e a realização do potencial humano. Deci e Ryan (1985), ao postular a TAD colocaram três necessidades psicológicas básicas:

- a) Autonomia: Ter iniciativa na regulação das próprias ações, ter capacidade de decidir, de fazer as coisas por vontade própria.
- b) Competência: Necessidade do indivíduo se sentir eficiente ao realizar atividades.

- c) Relação social: Necessidade de ter interações sociais satisfatórias dentro da sociedade, sendo que esta pode ser caracterizada de duas formas: ser aceito pelo grupo e estar mais próxima de outras pessoas (DECI; RYAN, 2000).

Essas competências segundo Ryan (1995) são necessárias para o crescimento e desenvolvimento do potencial humano, por isso, as experiências que suprem as necessidades citadas são favorecedoras de uma motivação autodeterminada.

1.1.1. - A teoria da Autodeterminação

De acordo com essa teoria, a percepção do indivíduo para Autonomia, Competência e Relação Sociais Produtivas representa um mediador psicológico de impacto social que está intimamente ligado à motivação pessoal. Com isso, em eventos em que há a percepção desses fatores sociais, o impacto na motivação é positivo. Em contrapartida, quando não há a percepção de Autonomia, Competência e Relações Sociais Produtivas, a motivação fica enfraquecida (VALLERAND; LOSIER, 1999; SENA JUNIOR, 2012).

Gonzalez, Valle e Marquez (2011), baseados na Teoria da Autodeterminação, argumentam que, se na sua interação com o ambiente as pessoas regulam seu comportamento de forma voluntária, elas devem promover ao mesmo tempo a qualidade desse envolvimento, produzindo conseqüentemente bem-estar. Por outro lado, o próprio ambiente pode atuar como controlador independente e externo, provocando desconforto no indivíduo.

Alem disso, dentro da TAD, Deci e Ryan (1985) apresentam um modelo multidimensional composto de três tipos de motivação: Motivação Intrínseca (mais autodeterminada), motivação extrínseca e desmotivação (menos autodeterminada) que estão disposta em pólos distintos de um continuum motivacional (DECI; RYAN, 2000; COSTA et al., 2011).

Com base na TAD, Brière, et al., (1995) desenvolveram o instrumento “Échelle de Motivation dans lês Sports” (Escala de Motivação no Esporte), em francês para ser utilizado no contexto esportivo. No mesmo ano, Pelletier et al. (1995) validaram o instrumento para a língua inglesa. Pelletier e Sarrazin (2007)

apud Costa et al., (2011) confirmam que a escala também foi traduzida para idiomas como o búlgaro, chinês e grego.

Bara Filho et al., (2011) validaram a escala para o português com 419 atletas brasileiros em 10 diferentes modalidades, incluindo o basquetebol. Posteriormente, Costa et al., (2011), publicaram também um artigo de validação da escala para a língua portuguesa com 370 jovens futebolistas de alto nível.

As 7 dimensões avaliadas pelo questionário são:

1. Motivação intrínseca para atingir objetivos (MI-AO)
2. Motivação intrínseca para experiências estimulantes (MI-EE)
3. Motivação intrínseca para conhecer (MI-CO)
4. Motivação extrínseca de identificação (ME-ID)
5. Motivação extrínseca de introjeção (ME-IN)
6. Motivação extrínseca de regulação externa (ME-RE)
7. Desmotivação (DESM)

Motivação Intrínseca

Em geral a motivação intrínseca se refere ao engajamento numa atividade simplesmente pelo prazer e satisfação derivada em fazer esta atividade. Está muito mais relacionada a fatores pessoais, ou seja, a pessoa intrinsecamente motivada realiza o trabalho voluntariamente, sem se preocupar com recompensas materiais e sem temer pressões externas. Os Atletas praticam a atividade por achar interessante e satisfatório aprender mais sobre o seu esporte, ou praticam pelo prazer constante de tentar superar-se (PELLETIER et al., 1995). Deci e Ryan estabelecem que a motivação intrínseca é o tronco que as necessidades psicológicas de competência e autodeterminação inatas necessitam. Então, atividades que permitam às pessoas experimentar sentimentos de competência e autodeterminação estarão dentro dessa ideia por estarem conectadas com a motivação intrínseca (PELLETIER et al., 1995).

Este tipo de comportamento motivado tem por base o divertimento, prazer e a satisfação, como acontece em atividades recreativas ou de tempo livre, usualmente correspondendo a atividades desafiantes (NTOUMANIS, 2001; FERNANDES; VASCONCELOS-RAPOSO, 2005).

Deci e Ryan (1985) acrescentam ainda que a motivação intrínseca tem origem nas necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e de

relação social, ou seja, a satisfação dessas necessidades fazem com que as pessoa ajam mais motivadas intrinsecamente (MORENO; MARTÍNEZ, 2006).

Quando relacionada às realizações pessoais significativas, efetuadas com a maior eficácia possível e provedoras de novos e contínuos desafios, a motivação intrínseca é mais fundamental do que a extrínseca (MIRANDA; BARA FILHO, 2008, p.19).

Embora alguns pesquisadores estabeleçam a existência de um constructo para uma motivação intrínseca global, alguns teóricos têm proposto que a motivação intrínseca pode ser diferenciada em motivações específicas. Essa taxonomia é baseada na literatura da TAD que mostra a presença de três tipos de motivação intrínseca que podem ser reconhecidas como: motivação intrínseca para conhecer, motivação intrínseca para atingir objetivos, e motivação intrínseca para experiências estimulantes. Todas elas essencialmente positivas (SENA JUNIOR, 2012).

Motivação Intrínseca para Conhecer

Ela pode ser definida como fazer uma atividade pelo prazer e satisfação, ao mesmo tempo em que experimenta o aprendizado e a exploração de algo novo (PELLETIER et al.,1995). Nos atletas está relacionada a fatores pessoais ligados a curiosidade e a busca da compreensão que o atleta deseja obter sobre a modalidade praticada (COSTA et al., 2011).

Motivação Intrínseca para Atingir Objetivos

Pode ser definida como engajar-se numa atividade pelo prazer e satisfação experimentados quando uma pessoa consegue atingir um objetivo e realizar alguma coisa (PELLETIER et al.,1995). Segundo Costa et al. (2011) esse tipo de motivação está relacionada a fatores pessoais onde o atleta sente prazer na busca de novas habilidades e movimentos dentro da nova modalidade esportiva. Ou seja, dominar técnicas difíceis de treinamento para satisfação pessoal representa um exemplo de motivação intrínseca para atingir objetivos.

Motivação Intrínseca para Experiências Estimulantes

Finalmente a motivação intrínseca para experiências estimulantes ocorre quando alguém começa uma atividade para vivenciar experiências estimulantes (por exemplo, prazer sensorial, experiências estéticas, bem como diversão e excitação)

oriundas do seu envolvimento nessa atividade (PELLETIER et al.,1995). A motivação para experiências estimulantes também está vinculada à essência lúdica da atividade. (MIRANDA & BARA FILHO, 2008; SENA JUNIOR, 2012).

Motivação Extrínseca

Ao contrário da MI, a ME pertence a uma grande variedade de comportamentos que estão ligados a uma forma de atingir um fim e não para o seu próprio bem estar (PELLETIER et al.,1995).

Pensava-se anteriormente que a motivação extrínseca referia-se à comportamentos não autodeterminados, comportamentos que só poderiam ser dispostos por contingências externas. No entanto, Deci e Ryan (1985) propuseram que existem diferentes tipos de motivação extrínseca que podem ser ordenadas ao longo de um continuum de autodeterminação (FERNANDES; VASCONCELOS-RAPOSO, 2005; SENA JUNIOR, 2012).

Ntoumanis (2001), afirma que este constructo verifica-se em situações nas quais os indivíduos realizam uma atividade como forma de obter certos benefícios pretendidos, essa diversidade de benefícios refletem a natureza multidimensional da ME. Sua apresentação é feita dos níveis mais autodeterminados até os níveis mais baixos, elas são: Integração, Identificação, Introjeção e Regulação Externa.

Motivação Extrínseca de Integração

O estilo motivacional extrínseco regulação integrada é a forma mais auto-determinada ou autônoma da regulação externa de um comportamento. Este tipo está ligado a utilidade e importância da atividade para os objetivos pessoais de um indivíduo (FERNANDES; VASCONCELOS-RAPOSO, 2005). Estas atividades são desenvolvidas existindo possibilidade de escolha. Contudo, nesta situação a ênfase não se limita à própria atividade, dado que a decisão de realizar o comportamento é entendida como um esforço mais global que permite “harmonizar” e fornecer coerência ao todo que constitui a percepção que um indivíduo tem de si – conhecimento de si (NTOUMANIS, 2001). Pelletier et al. (1995) acrescentam que em estudos anteriores, este tipo de regulação não emergiu como uma razão clara para a participação numa atividade desportiva. Por isso não é contemplada na validação do questionário original de motivação esportiva. Deci e Ryan (1985) referem que, apesar deste tipo de motivação extrínseca representar uma forma integrada e auto-

determinada, considera-se ser um comportamento motivado extrinsecamente, na medida em que é realizado com vista à concretização de objetivos pessoais e não pelo próprio prazer advindo do envolvimento dessa atividade.

Motivação Extrínseca de Identificação

Este tipo de motivação extrínseca acontece quando o indivíduo acredita que o valor e o juízo externos relativos ao seu comportamento são importantes, e, além de tudo, o realiza compulsoriamente. Esta atividade é realizada ainda por razões extrínsecas (como por exemplo atingir objetivos pessoais); no entanto, ela é regulada internamente e autodeterminada (PELLETIER et al., 1995; SENA JUNIOR 2012). Atletas que participam de esportes porque sentem que seu envolvimento contribui para seu crescimento pessoal e desenvolvimento como pessoa, representam exemplos de motivação identificada (COSTA et al., 2011; PELLETIER et al., 1995).

Motivação Extrínseca para Introjeção

Como introjeção, a fonte externa de motivação foi internalizada de forma que sua presença não será exigida por muito mais tempo, para poder provocar o início da atividade. Pois no lugar disso, esses comportamentos são reforçados através de pressões internas como a culpa ou ansiedade. Atletas que participam de esportes porque se sentem pressionados a estar sempre em boa forma física por razões estéticas, ou se sentem constrangidos ou envergonhados quando não estão em sua melhor forma (PELLETIER et al., 1995), ou do desejo de obter reconhecimento social (FERANDES; VASCONCELOS-RAPOSO, 2005; NTOUMANIS, 2001). Esse comportamento impede com que o indivíduo tome decisões de acordo com a própria vontade (ALONSO; LUCAS; IZQUIERDO, 2005).

Motivação Extrínseca de Regulação Externa

Este último tipo de motivação corresponde à motivação extrínseca como normalmente aparece na literatura. Ela se refere ao comportamento controlado por fontes externas, como recompensas materiais ou pressões exercidas por outros (DECI; RYAN, 1985). Atletas que participam de esportes para receber recompensas financeiras, para obter o reconhecimento por parte de seus treinadores ou porque eles se sentem compelidos a fazer aquilo por seus parentes, são motivados por

regulação externa (PELLETIER et al., 1995). Nesse caso, o esporte não é realizado para diversão, mas para obter recompensas ou evitar consequências negativas.

Desmotivação

Desmotivação é o componente mais negativo da Autodeterminação. Caracteriza-se pelo sentimento de desesperança onde as motivações extrínsecas e intrínsecas não afetam o desempenho do atleta que não sente razão nenhuma para continuar praticando o esporte (COSTA et al., 2011). Assim sendo, indivíduos desmotivados não percebem as contingências entre as suas ações e os resultados de suas ações, por isso não ficam motivados, nem intrinsecamente e nem extrinsecamente. Quando os atletas estão neste estado, não conseguem identificar nenhuma boa razão pela qual continuar o treinamento. Eventualmente eles podem até decidir abandonar o esporte (PELLETIER et al., 1995). Alguns estudos buscaram relacionar as motivações apresentadas, através do questionário SMS, com o *burnout* (abandono). (LEMYRE; ROBERTS; STRAY-GUNDERSEN, 2007; LEMYRE; TREASURE; ROBERTS, 2006; LONSDALE; HODGE; ROSE, 2009; HARRIS; WATSON, 2011).

Índice de Autodeterminação

Das 7 dimensões da autodeterminação é extraído o IAD (Índice de Autodeterminação, em inglês SDI – Self Determination Index), que é a referência mais completa quando se fala neste assunto, através da seguinte fórmula:

$$\text{IAD} = \{2 \times [(\text{MICO} + \text{MIOB} + \text{MIEX})/3] + \text{MEID}\} - [(\text{MEIN} + \text{MERE})/2 + 2 \times \text{DESM}]$$

Observe-se que a fórmula tem 2 blocos: um positivo e outro negativo. No primeiro bloco existem 2 fatores positivos e no segundo bloco 2 fatores negativos. Para o primeiro fator positivo foi considerada a média aritmética das 3 motivações intrínsecas, multiplicada por 2. Em linhas gerais considera-se a Motivação Intrínseca mais “positiva” para a concretização de resultados pessoais do que a Motivação Extrínseca, porque na primeira a pessoa depende muito mais de si mesma do que de outras pessoas ou fatores externos.

No entanto, observe-se que a Motivação Extrínseca para Identificação foi considerada “positiva” na fórmula acima, pois no entender dos calibradores esta característica, no balanço final, tem uma resultante mais positiva do que negativa.

No bloco negativo são feitas as médias das ME de introjeção e regulação externa, somado ao resultado da Desmotivação, multiplicada por 2. A essa soma são atribuídos valores negativos. O resultado dessa diferença determina o valor do IAD.

O valor de cada item que compõe o SMS é uma escala do tipo Likert, que varia de 1 a 7. Se considerarmos a soma (da média) das intrínsecas mais a extrínseca identificada, ambas com o valor máximo 7, e as outras dimensões com valor 1, o IAD = 18; do contrário, o IAD = -18. Então, o valor de IAD pode variar de +18 a -18. O conhecimento deste *range* será importante nas considerações do presente estudo.

A “calibração” desta fórmula foi realizada por Guay, Mageau e Vallerand (2003).

O Continuum de Auto-Determinação (*The Self-Determination Continuum*)

Finalmente, é importante ressaltar que os 7 diferentes tipos de motivação são ordenados numa sequencia crescente, que vai do mais negativo para o mais positivo, chamada de *Continuum de Auto-Determinação (The Self-Determination continuum)*, conforme ilustração a seguir (VALLERAND; LOSIER, 1999), onde fica claro também o “peso” (positivo ou negativo) atribuído a cada componente do Índice de Autodeterminação:

Motivação Intrínseca e Extrínseca no Esporte

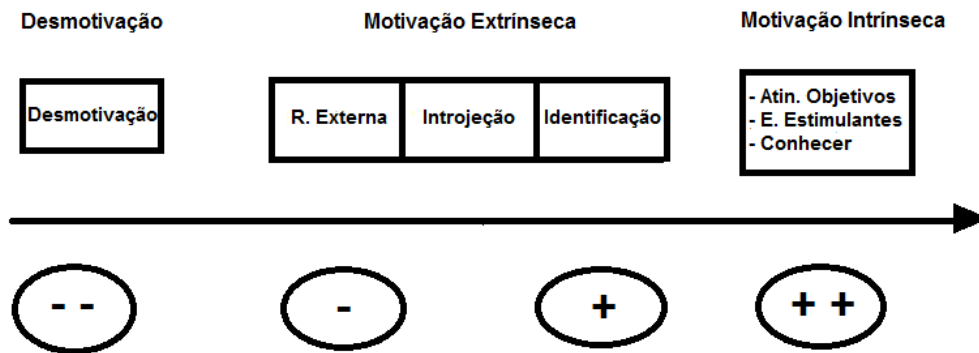


Figura 1 – O Continuum de Auto-Determinação
Fonte: VALLERAND e LOSIER, 1999.

Fernandes e Vasconcelos-Raposo (2005) acrescentaram ao *continuum* representado pela figura níveis de auto-regulação, resumindo e facilitando a compreensão de toda a teoria (Figura 2).

Forma motivacional	Amotivação	Motivação Extrínseca				Motivação Intrínseca
Estilos regulatórios	Não regulatório	Externo	Introjecção	Identificação	Integração	Intrínseco
Lócus de percepção de causalidade	Impessoal	Externo	Externo / Interno	Externo / Interno	Interno	Interno
Comportamento	Não auto-determinado	←————→				Auto-determinado
Processos regulatórios relevantes	Ausência de: -competência -contingência -intenção	Presença de: -recompensas externas -punições	-aprovação social -envolvimento para o ego	-valorização da actividade -importância pessoal	-síntese de regulações identificadas / conscientes	-divertimento -prazer -satisfação

Figura 2 – O Continuum de Auto-Determinação e níveis de auto-regulação
Fonte: Fernandes e Vasconcelos-Raposo, 2005.

1.2 - A TEORIA DO *FLOW-FEELING*

A teoria do *flow-feeling* foi proposta por Mihaly Csizkzentmihalyi a partir de 1975. Mihaly nasceu na Itália, em 29 de setembro de 1934, e durante a 2ª Guerra Mundial foi preso e descobriu o jogo de xadrez para se distrair e esquecer tudo que acontecia na prisão. Mais tarde, na Suíça, conheceu Carl Gustav Jung, que o ajudou a encontrar o caminho da sua própria pesquisa sobre a felicidade. Acabou migrando

para os Estados Unidos e a consolidação definitiva da sua teoria do *flow* começou com suas investigações sobre os motivos pelos quais algumas pessoas se encontram altamente envolvidas em atividades sem nenhuma recompensa externa óbvia (CSIKSZENTMIHALYI, 1975, 1990; MIRANDA;BARA FILHO, 2008; SENA JUNIOR, 2012).

Também conhecido como fluir, fluidez, experiência máxima, ou simplesmente *flow*, a teoria do fluxo auxilia a entender melhor porque algumas pessoas realizam certas atividades com máximo desempenho e alto grau de motivação (GOMES, 2010; MIRANDA; BARA FILHO, 2008).

1.2.1 - Conceitos

É muito difícil estabelecer uma única definição dessa teoria, devido aos inúmeros conceitos encontrados. “A complexidade desse fenômeno no esporte reflete um pouco na variedade de expressões que são utilizadas para se referir assim como os diferentes conceitos que se pode encontrar sobre esse fenômeno” (JACKSON; CSIKSZENTMIHALYI, 1999; TORRES; TORREGROSA; ROCA, 2007).

Csikszentmihalyi (1975) em seu primeiro livro definiu *flow* como “uma sensação holística que a pessoa sente quando age com total envolvimento”.

Csikszentmihalyi (1992; 1997) também definiu *flow* como o estado mental na qual as pessoas parecem fluir, quando mostram um esforço produtivo e motivado, associado a várias emoções relacionadas a comportamentos positivos e funcionais. A pessoa e as atividades passam a ser únicos. É como ela se percebesse separada da própria ação de tão envolvida na atividade.

Jackson e Csikszentmihalyi (2002) apresentam outra definição: “Estado de consciência em que um indivíduo chega a estar totalmente absorvido pelo que está fazendo até alcançar a exclusão de todo outro pensamento ou emoção” Consta que Csikszentmihalyi (1992) também definiu o *flow* como “o estado no qual as pessoas estão de tal maneira mergulhadas em uma atividade que nada mais parece ter importância. A experiência em si é tão agradável que as pessoas vivenciam mesmo pagando um alto preço pelo simples prazer em senti-la”. Jackson e Eklund (2002) definem “estado psicológico ótimo que representa momentos em que tudo favorece a performance; Frequentemente está associado a altos níveis de performance e experiências altamente positivas”.

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

Vale ressaltar alguns aspectos comuns a quase todas as definições: O alto nível de concentração, a satisfação e apreciação por sentir o *flow*.

1.2.2 - Intensidade e frequência do *Flow*

O fluxo pode variar de uma intensidade baixa até alta (CSIZKENTMIHALYI, 1975). Os extremos são chamados de *microflow* e *macroflow*, ocorrendo em situações de baixa ou alta complexidade, respectivamente.

O *microflow* refere-se a episódios de fluxo bastante curtos e superficiais, que são vivenciados principalmente em situações da vida cotidiana (CSIZKENTMIHALYI, 1975).

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

Csizkentmihalyi (1975) afirma que, uma elevada frequência de experiências de fluxo conduz, ao passar do tempo, a consequências positivas associadas à qualidade de vida. O autor considera, ainda, que a recordação das experiências de fluxo coincide com o sentimento de ser bem sucedido, sendo que o aumento da frequência destas experiências ajuda a fortalecer a autoestima e a autoconfiança.

1.2.3 - Motivação Intrínseca e Flow-Feeling

O conceito de *flow* descreve a natureza subjetiva da experiência nas atividades intrinsecamente motivantes para o indivíduo (CSIKSZENTMIHALYI, 1990). Trata-se de um estado psicológico positivo no qual o sujeito está completamente envolvido no momento presente e absorvido por aquilo que está a fazer (GOUVEIA, 2011; MIRANDA; BARA FILHO, 2008).

Segundo Deci e Ryan (1985), “O fluxo pode significar um exemplo da mais pura motivação intrínseca”. Além disso inúmeras pesquisas indicam uma forte correlação entre a motivação intrínseca e o estado de *flow* nos esportes (CSIKSZENTMIHALYI, 1990; GARCIA-CALVO, 2004; JACKSON, 1995; JACKSON et al., 1998; JACKSON; MARSH, 1996; JACKSON; ROBERTS, 1992; KOWAL; FORTIER, 2000; MANDIGO; THOMPSON; COUTURE, 1998, RUSSEL, 2002).

Além de pensar a motivação correlacionada ao *flow*, González-cutre, Sicilia e Moreno (2006) sugerem a existência de um ciclo motivacional nessa relação entre as duas variáveis. A presença de motivação intrínseca pode levar ao *fluir*, que por sua vez, ao ocorrer faz aumentar a motivação intrínseca para cada atividade, e assim sucessivamente (PITACHO, 2009).

1.2.4 - Condições para o fluxo

O fluxo pode ser experimentado em qualquer atividade, no entanto, há alguns tipos de atividade que facilitam a entrada neste estado de consciência, como por exemplo, os esportes, jogos, a dança, a música, entre outras (CSIKSZENTMIHALYI, 1975,1997; MIRANDA; BARA FILHO, 2008). O que torna essas atividades condutoras ao fluxo é que elas são designadas a tornar a experiência ótima mais fácil de ser atingida, pois possuem regras que requerem o aprendizado de habilidades, estabelecimento de metas, proporcionam *feedback*, e tornam o controle possível (CSIKSZENTMIHALYI, 1997). De acordo com Miranda e Bara Filho (2008), a principal busca do *fluir*, independentemente da atividade, é a possibilidade de um evento ou desafio fornecer satisfação.

Além disso, o esporte impulsiona o seu corpo a limites. Ser o mais rápido, o mais forte, o mais resistente, o mais habilidoso envolvem diversas capacidades físicas e mentais, ao invés de requerer apenas esforços mentais como ler um livro ou jogar uma partida de xadrez (JACKSON, 1999). Arelado a isso, também podemos citar a necessidade de competência. O esporte e sua natureza pública torna tal necessidade psicológica básica mais evidente.

1.2.5 - A Mensuração do Flow

O *flow* tem sido medido através de três técnicas fundamentais: o *Experience Sampling Method – ESM*, que é uma ferramenta desenvolvida específica do assunto, entrevistas e questionários (GOUVEIA, 2011).

Experience Sampling Method (ESM)

Por ser uma ferramenta específica, está bastante associada ao flow em seus primeiros estudos, principalmente em atividades do cotidiano. Nesse procedimento os indivíduos são alertados através de bip/pagers para preencherem um questionário a respeito da atividade que estão realizando no momento. O instrumento busca medir o nível de desafio, competência percebida na tarefa e a qualidade da experiência de flow. Esta é identificada posteriormente pelo somatório dos itens que avaliam a concentração, o envolvimento com a tarefa e o prazer sentido, as três componentes mais essenciais da experiência de flow. Estes auto-registos permitem mapear de forma representativa, a experiência vivida na vida diária, ou em situações em que a probabilidade de ocorrência de flow é maior (GOUVEIA, 2011).

Entrevistas

Os primeiros estudos de Csikszentmihalyi desde a década de 70, que conduziram à identificação do conceito foram realizados com base em entrevistas aprofundadas e semi-estruturadas e centradas na descrição diferida da vivência subjetiva do indivíduo quando profundamente envolvido numa atividade. Foi esta técnica que permitiu caracterizar inicialmente a natureza da experiência, condições de emergência e dinâmica do processo de flow (GOUVEIA, 2011).

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

Questionários

A partir das entrevistas e análise de dados dos primeiros estudos acerca do flow nos esportes, conduziram a elaboração de um questionário específico para a avaliação e quantificação do estado e da predisposição para o flow em atividades físicas (JACKSON; EKLUND, 2002; JACKSON; MARSH, 1996; JACKSON et al., 2001).

Baseados nas nove dimensões propostas por Csikszentmihalyi, Jackson e colaboradores validaram uma medida multidimensional do flow estado (FSS – *Flow State Scale*) (JACKSON; MARSH, 1996). As escalas acessam as nove dimensões do fluxo descritas anteriormente. Para essas dimensões, duas versões da escala do

flow foram desenvolvidas: a “*Flow State Scale – 2*” (FSS-2) e a “*Dispositional Flow Scale – 2*” (DFS-2), designadas para acessar respectivamente as experiências de fluxo dentro de um evento particular e a propensão que uma pessoa possui para experimentar o fluxo na atividade física (JACKSON; EKLUND, 2004).

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

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

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

A DFS-2 foi criada como um instrumento para acessar a predisposição que a pessoa possui para atingir o fluxo. É constituída por 36 questões que são respondidas através de uma escala tipo *Likert* que varia de 1 (“nunca”) a 5 (“sempre”). Acessa a tendência geral ao experimentar as características do fluxo em um contexto particular indicado pelo participante. O respondente é direcionado a pensar sobre a frequência com a qual ele geralmente experimenta as dimensões do fluxo nessa atividade em particular. A premissa para utilização deste tipo de instrumento é que os indivíduos que relatam com uma maior frequência as características de fluxo possuem uma grande predisposição a experimentar o fluxo. Desta forma, a DFS-2 foi designada para explorar o conceito de personalidade autotélica; sendo assim, as respostas a este instrumento tendem a permanecer estáveis ao longo do tempo (JACKSON; EKLUND, 2004).

Algumas traduções e validações para outras culturas e idiomas foram desenvolvidas e publicadas, com resultados satisfatórios. Versão grega (STAVROU; ZERVAS, 2004), versão francesa (FOURNIER et al., 2007), versão japonesa (KAWABATA; MALLETT; JACKSON, 2008) e versão espanhola (GARCIA-CALVO, et al. 2008).

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

Em 2008, Jackson e colaboradores desenvolveram uma versão breve da FSS-2 e da DFS-2, com apenas 9 dos 36 itens originais, ou seja apenas um questionamento por dimensão, tendo em vista facilitar a utilização do constructo. Os resultados encontraram solidez fatorial (JACKSON; MARTIN; EKLUND, 2008).

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

1.2.6 - AS DIMENSÕES DO FLOW

Os primeiros estudos de Csikszentmihalyi (1975) sobre motivação intrínseca envolveram extensas entrevistas com centenas de artistas, escaladores, jogadores de xadrez e atletas. Essas pesquisas demonstraram que atividades muito diferentes são descritas de maneira muito similares quando as pessoas estão fluindo. Independente da cultura, modernização, classe social, idade, ou sexo, os indivíduos descrevem esse estado de completo envolvimento da mesma maneira (CSIKSZENTMIHALYI, 1975, 1990, 1996, 1997).

Até hoje o *flow* continua sendo muito estudado em diversas áreas do conhecimento humano, tais como, no labor (MÄKIKANGAS et al., 2010), na dança (ALONSO et al., 2011), na prática de jogos (THIN et al., 2011; PATES et al., 2003), bem como no meio estudantil e acadêmico (COLL et al., 2011; FULLAGAR; MILLS, 2008; GIMENO et al., 2011; STEELE; FULLAGAR, 2009).

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

“fluxo”. Pesquisas demonstraram que cada uma destas dimensões é parte da definição de fluxo (CSIZKENTMIHALYI, 1999; JACKSON et al., 1998; JACKSON et al., 2001; JACKSON; EKLUND, 2004).

A seguir, detalha-se cada uma das dimensões utilizando como exemplo trechos das entrevistas feitas nesse estudo com jogadores de basquete.

Equilíbrio desafio-habilidade

Segundo Jackson e Csikszentmihalyi (2002) essa dimensão é a “regra de ouro” para o *flow*, por isso pode ser considerada como a base para que as outras dimensões aconteçam.

Para um atleta experimentar a sensação de fluidez é essencial equacionar o grau de dificuldade da tarefa que ele vai enfrentar com sua capacidade psicofísica. Sendo assim, para o favorecimento do fluxo é necessário que a atividade seja desafiante para a pessoa, mas a mesma precisa possuir o potencial para realizá-la com sucesso (MIRANDA; BARA FILHO, 2008). “Desafiado, mas capaz de enfrentar o desafio”, é o exemplo de como uma pessoa percebe uma situação onde as oportunidades para agir combinam com suas capacidades (JACKSON, EKLUND, 2004).

Porém, quando os desafios ultrapassam as capacidades, há uma forte tendência de que ele fique ansioso; contrariamente, quando as habilidades ultrapassam os desafios, há uma forte tendência de que ele fique relaxado e em seguida entediado. A ausência de desafios significantes ou habilidades requeridas numa situação traz um estado de apatia, como ilustrado nas figuras a seguir:

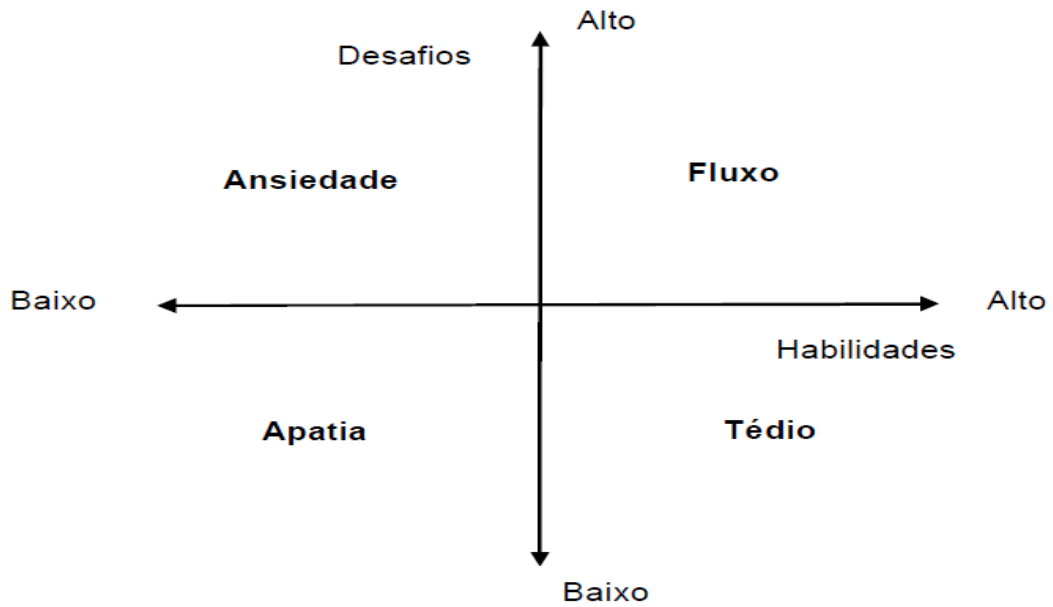


Figura 3: Diagrama das características do fluxo

Fonte: Adaptado de CSIZKENTMIHALYI, 1975,1990)

A partir da ideia da figura acima (figura 3) e dos diferentes níveis de intensidade do flow, criou-se a idéia do canal do fluxo como ilustrado na figura 4.

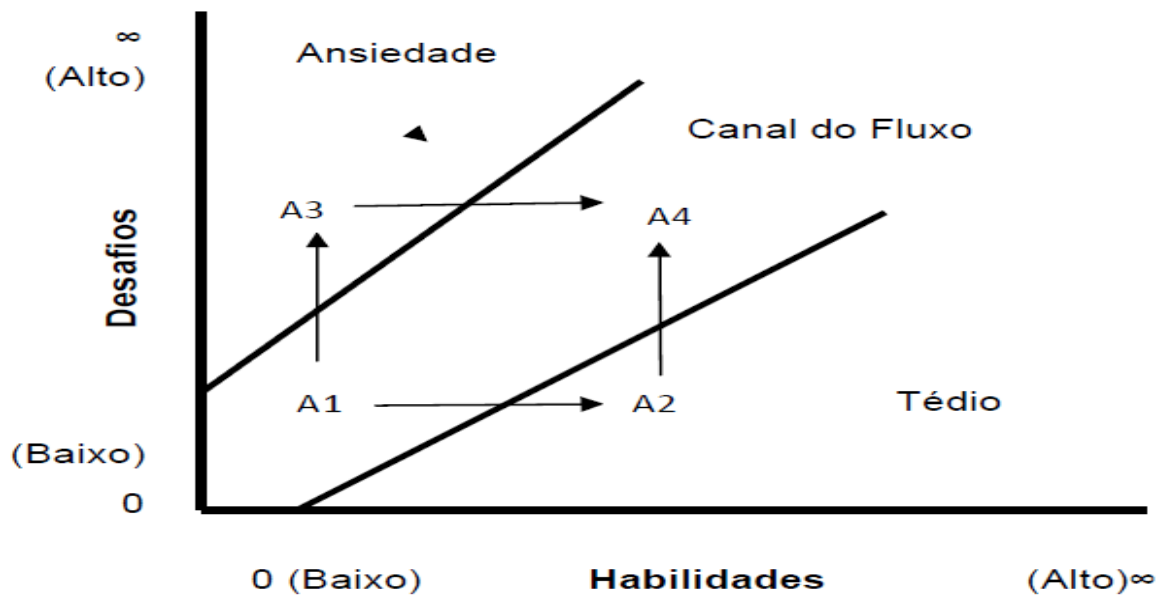


Figura 4: Diagrama de atividade para o fluxo

Fonte: Adaptado de CSIZKENTMIHALYI, 1975,1990.

Este modelo da teoria do fluxo pressupõe que a pessoa tem plena consciência dos desafios que vai enfrentar e também está plenamente consciente de suas habilidades (CSIZKENTMIHALYI, 1975,1990; JACKSON; EKLUND, 2004; MIRANDA; BARA FILHO, 2008). Suponhamos que a figura 4 represente atletas de basquetebol. Os eixos ortogonais representam as duas dimensões teoricamente mais importantes, que são os desafios e as habilidades. A letra **A** representa um atleta de basquete em quatro diferentes níveis. Quando ele começou a aprender/praticar (A1) não tinha praticamente nenhum domínio dos fundamentos técnicos. Aprender os gestos mais básicos provavelmente despertou algum tipo de motivação no atleta e gerou um desafio, de forma que a atividade estava de acordo com suas habilidades rudimentares. Mas ele não permanece ali por muito tempo (CSIZKENTMIHALYI, 1990;MIRANDA; BARA FILHO, 2008).

Num esporte como o basquetebol em que se ensinam os fundamentos do jogo para um grupo de jogadores, pode acontecer que algum atleta não consiga aprender tão rapidamente as habilidades do jogo. Então com o aumento do desafio das atividades, esse atleta com déficit no aprendizado, certamente ficará ansioso (A3).

O caminho para retornar ao fluxo requer que ele aumente suas habilidades. Teoricamente ele pode também reduzir os desafios, e desta forma retornar ao fluxo de onde começou (A1), mas na prática, é difícil ignorar desafios uma vez que estejamos conscientes de que eles existem (CSIZKENTMIHALYI, 1990).

Da mesma forma, um atleta que domina bem os fundamentos do jogo é submetido a situações básicas que ele domina facilmente, devido ao déficit de alguns alunos, certamente esse atleta mais habilidoso ficará entediado (A2).

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

Mas a situação A4, embora complexa e envolvente, também não representa uma situação estável (CSIZKENTMIHALYI, 1990; MIRANDA; BARA FILHO, 2008). Essa característica dinâmica explica porque as atividades de fluxo levam ao crescimento e à descoberta. A pessoa não pode desfrutar a mesma atividade num

mesmo nível por muito tempo. O atleta fica entediado ou frustrado caso não haja sempre um novo desafio.

Numa dada situação, no entanto, é impossível prever com segurança completa se a pessoa vai estar entediada ou ansiosa ou num estado de fluxo (CSIZKENTMIHALYI, 1975).

Fusão entre ação e atenção

De acordo com Miranda e Bara Filho (2008), nessa dimensão o atleta percebe seus movimentos como parte de si próprio, realizando-os em uma fusão corpo e mente.

Principalmente quando possuem rotinas bem aprendidas, os atletas experimentam sentimentos de automatismo que os permitem processar subconscientemente e prestar completa atenção em suas ações. Tais percepções aparecem durante a fusão dos processos psíquicos com os físicos, criando uma percepção unificada e um equilibrado sentido de coordenação de movimentos. A unicidade da consciência aparente nessa dimensão ilustra a idéia de crescimento em complexidade que resulta de fluxo (JACKSON; EKLUND, 2004; MIRANDA; BARA FILHO, 2008).

Em consequência tem-se uma das mais universais e distintas características do *flow*, pois a pessoa fica tão envolvida com o que está fazendo que a atividade se torna espontânea, quase automática; elas deixam de ser conscientes de si mesma separada da ação que estão realizando (CSIZKENTMIHALYI, 1975; MIRANDA; BARA FILHO, 2008).

Além disso o atleta em *flow* tem a percepção de que tal experiência foi realizada sem aparente esforço mesmo quando ela requer um dispêndio de energia psicofísica extenuante. Não existe espaço na consciência para questionamentos como: “Por que estou fazendo isso?” (CSIZKENTMIHALYI, 1990).

Objetivos Claros

A experiência de *flow* também é facilitada quando o atleta sabe exatamente o que está tentando alcançar (JACKSON; CSIZKENTMIHALYI, 1999). A definição de objetivos é um processo que, quando realizado corretamente, ajuda a levar a pessoa ao fluxo. O conhecimento dos objetivos, preparação, planejamento para execução, consciência e entendimento dos mínimos detalhes requeridos para um resultado de

sucesso ajudam a atingir o fluxo. Uma vez que nesse estado, os indivíduos descrevem saber claramente o que era esperado que eles fizessem. No fluxo, essa clareza de propósito ocorre momento a momento, mantendo a pessoa profundamente concentrada com a tarefa e responsável pelas respostas apropriadas (GOMES, 2010; JACKSON; EKLUND, 2004).

Quando o objetivo é suficientemente claro, o atleta ficará com atenção mais focada na tarefa facilitando assim a experiência do fluxo. Por isso os esportes proporcionam um excelente cenário para levar o indivíduo ao estado de *flow*. A estrutura pré-definida de ação em conjunto com as regras facilitam muito esse estado de fluidez (GOMES, 2010).

Feedback Imediato

Seria impossível para um atleta praticar esportes se ele não soubesse a cada instante, como as coisas estão se saindo ou como precisam ser feitas (JACKSON; CSIZKENTMIHALYI, 1999).

O que constitui o *feedback* varia consideravelmente em diferentes atividades. Algumas pessoas são indiferentes a estímulos que outras não podem deixar passar. O atleta precisa receber informações internas e externas sobre seu desempenho para que, consiga corrigir seus movimentos, obtendo êxito na tarefa, facilitando sua entrada no canal do fluir.

Vivenciando o *flow*, a natureza do feedback fica totalmente clara, o atleta não precisa parar e refletir como as coisas estão acontecendo, a informação passa a fazer parte da execução.

Então prestar atenção ao *feedback* é um passo importante na determinação se o atleta está no caminho certo para atingir as metas que foram estabelecidas (GOMES, 2010; SENA JUNIOR, 2012).

O tipo de *feedback* que buscamos não é tão importante, o que realmente torna a informação válida é a mensagem simbólica que ela contém, por exemplo: “obtive sucesso em relação às minhas metas” (CSIZKENTMIHALYI, 1990).

Concentração Intensa na tarefa

Essa característica do fluxo é um importante subproduto do fato que atividades envolventes requerem um foco de atenção completo na tarefa, e essa

forma não deixa espaço na mente para informações irrelevantes (CSIKSZENTMIHALYI, 1990; MIRANDA; BARA FILHO, 2008).

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

Então, aprender como excluir pensamentos irrelevantes da consciência durante a atividade torna a mente mais disciplinada. Para o atleta vivenciar a experiência de *flow* ele tem que ser capaz de excluir todo pensamento que o distrai, ficando totalmente imerso na tarefa presente (JACKSON; CSIKSZENTMIHALYI, 1999).

Segundo Csikszentmihalyi (1990) apenas uma quantidade selecionada de informação pode penetrar na consciência. Todos os pensamentos turbulentos que comumente passariam pela mente são temporariamente excluídos.

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

Controle absoluto das ações

A experiência do fluxo é tipicamente descrita como uma percepção de controle, ou mais precisamente, uma falta de preocupação sobre perder o controle, típica em muitas situações da vida (CSIKSZENTMIHALYI, 1975, 1990; JACKSON; EKLUND, 2004). Assim, ao vivenciar a experiência do *fluir*, a pessoa sente que tem o controle sobre seu corpo, tornando-se confiante para realizar uma determinada tarefa, e em virtude disso, percepções de medo, fracasso, tensão são simplesmente descartadas (MIRANDA; BARA FILHO, 2008).

Para Csikszentmihalyi (1990), todo esse sentimento é fruto da possibilidade e não da realidade do controle. Caso existisse um real controle sobre as ações não haveria desafio e isso afastaria o indivíduo da experiência do fluxo.

O que de fato ocorre é que as atividades que produzem a experiência de fluxo, mesmo as de risco significativamente maior, são construídas de maneira a permitir que o praticante desenvolva habilidades suficientes para reduzir a margem de erro ao mais perto possível de zero (CSIKSZENTMIHALYI, 1990; GOMES, 2010).

Fica claro essa percepção de controle nas atividades que envolvem sérios riscos, ou atividades que pareçam mais perigosas do que aquelas da vida normal, como por exemplo, pára-quedismo, montanhismo, automobilismo, e outros esportes semelhantes. O que as pessoas gostam não é do sentimento de controle, mas do sentimento de exercer o controle em situações difíceis. Somente quando um resultado duvidoso pode ocorrer, e a pessoa é capaz de influenciar este resultado, a pessoa pode realmente saber se está no controle (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

Perda da autoconsciência

Para entender a perda da autoconsciência é importante dar significados a essas duas instâncias psíquicas que segue:

De maneira geral, o *self* (MEAD, 1939 apud CSIKSZENTMIHALYI, 1975) ou ego (FREUD, 1929 apud CSIKSZENTMIHALYI, 1975) é concebido tradicionalmente como um mecanismo psíquico que faz a mediação entre as necessidades do indivíduo com as demandas sociais. A função primária do *self* é integrar as ações do indivíduo com as outras pessoas e o ambiente, e por isso é um pré-requisito para a vida social. A maioria das pessoas vive rodeada por avaliações e críticas provenientes de várias fontes, e uma das mais insistentes é aquela que vem do próprio *self*. No *flow* esta instância psíquica, que questiona, critica, e solicita a autodúvida, precisa se calar, pois a preocupação com ela consome energia psíquica que deveria estar direcionada para atividade (CSIKSZENTMIHALYI, 1990; GOMES, 2010, JACKSON; EKLUND, 2004).

Durante a experiência de fluxo o sentido do *self* desaparece, ou seja, o atleta se desliga de preocupações externas, estéticas, consequência social. Portanto ele fica totalmente absorvido pela atividade e não há disponibilidade de atenção para levar em conta qualquer outro estímulo temporariamente relevante (MIRANDA; BARA FILHO, 2008).

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

um sentimento de união com o ambiente (MIRANDA; BARA FILHO, 2008; GOMES, 2010).

Entretanto, a ausência do *self* na consciência não significa que a pessoa no fluxo abandone sua energia psíquica, que está inconsciente do que acontece com o seu corpo e sua mente, ou que perdeu o contato com sua própria realidade. Na verdade, acontece o oposto, o indivíduo se torna mais intensamente consciente dos seus processos internos (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

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

Perda da noção do tempo

De acordo com Feijó (1998) as pessoas são limitadas pelo tempo. Entretanto, o tempo que mais nos atinge não é aquele convencional, registrado matematicamente pelos relógios. Nosso tempo realmente significativo é de natureza psicológica.

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

A generalização mais segura de se fazer sobre esse fenômeno é que “durante a experiência do fluxo o sentido do tempo tem pouca relação com a passagem do tempo como medida pela convenção absoluta do relógio” (MIRANDA; BARA FILHO, 2008).

Não é claro, no entanto, se esta dimensão é apenas um subproduto da intensa concentração requerida na atividade, ou se é alguma coisa que contribui

separadamente para a qualidade positiva da experiência (CSIKSZENTMIHALYI, 1990; JACKSON; EKLUND, 2004).

Ao certo sabe-se que a maioria das atividades de fluxo não depende de tempo, elas possuem seu próprio ritmo, sua própria sequência de eventos fazendo a transição de um estado a outro sem levar em conta intervalos iguais e duração (CSIKSZENTMIHALYI, 1975, 1990; SENA JUNIOR, 2012).

Experiência autotélica

A palavra “autotélica” é derivada do Grego: “*auto*”, que quer dizer “em si”, e “*telos*” significa “meta, finalidade, propósito” (CSIKSZENTMIHALYI, 1975, 1990; JACKSON; EKLUND, 2004).

Essa dimensão então, refere-se a uma atividade que é realizada sem nenhuma expectativa de benefícios futuros, mas simplesmente porque a própria execução da atividade é recompensadora. Desta forma, o que diferencia a atividade autotélica é que a pessoa foca a atenção na própria atividade e não em suas consequências (CSIKSZENTMIHALYI, 1990; MIRANDA; BARA FILHO, 2008). Por isso essa dimensão torna o fluxo tão atraente e o sentimento de satisfação de realizar a tarefa é muito grande (JACKSON; CSIKSZENTMIHALYI, 1999).

Csikszentmihalyi (1975) deixou bem claro que fluxo e experiência autotélica são coisas diferentes. Uma experiência é autotélica quando não há nenhum objetivo ou recompensa externa. Mas tal suposição não é necessária para o fluxo. Portanto, essa dimensão é descrita como consequência ou resultado final de todas as outras oito dimensões do fluxo (CSIKSZENTMIHALYI, 1990; GOMES, 2010; JACKSON; CSIKSZENTMIHALYI, 1999).

Exemplos de unidades de registro referentes a Experiência Autotélica: “você poder fazer bem o que você gosta é uma sensação muito boa”; “Porque eu gosto. Porque eu gosto de jogar basquete. Porque eu sinto prazer em jogar basquete”; “Eu me sinto bem jogando. Aonde eu me sinto feliz junto com os meus amigos. É o que eu gosto de fazer”; “É o momento mais feliz que eu tenho num dia é quando eu estou na quadra”; “(...) é um esporte que eu amo, tenho um prazer enorme em fazer”.

1.2.7 - O Flow nos esportes coletivos

Segundo Bakker et al. (2011) a maioria dos estudos da experiência de fluxo estão nos esporte individuais, principalmente quando o feedbacks são contínuos e imediatos.

Percebe-se, ainda, que na maioria dos estudos, o enfoque principal em relação ao *flow* nos desportos coletivos, é a análise da experiência de cada indivíduo (MUGFORD; TENNANT, 2005). Tal fato pode ser explicado nos instrumentos desenvolvidos e validados para mensurar o fluxo, não possuir a capacidade de quantificar ou qualificar o *flow* durante um evento esportivo.

Alguns estudos buscaram solucionar esse problema relacionando o estado de fluxo de cada indivíduo com outras variáveis. Muford e Tennant (2005) pesquisaram atletas universitárias dos Estados Unidos e avaliando o nível de *flow* simultaneamente ao envolvimento coletivo da equipe afirmou que existe uma correlação positiva entre essas duas variáveis.

Bakker et al. (2011) pesquisaram jogadores de futebol e afirmaram que os atletas em uma partida transferem seus comportamentos e níveis de humor uns para os outros, interferindo dessa forma em um estado de *flow*.

1.2.8 - O Flow no basquetebol

Russel (2002) com atletas em nível universitário de várias modalidades, entre elas o basquete. Pesquisou sobre os fatores que antecedem, favorecem e interrompem o *flow*, não encontrando diferenças estatisticamente significativas entre esses fatores nas modalidades pesquisadas.

PATES, CUMMINGS e MAYNARD (2002) testaram o efeito da hipnose nos estados de *flow* e o aproveitamento nos arremessos de três pontos no basquetebol. Encontraram que a hipnose favorece tanto o estado de *flow* quanto o aproveitamento dos arremessos. O estudo foi feito com 5 atletas em idade escolar.

Outros estudos que envolveram jogadores de basquetebol foram os estudos de validação de questionários do *flow*. Na análise desses resultados não encontraram diferença estatisticamente significativa entre as diferentes modalidades.

1.2.9 - Fatores que influenciam o estado de fluxo

Vários estudos tem buscado relações entre diversas variáveis e o fluxo no esporte. Algumas dessas favorecem o estado e outras prejudicam ou interrompem.

Em um estudo correlacional, Catley e Duda (1997) demonstraram que a percepção de competência, níveis adequados de ativação, o pensamento positivo, a motivação intrínseca e a prontidão física se correlacionam positivamente com o estado de fluxo. Da mesma forma, Russell (2002), em um estudo com estudantes universitários, salientou a prontidão física, a confiança e o pensamento positivo, como os facilitadores da experiência de fluxo, mais relevantes. Em outro estudo, (YOUNG apud PITACHO, 2009), com tenistas femininas, verificou que os fatores que eram relatados com mais frequência como antecedentes e facilitadores do fluxo são a preparação mental, planejamentos pré-competitivo, prontidão, o humor positivo, o controle da ativação e a motivação (PITACHO, 2009).

Ao Analisar algumas variáveis negativas encontrou-se que não estar bem fisicamente (lesões, cansaço, distúrbios de alimentação, não estar preparado adequadamente), foco de atenção inapropriado, problemas na preparação para a competição, falta de motivação e confiança para competir, interação negativa dentro da equipe e queda do desempenho. Todos esses fatores impeditivos do flow em atletas de elite (JACKSON, 1995).

Jogar em casa ou fora pode ser um fator que interfere no fluir (KOEHN apud PITACHO, 2009). Além disso os fatores situacionais como feedback negativo ou ausência de feedback por parte da comissão técnica, decisões dos árbitros julgadas como incorretas, comportamento do adversário, interrupção da partida e distrações externas (JACKSON, 1995; PITACHO, 2009; RUSSELL, 2002).

REFERÊNCIAS

ALONSO, D. A.; MARCOS, F. M. L.; MIGUEL, P. A. S.; OLIVA, D. S., GARCIA - CALVO, T. Interacción de la teoría de la Autodeterminación en la fluidez disposicional en practicantes de danza. **Cuadernos de Psicología del Deporte Dirección General de Deportes-CARM**. v.11, p. 7-17, 2011.

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.; NÚÑES, J. L.; MARTÍN-ALBO, J.; RIBAS, P. R. Preliminary validation of a brazilian version of the sport motivation scale, **Universitas Psychologica**, v.10, n.2, p. 363-372, 2011.

BALBINOTTI, M. A. A.; SALDANHA, R. P.; BALBINOTTI, C. A. Dimensões motivacionais de basquetebolistas infanto-juvenis: um estudo segundo o sexo. **Revista Motriz**, v. 15, n. 2, p. 318-329, 2009.

BRIERE, N. ; VALLERAND, R. ; BLAIS, N. ; PELLETIER, L. Développement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif : l'Échelle de motivation dans les sports (ÉMS). **International Journal of Sport Psychology**, v. 26, p. 465-489, 1995.

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

CHANTAL, Y.; BERNACHE-ASSOLANT, L. A prospective analysis of self-determined sport motivation and sportpersonship orientations. **Athletic Insight**, v.5, n.4, p.11-18, 2003.

CHANTAL, Y.; GUAY, F.; DOBREVA-MARTINOVA, T.; VALLERAND, R.J. Motivation and Elite Performance: An Exploratory investigation with Bulgarian Athletes. **International Journal Sport Psychology**, v.27, p.173-182, 1996.

COLL, D. G.; CAMACHO, A. S.; MURCIA, J. A. Un estudio cuasi-experimental de los efectos del clima motivacional tarea en las clases de educación física. **Revista de Educación**. v.356, 2011.

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.

CSIKSZENTMIHALYI, M. **A descoberta do fluxo**: A psicologia do envolvimento com a vida cotidiana. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.

CSIKSZENTMIHALYI, M. **A psicologia da felicidade**. S.Paulo, Saraiva, 1992.

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

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

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

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

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

FEIJÓ, O. G. **Psicologia do Esporte**: corpo e movimento. 2ª Ed. Rio de Janeiro: Shape, 1998.

FERNANDES, H. M.; VASCONCELOS-RAPOSO, J. Continuum de Autodeterminação: Validade para sua aplicação no contexto desportivo. **Estudos de Psicologia**, v.10, n.3, p.85-395, 2005.

FORTIER, M.S.; VALLERAND, R.J.; BRIÈRE, N.M.; PROVENCHER, P.J. Competitive and recreational sport structures and gender: A test of their relationships with sport motivation. **International Journal Sport Psychology**, v.26, p.24-39, 1995.

FOURNIER, J.; GAUDREAU, P.; DEMONTROND-BOR, P.; VISIOLI, J.; FOREST, J.; JACKSON, S. A. French translation of the Flow State Scale-2: Factor structure, cross-cultural invariance and associations with goal attainment. **Psychology of Sport and Exercise**, v.8, p.897-916, 2007.

FULLAGAR C. J.; MILLS, M. J. Motivation and Flow: Toward an Understanding of the Dynamics of the Relation in architecture Students. **The Journal of Psychology**. v.142, n. 5, p. 533–553, 2008.

GARCIA-CALVO, I.; **La motivación y su importância en el treinamento con jóvenes deportistas**. Memoria da Docencia e Investigaçóns, Facultad de Ciencias Del Deporte, Universidad Extremadura, Cáceres, Espanha, 2004.

GARCIA-CALVO, I.; CASTUERA, R. J.; RUANO, F. J. S.; VAÍLLO, R. R.; GIMENO, E. C. Psychometric properties of the Spanish versión of Flow State Scale. **The Spanish journal of psychology**, v.11, n.2, p.660-669, 2008.

GIMENO, E. M. C.; MURCIA, J. A. M.; GALINDO, C. M.; MORELL, R. F.; RAMÓN, M. M. El papel del clima motivacional, la relación con los demás, y la orientación de metas en la predicción del flow disposicional en educación física. **Revista de Psicología del Deporte**. v. 20, n.1, p. 165-178, 2011.

GOMES, S. S.; **Quando o jogo flui**: uma investigação sobre a Teoria do Fluxo no voleibol. 2010. Dissertação (Mestrado em Movimento Humano) – Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2010.

GONZALÉZ, O. M.; VALLE, A. S.; MÁRQUEZ, S. Autodeterminacion y adherencia al ejercicio: estado de la cuestion self-determination and exercise adherence: a state-of-the-art. **Revista Internacional de Ciencia del deporte**, v.25, p.287-304, 2011.

GOUVEIA, M. J. P. M. **Flow disposicional e o bem-estar espiritual em praticantes de actividade física de inspiração oriental**. 2011. Tese (Doutorado em Psicologia da Saúde)- Instituto Universitário Universidade do Porto, Porto, 2011.

GUAY, F.; MAGEAU, G. A.; VALLERAND, R. J. On the hierarchical structure of Self-determined motivation: a test of top-down, bottom-up, reciprocal, and horizontal effects. **Personality and Social Psychology Bulletin**, v.29, n.8, p.992-1004, 2003.

HARRIS, B. S.; WATSON, J. C. Assessing youth sport burnout: a Self-determination and identity development perspective. **Journal of Clinical Sport Psychology**, v.5, p.17-133, 2011.

ISSO-AHOLA, S. E.; ST. CLAIR. Toward a theory of exercise motivation. **Quest**, v.52, p.131-147, 2000.

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

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

JACKSON, S. A.; EKLUND, R. C. Assessing flow in Physical Activity: The flow state Scale-2 and dispositional flow scale-2. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, v.24, p.133-150, 2002.

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

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

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

JACKSON, S. A.; MARTIN, A. J.; EKLUND, R. C. Long and short measure of flow: The construct validity of the FSS-2, DFS-2, and new brief counterparts. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v.30, p.561-587, 2008.

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

KAWABATA, M.; MALLET, C. J.; JACKSON, S. A. The Flow State Scale-2 and Dipositional Flow Scale-2: Examination of factorial validity and reability for Japanese adults. **Psychology of Sport and Exercise**, v.9, p.465-485, 2008.

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

LAURIN, R.; NICOLAS, M. Conscientiousness, Self-Determination, and satisfaction in soccer academies: A longitudinal perspective. **International Journal of Sport & Exercise Psychology**, v.7, p.169-184, 2009.

LEMYRE, P.; ROBERTS, G. C.; STRAY-GUNDERSEN, J. Motivation, overtraining, and burnout: Can self-determined motivation predict overtraining and burnout in elite athletes? **European Journal of Sport Science**, v.7, n.2, p.115-126.

LEMYRE, P.; TREASURE, D. C.; ROBERTS, G. C. Influence of variability in motivation and affect on elite athlete burnout susceptibility. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, v.28, p.23-48, 2006.

LONSDALE, C.; HODGE, K.; ROSE, E. Athlete burnout in Elite Sport: a Self-determination perspective. **Journal of Sport Sciences**, v.27, n.8, p.785-795, 2009.

MANDIGO, J.L.; THOMPSON L.; COUTURE, R. Equantin flow theory with the quality of children's physical activity experiences. **Northing American Psychology of Sport and Physical Activity**, 1998.

MÄKIKANGAS, A.; BAKKER, A. B.; AUNOLA, K.; DEMEROUTI, E. Job resources and flow at work: Modelling the relationship via latent growth curve and mixture model methodology. **Journal of Occupational and Organizational Psychology**. v. 83, p.795–814, 2010.

MORENO, J.A.; MARTINEZ, A. Importancia de la teoria de la autodeterminacion en la práctica fisico-deportiva: fundamentos e implicaciones prácticas. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v.6, n.2, p.39-54, 2006.

MUGFORD, A. L.; TENNANT, L. K. Flow in a team sports setting: does cohesion matter? **IMG Mental Conditioning**, 2005.

PATES, J.; CUMMINGS, A.; MAYNARD, I. The effects of Hypnosis on Flow States and three-points shooting performance in Basketball Players. **The Sport Psychologist**, v.16, p.34-47, 2002.

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.

PITACHO, L. A. P. F. **Mais que um campeão...um homem**: elaboração e avaliação de um programa de promoção do *flow* dirigido a atletas do escalão de formação. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade de Lisboa, Lisboa, 2009.

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

RUSSEL, W. D. An examination of flow occurrence in college athletes. **Journal of Sport Behavior**, v.24, n.1, p.83-107, 2002.

SENA JUNIOR, A. W. **Motivação e *flow-feeling* na corrida de rua**. 2012. Dissertação (Mestrado em educação física) – Universidade Federal de Juiz de Fora/ Universidade Federal de Viçosa, Juiz de Fora, 2012.

STANDAGE, M.; DUDA, J.L.; NTOUMANIS, N. Predicting motivational regulations in physical education: the interplay between dispositional goal orientations, motivational climate and perceived competence. **Journal of Sport Sciences**, v.21, p.631-647, 2003.

STANDAGE, M.; GILLISON, F.B.; NTOUMANIS, N.; TREASURE, D. C. Predicting students' physical activity and health - related well being: A prospective cross-domain investigation of motivation across school physical education and exercise settings. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, v.34, p.37-60, 2012.

STAVROU, N. A.; ZERVAS, Y. Confirmatory factor analysis of Flow State Scale in Sports. **International of Sport and Exercersice Psychology**. v.2, p.161-181, 2004.

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.

SUN, H., CHEN, A. A pedagogical understanding of the self-determination theory in phisical Education. **QUEST**, v.62, p.364-384, 2009.

THIN A. G.; HANSEN, L.; MCEACHEN, D. Flow Experience and mood states while playing body movement-controlled video games. **Games and Culture published**. online 27 March 2011.

TORRES, M. L.; TORREGROSA, M.; ROCA, J. Características del flow, ansiedad y estado emocional, en la relacion com el rendimiento de deportistas de elite. **Cuadernos de Psicologia del Deporte**, v.7, n.1, p.25-44, 2007.

VALLERAND, R.J.; LOSIER, G.F. An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. **Journal of Applied Sport Psychology**, London, v.11, p.142-69, 1999.

VIANA, S. V.; ANDRADE, A.; MATIAS, T. S. Teoria da Autodeterminação: aplicações no contexto da prática de exercícios físicos de adolescentes. **Pensar e prática**, v.13, n.2, p.1-18, 2010.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 – Artigo 1: A Motivação em jogadores de basquetebol de categorias de base

2.1.1 - Resumo

O objetivo desse estudo foi analisar e comparar a motivação, segundo a Teoria da Autodeterminação, em jogadores de basquetebol de categorias de base. Cinquenta e nove atletas de cinco diferentes clubes participaram da pesquisa. Para investigar as diferentes motivações nos atletas foi utilizado o questionário *Sport Motivation Scale* (SMS) validado para língua portuguesa. A motivação dos atletas apresentou maiores valores intrínsecos do que extrínsecos e baixos níveis de desmotivação. Quando comparado com idade, tempo de prática, nível mais alto que já competiu, clube e posição do jogador não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas para nenhuma das dimensões propostas pela Teoria estudada. Conclui-se que os motivos que levam a prática de jovens jogadores de basquetebol são intrínsecos e praticamente não sofrem interferência de variáveis externas.

Palavras-chave: Motivação, Basquetebol, Psicologia do Esporte.

2.1.2 - Abstract

The aim of this study was to analyze and compare the motivation, according to the Self-Determination Theory in young basketball players. Fifty nine athletes from five different clubs participated in the survey. For investigate the diferents motivations in athletes was used the questionnaire Sport Motivation Scale (SMS) validated for the Portuguese language. The motivation of athletes had higher intrinsic than extrinsic levels and low values of desmotivation. When compared with age, time of practice, competition level, club and player position were not found differences statistically significant for any of the dimensions proposed by the theory studied. It conclude that the reasons why the practice of young basketball players are intrinsic and probably does not suffer little interference from external variables.

Key words: Motivation, Basketball, Sports psychology.

2.1.3 Introdução

Entender os reais motivos que levam os indivíduos a praticar e se manter no esporte têm recebido grande atenção dos pesquisadores em Psicologia do Esporte em todo o mundo (GOMES et al., 2007). Por isso inúmeras investigações buscam compreender os processos da motivação tornando-a alvo de muitos estudos (GONZÁLEZ; VALLE; MÁRQUEZ; 2011).

Na atualidade, especialmente durante a última década, a Teoria da Autodeterminação (TAD) (DECI; RYAN, 1985) vem se destacando como uma possibilidade mais detalhada para a compreensão dos aspectos motivacionais que envolvem a prática de exercícios físicos e esporte (SILVA et al., 2012).

A TAD estabelece que existem três necessidades psicológicas básicas e primordiais: competência, relação social e de autonomia. A necessidade de competência é a experiência de controlar o resultado, ou seja, se sentir capaz de algo. A de relação social é o esforço para constituir relações afetivas com o próximo, preocupar-se com o outro e sentir reciprocidade. E a de autonomia é a necessidade do ser humano de se sentir na origem e agente de suas ações. Esta teoria estabelece que a motivação do indivíduo seja vista de uma forma contínua, definida por níveis de autodeterminação, da motivação mais autodeterminada para a menos autodeterminada, resultando em três diferentes tipos de motivação: intrínseca, extrínseca e desmotivação (CHANTAL et al., 1996; CRESSWELL; EKLUND, 2005; PERREAULT; VALLERAND, 2007; SARRAZIN et al., 2002).

Em geral a motivação intrínseca (MI) se refere ao engajamento numa atividade simplesmente pelo prazer e satisfação derivada em fazer esta atividade, ou seja, o indivíduo participa voluntariamente, sem esperar recompensas externas a atividade. Vallerand et al. (1992), afirmam que a motivação intrínseca pode ser dividida em três diferentes dimensões: MI para conhecer, MI para atingir objetivos e MI para experiências estimulantes (DECI; RYAN, 2000; FERNANDES; VASCONCELOS-RAPOSO, 2005; MURCIA; COLL, 2006; MURCIA et al., 2007; NUÑES et al., 2006; PELLETIER et al., 1995; PERREAULT; VALLERAND, 2007).

Atletas são intrinsecamente motivados para conhecer quando têm prazer em aprender algo novo, como uma técnica nova, se satisfaz com a experiência em que ele aprende, explora e tenta realizar (PELLETIER et al., 1995).

A MI para realização é quando a atividade experimentada gera prazer e satisfação em realizar algo. Tentar dominar uma técnica difícil no esporte, por exemplo (PELLETIER et al., 1995).

A MI para experiências estimulantes acontece quando se inicia uma atividade para experimentar as sensações derivadas da experiência, tais como prazer, divertimento, alegria (PELLETIER et al., 1995).

Ao contrário da MI, a Motivação Extrínseca (ME) pertence a uma grande variedade de comportamentos que estão ligados a uma forma de atingir um fim e não para o seu próprio bem estar (PELLETIER et al., 1995). Deci e Ryan (1985) têm proposto que a ME pode ser ordenada de acordo com o contínuo da autodeterminação da forma mais autodeterminada para a menos autodeterminada, respectivamente: de regulação integrada, de identificação, de introjeção e de regulação externa.

A ME de regulação integrada acontece quando várias identificações são assimiladas e organizadas hierarquicamente, ou seja, os motivos são classificados e alocados com outros valores e necessidades.

A ME de identificação se refere ao comportamento autônomo, porém a decisão de realizar a tarefa é dada pelos benefícios externos e não pelo simples prazer e satisfação inerente a própria atividade.

A ME de introjeção implica em evitar os sentimentos ruins, tais como culpa e ansiedade e agregar expectativas de autoaprovação e orgulho, através do estabelecimento de regras e deveres para a ação.

A busca por incentivos externos à prática é o que caracteriza a ME de regulação externa. O indivíduo se empenha na tarefa apenas para alcançar uma recompensa ou evitar uma punição (DECI; RYAN, 2000; FERNANDES; VASCONCELOS-RAPOSO, 2005; MURCIA; COLL, 2006; MURCIA et al., 2007; NUÑES et al., 2006; PELLETIER et al., 1995; PERREAULT; VALLERAND, 2007).

Por último, a forma menos autodeterminada de motivação é a desmotivação, o indivíduo não percebe mais importância nas suas ações, há um sentimento de incompetência e perda de controle (DECI; RYAN, 2000; FERNANDES; VASCONCELOS-RAPOSO, 2005; MURCIA; COLL, 2006; MURCIA et al., 2007b; NUÑES et al., 2006; PELLETIER et al., 1995; PERREAULT; VALLERAND, 2007).

Para avaliar todas as formas de motivação de uma maneira quantitativa, Pelletier et al. (1995), desenvolveram um questionário, o Sport Motivation Scale

(SMS). Ele é mensurado através de uma escala tipo *Likert* de 1 até 7 pontos para cada uma das 28 questões, sendo 4 para cada dimensão da motivação.

A partir da validação deste primeiro questionário, o SMS foi amplamente utilizado e aceito em diversos estudos no contexto esportivo competitivo, mesmo desconsiderando a ME de integração na sua criação (CHANTAL et al., 1996; CURRAN et al., 2011; MCNEILL; WANG, 2005; LEMYRE; ROBERTS; STRAY-GUNDERSEN, 2007; SENA JUNIOR, 2012).

Dentre os diversos desportos coletivos, não foram encontrados nas principais bases de dados do mundo um estudo que analisasse a motivação especificamente na modalidade basquetebol. Esse, é um esporte bastante dinâmico, com demandas específicas em relação ao tempo de realização de algumas ações além de contato constante entre os atletas. Com isso, exige-se um alto desenvolvimento de capacidades e habilidades nos planos físicos, técnicos e táticos fortalecendo ainda mais a necessidade de um bom preparo psicológico (DESCHAMPS, 2008).

E, a motivação é um elemento chave para se conseguir a permanência e o prazer no esporte diante de tantas demandas, além de ser determinante na conduta do atleta, pois desperta, dá energia e regula seu comportamento, dependendo de fatores pessoais e ambientais. Logo, o motivo para a prática esportiva varia de atleta para atleta. Entretanto, apesar dos estudos sobre motivação com atletas brasileiros, poucos analisaram suas diversas formas de motivação em jovens atletas (COIMBRA et al., 2013).

2.1.4 - Objetivo

O objetivo do estudo foi analisar e comparar a motivação com variáveis presentes no desporto basquetebol, baseado na TAD em jovens atletas.

2.1.5 - Metodologia

Amostra

A amostra do presente estudo consiste de 59 atletas do gênero masculino, basquetebolistas de 5 diferentes equipes que representam clubes da região sudeste. Duas dessas equipes são consideradas de ponta pois participam do maior campeonato adulto realizado atualmente no Brasil e, além disso, disputam o título em seus estados nas categorias de base pesquisada. A idade média é de 17,90 anos (desvio padrão de 2,10 anos). A amostra foi composta por jogadores de todas as posições. O tempo médio de prática dos atletas na modalidade é de 5,13 anos (desvio padrão de 2,48 anos). Dos atletas pesquisados somente 2 competiram apenas em nível regional, 37 competiram em nível estadual, 16 em nível nacional e 4 atletas competiram em nível internacional.

Instrumentos

Questionário Geral - Cada atleta respondeu um questionário geral constituído de 16 perguntas. Através desse instrumento coletaram-se dados pessoais e dados relacionados à vivência e prática no basquetebol (anexo 4).

Em seguida aplicou-se versão validada para a língua portuguesa por Bara Filho et. al. (2011) da SMS de Pelletier et al.(1995), a qual passou a ser denominada por Escala de Motivação Esportiva (SMS-BR) (Anexo 5). Esta escala é enunciada pela seguinte pergunta “Porque você pratica esporte?” e avalia os diferentes tipos de motivação estabelecidos pela Teoria da Autodeterminação: MI para saber (ex. “Pelo prazer de descobrir novas técnicas de treinamento”), MI para realizar (ex. “Pela satisfação que sinto quando estou melhorando minhas habilidades”), MI para estimulação de experiência (ex. “Porque gosto da sensação de estar totalmente envolvido na atividade”), ME identificada (ex. “Porque o esporte é uma das melhores maneiras para manter boas relações com meus amigos/as”), ME introjeção (ex. “Porque eu devo praticar esportes regularmente”), ME regulação externa (ex. “Pelo prestígio de ser um atleta”) e Desmotivação (“Já não está tão claro para mim; na verdade, não acho que meu lugar é no esporte.”). É composta de quatro itens para cada dimensão da motivação, sendo um total de 28 itens, que foram respondidas em uma escala tipo Likert (1-Não corresponde em nada; 7-

Corresponde exatamente). A versão brasileira apresentou valores de Alpha de Cronbach variando de 0,68 para Amotivação até 0,81 para MI para saber.

Procedimentos

O projeto da pesquisa em questão foi previamente submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Pró-reitoria de Pesquisa da Universidade Federal de Juiz de Fora, sendo aprovado sob o parecer número 303/2011 de 15 de Dezembro de 2011 (Anexo 1).

Inicialmente solicitou-se autorização do treinador/diretor responsável do clube no qual o atleta representava. Quando aceito, agendou-se um dia e um horário em que houvesse facilidade para a equipe de forma que não atrapalhasse a rotina de treino e/ou jogos. A coleta de dados foi feita em um ambiente privado dos clubes ou alojamentos dos atletas.

Reunidos os atletas tiveram uma explanação oral sobre alguns detalhes da pesquisa. O pesquisador reforçou também informações sobre riscos, voluntariedade na participação e sigilo com relação aos dados. Em seguida os atletas que aceitaram participar da pesquisa, leram, preencheram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo 2) ou Termo de Assentimento (Anexo 3).

Análise dos dados

Os dados coletados foram inicialmente tabelados no programa Microsoft Excel e depois transportados para o programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Em seguida submetidos a uma análise exploratória e análise descritiva com os cálculos das medidas de tendência central (média, mediana e moda), do desvio padrão, e os valores máximo e mínimo.

Para verificar a normalidade dos dados realizou-se o teste de *Kolmogorov-Smirnov* (K-S), onde se optou pela análise não paramétrica dos dados. Para as comparações de amostras entre os grupos foram utilizados os testes de Mann-Whitney para comparação de dois grupos, e Kruskal-Wallis (KW-H) comparação de mais de dois grupos. Para correlação dos dados escalares foi utilizada correlação de Spearman (ρ). O nível de significância estabelecido foi de $\alpha = .05$, para todas as análises ($p < .05$).

2.1.6 - Resultados

A tabela 1 apresenta os dados gerais média (M), desvio padrão (DP), assimetria, curtose e resultado do teste K-S das variáveis dependentes do estudo. Os valores encontrados para assimetria, curtose e o resultado do teste K-S sugeriram a utilização da estatística não paramétrica.

Tabela 1– Média (M) e desvio padrão (DP) do IAD para cada dimensão. Assimetria, curtose e valor de p no teste K-S.

	M	DP	Assimetria	Curtose	K-S (p)
MI-CO	6,0	1,1	-1,4	1,4	0,00
MI-AO	6,1	1,0	-2,0	5,9	0,00
MI-EE	6,3	0,7	-1,3	1,2	0,00
ME-ID	5,2	1,5	-0,9	-0,2	0,00
ME-IN	4,7	1,4	-0,5	-0,6	0,04
ME-RE	4,5	1,4	0,1	-1,0	0,40
DESM	2,0	1,3	1,7	2,4	0,00
IAD	8,9	3,6	-0,6	-0,1	0,05

Legenda: MI-CO=Motivação Intrínseca para conhecer; MI-AO= Motivação Intrínseca para atingir objetivos; MI-EE=Motivação Intrínseca para experiências estimulantes; ME-ID=Motivação extrínseca de identificação; ME-IN=Motivação Extrínseca de introjeção; ME-RE= Motivação Extrínseca de regulação externa; DESM= Desmotivação; IAD= Índice de autodeterminação.

As figuras 1 e 2 apresentam as estatísticas descritivas para os valores do IAD. Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas o que nos leva a considerar que a idade e nem o tempo de prática interfere na motivação para o grupo estudado. A divisão dos grupos foi feita de maneira equânime pelo próprio programa de estatística. Nota-se que existe um atleta *outlier* na figura 1. Isso significa que estava com altos índices de desmotivação, questionando sua continuidade da prática da modalidade quando aplicado o questionário.

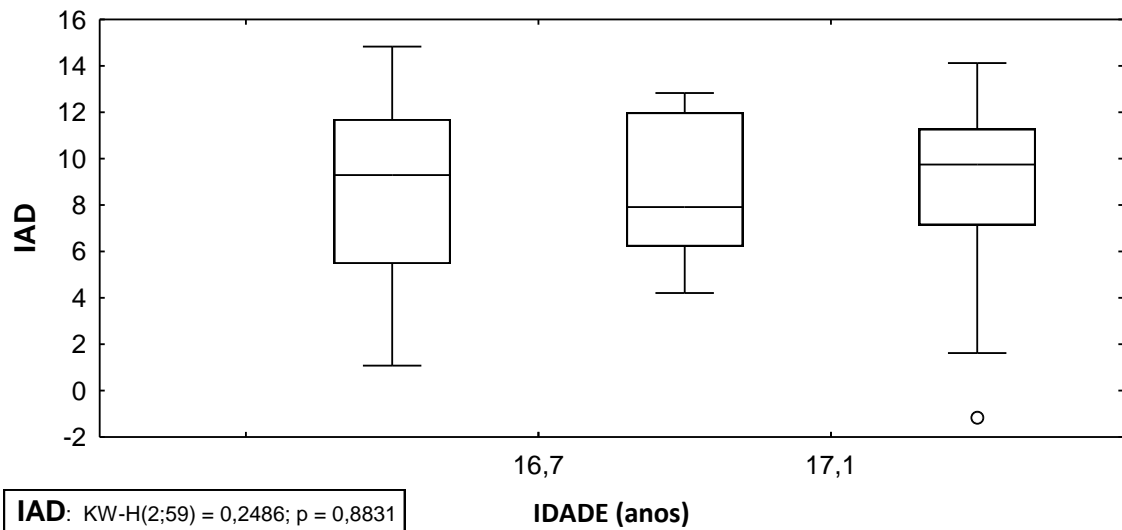


Figura 1- Boxplot para os Índices de autodeterminação (IAD) em relação a idade em anos.

Na figura 2 fica claro notar a presença do mesmo atleta como *outlier* no grupo em que pertence.

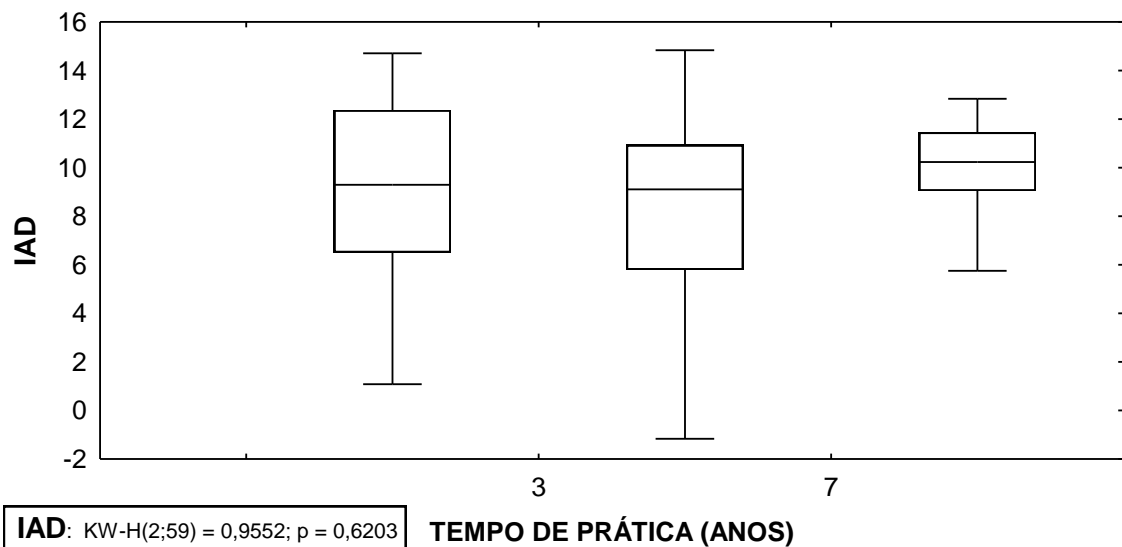


Figura 2- Boxplot para os Índices de autodeterminação (IAD) em relação ao tempo de prática em anos.

Na figura 3 são apresentados os valores das estatísticas descritivas separadas pela competição mais importante que o atleta disputou. Vale ressaltar que o grupo regional foi unido com o estadual, porque dois atletas haviam competido apenas regionalmente. Bem como os atletas que competiram internacionalmente foram unidos com os de nível nacional, pelo mesmo motivo, apenas quatro encontravam-se nesse grupo. Mesmo quando analisados em grupos separados não foram encontradas diferenças estatisticamente significativa.

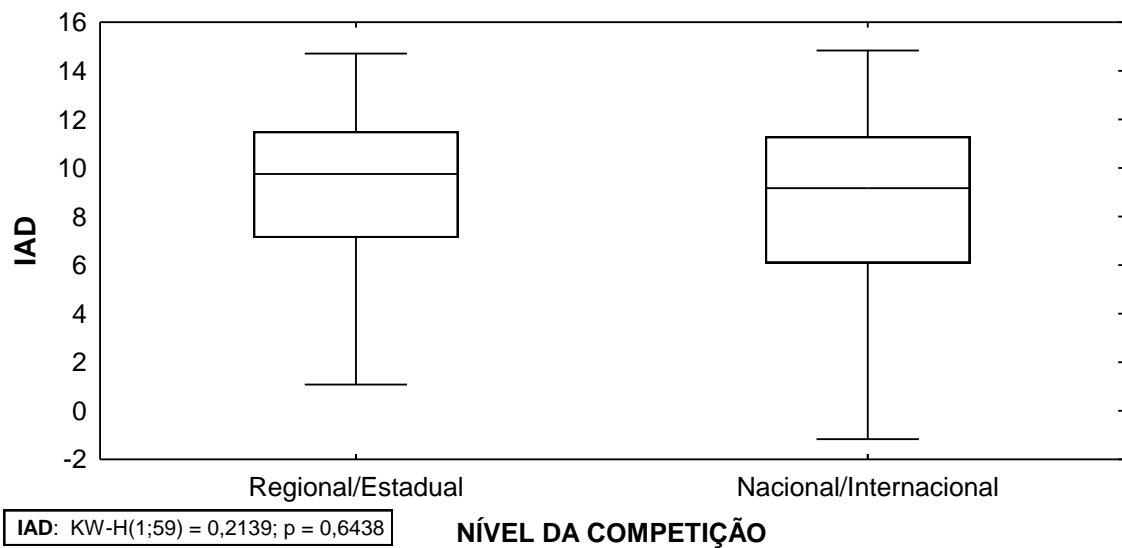


Figura 3- Boxplot para os Índices de autodeterminação (IAD) em relação ao nível da competição mais importante que o atleta competiu.

Na figura 4 a comparação do IAD foi feita com o clube em que o atleta atua. Vale ressaltar que foram pesquisados 5 clubes diferentes, 2 desses podendo ser considerados clubes de elite do basquetebol. Os valores apresentados não apresentaram diferenças estatisticamente significativas. Bem como o nível das equipes também não interferiram nos maiores ou menores valores de IAD.

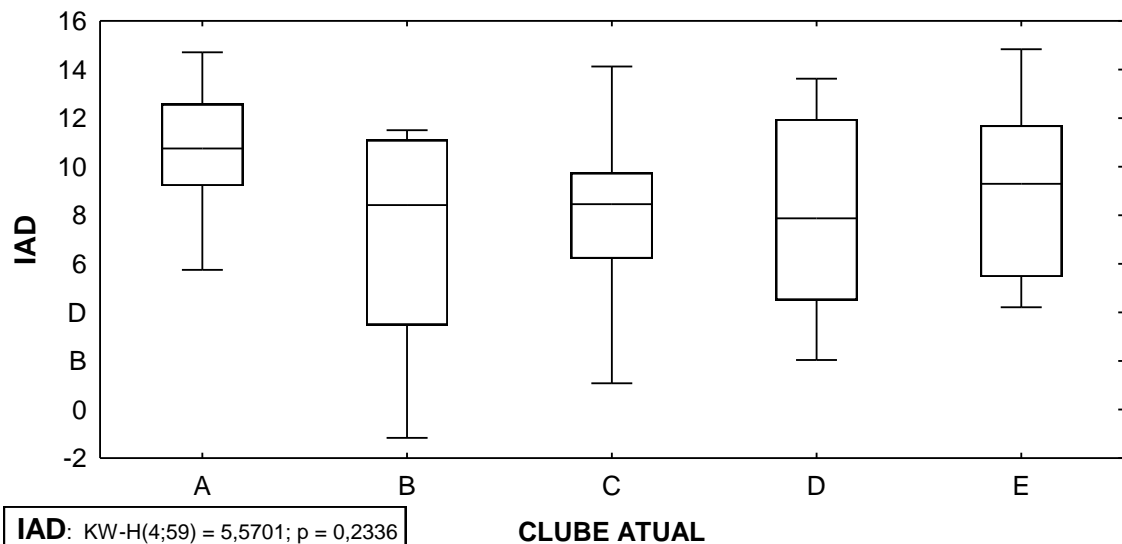


Figura 4- Boxplot para os Índices de autodeterminação (IAD) em relação ao clube atual do atleta.

A figura 5 mostra o IAD comparado pela posição atual do atleta. Caso o atleta respondesse mais de uma posição considerava a posição em que ele atuou por mais tempo.

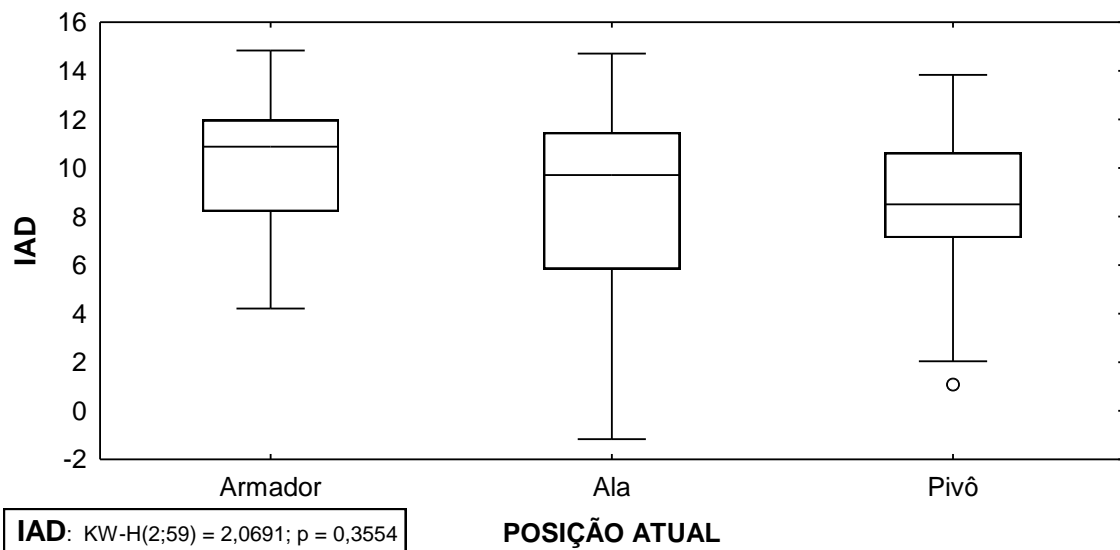


Figura 5- Boxplot para os Índices de autodeterminação (IAD) em relação à posição do atleta.

A Tabela 2 apresenta as correlações entre as variáveis do questionário SMS, idade e tempo de prática. As altas correlações foram encontradas entre todas as motivações intrínsecas e entre as motivações intrínsecas e a motivação extrínseca de identificação que é considerada positiva no continuum de autodeterminação. Altos valores foram encontrados entre a desmotivação e o IAD porém com relação inversamente proporcional.

Tabela 2 - Correlações entre as variáveis do SMS, idade e tempo de prática.

	MI-CO	MI-AO	MI-EE	ME-ID	ME-IN	ME-RE	DESM	IAD	IDADE	TEMP-PRA
MI-CO	-	0,68	0,53	0,47	0,32	0,30	-0,09	0,53	0,05	0,10
MI-AO		-	0,65	0,72	0,50	0,35	0,01	0,53	0,09	0,05
MI-EE			-	0,44	0,41	0,18	-0,24	0,60	0,04	0,22
ME-ID				-	0,64	0,52	0,09	0,41	0,11	0,09
ME-IN					-	0,60	0,01	0,16	-0,01	0,05
ME-RE						-	0,19	-0,08	-0,02	0,00
DESM							-	-0,78	0,13	-0,06
IAD								-	-0,01	0,13
IDADE									-	0,58
TEMP-PRA										-

Legenda: MI-CO=Motivação Intrínseca para conhecer; MI-AO= Motivação Intrínseca para atingir objetivos; MI-EE=Motivação Intrínseca para experiências estimulantes; ME-ID=Motivação extrínseca de identificação; ME-IN=Motivação Extrínseca de introjeção; ME-RE= Motivação Extrínseca de regulação externa; DESM= Desmotivação; IAD= Índice de autodeterminação; TEMP-PRA= Tempo de prática.

2.1.7 - Discussão

Esse trabalho teve como principal objetivo analisar os motivos que levam jovens a praticarem basquete, compara-los entre os grupos e detectar possíveis variáveis intervenientes segundo a TAD (DECI E RYAN, 1985). Essa teoria tem sido bem sucedida em sua aplicação no contexto da educação física e dos esportes (FERNANDES & VASCONCELOS-RAPOSO, 2005; NTOUMANIS, 2001; SILVA, et al., 2012).

De acordo com os resultados apresentados na tabela 1, nota-se que os atletas estudados possuem valores altos para o IAD (que varia entre +18 e -18). Nela os maiores valores médios encontra-se nas dimensões intrínsecas, e os menores nas extrínsecas e na desmotivação. O que confirma os pressupostos teóricos para o continuum da autodeterminação. Com tais resultados pode-se afirmar, de maneira geral, que os atletas que participaram do presente estudo são autodeterminados.

Alguns estudos, porém, em desacordo com os pressupostos teóricos do continuum de autodeterminação, encontraram, em diversos esportes e exercícios, resultados numericamente mais altos ou bem próximos para os valores de motivação extrínseca de identificação e ou introjeção quando comparado com a motivação intrínseca (BARA FILHO et al., 2011; FERRAND et al., 2012; GARCIA-CALVO, et al., 2011; LONGBOTTOM, GROVE, DIMMOCK, 2012; SENA JUNIOR, 2012; FERNANDES & VASCONCELOS-RAPOSO, 2005; SÁNCHEZ-OLIVA et al., 2010).

Nas figuras de 1 a 5 apresenta-se a comparação entre os IADs e as variáveis categóricas. Em desacordo com Murcia, et al. (2007), que compararam praticantes de atividades físicas não competitivos com idades entre 12 e 54 anos, e com De Pero et al., (2009) que pesquisaram o IAD em idosos praticantes de esporte competitivo, o presente estudo não encontrou diferença estatisticamente significativa para a variável idade. Tal fato pode ser entendido pela diferença existente no tipo de esporte e a amplitude da idade dos praticantes pesquisados nos outros estudos.

Fortier et al., (2011) em um estudo longitudinal encontraram maiores índices de autodeterminação para os diabéticos praticantes de exercícios que permanecem na atividade física por mais de seis meses. Antes desse período, os participantes possuem uma motivação mais extrínseca. Tal fato pode explicar a não existência de

diferença estatística no presente estudo pois todos os atletas pesquisados possuíam mais de dois anos de prática. Outros estudos também encontraram resultados similares com os de Fortier e colaboradores (PELLETIER et al., 2001; SARRAZIN et al., 2002; RODGERS et al., 2010).

Com relação ao nível competitivo Chantal et al. (1996) compararam grupos de baixo e alto desempenho, usando como critério performance dos atletas nas competições nos últimos dois anos. Encontraram níveis de MI maiores em atletas de baixo desempenho, e níveis de ME maiores em atletas de alto desempenho, porém não foram diferenças significativas.

Fortier, et al., (1995) encontrou menores valores (diferença estatisticamente significativa) de MI-EE e MI-AO para atletas competitivos quando comparados com praticantes de atividades recreativas. Em contra partida maiores valores para ME-ID para os atletas de competição.

Gillet (2008) classificou a amostra da seguinte maneira: atletas de nível distrital, regional e nacional. A MI foi maior no grupo de nível nacional, bem como a ME introjetada e regulação externa.

Em estudo similar Coimbra et al., (2013), compararam o IAD com o mais alto nível em que o atleta já havia competido (regionais, nacionais ou internacionais), em diversos esportes coletivos e individuais, incluindo o basquete. Os autores encontraram que quanto mais alto o nível competitivo maiores as motivações intrínsecas e extrínsecas.

O presente estudo não encontrou diferenças estatísticas para nenhum tipo de motivação avaliada pelo questionário SMS quando comparado com o nível competitivo.

Com relação às variáveis clube em que atua e posição do jogador, nenhum estudo foi encontrado comparando-as com a motivação. As figuras 4 e 5 deixam claro que não existem diferenças a serem analisadas, demonstrando que essas variáveis não interferem na motivação para a presente amostra.

A tabela 2 confirma os achados do presente estudo e os pressupostos teóricos do continuum da autodeterminação. As Mis possuem alta e positiva correlação entre elas e quase não possui correlação com a DESM. Da mesma forma pode-se analisar as MEs. As correlações baixas entre idade, tempo de prática e as motivações confirmam os achados das figuras 1 e 2.

Estudos apontam que a MI esta negativamente associada ao *burnout* e ao abandono precoce de jovens atletas, enquanto que a ME esta diretamente ligada a esses fenômenos (CRESSWELL; EKLUND 2005; CURRAN et al., 2011; SARRAZIN, et al., 2002). Tal achado demonstra na prática a importância da manutenção da motivação intrínseca em jovens atletas, embora o presente estudo não tenha avaliado de que forma o treinador possa interferir na prática do atleta.

Além disso, outros fatores como diferenças socioeconômicas e culturais podem ter interferido no presente estudo, gerando diferenças com relação a outras pesquisas.

REFERÊNCIAS

- BARA FILHO, M. G.; ANDRADE, D.; MIRANDA, R.; NÚÑES, J. L.; MARTÍN-ALBO, J.; RIBAS, P. R. Preliminary validation of a brazilian version of the sport motivation scale. **Universitas Psychologica**, v.10, n.2, p. 363-372, 2011.
- CHANTAL, Y.; GUAY, F.; DOBREVA-MARTINOVA, T.; VALLERAND, R. J. Motivation and Elite Performance: An Exploratory Investigation with Bulgarian Athletes. **International Journal Sport Psychologist**, v.27, p.173-182, 1996.
- COIMBRA, D. R.; GOMES, S. S.; OLIVEIRA, H. Z.; ANDRADE, R.; CASTRO, D.; MIRANDA, R.; BARA FILHO, M. G. Características motivacionais de atletas brasileiros. **Motricidade** (no prelo) 2013.
- CRESSWELL, S.; EKLUND, R. Motivation and Burnout in Professional Rugby Players. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, v.76, p.370-376, 2005.
- CURRAN, T.; APPLETON, P. R.; HILL, A. P.; HALL, H. K. Passion and burnout in elite junior soccer players: the mediating role of self-determined motivation. **Psychology of Sport and Exercise**, v.12, p.655-661, 2011.
- DECI, E.; RYAN, R. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. Nova York:Plenum, 1985.
- DECI, E. L.; RYAN, R. M. The “what” and “why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of behavior. **Psychology Inquire**, v.11, n.4, p.227-268, 2000.
- DE 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 of science and health**, v.5, p.61-69.
- DESCHAMPS, S. R. **Treinamento psicológico e sua influência nos estados de humor e desempenho técnico de atletas de basquetebol**. 2008. 106f. Tese de Doutorado (Biodinâmica do Movimento Humano). Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2008.
- FERNANDES, H. M.; VASCONCELOS-RAPOSO, J. Continuum de Auto-Determinação: validade para a sua aplicação no contexto desportivo. **Estudos de Psicologia**, v.10, p.385-395, 2005.
- FERRAND, C.; NASARRE, S.; HAUTIER, C.; BONNEFOY, M. Aging and well-being in French older adults regularly practicing physical activity: a self-determination perspective. **Journal of aging and Physical Activity**, v.20, p.215-230, 2012.
- FORTIER, M. S.; SWEET, S. N.; TULLOCH, H.; BLANCHARD, C. M.; SIGAL, R. J.; KENNY, G. P.; REID, R. D. Self-determination and exercise stages of change: results from diabetes aerobic resistance exercise trial. **Journal of Healthy Psychology**, v.17, n.1, p.87-99, 2011.

FORTIER, M. S.; VALLERAND, R. J.; BRIÈRE, N. M.; PROVENCHER, P.J. Competitive and recreational sport structures and gender: a test of their relationships with sport motivation. **International Journal Sport Psychology**, v. 26, p.24-39, 1995.

GARCIA-CALVO, I.; MIGUEL P. A. S.; MARCOS, F. M. L.; OLIVA, D. S.; ALONSO, D. A. Incidencia de la Teoria de Autodeterminacion Sobre la persistencia deportiva, **Revista Internacional de Ciência Del Deporte**, v.8,n.25, 2011.

GILLET, N. Basic need satisfaction and motivation in sport. **Athletic Insight**, v.11, 2008.

GOMES, S. S.; COIMBRA, D. R.; GARCIA, F.; MIRANDA, R.; BARA FILHO M. Análise da produção Científica em Psicologia do Esporte no Brasil e no Exterior. **Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte**, v.2, p.25-40, 2007.

GONZALÉZ, O. M.; VALLE, A. S.; MÁRQUEZ, S. Autodeterminacion y adherencia al ejercicio: estado de la cuestion self-determination and exercise adherence: a state-of-the-art. **Revista Internacional de Ciencia del deporte**, v.25, p.287-304, 2011.

LONGBOTTOM, J.; GROVE, J. R.; DIMMOCK, J. A. Trait perfectionism, self-determination, and self-presentation process in relation to exercise behavior (BREQ-2). **Psychology of Sport and Exercise**, v.13, p.224-235, 2012.

MCNEILL, M. C.; WANG, C. K. J. Psychological profiles of elite school sports players in Singapore. **Psychological of Sport and Exercise**, v.6, p.117-128, 2005

MURCIA, J. A. M.; BLANCO, M. L. S. R.; GALINDO, C. M.; VILLORDRE, N. A.; COOL, D. G. Efeitos do gênero, idade, e a frequência de prática na motivação e o desfrute do exercício físico. **Fitness e Performance**, v.6, n.3, p.140-146, 2007.

MURCIA, J. A.; COLL, D. G. A permanência de praticantes em programas aquáticos baseada na Teoria da Autodeterminação. **Fitness e Performance Journal**, v.5, p.5-9, 2006.

NTOUMANIS, N. Empirical links between goal theory and self-determination theory in sport. **Journal of sport sciences**, v.19, p.397-409, 2001.

NUÑES, J.; MARTÍN-BALBO J.; NAVARRO J.; GONZÁLEZ, V. Preliminary validation of a Spanish Version of the Sport Motivation Scale. **Perceptual and Motor Skills**, v.102, 919-930, 2006.

PELLETIER, L. G.; FORTIER, M. S.; VALLERAND, R. J.; BRIÈRE, N. M. Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: a perspective study. **Motivation and emotion**, v.25, p.279-306, 2001.

PERREAULT, S.; VALLERAND, R. J. A test of Self-determination Theory with Wheelchair Basketball Players With an Without Disability. **Adapted Physical Activity Quarterly**, v.24, p.305-316, 2007.

RODGERS, W. M.; HALL, C. R.; DUNCAN, L. R.; PEARSON, E.; MILNE, M. I. Becoming a regular exerciser: examining change in behavioral regulations among exercises initiates. **Psychology of Sport & Exercise**, v.11, n.5, p. 378-386, 2010.

SÁNCHEZ-OLIVA, D.; MARCOS, F. M. L.; MIGUEL, P. A.; ALONSO, D. A.; GÁRCIA-CALVO, T. Relación entre los motivos de práctica y los comportamientos de deportividad en jóvenes de balonmano. **Revista de Ciencia del Deporte**, v.6, n.3, p.111-122, 2010.

SARRAZIN, P.; VALLERAND, R.; GUILLET, E.; PELLETIER, L.; CURY, F. Motivation and *dropout* in female handballers: a 21-month perspective study. **European Journal of Social Psychology**, v.32, n.3, p.395-418, 2002.

SENA JUNIOR, A. W. Motivação e *flow-feeling* na corrida de rua. 2012. Dissertação (Mestrado em educação física) – Universidade Federal de Juiz de Fora/ Universidade Federal de Viçosa, Juiz de Fora, 2012.

SILVA, R. B.; MATIAS, T. S.; VIANA, M. S.; ANDRADE, A. Relação da prática de exercícios físicos e fatores associados às regulações motivacionais de adolescentes brasileiros. **Motricidade**, v.8, n.2, p.8-21, 2012.

2.2 - Artigo 2: O estado de flow no basquetebol em categorias de base: uma análise qualitativa

2.2.1 - Resumo

O objetivo do presente estudo foi analisar qualitativamente o sentimento de *flow* em jogadores de basquetebol pertencentes as categorias de base. A amostra do estudo foi de 59 atletas de 5 diferentes equipes da região sudeste. Sendo duas dessas equipes consideradas de ponta. Utilizou-se uma entrevista semi estruturada e um questionário para coletar dados gerais sobre os atletas. Para avaliar as entrevistas utilizou-se o método de análise de conteúdo. Os resultados apontam que existe cinco dimensões mais frequentemente citadas pelos atletas (Experiência autotélica; Equilíbrio desafio-habilidade; Objetivos claros; Controle absoluto das ações; Concentração Intensa na tarefa). E outros três menos citadas (Perda da noção do tempo; Fusão entre ação e atenção; Perda da autoconsciência). Alguns discursos apontaram também para possível existência de um estado de *flow* da equipe.

Palavras chave: *Flow-Feeling*. Basquetebol. Fluidez no esporte. Psicologia do Esporte

2.2.2 Abstract

The aim of this study was to analyze qualitatively the flow feeling in young basketball players. The study sample of 59 athletes from 5 different teams from the Southeast. Being two of the teams considered elite teams. We used a semi-structured interview and a questionnaire to collect general data about the athletes. To evaluate the interview was used the method of content analysis. The results show that there is five dimensions most frequently cited by athletes (autotelic experience, challenge-skill balance, clear goals; sense of control; Concentration on the task at hand). And three other less mentioned (transformation of time; action-awareness merging, loss of self-consciousness). Some speeches indicate to there can be a state of flow on the team.

Key words: Flow-feeling. Basketaball. Flow in sports. Sports psychology.

2.2.3 - Introdução

O espetáculo esportivo, cada dia mais atraente, contribui de forma significativa para o aumento da demanda esportiva em suas diferentes dimensões. Nesse mesmo contexto, o basquetebol tornou-se uma das modalidades mais praticadas em todo mundo (PAES; MONTAGNER; FERREIRA, 2009). Desde sua criação, o basquetebol evoluiu e passou por várias transformações em suas regras, técnicas, e táticas. Tal evolução fez com que o basquetebol se tornasse um esporte com um alto grau de complexidade técnica de seus movimentos (OKAZAKI et al., 2004).

Outra característica marcante na modalidade são as exigências específicas em relação ao tempo de realização de algumas ações além de contato constante entre os atletas. Com isso, exige-se um alto desenvolvimento de capacidades e habilidades nos planos físicos, técnicos e táticos fortalecendo ainda mais a necessidade de um bom preparo psicológico (DESCHAMPS, 2008). Em jogadores jovens, no processo de formação as exigências se tornam ainda maiores. Segundo De Rose Jr, Deschamps e Korsakas (2001), os fatores psicológicos como motivação, controle da ansiedade e do estresse, são importantíssimos para a manutenção do equilíbrio emocional necessário a um bom desempenho e aprendizado.

Por isso a Psicologia do Esporte (PE) tem buscado investigar quais são os fatores ambientais e pessoais que impulsionam a participação e rendimento dos atletas nos esportes mesmo diante de um contexto tão exigente (DECI; RYAN, 1985). Mihalyi Csikszentmihalyi a partir da década de 1970, começou a estudar um estado de consciência no qual o praticante encontra-se com esforço produtivo e motivado, com total imersão na atividade (BAKER et al., 2011). A esse fenômeno deu-se o nome de *flow-feeling*, também conhecido como *fluir*, *fluidez*, *experiência máxima*, ou simplesmente *flow*, a teoria auxilia a entender melhor porque algumas pessoas realizam certas atividades com máximo desempenho e alto grau de motivação (MIRANDA; BARA FILHO, 2008).

Jackson e Csikszentmihalyi (1999) definiram tal estado como “um estado psicológico ótimo, em que os atletas e praticantes de atividade física conseguem abstrair-se completamente do seu rendimento, até um ponto em que suas sensações, percepções e ações são experimentadas de forma extremamente positiva, e aparentemente chegam a efetuar um bom rendimento de forma quase automática”.

A teoria do *flow* é composta por nove dimensões/características: 1) **Equilíbrio desafio-habilidade** refere-se à harmonia entre o desafio no qual o atleta está envolvido e sua capacidade de responder a ele de forma adequada. 2) **Concentração Intensa na tarefa** o foco da atenção está todo voltado na tarefa e no presente. 3) **Objetivos claros** no estado *flow*, o atleta tem total clareza sobre o objetivo a ser atingido e do que é necessário para fazer a atividade com sucesso. 4) **Feedback claro e imediato** caracteriza-se por indicadores efetivos, nos quais os atletas percebem claramente como está seu desempenho na tarefa. 5) **Fusão entre ação e atenção** diz respeito ao envolvimento intenso na atividade e torna ações dos atletas totalmente espontâneas e automáticas. 6) **Controle absoluto das ações** existe uma percepção de estar no controle da situação, ou mais precisamente uma falta de preocupação sobre perder o controle, típica em muitas situações da vida. 7) **Perda da autoconsciência** é a inexistência de preocupações externas, estéticas, consequência social. A pessoa fica totalmente absorvida pela atividade. 8) **Perda da noção do tempo** pode ser descrita como certa desorientação temporal, alguns atletas relatam que o tempo passou muito rápido outros que se passou muito mais tempo do que de fato ocorreu. 9) **Experiência autotélica** consiste em uma experiência recompensadora por si só, envolvendo um sentido de apreciação profunda na atividade (JACKSON; CSIKSZENTMIHALYI, 1999).

Considerando o *Flow* especificamente no basquetebol, poucos estudos foram desenvolvidos. Russel (2002), com atletas em nível universitário de várias modalidades, entre elas o basquetebol, pesquisou sobre os fatores que antecedem, favorecem e interrompem o *flow*, não encontrando diferenças estatisticamente significativas entre esses fatores nas modalidades pesquisadas. Outras pesquisas que tiveram atletas de basquete em suas amostras não tinham o objetivo de analisar e comparar a modalidade alvo desse estudo (JACKSON; MARSH, 1996; KAWABATA; MALLETT, 2011; KAWABATA; MALLETT; JACKSON, 2008; MURCIA; GIMENO; COLL, 2006).

Considerando a necessidade de um maior conhecimento e desenvolvimento desse fenômeno, este estudo tem como objetivo analisar as características do *flow-feeling* em atletas de basquetebol de categorias de base.

2.2.4 - Objetivo

Analisar qualitativamente o sentimento de *flow* em jogadores de categorias de base praticantes de basquetebol.

2.2.5 - Metodologia

Amostra

A amostra do presente estudo consiste de 59 atletas do gênero masculino, basquetebolistas de 5 diferentes equipes que representam clubes da região sudeste. Duas dessas equipes são consideradas de ponta pois participam do maior campeonato adulto realizado atualmente no Brasil e, além disso, disputam o título em seus estados nas categorias de base pesquisada. A idade média é de 17, 90 anos (desvio padrão de 2,10 anos). A amostra foi composta por jogadores de todas as posições. O tempo médio de prática dos atletas na modalidade é de 5,13 anos (desvio padrão de 2,48 anos). Dos atletas pesquisados apenas 2 competiram em nível regional, 37 competiram em nível estadual, 16 em nível nacional e 4 atletas competiram em nível internacional.

Crítérios de exclusão

Foram excluídos da amostra os atletas com menos de 2 anos de prática na modalidade por acreditar-se que a exigência geral, em destaque a técnica e a tática do jogo de basquetebol, implica que para se ter o controle das ações (fundamentos do jogo), bom nível de concentração para o desenvolvimento da tática de jogo (tomada de decisão) e atendimento de outras demandas, exige um tempo de prática maior. E relativamente, quanto maior o tempo de prática, maior as possibilidades de fluir. Também foram excluídos atletas que não estavam treinando regularmente a modalidade, pois acredita-se que o atleta que não encontrava-se envolvido na prática poderia não ter em sua memória as experiências concretas de fácil identificação do *flow*.

Instrumentos

Questionário Geral - Cada atleta respondeu um questionário geral constituído de 16 perguntas. Através desse instrumento coletaram-se dados pessoais e dados relacionados à vivência e prática no basquetebol (Anexo 4).

Em seguida cada atleta foi chamado individualmente para uma sala reservada onde responderam uma entrevista Semi-Estruturada (Anexo 6) - A entrevista foi elaborada com base em Massarela e Winterstein (2009) e Sena Junior (2012). Optou-se pela entrevista semi-estruturada, pois esta técnica permite, a partir de

questionamento básicos, gerar vários questionamentos que surgem espontaneamente em função das respostas dos entrevistados, de acordo com seus pensamentos e experiências (TRIVIÑOS, 1987).

Com isso foi desenvolvido um roteiro de 9 perguntas básicas, ligadas a cada uma das dimensões do *flow*. Os entrevistados manifestaram suas opiniões de forma oral. As entrevistas foram gravadas em um gravador digital marca GPx (modelo MX-425). As perguntas que serviram de base foram: 1) Por que você joga basquete atualmente? 2) Em termos gerais quais são seus sentimentos durante uma partida de basquete (o que você sente) 3) O que você pensa quando está jogando basquete? 4) Como você se comporta quando o jogo está muito fácil ou difícil? 5) Durante as partidas você só pensa na vitória ou focaliza cada ação/movimento na partida? 6) Durante os jogos ou treinos como que você lida com situações extraquadra? (Por exemplo: barulho da torcida) 7) Gostaria que você falasse sobre um jogo que foi marcante para você, que você considera o que você se saiu melhor em toda sua vida? 8) Nessas partidas memoráveis qual o grau de confiança em que você jogava? As jogadas saiam mais facilmente? 9) Alguns jogadores relatam que um grande jogo passa muito rápido, nem parece que ficou quase duas horas em quadra. Você sente que isso já aconteceu com você?

Procedimentos

O projeto de pesquisa em questão foi previamente submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Pró-reitoria de Pesquisa da Universidade Federal de Juiz de Fora, sendo aprovado sob o parecer número 303/2011 de 15 de Dezembro de 2011 (Anexo 1).

Inicialmente solicitou-se autorização do técnico ou diretor responsável do clube no qual o atleta representava. Quando aceito, agendou-se um dia e um horário em que houvesse facilidade para a equipe de forma que não atrapalhasse a rotina de treino e/ou jogos. A coleta de dados foi feita em um ambiente privado dos clubes ou alojamentos dos atletas.

Reunidos em grupos os atletas tiveram uma explanação oral sobre alguns detalhes da pesquisa. O pesquisador reforçou também informações sobre riscos, voluntariedade na participação e sigilo com relação aos dados.

Em seguida os atletas que aceitaram participar da pesquisa, leram, preencheram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo 2)

ou Termo de Assentimento (Anexo 3). Feito isso, responderam o questionário geral (Anexo 4) e em seguida um a um, os atletas foram para uma sala exclusiva para entrevista individual.

O tempo total de gravação das entrevistas foi de 05 horas 46 minutos e 46 segundos. Sendo posteriormente transcrito e exaustivamente estudada para familiaridade e análise dos dados.

Análise dos dados

Os dados coletados com o questionário foram tabelados em uma planilha eletrônica onde realizou-se uma estatística descritiva com cálculos das medidas de tendência central (média, mediana e moda), do desvio padrão, e os valores máximo e mínimo.

Para as entrevistas, utilizou-se o método de análise de conteúdo que, Segundo Bardin (2011, p.37) por definição:

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

Bardin (2011) organiza cronologicamente a análise de conteúdo em três fases diferentes: pré-análise; exploração do material; tratamento dos resultados, inferência e interpretação.

A pré-análise é a fase de organização propriamente dita. Esta fase tem por objetivo a organização do material que está sendo trabalhado. Nessa fase realizou-se também o que Bardin (2011) chamou de leitura flutuante ou a primeira leitura, estabelecida como uma leitura intuitiva, muito aberta a todas as ideias, reflexões e hipóteses. Nesta fase, foi observado também todos os dados integralmente com intuito de conhecê-los e refletir acerca do material obtido (BARDIN, 2011; GOMES, 2010).

A exploração do material consiste no período mais duradouro. Nele são feitos recortes das entrevistas transcritas transformando o texto em unidades de registro. Essas unidades foram posteriormente categorizadas de acordo com cada dimensão do *flow* (BARDIN,2011) (Anexo 7).

A última fase, o tratamento dos resultados, inferência e interpretação, permite que os conteúdos recolhidos se constituam em dados quantitativos e/ou análises reflexivas, em observações individuais e gerais entrevistas. Assim, pode-se concluir que as frases ditas pelos entrevistados revelam as representações que os sujeitos têm construídas acerca das suas experiências e sentimentos a respeito do estado de *flow* (GOMES, 2010).

2.2.6 - Resultados e discussão

Através da entrevista, coletou-se os dados que posteriormente foram submetidos à uma análise criteriosa, a fim de detectar, no discurso, as dimensões e o modo pelo qual o fluir se manifesta durante a prática esportiva. Nesses estudos partimos do conceito de fluir segundo Csikszentmihalyi (1975) e observamos através do discurso dos participantes como que sua teoria é observada na prática.

Alguns jogadores narram suas experiências e exemplificam o que a teoria diz:

Eu amo basquete porque eu amo (...)eu sinto mais é prazer de jogar. Toda hora que eu encosto na bola eu sinto prazer(...)Eu não penso em nada, eu penso em jogar, quando estou em quadra, só penso no basquete (...) (Atleta 4).

Quando eu estou em quadra eu estou bem, estou sintonizado, estou ligado. Eu estou tranquilo dentro de quadra(...). Então eu jogo mais solto, mais tranquilo(...). Durante o jogo eu fico tão focado que eu meio que esqueço. Eu nem escuto. Eu estou mais prestando atenção no jogo(Atleta 5).

Equilíbrio desafio-habilidade: de acordo com Csikszentmihalyi (1975, 1990, 1997) essa dimensão remete a dificuldade existente na tarefa e a habilidade/capacidade que a pessoa possui de realiza-la, ou sua capacidade de enfrenta-la. Foi a segunda que teve maior número de atletas citando contabilizando um total de 57 atletas, ou seja, 96,6% e também apareceu em segundo quando o quesito unidades de registros. Comparando-a com as outras dimensões totalizou 148 citações, equivalente a 18,2 % do total. Nesse caso observamos que apenas 2 atletas não citaram na entrevista nada sobre tal dimensão. Destaca-se a seguir alguns relatos de atletas de basquetebol para essa dimensão (SIC – tal como foi dito): “O fato de você se superar me motiva muito” (Atleta 3); “Quando o jogo está mais difícil eu jogo melhor”(Atleta 29); “Não tem nada melhor do que um jogo de basquete disputado ponto a ponto” (Atleta 49); “É uma emoção muito grande poder participar de um jogo disputado” (Atleta 55); “Eu gosto de jogar quando o jogo está duro. Está pau a pau” (Atleta 57).

A partir das citações feitas nota-se claramente, que um jogo mais equilibrado favorece a entrada do atleta no canal do fluir. Analisando os trechos citados pode-se também, relaciona-los à maneira como o sujeito, através de algo subjetivo atinge o fluxo. Deste modo, não somente os desafios e as habilidades objetivamente frente à situação são importantes, mas como cada atleta interpreta suas habilidades diante dos desafios. Isso sim, determina a qualidade da experiência, se o indivíduo flui,

sente tédio ou ansiedade, tudo isso está ligado a sua percepção frente a situação.(Jackson; Csikszentmihalyi, 1999).

Fusão entre ação e Atenção: Essa dimensão diz respeito à atividade que é feita de forma tão envolvente por parte da pessoa, que se torna espontânea, automática, nesse caso grande parte da energia psíquica é voltada para a realização da mesma e não sobra muita energia pra processar informações que estejam fora da tarefa. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990, 1996, 1997; JACKSON; CSIKSZENTMIHALYI, 1999; MIRANDA; BARA FILHO, 2008).

A fusão foi pouco citada nas entrevistas, ou seja, se analisarmos as unidades de registro, observa-se que foi uma das menos citadas, com 27, um total de 3,3%. Com 20 atletas citando-a, o que equivale 33,9% do total. Ao retirar partes dos discursos, pode-se exemplificar a forma na qual ela ocorre: “você nem pensa o que você faz, você vai sem pensar. Tudo meio que natural” (Atleta 29); “Durante o jogo simplesmente faço” (Atleta 42); “Ter jogado bem (...) foi uma coisa que aconteceu naturalmente” (Atleta 59); “Durante o jogo parece que tudo vai meio que no automático” (Atleta 1); “(...) pra todo mundo, acho que você quer jogar 4 tempos de meia hora, porque você não cansa” (Atleta 41).

Os jogadores entrevistados demonstraram o que ocorre durante a fusão dos processos psíquicos com os físicos, apresentando a sensação dos movimentos estarem unificados à consciência (MIRANDA; BARA FILHO, 2008). Além disso a ausência de esforço também foi citada e faz parte da característica da dimensão.

Objetivos Claros: Essa dimensão mostra que os objetivos claros servem de guia para que o indivíduo saiba exatamente o que fazer durante a tarefa. (CSIKSZENTMIHALYI, 1975, 1990, 1993; JACKSON; CSIKSZENTMIHALYI, 1999). No meio do esporte assim como em outros campos da psicologia, como no organizacional, o treinador e os atletas definem metas, de curto e de longo prazo a fim de segui-las, e utiliza-las como um guia de suas ações futuras. Nessa pesquisa 56 participantes citaram, o que é 94,9% do total, demonstrando que é algo comum dentro do basquete. Foram citados 96 vezes durante toda a entrevista com todos os participantes, totalizando 11,9% das URs. Conforme citações de alguns atletas: “todo mundo unido em um só objetivo” (Atleta 54); “Você vai para fazer aquilo que você treinou” (Atleta 1); “penso muito mais na questão de leitura do que seguir a risca as estratégias determinadas” (Atleta 2); “Vou mentalizando aquilo que vou fazer durante o jogo” (Atleta 23).

Através dos relatos confirma-se o que a teoria diz, de como as metas e os objetivos fazem o pensamento do atleta durante a partida ficar voltada somente para como realizar aquela atividade da melhor forma possível para atingir o êxito. A importância de um treinamento de qualidade assume um papel fundamental nessa dimensão pois, grande parte dos relatos, associam o objetivo claro do jogo com aquilo que foi treinado. Dessa forma o atleta sabe exatamente o que fazer, se esforçando ao máximo.

Feedback imediato: De acordo com Csikszentmihalyi(1990) essa dimensão como o feedback imediato permite o envolvimento na ação, esse sendo sem requerer nenhuma análise ou reflexão. Dessa forma o atleta recebe informações (internas e externas) sobre o seu desempenho e ajusta seus movimentos e ações para poder adequar suas ações, suas metas, suas intensidades (MIRANDA; BARA FILHO, 2008).

Nesse caso o *feedback* é dado através das informações recebidas pelo sujeito, assim como citado por alguns atletas: “Eu estava mandando bem, executando bem o meu serviço” (Atleta 7); “Nesse jogo as coisas deram tudo certo” (Atleta 24); “A única coisa (externa) que eu me preocupo dentro de quadra, é ouvir o que o treinador passa” (Atleta 36); “ A informação vai entrando fácil” (Atleta 49).

O feedback imediato foi citado por 44 atletas, sendo a sexta dimensão que houve maior numero de citações, e obteve um total de 68 URs contabilizando 8,4% do total. Não é um alto numero, mas foi expressivo da maneira como apareceram nos relatos.

As citações dos atletas apontam tanto para o *feedback* intrínseco quanto para o *feedback* extrínseco vindo principalmente da figura do treinador.

Concentração intensa na tarefa: Essa dimensão descreve o foco da atenção na tarefa que está sendo realizada durante o fluxo, sendo esse foco totalmente concentrado na tarefa (CSIKZENTMIHALYI, 1990). Nos relatos, 53 atletas citaram essa dimensão o que compõe 89,8% do total de atletas entrevistados e totalizou 132 URs cerca de 16,2% do total. Nessa dimensão os discursos foram: “eu consigo desligar e fico concentrado no jogo como se fosse um treino” (Atleta 2); “Quando eu estou dentro da quadra eu só penso no basquete” (Atleta 4); “Eu esqueço de tudo. Eu só penso em jogar mesmo” (Atleta 20); “Na partida, eu estou dentro de quadra, pra mim, fora de quadra não existe” (Atleta 41); “Quando eu estou

dentro da quadra parece que todas as preocupações fora, tudo o que eu deixei para o lado de fora, parece que some” (Atleta 50).

Através dessa dimensão notou-se que no estado de flow os atletas ficam totalmente concentrados e o foco de atenção completo para realização das exigências do jogo de basquete.

Controle absoluto das ações: Essa dimensão está nas tabelas nomeada de controle absoluto das ações, rotulada como paradoxo do controle por Csikszentmihalyi (1990), para sinalizar que a pessoa não tem o controle em si, mas a possibilidade do controle é envolvente para as pessoas durante o fluxo, e pode ser que venha sob forma de um feedback positivo, como no seguintes relatos: “Tive que chamar a responsabilidade pra assumir o jogo. E acabou dando certo” (Atleta 23); “A bola parava na minha mão eu ia lá dentro toda hora” (Atleta 7); “A confiança subiu e eu falei: ‘hoje é meu dia, vamos pra dentro, vamos sofrer falta’. Sempre pensamento positivo” (Atleta 10). “No momento que agente estava bem no jogo, agente já sabia que ia dar tudo certo e que agente ia ganhar o jogo” (Atleta 33); “Não me via mais em condições de erro. Até se eu chutasse do meio da quadra a minha confiança me dizia que a bola ia cair” (Atleta 45).

Essa dimensão foi citada nas entrevistas por 55 atletas, 93,2% deles, sendo a quarta que obteve o maior numero de atletas citando e houve um total de 157 citações ou 19,35% do total, ficando como a URs mais presente no discurso sendo que apareceu 8 vezes na entrevista de um mesmo atleta, o que demonstra que é uma dimensão de grande importância no que diz respeito ao fenômeno do fluir.

Os depoimentos deixaram claro a relação de tal dimensão com a confiança do atleta. Nota-se em algumas citações que os atletas sentiam-se imbatíveis. Sempre com pensamento positivo e certeza de sucesso na realização da ação no jogo.

Perda da autoconsciência: Nessa dimensão, a percepção do *self* desaparece, fazendo com que o atleta fique imerso na atividade, sendo os dois uma mesma unidade. Nesse momento ele deixa de se perceber como único ser e começa a se sentir parte integrante da sua equipe (CSIKSZENTMIHALYI, 1990; JACKSON;CSIKSZENTMIHALYI,1999). Somente 7 atletas citaram essa dimensão, 11,2% do total dos atletas, e apareceu somente 9 vezes nas entrevistas, cerca de 1,1% do total. “Pensa tanto no jogo que as vezes perde a noção de você mesmo” (Atleta 5); “Quando eu estou dentro de quadra tipo, aparece um novo mundo” (Atleta

50); “mas é uma sensação única parece que não tem nada para te atrapalhar ali, você esquece das pessoas e só foca no jogo” (Atleta 38) .

Essa dimensão parece identificar um estado de flow mais profundo. Poucos atletas a citaram. Porém demonstra que o atleta coloca sua energia na ação, não se preocupa com o seu desempenho e com o que os outros possam pensar, gerando um sentimento de unidade.

Perda da noção do tempo: Essa dimensão diz respeito a alteração na percepção do tempo, que pode ocorrer durante o fluxo(CSIKZSENTMIHALYI, 1990). Essa dimensão foi citada por 30 atletas, algo em torno de 50,8% do numero total, e apareceu 31 unidades de registro, 3,8% do total das URs. Alguns atletas a citaram da seguinte forma: “Você fala: ‘poxa, já está no ultimo quarto? Já é a ultima bola?’(...). Passa muito rápido” (Atleta 1); “parece que cada momento parece que está em câmera lenta” (Atleta 2); “Tem vezes que eu estou na quadra que passa 2 horas pra mim parece que passou só 5 minutos. Eu perco a noção do tempo quando eu estou jogando” (Atleta 26); “É uma sensação diferente. Você fica lá duas horas na partida e parece que passou muito rápido” (Atleta 51).

A maioria dos atletas que citaram tal dimensão percebem a passagem do tempo muito mais rápido do que o convencional, embora alguns atletas tenha a sensação de que alguns momentos do jogo passaram muito devagar.

Experiência autotélica: Essa dimensão é um resultado final de todas as dimensões anteriores descritas no fluxo. O individuo realiza tal atividade sem nenhuma recompensa externa, mas simplesmente porque a própria atividade é recompensadora. Desta forma, o que diferencia a experiência autotélica é que a pessoa foca a atenção na própria atividade e não em suas consequências (CSIZSENTMIHALYI, 1990; MIRANDA; BARA FILHO, 2008). Essa foi a única dimensão citada por todos os atletas, os 59 entrevistados em algum momento da entrevista a citaram, o apareceu uma vez quando em menos quantidade e 7 quando foi citada em maior número. Apareceu 144 vezes, cerca de 17,8% do total, sendo a terceira dimensão com maior numero de URs.

Normalmente essa dimensão aparece de forma clara logo na primeira pergunta da entrevista, “porque você pratica basquetebol?”, algumas das respostas a essa pergunta foram: “você poder fazer bem o que você gosta é uma sensação muito boa” (Atleta 3); “Porque eu gosto. Porque eu gosto de jogar basquete. Porque eu sinto prazer em jogar basquete” (Atleta 9); “Eu me sinto bem jogando. Aonde eu

me sinto feliz junto com os meus amigos. É o que eu gosto de fazer” (Atleta 23) ; “É o momento mais feliz que eu tenho num dia é quando eu estou na quadra” (Atleta 26); “(...) é um esporte que eu amo, tenho um prazer enorme em fazer” (Atleta 36).

Apesar de não investigado diretamente é sabido que alguns atletas entrevistados recebiam recompensas monetárias para praticarem o esporte. Mesmo assim, todos os atletas falaram sobre o prazer em praticar o basquetebol, mesmo diante das adversidades, cobranças e exigências.

Com início a análise de tais dados e sua interpretação a luz da teoria positiva do *flow*, observou-se que todas as 9 dimensões propostas por Csikszentmihalyi(1990) apareceram no discurso dos atletas, sendo que a experiência autotélica foi citada por absolutamente todos os entrevistados enquanto perda de autoconsciência por apenas sete dos 59. Mas no que diz respeito a URs (Unidades de registros), controle absoluto das ações apareceram em maior número nas entrevistas.

As tabelas 1, 2 e 3 ilustram os todos os valores encontrados:

Tabela 1 – Número de atletas que citaram a dimensão e respectivos percentuais.

Ranking	Dimensão do Flow	Nº de atletas que citou	Perc. de atletas (%)
1	Experiência Autotélica	59	100
2	Equilíbrio desafio-habilidade	57	96,6
3	Objetivos Claros	56	94,9
4	Controle absoluto das ações	55	93,2
5	Concentração Intensa	53	89,8
6	Feedback claro e imediato	44	74,6
7	Perda da noção do tempo	30	50,8
8	Fusão entre ação e atenção	20	33,9
9	Perda da autoconsciência	7	11,2

Os resultados encontrados e apresentados na tabela 1 corroboram com os achados de Massarela (2008), Sena Junior (2011) e Gomes (2009), com relação às dimensões do flow. Todos esses estudos foram desenvolvidos com atletas brasileiros, sendo que os dois primeiros com corredores de rua e o ultimo com atletas de voleibol.

Nota-se que um bloco entre as cinco primeiras dimensões encontradas foram comuns em todos os estudos. E as três dimensões restantes com um percentual praticamente abaixo de 50% em todos os estudos citados formam outro

bloco. A dimensão feedback claro e imediato juntamente com metas claras foi estudada com uma única dimensão por Massarela (2008). O que dificultou a análise clara dessa dimensão. Outra consideração a ser feita no estudo de Massarela (2008), é que a dimensão perda da autoconsciência foi citada por 100% dos atletas. Porém esse achado de Massarela vai de encontro com a maioria dos estudos encontrados na literatura desenvolvidos com metodologia semelhante, predominantemente qualitativa (BERNIER et al., 2009; CHAVEZ, 2008; GOMES, 2009; JACKSON, 1996; SENA JUNIOR, 2012; SUGIYAMA; INOMATA, 2005). A tabela 2 que apresenta o número de atletas e os respectivos percentuais das dimensões do flow. Essa tabela foi retirada de um estudo de revisão que juntou cinco outros estudos em atletas de elite (SWAN et al., 2012). O número total de atletas analisados nesses estudos foi de 114, em diversas modalidades.

Tabela 2 – Número de atletas que citaram a dimensão e respectivos percentuais (artigo de revisão).

Ranking	Dimensão do flow	Nº de atletas que citou	Perc. De atletas (%)
1	Concentração intensa na tarefa	92	80,7
2	Fusão entre ação-atenção	85	74,6
3	Controle absoluto das ações	77	67,5
4	Experiência autotélica	76	66,6
5	Feedback claro e imediato	66	57,9
6	Objetivos claros	51	44,7
7	Equilíbrio desafio-habilidade	47	41,2
8	Perda da autoconsciência	34	29,8
9	Perda da noção do tempo	33	28,9

Fonte: Revisão sistemática – SWAN et al.,2012.

Vale ressaltar que os valores encontrados no estudo desenvolvido com jogadores de basquete em categorias de base (tabela 1) para as dimensões experiência autotélica, equilíbrio desafio-habilidade, metas claras, controle absoluto das ações, feedback claro e imediato e perda da noção do tempo estão numericamente maior do que os dados encontrados na revisão sistemática (Tabela 2). A dimensão concentração intensa na tarefa deu ligeiramente maior no presente estudo com jogadores de basquetebol. As dimensões Fusão entre ação e atenção; Perda da autoconsciência deram valores numericamente maiores no estudo e revisão.

Tais diferenças numéricas podem ser explicadas, em parte, por pequenas adaptações feitas nos métodos em cada um dos trabalhos qualitativos. Embora, mesmo com tais diferenças, não se possa desprezar a análise de tais achados. Além disso, a revisão sistemática considerou estudos em diversos esportes de elite, cada qual com uma característica diferente, o que certamente diminuiu os valores absolutos apresentados na tabela 2.

O alto valor na dimensão experiência autotélica demonstra que todos os atletas pesquisados sentem prazer em praticar o basquetebol. O mesmo valor foi encontrado em estudos com corredores de rua (MASSARELA, 2008; SENA JUNIOR, 2012). Segundo Miranda e Bara Filho (2008) essa característica não determina o objetivo específico do atleta, que pode ser: treinar duro para ser um campeão(...)Mesmo assim, a atividade (no caso, treinar duro) absorve o atleta e torna-se intrinsecamente (inconscientemente) compensadora.

Os baixos valores encontrados para as dimensões perda da autoconsciência e perda da noção do tempo são comuns tanto em estudos quantitativos (JACKSON; MARSH, 1996; LÓPEZ-TORRES, TORREGROSA, ROCA, 2007; VLACHOPOULOS, KARAGEORGHIS, TERRY, 2000) quanto em estudos qualitativos (JACKSON, 1996; SUGIYAMA; INOMATA, 2005; GOMES, 2009, SENA JUNIOR 2012).

A diferença encontrada na dimensão fusão entre ação e atenção pode ser explicada pelo tempo de prática e nível competitivo dos atletas pesquisados. Segundo Sugiyama e Inomata (2005) essa dimensão representa um estado mais aprofundado do *flow*.

Tabela 3- Total de unidades de registro (Urs), percentual em relação ao total de Urs, média por atleta, máximo e mínimo de citações.

Ranking	Dimensão Flow	Total de Urs	Perc. das Urs (%)	Média	Máx	Mín
1	Controle absoluto das ações	157	19,3	2,7	8	0
2	Equilíbrio desafio-habilidade	148	18,2	2,5	7	0
3	Experiência autotélica	144	17,8	2,4	7	1
4	Concentração Intensa	132	16,2	2,2	7	0
5	Objetivos Claros	96	11,9	1,6	4	0
6	Feedback Imediato	68	8,4	1,1	3	0
7	Transformação do tempo	31	3,8	0,5	2	0
8	Fusão entre ação e atenção	27	3,3	0,4	3	0
9	Perda da autoconsciência	9	1,1	0,1	2	0

A tabela 3 apresenta a quantidade de vezes que cada dimensão foi citada, o percentual das mesmas, a média de citação por atleta, o número máximo e mínimo citado por cada atleta. Nota-se que o bloco inicial das cinco primeiras dimensões se repetem quando comparado com a tabela 1, porém algumas dimensões se apresentam “rankiandas” a frente nessa tabela, pois a repetição da mesma dimensão na fala de alguns atletas elevam o número das URs tornando-a mais representativa no somatório geral do *flow*.

Em nenhum outro estudo encontrou-se o controle absoluto das ações como a dimensão mais citada entre os atletas. Através desse achado pode-se supor que as altas exigências técnicas do basquete nas categorias de base, de alguma forma podem causar uma interferência diferente dos outros esportes no estado de *flow*.

Mesmo assim a dimensão controle absoluto das ações está entre as mais citadas em outros estudos qualitativos (tabela 2) que envolvam outras modalidades, dessa forma pode-se afirmar que poucas diferenças foram encontradas.

Porém, mesmo não sendo objetivo do presente estudo, alguns discursos exaltam a possível existência de um estado de *flow* coletivo ou que contagia toda a equipe:

(...) Foi contra o Central lá. Esse defensivamente o time inteiro inclusive eu estava muito bem. Aí eu me senti bem e conseqüentemente fui passando isso pro ataque e ficou todo mundo bem e ganhamos o jogo. Meu nível de confiança foi aumentando. O time inteiro ali (...). Nesse jogo o coletivo fez o individual ficar bom e todo mundo estava envolvido ali, foi muito maneiro. (atleta 1)

(...) quando agente tem um cara que consegue dar uma ligada no time é sempre bom. A vibração, a atmosfera fica bem melhor. (atleta 19)

Eu acho que se os 11 tiveram mal no começo e 1 entrar e dar a energia os outros 11 vão ficar bem. Contagia. É, não tem como. (atleta 30)

Eu estava fazendo o meu melhor, então eles (os companheiros) queriam estar fazendo o melhor deles. (atleta 44)

Nesse jogo, inclusive um pivô que jogava conosco, conseguiu jogar muito bem, tanto defensivamente quanto ofensivamente, por agente sempre estar estimulando ele, 'vamos lá, o jogo está fluindo'. E ele era mais quieto, mais na dele e nesse jogo também ele colocou uma adrenalina fora de série mesmo e conseguimos alcançar. (atleta 58)

O único estudo encontrado que faz referência à existência de um estado de *flow* coletivo é o de Bakker (2011), segundo esse autor a existência de um mesmo técnico, mesmo adversário e mesmo ambiente podem levar a um estado de *flow* coletivo. Além disso o autor sugere que comportamentos e atitudes podem contagiar outros atletas. O estudo de Bakker (2011) foi desenvolvido através de aplicação de um questionário com 348 jogadores de futebol holandeses e concluiu que esse estado coletivo é favorecido em jogos que terminam empatados ou com vitória da equipe do que em jogos terminados com derrota.

O presente estudo através das citações de alguns atletas aponta essa possível existência de um estado coletivo de fluidez na equipe. Novas pesquisas precisam ser desenvolvidas, exclusivamente, com o intuito de desvendar tal sentimento em grau coletivo.

REFERÊNCIAS

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

BAKKER, A. B.; OERLEMANS, W.; DEMEROUTI, E.; SLOT, B. B.; ALI, D. K. Flow and performance: a study among talented Dutch soccer players. **Psychology of sport and exercise**, v.1, p.1-9, 2011.

BERNIER, M.; THIENOT, E.; CODRON, R.; FOURNIER, J. Mindfulness and acceptance approaches in sport performance. **Journal of Clinical Sports Psychology**, v.4, p.320-333, 2009.

CHAVEZ, E. Flow in sport: A study of college athletes. **Imagination, Cognition and Personality**, v.28, p.69-91, 2008.

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

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

CSIKSZENTMIHALYI, M. **A psicologia da felicidade**. S.Paulo, Saraiva, 1992.

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

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

CSIKSZENTMIHALYI, M. **A descoberta do fluxo**: A psicologia do envolvimento com a vida cotidiana. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.

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

DE ROSE JR, D.; DESCHAMPS, S.; KORSAKAS, P. Situações causadoras de stress no basquetebol de alto rendimento: fatores extracompetitivos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v.9, n.1, p.25-30, 2001.

DESCHAMPS, S. R. **Treinamento psicológico e sua influência nos estados de humor e desempenho técnico de atletas de basquetebol**. 2008. 106f. Tese de Doutorado (Biodinâmica do Movimento Humano). Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2008.

GOMES, S. S.; **Quando o jogo flui**: uma investigação sobre a Teoria do Fluxo no voleibol. 2010. Dissertação (Mestrado em Movimento Humano) – Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2010.

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

JACKSON, S. A.; EKLUND, R. C. Assessing flow in Physical Activity: The flow state Scale-2 and dispositional flow scale-2. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, v.24, p.133-150, 2002.

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

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

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

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

KAWABATTA, M.; MALLETT, C.J. Flow experience in physical activity: Examination of the internal structure of flow from a process-related perspective. **Motivational and Emotion**, springer, abr., 2011.

KAWABATA, M.; MALLETT, C. J.; JACKSON, S. A. The Flow State Scale-2 and Dipositional Flow Scale-2: Examination of factorial validity and reability for Japanese adults. **Psychology of Sport and Exercise**, v.9, p.465-485, 2008.

LÓPEZ-TORRES, M.; TORREGROSA, M.; ROCA J. Características del flow, ansiedad, y estado emocional, en la relacion con el rendimiento de deportistas de elite. **Cuadernos de psicología del deporte**, v.7, n.1, p.25-44, 2007.

MASSARELA, F.L. **Motivação intrínseca e o estado mental flow em corredores de rua**. 2008. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2008.

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

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

MURCIA, J. A. M.; GIMENO, E. C.; COLL, D. G. Motivación autodeterminada y flujo disposicional en el deporte. **Anales de Psicología**, v.22, n.2, p.310-317, 2006.

OKASAKI, V. H. A.; RODACKI, A. L. F.; SARRAF, T. A.; DEZAN, V. H.; OKAZAKI, F. H. A. Diagnóstico da especificidade técnica do basquetebol.**Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v.12, n.4, p.19-24, 2004.

PAES, R. R.; MONTAGNER, P. C.; FERREIRA, H. B. **Pedagogia do Esporte: iniciação ao treinamento de basquetebol**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2009.

RUSSEL, W. D. An examination of flow occurrence in college athletes. **Journal of Sport Behavior**, v.24, n.1, p.83-107, 2002.

SENA JUNIOR, A. W. **Motivação e *flow-feeling* na corrida de rua**. 2012. Dissertação (Mestrado em educação física) – Universidade Federal de Juiz de Fora/ Universidade Federal de Viçosa, Juiz de Fora, 2012.

SUGIYAMA, T.; INOMATA, K. Qualitative examination of flow experience among top Japanese athletes. **Perceptual and Motor Skills**, v.100, p.962-982, 2005.

SWAN, C.; KEEGAN, R. J.; PIGGOTT, D.; CRUST, L. A systematic review of the experience, occurrence, and controllability of flow states in elite sport. **Psychology of Sport and Exercise**, v.13, p.807-819, 2012.

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

VLACHOPOULOS, S. P.; KARAGEORGHIS, C. I.; TERRY, P. C. Hierarchical confirmatory factor analysis of the Flow State Scale in an exercise setting. **Journal of Sports Science**, v.18, p.815-823, 2000.

2.3 - Artigo 3: O estado de *flow* no basquetebol em categorias de base: interferência da Idade e do tempo de prática.

2.3.1 – Resumo

O objetivo do presente estudo foi comparar os níveis de *flow* com a idade e o tempo de prática dos atletas de basquetebol em categorias de base. A amostra do estudo foi constituída de 59 atletas de 5 diferentes equipes da região sudeste, sendo duas dessas equipes consideradas de alto nível. Utilizou-se uma entrevista semi estruturada e um questionário para coletar dados gerais sobre os atletas. Para avaliar as entrevistas utilizou-se o método de análise de conteúdo. Para comparar a idade e o tempo de prática utilizou-se o teste de dependência de variáveis *Pearson* qui-quadrado com o valor de p baseado em 1000 replicações e o teste exato de *Fischer*. Os resultados apontam que a idade pode influenciar as dimensões menos citadas (fusão entre ação e atenção, *feedback* claro e imediato, perda da autoconsciência, perda da noção do tempo e *flow* total. O tempo de prática pode influenciar a dimensão mais citada, controle absoluto das ações.

3.2 Abstract

The aim of this study was to compare the levels of flow with age and practice time for young basketball athletes. The study sample consisted of 59 athletes from 5 different teams from the Southeast. Being two of the teams considered elite teams. It was used a semi-structured interview and a questionnaire to collect general data about the athletes. To evaluate the interview was used the method of content analysis. To compare the age and practice time used the test dependence variables Pearson chi-square p value based on 1000 replications and the Fisher exact test. The results show that age can influence the dimensions less quoted (action-awareness merging, unambiguous feedback, loss of self-consciousness, transformation of time and the total flow. Practice time can influence the size most cited, sense of control.

2.3.3 - Introdução

Entre vários temas de investigações da Psicologia do Esporte (PE) encontram-se é aquele destinado a saber quais são os fatores ambientais e pessoais que impulsionam a participação e rendimento dos atletas nos esportes diante de um contexto exigente (DECI; RYAN, 1985). Mihaly Csikszentmihalyi a partir da década de 1970, começou a estudar um estado de consciência na qual o praticante encontra-se com esforço produtivo e motivado, com total imersão na atividade (BAKER et al., 2011). A esse fenômeno deu-se o nome de *flow*-feeling, também conhecido como fluir, fluidez, experiência máxima, ou simplesmente *flow*, a teoria auxilia a entender melhor porque algumas pessoas realizam certas atividades com máximo desempenho e alto grau de motivação.(MIRANDA; BARA FILHO, 2008).

Jackson e Csikszentmihalyi (1999) definiu tal sentimento como “um estado psicológico ótimo, em que os atletas e praticantes de atividade física conseguem abstrair-se completamente do seu rendimento, até um ponto em que suas sensações, percepções e ações são experimentadas de forma extremamente positiva, e aparentemente chegam a efetuar um bom rendimento de forma quase automática”.

A teoria do *flow* é composta por nove dimensões/características: 1)**Equilíbrio desafio-habilidade** refere-se à harmonia entre o desafio no qual o atleta está envolvido e sua capacidade de responder a ele de forma adequada. 2)**Concentração Intensa na tarefa** o foco da atenção está todo voltado na tarefa e no presente. 3)**Objetivos claros** no estado *flow*, o atleta tem total clareza sobre o objetivo a ser atingido e do que é necessário para fazer a atividade com sucesso. 4)**Feedback claro e imediato** caracteriza-se por indicadores efetivos, nos quais os atletas percebem claramente como está seu desempenho na tarefa. 5)**Fusão entre ação e atenção** diz respeito ao envolvimento intenso na atividade e torna ações dos atletas totalmente espontâneas e automáticas. 6)**Controle absoluto das ações** existe uma percepção de estar no controle da situação, ou mais precisamente uma falta de preocupação sobre perder o controle, típica em muitas situações da vida. 7)**Perda da autoconsciência** é a inexistência de preocupações externas, estéticas, consequência social. A pessoa fica totalmente absorvida pela atividade. 8)**Perda da**

noção do tempo pode ser descrita como certa desorientação temporal, alguns atletas relatam que o tempo passou muito rápido outros que se passou muito mais tempo do que de fato ocorreu. 9) **Experiência autotélica** consiste em uma experiência recompensadora por si só, envolvendo um sentido de apreciação profunda na atividade (JACKSON;CSIKSZENTMIHALYI, 1999).

Desta forma, observa-se que o *fluir* pode ocorrer quase em diversas atividades. Embora a natureza seja diferente, a qualidade da experiência interna em cada caso é descrita de forma similar (CSIKSZENTMIHALYI, 1993).

Segundo Miranda e Bara Filho (2008) o *fluir* é uma experiência espontânea, favorecida quando a atividade a ser realizada é estruturada e a habilidade da pessoa é compatível para a realização da tarefa.

O Basquetebol é um desporto coletivo cujas interações que se estabelecem entre companheiros da mesma equipe e de outros elementos do ambiente (adversários, meta, torcida, entre outros) gera um conjunto de comunicações simultâneas entre jogadores da mesma equipe e adversários, constituindo um ambiente de aleatoriedade e imprevisibilidade constantes (BALBINOTTI; SALDANHA; BALBINOTTI, 2009; RAMOS; GRAÇA; NASCIMENTO, 2006). Tais características do basquete geram uma estrutura organizada e desafiante que, por conseguinte favorece o estado de fluidez.

Não foram encontrados estudos nas principais bases de dados que buscou entender como a interferência da idade e do tempo de prática de um atleta pode influenciar um estado de fluidez e suas dimensões. Foram encontradas apenas pesquisas que demonstraram relação positiva entre idade e motivação (EGLI et al., 2011; MULLAN; MARKLAND, 1997; PERO et al., 2009). Sabe-se ainda que, o *flow* tem em seu escopo teórico algo muito em comum com os conceitos da motivação. Por exemplo, alcançar metas pessoais, satisfação e impulsionar a pessoa são algumas das expressões que relacionam o *flow* à motivação (MIRANDA;BARA FILHO, 2008).

2.3.4 - Objetivo

Comparar os níveis de *flow* com a idade e o tempo de prática dos atletas de basquetebol em categorias de base.

2.3.5 - Metodologia

Amostra

A amostra do presente estudo consiste de 59 atletas do gênero masculino, basquetebolistas de 5 diferentes equipes que representam clubes da região sudeste. Duas dessas equipes são consideradas de ponta pois participam do maior campeonato adulto realizado atualmente no Brasil e, além disso, disputam o título em seus estados nas categorias de base pesquisada. A idade média é de 18, 24 anos (desvio padrão de 2,13 anos). A amostra foi composta por jogadores de todas as posições. O tempo médio de prática dos atletas na modalidade é de 5,13 anos (desvio padrão de 2,48 anos). Dos atletas pesquisados apenas 2 competiram em nível regional, 37 competiram em nível estadual, 16 em nível nacional e 4 atletas competiram em nível internacional.

Crítérios de exclusão

Foram excluídos da amostra os atletas com menos de 2 anos de prática na modalidade por acreditar-se que a exigência geral, em destaque a técnica e a tática do jogo de basquetebol, implica que para se ter o controle das ações (fundamentos do jogo), bom nível de concentração para o desenvolvimento da tática de jogo (tomada de decisão) e atendimento de outras demandas, exige um tempo de prática maior. E relativamente, quanto maior o tempo de prática, maior as possibilidades de fluir. Também foram excluídos atletas que não estavam treinando regularmente a modalidade pois acredita-se que o atleta que não encontrava-se envolvido na prática poderia não ter em sua memória as experiências concretas de fácil identificação do *flow*.

Instrumentos

Questionário Geral - Cada atleta respondeu um questionário geral constituído de 16 perguntas. Através desse instrumento coletaram-se dados pessoais e dados relacionados à vivência e prática no basquetebol (Anexo 4).

Em seguida cada atleta foi chamado individualmente para uma sala reservada onde responderam uma entrevista Semi-Estruturada (Anexo 6) - A entrevista foi elaborada com base em Massarela e Winterstein (2009) e Sena Junior (2012). Optou-se pela entrevista semi-estruturada, pois esta técnica permite, a partir de questionamentos básicos, gerar vários questionamentos que surgem

espontaneamente em função das respostas dos entrevistados, de acordo com seus pensamentos e experiências (TRIVIÑOS, 1987).

Com isso foi desenvolvido um roteiro de 9 perguntas básicas, ligadas a cada uma das dimensões do *flow*. Os entrevistados manifestaram suas opiniões de forma oral. As entrevistas foram gravadas em um gravador digital marca GPx (modelo MX-425). As perguntas que serviram de base foram: 1) Por que você joga basquete atualmente? 2) Em termos gerais quais são seus sentimentos durante uma partida de basquete (o que você sente) 3) O que você pensa quando está jogando basquete? 4) Como você se comporta quando o jogo está muito fácil ou difícil? 5) Durante as partidas você só pensa na vitória ou focaliza cada ação/movimento na partida? 6) Durante os jogos ou treinos como que você lida com situações extraquadra? (Por exemplo: barulho da torcida) 7) Gostaria que você falasse sobre um jogo que foi marcante para você, que você considera o que você se saiu melhor em toda sua vida? 8) Nessas partidas memoráveis qual o grau de confiança em que você jogava? As jogadas saíam mais facilmente? 9) Alguns jogadores relatam que um grande jogo passa muito rápido, nem parece que ficou quase duas horas em quadra. Você sente que isso já aconteceu com você?

Procedimentos

O projeto de pesquisa em questão foi previamente submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Pró-reitoria de Pesquisa da Universidade Federal de Juiz de Fora, sendo aprovado sob o parecer número 303/2011 de 15 de Dezembro de 2011 (Anexo 1).

Inicialmente solicitou-se autorização do técnico ou diretor responsável do clube no qual o atleta representava. Quando aceito, agendou-se um dia e um horário em que houvesse facilidade para a equipe de forma que não atrapalhasse a rotina de treino e/ou jogos. A coleta de dados foi feita em um ambiente privado dos clubes ou alojamentos dos atletas.

Reunidos em grupos os atletas tiveram uma explanação oral sobre alguns detalhes da pesquisa. O pesquisador reforçou também informações sobre riscos, voluntariedade na participação e sigilo com relação aos dados.

Em seguida os atletas que aceitaram participar da pesquisa, leram, preencheram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo 2) ou Termo de Assentimento para atletas menores de 18 anos de idade (Anexo 3).

Feito isso, responderam o questionário geral e em seguida um a um, os atletas foram para uma sala exclusiva, onde se encontravam apenas o pesquisador e o atleta a ser entrevistado.

O tempo total de gravação das entrevistas foi de 05 horas 46 minutos e 46 segundos. Sendo posteriormente transcrito e exaustivamente estudada para familiaridade e análise dos dados.

Análise dos dados

Os dados coletados com o questionário foram tabelados em uma planilha eletrônica onde realizou-se uma estatística descritiva com cálculos das medidas de tendência central (média, mediana e moda), do desvio padrão, e os valores máximo e mínimo.

Para as entrevistas, utilizou-se o métodos de análise de conteúdo que, Segundo Bardin (2011, p.37) por definição:

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

Bardin (2011) organiza cronologicamente a análise de conteúdo em três fases diferentes: pré-análise; exploração do material; tratamento dos resultados, inferência e interpretação.

A pré-análise é a fase de organização propriamente dita. Esta fase tem por objetivo a organização do material que está sendo trabalhado. Nessa fase realizou-se também o que Bardin (2011) chamou de leitura flutuante ou a primeira leitura, estabelecida como uma leitura intuitiva, muito aberta a todas as ideias, reflexões e hipóteses. Nesta fase, foi observado também todos os dados integralmente com intuito de conhecê-los e refletir acerca do material obtido. (BARDIN, 2011; GOMES, 2010).

A exploração do material consiste no período mais duradouro. Nele são feitos recortes das entrevistas transcritas transformando o texto em unidades de registro.

Essas unidades foram posteriormente categorizadas de acordo com cada dimensão do *flow* (BARDIN,2011) (Anexo 7).

Os resultados passaram também, pela fase de inferência e interpretação, de forma a permitir que os conteúdos recolhidos se constituíssem em dados quantitativos e/ou análises reflexivas, em observações individuais e gerais das entrevistas. Assim, pode-se concluir que as frases ditas pelos entrevistados revelaram as representações que os sujeitos têm construídas acerca das suas experiências e sentimentos a respeito do estado de *flow* (GOMES, 2010).

Para relacionar as variáveis do questionário com as variáveis da entrevista, foram realizados os testes de dependências de variáveis *Pearson* qui-quadrado com o valor de p baseado em 1000 replicações e o teste exato de *Fischer*. O nível de significância estabelecido para todos os testes foi de $\alpha = .05$, para todas as análises ($p < .05$).

2.3.6 - Resultados

Inicialmente são apresentados os resultados, da estatística descritiva, para as dimensões do *flow* através da tabela 1. Os valores mostram o total de Unidades de Registros (URs), a média (M), o Desvio Padrão (DP) e a moda. Nota-se que a dimensão com mais unidade de Registro e em consequência maior média por atleta é o Controle Absoluto das ações (COTR) e a menos citada é a Perda da autoconsciência (PAUT).

Tabela 1- Total de Unidades de Registros (URs), média (M), desvio padrão (DP) e moda para as dimensões do Flow.

DIMENSÕES	TOTAL DE URs	M	DP	MODA
Equilíbrio desafio-habilidade	148	2,51	1,63	1
Fusão entre ação e atenção	27	0,46	0,73	0
Objetivos claros	96	1,63	0,96	1
Feedback claro e imediato	68	1,15	0,87	1
Concentração intensa	132	2,24	1,49	2
Controle absoluto das ações	157	2,66	1,73	3
Perda da autoconsciência	9	0,15	0,45	0
Perda da noção do tempo	31	0,53	0,54	1
Experiência autotélica				
Flow total	144	2,44	1,09	2
Equilíbrio desafio-habilidade	812	13,76	5,00	12

Na tabela 2 são apresentados os valores de *P* do teste Qui-quadrado que mediu a influência das variáveis idade e tempo de prática (T.prática) para cada dimensão do *flow* e para o somatório das dimensões que foi chamado de *flow* total.

Tabela2 – Valor de *P* para o teste qui –quadrado em relação a idade e tempo de prática.

DIMENSÕES	P valor (Idade)	P valor (T. prática)
Equilíbrio desafio-habilidade	0,066	0,846
Fusão entre ação e atenção	0,000*	0,356
Objetivos claros	0,410	0,360
Feedback claro e imediato	0,006*	0,357
Concentração intensa	0,459	0,071
Controle absoluto das ações	0,330	0,032*
Perda da autoconsciência	0,000*	0,051
Perda da noção do tempo	0,014*	0,709
Experiência autotélica	0,246	0,513
Flow total	0,007*	0,721

Observa-se que a idade teve valor significativo para p nas dimensões fusão entre ação e atenção, *feedback* claro e imediato, perda da autoconsciência, perda da noção do tempo e *flow* total. A variável T. prática influenciou significativamente a variável controle absoluto das ações.

2.3.7 Discussão

A identificação e quantificação das dimensões do *flow* (tabela 1), mostram algumas particularidades da modalidade, e dos atletas pesquisados. Pesquisas demonstraram que cada uma destas dimensões é parte da definição de fluxo (JACKSON; CSIKSZENTMIHALYI, 1999; JACKSON; EKLUND, 2004; JACKSON et al., 1998; JACKSON et al., 2001). No entanto, Jackson e Eklund (2004) afirmaram que algumas destas dimensões do fluxo podem ser mais relevantes do que outras dependendo da atividade.

No presente estudo foi encontrado o controle absoluto das ações como a dimensão mais citada entre os atletas. Através desse achado pode-se supor que, devido às altas exigências técnicas do basquete nas categorias de base, sentir-se capaz de realizar as tarefas do jogo, de alguma forma pode causar uma interferência diferente dos outros esportes no estado de *flow*. Embora diversos estudos encontraram a dimensão Controle absoluto das ações sempre entre as mais citadas, juntamente com Equilíbrio entre desafio-habilidade, Experiência autotélica e Concentração intensa na tarefa (ALONSO et al., 2011; GOMES, 2009; LÓPEZ-TORRES, TORREGROSA, ROCA, 2007; MASSARELA; WINTERSTEIN, 2008; SENA JUNIOR 2012).

Os baixos valores encontrados para as dimensões perda da autoconsciência e perda da noção do tempo são comuns tanto em estudos quantitativos (JACKSON; MARSH, 1996; LÓPEZ-TORRES, TORREGROSA, ROCA, 2007; VLACHOPOULOS, KARAGEORGHIS, TERRY, 2000) quanto em estudos qualitativos (JACKSON, 1996; SUGIYAMA; INOMATA, 2005; GOMES, 2009, SENA JUNIOR 2012).

Através da tabela 2 foi possível mensurar a interferência da idade e do tempo de prática nas dimensões do *flow-feeling*. Nota-se que a idade teve valores estatisticamente significativos quando relacionadas com as dimensões Fusão entre ação e atenção, Perda da autoconsciência, Perda da noção do tempo e com o *Flow* total. Essas dimensões foram a menos citadas o que nos leva a pensar sobre duas possibilidades causadoras: A primeira nos leva a crer que pessoas mais novas podem não sentir tais dimensões. A segunda possibilidade é de simplesmente, pessoas mais novas não conseguirem expressar as dimensões mais profundas através do discurso.

Esse conjunto de interferências nas dimensões pode ser entendido como o causador da diferença estatisticamente significativa no *Flow* total. Com isso faz necessária uma reflexão sobre o sentimento de fluidez na prática desportiva. Caso os atletas apenas não consigam expressar tais dimensões essa interferência na prática não tem qualquer importância. Porém caso os atletas não consigam sentir tais dimensões e o *Flow* de uma maneira geral, o treinador de basquetebol terá dificuldades de levar atletas mais jovens ao canal do *flow* mais profundo.

Com relação ao Tempo de prática o valor de p teve valor significativo estatisticamente apenas na dimensão Controle absoluto das ações. Essa dimensão foi a mais citada pelos atletas, ou seja, eles se sentem capazes de realizar as ações exigidas pelo basquetebol.

Apesar de não ter sido encontrado uma interferência no *Flow* total, tal achado repercute sobre a importância do domínio das técnicas individuais (fundamentos) do jogo de basquete nas categorias de base como influenciador de um estado mental ótimo.

No único estudo encontrado que avaliou diretamente a relação do *flow* com o tempo de prática, Vieira et al., (2011) em estudo desenvolvido com praticantes de escalada e skate *downhill*, afirmaram que o tempo de prática contribui para o sentimento de *flow*.

No intuito de buscar entender tal relação entre *flow* e idade encontrou-se alguns estudos que apresentam uma relação indireta entre essas variáveis pois, estudos apontam que a motivação intrínseca possui relação positiva com o sentimento de fluidez (ELIAS et al., 2010; FULLAGAR; MILLS, 2008; GONZALES-CUTRE et al., 2009; KOWAL; FORTIER, 1999; SEIFERT; HEDDERSON, 2010). Ao mesmo tempo, outros estudos apontam para uma relação positiva entre idade e motivação intrínseca (EGLI et al., 2011; MULLAN; MARKLAND, 1997; PERO et al., 2009).

Mesmo diante de tais expostos às relações entre o sentimento de fluidez, idade e tempo de prática precisam ser melhor explicadas. Existe uma carência de estudos nessa área com diferentes grupos e metodologias no contexto esportivo brasileiro e internacional.

REFERÊNCIAS

ALONSO, D. A.; MARCOS, F. M. L.; MIGUEL, P. A. S.; OLIVA, D. S., GARCIA - CALVO, T. Interacción de la teoría de la Autodeterminación en la fluidez disposicional en practicantes de danza. **Cuadernos de Psicología del Deporte Dirección General de Deportes-CARM**. v.11, p. 7-17, 2011.

BALBINOTTI, M. A. A.; SALDANHA, R. P.; BALBINOTTI, C. A. A. Dimensões motivacionais de basquetebolistas infanto-juvenis: um estudo segundo sexo. **Motriz**, v.15, n.2, p. 318-329, 2009.

BAKKER, A. B.; OERLEMANS, W.; DEMEROUTI, E.; SLOT, B. B.; ALI, D. K. Flow and performance: a study among talented Dutch soccer players. **Psychology of sport and exercise**, v.1, p.1-9, 2011.

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

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

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

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

EGLI, T.; BLAND, H. W.; MELTON, B. F.; CZECH, D. R. Influence of age, sex, and race on college students exercise motivation of physical activity. **Jounal of American College Health**, v.59, n.5, p.399-406.

ELFERINK-GEMSER, M. T.; VISSCHER, C.; LEMMINK, K. A. P. M.; MULDER, T. W. Relation between multidimensional performance characteristics and level of performance in talented youth field hockey players. **Journal of Sports Sciences**, v.22, p.1053–1063,2004.

ELIAS, H.; MUSTAFA, S. M. S.; ROSLAN, S.; NOAH, S. M. Examining potential relationships between flow and motivational forces in malaysian secondary school students. **Procedia Social and Behavioral Sciences**, v.9, p.2042-2046, 2010.

FULLAGAR C. J.; MILLS, M. J. Motivation and Flow: Toward an Understanding of the Dynamics of the Relation in architecture Students. **The Journal of Psychology**. v.142, n. 5, p. 533–553, 2008.

GONZALES- CUTRE, D.; SICILLIA, A.; MURCIA, J. A. M.; FERNANDEZ-BALBOA, J. M. Dispositional flow in physical education: relationships with motivational climate, social goals, and perceived competence. **Journal of Teaching in Physical Education**, v.28, p.422-440, 2009.

GOMES, S. S.; **Quando o jogo flui**: uma investigação sobre a Teoria do Fluxo no voleibol. 2010. Dissertação (Mestrado em Movimento Humano) – Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2010.

LÓPEZ-TORRES, M.; TORREGROSA, M.; ROCA, J. Características del flow, ansiedad y estado emocional, en la relación con el rendimiento de deportistas de élite. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v.7, n.1, p.25-44, 2007.

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

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

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

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

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

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

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

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

MULLAN, E.; MARKLAND, D. Variations in Self-Determination across the stages of change exercise in adults. **Motivation and Emotion**, v.21, n.4, p.349-362, 1997.

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

RAMOS, V.; GRAÇA, A.B.S.; NASCIMENTO, J.V. A representação do ensino do basquetebol em contexto escolar: estudos de casos na formação inicial em educação física. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 20, n.1, p. 37-49, 2006.

SEIFERT, T.; HEDDERSON, Intrinsic motivation and flow in skateboarding: An ethnographic study. **Journal Happiness Study**, v.11, p.277-292, 2010.

SENA JUNIOR, A. W. **Motivação e flow-feeling na corrida de rua**. 2012. Dissertação (Mestrado em educação física) – Universidade Federal de Juiz de Fora/ Universidade Federal de Viçosa, Juiz de Fora, 2012.

SUGIYAMA, T.; INOMATA, K. Qualitative examination of flow experience among top Japanese athletes. **Perceptual and Motor Skills**, v.100, p.962-982, 2005.

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

VIEIRA, L. F.; BALBIM, G. M.; PIMENTEL, G. G. A.; HASSUMI, M. Y. S. S.; GARCIA, W. L. Estado de fluxo em praticantes de escalada e skate downhill. **Motriz**, v.17, n.4, p.591-599,2011.

VLACHOPOULOS, S. P.; KARAGEORGHIS, C. I.; TERRY, P. C. Hierarchical confirmatory factor analysis of the Flow State Scale in an exercise setting. **Journal of Sports Science**, v.18, p.815-823, 2000.

3 – CONCLUSÃO – CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base na TAD de Deci e Ryan (1985) pode-se afirmar que os atletas de basquetebol pesquisados possuem um alto índice de autodeterminação. Confirmando os pressupostos teóricos, encontrou-se que os atletas possuem altos níveis de motivações intrínsecas e baixos níveis de desmotivação.

Ao comparar a motivação com algumas variáveis, não foram encontradas diferença estatisticamente significativa para nenhuma dos tipos de motivação. Em consequência pode-se afirmar que a idade, o tempo de prática, o mais alto nível em que o atleta competiu, o clube em que o atleta atua e a posição em que joga não interfere na motivação.

O sentimento de *flow* em atletas de categoria de base se mostrou bastante similar quando comparado com outros esportes. Um bloco de cinco dimensões (Experiência autotélica, equilíbrio desafio habilidade, objetivos claros, controle absoluto das ações e concentração intensa), mostraram ser mais evidente tanto no basquetebol quanto em outros esportes. O Controle absoluto das ações foi a dimensão do *flow* mais registrada pelos atletas pesquisados mostrou sofrer influência do tempo de prática em jovens jogadores de basquete.

As dimensões perda da noção do tempo, fusão entre ação e atenção e perda da autoconsciência são as que apresentam um número menor no presente estudo. A dimensão fusão entre ação e atenção aparece na literatura como uma dimensão bastante citada em estudos qualitativos. Os resultados demonstraram que tais dimensões podem sofrer influência da idade, embora a metodologia utilizada no presente estudo não deixe claro se os atletas pesquisados não conseguem sentir tal dimensão devido a pouca idade ou se simplesmente, não conseguem expressá-las através do discurso.

Alguns atletas em seus discursos deixaram transparecer a possível existência de um estado de *flow* ou estado contagiante, em uma equipe em determinado momento do jogo.

Anexo 1 – Parecer do Comitê de Ética e pesquisa



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 Vinicius 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				
Material e Métodos	Atende ao(s) objetivo(s) proposto(s)	X				
	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 de TCLE	Apresenta o termo em caso de participação de menores	X				
TCLE	Está em linguagem adequada, clara para compreensão do sujeito	X				



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

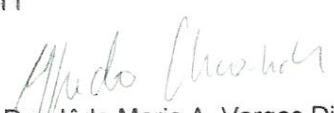
	Apresenta justificativa e objetivos	X			
	Descreve suficientemente os procedimentos	X			
	Apresenta campo para a identificação dos sujeitos	X			
	Informa que uma das vias do TCLE deverá ser entregue ao sujeito	X			
	Assegura liberdade do sujeito recusar ou retirar o consentimento sem penalidades	X			
	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 – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

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

O motivo que nos leva a estudar esse assunto é a necessidade em expandir os estudos de forma a facilitar a compreensão da relação do estado de flow e a motivação em populações de diversos esportes.

Para este estudo adotaremos o(s) seguinte(s) procedimento(s): Aplicação de um questionário geral contendo perguntas relacionadas ao nível de treinamento e competitivo, entrevista por meio da aplicação de um questionário semi-estruturado em que as respostas serão gravadas por um gravador digital portátil e aplicação dos questionários Sport Motivation Scale – SMS e Dispositional Flow Scale – DFS-2 validados para a língua a Portuguesa. 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 20____ .

Assinatura do(a) participante

Assinatura do(a) pesquisador(a)

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(A) RESPONSÁVEL: RENATO MIRANDA
ENDEREÇO: RUA FELIPE SCHEFFER SOBRINHO, 320.
JUIZ DE FORA (MG) - CEP: 36036-236
FONE: (32) 8823-1148/8822-3058/ E-MAIL: mrena@terra.com.br

Anexo 3 – Termo de Assentimento

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

O motivo que nos leva a estudar esse assunto é a necessidade em expandir os estudos de forma a facilitar a compreensão da relação do estado de flow e a motivação em populações de diversos esportes.

Para este estudo adotaremos o(s) seguinte(s) procedimento(s): Aplicação de um questionário geral contendo perguntas relacionadas ao nível de treinamento e competitivo, entrevista por meio da aplicação de um questionário semi-estruturado em que as respostas serão gravadas por um gravador digital portátil e aplicação do questionário Sport Motivation Scale – SMS e Dispositional Flow Scale – DFS-2 validados para a língua a Portuguesa. Para participar deste estudo, o responsável por você deverá autorizar e assinar um termo de consentimento. Você não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Você será esclarecido(a) em qualquer aspecto que desejar e estará livre para participar ou recusar-se. O responsável por você poderá retirar o consentimento ou interromper a sua 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 que irá tratar a sua identidade com padrões profissionais de sigilo. Você não será identificado em nenhuma publicação. 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 estarão à sua disposição quando finalizada. Seu nome ou o material que indique sua participação não será liberado sem a permissão do responsável por você. 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 o meu responsável poderá modificar a decisão de participar se assim o desejar. Tendo o consentimento do meu responsável já assinado, declaro que concordo em participar desse estudo. Recebi uma cópia deste termo assentimento e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Juiz de Fora, ____ de _____ de 20____.

Assinatura do(a) menor

Assinatura do(a) pesquisador(a)

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(A) RESPONSÁVEL: RENATO MIRANDA
ENDEREÇO: RUA FELIPE SCHEFFER SOBRINHO, 320.
JUIZ DE FORA (MG) - CEP: 36036-236

FONE: (32) 8823-1148/8822-3058/ E-MAIL: mrena@terra.com.br

Anexo 4 – Questionário Geral



faefid
faculdade de educação física e desportos



Pesquisa: “**Motivação e Flow-Feeling no Atletismo e no Basquetebol**”.

Orientador: Prof. Dr. Renato Miranda

Mestrando: Helder Zimmermann de Oliveira

QUESTIONÁRIO GERAL PARA O VOLUNTÁRIO

1. Nome: _____

2. Endereço _____

3. Cidade/UF : _____

4. E-mail: _____

5. Telefone: _____

6. Data de Nascimento: ____/____/____

7. Nível de Escolaridade: _____

8. Clube que joga atualmente: _____

9. Há quanto tempo pratica basquete? _____

10. Ano em que se federou? _____

11. Está Federado atualmente () Sim () Não

11.1 Último ano em que jogou como federado? _____

12. Treina quantas vezes por semana? _____

13. Pratica outro esporte? Qual? _____

14. Em qual posição joga atualmente: () Armador () Ala () Pivô

15. Em qual posição mais atuou em todos os anos que praticou basquete:

() Armador () Ala () Pivô

16. Qual a competição mais importante que disputou? _____

16.1 Qual o nível dessa competição mais importante? () Regional () Estadual
() Nacional () Internacional

Anexo 5 – Escala de Motivação Esportiva (SMS-28)

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

	Não corresponde em nada	Corresponde um pouco		Corresponde Medianamente	Corresponde muito		Corresponde exatamente							
		1	2	3	4	5	6	7						
<u>POR QUE VOCÊ PRÁTICA (BASQUETEBOL)?</u>														
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 melhoro 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

Anexo 6 – Entrevista Semi-Estruturada

- 1) Por que você joga Basquete atualmente?
- 2) Em termos gerais, quais são seus sentimentos que você sente quando joga basquete (no momento da partida)? (quais os sentimentos: alegria, feliz, tranquilo, tenso, nervoso...)
- 3) Quando você está jogando tem alguma coisa que você pensa? (Ou fica pensando somente no que deve fazer para se sair bem?)
- 4) Como você se comporta(qual a sua atitude) ou o que você quando o jogo está muito fácil? E quando está muito difícil (perdendo de muito)?
- 5) E durante as partidas pensa somente na vitória? ou consegue focalizar cada movimento que você tem que fazer, cada ação para ter vantagem?
- 6) Durante os jogos e/ou treinos como consegue lidar com situações extra-quadra?Exemplo: barulho da torcida, cobranças dos treinadores, da família...
- 7) Gostaria que você falasse sobre um jogo que foi marcante para você, que você considera o que você se saiu melhor em toda sua vida?
- 8) Nessas partidas memoráveis qual o grau de confiança em que você jogava? Sentia controle para realizar jogadas? Conseguia eliminar sentimentos negativos da sua mente?Ou de uma maneira geral ou especificar a partida.
- 9) Alguns jogadores relatam que um grande jogo passa muito rápido, nem parece que ficou quase duas horas em quadra. Você sente que isso já aconteceu com você?

Anexo 7 – Unidades de Registro por Dimensões do Flow

Equilibrí o Desafio- habilida de	Executando muito bem os fundamentos /técnicas /ações	agente conseguiu fazer um bom jogo
		eu comecei a bater pra dentro, sofri falta, tirei gente
		eu comecei a jogar bem
		eu consegui ir para o lance livre no final do jogo
		eu joguei super bem
		eu bem, conseguindo defender, atacar
		você já sabe aonde que ele (seu companheiro) vai dar a bola
		consegui atacar bem
		Consegui desenvolver o meu jogo
		consegui me destacar durante o jogo
		Consegui ter um bom aproveitamento nas bolas de 3
		defendendo bem
		dei bastante assistência
		estava em um dia muito bom
		eu fiz bastante cesta
		eu comecei a ir pra cima, comecei a fazer cesta
		eu consegui pontuar bastante
		eu consegui roubar 2 bolas do cara lá, dando o passe na frente pra gente conseguir fazer cesta
		eu consegui roubar a bola
		eu consigo fazer as coisas que passou no treino
		eu continuo realizando minha função para dar tudo certo no final
		Eu estava conseguindo cortar e ir lá dentro mais fácil
		eu estou bem
		Eu fiz muita cesta, dei muito toco
		Eu fui o cestinha, pontuei bem e consegui ajudar a equipe
		eu joguei uma partida boa
		Eu matei umas 5 seguidas
		eu meti a ultima bola para ganhar o jogo
		Eu ofensivamente estava muito bem
		eu pontuando de uma lado e o (outro atleta) pontuando aqui
		Eu vou, penso e faço
		executar as jogadas certas para obter a vitória
		Executar bem aquilo que treinamos para ter bom resultado
		Faço o meu trabalho
		faltando um minuto eu matei uma bola de 3
		Fiz 25 pontos, peguei meus rebotes
		Fiz falta e cesta. Virei o jogo
		foi o máximo de pontos que eu fiz em um jogo
		mandando bem, executando bem o seu serviço
		Marquei bem, não levei um corte
		Nosso time entrou bem
		Nosso time era forte
		o time começou jogando muito bem, muito bem
		Peguei todos os rebotes
		Pontuei bastante (2)
		Pontuei bem
		Pontuei bem, consegui marcar bem e ajudei minha equipe
Pontuei, dei enterrada		
tudo certo, pontuei bastante		
Equilíbrio	Capaz de	Agente mantém a mesma tática, pressão sempre

Desafio-habilidade e	me manter no jogo	<p>agente manteve bem mais (a intensidade)</p> <p>saiu tudo do jeito que eu queria</p> <p>eu consegui mostrar o meu melhor basquete em todos os sentidos</p> <p>se agente tivesse mais 3 quartos, eu ia manter da mesma forma e me sair bem</p> <p>Eu mantenho o mesmo comportamento jogando do mesmo jeito</p> <p>manter o nível</p> <p>sempre pra continuar no mesmo ritmo e intensidade</p>
Equilíbrio Desafio-habilidade e	Desafiado e capaz de enfrentar	<p>eu posso ajudar bastante a equipe</p> <p>Agente quer ganhar e ao mesmo tempo agente quer melhorar</p> <p>Agente sabe que agente vai ter que dar o máximo pra gente ganhar</p> <p>Agente sempre está disposto a vencer</p> <p>tem que resolver problemas</p> <p>ansiedade de você mostrar o que você pode fazer</p> <p>começou apertado, apertado e agente ganhou esse jogo cara</p> <p>consigo fazer as coisas direito</p> <p>consigo fazer as coisas que eu sei fazer</p> <p>do desafio que tem entre os jogadores, entre os times</p> <p>E era um jogo de vida ou morte</p> <p>É uma emoção muito grande agente poder participar de um jogo disputado</p> <p>esse time não é tanta coisa</p> <p>estar podendo jogar em um nível bom</p> <p>Estou sempre procurando melhorar</p> <p>eu acho que eu ganho mais confiança em jogo difícil,</p> <p>eu ajudei muito</p> <p>eu consegui ajudar muito minha equipe</p> <p>eu consegui fazer as coisas mais corretamente</p> <p>Eu entrei no jogo, mudei a história do jogo</p> <p>Eu fico pensando em só fazer as coisas certas</p> <p>eu fico preocupado com o nosso time jogar bem</p> <p>Eu gosto de jogar quando o jogo está duro, quando o jogo está pau a pau</p> <p>Eu penso muito no que eu sou capaz de fazer</p> <p>Eu penso no que eu posso fazer</p> <p>Eu quero botar a cara</p> <p>eu só penso em ganhar. Eu faço qualquer coisa, dou tudo para ganhar</p> <p>Eu sou capaz</p> <p>eu tenho que fazer o máximo de coisas certas</p> <p>Eu tinha certeza que ia fazer tudo certinho</p> <p>fazer o melhor que eu posso</p> <p>Fui melhorando, fui aperfeiçoando</p> <p>Ler o ponto fraco da defesa do adversário e jogar em cima</p> <p>Mais preocupado com o movimento que eu tenho que fazer</p> <p>mas no decorrer do jogo que eu vejo que eu consigo fazer</p> <p>Me sentia capaz</p> <p>mostrar o que eu sei fazer</p> <p>não tem nada melhor do que um jogo de basquete disputado, ponto a ponto</p> <p>nas coisas que eu posso melhorar</p> <p>no jogo difícil eu vou exigir mais de mim</p> <p>no momento certo o que agente pode fazer</p> <p>No que eu posso fazer, no que eu posso render</p> <p>o fato de você ser exigido, de você conseguir cumprir as exigências</p>

		o fato de você superar é um sentimento que me motiva muito
		o jogo estava muito pegado
		O jogo sempre disputado
		O que eu queria fazer eu consegui
		O time deles era muito difícil
		O time todo “vamos ganhar, vamos ganhar”
		para todo mundo conseguir
		pensando no que eu posso fazer
		pensar no que eu posso fazer no jogo
		poder desafiar um adversário
		Porque eu sei o que eu posso render
		precisando de ponto e no momento final eu arremessei uma de 3 e caiu
		quando está difícil, eu quero ir atrás tentar ajudar minha equipe, ajudar meu time
		Quando está muito difícil é até bom
		Quando o jogo está mais difícil eu acho que eu jogo melhor
		Quando você chega a um nível competitivo
		Quando você consegue desempenhar o que você tem pra fazer o jogo passa mais tranquilo
		que eu tenho que melhorar
		que já treinei, já automatizei o movimento
		Sabia o que fazer, fazia o que eu queria
		Se você está ali, você tem que estar preparado
		se você pode ganhar ou não
		Sem me preocupar muito com o adversário
		Sinto que eu sou capaz de fazer
		sinto vontade de fazer tudo certo. Que dê tudo certo
		Tem vez que tem grandes responsabilidades mas é isso aí, sempre feliz, alegre
		tenho um mínimo que eu sou capaz de fazer
		tentar executar da melhor forma
		Tentar fazer bem, fazer a coisa certa.
		fazer com que eles (colegas) joguem tão bem, elevando suas habilidades, quanto eu
		Teve pressão, teve prorrogação
		time do seu nível, e o jogo vai ser paulera
		tinha uma equipe muito forte
		tudo que eu posso fazer
		um jogador como eu mais novo, com a personalidade que eu entrei
		Um jogo muito difícil, um jogo muito pegado
		vale a pena todo o esforço que você fez
		Você fica querendo se superar a cada dia
		você sempre se sente direcionado para aquilo que você quer que é vencer
		vou mostrando meu potencial, minha maneira de jogar
Equilíbrio Desafio- habilidade e	Capaz de variar as jogadas	E nesse jogo eu meti 4 bolas de 3 e sofri duas faltas e cesta
		estava marcando muito, estava atacando muito
		o tanto que eu defendi e tentei botar o time em quadra ali na hora
		Tinha uma hora lá que eu estava levando o time, puxando ponto, defendendo.

Fusão entre ação e atenção	Acontece automaticamente	Durante o jogo parece que tudo vai meio que no automático
		acontecendo mais naturalmente
		a vitória vem naturalmente
		Vou mais pelo instinto mesmo
		Durante o jogo simplesmente eu faço
		Mas foi uma coisa que aconteceu naturalmente
Fusão entre ação e atenção	Tudo flui	parecia que eu estava voando dentro de quadra
		A vibração, a atmosfera fica bem melhor
		As coisas fluem normalmente
		A defesa, tipo agente defendia e o ataque fluía
		As coisas vão fluindo naturalmente
		tudo que agente treina vai fluir
		aí meu jogo foi fluindo
		O jogo vai fluindo
		o jogo está fluindo
Fusão entre ação e atenção	Nada mais penetra na consciência	Eu não penso em nada
		durante o jogo eu fico tão focado que eu meio que esqueço
		na hora que você está em quadra ali, eu pelo menos não sinto nada
		Agente acaba esquecendo mesmo
		você nem pensa o que você faz. Você vai sem pensar. Tudo meio que natural
		eu não fico pensando muito não
		Eu não penso em nada
		Assim, eu tento não pensar muito
		Deixar a mente limpa
Fusão entre ação e atenção	Ausência de esforço	para todo mundo acho que você quer jogar 4 tempos de meia hora, porque você não cansa
		quando eu vou pra bandeja, vamos supor, parece que meu pensamento vai em câmera lenta
		As coisas ficam mais fáceis

Metas claras	Saber exatamente o que precisa ser feito	você vai pra fazer o que você treinou
		penso muito mais na questão de leitura do que seguir a risca as estratégias determinadas
		procurar sempre fazer o simples
		eu sempre tenho um objetivo
		vai tudo saindo como você está planejando
		É aquilo que eu tenho que fazer agora
		eu estou jogando bem e eu quero levar o meu time a vitória
		Mas eu estou sempre pensando no que eu tenho que fazer naquele momento
		eu participei de muito desses pontos
		eu sinto vontade de ganhar sempre a partida
		Executar bem aquilo que treinamos para ter bom resultado
		cumprindo com o compromisso
		Fazer o meu trabalho
		aquilo que agente já treinou
		Sempre tomo treino como base
		Eu fico pensando em só fazer as coisas certas
		Eu penso sempre em tentar ajudar o time
		Tentar fazer o trabalho certo
		as jogadas tem que sair certas
		As coisas saíram como o planejado
		Determinação sempre visualizando a vitória
Sempre o melhor para o nosso time		
eu consigo fazer as coisas que passou no treino		

Tentar fazer o que eu treinei
Que eu tenho que dar o melhor de mim pra ajudar o time
o técnico manda e pede pra fazer pra gente chegar na vitória
Vou mentalizando aquilo que vou fazer durante o jogo
Eu fico pensando nas jogadas. No que eu vou fazer
Mais preocupado com o movimento que eu tenho que fazer
fico pensando em qual jogada vamos fazer
Eu fico pensando que eu tenho que jogar certo para não estragar o jogo da equipe
Concentrado no que eu tenho que fazer
Do que eu já usei nos treinos
fico pensando mais em como que posso ajudar meus companheiros
EU vou entrar e vou fazer isso
Eu penso em fazer o melhor para o time
Eu tento fazer o meu melhor todos os jogos
Eu fico pensando no que eu vou fazer. Nas jogadas, tentando lembrar o que o técnico falou antes da partida
E fazer o meu trabalho, a minha função.
Fazer tudo bem dentro do planejamento pra partida
Eu penso no treinamento
No que o treinador passou pra gente.
As estratégias que agente vai ter que fazer para ganhar
fico pensando nas jogadas, nos passes que eu tenho que dá. Aonde pode encaixar melhor a bola
penso em qual jogada pedir, aonde eu posso orientar o time
agente sempre costuma fazer uma meta: atingir tantos pontos, tomar tantos pontos na defesa
Que eu tenho que ajudar meu time
Eu tento fazer o que agente treinou
Faço minha função
fica passando que eu tenho que dar o melhor de mim
executar bem pra poder ajudar a equipe
eu fico preocupado assim com o que eu tenho que fazer
A focar mais no meu objetivo e a entender o jogo
Eu tenho que chegar lá e fazer o meu
pode estar demonstrando tudo aquilo que agente tem treinado
eu fico preocupado com nosso time em jogar bem, independente do resultado
eu só penso em ganhar. Se for... Eu faço qualquer coisa, dou tudo para ganhar
E eu fico pensando aonde eu vou me posicionar, eu tenho que saber a jogada, só isso
eu fico pensando nas jogadas que eu posso fazer
eu fico preocupado com as coisas que eu tenho que fazer
No que você tem que fazer para levar o seu time a vitória
você só pensa no que vai acontecer
você está ali pra fazer um papel
Eu só penso o que o meu treinador manda
Eu fico focalizado na jogada que eu tenho que chamar
eu fico concentrado nas ações que agente faz no jogo
E eu quero atingir sempre o objetivo que é ganhar
nós sabíamos o que queríamos
todo mundo unido em um só objetivo
tenho que acertar muitas bolas. Tenho que acertar muitas bolas, os arremessos
Eu fico preocupado em ajudar o time, em tomar atitudes pertinentes ao momento pra gente conquistar a vitória
Eu penso em fazer tudo o que agente treinou (2)
Mas agente sempre procura fazer o melhor para ajudar a nossa equipe
Para que o objetivo seja alcançado

		Isso é um trabalho, fruto do que agente fez, agente treinou e conseguiu executar
		Eu fico preocupado com o grupo
		Eu penso no que eu treinei
		Mas eu me preocupo mais em ajudar o time
		antes de executar você já vê aquilo
		eu já sei o que eu tenho que fazer
Metas claras	Se esforçar ao máximo	Que eu tenho que dar o meu melhor
		Tentar fazer, tentar dar o melhor de mim dentro de quadra
		Fazer meu melhor
		penso em fazer o melhor sempre
		sempre tentar fazer o melhor
		eu tenho que fazer o meu melhor
		Eu penso em ganhar. Só em ganhar
		Aí durante a partida eu tento dar meu máximo quando entro
		que passa na minha cabeça é que eu tenho que dar o meu melhor sempre
		Em dar o meu máximo. Em fazer o máximo
		Eu tento ajudar meu time a ganhar, fazendo meu melhor dentro da quadra
		no meu caso que é jogar o seu melhor pra conseguir levar o seu time a vitória
		eu dou o máximo do mesmo jeito, faço as jogadas certas
		Então agente entrava só pensando em fazer o nosso melhor, entendeu
		Então eu sempre penso em ganhar, sempre penso em dar meu melhor, sempre penso em ganhar
Então você tem que mostrar o que você faz de melhor que é jogar basquetebol.		

Feedback claro e imediato	Saber que se está saindo bem	acontecia tudo certo, dava tudo certo
		o time inteiro inclusive eu estava muito bem
		eu estou jogando bem e eu quero levar o meu time a vitória
		Aí lá como eles falam em inglês: "I was hot". Eu estava quente de mais
		Acho que foi o jogo que foi mais pesado porque eu corri o jogo inteiro, teve as 3 prorrogações, eu saí morto
		fiz muitas jogadas que agente precisava fazer
		mandando bem, executando bem o seu serviço
		Eu já estava jogando bem durante o jogo
		estava sentindo dificuldade
		Foi uma atuação muito boa
		Foi bom o jogo
		Foi um jogo legal
		eu joguei bem
		Eu estava bem nesse jogo
		eu comecei o jogo bem
		eu estava fazendo estava dando certo
		Eu joguei bem aquele jogo
		Nessa partida eu estava bem
		Fui bem nesse jogo
		agente jogou bem. Eu e meus companheiros jogamos muito bem
		Aí eu entrei e fiz a diferença
		Joguei bem
		Cada cesta que eu fazia eu via a vibração dos meus amigos
		E eu também consegui mostrar um bom basquete ali
		durante o jogo eu tento perceber, como que o adversário joga
		eu joguei bem
		joguei bem e ajudei meu time a ganhar também
E eu me destaquei bastante nesse jogo		

		Se eu fui mal, fico pensando no que eu errei. Se eu fui bem eu penso no que eu fiz bem
		eu consegui ajudar minha equipe a ter outra cara
		já comecei jogando o meu melhor
		O que tem que fazer, o que está dando certo, o que está dando errado

Concentração Intensa	Totalmente concentrado	O barulho da torcida eu nem escuto
		eu estava muito focado para esses jogos
		No jogo eu fico muito focado
		Quando eu estou dentro da quadra eu só penso no basquete
		Totalmente focado
		Sempre bastante focado
		estar pensando em cada minuto
		Eu nem percebo a torcida
		Eu só presto atenção nos 24 que estão dentro, os 10 que estão dentro e os outros 6 de cada banco né
		Esqueço todo mundo lá fora e fico ali só dentro de quadra
		Tiro a cabeça dos pensamentos que estou fora de quadra
		não prestar atenção na torcida
		mentalizar só no jogo. Concentrar só no jogo
		Concentrado no jogo
		Esqueço a torcida e jogo basquete
		tento manter o máximo
		eu não penso em mais nada, só no jogo mesmo
		Eu esqueço de tudo. Eu só penso em jogar mesmo
		Nem ligo. Eu nem vejo a torcida, quem está na arquibancada. Eu esqueço de tudo
		Como que se tivesse só eu e a quadra
		A torcida não incomoda não
		nunca me preocupei com a torcida
		Eu nem escuto a torcida
		A torcida não me incomoda
		Nem ligo para a torcida
		concentrado o tempo todo
		Mas se você estiver concentrado e tiver focado naquilo ali, acho que não tem muita coisa que possa te afetar não
		eu tento concentrar no jogo
		Você esquece totalmente das pessoas e só foca no jogo
		Se eu estiver bem concentrado, não ligo pra torcida, não ligo pra técnico, não ligo pra nada
		Na partida eu estou dentro de quadra, pra mim, fora de quadra não existe
Só existe o que está ali na quadra		
Eu até consigo brincar com a torcida, mas brincar com alguém que eu conheço na arquibancada e continuar focado no jogo		
Não influencia em nada a torcida pra mim		
Assim quando você vai fazendo as jogadas, você vai pra bandeja, parece que você nem ouve (a torcida)		
você está só vidrado naquilo ali		
Quando eu estou dentro da quadra parece que todas as preocupações tudo o que eu deixei para o lado de fora, some		
O barulho da torcida não faz diferença nenhuma		
Eu tento não escutar as pessoas que estão do lado de fora		
barulho da torcida não influencia em hora nenhuma		
Eu procuro esquecer tudo que está ao redor da quadra		
Eu entro na quadra e esqueço. Deixo lá fora e jogo		
Concentração Intensa	Foco completo na tarefa	não penso em nada
		tento me concentrar nas ações do jogo
		Dá pra focar no que eu estou fazendo
		estar concentrado para realizar uma atividade

foco do que já vem sendo trabalhado
agente tem que concentrar pra manter o foco
eu consigo desligar e fico concentrado no jogo como se fosse um treino
Eu não fico pensando como vai ser no final
Eu focalizo no jogo
mas quando eu estou em quadra eu estou bem, estou sintonizado, estou ligado
Isso acontece até pela questão da gente estar focado
concentrar no jogo
Eu gosto de ficar focado
você se concentra mais
Eu me concentro só no jogo
Eu tento sempre manter o Maximo
Eu esqueço dos problemas e jogo
focar só no jogo
quando você entra em quadra focado
Você está tão focado em fazer o seu melhor
Não passava nada na minha cabeça, eu só queria ganhar
eu vou me concentrando , vou mentalizando aquilo que eu vou fazer durante o jogo
não pode perder o foco
de jeito nenhum pode perder o foco do jogo
tem que manter o foco
Agente tem que manter o foco e prestar muita atenção
Eu fico concentrado
eu sempre estou focado pra ganhar
Antes da partida você para pra focar
Tem que jogar do mesmo jeito, mesma intensidade sempre
agente veio bem concentrado para o jogo
Eu sempre tive a cabeça no jogo
você tem que se comportar da mesma forma em todos os jogos
Eu foco no jogo
você começa a focar naquilo que você vai fazer
Quando você está focado naquilo, as coisas acontecem
Eu fico concentrado no jogo
Concentro no que foi passado
Todo mundo ficou fechado e tentou dar o máximo para sair com a vitória
A única coisa que eu me preocupo dentro de quadra, é ouvir o que o treinador passa
tem que ser sério o tempo todo
Você fica tão focado ali
Foco só no jogo
É como se não tivesse ninguém fora dá quadra
Foquei o dobro que eu focava nos outros jogos
Não penso em nada, vou lá é faço
Só foco no que eu tenho que fazer
Eu não penso em outras coisas, eu fico focado naquilo
Só o jogo, não tem mais nada. Eu fico muito focalizado
eu aprendi a me concentrar mais
a focar mais,
focar somente no basquete
entrar focado no jogo
Mas o negócio é agente entrar focado no jogo
você tem que buscar seu ponto de jogo

		O meu comportamento é sempre o mesmo no jogo
		igual você tem que tentar desligar de tudo que está do lado de fora
		focar só no seu objetivo
		a sua cabeça fica em foco
		Você está tão focado no jogo
		eu tento focar assim, olhar a quadra de um modo diferente
		Olhando todos os jogadores, de modo que eu consiga me posicionar
		Mas eu tento mais focar no jogo
		agente fica mais concentrado
		foca no jogo e fica concentrado
		Eu fico focalizado na jogada que eu tenho que chamar
		Então eu fico mais focalizado
		Eu tento manter o foco
		Mais focado
		Eu sinto que só tem ali a quadra.
		eu fico concentrado nas ações que agente faz no jogo
		agente tenta concentrar o máximo para manter a mesma coisa
		eu penso em cada momento do jogo, no que eu vou fazer
		Agente ficou bem mais concentrado
		Eu entrei para o jogo bem focado, bem focado pra gente ganhar
		Muito focado
		E chegou lá agente focou mesmo
		você está concentrado naquilo que você está fazendo
		quando o jogo está mais apertado, eu fico bem mais focado
		todos focados
		se fizer o que foi treinado certinho o placar vai ser favorável a nós
		estar todo mundo com o mesmo foco
		Tem que estar focado o tempo todo e pensar junto com o time mesmo
		o foco foi só ganhar deles
		Eu fico focado, o que eu penso é em não errar. Errar o menos possível
		fico só preocupado com as minhas ações

Controle absoluto das ações	Totalmente confiante	ficou todo mundo bem e ganhamos o jogo
		meu nível de confiança foi aumentando
		agente se prepara muito pra isso
		estava todo mundo do nosso time bem
		E você poder fazer bem o que você gosta é uma sensação muito boa
		Aí lá como eles falam em inglês: "I was hot". Eu estava quente de mais
		agente fica sempre confiante
		Eu estava muito confiante
		Me senti um jogador bom, bom jogador. Muito bom mesmo
		É esse jogo eu tive confiança
		pensamento positivo
		A confiança subiu e eu falei: "hoje é meu dia, vamos pra dentro, vamos sofrer falta". Sempre pensamento positivo
		sempre pra continuar no mesmo ritmo e intensidade
		eu já excluo completamente pensamentos negativos
		Sem pressão. Sem medo de errar
		Nesse jogo confiante, não passa nada negativo
		Fiquei confiante
A confiança estava 100%		
Meu nível de confiança estava muito alto. Estava muito alto		

		Tava saindo tudo. A confiança da equipe também, estava bastante confiante no jogo
		Nesse jogo deu tudo certo
		eu entrei em quadra determinado a jogar bem
		Consegui fazer todas as jogadas
		que eu acordei eu estava confiante. Eu sabia que ia ser um jogo bom pra mim
		Fico pensando que vamos ganhar
		A confiança ficou lá em cima
		A confiança estava alta
		A confiança estava lá em cima
		A confiança estava bastante forte
		Mais confiante
		No momento que agente estava bem no jogo, agente já sabia que ia dar tudo certo e que agente ia ganhar o jogo
		Ah eu acho que se tiver concentrado isso não influencia em nada não
		Só aumentava a minha confiança
		O passe mais confiante. Confiando mais nos meus companheiros
		Mas quando você está bem na partida, está com moral, com confiança parece que tem mais espaço pra você jogar
		Ah minha confiança estava muito... um ponto positivo meu é porque eu sou calmo
		Até se eu chutasse do meio da quadra a minha confiança me dizia que a bola ia cair
		Você está num jogo assim e começa chutar e a bola começa a cair, você começa a ficar mais confiante
		confiança sempre tem que estar acima
		Confiança alta
		a confiança aumentou bastante
		Aumentou a confiança
		Quando você está confiante você mete bola que você nunca meteu. Você faz coisas que é outra história
		Confiança total
		A confiança nesse campeonato sempre foi boa
		Eu estava muito confiante. Eu defendi muito. Fiz muitas cestas
		E eu acho que a confiança cada vez que agente fazia uma cesta foi aumentando
		eu vou me soltando, vou ganhando confiança
		do meio pra frente a confiança já está 100 %
		confiança foi aumentando
		aquela confiança e deu certo nesse jogo
Controle absoluto das ações	Pensamento positivo	Só penso em coisa positiva
		Sempre pensa que você vai acertar, você vai para acertar
		quando precisou de mim eu estava lá
		Eu já estava jogando bem durante o jogo
		Só pensamento positivo que eu ia acertar
		ver os movimentos antecipados dos jogadores do outro time
		pra que na hora do jogo de tudo certo
		eu penso que meus amigos estão na quadra e vão conseguir
		Você jogar na frente parece que tudo está dando certo
		está dando tudo certo
		Não importa quem vier mais nós vamos ganhar
		eu acho que se agente tivesse mais 3 quartos, eu acho que eu ia manter da mesma forma e me sair bem
		Fui bem o jogo todo
		como se eu fosse o termômetro do time
		Quando você está bem, todo mundo está ali jogando
		agente coseguiu jogar bem
		botou agente no jogo de novo
		Agente sabia que o adversário não tinha muita chance com agente não
		E eu sei que eu estou preparado

		E desde o inicio do jogo eu vinha jogando muito bem
		eu dei muito ao time
		Aí entrou meu jogo
		Tudo dá certo
Controle absoluto das ações	Sentir-se imbatível	o jogador que está te marcando não está dando conta
		A bola parava na minha mão eu ia lá dentro toda hora
		Eu me senti mais forte
Controle absoluto das ações	Capaz de fazer qualquer coisa	quando está difícil, eu quero ir atrás tentar ajudar minha equipe, ajudar meu time
		Tudo o que você faz da certo
		Eu vou acertar
		as vezes não entrar na jogada pode ser o melhor
		eu tento sempre pensar no time
		Eu me sinto livre, solto para fazer as coisas que eu gosto
		Senti facilidade para realizar as jogadas
		A jogada que tem que fazer
		procuro estar dando o meu melhor
		Consegui levar bem o jogo
		caia tudo
		Estava acertando tudo
		tento de qualquer jeito chegar na cesta
		eu não pensei duas vezes e girei pra cesta
		Tive que chamar a responsabilidade pra assumir o jogo
		Eu quero partir pra cima
		eu comecei a ir pra cima, comecei a fazer cesta
		Tem que jogar sempre forte, sempre pegado
		eu sabia as jogadas todas, todas, todas
		eu sei o que eu tenho que fazer
		Participava de tudo
		Então eu penso em cada ação, em cada movimento do jogo que no final vai levar a vitória
		Calor, cobrança do treinador eu esqueço
		Eu tenho que estar 100%
		Agora o que você vai fazer pra chegar nela que é o que você tem que controlar durante o jogo
		Consegui botar todo mundo pra jogar, pontuei bastante
		Senti mais controle mental, físico
		E nosso time entrou parecia que tudo que agente fazia estava dando certo
		as coisas saiam mais fáceis
		Tava tudo caindo. Estava mais fácil
		Tinha uma hora lá que eu estava levando o time
		Estava dando o máximo de mim pensando e mais consciente
		Eu foco mais no que eu tenho que fazer
		eu entrei e mudei um pouco a característica do jogo
		eu vou passar por cima
		Eu chutava, batia pra dentro
		Não me via mais em condições de erro
		Tudo que vai acontecer, agente fica pensando
		Aí agente dando o máximo do mesmo jeito
		E também quando você vai fazendo um monte de ponto você quer fazer mais também
		Olhando todos os jogadores, de modo que eu consiga me posicionar
		eu não sei como eu consegui dar o toco nele
		Me destaquei, meu time se destacou, agente jogou bem, agente conseguiu
		escolher as melhores ações

		faltando 11 segundos de jogo eu meti uma bola de 3
		Torcida muito difícil eu escutar e tal. E quando escuto também não me atrapalha, não me desconcentra do jogo.
		Foi um jogo que eu não pontuei bastante mas eu pude ajudar taticamente a minha equipe
		agente entrou pra fazer o nosso trabalho e agente conseguiu impor nosso ritmo de jogo
		Foi um jogo que agente entrou pra ganhar mesmo e isso de acordo
		agente pode executar todas as ações, foi muito bom pra gente
		uma leitura de jogo mais específica no meu jogo
Controle absoluto das ações	Totalmente relaxado	you fica mais tranquilo
		Eu estou tranquilo dentro de quadra
		Então eu jogo mais solto, mais tranquilo
		eu fui me soltando e ficando mais tranquilo
		Fico tranquilo
		Fico tranquilo (3)
		Eu tento agir o mais tranquilo possível
		Começo a desenvolver a jogada, tranquilo. Fico mais calmo, tranquilo
		Me senti bem tranquilo
		me sentir calmo, tranquilo
		eu fico mais relaxado
		Eu controlo a ansiedade
		Durante o tempo eu vou me soltando
		Eu fico mais solto na quadra
		Aí depois eu comecei a me soltar
		Fico tranquilo
		Fico mais tranquilo
		Eu consigo controlar o nervosismo
		eu fico mais tranquilo
		Agente joga tranquilo
		mas a bola subiu já dá o primeiro pique, passa tudo (o nervosismo)
		me solto e fico tranquilo
		Eu fiquei totalmente calmo
		Mas eu sou muito calmo na hora de jogar
		Assim, tipo, na hora de fazer as jogadas eu faço tranquilo
		Mas assim mesmo estando preocupado com o placar você pensa e fica tranquilo
you fica mais solto		
daí em diante eu me soltei		
Eu fico tranquilo (2)		

Perda da auto-consciência	Não se preocupar com o desempenho	É nesse jogo eu estava pensando mais no momento, em aproveitar aquele jogo
		Pensa tanto no jogo que as vezes perde a noção mesmo
		mas é uma sensação única parece que não tem nada para te atrapalhar ali
		É parecia que tinha mais espaço na quadra e isso que importa
		Mas quando você está bem na partida, está com moral, você está jogando e nada mais importa
		Quando eu estou dentro de quadra tipo, aparece um novo mundo
Perda da auto-consciência	Sentimento de unidade	O time inteiro unido ali
		E o outro o coletivo fez o individual ficar bom e todo mundo estava envolvido ali
		o seu time está em velocidade máxima e o outro time está num ritmo baixo

Perda da noção do tempo	Tempo passando rápido de mais	Você fala: “poxa, já está no ultimo quarto? Já é a ultima bola?”. E é isso aí. Passa muito rápido
		O cronometro quando agente atravessava a quadra voava
		quando olhava já estava no terceiro quarto eu achava que ainda estava no segundo
		Quando você vai ver a hora a já passou, rápido
		É estranho, porque você pensa que vai demorar e quando ver, já acabou
		Você está assim jogando e nem percebe o tempo passar
		Parece que passou muito rápido
		E quando você olha já está no final do quarto
		Acaba que você está indo tão bem que está ajudando tanto seu time que as vezes você não vê que o tempo está passando ali
		o tempo vai passando e você nem percebe
		eu nem vi que já passou o tempo
		Parece que o tempo voou. O tempo voa
		eu estou na quadra, passa 2 horas, pra mim parece que passou só 5 minutos.
		Você está com vontade de treinar, de jogar dá 2 minutos em quadra e já acabou
		Foi bem rápido o jogo, passou voando o jogo. Nem percebi
		Passa rápido pra caramba
		Dentro de quadra eu nem percebo o tempo passar
		Eu lembro de cada momento dos 5 minutos finais desse jogo
		passa muito rápido quando você está ali na quadra. Assim o cronometro passa muito rapido
		quando você está bem no jogo tudo passa muito rápido
Parece que quando eu estou dentro de quadra o tempo acelera muito.		
Passa muito rápido. Como o ditado: “tudo que é bom dura pouco”		
está ganhando eu acho que sempre o tempo está passando rápido porque eu gosto de fazer isso		
você está dentro da quadra e parece que o tempo passa voando		
É uma sensação diferente. Você fica lá duas horas na partida e parece que passou muito rápido		

Experiência autotética	Desfrutar da experiência	E esse dia foi marcante pra mim
		me marcou muito
		Foi emocionante
		Muito emocionante mesmo
		O basquete já faz parte de mim
		Foi bem marcante
		Me marcou bastante
		Foi emocionante
		foi marcante
		Foi uma emoção grande
		Foi um jogão pra mim
		E é um esporte que eu amo, tenho um prazer enorme em fazer
		bem dentro de quadra e feliz por ter apresentado aquilo
		época foi memorável. Agente não vai esquecer não
		Então eu acho que foi um jogo que ficou marcado
		foi marcante
		Sangue fervendo
		Eu me sinto muito bem
		me dá muita vontade de estar ali
		Esse jogo foi marcante pra mim
O jogo que foi mais emocionante		
esse jogo marcou		
Pra mim é a melhor coisa que tem (jogar basquete)		
pra mim foi bem marcante		
Experiência autotética	Se sentir bem	E eu gosto muito do jogo, eu amo o jogo

Porque é uma coisa que me dá muito prazer
Eu jogo basquete porque eu amo o jogo
é um esporte que eu gostei
quando eu jogo basquete eu me sinto feliz, mais alegre
Porque eu gosto. Porque eu gosto de jogar basquete. Porque eu sinto prazer em jogar basquete.
Sinto prazer em jogar
É, me sinto bem.
sempre gostei
Eu gosto de jogar basquete
Me sinto bem pra caramba
Eu gosto muito
Eu me sinto livre, solto para fazer as coisas que eu gosto
Gosto muito
O gosto que eu tomei pelo esporte
É o que eu mais gosto de fazer
É um esporte que eu curto
basquete me dá muito prazer
O esporte que eu mais gostei de jogar
Gosto muito. Sempre gosto de aprender coisas novas
Gosto do basquete
Quando eu começo a jogar bem eu fico com mais prazer
Eu gostei bastante do jogo
Gosto de jogar basquete
Me sinto bem
É uma coisa que eu amo
É o momento mais feliz que eu tenho num dia é quando eu estou na quadra
Gosto muito
Gosto de jogar basquete
Me sinto muito bem
Gosto muito de jogar basquete
acabei gostando pra caraca do jogo
durante o jogo eu me sinto bem pra caraca
Porque eu gosto
Gostei de jogar
Eu gosto muito desse esporte
Eu fiquei muito feliz
Eu gosto muito de basquete
O prazer que é estar ali dentro
É muito prazeroso, me traz felicidade
Aquela ansiedade de ter o prazer de estar na quadra
eu fui gostando
gostei, aí virou mesmo uma paixão
Porque eu gosto (3)
eu me senti muito bem
Gosto do esporte
eu me sinto muito bem. Gosto muito de praticar basquete
eu me sinto muito bem em quadra,
Porque eu gosto de basquete desde pequeno
o esporte que eu mais gostei
Eu sinto prazer
Eu gosto muito de basquete

		É um sentimento de alegria
		em fazer aquilo que agente gosta
		Pô eu gosto. Eu acabo de terminar de jogar o jogo assim, já quero pegar uma bola para arremessar, sou fominha mesmo
		Eu sempre gostei do esporte
		Eu me sinto bem. Porque é prazer do que você gosta de fazer
		Acabei entrando (no basquete), gostei e estou aí até hoje
		Eu me sinto bem
		eu acabei gostando do esporte
		Eu sinto prazer em estar ali
		Aí aos poucos eu fui me interessando e comecei a treinar, jogar, gostar
		Bem eu sinto muito bem
		eu gosto de fazer, que eu amo fazer
		E eu tenho prazer em jogar basquete
		eu sinto um prazer de jogar
		E foi um jogo que eu me senti muito bem
		Eu jogo porque eu gosto, porque eu gosto de jogar basquete
		eu amo jogar basquete
		Gosto muito do basquete
		eu gosto de jogar basquete
		Porque eu me sinto bem na quadra, me dá um prazer muito grande
		Ah é muito bom estar dentro da quadra, eu sempre me sinto bem na quadra
		eu me senti bem na defesa
		Eu me sinto muito bem
		a satisfação muito grande de você estar jogando
		eu me sinto bem mesmo
		E você poder fazer bem o que você gosta é uma sensação muito boa
		foi uma coisa muito boa
		uma sensação muito boa
		eu sinto mais é prazer de jogar. Toda hora que eu encosto na bola eu sinto prazer
		Porque eu sempre gostei
		eu gosto de basquete, porque eu não consigo mais ficar sem jogar basquete
		Sinto prazer. Não tem como parar não
		uma sensação muito boa (2)
		Eu me sinto bem, sinto prazer em jogar
		Eu fico muito feliz, me sinto bem
		Eu me sinto bem jogando. Aonde eu me sinto feliz junto com os meus amigos. É o que eu gosto de fazer.
		Eu sinto muito prazer em estar praticando o esporte
		Satisfação. Saí de lá com a sensação de trabalho feito.
		me senti honrado de jogar bem
		Foi muito gratificante
Experiência autotélica	Atuação em alto nível	Esse pra mim foi um dos melhores jogos da minha vida
		que foi meu auge
		Acho que pra mim foi um dos melhores jogos que eu disputei
		Foi o melhor jogo da minha vida
		foi o jogo que mais me marcou
		Pra mim marcou bastante
		Pra mim foi o jogo mais marcante
		Eu me destaquei
		Foi o melhor jogo da minha vida
		foi um dia muito especial
		Foi um jogo marcante porque nunca imaginava de ganhar

		Eu me destaquei no jogo
		foi um jogo muito marcante
		Foi um dos melhores jogos que já teve assim
		foi um ótimo jogo. Foi marcante pra mim
Experiência autotélica	Extremamente compensador	foi muito satisfatório
		isso é gratificante
		eu me sinto satisfeito
		foi marcante
		Muito gratificante para mim
		Nossa, foi muito bom
		muito gratificante
		todo mundo cansado, sem problema nenhum
		Foi lindo o jogo
		Muito prazer em estar ali
		uma satisfação em poder estar lá dentro de quadra