

Artigo Original

Estado de fluxo em praticantes de escalada e skate downhill

Lenamar Fiorese Vieira
Guilherme Moraes Balbim
Giuliano Gomes de Assis Pimentel
Miriane Yassue Santos Silva Hassumi
William Fernando Garcia

Departamento de Educação Física da Universidade Estadual de Maringá, PR, Brasil

Resumo: Este estudo teve como objetivo investigar a prevalência do estado de fluxo em praticantes de escalada e skate downhill. Foram sujeitos 37 praticantes. Como instrumentos foram utilizadas a Escala de Motivação para o Esporte (SMS) e a Ficha de Percepção de Capacidade de Realização da Tarefa. A coleta foi realizada nos locais de prática das atividades. Para análise dos dados foram utilizados Shapiro-Wilk, Mann-Whitney e Anova one-way. Os resultados demonstraram: 4,54% dos praticantes de escalada e 13,33% de skate downhill atingiram os elementos do estado de fluxo; a maioria dos praticantes situou-se entre a fase de fluxo estados de ansiedade ou relaxamento e exaltação ou controle; o tempo de prática contribuiu para atingir metas e estado de fluxo. Concluiu-se: o estado de Fluxo teve baixa incidência nos praticantes, havendo interferência da falta de equilíbrio entre percepção das metas, habilidades e desafios nas atividades de aventura.

Palavras-chave: Esportes. Emoções. Percepção. Desempenho motor.

Flow state in climbing and skate downhill practitioners

Abstract: This study aimed to investigate the prevalence of Flow state in climbing and skate downhill practitioners. The subjects were 37 practitioners. The instruments used were the Sport Motivations Scale (SMS) and Perception Capacity Achievement Task Form. Data collection was performed at the locations of these practice activities. For data analysis it was used the Shapiro-Wilk, Mann-Whitney and Anova one-way. The results showed: 4,54% of climbing practitioners and 13,33% of skate-downhill reached flow state elements; most of practitioners prevailed between the flow phase of anxiety or relaxation and phase of exaltation or control; and the practice time contributed to reach goals and Flow State. It was concluded that the Flow State had low prevalence in practitioners with interference of lack of balance between the perception of the goals, skills and challenges in the adventure activities.

Key Words: Sports. Emotions. Perception. Motor performance.

Introdução

As atividades de aventura vêm se difundindo desde a última década e hoje são praticadas por uma diversidade de pessoas que, muitas vezes, têm pouco conhecimento sobre os aspectos técnicos e de segurança que esta prática exige, porque, acima de tudo, estes praticantes querem viver suas emoções (PEREIRA; ARMBRUST; RICARDO, 2008).

Estas atividades são dotadas de um forte sentido de risco e incerteza, e, embora hoje tenham conotação urbana, o seu sentido foi produzido originalmente em interface com práticas em ambientes naturais. Outro diferencial em relação aos esportes convencionais é a busca e valorização do imprevisível em seus objetivos (DIAS, 2007).

Neste tipo de prática, conforme citam Lavoura e Machado (2006), os sentimentos e emoções

ganham uma conotação maior, devido às características de vertigem (*ilinx*), risco controlado e emoções desencadeadas pelas diferentes situações e experimentações que ocorrem no contato do homem com a natureza.

No contexto da prática destas atividades, os seus adeptos muitas vezes afirmam sentir sensações prazerosas no momento da prática, assim como confirma o estudo de Lavoura, Schwartz e Machado (2008), em que os sujeitos da pesquisa citaram sentir sensações prazerosas e receosas, além de emoções durante a prática de esportes de aventura.

Para situar a qualidade dessas sensações, a Teoria do Fluxo será o suporte teórico deste estudo, buscando-se investigar o que torna uma tarefa intrinsecamente motivadora (sentimentos de prazer). O fluxo é um estado mental de profundo envolvimento com a tarefa presente, em

que a concentração é tão intensa que nenhuma atenção é voltada para pensamentos irrelevantes ou para preocupações com problemas. A pessoa empenha toda a sua energia psíquica na atividade em que está envolvida, a autoconsciência desaparece e o senso de tempo se distorce. Uma atividade que produz tais experiências é gratificante para as pessoas que querem realizá-la por vontade própria, com pouco interesse em saber o que farão fora dela, mesmo quando a atividade for difícil ou perigosa (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

Não obstante, esse estado de profundo envolvimento com a atividade só é alcançado quando a pessoa atinge uma série de fatores, como ter metas claras e *feedback* compatível e os desafios e habilidades estarem equilibrados, ou seja, quando ela perceber que tanto os desafios quanto suas capacidades são elevados. Assim a atenção se torna ordenada e recebe total investimento. No *flow*, todo o ser da pessoa é levado ao funcionamento total (sem dicotomia entre corpo e mente), e o que quer que se faça torna-se digno de ser feito por seu próprio valor (CSIKSZENTMIHALYI, 1992).

Neste processo, a motivação é um fator de suma importância para o estado de fluxo ser alcançado. Como salienta Barroso (2007), é um fator significativo na busca de qualquer objetivo do ser humano e, ao lado da ansiedade e da agressividade, é uma das manifestações da ativação, representando a energia psicofísica de cada indivíduo. Como resultado dessa energia, a motivação oscila entre os extremos da letargia (baixa ativação) e euforia (ativação alta), o que determina sua intensidade.

Motivação pode ser entendida como a direção e intensidade de nossos esforços. Todas as pessoas, atletas ou não, possuem várias razões para praticar esportes e fazer exercícios. Nem sempre os motivos que levam alguém a se envolver com determinada modalidade são os mesmos que garantem a permanência nela, mas para alcançar um estado de profundo envolvimento com a atividade a pessoa precisa estar intrinsecamente motivada para realizá-la (WEINBERG; GOULD, 2001).

Existem alguns componentes comuns que tornam algumas atividades intrinsecamente motivadoras e potencialmente geradoras do estado de fluxo (*Flow*) (CSIKSZENTMIHALYI, 1999). Esses componentes são: a) equilíbrio entre

habilidade e desafio; b) concentração na atividade presente; c) metas claras e *feedback*; d) perda da autoconsciência; e) senso de controle; f) fusão entre ação e consciência; g) transformação do tempo; h) experiência autotélica (experiência movida por forte motivação intrínseca).

Diante destes componentes, o estudo tem como limitação o fato de os componentes concentração na atividade, perda de autoconsciência, senso de controle, fusão entre ação e consciência e transformação do tempo não serem analisados. Temos como delimitação do estudo os praticantes serem da Região Noroeste do Estado do Paraná.

Em face do exposto, o presente estudo teve por objetivo investigar a prevalência do estado de fluxo na prática de esportes de aventura. Especificamente, buscou-se verificar e relacionar a percepção de capacidade e dificuldade para essa prática que têm os praticantes de escalada e skate *downhill*, identificar e relacionar as metas destes e diagnosticar e comparar seus níveis motivacionais.

Entende-se que esta área é emergente nos estudos científicos e necessita de investigação para explicar por que as atividades de aventura se tornaram fonte de motivação intrínseca e de prazer para seus praticantes.

Métodos e Materiais

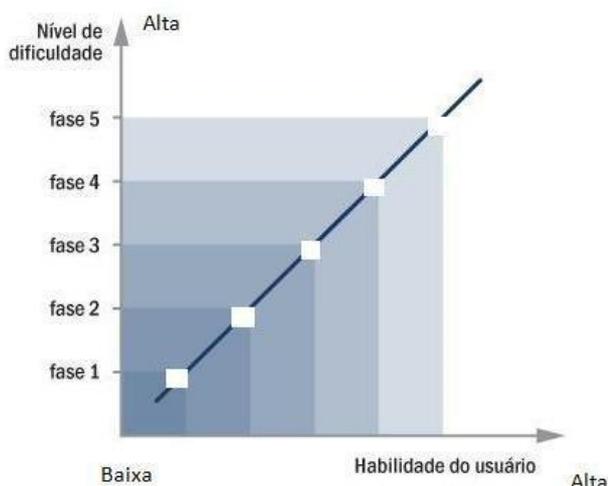
O estudo caracteriza-se como descritivo-diagnóstico, já que tem como objetivo primordial a descrição das características de determinadas populações ou fenômenos. Ele fez parte do projeto institucional aprovado pelo comitê de ética local sob o Parecer n.º 175/2007.

A amostra se constituiu de 22 praticantes de escalada em parede artificial (modalidade em que se escala uma estrutura que simula um cenário natural, podendo ser *indoor* ou ao ar livre, e que é vista como preparatória para escalada em ambientes naturais) e 15 de skate *downhill* (modalidade em que os praticantes descem ladeiras em um skate de tamanho maior – a partir de 38,4 polegadas – e com *shape* (prancha) também diferente, chamado de *longboard*). Totalizando 37, os sujeitos são procedentes de três municípios da Região Noroeste do Estado do Paraná, todos com o mínimo estabelecido de 6 meses de prática.

Foram utilizados dois instrumentos de medida: um para diagnosticar a motivação esportiva e o outro para avaliar a percepção de dificuldade e capacidade de realizar a tarefa. Para avaliar a motivação esportiva utilizou-se a Escala de Motivação para o Esporte (SMS – *Sport Motivation Scale*) (BRIÈRE; VALLERAND; BLAIS; PELLETIER, 1995) validada para a língua portuguesa por Serpa, Alvez e Barreiros (2004). A escala consiste em 28 questões, divididas em 7 subescalas avaliadas em uma escala *Lickert* de 7 pontos. A Escala apresenta sete categorias: amotivação, motivação extrínseca de regulação externa, motivação extrínseca de introyecção, motivação extrínseca de identificação, motivação intrínseca para atingir objetivos, motivação intrínseca para experiências estimulantes e motivação intrínseca para conhecer.

Para diagnosticar a percepção de realização da tarefa foi elaborada uma ficha que contém uma figura adaptada (figura 1) da Teoria do Fluxo (CSIKSZENTMIHALYI, 1990) na qual o sujeito deverá indicar (marcar) o nível de dificuldade e o nível de habilidade para a realização da tarefa. Este está dividido em cinco fases, correspondendo a fase 1 ao sentimento de apatia, a fase 2 aos sentimentos de tédio ou preocupação, a fase 3 à ansiedade ou relaxamento, a fase 4 à exaltação ou controle e a fase 5 ao estado de fluxo.

Figura 1. Diagnóstico de percepção de realização da tarefa



Fonte: (adaptada de CSIKSZENTMIHALYI, 1990)

Ainda foram colocadas três questões: uma questão aberta, que visa identificar a meta, e duas questões fechadas, que têm por objetivo identificar a capacidade do atleta (1 “nada capaz”, 2 “pouco capaz”, 3 “moderadamente capaz”, 4 “bastante capaz” e 5 “extremamente capaz”) e a dificuldade da tarefa (1 “nada difícil”, 2 “pouco difícil”, 3 “moderadamente difícil”, 4 “bastante difícil” e 5 “extremamente difícil”) e são do tipo *Lickert*. Esta ficha foi adaptada do estudo de Gaion, Vieira e Silva (2009) e previamente analisada por quatro professores doutores na área do treinamento esportivo.

A coleta de dados dos praticantes de escalada e *skate downhill* foi realizada no segundo semestre de 2009 em paredes de escalada artificiais particulares e locais diversos de prática de escalada, e em um evento de *Skate Downhill*.

A análise estatística dos dados foi realizada por meio das estatísticas descritiva (frequências, medidas de tendência central e de dispersão) e inferencial (Teste t independente para comparação dos dados normais, o Teste de Mann-Whitney e Anova *one-way* para comparação dos dados não normais). Para análise da normalidade dos dados foi usado o teste de normalidade de Shapiro-Wilk.

Resultados

Inicialmente são identificadas as metas dos praticantes de escalada e *skate downhill*; em seguida o foco será o nível motivacional dos praticantes, ao qual serão depois associados o nível de motivação, a percepção de capacidade e de dificuldade de realização da tarefa dos praticantes de escalada e *skate downhill*; finalizando, são comparados os tipos de motivação dentro de cada modalidade e entre os praticantes das duas modalidades.

No quadro 1 estão identificadas as metas citadas pelos praticantes relacionadas com o tempo de prática e com a fase do fluxo apontada na ficha de percepção de realização da tarefa.

Pode-se perceber que as fases de fluxo 3 (ansiedade ou relaxamento) e 4 (exaltação ou controle) são as que apresentaram maior quantidade de praticantes em ambas as modalidades.

Quadro 1. Metas dos praticantes de escalada e *skate downhill* da região noroeste do Paraná.

Fase de Fluxo	Tempo de prática	METAS					
		Escalada	N° respostas		Skate Downhill	N° respostas	
			f	(%)		f	(%)
Fase 1 (apatia)	9 meses	Praticar	1	4,54	-	-	-
Fase 2 (tédio ou preocupação)	8 meses a 2 anos	Condicionamento físico Melhorar habilidade Escalar o Everest Fazer mais amigos	4	18,18	Superar os limites físicos Ser campeão mundial	1	6,66
Fase 3 (ansiedade ou relaxamento)	6 meses a 14 anos	Manter a forma Superação Melhorar habilidade Praticar por lazer	9	40,92	Praticar Melhorar habilidade Diversão Viver do esporte	8	53,33
Fase 4 (exaltação ou controle)	1 ano a 14 anos	Melhorar habilidade Determinação Coragem Praticar Aumentar os desafios Novas experiências Fugir do cotidiano Ser campeão Inovar técnicas	7	31,82	Diversão Ser campeão Novos amigos Competir internacionalmente Praticar Superar novos desafios	4	26,66
Fase 5 (estado de Fluxo)	3 anos a 34 anos	Praticar mais	1	4,54	Ser campeão Preparo físico	2	13,33
TOTAL			22	100		15	100

Tabela 1. Medianas do nível motivacional dos praticantes de escalada e *skate downhill*

	Escalada		Skate Downhill		P
	Md	Q ₁ -Q ₃	Md	Q ₁ -Q ₃	
Amotivação	1,75	(1,00 – 2,25)	1,00	(1,00 – 1,56)	0,077
Motivação extrínseca – regulação externa	2,37	(1,75 – 3,62)	2,25	(1,62 – 3,56)	0,233
Motivação extrínseca – introjeção	5,00	(4,06 – 6,02)	3,87	(3,12 – 5,94)	0,306
Motivação extrínseca – identificação	4,00	(3,00 – 4,75)	3,75	(3,00 – 5,31)	0,888
Motivação intrínseca – atingir objetivos	5,37	(3,94 – 6,06)	5,00	(4,19 – 7,00)	0,836
Motivação intrínseca – experiências estimulantes	5,75	(4,75 – 7,00)	5,50	(4,25 – 6,50)	0,648
Motivação intrínseca – para conhecer	5,37	(4,69 – 6,75)	5,37	(4,50 – 6,50)	0,951
Índice de Auto-determinação	26,33	(21,70 – 42,37)	32,00	(21,46 – 46,04)	0,483

O nível motivacional é outro importante fator para que ocorra o estado de fluxo, sendo necessária uma análise dos praticantes (Tabela 1).

Observa-se que a motivação mais presente em ambas as modalidades foi a motivação intrínseca, tanto para atingir objetivos como para experiências estimulantes e para conhecer (experiência autotélica demonstrando forte motivação intrínseca). Não houve diferença significativa entre as motivações dos praticantes de escalada e de *skate downhill*.

Outra exigência para que ocorra o fluxo é que o praticante, além de um elevado nível de motivação intrínseca, tenha um equilíbrio entre habilidade e desafios (CSIKSZENTMIHALYI,

1999). Diante disso, o quadro 2 relaciona as variáveis fase do fluxo, motivação, percepção de capacidade e dificuldade de realização da tarefa dos praticantes de escalada.

Nota-se no quadro 2 que as fases de fluxo 3 (ansiedade ou relaxamento) e 4 (exaltação ou controle) são caracterizadas pela motivação intrínseca, mas os praticantes da fase de fluxo 4 têm uma percepção de capacidade mais elevada do que a dos praticantes das fases anteriores. Em relação à dificuldade de realização da meta, nas fases iniciais a meta apresenta-se como moderadamente difícil de alcançar, e na fase 5, de estado de fluxo, ocorre o equilíbrio entre

capacidade e dificuldade, despertando necessidade de praticar a atividade de aventura.

dificuldade de realização da tarefa de praticantes de *skate downhill*.

O quadro 3 faz uma relação entre fase do fluxo, motivação, percepção de capacidade e

Quadro 2. Relação entre fase do Fluxo, motivação, percepção de capacidade e dificuldade de realização da tarefa de praticantes de escalada.

ESCALADA				
Fase de Fluxo	(%)	Motivação	Capacidade	Dificuldade
Fase 1 (apatia)	4,54	Motivação intrínseca para atingir objetivos - satisfação pessoal - prazer	Moderadamente capaz	Bastante difícil
Fase 2 (tédio ou preocupação)	18,18	Motivação extrínseca para introjeção - necessidade de praticar esportes	Moderadamente capaz	Moderadamente difícil
Fase 3 (ansiedade ou relaxamento)	40,92	Motivação intrínseca para experiências estimulantes - emoções quando está praticando - sensações quando está envolvido na prática	Moderadamente capaz	Moderadamente difícil
Fase 4 (exaltação ou controle)	31,82	Motivação intrínseca para experiências estimulantes - emoções quando está praticando - sensações quando está envolvido na prática	Bastante capaz e Extremamente capaz	Moderadamente difícil
Fase 5 (estado de Fluxo)	4,54	Motivação extrínseca para introjeção - necessidade de praticar esportes	Extremamente capaz	Nada difícil

Quadro 3. Relação entre fase do Fluxo, motivação, percepção de capacidade e dificuldade de realização da tarefa de praticantes de *skate downhill*.

SKATE DOWNHILL				
Fase de Fluxo	(%)	Motivação	Capacidade	Dificuldade
Fase 1 (apatia)	-	-	-	-
Fase 2 (tédio ou preocupação)	6,66	Motivação intrínseca para atingir objetivos - satisfação pessoal - prazer	Moderadamente capaz	Pouco difícil
Fase 3 (ansiedade ou relaxamento)	53,33	Motivação intrínseca para experiências estimulantes - emoções quando está praticando - sensações quando está envolvido na prática	Moderadamente capaz	Pouco difícil e Bastante difícil
Fase 4 (exaltação ou controle)	26,66	Motivação intrínseca para experiências estimulantes - emoções quando está praticando - sensações quando está envolvido na prática	Bastante capaz e Extremamente capaz	Moderadamente difícil
Fase 5 (estado de Fluxo)	6,66	Motivação intrínseca para atingir objetivos - satisfação pessoal - prazer	Extremamente capaz	Extremamente difícil

Observa-se que entre os praticantes de *skate downhill* a motivação intrínseca esteve presente em todas as fases; entretanto, diferentemente da

escalada, à medida que aumenta a percepção da capacidade também aumenta a percepção da dificuldade, trazendo sensações de satisfação e prazer às pessoas.

Nota-se na tabela 2 que os três tipos de motivação intrínseca apresentaram diferença significativa quando comparados com as motivações extrínsecas tanto na escalada e *skate*

downhill como nas duas modalidades juntas (atividades de aventura). A tabela 2 compara os tipos de motivação na escalada e no *skate downhill*.

Tabela 2. Comparação das medianas dos tipos de motivação na escalada, *skate downhill*

Motivação		Escalada	Skate downhill	Atividades de Aventura
Amotivação	Md	1,75	1,00	1,00
	Q ₁ – Q ₃	(1,00 – 2,25)	(1,00 – 1,56)	(1,00 – 1,50)
Motivação extrínseca – regulação externa	Md	2,37	2,25	2,25
	Q ₁ – Q ₃	(1,75 – 3,62)	(1,62 – 3,56)	(1,75 – 3,50)
Motivação extrínseca – introjeção	Md	5,00	3,87	3,50
	Q ₁ – Q ₃	(4,06 – 6,02)	(3,12 – 5,94)	(3,25 – 5,75)
Motivação extrínseca – identificação	Md	4,00	3,75	3,50
	Q ₁ – Q ₃	(3,00 – 4,75)	(3,00 – 5,31)	(3,00 – 5,25)
Motivação intrínseca – atingir objetivos	Md	5,37*	5,00*	4,50*
	Q ₁ – Q ₃	(3,94 – 6,06)	(4,19 – 7,00)	(4,25 – 7,00)
Motivação intrínseca – experiências estimulantes	Md	5,75*	5,50*	5,50*
	Q ₁ – Q ₃	(4,75 – 7,00)	(4,25 – 6,50)	(4,25 – 6,50)
Motivação intrínseca – para conhecer	Md	5,37*	5,37*	5,25*
	Q ₁ – Q ₃	(4,69 – 6,75)	(4,50 – 6,50)	(4,50 – 6,50)

* Houve diferença significativa entre Motivação Extrínseca e Motivação Intrínseca para $p < 0,05$

Discussão

A identificação das metas dos praticantes de escalada e *skate downhill* é imprescindível (quadro 1), já que uma das condições para o estado de fluxo ocorrer é a pessoa colocar um conjunto claro de metas (CSIKSZENTMIHALYI, 1999). Além disso, conforme salienta Massarella (2008), é importante o praticante ter consciência de quais são suas metas e ter meios para avaliar se está ou não atingindo os objetivos desejados.

No quadro 1 destaca-se que, na fase de fluxo 3 (ansiedade ou relaxamento), a qual é caracterizada por: a) nível de habilidade inferior em relação ao nível dos desafios, o que pode provocar um estado de ansiedade, ou b) habilidade superior ao nível do desafio, o que pode gerar um relaxamento, refletindo-se em metas não avançadas - os praticantes visam apenas manter a forma, divertir-se ou praticar por lazer. A fase de fluxo 4 é caracterizada pelos estados de controle ou exaltação, que, para Csikszentmihalyi (1999), são estados muito importantes para o aprendizado, considerando-se que na exaltação a pessoa sente-se concentrada, ativa e envolvida, e no controle, feliz, forte e satisfeita. Tais sentimentos podem exercer influência sobre as metas, como se pode observar nas metas dos praticantes da fase de fluxo 4, que são mais condizentes com o nível de habilidade

em que se encontram, como ser campeão, superar desafios, aumentar desafios ou competir internacionalmente.

Para Csikszentmihalyi (1992), um sólido conjunto de metas desenvolve um *self* coerente, que é a soma dos conteúdos da consciência (todas as lembranças, ações, desejos, prazeres e dores) e da estrutura das metas (a hierarquia de metas que construímos pouco a pouco durante nossa vida), e também determinam a autoestima. Quanto aos indivíduos que se encontram nas fases de fluxo 4 (exaltação ou controle) e 5 (estado de fluxo), percebe-se que o conjunto de suas metas é mais concreto do que o dos praticantes da fase de fluxo 2 (tédio ou preocupação), que têm um nível de habilidade menor e metas menores, condizentes com suas habilidades e seu condicionamento físico, mas ao mesmo tempo buscam metas não tão condizentes, por exemplo, com a habilidade para ser campeão.

A motivação intrínseca é outro importante fator que deve estar presente para que o praticante atinja o estado de profundo envolvimento com a tarefa. Para Massarella (2008), essa motivação parte do princípio de que uma atividade intrinsecamente motivada deixa transparecer um comportamento comprometido consigo mesmo e com o prazer e satisfação derivados da

participação; já a motivação extrínseca tende a se deteriorar uma vez satisfeita a necessidade ou quando o alvo extrínseco é atingido, ao passo que a motivação intrínseca tem a tendência de ser mais constante (MASSARELLA; WINTERSTEIN, 2009).

Massarella (2008) afirma que o comportamento intrinsecamente motivado oferece prazer na realização da atividade, o que leva o indivíduo a se sentir agradavelmente envolvido, interessado em sua execução e disposto a repetir a experiência com um nível mais elevado de desafio, o que corrobora nossos resultados, em que a motivação intrínseca apresenta medianas mais altas e foram identificadas como metas superar desafios, inovar técnicas, novas experiências e aumentar os desafios, exaltando alguns componentes importantes para o estado de fluxo.

Podemos observar na tabela 1 que, além da motivação intrínseca, os praticantes de escalada tiveram valores altos também para motivação extrínseca introjeção e identificação, o que vem ao encontro das colocações de Csikszentmihalyi (1999) de que as pessoas não se envolvem com uma atividade motivada apenas intrínseca ou extrinsecamente, mas têm motivações diversas para manter-se na prática. Essas afirmações para Weinberg e Gould (2001) podem contribuir para o fomento da motivação intrínseca, desde que a motivação extrínseca seja percebida como um prêmio, e não como um elemento controlador do seu comportamento.

No quadro 2, o praticante que teve autopercepção na fase de fluxo 5 (estado de fluxo), apesar de estar na fase em que o fluxo deveria ocorrer, não apresenta a característica para que este seja atingido, já que apresentou como principal motivação a extrínseca para introjeção, a qual tem como característica a necessidade de praticar tal modalidade. Outro fato que aponta para que este praticante não alcance o estado de fluxo é sua percepção de dificuldade de realização da meta, que se encontra como nada difícil, vindo de encontro ao que Csikszentmihalyi (1999) afirma de que é necessário um alto nível de desafio para que se atinja o estado de profundo envolvimento com a tarefa.

No quadro 3 evidenciou-se ainda que a tendência motivacional para os praticantes de *skate downhill* das fases de fluxo 3 (ansiedade ou

relaxamento) e 4 (exaltação ou controle) predominou na motivação intrínseca para experiências estimulantes, indicando que consideram o esporte como um ambiente a ser explorado e sentem prazer na atividade em si (VISSOCI et al., 2008).

O praticante que se julgou estar na fase de fluxo 5 (estado de fluxo), de acordo com Csikszentmihalyi (1990), apresenta algumas das características para o alcance do estado de fluxo, no caso, a motivação intrínseca e alta capacidade de realizar a tarefa, esta classificada como extremamente difícil. A alta dificuldade do desafio e a capacidade deste praticante podem estar ligadas à tese de Seifert e Hedderston (2009) de que praticantes de patinação no gelo podem escolher o nível de dificuldade das manobras que irão executar e, dessa forma, podem praticá-lo de acordo com sua habilidade. Se o praticante se sentir confiante em realizar uma determinada manobra, ele pode aumentar o nível dos desafios e tentar uma manobra mais complexa.

Realizando um paralelo entre os quadro 2 e 3, podemos observar a diferença do nível motivacional e de percepção de dificuldade da tarefa entre os sujeitos que se encontraram na fase de fluxo 5 (estado de fluxo). O praticante de escalada desta fase apresentou uma motivação extrínseca e uma percepção de dificuldade para realização da tarefa classificada como nada difícil. Já o praticante de *skate downhill* apresentou uma motivação intrínseca e percepção de dificuldade extremamente difícil. Desta forma, o sujeito de escalada pode ter uma percepção errônea de suas habilidades, já que apresenta características das fases iniciais, portanto a possibilidade de desistir da modalidade é maior que a do praticante de *skate downhill*.

Comparando o nível de motivação dos praticantes na tabela 2, podemos perceber que houve diferença significativa entre as motivações intrínsecas e extrínsecas. Esses praticantes de atividades de aventura demonstraram ser mais motivados intrinsecamente para atingir objetivos, para experiências estimulantes e para conhecer. Apesar de a motivação intrínseca ser mais significativa (experiência autotélica), não podemos observar um equilíbrio entre as metas, nível de capacidade e dificuldade dos praticantes (quadros

2 e 3), o que pode ter afetado a percepção do estado de fluxo.

Considerações Finais

A motivação intrínseca para atingir objetivos foi prevalente nos praticantes tendo necessidade de experiências estimulantes e de conhecer espaços novos de aventura. Os praticantes que buscam os esportes de aventura, independente de sua meta, praticam-nos por satisfação pessoal, prazer ou outras razões intrínsecas (correspondendo à experiência autotélica).

O percentual de praticantes de escalada e *skate downhill* que têm a autopercepção de estar no estado de fluxo foi baixo: 8,1%. A maioria dos praticantes apresentou fases de fluxo relacionadas à ansiedade ou ao relaxamento, com muita emoção durante a prática e sensações de moderada capacidade e dificuldade para prática. Estes sentimentos podem afetar o estabelecimento das metas, impedindo o avanço para fases de fluxo mais avançadas. Além disso, poucos praticantes demonstraram ter metas condizentes com suas habilidades, com níveis altos de desafio e alto nível de motivação intrínseca.

Destaca-se nesta investigação que o que torna os esportes de aventura uma tarefa intrinsecamente motivadora são os sentimentos de prazer e satisfação pessoal, se tornando para os praticantes de estágios mais avançados uma necessidade.

Neste estudo os praticantes que atingiram a fase de fluxo, empenharam toda a sua energia psíquica na atividade em que estavam envolvidos, a autoconsciência desaparecia e o senso de tempo se distorcia, prevalecendo à motivação intrínseca para introjeção, com extrema capacidade de realização das tarefas.

Finalizando, as atividades de aventura produzem para os seus praticantes experiências gratificantes, que realizam por vontade própria, com pouco interesse em saber o que farão fora dela, mesmo quando a atividade é difícil ou perigosa, como foram os nossos achados.

Sugere-se a necessidade de que sejam realizados mais estudos que envolvam a Teoria do Fluxo, já que para nossa realidade brasileira é um tema pouco abordado no contexto do esporte e do lazer.

Referências

BARROSO, M. L. C. **Validação do *Participation Motivation Questionnaire* adaptado para determinar motivos de prática esportiva de adultos jovens brasileiros**. 2007. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Centro de Educação Física, Fisioterapia e Desportos, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2007. Disponível em: <http://www.tede.udesc.br/tde_busca/arquivo.php?codArquivo=1267>. Acesso em: 16 out. 2009.

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

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

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

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

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

DIAS, C. A. G. Notas e definições sobre esporte, lazer e natureza. **Revista Licere**, Belo Horizonte, v. 10, n. 3, dez. 2007.

GAION, P. A.; VIEIRA, L. F.; SILVA, C. M. L. Síndrome pré-menstrual e percepção de impacto no desempenho esportivo de atletas brasileiras de futsal. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 11, n. 1, p. 80-87, 2009. Disponível em: <<http://www.periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/73/16466>>. Acesso em: 04 nov. 2009.

LAVOURA, T. N.; MACHADO, A. A. Esportes de aventura de rendimento e estados emocionais: relações entre ansiedade, autoconfiança e auto-eficácia. **Motriz**, Rio Claro, v. 12, n. 2, p. 143-148, maio./ago. 2006. Disponível em: <<http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/98/128>>. Acesso em: 03 set. 2009.

LAVOURA, T. N.; SCHWARTZ, G. M.; MACHADO, A. A. Aspectos emocionais da prática de atividades de aventura na natureza: a (re)educação dos sentidos. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 22, n. 2, p. 119-127, abr./jun. 2008. Disponível em: http://www.usp.br/eef/rbefe/v22n22008/3_RBEF_E_v22_n2_2008_p119.pdf. Acesso em: 15 set. 2009.

Endereço:
Guilherme Moraes Balbim
Universidade Estadual de Maringá
Av. Dr. Mario Clapier Urbinati, 724
Bloco N, Apto. 32, Jd. Universitário
Maringá PR Brasil
87020-260
e-mail: guimoraes.ef@gmail.com

MASSARELLA, F. L. **Motivação intrínseca e estado mental de flow em corredores de rua**. 2008. 121f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2008. Disponível em: <http://libdigi.unicamp.br/document/?code=vtls000431342>. Acesso em: 08 set. 2009.

Recebido em: 6 de agosto de 2010.
Aceito em: 13 de abril de 2011.

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



Motriz. Revista de Educação Física. UNESP, Rio Claro, SP, Brasil - eISSN: 1980-6574 - está licenciada sob [Creative Commons - Atribuição 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/)

PEREIRA, D. W.; ARMBRUST, I.; RICARDO, D. P. Esportes radicais de aventura e ação, conceitos, classificações e características. **Corpoconsciência**, Santo André, v. 12, n. 1, p. 37-55, jan./jun. 2008.

SEIFERT, T.; HEDDERSON, C. Intrinsic motivation and flow in skateboarding: an ethnographic study. **Journal of Happiness Studies**, Netherlands, v. 11, n. 3, p. 277-292, 2009. Disponível em: <http://www.springerlink.com/content/57851114q6383t1p/>. Acesso em: 3 fev. 2010.

SERPA, S.; ALVEZ, P.; BARREIROS, A. **Versão portuguesa da Sport Motivation Scale (SMS) e da Sport Academic Scale (AMS)**: processos de tradução, adaptação e fiabilidade. 2004. Dissertação (Mestrado em Psicologia do Desporto) - Laboratório de Psicologia do Desporto, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Lisboa, 2004.

VISSOCI, J. R. N. et al. Motivação e atributos morais no esporte. **Revista de Educação Física/UEM**, Maringá, v. 19, n. 2, p. 173-182, abr./jun. 2008. Disponível em: <http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFi/article/viewFile/5524/3502>. Acesso em: 20 ago. 2009.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.