

## ANÁLISE DO *FLOW-FEELING* NO TÊNIS

### ANALYSIS OF FLOW-FEELING IN TENNIS

Márcio Vidigal Miranda Júnior<sup>\*</sup>  
André Furiatti Russo<sup>\*\*</sup>  
Danilo Reis Coimbra<sup>\*\*\*</sup>  
Renato Miranda<sup>\*\*\*\*</sup>

---

#### RESUMO

O objetivo deste estudo é analisar as características do *flow-feeling* no tênis. São selecionados dez atletas masculinos, idade (média±dp): 21,2±2,94, competindo em um torneio oficial da Associação de Tenistas Profissionais (ATP). Os dados são coletados por meio de uma entrevista semiestruturada com questões relacionadas ao *flow-feeling*. As entrevistas são analisadas pelo método de análise de conteúdo. São avaliadas as Unidades de Registros (UR) das respostas de cada atleta e as UR de cada dimensão do *flow*. As dimensões: Concentração Intensa na Tarefa, Controle Absoluto das Ações, Objetivos Claros e Equilíbrio Desafio-Habilidade são as dimensões mais citadas, equivalendo a 63,52% de todas as UR citadas pelos atletas. Conclui-se que no tênis competitivo existem dimensões mais latentes, e o aparecimento de outras características, como a importância do condicionamento físico para experimentar o *flow*.

**Palavras-chave:** Atenção. Atletas. Tênis.

---

#### INTRODUÇÃO

O *flow-feeling* pode ser definido como estado psicológico ótimo 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, favorecendo o desempenho do atleta, proporcionando experiências altamente positivas e agradáveis. (JACKSON; EKLUND, 2002; JACKSON; CSIKSZENTMIHALYI, 1999).

A teoria do *flow-feeling* foi proposta pelo psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi desde a década de 70, de maneira progressiva em estudos nas áreas do trabalho, social e educacional (CSIKSZENTMIHALYI, 1999; MIRANDA; BARA FILHO, 2008). As investigações tiveram origem em questionamentos sobre quais motivos algumas pessoas se encontravam altamente envolvidas

em atividades sem nenhuma recompensa externa óbvia (ENGESER et al., 2008). O termo *flow-feeling* apresenta algumas expressões para referenciá-lo: fluir, fluidez, *flow*, fluxo, experiência máxima ou experiência ótima.

Os principais pesquisadores apontam que o *flow* possui nove dimensões: Equilíbrio Desafio-Habilidade; Fusão entre Ação e Atenção; Objetivos Claros; *Feedback* Imediato; Concentração Intensa na Tarefa; Controle Absoluto das Ações; Perda da Autoconsciência; Perda da Noção de Tempo e Experiência Autotélica (JACKSON; CSIKSZENTMIHALYI, 1999; TORRES, 2006). Tais características auxiliam na identificação deste fenômeno e são apontadas como componentes que favorecem aos atletas atingirem o estado do fluxo. A quantidade destas características pode diferenciar, uma vez que estas são muito

---

\* Especialista. Professor da Faculdade de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora-MG, Brasil.

\*\* Professor da Faculdade de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Juiz de Fora-MG, Brasil.

\*\*\* Mestre. Professor da Faculdade de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Juiz de Fora-Juiz de Fora-MG, Brasil.

\*\*\*\* Doutor. Professor da Faculdade de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora-MG, Brasil.

próximas umas das outras, sendo o limite entre elas bastante tênue.

No tênis e em outras modalidades esportivas o *flow-feeling* pode facilitar a realização das tarefas por meio de um alto nível de concentração, além de tornar o momento presente mais agradável, criar autoconfiança e harmonia, liberar energia psíquica, fazer com que alienação dê lugar ao envolvimento, permitir que a satisfação substitua o tédio e transformar a impotência em percepção de controle das ações (MIRANDA; BARA FILHO, 2008). O *flow* pode contribuir para suprir algumas necessidades encontradas em tenistas durante os treinamentos e competições, como estabelecer uma atitude positiva para o jogo, concentrar-se durante a partida, manter-se focado durante tarefas decisivas, controlar-se emocionalmente em situações de pressão e perceber e analisar o jogo tecnicamente (SAMULSKI, 2009). Entrar no fluxo em jogos, como: o xadrez, tênis ou pôquer se torna mais fácil, uma vez que eles possuem metas e regras para a ação fazendo com que o jogador possa agir sem questionar o que deve ser feito e desta forma permanecer concentrado na tarefa (CSIKSZENTMIHALYI, 1999).

O fluxo é um estado mental que tem despertado interesse de pesquisadores internacionais. Entretanto, no Brasil, ainda são identificados poucos estudos que envolvem a Teoria do Fluxo como, por exemplo, o estudo realizado por VIEIRA, et al. (2011) que investigou o fluxo em atletas de escalada e skate *downhill*. Por isso, estudos que envolvem diversas modalidades esportivas e o *flow-feeling* é de grande relevância, por contribuir com o desempenho e satisfação dos atletas. Maior conhecimento e desenvolvimento do *flow-feeling* poderá auxiliar aos treinadores e atletas de tênis a alcançarem uma maximização de seu rendimento.

Este estudo teve por objetivo analisar as características do *flow-feeling* em atletas de tênis, investigando quais características são mais centrais para os tenistas, comparar o tênis com outras modalidades esportivas e encontrar os componentes que favorecem a ocorrência do *flow-feeling*.

## MÉTODOS

### Amostra

Participaram da pesquisa dez tenistas masculinos, participantes do Torneio de Tênis, organizado pela Associação de Tenistas Profissionais, na cidade de Juiz de Fora – MG, no ano de 2010. A média de idade da amostra foi de 21,2 anos ( $\pm 2,94$ ), variando entre 18 e 27 anos. O tempo médio de prática no tênis foi de 10,6 anos ( $\pm 4,2$ ) e tempo médio de treinamentos por semana de 24h ( $\pm 17,36$ ).

### Critérios de Inclusão

Foram selecionados atletas masculinos que treinam e competem regularmente nos últimos cinco anos e que participaram, no mínimo, de uma competição oficial organizada pela (ATP) no ano da coleta.

### Critérios de Exclusão

Foram excluídos atletas que não participam voluntariamente da pesquisa, assim como aqueles que estivessem envolvidos diretamente com suas partidas.

## INSTRUMENTOS

Para a coleta de dados optou-se pela entrevista individual, aberta e semiestruturada, técnica muito utilizada capaz de permitir o aprofundamento necessário ao tema central do estudo (ALVES-MAZZOTTI; GEWANDSZNAJDER, 1999; MARCONI; LAKATOS, 2002). Esta técnica é responsável por gerar, em função de questões básicas, vários questionamentos que surgem de forma espontânea pelas respostas do entrevistado, levando em consideração seus pensamentos e experiências (TRIVIÑOS, 1987).

A primeira parte da entrevista inicia-se com um questionário geral sobre as características do atleta, abordando as seguintes questões: idade, tempo de treinamento em anos, frequência de treinos semanal, horas de treinamento por dia, tempo de treino e maior nível de competição. A segunda parte aborda inicialmente alguns conceitos e definições sobre o *flow-feeling*

para auxiliar os atletas no seu entendimento sobre a teoria. A última parte da entrevista ocorre com os atletas que descreveram duas experiências ótimas durante alguma partida ou treinamento memorável, em que eles tiveram um desempenho acima da média, e a partir disso, surgem questionamentos sobre as características do *flow-feeling*. São utilizados os seguintes estudos para a elaboração da entrevista utilizada neste estudo: Csikszentmihalyi (1990), Jackson (1995, 1996) e Russell (2001), com a finalidade de deixar para os participantes a possibilidade de direcionarem sua narrativa sem, contudo, reduzir a perda de controle do pesquisador.

### PROCEDIMENTOS

As entrevistas tiveram duração entre 27 e 41 min e foram realizadas em uma sala disponibilizada pela organização do torneio para garantir a sua tranquilidade.

No local da competição, os atletas foram questionados sobre o momento em que participaram do estudo, e essa participação foi obrigatoriamente em momentos que os mesmos não estavam envolvidos com suas partidas. Todas as entrevistas foram gravadas e em seguida transcritas na íntegra e posteriormente analisadas.

O projeto de pesquisa foi previamente submetido à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa da Pró-Reitoria de Pesquisa da Universidade Federal de Juiz de Fora, sendo aprovado sob o Parecer nº 044/2009.

Os participantes foram contatados pelos autores para discutir a possibilidade de participar do estudo. Posteriormente, os atletas selecionados assinaram os Termos de Consentimento Livre e Esclarecido. Para a realização da entrevista obteve-se a autorização da organização do torneio e do presidente do clube onde foi realizada a competição.

### ANÁLISE DOS DADOS

Foi realizada a análise descritiva dos dados com os valores das médias e dos desvios-padrão e para tal utilizou-se o *software* SPSS 13.0.

As entrevistas foram analisadas a partir da análise de conteúdo descrito por Bardin (2004). A autora trabalha a análise de conteúdo a partir de três fases: pré-análise, exploração e tratamento e interpretação.

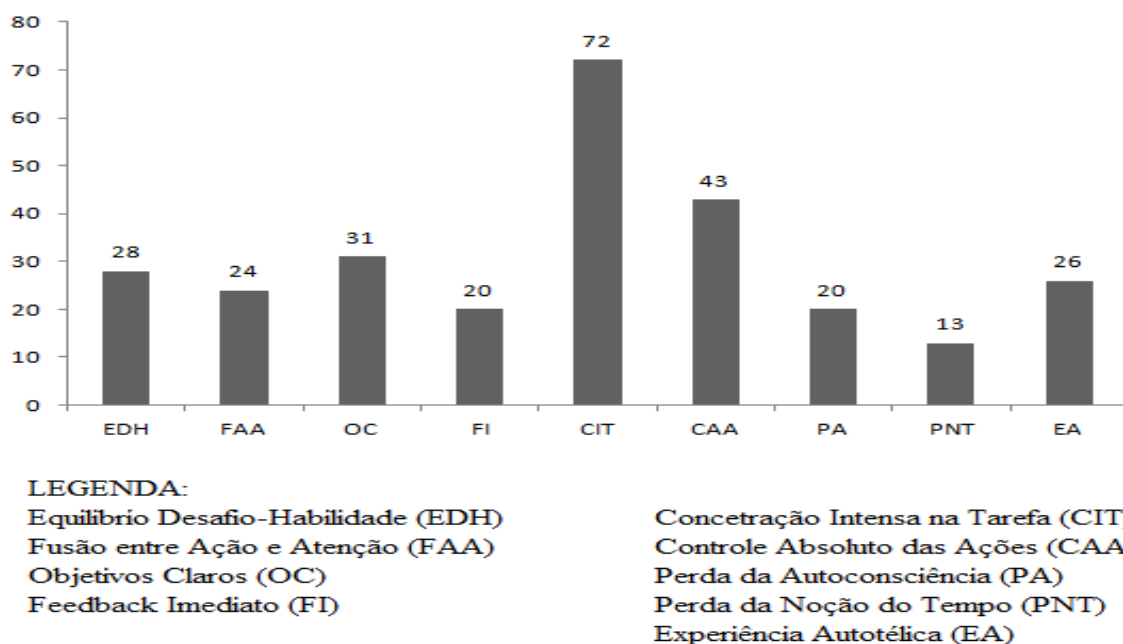
Na primeira fase, observaram-se todos os dados integralmente com intuito de conhecê-los e refletir a cerca do material adquirido. Na fase seguinte, exploração do material, tem-se a etapa da codificação, na qual são feitos recortes em unidade de registros (URs) e a fase da categorização. Já na última fase, permite que os conteúdos recolhidos se constituam em dados quantitativos e/ou análise reflexivas (BARDIN, 2004). Assim, pode-se concluir que as frases dos entrevistadores revelam as representações que o sujeito tem construído acerca de suas experiências máximas no tênis.

### RESULTADOS

Encontraram-se 277 URs, e estas foram distribuídas em 12 categorias criadas após a análise das entrevistas. As URs das nove características do *flow-feeling* encontradas estão representadas na Figura 1.

As características Concentração Intensa na Tarefa, Controle Absoluto das Ações, Objetivos Claros e Equilíbrio Desafio-Habilidade foram as mais citadas respectivamente e juntas, correspondem a 63,52% de todas as URs citadas pelos atletas, o que sugere que estas sejam mais centrais para tenistas.

Com relação às características menos citadas pelos atletas, a perda da noção do tempo e a perda da autoconsciência foram os destaques. Além destas duas, a característica *feedback* imediato, obteve o mesmo número de citações de perda da autoconsciência.



**Figura 1** - Unidade de registros das Características do *flow-feeling*.

Na Tabela 1 foram destacadas todas as características abordadas neste estudo. Nela é apresentado o número de atletas com cada

característica, bem como o número de unidade de registros em cada característica e o percentual de todas as unidades de registros.

**Tabela 1** – Unidades de Registros das dimensões do *flow-feeling* citadas pelos atletas.

	Nº de Atletas que citou	Nº de URs	% de todas as URs
<b>EDH</b>	10	28	10,10
<b>FAA</b>	9	24	8,66
<b>OC</b>	10	31	11,91
<b>FI</b>	10	20	7,22
<b>CIT</b>	10	72	25,99
<b>CAA</b>	10	43	15,52
<b>PA</b>	9	20	7,22
<b>PNT</b>	8	13	4,69
<b>EA</b>	9	26	9,38

## DISCUSSÃO

A partir do objetivo deste estudo, verificou-se a ocorrência das características do *flow-feeling* por meio da descrição dos atletas. Foram encontradas diversas experiências que ilustram e identificam estas características.

### Característica 1: Equilíbrio Desafio-Habilidade

De acordo com Miranda e Bara Filho (2008), para que a pessoa experimente o fluir é necessário equacionar o grau de dificuldade da tarefa com sua capacidade psicofísica. A percepção que a própria pessoa possui desta

relação é que vai determinar se ela está ou não em fluxo, como apresentado no relato do atleta A4: “O melhor jogo é quando você enfrenta alguém do seu próprio nível, que aí você pode jogar bem, você sabe que se você jogar, o seu melhor, você vai ganhar, você tem chances de ganhar mesmo”. A qualidade da experiência não é determinada apenas pelos desafios e habilidades objetivas, mas principalmente pelo o que a pessoa percebe das oportunidades existentes e sua capacidade para realizar a ação. As palavras do atleta A5 ilustram a ideia central que está sendo enfatizada nesta característica, ou seja, é a percepção subjetiva do indivíduo

que permite alcançar o fluxo: “Se o desafio do adversário não exige ao máximo, você deve acrescentar algumas estratégias para conseguir ficar absorvido na atividade durante os jogos mais fáceis, para evitar a distração durante o jogo”.

### **Característica 2: Fusão entre ação e atenção**

Nesta característica não há excesso de energia psíquica sobrando para processar outras informações, toda a atenção deve estar voltada para a atividade, que por sua vez torna-se espontânea e quase automática, permitindo aos atletas processar subconscientemente e investir completa atenção em suas ações. A realização de ações que não aparentam exigir grande quantidade de esforço foi descrita pelo atleta A6: “Naquele jogo estava tudo muito fácil, apesar de ter durado mais de três horas, não senti nenhum tipo de desgaste, para mim todas jogadas eram fáceis e ocorriam naturalmente, mesmo que exigissem o alto grau de complexidade”. O depoimento do atleta A3 marca a absorção total na tarefa: “Já tiveram situações em que tinha aproximadamente 100 pessoas assistindo os jogos e eu não conseguia escutar ninguém e não via ninguém, eu não escutava nem os aplausos das pessoas, eu realmente estava muito focado”.

### **Característica 3: Metas claras**

As metas claras e os objetivos bem definidos podem auxiliar o atleta a entrar no fluxo. No decorrer da atividade, o atleta precisa manter a clareza de suas metas, momento a momento, de maneira que ele saiba exatamente o que fazer e assim se manter conectado na tarefa. O relato do atleta A8 ilustra a importância de se ter objetivos bem definidos para todas as situações do jogo: “Busco pensar em cada bola, por exemplo, quando o jogo está fácil se eu ficar pensando lá na frente, eu perco um pouco da concentração e o jogo pode se tornar um jogo difícil”. Estabelecer metas suficientemente claras torna-se fundamental para evitar distrações e manter o foco de atenção, auxiliando o atleta a concentrar-se em suas ações. Em seu relato, o atleta A5 corrobora com essa afirmação: “Colocar metas bem claras dentro do jogo para conseguir manter-se concentrado é fundamental”. Miranda e Bara

Filho (2008) descrevem a importância das metas serem facilmente identificáveis e desafiadoras e, no relato do atleta A7, essa afirmação pode ser representada: “Em todas as partidas é difícil você pensar em cada bola, mas nesses dois casos que eu relatei foram ocasiões em que eu procurei ficar focado em cada bola, porque eu só tinha aquele ponto para jogar e se eu perdesse aquele já era também perdia o jogo”.

### **Característica 4: Feedback imediato**

Esta característica descreve as informações necessárias que o atleta precisa perceber sobre seu desempenho para assim realizar ajustes em seus movimentos e ter condições de atingir o canal do fluir. No fluxo, o feedback ocorre mais facilmente, o atleta recebe as informações positivas ou negativas de forma bem clara e sem nenhuma dúvida já processa os fatos sem dificuldade ou esforço, sabendo exatamente o que fazer. A experiência do atleta A1 retrata muito bem esse fato: “O movimento acaba ficando automático na hora que eu bato na bolinha eu já sei se vou errar ou acertar, o que está bom ou o que eu tenho que corrigir”. Os atletas que conseguem interpretar, perceber e avaliar suas ações e definir o que realmente é importante para sua tarefa, tornam-se mais capazes de concentrar na atividade e manter o controle de acordo com suas metas. Perceber o feedback no estado do flow faz com que o atleta não necessite de parar sua atividade para refletir como as coisas estão ocorrendo, pois nesse estado, informação e ação são interligadas (CSIKSZENTMIHALYI, 1999; JACKSON; CSIKSZENTMIHALYI, 1999; JACKSON; EKLUND, 2004; MIRANDA; BARA FILHO, 2008). O atleta A5 dentro de seus relatos aborda muito bem essa situação: “Dentro de três segundos consigo bater uma bola, enquanto a bola está viajando eu consigo fazer o diagnóstico completo, saber o que foi bom e o que foi ruim, o que eu não fiz certo e o que eu tenho que fazer para corrigir”.

### **Característica 5: Concentração intensa na tarefa**

É a característica que apresenta maior número de unidades de registros (URs) com 72 relatos (25,99%), sendo que todos os atletas citam experiências dentro dessa dimensão. A concentração intensa na tarefa é um essencial

componente para a manutenção do foco durante a realização de atividades envolventes e, desta forma, pensamentos e situações irrelevantes não ganham espaço na mente, apenas uma quantidade selecionada de informações pode penetrar na consciência (CSIKSZENTMIHALYI, 1990). O atleta A5 relata que: “Dentro de um jogo de tênis são tantas coisas que podem contribuir para a perda da concentração, como por exemplo, acúmulo de cansaço, calor, vento e o sol, e se você não ficar totalmente absorvido, você não consegue nem jogar”. Segundo Csikszentmihalyi (1990), na experiência do fluxo, a união das três características, concentração intensa na tarefa, metas claras e feedback imediato, proporcionam uma ordem na consciência gerando o envolvimento de energia psíquica, e a experiência citada pelo atleta A1 ilustra esse fato: “Estava totalmente absorvido, peguei um tenista número 700 do mundo e venci o primeiro set por 6 x 0, atrolei, eu senti que aquele primeiro set eu estava somente focado na bola”. No fluxo, a concentração apesar de ser completa e intensa, ela é espontânea, ou seja, nenhum esforço é solicitado para deixar a mente na tarefa durante a experiência máxima.

#### **Característica 6: Controle absoluto das ações**

Esta característica retrata a capacidade que o atleta, ao vivenciar a experiência do fluir, tem de controlar suas ações em determinados períodos de treinos e competições, conseguindo trazer para si pensamentos positivos como segurança, confiança, calma e poder, que geram sentimento de autoconfiança capaz de eliminar pensamentos negativos como percepções de medo, fracasso e tensão (MIRANDA; BARA FILHO, 2008). O atleta A1 corrobora com este pensamento: “Sentimentos negativos como ansiedade e falta de confiança tem que saber controlar, porque elas são frequentes em situações de treinos e jogos para não deixar influenciar nos seus movimentos”. O desafio não existe em condições de controle absoluto e em situações que o atleta tem o controle total por um período prolongado, pode-se tornar a situação pouco desafiadora levando o mesmo a um sentimento de relaxamento, capaz de fazer com que ele deixe a experiência do fluir (CSIKSZENTMIHALY, 1999; JACKSON;

EKLUND, 2004). A percepção do controle geralmente dura por um período curto de tempo e a possibilidade de manter as coisas sob o controle mantém o fluxo ativo. O sentimento de estar no controle é observado na seguinte afirmação do atleta A6: “Naquele jogo eu não estava pensando muito no que fazer, eu estava deixando acontecer, eu estava deixando o jogo fluir. É assim, forçar o primeiro, colocar o segundo na quadra, conseguia bater todas as bolas e tava batendo todas as bolas”.

#### **Característica 7: Perda da autoconsciência**

Para apresentar esta característica é necessário realizar uma definição sobre o que é o self. Segundo Csikszentmihaly (1990), o self é um elemento presente na consciência que contém tudo o que passa nela: todas as memórias, emoções, ações e desejos. O nosso foco de atenção é determinado por ele, e por outro lado, a atenção determina o self. Além disso, essa instância é caracterizada tradicionalmente como um elemento psíquico que faz a mediação entre as necessidades do indivíduo e as demandas sociais, tornando-se responsável pelos questionamentos, críticas e dúvidas do indivíduo.

A preocupação que temos conosco mesmos (ego) consome parte da energia psíquica que, por sua vez, deveria estar investida para alcançar o fluir. Quando experimentamos o canal do fluir, este elemento desaparece da mente temporariamente, permitindo que grande parte da atenção seja direcionada para o cumprimento da tarefa. O atleta A7 abordou este sentimento: “Não é importante saber o que as pessoas acham das minhas ações, em qualquer lugar que você jogue vão ter pessoas achando uma coisa ou outra”. A perda da noção de um self separado do mundo pode ser acompanhada por algumas vezes de um sentimento de união com o ambiente e o atleta A7 ilustra: “Em algumas situações a raquete parece ser uma extensão do meu braço”. No fluxo não há espaço para autoavaliação e a pessoa que não se preocupa consigo mesma, se sente estimulada e energizada, afastando preocupações de si e com os outros, para realizar exclusivamente a tarefa ficando absorvida pelo o que está fazendo (MIRANDA; BARA FILHO, 2008).

**Característica 8: Perda da noção do tempo**

Esta dimensão apresenta como os atletas percebem o tempo no decorrer do fluxo de forma alterada e distorcida, uma vez que, com as ações sob o controle durante o fluir, o sentido de tempo tem pouca relação com sua passagem como acontece ordinariamente (CSIKSZENTMIHALYI, 1999; JACKSON; CSIKSZENTMIHALYI, 1999). Foram apresentadas 13 URs, correspondendo a 4,69% de total das unidades de registros, sendo que apenas oito atletas dos dez entrevistados citam essa característica, no mínimo. Durante a experiência do fluxo, as unidades de tempo se confundem, e frequentemente as horas são associadas como minutos, apresentando em geral que grande parte dos atletas descreve que o tempo parece passar mais rápido, mas é válido lembrar que o inverso em algumas ocasiões pode existir (CSIKSZENTMIHALY, 1999; JACKSON; EKLUND, 2004). Os atletas A7 e A2 demonstram esses dois tipos de situações apresentadas respectivamente: "De vez em quando sinto o tempo passar um pouco diferente, nesse jogo da Bahia, por exemplo, ele durou três horas e realmente não parecia que eu estava em quadra aquele tempo todo, achei que tinha durado uma hora e meia ou duas horas no máximo". Enquanto para o atleta A2, "Pareceu que eu fiquei na quadra muito mais tempo do que eu realmente fiquei, fiquei pouco tempo, fiquei duas horas e esperava que tivesse quase quatro horas".

**Característica 9: Experiência autotélica**

A palavra autotélica significa que a finalidade da tarefa está em si mesma, e não há nenhum objetivo ou recompensa externa que seja o principal motivo para a realização da tarefa. A própria execução da atividade é recompensadora e o sentimento de prazer e satisfação para realizar uma tarefa é o que marca esta característica.

O diferencial da atividade autotélica é que a pessoa foca sua atenção na atividade e não em suas consequências. O atleta A6 retrata muito bem essa característica descrita acima: "Eu jogo tênis por jogar tênis, porque eu gosto. Uma atividade em si mesma, com fim nela mesma. Eu gosto demais de jogar, então eu pratico tênis para sentir prazer e viver essas emoções mesmo

dentro da quadra". Segundo Csikszentmihaly (1990); Miranda e Bara Filho (2008) quando a experiência é intrinsecamente compensadora é justificada no presente, ao invés de ser refém de um hipotético ganho futuro.

As características menos frequentes neste estudo foram: a perda da autoconsciência e a transformação do tempo, assim como nos estudos realizados por Jackson (1996), Sugiyama e Inomata (2005), Hefferon e Ollis (2006), Partington, S., Partington, E. e Olivier (2009). Já em relação às características mais citadas, concentração intensa na tarefa e controle absoluto, coincidiram se comparado a esses mesmos estudos, e as outras duas características, equilíbrio desafio-habilidade e objetivos claros divergiram em relação aos resultados apresentados por esses mesmos autores.

Em estudos realizados por Jackson (1996) e Hefferon e Ollis (2006), três dessas dimensões (concentração intensa na tarefa, controle absoluto das ações e equilíbrio desafio-habilidade) foram as mais frequentes, ficando apenas atrás da experiência autotélica. Estas correlações encontradas estão no fato de que há evidências para uma importância geral de algumas características do flow-feeling, como a concentração intensa na tarefa, metas claras e feedback imediato que são capazes de proporcionar uma ordem na consciência, gerando o envolvimento de energia psíquica. Somando estas três dimensões, tem-se 123 URs, o que corresponde a 45,12% do total. No entanto, segundo Jackson e Eklund (2004), determinadas características do fluir podem ser mais relevantes do que outras dependendo da atividade realizada, o que pode justificar que nem todas as características coincidiram com os estudos realizados. A característica mais frequente neste estudo, concentração intensa na tarefa, sempre se destacou em estudos realizados com o flow e outras modalidades esportivas.

Para Csikszentmihalyi (1990), a característica equilíbrio entre desafio-habilidade é uma das mais importantes para se atingir a experiência do fluir e de acordo com o estudo de Hefferon e Ollis (2006) esta se destacou em relação a algumas características, assim como neste estudo com 28 URs. Com relação a metas claras, a terceira mais frequente neste estudo, é válido lembrar que o tênis é um esporte com

características individuais, com períodos longos de duração das partidas e com a exigência de um ótimo controle emocional, por isso estabelecer metas claras é uma forma de atingir um completo envolvimento com a tarefa, focando a atenção o tempo suficiente para alcançar o objetivo desejado.

#### **Fatores que favorecem a ocorrência do *flow* no tênis**

Durante as análises foi possível perceber que alguns fatores que não são classificados como característica, mais que são fundamentais para que eles alcancem o canal do *flow*. Os atletas relataram que uma preparação pré-competição planejada e de qualidade, a confiança para jogar e o saber lidar com situações adversas são aspectos importantes que contribuem para a ocorrência da experiência máxima no tênis.

A partir dos relatos dos atletas A10 e A5, é possível perceber a influência de uma ótima preparação em seus desempenhos: “Se eu não treino muito e bem, isso me preocupa, me atrapalha. Treinando bem você vai mais confiante para o jogo” (A10). “Se eu estou bem treinado, eu vou para dentro da quadra e executo tudo, exatamente tudo que treinei” (A5). A confiança foi outro elemento relatado pelos atletas como favorável à experiência do *flow* no tênis.

Estudos desenvolvidos por Jackson (1995) relacionaram alguns itens responsáveis por facilitar a entrada neste estado. Encontraram-se alguns elementos citados por 28 atletas de esportes coletivos e individuais como facilitadoras para o *flow* e selecionaram-se as mais importantes: preparação pré-competitiva e competitiva, confiança e atitude positiva, preparação física e prontidão ideais, atingir níveis ótimos de excitação antes da competição e motivação.

Em outro estudo, Russell (2001) também verificaram os fatores que contribuem para a experiência máxima e encontraram-se resultados similares ao estudo de Jackson (1995). Foram avaliados 42 atletas universitários de esportes individuais e coletivos, que declararam alguns itens, sendo os principais: planos pré-competitivos ideais, preparação física ideal,

confiança e pensamento positivo, o que foi possível perceber no seguinte relato: “A confiança é o mais importante. Sem ela você não consegue executar nada, sem confiança fica difícil de jogar, quase impossível” (A5). Neste estudo, os atletas relataram que uma preparação pré-competição planejada e de qualidade, a confiança para jogar e o saber lidar com situações adversas são aspectos importantes que facilitam a ocorrência da experiência máxima no tênis.

#### **CONCLUSÃO**

Conclui-se que as características: concentração intensa na tarefa, controle absoluto das ações, objetivos claros e equilíbrio entre desafio-habilidade são mais centrais em relação ao tênis. Tais características devem ser observadas e estimuladas durante os treinamentos e competições para que os tenistas possam vivenciar esta experiência durante suas práticas. Em relação as menos frequentes, a perda da noção do tempo e a perda da autoconsciência, percebeu-se que estas são as características menos centrais para os tenistas, assim como em outros esportes.

Por fim, considera-se importante o desenvolvimento de novos estudos com outras modalidades esportivas para verificar as diferenças e semelhanças das características do *flow-feeling* entre as modalidades, assim como os fatores que favorecem o atleta atingir o estado de *flow*.



## ANALYSIS OF FLOW-FEELING IN TENNIS

## ABSTRACT

The aim of the study was to analyze the characteristics of flow-feeling in tennis. For this, 10 male athletes, aged  $21.2 \pm 2.94$ , competing in official tournament of Association of Professional Tennis players (ATP) have participated in the study. Data were collected through a semi-structured interview with questions related to the flow-feeling. The interviews was analyzed through of content analysis method. The recording units (RU) of responses of each athlete and the RU of each dimension of flow were evaluated. The dimensions Concentration on Task at Hand, Sense of Control and Challenge-Skill Balance were the most cited dimensions, equivalent to 63.52% of all the UR cited by athletes. In competitive tennis there are dimensions more latent and the emergence of others characteristics, such as the importance of physical conditioning to experience the flow.

**Keywords:** Attention. Athletes. Tennis.

## REFERÊNCIAS

- ALVES-MAZZOTTI, A.; GEWANDSZNAJDER, F. **O método nas ciências naturais e sociais: pesquisa quantitativa e qualitativa**. 2. ed. São Paulo: Pioneira, 1999.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. 3. ed. Lisboa: Edições 70, 2004.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. **Flow: the psychology of optimal experience**. New York: Happer Perennial, 1990.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. **Finding flow**. New York: Happer Collins, 1999.
- ENGESER, S. et al. Flow, performance and moderators of challenge-skill balance. **Motivational and emotional**, Nova York, v. 32, no. 3, p. 158-172, 2008.
- HEFFERON, K.M.; OLLIS, S. Just clicks: an interpretative phenomenological analysis of professional dancers experience of flow. **Research in dance education**, London, v. 7, no. 2, p. 141-159, 2006.
- JACKSON S. A. Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes. **Journal of applied sport psychology**, Philadelphia, v. 7, no. 2, p. 138-166, 1995.
- JACKSON S. A. Toward a conceptual understanding of the flow experience in elite athletes. **Research quarterly for exercise and sport**, Reston, v. 67, no. 1, p. 76-90, 1996.
- JACKSON, S. A.; CSIKSZENTMIHALYI, M. **Flow in sports: the keys to optimal experiences and performances**. Champaign: Humam 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 and exercise psychology**, Champaign, v. 24, no. 2, p. 133-150, 2002.
- JACKSON, S. A.; EKLUND, R. C. **The flow scale manual**. Morgantown: Fitness Information Technology, 2004.
- MARCONI, M.; LAKATOS, E. **Técnicas de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2002.
- MIRANDA, R.; BARA FILHO, M. G. **Construindo um atleta vencedor: uma abordagem psicofísica do esporte**. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- PARTINGTON, S.; PARTINGTON, E.; OLIVIER, S. The dark side of flow: a qualitative study of dependence in big wave surfing. **The sport psychologist**, Champaign, v. 23, no. 2, p. 170-185, 2009.
- RUSSELL, W. D. A exhibition of flow occurrence in college athletes. **Journal of sport behavior**, Mobile, v. 24, no. 1, p. 83-107, 2001.
- SUGYAMA, T.; INOMATA, K. Qualitative examination of flow experience among top japanese athletes. **Perceptual and motor skills**, Missoula, v. 100, no. 2, p. 969-982, 2005.
- SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas**. 2. ed. Barueri: Manole, 2009.
- TORRES, M. R. L. **Características e relaciones de "flow", ansiedad y estado emocional con el rendimiento deportivo en deportistas de elite**. 236 f. 2006. Tese (Doutorado em Psicologia e Aprendizagem Humana)-Universitat Autònoma de Barcelona, Barcelona, 2006.
- TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Atlas, 1987.
- VIEIRA, L. F. et al. **Estado de fluxo em praticantes de escalada e skate downhill**. Motriz, Rio Claro, v. 17, n. 4, p. 591-594, 2011.

Recebido em 03/05/2012

Revisado em 08/06/2012

Aceito em 04/09/2012

**Endereço para correspondência:** Marcio Vidigal Miranda Júnior. Rua Dr. Gil Horta, 163, Apto 402, CEP: 36.016-400, Centro, Juiz de Fora – MG. Email: juninhoujf@yahoo.com.br