

1- Introdução:

Historicamente, as disciplinas da saúde, de entre as quais a Psicologia, focaram-se quase exclusivamente nos problemas e na patologia, e raramente no bem-estar e na prevenção. Estas disciplinas influenciaram grandemente outras áreas de intervenção com este foco negativo, como por exemplo a educação e o desporto (Seligman, 2002; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). No contexto desportivo em geral, e na Psicologia do Desporto e do exercício em particular, esta influência do negativo pode ser reconhecida tendo em conta a imensa quantidade de investigação que enfatiza as experiências negativas (ansiedade, burnout e tópicos associados), reforçando mais os problemas e dificuldades do que a optimização (Jackson, 2000).

Contudo, no arranque do novo milénio ocorreu a emergência de uma nova área na Psicologia que se auto-denomina por Psicologia Positiva e que propôs uma mudança de foco (Costa e López, 2008). Do ponto de vista desta área emergente o foco deveria deixar de estar naquilo que era negativo (ex. doença mental, dificuldades, emoções negativas, mal – estar e evitamentos dos mesmos), mas deveria sim passar a focar a atenção científica na experiência subjectiva positiva (ex. o bem-estar e satisfação, o fluir, o prazer, a felicidade, o optimismo, a esperança, as forças de carácter, as capacidades pessoais, entre outras) (Seligman, 2002; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

A Psicologia Positiva tem vindo igualmente a influenciar as diversas áreas de intervenção psicológica, incluindo a clínica, passando a mensagem de que a Psicologia não é, nem tem de ser, unicamente o estudo da enfermidade, da fraqueza, ou da deteriorização, mas também o estudo das forças e das virtudes (Seligman, 2002). Tem defendido que a intervenção psicológica não se deve fixar apenas no que está errado, mas sim visar também a construção e promoção do que está certo, e as condições para a sua excelência.

A Psicologia Positiva é então um domínio que se propõe a estudar a saúde mental e o Bem-estar, tendo por objectivo investigar como, porque e sob que condições é possível

promover o desenvolvimento de emoções positivas e de um carácter positivo, bem como identificar as instituições que possam auxiliar nesse processo (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005). Felizmente esta mensagem tem chegado aos diversos campos de aplicação da Psicologia, inclusive ao contexto desportivo, e começa de facto a trazer os seus frutos.

Este trabalho visa então uma clara ligação entre a Psicologia Positiva e os seus princípios, e a intervenção psicológica em contexto desportivo. Assim, de acordo com os princípios da primeira, o trabalho psicológico no desporto deverá consistir em auxiliar qualquer atleta, não apenas os de elite, a evoluir a partir do nível em que se encontra, visando o aumento do seu rendimento mental e o potencializar das competências e qualidades que já possui.

O desporto constitui um domínio da actividade humana excepcionalmente apto para gerar e emancipar uma vasta gama de emoções, quer sejam elas negativas como a ansiedade, a frustração, a raiva, a vergonha, a culpa (Cruz, 1996), mas também, e acima de tudo, experiências positivas tão ou mais importantes de compreender que as negativas, como o bem-estar, a satisfação, a alegria, o prazer, o orgulho, a diversão, e realização, entre outras (Csikszentmihalyi, 1975; Jackson, 2000; Jackson, 1996; Kimiecik & Jackson, 2002; Koehn, 2007). Por isto, o contexto desportivo constitui-se como um domínio muito propício à investigação de conceitos psicológicos positivos, como o prazer, a diversão ou o *fluir*.

O Prazer e a Diversão são vistos como factores cruciais para a manutenção das crianças nas actividades desportivas, mas também para o sucesso dos atletas em competições de alto nível (Sanches & Dosil, 2009). Para Gill (2000) a função do psicólogo em contexto desportivo passa acima de tudo por procurar entender e ajudar os praticantes de actividades desportivas a alcançarem o desempenho máximo, a satisfação e o desenvolvimento pessoal.

O *Fluir*, conceito introduzido na literatura por Csikszentmihalyi, é um conceito que engloba e se relaciona com inúmeras experiências positivas, como por exemplo, as já citadas experiências de prazer, felicidade, satisfação, desempenho máximo e desenvolvimento, entre

outras. De acordo com Santos-Rosa (2003, citado por Múrcia & Coll, 2006), o Fluir é um estado psicológico óptimo que permite ao desportista confrontar uma tarefa motriz com as melhores condições psicológicas possíveis. Segundo o mesmo autor, o atleta que consiga alcançar este estado mental durante a prática desportiva obterá um grande nível de prazer, diversão, realização e motivação intrínseca, podendo igualmente atingir níveis de desempenho ou rendimento elevados e até o Rendimento Máximo. O Fluir não é um caminho para o prazer, para a alegria ou para a felicidade mas, como constructo central e unificador, é claramente uma importante via para alcançar as experiências positivas no desporto, bem como relevante para o estudo das mesmas (Jackson, 2000).

Posto isto, este trabalho visa a elaboração, implementação e avaliação de um programa de Promoção do Fluir. Mais especificamente, o programa apresentado tem por objectivos promover Estratégias de Controlo da Activação, Estratégias de Concentração e a optimização da Atitude Mental Positiva, requerendo a aproximação dos atletas ao Estado de Fluxo. O Programa apresentado terá como destinatários alvo atletas dos escalões de formação do Hóquei em Patins.

2- Enquadramento Teórico

Este trabalho irá começar com uma breve revisão teórica que dará ao leitor informação acerca do conceito de Fluir, tanto sobre a sua definição e dimensões, como também acerca daquilo que já é conhecido sobre este fenómeno ou experiência no contexto desportivo.

Ao longo desta revisão teórica será ainda apresentada a relação do estado de fluxo com conceitos importantes, não só no próprio contexto desportivo, como também para o Desenvolvimento Positivo e Bem-estar dos indivíduos.

No final desta revisão serão ainda abordadas as Características e/ou Competências Psicológicas que têm demonstrado ser facilitadoras da “entrada” em fluxo.

2.1- Fluir: Definição e Dimensões

O Fluir tem vindo a ser definido, descrito e quantificado notavelmente por Mihaly Csikszentmihalyi ao longo de, aproximadamente, 40 anos (Jackson, 2000; Tenenbaum, Fogarty & Jackson, 1999). O autor assume o *fluir* como uma experiência/estado psicológico ótimo.

O *fluir* constitui-se como uma experiência subjectiva, muito provavelmente a mais positiva de todas (Csikszentmihalyi, 2002; Kimiecik & Jackson, 2002). As experiências subjectivas, parte central da essência da experiência humana, podem ser conceptualizadas num *continuum* que vai desde a entropia psíquica à negentropia ou *fluir*. A entropia psíquica é caracterizada pela desordem dos elementos da consciência, ou seja, a entropia psíquica surge quando à consciência chega informação que entra em conflito com os objectivos do indivíduo. Por sua vez, a negentropia psíquica ou *fluir* corresponde à harmonia entre os conteúdos da consciência, ou seja, estamos perante a negentropia psíquica quando a informação que entra na consciência é congruente com os objectivos do indivíduo. É então na negentropia psíquica que se atingem as experiências de *Fluir*, uma vez que o indivíduo pode colocar todo o seu foco atencional ao serviço dos seus objectivos, pois não tem de lutar contra a desordem

psíquica que ameaça o “eu” (Kimiecik & Jackson, 2002). Com isto é fácil compreender que num estado de Fluir, ou num estado psicológico óptimo, os indivíduos concentram a sua atenção num campo de estímulos limitado, esquecendo problemas pessoais, perdendo a noção do tempo e de si mesmos. Sentem-se competentes e com controlo, predominando um elevado sentimento de harmonia e união com o meio envolvente. Além disto, durante este estado de funcionamento óptimo, os indivíduos não estão preocupados, nem com a produtividade da experiência, nem com a recompensa pela mesma (Csikszentmihalyi, 2000).

Csikszentmihalyi (1975) afirma que no estado de Fluir “a acção decorre da acção, de acordo com uma lógica interna que parece não precisar de interacção consciente do actor. O Fluir é como uma experiência unificadora...em que se está no controlo das suas acções, e no qual há pouca distinção entre o próprio e o ambiente, entre estímulo e resposta, ou entre passado, presente e futuro” (pag.36)

O Fluir é assim um estado psicológico muito positivo, no qual o indivíduo opera na sua capacidade máxima ou total (Jackson, Kimiecik, Ford & Marsh, 1998). Este estado deverá ser visto como um sistema em equilíbrio dinâmico composto por pessoa e meio, como uma fenomenologia de interacção pessoa-ambiente, sendo que para “entrar” no Fluir é necessário que exista uma percepção de equilíbrio entre o(s) desafio(s) proporcionado(s) pelo meio e as capacidades relevantes do sujeito para o(s) desafio(s) em causa, ou activação óptima (Csikszentmihalyi, 2000; Cruz, 1996; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

Este equilíbrio é intrinsecamente frágil, uma vez que se vai estabelecendo ao longo do decorrer da experiência, e é um equilíbrio que se situa entre a hipervigilância ou estado de ansiedade e o aborrecimento ou estado de apatia. Contudo, se um indivíduo estiver em Fluir, consegue ultrapassar possíveis oscilações reentrando sempre no estado óptimo através do feedback que recebe acerca da sua relação com o meio (Csikszentmihalyi, 2000; Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Assim, aquilo que este modelo partilha com os seus contemporâneos é a noção de interaccionismo. É

um modelo que percebe o indivíduo como um organismo proactivo, auto-regulador e em interacção com o meio envolvente. Considera-se então que a experiência de Fluir é moldada pela pessoa e ambiente em interacção, como num sistema aberto no qual aquilo que acontece num determinado momento é responsabilidade daquilo que aconteceu imediatamente antes.

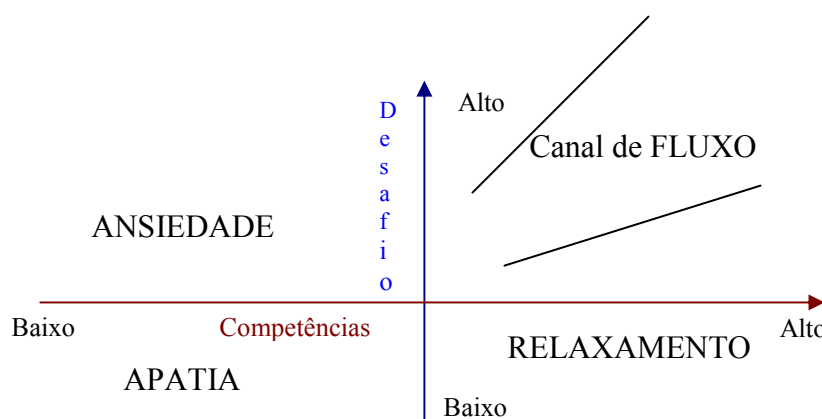
A experiência de Fluir é transversal a uma vasta variedade de contextos, culturas, classes, géneros e idades (Jackson, 1996, 2000; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Esta ideia de transversalidade das experiências de fluxo é reforçada pelas palavras de Csikszentmihalyi (2002): “... todos passamos por períodos em que, em vez de sermos esbofeteados por forças anónimas, sentimos que controlamos as nossas acções, que somos donos do nosso próprio destino. Nas raras ocasiões em que tal acontece, temos uma sensação de enorme alegria, uma sensação profunda de gozo que guardamos longa e carinhosamente e se torna um marco na memória de como deveria ser a vida” (pág. 19). Mais incrível do que a transversalidade desta experiência é sem dúvida o facto das suas características parecerem ser sempre as mesmas, independentemente do indivíduo que as experiencia.

Csikszentmihalyi (1990, 2002) propõe que na vida quotidiana a estrutura do Fluir é definida por nove características/ dimensões que se combinam e interagem de forma a facilitar a experiência global do Fluir, as quais, no que respeita especificamente ao contexto desportivo, foram corroboradas quase na sua totalidade pelos estudos de Jackson (1992, 1996, e Jackson & Marsh, 1996).

A primeira dimensão do Fluir descrita por Csikszentmihalyi é designada de “Equilíbrio Percebido entre Desafios e Competências”. Qualquer actividade contém em si uma série de oportunidades de acção, ou desafios, cuja realização necessita das faculdades apropriadas, sendo que, de acordo com o autor, só é possível experienciar o Fluir quando um indivíduo enfrenta um desafio para o qual considera possuir competências suficientes à sua resolução. Não obstante, o indivíduo terá de perceber, quer o desafio, quer as suas competências, como elevados, para que a experiência de Fluir seja possível (Tenenbaum,

Fogarty & Jackson, 1999; Walker, 2008). Caso aconteça o oposto, ou seja, caso desafio e competências sejam percebidos como estando em equilíbrio, mas ambos como tendo baixa relevância, então o mais provável é que o indivíduo entre num estado de apatia. Ainda de acordo como o modelo operacional do Fluir de Csikszentmihalyi, no caso de não existir um equilíbrio percebido entre as duas componentes podem ocorrer duas situações distintas e até antagonistas. Caso o indivíduo percepcione o desafio como demasiado elevado em comparação com as suas competências, muito provavelmente este irá experienciar Ansiedade. Mas também poderá experienciar relaxamento se percepcionar o desafio como inferior às suas competências, o que se torna pouco ou nada estimulante para o indivíduo.

Olhando para o modelo operacional do Fluir (fig.1) podemos ainda verificar que o canal do Fluir vai alargando à medida que tanto a categoria do desafio como a das competências se vão elevando (Csikszentmihalyi, 2000; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Tal acontece porque é tão mais provável que um indivíduo entre em fluxo, quanto mais ele percepcionar desafio e competências como estimulantes ou elevados.



Figural: Modelo operacional do Fluir de Csikszentmihalyi (1990, 2000).

No que respeita à segunda dimensão de Fluxo podemos encontrar a noção de “Fusão/Combinação Acção-Consciência”. Esta dimensão significa que durante os momentos de Fluxo, corpo e mente são percebidos como uma unidade, existindo um envolvimento tão profundo na actividade em curso que o indivíduo se torna espontâneo ou aparentemente automático. De acordo com Csikszentmihalyi (2002), “quando alguém necessita das suas

melhores capacidades para enfrentar os desafios de uma situação, a sua atenção é totalmente absorvida pela actividade. Não resta energia psíquica para processar qualquer outra informação além da que a actividade proporciona. Toda a atenção está concentrada nos estímulos relevantes” (pag. 84). Este foco total numa única acção coloca fora do consciente processos cognitivos disfuncionais como as reflexões e preocupações acerca do próprio, as distrações, bem como reflexões e avaliação da acção. Considera-se com isto que o indivíduo deixa de ter consciência de si mesmo como ser separado da acção, existindo assim como que uma unificação da actividade e do “eu” (Koehn, 2007). Além disto, os indivíduos em Fluxo costumam considerar que as suas acções ocorrem sem esforço aparente, que parecem fluir, daí a origem do termo Fluir.

“Objectivos Claros” e “Feedback Inequívoco” são, respectivamente, a terceira e quarta dimensões do Fluir, sendo que, devido à estreita relação entre ambas, faz sentido analisá-las conjuntamente. Além disso, o envolvimento profundo numa determinada actividade só é possível quando o indivíduo possui objectivos claros e feedback imediato e inequívoco.

De acordo com Csikszentmihalyi (1988) não é suficiente que os objectivos sejam claros, estes têm de ser desafiadores mas atingíveis, pois caso sejam percebidos como demasiado fáceis, ou como impossíveis de alcançar, não permitem o Fluir nem conduzirão à diversão ou prazer. Enquanto que a definição clara dos objectivos facilita a concentração no presente, o feedback imediato e inequívoco poderá levar a um aumento da motivação.

A relação simbiótica entre estas duas dimensões pode ser vista como que um ciclo. Os objectivos claros promovem o envolvimento total na acção e produzem facilmente processos de feedback que, por sua vez, permitem ao indivíduo monitorizar o avanço das suas acções e assim definir objectivos claros para o passo seguinte (Kimiecik & Jackson, 2002). Desta forma pode-se afirmar que a simbiose entre estas duas dimensões estabelece a negentropia ou harmonia psíquica necessária à experiência de Fluxo.

A quinta dimensão do Fluir define-se por “Concentração Total na Actividade em

Curso”, sendo que este foco atencional é um forte indicador do estado do Fluir. Por norma, ao realizar uma actividade, as nossas mentes vagueiam constantemente entre peças isoladas de informação, o que, para além de poder causar um sentimento de frustração, não conduzirá de certeza ao estado de Fluir (Jackson, 2002; Koehn, 2007). Mas no Fluir existe uma total absorção na actividade, toda a energia psíquica do indivíduo a Fluir é completamente focada na actividade e na informação desta proveniente, ficando a mente do indivíduo livre de preocupações e receios usuais, o que quase inevitavelmente conduz ao desempenho óptimo.

Por sua vez, a “Sensação de Controlo ou Paradoxo de Controlo” é a sexta dimensão do Fluir. Esta dimensão ilustra o facto de nos momentos/experiências de Fluxo os indivíduos estarem em controlo da situação. Contudo, aquilo que acontece de facto não é que o indivíduo possua o controlo real e total da situação, até porque se assim fosse as competências sobrepunham-se aos desafios, e o indivíduo abandonaria o canal de fluxo. Aquilo que o indivíduo experiencia de facto é a sensação/ percepção de que em situações difíceis seria capaz de exercer o seu controlo (Jackson, 1996; Jackson, 2000).

A sétima dimensão do Fluir é então a “Perda de Auto-Consciência”, e tal como foi referido anteriormente, significa a completa absorção pela actividade em curso que não permite ao indivíduo aceder a estímulos ou informações temporariamente irrelevantes. Um dos mais importantes temas, devido ao tempo que passamos a pensar nele, e que está ausente da consciência dos indivíduos nos momentos de Fluxo é o nosso próprio eu (Jackson, 2000). A perda de auto-consciência não é uma perda real do eu, nem a perda da consciência, mas sim única e exclusivamente a perda da consciência do eu. É um sentimento que se baseia numa forte experiência de interacção com o meio, onde não existem preocupações com o próprio ou com auto-avaliações (Kimiecik & Jackson, 2002). Aquilo que acontece de facto é a perda do sentimento do “eu” como separado do mundo que o rodeia, e que está na grande maioria das vezes acompanhado de uma sensação de comunhão com o ambiente, quer seja ele, por exemplo, uma montanha ou uma equipa. Em Csikszentmihalyi (2002) podemos encontrar

uma excelente citação de um famoso navegador que tem por objectivo descrever esta dimensão da experiência do Fluir: “esquecemo-nos de nós próprios, de tudo, vendo o jogo do barco com o mar e o jogo do mar á volta do barco, e deixamos de lado tudo o que não é essencial a esse jogo.” (pag.96).

Naquilo que concerne à oitava dimensão esta encontra-se definida por “Transformação do Tempo”. Durante uma experiência óptima o tempo não parece passar como habitualmente, a progressão ordenada dos relógios torna-se irrelevante perante o ritmo ditado pela actividade em curso. Assim, verifica-se que, para além da transcendência do “eu”, assistimos à transcendência do tempo. Normalmente o indivíduo em Fluxo percebe a passagem do tempo mais depressa que o habitual, mas também poderá acontecer o contrário, que a passagem do tempo seja percebida como mais lenta. Nesta ultima hipótese o indivíduo experiencia uma sensação de ter “todo o tempo do mundo” (Jackson, 2000; Kimiecik & Jackson, 2002).

Por fim, a nona e última dimensão de Fluir, mas também a consequência ou resultado da combinação e interacção das oito dimensões referidas anteriormente, e da própria experiência de Fluxo, é definida por “Experiência Autotélica” (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988).

Normalmente aquilo que encontramos no nosso quotidiano é um conjunto de experiências aborrecidas ou ansiogénicas, sobre as quais temos pouco controlo. Contudo, a experiência autotélica eleva as experiências da vida a outro nível, o alheamento comum é substituído pelo envolvimento, o aborrecimento pela absorção, a energia psíquica reforça a sensação do eu e a vida ou actividade justifica-se no presente, em vez de depender de hipotéticos ganhos futuros (Csikszentmihalyi, 2002).

Esta nona dimensão do Fluxo captura um conceito que lhe é central, o prazer. Este prazer surge como uma auto-recompensa, como resultado de uma actividade que é realizada por si mesma, ou seja, devido a uma motivação intrínseca e não por possíveis recompensas

exteriores. É exactamente este significado que podemos extrair ao olhar para a formação e origem da palavra “autotélico”, sendo que esta é formada pela junção de duas palavras de origem Grega: “auto”, que significa próprio ou “eu”; e “telos”, que por sua vez significa objectivos (Walker, 2008).

Além das dimensões do Fluir, Csikszentmihalyi (2000) afirma ser importante para a compreensão das experiências de fluxo o conhecimento acerca das suas características, defendendo a relevância da distinção entre intensidade e frequência de Fluxo.

A intensidade do Fluir corresponde ao estado de Fluxo. A intensidade destas experiências pode ser observada ao longo de um *continuum* entre fracas e profundas experiências de fluxo. O autor designou, respectivamente, os pólos opostos do *continuum* como Micro Fluxo e Macro Fluxo, ocorrendo estes em situações de baixa e alta complexidade.

O Micro Fluxo refere-se a episódios curtos e superficiais, experienciados normalmente em situações quotidianas, estando associado a actividades desestruturadas e de natureza trivial. Por sua vez, o Macro Fluxo proporciona desafios elevados e oportunidades de acção em actividades estruturadas, e de complexidade elevada, sendo exemplo dessas actividades as religiosas, as profissionais e, principalmente, as desportivas. As situações em que ocorrem as experiências de Macro Fluxo requerem, por norma, o uso de grande parte do potencial mental e físico do indivíduo, sendo que estas experiências podem proporcionar o desenvolvimento desse mesmo potencial e o crescimento pessoal.

No que respeita à frequência das experiências de Fluxo, Csikszentmihalyi (2000) afirma que uma elevada frequência de experiências de fluxo conduz, a longo termo, a consequências positivas associadas ao afecto e 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 auto-estima e auto-confiança.

O facto de umas pessoas experienciarem Fluxo com mais frequência e intensidade que outras, parece estar relacionado com a característica autotélica (Koenh, 2007).

2.2- Fluir e Contexto Desportivo

As investigações que exploram o Fluir no contexto desportivo têm vindo a crescer grandemente, algo que se deve sobretudo ao facto de um dos grandes objectivos da Psicologia do Desporto ser a optimização dos desempenhos/ do rendimento, e ainda por este ser considerado por muitos um contexto propício à ocorrência do fenómeno, uma vez que a prática desportiva está largamente associada a inúmeras qualidades positivas, apresentando maiores níveis de envolvimento, desejo, desafio e prazer que a maioria de outras actividades (Múrcia, Gimeno, & Coll, 2006).

As actividades desportivas são consideradas como um contexto privilegiado para a ocorrência de profundas experiências ou estados de Fluxo, Macro Fluxo pois, de acordo com Csikszentmihalyi (1997), possuem uma elevada complexidade e são extremamente estruturadas. Podemos dividir as situações ou actividades desportivas em dois grupos: os treinos e as competições. Os treinos são situações desportivas nas quais existem menos elementos distractores, o que poderá facilitar a “entrada” num estado de Fluxo. Por outro lado, a competição é caracterizada por ser uma situação particularmente stressante, onde os atletas se sentem pressionados perante a vitória ou derrota (Koehn, 2007; Torres, 2006). Contudo, como afirma o ex-atleta olímpico (EUA) Michael Johnson “a pressão é apenas a sombra de uma grande oportunidade”. E, de facto, as investigações mostram-nos, claramente, que as experiências ou estados de Fluxo, em contexto desportivo, ocorrem com mais frequência em situações de competição, nas quais os atletas percebem o desafio como elevado, sentindo a pressão dos resultados (Jackson & Csikszentmihalyi, 2002; Jackson, Thomas, Marsh & Smethurst, 2001; Kimiecik & Jackson, 2002; Privette, 1983; Tenenbaum, Fogarty, & Jackson, 1999; Walker, 2008; Young, 2000; Young & Pain, 1999).

No desporto, não só a recompensa intrínseca exerce influência sobre a ocorrência de Fluxo, pois neste contexto existem também recompensas externas que favorecem o total envolvimento na actividade, como por exemplo, o reconhecimento, o dinheiro e os troféus. No seu trabalho, Nakamura e Csikszentmihalyi (2002) afirmam que este género de recompensas externas podem constituir por si só um elemento facilitador das experiências de Fluxo.

Jackson (1992) definiu a experiência ou estado de Fluxo no desporto como um “processo psicológico que envolve um estado de absorção total numa actividade e com características experienciais que tornam a experiência intrinsecamente gratificante, o que torna a experiência de Fluxo um objectivo por si mesmo” (p.185)

Pelo facto de o contexto desportivo ser por excelência um dos contextos mais propícios à ocorrência do fenómeno de Fluxo, em 1992 foi proposto por Kimiecik e Stein um modelo de Fluir adaptado a este contexto (Koehn, 2007). Estes autores recorreram à definição de Csikszentmihalyi (1997), que define o Fluxo como um fenómeno dinâmico de interacção pessoa – ambiente. Neste sentido, o seu modelo tende a dar resposta à seguinte questão orientadora: “Como, quando e quais os factores pessoais que interagem com os situacionais, para produzir fluxo, tédio/ relaxamento, ansiedade ou apatia em atletas?” (Kimiecik & Stein, 1992, pag. 149). O modelo destes autores encontra-se ilustrado na figura 2, apresentada em seguida. Conceptualiza um conjunto de Variáveis Situacionais e um conjunto de Variáveis Pessoais cuja interacção se encontra subjacente ao Fluxo. No que respeita às Variáveis Pessoais, constata-se que os autores ponderam no modelo as variáveis disposicionais e as variáveis de estado, sendo as segundas definidas por analogia com as primeiras.

Kimiecik e Stein (1992) argumentam, ainda, que a interacção treinador – atleta/equipa, principalmente a interacção comunicativa, tende a ser crucial para o fluxo, na medida em que fornece informação antes, durante e depois do desempenho. Uma outra componente ambiental que parece influenciar a ocorrência de fluxo em actividades desportivas é o contexto familiar

(Ruthunde, 1988, *cit.* por Koehn, 2007).



Figura 2: Modelo de factores Pessoais e Situacionais subjacentes à experiência ou estado de Fluxo (adaptado de Kimiecik e Stein, 1992).

A este respeito, Ruthunde (1988, *cit.* por Koehn, 2007) afirma que, particularmente durante a adolescência, o contexto familiar, autotélico ou não autotélico, influencia a ocorrência de experiências ou de estados de Fluxo, podendo surgir como facilitador ou debilitador dessa ocorrência, respectivamente. O mesmo autor enumera cinco factores que, segundo ele, caracterizam um contexto facilitador de Fluxo, são elas, a clareza do campo de estímulo, o desafio significativo, percepção de escolha, o foco atencional centrado na tarefa e no compromisso.

Jackson (1999), uma das maiores investigadoras do Fluir em contexto desportivo, afirma que “em Fluxo, tudo é óptimo”. Considera que a mente e o corpo dos atletas estão em harmonia, que os pensamentos negativos e dúvidas acerca do próprio estão ausentes, e que o funcionamento é maximizado. A autora aceita as dimensões do Fluir defendidas por Csikszentmihalyi, contudo, nos seus diversos estudos (Jackson, 1992, Jackson & Marsh, 1996; Jackson, Kimiecik, Ford & Marsh, 1998; Jackson, 2000; entre outros), mas principalmente no seu trabalho intitulado “*Toward a Conceptual Understanding on the Flow Experience in Elite Athletes*” (Jackson, 1996), defende que algumas dessas dimensões são mais representativas da experiência dos atletas, que outras.

A dimensão apontada como a mais relevante da experiência de fluxo em contexto desportivo é a nona componente, a Experiência Autotélica, uma vez que praticamente todos

os atletas entrevistados referem temas associados a este componente, como por exemplo, afirmam que a experiência é intrinsecamente recompensada e divertida (Kimiecik & Stein, 1992; Jackson, 1996; Jackson & Csikszentmihalyi, 2002; Koehn, 2007).

Jackson (1996) encontrou que 80% dos atletas entrevistados, ao descreverem as suas experiências de Fluir, focam sempre as mesmas três componentes do Fluir, a “Acção/Combinação Acção-Consciência”, “Concentração total na Actividade em Curso”, e o “Paradoxo do Controlo”. O que, de acordo com a mesma autora, sugere que estas três componentes podem ser as mais centrais nas experiências de Fluxo dos atletas.

Na mesma investigação (Jackson, 1996), surgem também algumas dimensões menos universais quando analisadas no contexto desportivo, por exemplo, a transformação do tempo, que apesar de ser relevante e satisfatória para alguns atletas, modalidades há onde a noção temporal é extremamente necessária, funcionando como feedback essencial à avaliação do desempenho ou progresso nos objectivos. Outra destas variáveis é a “Perda da Auto-Consciência”, pois ao contrário do que se passa com indivíduos não atletas, existem, atletas que necessitam de ter uma elevada consciência do seu corpo.

Ainda no que respeita ao estudo das Experiências de Fluxo, tem se verificado que é nos desportos de equipa, ou seja, colectivos, contrariamente ao que se poderia pensar, que estas experiências são mais frequentes, assumindo-se que tal facto acontece porque o Fluir é uma experiência Psicológica, mas também fortemente Social (Mockros & Csikszentmihalyi, 2000; Jackson & Csikszentmihalyi, 2002; Walker, 2008). Além disso, os estudos têm demonstrado que, quanto mais interactivas forem as equipas, mais diversão, entusiasmo e outras emoções positivas associadas ao fluxo são descritas pelos atletas.

As investigações sobre o tema Fluir em contexto desportivo têm, então, vindo a tornar-se cada vez mais persistentes, tal não se deve apenas ao facto das actividades desportivas serem propícias à ocorrência do fenómeno, tal como já foi referido anteriormente, mas também pelo facto de estarem a ser demonstrados benefícios deste estado mental / experiência

ótima na competição desportiva e para o próprio desenvolvimento do ser humano. São então vários os constructos importantes, quer do contexto desportivo, quer associados ao desenvolvimento positivo do Ser Humano, com os quais o Fluir tem mostrado uma elevada relação. São exemplo desses a “Peak performance/Rendimento Máximo” (Cruz, 1996; Garfield & Bennet, 1987; Gordin e Reardon, 1995; Hill, 2001; Jackson, 2000; Jackson, 1992; Koehn, 2007; Privette, 1983; e Torres, 2006), a “Peak experience/ Experiência Máxima” (Cruz, 1996; Gordin e Reardon, 1995; Hill, 2001; Jackson, 1992; Jackson, 2000; Koehn, 2007; Maslow, 1973; Privette, 1983; e Torres, 2006), a Motivação (Garcia Calvo, 2004; Jackson, Thomas, Marsh, & Smethurst, 2001; Jackson & Marsh, 1996; Koehn, 2007; e Múrcia, Gimeno, & Coll, 2006), a Activação (Koehn, 2007; Zaichkowsky & Baltzell, 2001; Tolsom, 2000; Young & Pain, 1999; Cruz, 1996; e Hanin, 1986), Estados ou Emoções Positivas e o Crescimento Pessoal.

2.2.1- Fluxo, Experiência Máxima e Rendimento Máximo:

Para explicar a relação do conceito de Fluir com os constructo de Rendimento Máximo e Experiência Máxima é necessário começar por explicar estes constructos separadamente. De acordo com Maslow (1973), um dos primeiros autores a estudar este constructo, a Experiência Máxima é um momento de grande felicidade e realização experienciado por uma pessoa, e que a conduz ao crescimento e actualização pessoais. Também Privette (1983) considerou a experiência máxima como uma experiência psicológica muito rara, inesperada e transitória, mas extraordinariamente valiosa e agradável. Por sua vez, o Rendimento Máximo é definido operacionalmente por Privette como “o comportamento que excede o comportamento típico” (1983, p.1362). O mesmo autor considera que o rendimento máximo corresponde às ocasiões em que as pessoas alcançam um nível de funcionamento superior e o consideram como um protótipo da utilização óptima do potencial que uma pessoa pode desempenhar em dada tarefa ou actividade.

Na figura 3, abaixo apresentada, podemos encontrar um esquema clarificador das diferenças e semelhanças, ou pontos comuns, entre estes três constructos.

Apesar de ser complexa a relação ou interação entre estes três conceitos, ela tem sido encontrada e descrita numa vasta gama de estudos (Garfield e Bennet, 1987; Gordin e Reardon, 1995; Hill, 2001, Jackson, 2000; Jackson, 1992; e Privette, 1983). No que respeita à relação entre Rendimento Máximo e Experiência Máxima ela parece ser recíproca (Torres, 2006). Ou seja, os dados apontam no sentido de que o Rendimento Máximo (verdadeiras experiências de excelência ou perfeição) tende a produzir uma experiência máxima, sendo o contrário igualmente verdadeiro, as Experiências Máximas ou o gozo intenso também podem ser a chave para o rendimento máximo.

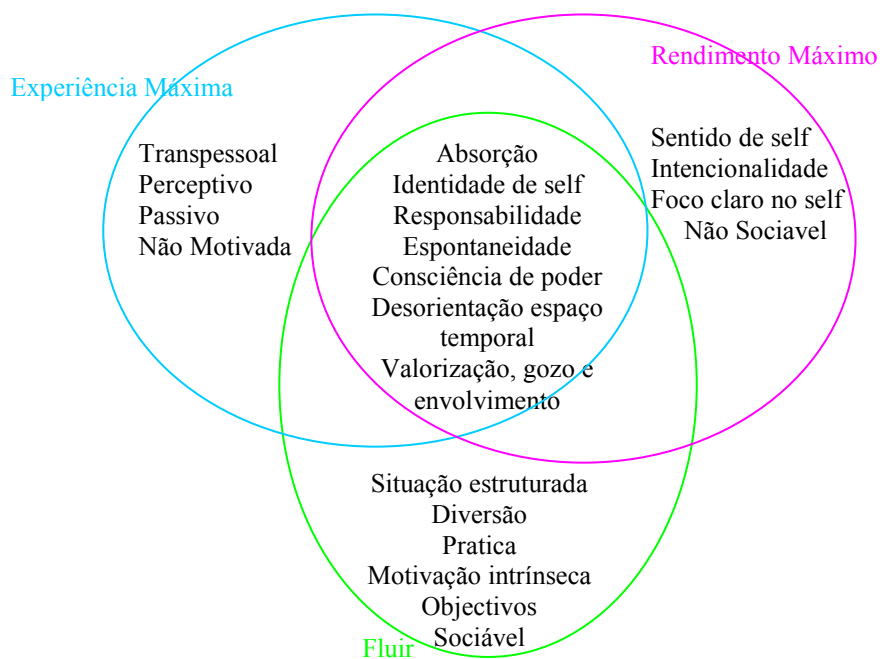


Figura 3: Diferenças e Semelhanças entre Fluir, Experiência e Rendimento máximos.
(Adaptada de Privette, 1983)

Em termos da relação entre o Fluir e o Rendimento Máximo são vários os estudos que encontraram correlações que suportam a ideia de que o Fluir é um processo ou estado psicológico subjacente ao Rendimento Máximo (Jackson *et al*, 2001; Jackson, 2000; Koehn, 2007; e Torres, 2006). No estudo de Hill (2001) os atletas chegam mesmo a afirmar que é necessário estarem a Fluir para atingirem o Rendimento Máximo, contudo apresentam

grandes dificuldades em distinguir o Fluir da Experiência Máxima. Mas não só os atletas do estudo de Hill têm demonstrado esta dificuldade; ela está patente nos diversos estudos que abordam o tema. De notar que Privette (1983) e Torres (2006) consideram o Fluir um constructo mais abrangente que a Experiência Máxima, sendo esta uma forma/ nível de Fluir.

Em suma, o Fluir é um fenómeno complexo e multidimensional, mais amplo que a Experiência Máxima e que o Rendimento Máximo, podendo englobar estes nos seus estados mais profundos (Torres, 2006). Jackson (2000) considera que o Fluir subjaz os outros dois fenómenos, considerando-o como um constructo chave para entender as experiências positivas no desporto. Torres (2006) chega mesmo a considerar o Fluir como um constructo psicológico unificador das experiências positivas. Este fenómeno é então seguramente uma experiência muito especial para todos os atletas que o experienciam, pois proporciona-lhes a sensação de que tudo está em harmonia e a funcionar em perfeição, sendo que a experimentação deste estado conduz então a níveis superiores de rendimento e a experiências altamente positivas (Jackson & Csikszentmihalyi, 2002).

2.2.2- Fluxo e Motivação:

A análise que se segue diz, então, respeito ao constructo de motivação e à sua relação com o estado de funcionamento óptimo.

Nos seus estudos, Susan Jackson (Jackson, 1996; Jackson & Marsh, 1996; Jackson, Kimiecik, Ford, & Marsh, 1998; Jackson, Thomas, Marsh, & Smethurst, 2001) tem considerado o Fluir como uma fonte valiosa de motivação na actividade física para muitos indivíduos, quer seja ao mais alto nível competitivo, ou meramente ao nível do desenvolvimento de aptidões. Jackson e Marsh (1996) afirmam que a grande maioria dos atletas de elite aspiram ou desejam o estado de Fluir, e que este se tem mostrado igualmente divertido e aprazível em qualquer outro nível de participação desportiva, sendo com base nestes pressupostos que os mesmos autores consideram o Fluir como uma motivação primária

de muitos atletas. A motivação, nomeadamente a intrínseca, é um conceito relevante para a Psicologia do Desporto e um dos que claramente surgem associados ao Fluir.

De acordo com a teoria da auto-determinação de Deci e Ryan (2000), o ser humano tem três necessidades básicas, autonomia, competência e proximidade com os outros, cuja satisfação incrementa o bem-estar e a motivação intrínseca. Koehn (2007) afirma que o domínio da actividade desportiva poderá proporcionar ao indivíduo grandes oportunidades de satisfação dessas necessidades básicas. Ainda de acordo com esta teoria, e segundo o mesmo autor, a motivação intrínseca pressupõe um compromisso do indivíduo com a actividade, pelo prazer e diversão que esta lhe proporciona.

Existem vários estudos (Jackson & Marsh, 1996; García Calvo, 2004; e Murcia, Gimeno, & Coll, 2006; entre outros) que têm demonstrado a relação significativa positiva entre Motivação intrínseca ou auto-determinada e a experiência de Fluxo. Os estudos indicam ainda que o Fluir é um preditor da motivação intrínseca, mas que o contrário também é verdade. Tal leva a pensar sobre a existência de um ciclo motivacional, no qual a presença de motivação intrínseca poderá proporcionar a experiência de Fluxo, que por sua vez, ao ocorrer faz aumentar a motivação intrínseca para dada actividade, e assim sucessivamente (González-Cutre, Sicília & Moreno, 2006).

2.2.3- Fluir e Activação:

Os níveis de activação influenciam cognições, afectos e funções psicológicas, daí que, a nível desportivo, sejam um importante factor que influencia o rendimento e as experiências (Zaichkowsky & Baltzell, 2001). Elevados níveis de activação, ou sobre-activação, são manifestados cognitivamente através do nervosismo e de elevados sentimentos de ansiedade, enquanto que fisiologicamente, estes níveis de activação podem ser manifestos pelo aumento do ritmo cardíaco e do ritmo respiratório (Koehn, 2007). Por outro lado, os níveis mais baixos de activação, ou sob-activação, são caracterizados pelo relaxamento ou apatia e por uma

diminuição da actividade fisiológica.

Olhando para o modelo de Fluxo proposto por Csikszentmihalyi (1990), podemos verificar, então, que o fluxo corresponde a um nível óptimo de activação entre a sobre-activação e a sob-activação, caracterizados pela ansiedade e pelo aborrecimento.

Com esta análise do Fluir, podemos então constatar a sua relação com o conceito “*the Zone*” (Tolson, 2000), e com a teoria da Zona do Funcionamento Óptimo Individual (Hanin, 1986).

O termo “*the Zone*” tem sido utilizado com frequência na literatura da Psicologia Desportiva, de acordo com Koehn (2007), este estado é intenso e indicado pelo aumento da motivação intrínseca. Tolson (2000) descreve o estar “*in the zone*” como o momento no qual “o corpo é elevado ao máximo e a mente está completamente focada, ..., podendo o indivíduo alcançar o extraordinário” (pag. 38). Assim, tanto o estado de Fluxo como o “*in the zone*” são caracterizados pelo completo foco e absorção da mente e do corpo, o que é indicado pelo processamento óptimo da informação, reflectindo automaticidade (Young & Pain, 1999). Estes dois termos parecem fundir-se de tal modo que Young (2000), no seu trabalho sobre tenistas, os utiliza indiscriminadamente. Também Csikszentmihalyi, no seu modelo estrutural do Fluir, refere-se a esta zona de activação e experiência óptima como Canal de Fluxo.

Analisando a teoria da zona de funcionamento óptimo individual, podemos verificar que esta assume igualmente que, nesta zona de funcionamento óptimo há um nível óptimo de activação ou ansiedade (Cruz, 1996; e Hanin, 1986). Este nível óptimo de ansiedade irá então, corresponder com o nível óptimo de activação respeitante ao conceito de “*the Zone*” (Koehn, 2007; Tolson, 2000; e Young & Pain, 1999), e ao Canal de Fluxo elaborado por Csikszentmihalyi (1990) no seu modelo estrutural do Fluir.

Com esta reflexão, parece-me assim legítimo, aceitar que para que um atleta ou indivíduo flua ou entre num estado de fluxo, é necessário que este se encontra num estado de activação ou ansiedade ideais. Pois será deste modo que será possível a optimização do seu

funcionamento mental, e conseqüentemente a otimização da sua experiência/ estado e rendimento.

2.3 - Fluir, Emoções Positivas e Desenvolvimento Positivo

Torres (2006) e Jackson (1999) consideram o Fluir como um constructo psicológico unificador das experiências positivas, em especial no desporto.

Mais que o prazer, é o desfrute ou a satisfação, que fazem cada actividade ou a vida em si valer a pena. O prazer é um elemento importante da qualidade de vida, mas por si só, não traz felicidade, não acrescenta complexidade ao “eu”. O fluir, sendo independente das necessidades homeostáticas, aquelas cuja satisfação promovem o prazer, constitui-se como uma via de satisfação das necessidades superiores, promovendo assim a satisfação e o desfrute (Waterman, Schwartz, & Conti, 2008).

Para além do desfrute, ao se caracterizar como um estado no qual o indivíduo está totalmente envolvido na actividade em curso, o Fluir conduz também o indivíduo ao bem-estar, nomeadamente ao bem-estar eudónico. Koehn (2007), considera que, mais do que a intensidade das experiências óptimas, a sua frequência subjaze o bem-estar. Defendendo ainda que o bem-estar desenvolve-se através da repetição de experiências positivas. Neste sentido, uma vez que o Fluir aumenta a qualidade das experiências, podemos considerar que a frequência da sua vivência conduz ao bem-estar dos indivíduos que o experienciam (Csikszentmihalyi, 1988).

Csikszentmihalyi (1988,1990, 1997a, 1997b) advoga que frequentes vivências do estado de Fluxo produzem no indivíduo efeitos positivos a longo prazo, ou seja, ao entrarem frequentemente num estado de Fluxo têm mais experiências positivas e uma maior qualidade de experiências, recebendo como recompensa o bem-estar e a felicidade. Sendo que estes não são parte do Fluir, mas sim um resultado do mesmo.

Para além de tudo isto, podemos encontrar uma relação entre o Fluir e um conceito

bem conhecido da psicologia, Auto-Actualização. Maslow (1973) defende a Auto-Actualização como a mais elevada necessidade humana que é caracterizada pela revelação e ampliação das potencialidades individuais. O mesmo autor, considera que as características da Experiência máxima se aproximam das necessárias para a ocorrência da Auto-Actualização. Assumindo que o Fluir engloba em si a experiência máxima podemos considera-lo como um caminho para a Auto-Actualização. No mesmo sentido, olhando para as palavras de Seligman e Csikszentmihalyi (2000), “ a satisfação, mais que o prazer, é o que conduz ao crescimento pessoal e á Felicidade a longo-termo” (p.12), e sabendo-se que o estado de Fluxo proporciona essa satisfação ou desfrute, podemos assumir que ele conduz à Auto-Actualização, ou seja, ao crescimento pessoal, acrescentando conhecimento e complexidade ao “eu” e à Felicidade (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003).

2.4 - Factores que Influenciam o Fluir no Desporto

O fluir não é algo que simplesmente acontece. Existe uma interacção entre factores intrínsecos/ individuais, estado mental e físico, e factores extrínsecos, influências ambientais e situacionais, que podem aumentar ou diminuir a probabilidade de um atleta experienciar o estado de fluxo durante dada actividade (Weinberg & Gould, 2003). Sabe-se também que, para além de contarmos com factores de naturezas diferentes, podemos também distingui-los pela forma como influencia a ocorrência ou não da experiência de fluxo, existem factores que podem ser disruptivos, outros preventivos e outros claramente facilitadores.

Olhando para a natureza dos factores intervenientes, intrínsecos e extrínsecos, e para o tipo de influência que exercem, facilitadores, preventivos e disruptivos, e também para os objectivos deste trabalho, considera-se útil fazer uma maior incidência ou revisão sobre os factores de natureza intrínseca que surgem como facilitadores da ocorrência do estado de Fluxo.

No que respeita aos factores disruptivos, factores que perturbam o estado de fluxo dos

atletas, têm sido referidos como tendo essencialmente uma natureza extrínseca (Jackson, 1995; e Young, 2000). Merecem destaque os factores ambientais, tais como, as condições atmosféricas e o jogar em casa ou no campo do adversário (Koehn, 2007), e os factores situacionais, como as falhas mecânicas, o feedback negativo por parte do treinador ou assistência, e a decisão negativa do árbitro (Russell, 2001; e Koehn, 2007). Além disto, e apesar de serem factores intrínsecos, são ainda referidos como disruptivos, a incapacidade ou dificuldade em manter o foco atencional e os problemas de ordem física, nomeadamente as lesões (Weinberg & Gould, 2003).

Por sua vez, analisando os factores preventivos, ou seja, os factores que dificultam a ocorrência da experiência de fluxo, é de notar que a investigação (Russell, 2001; Young, 2000, e Jackson, 1995) tem sido consistente ao salientar como factores mais relevantes as condições ambientais inapropriadas, a prontidão incorrecta ou insuficiente, o foco inapropriado, a baixa auto-confiança, os pensamentos ou atitude negativa e os níveis demasiado elevados de activação (ansiedade).

Finalmente, revemos agora os factores vistos ou descritos pela literatura como sendo facilitadores da ocorrência do estado de Fluxo, ou seja, que estão subjacentes à experiência do Fluir. Jackson e Roberts (1995), num estudo qualitativo com 16 atletas de patinagem, verificaram que os atletas consideravam que os ajudava a entrar no estado de fluxo terem uma atitude mental positiva, afecto pré-competitivo e competitivo óptimos, manter o foco apropriado e prontidão física. Três anos depois, Jackson (1995) no seu estudo com 28 atletas de elite, representantes tanto de desportos colectivos como de individuais, concluiu, no mesmo sentido, que atletas que se sintam preparados e confiantes para o desempenho têm mais probabilidade de experienciar Fluxo. Disseminando, Jackson (1995), verificou que a existência de plano pré e competitivos, a confiança e a atitude positiva, a prontidão e preparação física óptimas, bem como, níveis de activação óptimos, seriam os factores facilitadores do estado de Fluxo mais relevantes.

Em dois estudos correlacionais, Catley e Duda (1997) e Marsh (1998), ficou demonstrado que a percepção de competência, níveis adequados de activação, o pensamento positivo, a motivação intrínseca e a prontidão física se correlacionam positivamente com o estado de fluxo. Da mesma forma, Young (2000), num estudo com tenistas femininas, verificou que os factores que eram relatados com mais frequência como antecedentes e facilitadores do Fluxo, são a preparação mental, planos de acção, e física, prontidão, o humor positivo, o controlo da activação e a motivação. Um ano mais tarde, Russell (2001), num estudo com estudantes universitários, salientou a prontidão física, a confiança e o pensamento positivo, como os facilitadores da experiência de fluxo, mais relevantes.

Posteriormente, Weinberg e Gould (2003), consideram que para que um atleta entre em Fluxo, ele tem de estar bem treinado, manter o foco apropriado, estar confiante e relaxado, pensar positivo, canalizar as energias e divertir-se ou retirar prazer da actividade em curso.

Mais recentemente, e indo ao encontro dos estudos já referidos, Sugiyama e Inomata (2005), num estudo com atletas Japoneses, verificaram que os estados que conduzem ao Fluir ou os estados psicológicos vivenciados durante uma experiência de Fluxo passam sempre por estar auto-confiante, relaxado, positivo, motivado e focado.

Debruçando-nos sobre os estudos aqui revistos, é possível verificar que existe um conjunto de factores que se vai repetindo ao longo das investigações, independentemente da modalidade desportiva, da nacionalidade ou do nível de competição (elite ou não elite).

Com tudo o que já foi referido ao longo desta análise sobre o estado ou experiência de Fluxo, pode-se então afirmar que o Fluir é a chave para um estado psicológico óptimo, encontrando-se fortemente relacionado com o desempenho dos atletas, mas também com o bem-estar e felicidade individual e, ainda, com o crescimento pessoal. Tal como se pode entender, este facto tem levado a que, quer investigadores quer outros profissionais do meio, como treinadores, e especialmente atletas, tentem compreender como poderão aumentar a frequência destas experiências. Isto torna-se relevante tendo em conta que, apesar da sua

relevância e satisfação ou realização dos atletas ao experienciar o Fluir, os dados dizem-nos que os atletas vivenciam uma experiência ou um estado de fluxo muito infrequentemente, algo que está patente nos resultados encontrados na investigação de Jackson (1992), na qual 81% dos atletas entrevistados afirmam encontrar o estado de fluxo muito raramente.

Nas palavras de Csikszentmihalyi (1990) “... a felicidade não acontece. Não resulta do acaso. Não é algo que o dinheiro possa comprar ou que o poder seja capaz de comandar. Não parece depender de factores externos, mas sim da forma como os interpretamos. De facto, a felicidade é um estado que cada um tem de preparar, cultivar e defender. As pessoas que sabem controlar a experiência interior conseguem determinar a qualidade das suas vidas, que é o máximo que se pode aproximar do ser feliz!” (pág. 18). É com base nesta ideologia que proponho um programa de promoção de características psicológicas positivas que, de acordo com os estudos anteriormente apresentados, se encontram na base, ou pelo menos surgem como facilitadores, da experiência do Fluir. Assim, o programa que de seguida será apresentado, tem por objectivos promover nos jovens atletas Estratégias de Relaxamento, Estratégias de Concentração e uma Atitude Mental Positiva onde se inclui os pensamentos e as auto-verbalizações positivas e de auto confiança, com o intuito não só de maximizar o desempenho desportivo dos mesmos mas, acima de tudo, promover o desenvolvimento ou crescimento pessoal positivo.

3 – Programa de Promoção do Fluir

Este programa de Promoção decorreu de forma concomitante com a prática física, ou seja, com os treinos dos atletas, durante cinco semanas. Durante este período foram realizadas 10 sessões, com uma duração variável, numa periodização bissemanal.

Este programa tem, então, como objectivo geral promover estratégias de relaxamento e de concentração e otimizar a atitude mental positiva, competências psicológicas que parecem estar na origem das experiências de Fluxo, que por sua vez conduz à maximização do desempenho e, acima de tudo ao bem-estar, felicidade e crescimento pessoal do indivíduo.

3.1 – Planificação Geral:

Este programa decorreu de acordo com a planificação de seguida apresentada:

	Temas	Local	Duração
1ª Sessão	Apresentação; Motivação para o Programa;	Sala	60 mim.
2ª Sessão	Estratégias de Relaxamento	Sala	75 mim.
3ª Sessão	Estratégias de Relaxamento	Sala	75 mim.
4ª Sessão	Atitude Mental Positiva	Sala	75 mim.
5ª Sessão	Estratégias de Concentração	Sala	60 mim.
6ª Sessão	Estratégias de Relaxamento; Atitude Mental Positiva; Estratégias de Concentração	Sala	80 mim.
7ª Sessão	Estratégias de Relaxamento; Atitude Mental Positiva; Estratégias de Concentração	Campo	40 mim.
8ª Sessão	Estratégias de Relaxamento; Atitude Mental Positiva; Estratégias de Concentração	Campo	40 mim.
9ª Sessão	Estratégias de Relaxamento; Atitude Mental Positiva; Estratégias de Concentração	Campo	40 mim.
10ª Sessão	Estratégias de Relaxamento; Atitude Mental Positiva; Estratégias de Concentração	Balneário	30 mim.

Figura 4 – Planificação geral do Programa de promoção do Fluir.

As primeiras 6 sessões do programa decorreram durante os momentos imediatamente antes do treino diário dos atletas, enquanto que as 3 sessões finais, decorreram durante o

treino técnico-tático.

3.2 – Planificação De Sessões:

Depois de se ter apresentado a planificação geral do programa de promoção do Fluir, passar-se-á, à apresentação do planeamento das várias sessões do mesmo.

1ª Sessão

Objectivos: Apresentação dos jovens e do Programa; Motivar os jovens para o programa.

Material: Novelo de lã; Excertos de biografias de atletas de elite (reconhecimento público) onde fazer referência à importância da preparação psicológica; Quadro Branco; Canetas de Acetato.

Descrição: Durante esta sessão levar-se-á a cabo duas actividades:

✓ “Na malha do Ser, Querer e Esperar” - Os atletas e dinamizador devem-se colocar em círculo no centro da sala. De seguida, o dinamizador pega no novelo, e apresenta-se, posteriormente passa o novelo a um dos jovens, que se deve, também, apresentar, e assim sucessivamente até se terem apresentado todos os elementos. O novelo deve continuar a girar pelo grupo, de forma aleatória, enquanto cada elementos completa a frase “ durante este programa queria ...” e “com este programa espero...”. Posto isto, o novelo deverá circular 3 vezes, de forma aleatória, pelo grupo, formando uma rede que simbolizará uma malha de união entre os elementos do grupo (jovens e dinamizador).

✓ “Se eles o dizem ... o que será que eu acho?”. – Para esta actividade os atletas devem juntar-se a pares e será distribuído por cada par um excerto de uma biografia de um atleta famoso onde este falará da importância da preparação mental e da sua preparação para as grandes competições, os excertos usados pertencem às biografias de Michael Jordan, Michael Johnson, Lance Armstrong, Jorge Costa e Ricardo Pereira. Posteriormente, cada par apresentará ao grupo a perspectiva do seu atleta sobre a preparação psicológica. De seguida, debater-se-á com os atletas a própria perspectiva, apresentando-se as competências a

promover e far-se-á uma breve abordagem ao Fluir.

2ª Sessão

Objectivos: Desenvolver Estratégias de Relaxamento.

Material: Tapetes de ginástica individuais;

Descrição: Durante esta sessão levar-se-á a cabo três actividades:

✓ “Respiração Diafragmática” – Numa primeira fase deve ser explicada aos atletas a importância do controlo respiratório no controlo gestão da activação. Posteriormente, deve-se, então, fornecer um tapete de ginástica a cada um dos jovens e pedir-lhes para que se deitem, passando-se então ao treino da respiração diafragmática, de acordo com os passos exposto no Anexo I.

✓ “Mais que Perfeito” (Treino de Imagética) – Posteriormente ao treino de respiração pede-se aos jovens que continuem deitados no tapete, que fechem os olhos e que imaginem, visualizem, um momento em que estão a ser louvados pelo público no final de um jogo em tiveram uma prestação. Cerca de dois minutos depois, um a um, os jovens são solicitados a descrever aquilo que vêem, ouvem e sentem. Durante o treino de imagética ou visualização, os jovens são convidados a tentar manter a respiração diafragmática.

✓ “Treino de Relaxamento Muscular Progressivo” – De seguida, pede-se aos jovens que continuem no tapete e que sigam as instruções que lhes vão sendo dadas (Anexo II), mas que se possível, deverão manter a respiração diafragmática.

No final da sessão dever-se-á reflectir com os jovens sobre o que aprenderam na sessão e sobre o efeito que cada um dos exercícios teve sobre si.

3ª Sessão

Objectivos: Desenvolver Estratégias de Relaxamento.

Material: Tapetes de ginástica individuais;

Descrição: (Repetição da sessão anterior devido à complexidade das estratégias sobretudo do relaxamento progressivo) Durante esta sessão levar-se-á a cabo três actividades:

✓ “Respiração Diafragmática” – Numa primeira fase deve ser explicada aos atletas a

importância do controlo respiratório no controlo gestão da activação. Posteriormente, deve-se, então, fornecer um tapete de ginástica a cada um dos jovens e pedir-lhes para que se deitem, passando-se então ao treino da respiração diafragmática, de acordo com os passos exposto no Anexo I.

✓ “Mais que Perfeito” (Treino de Imagética) – Posteriormente ao treino de respiração pede-se aos jovens que continuem deitados no tapete, que fechem os olhos e que imaginei, visualizem, um momento em que estão a ser louvados pelo público no final de um jogo em tiveram uma prestação. Cerca de dois minutos depois, um a um, os jovens são solicitados a descrever aquilo que vêem, ouvem e sentem. Durante o treino de imagética ou visualização, os jovens são convidados a tentar manter a respiração diafragmática.

✓ “Treino de Relaxamento Muscular Progressivo” – De seguida, pede-se aos jovens que continuem no tapete e que sigam as instruções que lhes vão sendo dadas (Anexo II), mas que se possível, deverão manter a respiração diafragmática.

No final da sessão dever-se-á reflectir com os jovens sobre o que aprenderam na sessão e sobre o efeito que cada um dos exercícios teve sobre si.

4ª Sessão

Objectivos: Promover uma Atitude Mental Positiva.

Material: Folha de Papel Cenário, Marcadores Coloridos, Cartões Coloridos (6 cm/ 10 cm), Folhas Brancas A5 e, Cartões Coloridos A5.

Descrição: Durante esta sessão levar-se-á a cabo três actividades:

✓ “Dicionário Desporto +” – Durante esta actividade deve-se criar definições positivas para palavras ou expressões negativas utilizadas no desporto, por exemplo, *Pressão = Oportunidade de Sucesso*, podendo ser sugeridas outras expressões, como falha, erro, fracasso, inferioridade, etc., devendo-se utilizar acima de tudo expressões negativas referidas pelo próprio grupo. Cada palavra ou expressão e o seu significado positivo deverão ser escritos nos cartões coloridos (6 cm/ 10 cm), que posteriormente deverão ser colados no papel

de cenário e fixado na parede da sala e, aí ficar enquanto aí decorrerem as sessões e, devendo ser transferido depois para o balneário dos atletas.

✓ “Lista de Pensamentos ou Verbalizações Positivos” – é pedido aos jovens que, de forma individual, criem uma lista de pensamentos negativos que os costumam perturbar antes e durante uma competição. Posteriormente, em conjunto devem ser criados pensamentos positivos que substituam os negativos. Os pensamentos positivos elaborados para cada um dos jovens devem ficar escritos pelos mesmos em folhas individuais (folhas A5 onde previamente está uma tabela para os colocar). Cada folha individual fica para o respectivo atleta que a elaborou. Posteriormente elabora-se uma votação e os 10 pensamentos positivos mais votados serão colocados posteriormente num cartaz que será colocado no balneário da equipa com o nome “Os 10 Positivos de um Hoquista”.

✓ “Sou Mais Forte Porque Me Apoiam” – Nesta última actividade é distribuída por cada jovem um folha com a seguinte tabela:

Pessoas que:	Me dão alegria	Me acalmam	Me libertam	Me ajudam a decidir	Me dão Confiança	Me estimulam	Me consideram
Em casa							
Na Escola							
Na equipa							

Figura 5 - diferentes fontes e formas de apoio.

[Adaptado de Sequeira, 2005]

É então pedido que reflectam e preencham a tabela. No final da sessão deverá ser abordada a importância e os benefícios de um olhar positivo sobre a realidade

5ª Sessão

Objectivos: Desenvolver Estratégias de Concentração.

Material: DVD, Televisor, Quadro branco, Canetas de acetato, Folhas brancas (A5).

Descrição: Durante esta sessão levar-se-á a cabo duas actividades:

✓ “Visualização de Vídeos” – Para iniciar a abordagem ao tema da concentração mostrar-se-á aos jovens atletas três vídeos onde é possível observar as rotinas de concentração de atletas famosos (Cristiano Ronaldo, na marcação de livres; dois atletas seniores num Campeonato nacional de hóquei patins (nomes não divulgados por serem vídeos particulares fornecidos pelos próprios atletas), na entrada e campo e marcação de grandes penalidades). Trabalha-se então com os jovens a importância da criação de rotinas de competição

✓ “Definir Momentos críticos e Palavras-chave” – Em grupo os atletas deverão debater sobre os momentos críticos ou decisivos de um jogo de hóquei patins, por exemplo, os minutos iniciais, as faltas perigosas, tanto no ataque como na defesa, a recuperação após um golo marcado ou sofrido, os livres, as grandes penalidades, etc. Os jovens devem, então, definir quais são esses momentos críticos, susceptíveis de elaboração de rotinas que promovam a concentração. Além disso, deverão, ainda, ser debatidas palavras-chave ou expressões que auxiliem a concentração nesses momentos, como por exemplo, “vou chegar à bola primeiro que ele” e, “ vou pará-lo antes de ele lá chegar”. Os atletas deverão registar os momentos críticos, e as suas palavras ou expressões chave na folha branca, que passará a ficar com eles.

No final deve-se então fazer um breve resumo bordando as aprendizagens da sessão e a importância e aplicação das mesmas.

6ª Sessão

Objectivos: Desenvolver Estratégias de Relaxamento; Promover uma Atitude Mental Positiva; Desenvolver Estratégias de Concentração.

Material: Tapetes de ginástica individuais; Canetas e Folhas brancas (A5).

Descrição: Nesta sessão faz-se a primeira junção do conjunto de estratégias aprendidas nas sessões anteriores. Em conjunto com os jovens selecciona-se 4 dos momentos críticos, do conjunto formado na sessão anterior. No seguimento, selecciona-se um para dar início à actividade. É pedido então aos jovens que se sentem de forma confortável no tapete

de ginástica, que fechem os olhos e imaginem a primeira situação crítica. Dá-se informação aos jovens que terão de se visualizar nesse momento crítico, desde o momento da preparação até à execução, sendo esta perfeita ou seja com sucesso, a acompanhar esta visualização os atletas deverão recorrer ao relaxamento progressivo, à respiração diafragmática e aos pensamentos positivos. No final da primeira visualização, pede-se aos atletas que registem, na folha de papel, tudo o que fizeram no momento de preparação e de execução, repetindo posteriormente a visualização mais duas vezes, refazendo todos os passos.

Repete-se o mesmo procedimento para os 3 momentos críticos escolhidos.

No final da sessão, explica-se aos jovens que as próximas sessões decorrerão no campo, ringue, durante o treino técnico-tático onde aplicarão as rotinas ensaiadas e utilizarão, a par disso, o relaxamento e as auto-verbalizações positivas que criaram.

7ª Sessão

Objectivos: Desenvolver Estratégias de Relaxamento; Promover uma Atitude Mental Positiva; Desenvolver Estratégias de Concentração.

Material: Nenhum.

Descrição: Esta sessão decorrerá toda em campo, ou seja, no ringue de treino, nos momentos do treino técnico-tático em que surgem os 4 momentos críticos alvo de reflexão e ensaio. No momento de praticar cada uma das situações o atleta deve fazer a visualização e o relaxamento tal como treinados, segundos antes da execução, ou seja, durante os momentos de preparação, faz a execução, tal como planeada, sendo que durante a mesma deverá verbalizar, em voz alta os pensamentos positivos treinados. O número de repetições do processo, para cada um dos momentos críticos, é igual ao número de vezes que o atleta terá de treinar a execução do acto desportivo.

8ª Sessão

Objectivos: Desenvolver Estratégias de Relaxamento; Promover uma Atitude Mental Positiva; Desenvolver Estratégias de Concentração.

Material: Aparelhagem, CD com uma gravação do barulho de uma plateia entusiasta.

Descrição: A sessão é a repetição da anterior, com duas nuances, durante a execução das tarefas será simulada uma situação de jogo com público barulhento que fornece apoio ao atleta; a outra nuance prende-se com o facto de durante a execução as verbalizações não serem em voz alta mas sim em murmúrio.

9ª Sessão

Objectivos: Desenvolver Estratégias de Relaxamento; Promover uma Atitude Mental Positiva; Desenvolver Estratégias de Concentração.

Material: Aparelhagem, CD com uma gravação do barulho de uma plateia entusiasta.

Descrição: A sessão é a repetição da anterior, com duas nuances, durante a execução das tarefas será simulada uma situação de jogo com público insultuoso, que fornece provoca os atletas; a outra nuance prende-se com o facto de durante a execução as verbalizações não serem em murmúrio, será um diálogo interno, ou seja, em forma de pensamento.

10ª Sessão

Objectivos: Desenvolver Estratégias de Relaxamento; Promover uma Atitude Mental Positiva; Desenvolver Estratégias de Concentração.

Material: Nenhum.

Descrição: Esta última sessão decorre no balneário da equipa, e tem como objectivo treinar a preparação mental pré-competitiva. Para o efeito, na fase inicial da sessão, trabalhar-se-á com os jovens a forma como deverão usar os pensamentos positivos expostos no placard “Os dez Positivos do Hoquista”. De seguida, serão treinadas com os jovens formas confortáveis de relaxar no balneário. Posteriormente, criam-se então com os jovens rotinas de concentração pré-competitiva. Para finalizar efectua-se role-playings de todas estas situações em conjunto, de forma a fornecer aos jovens “ferramentas” para conseguir criar em si estados de ânimo pré-competitivos ideais ou óptimos.

4- Metodologia

Nesta secção será apresentado, de seguida, o desenho da investigação, nomeadamente: o tipo de estudo, os sujeitos do estudo e os procedimentos de recolha e análise de dados. É de notar que as escolhas dos elementos constituintes deste desenho de investigação, tiveram como base lógica a natureza da problemática, os objectivos de investigação, e o conhecimento prévio do fenómeno em estudo.

3.1- O Tipo de Investigação:

O estudo aqui apresentado é de natureza Qualitativa. Os métodos qualitativos são diferenciados de abordagem empírica, e encontram-se especificamente voltados para os fenómenos Humanos (Lessard-Hébert, Goyette & Boutin, 2005).

A pesquisa qualitativa, na sua essência, visa compreensão, descrição, análise e explicitação dos fenómenos ou experiências Humanas ou do mundo social, dando-se a conhecer esse fenómeno ou experiência sob a perspectiva dos próprios actores (Bogdan & Bicklen, 1994; Guerra, 2006; e Marshall & Rossman, 2006). A escolha deste tipo de metodologia é justificada, então, a partir dos seus objectivos, que se cruzam com os objectivos do próprio estudo que, por si, visa a compreensão da experiência de Fluir em jovens atletas, e a sua evolução, antes e depois destes terem sido submetidos à aplicação do programa anteriormente apresentado.

Além do mais, Jackson *et al.* (1998) e Csikszentmihalyi (2000), investigadores em destaque na área do Fluir, apontam no sentido da investigação ou exploração da experiência óptima ou Fluir adquirir maior relevância quando realizada de forma qualitativa. Exemplo ou prova disso será, então, o grande número de investigações qualitativas que podemos encontrar na área do Fluir em detrimento do número de investigações quantitativas na mesma área, bem como a comparação entre os conhecimentos proveniente de ambos os tipos de estudo.

3.2- Os sujeitos do Estudo

Este estudo contou com a presença de 14 jovens como sujeitos de estudo, com idades

compreendidas entre os 13 e os 16 anos de idade, correspondendo a atletas dos escalões de iniciados e juvenis do Hóquei em Patins.

Dos 14 jovens desportistas que participaram neste estudo, 71.4%, ou seja 10, são do sexo masculino, enquanto 28.6%, 4 participantes, são do sexo feminino. Estes jovens foram, então, divididos de forma aleatória por dois grupos, o de controlo e o experimental.

O grupo experimental contou com 7 jovens hoquistas, 5 rapazes e 2 raparigas, com uma média de idades de 14,86 anos. Este grupo foi submetido às 9 sessões do programa de promoção de competências facilitadoras do estado de fluxo em jovens atletas.

O grupo de controlo, por sua vez, contou também com a presença de 7 jovens, tal como o experimental, com 5 rapazes e 2 raparigas, com uma média de idades de 14,71 anos de idade. Este grupo não foi submetido a qualquer intervenção.

Apesar de poder parecer um grupo pequeno para que se possam extrair conclusões acerca da eficácia e eficiência do programa apresentado, não se deve perder de vista o facto de este estudo se constituir como qualitativo, com características descritivas e exploratórias. Sendo assim, é de notar que esta análise compreensiva dos fenómenos sociais, neste caso a experiência ou estado de Fluxo, procura uma representatividade social e não estatística, uma vez que não se pretende uma amostra imensa de sujeitos estatisticamente representativos, mas uma dimensão de sujeitos, mesmo que pequena, mas socialmente significativa.

3.3- Os Instrumentos e Procedimentos de Recolha e Análise de Dados:

Partindo da problemática em estudo, dos seus objectivos, do tipo de estudo e sujeitos de investigação, optou-se pela entrevista como método ou instrumento de recolha de dados. A entrevista é, então, um método utilizado para a recolha de dados descritivos apresentados na linguagem dos sujeitos da investigação.

De acordo com os objectivos da investigação requereu-se que todos os sujeitos se reportassem aos mesmos aspectos, criando-se assim, uma entrevista de orientação temática, optando-se por uma entrevista semiestruturada. Este tipo de entrevista pressupõe a existência

de um guião previamente preparado que serve de eixo orientado ao desenvolvimento da entrevista, contudo, não existe a exigência de colocar as questões previamente apresentadas no guião, numa ordem pré-estabelecida ou de acordo com dada formulação (Guerra, 2006).

De forma a seguir rigorosamente o percurso metodológico, elaborou-se um guião de entrevista (Anexo III), expondo de forma clara objectivos e dimensões de análise da entrevista.

Com o objectivo de garantir a validação e fiabilidade da entrevista realizou-se um pré-teste, tentando-se assegurar que as questões eram percebidas da mesma forma por todos os entrevistados, e que o número de questões colocadas não tornasse a entrevista demasiado longo, ou seja, que não levasse ao cansaço ou aborrecimento dos entrevistados (Ghiglione e Matalon, 2001)

Esta entrevista pré-teste foi realizada a um jogador de hóquei em patins, de 15 anos de idade, teve uma duração de 25 minutos, e a sua análise permitiu concluir que o guião da entrevista se encontrava adequado, não se verificando, igualmente, cansaço ou aborrecimento no entrevistado.

A entrevista foi aplicada aos mesmos sujeitos em dois momentos distintos, uma vez antes da administração programa anteriormente apresentado e uma depois, existindo no guião 4 blocos temáticos, um aplicado apenas ao grupo experimental no momento após a administração no programa, e outro aplicado aos dois grupos, mas apenas na primeira fase

A entrevista requereu, posteriormente, uma análise sistemática das informações fornecidas pelos sujeitos, com o intuito de testar as questões de investigação (Quivy & Campenhoudt, 2003). É, então, neste sentido que surge neste trabalho a análise de conteúdo definida como “um conjunto de técnicas de análise das comunicações, que utiliza procedimentos sistemáticos e objectivos de descrição do conteúdo das mensagens.” (Bardin, 1995, p.38). De acordo com Quivy e Campenhoudt (2003), a análise de conteúdo permite explorar um pequeno número de informações complexas e profundas, com rigor

metodológico e inventiva capacidade interpretativa. No mesmo sentido, Guerra (2006) encara a análise de conteúdo temática como uma análise aprofundada do corpus das entrevistas, fazendo recurso a categorias e subcategorias.

Numa primeira fase do procedimento de análise constituiu-se um *Corpus* de investigação, composto por 28 entrevistas realizadas, e transcritas na íntegra, correspondendo a um total de 127 páginas A4 (Anexo IV).

No seguimento do processo metodológico, elaborou-se uma grelha de análise (Anexo V), com temas, categorias e subcategorias de análise, emergentes da problemática em estudo. Através desta categorização e subcategorização, pretendeu-se classificar elementos emergentes dos dados obtidos de modo a interpretá-los de forma mais simplificada, uma vez que se irão encontrar agrupados de acordo com características comuns.

Elaborada a grelha, procedeu-se então à elaboração da matriz de análise (Anexo VI), onde se foram colocando as unidades de registo, enquadrando-as nas categorias identificadas.

No sentido de facilitar a operacionalização da matriz foram utilizados alguns códigos ou símbolos semânticos, nomeadamente:

A – Entrevistas realizadas aos atletas do grupo Experimental:

A(i) - Entrevistas realizadas aos atletas do grupo Experimental antes do programa, enumeradas em A1(i), A2(i), A3(i), A4(i), A5(i), A6 (i), A7(i);

A(f) - Entrevistas realizadas aos atletas do grupo Experimental depois do programa, enumeradas em A1(f), A2(f), A3(f), A4(f), A5(f), A6 (f), A7(f);

B – Entrevistas realizadas aos atletas do grupo de Controlo:

B(i) - Entrevistas realizadas aos atletas do grupo de Controlo no primeiro momento de avaliação, enumeradas em B1(i), B2(i), B3(i), B4(i), B5(i), B6 (i), B7(i);

B(f) - Entrevistas realizadas aos atletas do grupo de Controlo no último momento de avaliação, enumeradas em B1(f), B2(f), B3(f), B4(f), B5(f), B6 (f), B7(f)

5- Análise e Discussão dos Resultados

Partindo-se do sistema de categorias estabelecido a-priori, será exposto neste capítulo a análise e discussão do *corpus* de investigação. Pretendendo-se, com isto, interpretar e dar sentido aos dados, de forma a produzir compreensão sobre os resultados do programa apresentado.

A análise e discussão será feita categoria a categoria, estabelecendo-se comparações entre os diversos indivíduos numa mesma categoria e entre os dados obtidos nas diferentes categorias.

5.1 – Experiência do Fluir:

Neste tema pretendeu-se compreender a percepção que os jovens atletas têm sobre aquelas que foram as suas experiências mais profundos, se considerarem que estas existiram e, também perceber se existe alguma experiência de Fluxo antes da aplicação do programa, e 5 semanas depois, para os jovens atletas do grupo de controlo.

5.1.1- Experiência Mais Profunda e Agradável:

Com esta categoria pretendeu-se, então, perceber como é que os jovens percepcionavam as suas experiências.

Pode verificar-se que, no momento de avaliação, apenas 3 jovens de cada grupo do estudo afirmaram ter uma experiência tão profunda e agradável que sentissem que se tivessem superado. Os atletas relatam essas experiências como algo extremamente satisfatório e recompensador, sendo esse sentimento independente do resultado:

- *“Já senti que tinha dado tudo, ai em dois jogos... mas não ganhei nenhum (risos), mas não conseguia mesmo dar mais, acho que não tive mal. [] Senti-me boé bem, porque apesar de não ter-mos ganho também não fizemos má figura...” [A2 (i)].*

- *“ (...) É uma sensação única saber que estamos todos, em equipa, por um único objectivo, lutamos juntos e a satisfação é mútua. É um sentimento inexplicável, só quem está lá dentro o consegue descrever e mesmo assim é difícil, dependentemente do resultado que se obtenha*

basta sabermos que demos o tudo por tudo, e isso sim é que importa!” [B7 (i)].

Por outro lado, a maioria dos atletas assumiram nunca ter experienciado nada tão profundo, consideraram que apesar de darem tudo de si nunca se conseguiram superar, estando patente no discurso um sentimento de insatisfação, considerando o produto das experiências demasiado baixo para o investimento:

- *“Eu esforço-me sempre boé, mas acho que nunca joguei no meu máximo, nunca fui excelente.” [A5 (i)].*

- *“Que dei tudo sim, esforcei-me boé, mas que estive no máximo da minha prestação não. ” [B5 (i)].*

Por fim, no segundo momento de avaliação, dirigido ao grupo de controlo, pode verificar-se que apenas 3 atletas, os mesmos três descreveram ter experiências profundas e recompensadoras durante a competição, sendo a descrição essencialmente a mesma que usaram no primeiro momento de avaliação:

- *“Sim, acho que já tínhamos falado nisto” Foi um grande sentimento de união e satisfação. O resultado não importa, o importante é aproveitar o momento.” [B7 (f)].*

- *“Sim, mas só daquela vez de que já falei! Aquela em que tive a 100%, estava no meu máximo, no meu topo, tudo me parecia possível.” [B4 (f)].*

Com isto, pode constatar-se que, no primeiro momento de avaliação, não existem diferenças significativas entre grupo experimental e o de controlo, no que respeita a esta categoria.

5.1.2- Vivência da Experiência do Fluir:

No que respeita, agora, à categoria aqui apresentada, os atletas foram confrontados com uma descrição da experiência de fluxo e convidados a referirem se já experienciaram algo assim e, se sim, como tinha sido para eles. Verificou-se que, no primeiro momento de avaliação, os mesmos jovens atletas que na categoria anterior referiram ter tido uma ou mais experiências profundas, recompensadoras e satisfatórias, afirmam ter experienciado o Fluir,

fazendo uma clara associação a essas experiências e ao estado de fluxo.

Tal como vimos o Estado de Fluxo encontra-se associado a diversos constructos positivos, como satisfação, felicidade, bem-estar e crescimento pessoal (Torres, 2006; Jackson, 1999; entre outros), e não longe disso, os atletas descrevem as experiências de fluxo como recompensadoras, motivadoras e com implicações positivas para o seu crescimento:

– “*Sim, já! [] Foi muito bom, bastante motivador, deu-me mais força para continuar a trabalhar e evoluir cada vez mais.*” [A3 (i)].

- “*Sim, já tive essa sensação, era como que tudo o que fazia ajudasse no meu desempenho. [] Foi uma experiência recompensadora, que me ajudou inclusivamente a resolver outros problemas fora do hóquei em patins*” [B4 (i)].

- “*Sim! [] Para além de fortalecer a relação que temos com a nossa equipa, fortalece-nos imenso, e isso fez de mim o que sou hoje!*” [B7 (i)].

Por sua vez, no que respeita ao segundo e último momento de avaliação, realizado com o grupo de controlo, pode constatar-se que os jovens que referiram ter experienciado um estado de fluxo foram os mesmo que o fizeram na primeira avaliação, não se registando alterações na descrição e interpretação que os jovens fazem da experiência:

- “*Sim, também já tinha contado. Sente-se uma grande felicidade e satisfação. Faz-nos crescer!*” [B7 (f)].

Tal como aconteceu na categoria anterior, não se visualizam diferenças entre grupos no primeiro momento de avaliação.

5.2 – Características facilitadoras do Fluir:

Este é sem dúvida o bloco temático mais extenso, devido ao seu número de categorias, mas também por ser na íntegra aplicado aos dois grupos, nos dois momentos de avaliação. Pode então verificar-se que as categorias definidas para o tema correspondem às competências promovidas pelo programa. A análise deste tema, e das suas categorias, é de grande utilidade para a avaliação do sucesso do Programa de Promoção do Fluir.

5.2.1- Activação:

Nesta categoria pretende-se compreender o nível de activação dos jovens atletas, de ambos os grupos de estudo, nos dois momentos de avaliação. E o mesmo, sobre a percepção que esses jovens têm sobre o controlo do seu nível de activação.

Pode, então, verificar-se, pelos resultados, que na avaliação inicial não existem diferenças entre os grupos, salvo raras excepções, os jovens demonstram elevados níveis disfuncionais de ansiedade pré competitiva:

– “...olha não consigo comer nesse dia, sinto o corpo tipo assim a tremer, mas não dá para ver a tremer, mas eu sinto. E começo sempre a suar boé, mesmo antes de começar o jogo.”

[A1 (i)].

– “Fico boé ansioso, tremo todo. Às vezes nem consigo comer. [] Tento-me concentrar em outra coisa, esquecer o jogo, mas mesmo assim tenho sempre aquela cena na barriga, parece um carrossel. ” [B2 (i)].

Também no que respeita à percepção de controlo sobre o seu nível de activação, nesta fase de avaliação, parece ser deficitário, os jovens demonstram exercer um baixo controlo:

– “ Para ai no 4... consigo controlar muito pouco. ” [A4 (i)].

- “Eu penso que seja possível controlar. Mas não sei fazer. [] Hum...4...não é tudo descontrolado, mas também não controlo grande coisa. “ [B3 (i)].

Analisando agora os resultados obtidos no momento final de avaliação, pode, então, verificar-se resultados bem distintos no grupo experimental. Quando se compara a segunda avaliação do grupo experimental com a primeira verifica-se que, para além de percepcionarem o seu nível de ansiedade como mais baixo, os jovens atletas perspectivam, igualmente, ter um maior controlo sobre o seu nível de activação, sendo que as respostas caíram sempre sobre os valores 7 e 9 da pergunta escala:

- “Um pouco ansiosa, mas só para começar a jogar! Acho que é aquela ansiedade boa.”

[A3(f)].

- *“Hum, estou aqui indeciso gostava de dizer que era 10, mas não, acho que ainda estou no 9. Já consigo controlar muita bem, mas assim a 100% ainda não se consigo. Acho que preciso de treinar mais para isso.”* [A4(f)].

Pelo contrário, no grupo de controlo não se visualizam quaisquer diferenças entre os dados dos diferentes momentos de avaliação, continuando-se a verificar o nível de activação elevado e prejudicial, bem como a percepção de um controlo ineficiente sobre o mesmo:

- *“ Ui fico super nervosa, impossível de aturar, rabugenta como tudo. E depois não consigo jogar nada de jeito ”* [B6(f)].

- *“ Isso não é fácil! É bem difícil, acho que estou entre o 4 e o 5, não sei. Se tiver controlo é mínimo.”* [B5(f)].

Com a análise aqui exposta é possível assumir que, no que respeita ao nível de activação e seu controlo ou gestão, o programa alcançou resultados positivos.

5.2.2 – Pensamentos:

Nesta que é a primeira categoria dedicada à atitude mental positiva, tem-se o objectivo de compreender a natureza dos pensamentos dos jovens atletas e a sua percepção de controlo sobre os mesmos.

Olhando então para as unidades de registo correspondentes a estas categorias, pode-se verificar que, de um modo geral, os pensamentos mais característicos dos jovens prendem-se com medos e preocupações relativas ao desempenho que, só por si, colocam pressão no atleta, podendo funcionar como entrave ao bem-estar, ao desempenho e claramente ao desfrute do estado de Fluxo:

- *“Penso, “não posso falhar, não posso perder, eu sou capaz de ganhar”. É o que está sempre na minha cabeça.”* [A4(i)].

- *São aquelas dúvidas, e se não tiver bem, e se o adversário for superior a mim e não conseguir fazer nada jeito, não posso falhar, quero ser bom, essas coisas. Fazem uma barulheira na minha cabeça”* [B2(i)].

Não obstante, pode-se verificar, de forma ainda mais intensa do que com o nível de activação, que os jovens perspectivam não ter controlo sobre os seus pensamentos:

– “2. Raramente consigo. As vezes começo a pensar “não vou pensar nisto, não vou pensar nisto”, mas mesmo assim os pensamentos estão lá!” [A5(i)].

– “Ah, pois, 3? Sim deve se ser isso! Os pensamentos surgem, não há controlo” [B7(i)].

Tal como aconteceu na categoria de activação, as diferenças encontradas no grupo experimental entre os dois momentos de avaliação são bastantes. Nos resultados finais, podem ser encontrados, nas descrições dos jovens atletas, pensamentos que os fazem acreditar em si, pensamentos positivos que os tranquilizam:

– “Que treinei e por isso vou estar bem, que tenho capacidade para jogar ao mesmo nível que qualquer adversário...” [A1(f)].

– “Sim, estou sempre a pensar que tenho de ganhar, mas agora também penso que tenho capacidade para isso, por mais difícil que seja o adversário eu posso conseguir, tenho hipóteses”. [A2(f)].

No que respeita à perspectiva de controlo sobre os pensamentos emergentes, verificou-se que no momento da avaliação final, o grupo experimental demonstrava um maior controlo que na fase final, apesar de tudo, as diferenças e os resultados encontrados são menos consistentes que os referidos para a categoria anterior, existindo valores inferiores de controlo sobre os pensamentos:

– “6, eu já consigo controlar, com ajuda é mais fácil, mas já tenho conseguido controlar sozinho. No penúltimo jogo já consegui boé bem!” [A2(f)].

– “Hum, no 9. Não é 10, ninguém é perfeito e pode-se sempre melhorar ainda mais. Mas eu estou a controlar bem, tento me concentrar nestes pensamentos e quando surgem outros eu murmuro estes para mim até os outros me saírem da cabeça.” [A7(f)].

No grupo de controlo, por sua vez, não se verificaram alterações significativas, quando comparamos o primeiro com o último momento de avaliação, mantendo-se assim os

pensamentos perturbadores e o baixo controlo sobre os mesmos:

– *“Aquilo que mais recordo de pensar é que não posso falhar, não posso fazer feio, não posso desiludir os que acreditam em mim”*. [B6(f)].

– *“Muito pouco, acho que estou ai no 3 ou no 2. Não controlo quase nada”* [B1(f)].

Com isto, tal como já aconteceu na categoria anterior, pode-se verificar que o programa teve os efeitos desejados no que respeita à natureza e controlo dos pensamentos. Contudo, os resultados menos consistentes encontrados nesta categoria podem estar associados ao facto de se ter dedicado em exclusivo, apenas uma sessão do programa, à Optimização da Atitude Mental Positiva.

5.2.3 – Auto-confiança:

Esta é, então, a segunda categoria correspondente à Atitude Mental Positiva. Pretende-se, aqui, analisar a auto-confiança dos atletas em dois momentos distintos.

No que respeita ao momento inicial de avaliação, constatou-se que, os atletas de ambos os grupos do estudo se encontravam em níveis médios de auto-confiança, demonstrando por vezes alguma insegurança mas, nunca um descrédito das suas competências:

- *“5! Não tenho muita confiança, não sou um dos melhores, mais confio alguma coisa!”*

[A6(i)]

– *“4, ainda não sou muito boa, mas sei que tenho algumas qualidades. Agora tenho é que ainda trabalhar muito para as desenvolver.”* [B6(i)]

No último momento de avaliação, verificou-se um leve aumento na auto-confiança dos jovens do grupo experimental, enquanto que no grupo de controlo não se registaram alterações significativas:

- *“Confio 7. Tenho algumas capacidades de jogo e agora também já não fico tão nervoso, por isso sou mais capaz de usar as minhas capacidades”* [A1(f)]

– *“5! Confio mas não muito. Sei reconhecer onde sou bom, mas também tenho pontos*

fracos.” [B2(f)]

Tal como aconteceu na categoria dos pensamentos, parece-me útil reflectir sobre a possibilidade de amplificar os resultados positivos do programa ao nível da auto-confiança, através do aumento do número de sessões dedicadas à optimização da atitude mental positiva.

5.2.4 – Concentração:

Por fim, passando-se agora à análise da última categoria deste bloco temático, pretende-se então compreender os níveis de concentração experienciados pelos jovens, e a percepção que estes têm do seu controlo sobre essa mesma concentração, bem como a sua comparação nos distintos momentos de avaliação.

No primeiro momento de avaliação, pode constatar-se que ambos os grupos apresentam níveis de concentração medianos:

– *“Então, no 7 porque eu estou concentrado ... eu concentro-me no jogo, mas também não é assim só no jogo. Também estou a pensar noutras coisas. O meu treinador diz que para nos concentrarmos mais temos que esquecer as pessoas lá fora (o publico) e também não ligar a bocas e assim dos outros”* [A2(i)]

- *“6 outra vez...[] Tinha de ficar menos nervoso, para me poder concentrar mais naquilo que estava a fazer e menos no que estou a sentir”* [B3(i)]

Contudo, também ambos os grupos demonstram elevadas dificuldades no que respeita ao controlo sobre esse estado de concentração:

– *“Pois, isso é que já é mais difícil! EU não consigo controlar. A minha cabeça é difícil”* [A6(i)]

– *“Hum, às vezes tento, mas não consigo”.* [B1(i)]

Por sua vez, no que respeita ao último momento de avaliação verificou-se, mais uma vez, alterações no que respeita ao nível ou intensidade de concentração, no grupo experimental, sendo que descreveram a sua concentração como mais elevada. O mesmo se passou no mesmo grupo sobre controlo da concentração, que passou a ser mais efectivo:

-“Hum, 9 ou 10. È mesmo quase totalmente, as vezes até posso me distrair mas recupero logo, nós treinamos isso e resulta bem fixe.” [A6(f)]

- “Sim, consigo quase totalmente. Há uma coisa ou outra que ainda me perturba, mas tenho sempre controlo.” [A2(f)]

Tal como tem acontecido, não se verificam alterações relevantes no grupo de controlo:

- “Depende dos momentos, mas distrai-me com facilidade. Principalmente com a bancada. Acho que estou ai no 5.” [B1(f)]

-“ Ai, ai. Não costumo pensar nisso. Mas acho que não, não consigo controlar.” [B5(f)]

Olhando, então, para a análise acima realizada, verifica-se que, tal como aconteceu com as restantes categoria do tema, o programa se mostrou eficaz na promoção das competências previstas. Existindo aqui uma nuance no que respeita à Atitude Mental Positiva, algo que, tal como já foi referido, pode dever-se essencialmente ao facto de ter sido reservada no programa apenas uma sessão exclusiva para a optimização desta característica.

5.3 – Mudanças Provocadas Pelo Programa:

Procede-se, agora, à análise do penúltimo bloco temático, com o intuito de continuar a avaliação do programa, tentando compreender, de forma geral, se os atletas percebem em si mudanças causadas pelo programa, e quais foram essas mudanças. E ainda, se o programa conseguiu ou não aproximar os atletas do estado de Fluxo e qual a sua percepção de controlo sobre essa aproximação.

5.3.1- Percepção de Mudança:

Nesta categoria analisou-se, então, a percepção dos atletas sobre as mudanças provocadas no “eu” pela assistência ao programa.

De acordo com os dados recolhidos, os jovens atletas demonstram perceberem em si verdadeiras mudanças que associam ao trabalho realizado no programa:

- “[...] Jogo de outra maneira com aquilo que treinámos aproveitamos muito mais cada momento...” [A4 (f)].

Das descrições dos atletas podemos verificar, que as mudanças mais referidas recaem, sobretudo, sobre as características psicológicas trabalhadas nas sessões:

– *“Agora consigo ficar menos nervoso, quer dizer, fico nervoso mas já sei acalmar-me! Eu achava que não dava para comandar a cabeça, tipo mandar nos pensamentos, mas afinal dá e eu já consigo! E também aprendi a valorizar-me.”* [A1 (f)].

- *“Sinto-me muito mais preparado. [] Agora tenho controlo sobre mim, sobre isso tudo, mas nem tenho de me esforçar para isso, vai-se fazendo.”* [A6 (f)].

5.3.2 – Experiência de Fluir Posterior ao Programa

Irá expor-se aqui, a análise de duas subcategorias, a percepção dos jovens sobre a sua capacidade para experienciar o fluir e, do seu controlo sobre essa mesma experiência.

No que respeita, então, à capacidade de experienciar o Fluir, é notório que os jovens consideram ter sofrido mudanças que os aproximaram das experiências de Fluxo:

– *“Sinto que é mais provável agora que antes. [] Porque agora já consigo aproveitar mais, já não estou tão nervoso, consigo me concentrar quase totalmente no jogo.”* [A1 (f)].

- *“Claro, não tenho qualquer dúvida. [] Por tudo o que evolui, por tudo o que aprendi, eu cresci muito naquelas sessões e ontem no jogo tenho a certeza que tive quase assim...”*[A5 (f)].

Mais do que se aproximar da experiência de fluxo, ou seja, mais do que percepcionarem ter capacidades para experienciar o Fluir, 4 dos 7 jovens submetidos ao programa sentem que, devido ao programa, com aquilo que aprenderam no mesmo, experienciaram o estado de fluxo, inclusive atletas que afirmaram anteriormente nunca ter experienciado o Fluir:

- *“ Sim, até já senti. [] Foi no outro jogo, foi lindo, era como estar a flutuar, tudo acontece certinho, nem se dá pelo tempo, é boé divertido, mesmo! Dá vontade de repetir, repetir e repetir. “*

Por sua vez, analisando agora a percepção de controlo sobre esta experiência, constata-

se que, com exceção de um atleta, os restantes afirmam ter um controlo elevado sobre experiência do fluir:

– “É óbvio que são úteis. Para sentir como no outro jogo tudo vale a pena. Gostava de continuar a tê-las, mas não vai haver mais pois não?”

Estes resultados demonstram não só que o programa foi eficaz no que respeita à promoção das competências a que se proponha, como demonstra eficiência na aproximação dos atletas ao estado de fluxo, e ainda, na promoção de controlo sobre esse mesmo estado ou experiência.

Quando se observa os resultados obtidos pelo grupo de controlo, no último momento de avaliação na categoria x do tema Experiência de Fluir em simultâneo com os resultados do grupo experimental nesta categoria agora analisada, verifica-se que, enquanto houve um aumento no número de jovens que experienciaram o Fluir no grupo experimental bem como mudanças a frequência e intensidade dessas experiências, no grupo de controlo não se verificaram alterações quando comparado com os relatos no primeiro momento de avaliação.

5.4 – Satisfação com o Programa:

Por fim, neste último tema teve-se o intuito de conhecer e compreender a perspectiva dos jovens atletas em relação ao programa, como tal, as questões referentes a este tema foram apenas colocadas ao grupo experimental, tal como já tinha acontecido no bloco temático anterior. Ou seja, este bloco temático corresponde de certa forma à avaliação de processo do programa.

5.4.1- Percepção de Utilidade:

No que respeita a esta penúltima categoria analisou-se perspectiva dos atletas sobre a utilidade dos conteúdos abordados nas sessões do programa. Verificou-se então que os 7 atletas do grupo experimental, submetido à administração do programa, consideraram no final do mesmo, que os conteúdos abordados eram úteis, não só como atleta, mas também como Homens, referindo a sua utilidade tanto a nível desportivo como não desportivo:

– “Claro. Como atletas temos de estar preparados física, tática, técnica e psicologicamente, se quisermos ser grandes[. ..] E também usei algumas coisas que aprendi a semana passada no exame de matemática.” [A5 (f)].

- “Sim, para muita coisa mesmo, podemos usar o que aprendemos em muitas coisas da nossa vida, o hóquei é só mais uma delas. A mais importante.” [A6 (f)].

Contudo, tal como é possível constatar, que praticamente todos os atletas consideraram o número de sessões insuficiente ou insatisfatória, apelando, por exemplo, para o facto de ser poucas sessões dedicadas à optimização da atitude mental positiva.

- “Foram muito fixes, nós divertimo-nos boé! Acho que são úteis, mas acho que não foram suficientes. [] Acho que os pensamentos são difíceis, podia haver mais sessões com isso, mais exercícios lá no campo.” [A3 (f)].

Assim, pode assumir-se que os jovens consideram o programa útil, com aprendizagens passíveis de ser aplicadas no contexto desportivo, mas também na vida quotidiana, contudo insuficiente no que respeita ao número de sessões.

5.4.2- Percepção de Qualidade:

Esta categoria insere-se ainda, na avaliação de processo do Programa de Promoção do Fluir. Tem por objectivo conhecer a percepção dos jovens sobre a qualidade do programa, ou seja das suas sessões.

Olhando para as unidades de registo na matriz de análise em anexo pode constatar-se que os jovens fazem uma avaliação muito positiva do programa:

- “Em 10, foram boé divertidas o pessoal adorou e também aprendemos muito, acho que até nos unimos mais.” [A6 (f)].

Dando atenção aos dados provenientes da pergunta escala utilizada, verificou-se que o valor mais baixo apontado pelos jovens é 8, e que mesmo esse corresponde a uma avaliação muito positiva, sendo que, os restantes valores apontados situam-se no 9 e 10 da escala:

- “É pá, 8! Eu gostei bastante, não importava nada de repetir.” [A3 (f)].

Tal como pode ser visto na unidade de registo acima apontada e na seguinte, para além de uma avaliação muito positiva do programa, os jovens demonstraram interesse em continuar a frequentar as sessões se tal fosse possível:

- *“Oh, 10! Foram mais que excelentes. Para o ano podias continuar a fazer, assim uma vez por semana.”* [A2 (f)].

Desta forma, tendo em conta as duas últimas categorias analisadas pode afirmar-se que, no que respeita à satisfação, o programa teve sucesso, uma vez que os jovens o consideram de elevada utilidade, tanto a nível desportivo, como de quotidiano, considerando, ainda, que ele tem uma elevada qualidade, reforçando a ideia através da demonstração do seu interesse na manutenção do mesmo. Contudo, é de salientar o lado menos positivo que se prende com o facto dos jovens apontarem insuficiências no que respeita ao número de sessões do programa, ou seja, insuficiência na duração do mesmo.

6 – Conclusão

Tendo em conta a análise e discussão apresentada no capítulo anterior, pode concluir-se que o Programa de Promoção do Fluir apresentado obteve sucesso no que respeita ao seu objectivo de promoção e optimização das características facilitadoras do Fluir, nomeadamente, Estratégias de controlo da Activação, Atitude Mental Positiva e Estratégias de Concentração.

Para além disso, o programa supera os seus objectivos quando, mais do que aproximar os jovens da experiência ou estado de Fluxo, ele conduz à própria experimentação desse estado, sentindo os jovens algum controlo sobre essa experimentação.

Contudo, o programa demonstrou algumas fragilidades ao nível da optimização da Atitude Mental Positiva, pois apesar dos seus resultados positivos, estes são inferiores e menos consistentes que os encontrados ao nível das restantes características facilitadoras do Fluir. Este facto pode dever-se, por exemplo, a existir apenas uma sessão, a 4ª sessão, dedicada exclusivamente a esta característica. No mesmo sentido, apesar dos jovens revelarem uma elevada satisfação com o programa, tanto a nível de utilidade, como de qualidade, estes fazem referência à insuficiência do número de sessões. Posto isto, e de acordo com as considerações de Payton, Wordlow, Graczyr, Bloodworth, Tompsett e Weisseberg (2000) sobre programas eficazes, sugere-se que em investigações futuras o programa passe a contar com um total de 12 sessões, realizadas numa periodicidade semanal e não bissemanal.

Apesar dos resultados positivos do programa aqui apresentado e avaliado, julga-se que a eficácia do mesmo poderia ser amplificada se à-priori existisse mais conhecimento sobre os Estados de Fluxo em jovens atletas Portugueses. Tal como se pode verificar, os dados consultados para a elaboração do programa são provenientes de investigações estrangeiras quase sempre realizadas com atletas de elite. Assim, deste ponto de vista, seriam úteis estudos exploratórios sobre a Experiência do Fluir em atletas Portugueses dos escalões de formação.

Ainda no seguimento desta proposta para investigações futuras acrescenta-se a possibilidade de estudos exploratórios que aumentem o conhecimento científico, no sentido de identificar os factores estruturais para um melhor e mais eficaz programa de intervenção nesta área. Programa esse que deverá não só procurar a optimização das características anteriormente referidas, como também a intervenção em situações de perturbações, como nos casos de ansiedade ou burnout, tão associados à competição.

7 – Bibliografia

- Bogdan, R.C. & Biklen, S.K. (1998). *Qualitative research for education: and Introduction to theory and methods*. Boston, MA: Allyn and Bacon.
- Chen, J. (2007). Flow in Games (and Everything Else). *Communication of the Association for Computing Machinery*, vol.50 (4), pp. 31-34.
- Costa, M. & López, E. (2008). *La Perspective de la Potenciación en la Intervención Psicológica*. In Vásquez & Hervás, G. (eds.). *Psicología Positiva Aplicada*. Espanha: Descleé de Brouwer.
- Cruz, J. (1996). *Stress, Ansiedade e Rendimento na Competição Desportiva*. Braga: Centro de Estudos em Educação e Psicologia – Universidade do Minho.
- Csikszentmihalyi, M. & Hunter, J. (2003). Happiness in Everyday Life: The Uses of Experience Sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4, 185 – 199.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Fluir (Flow): Una Psicología de la Felicidad*. Barcelona: kairos.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. New York: HarperCollins Publisher.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Fluir: A Psicologia da Experiencia Óptima – Medidas para Melhoras a Qualidade de Vida*. Sta. Maria da Feira: Relógio d'água.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). *Beyond boredom and anxiety: Experiencing flow in work and play*. 5ªed. San Francisco: Jossey-Bass
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S. (Eds.). (1988). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. New York: Cambridge University.

- Deci, L. & Ryan, M.(2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self Determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227 – 268.
- Denzin, N. & Lincoln, Y. (2003). *Collecting and Interpreting Qualitative Materials*. London: Sage Publications.
- García calvo, T. (2004). *La Motivación y su Importância en el Entrenamiento com Jóvenes Desportistas*. Memoria de Docencia e Investigación, Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Extremadura, Cáceres, Espanha.
- Garfield, C. e Bennet, H.(1987). *Rendimiento Máximo*. Barcelona: Ediciones Martinez Roca, S.A.
- Ghiglione, R.,e Matalon, B. (2001). *O Inquérito: Teoria e Prática*.4ª Ed. (Trad. Portuguesa). Oeiras: Celta Editora.
- Gill, D. (2000). *Psychological Dynamics of Sport and exercise* (2ª. Ed). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Grove, R. & Lewis, M. (1993). Flow experiences during circuit training. *In Psicologia do desporto: uma perspectiva integrada – actas do VIII congresso mundial*, p. 836-839. Lisboa: Sppd/issp/Fmh.
- González-Cutre, D., Sicilia, A., y Moreno, J. A. (2006). *Las estrategias de diciplina y la motivación autodeterminada como predictoras del flow disposicional en jóvenes deportistas*. En M. A. González, J. A. Sánchez y A. Areces (Eds.), IV Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte (pp. 740-744). A Coruña: Xunta de Galicia.
- Gordin, D. & Reardon, J. (1995). Achieving the zone: the Study of “Flow” in Sport. In Henschen, R. e Straub, W. (eds.) *Sport Psychology an Analysis of Athlete Behavior* (3º ed.), (pp. 223 – 235). Longmedow: Mouvement Publications.

- Guerra, I. (2006). *Pesquisa Qualitativa e Análise de Conteúdo: sentidos e forma de uso*. Lisboa: Principia.
- Hanin, Y. L. (1986). State trait anxiety research on sports in the USSR. In C. D. Spielberger & R. Diaz-Guerreo (Eds.), *Cross-cultural anxiety* (Vol. 3, pp. 45–64). Washington, DC: Hemisphere.
- Hill, L. (2001). *Frameworks for Sport Psychology - Enhancing sport performance*. Champaign: Human Kinetics.
- Jackson, S. (1992). Elite Athletes in Flow: The psychology of optimal experience in sport. Doctoral Dissertation University of North Carolina at Greensboro. *Dissertation abstracts International*, 54, 124A.
- Jackson, S. (1996). Toward a conceptual understanding on the flow experience in elite athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. In <http://www.articlearchives.com/medicine-health/diet-nutrition-fitness-exercise/1298009-1.html> (16/1/09)
- Jackson, S. (2000). Joy, Fun, and Flow State in Sport. In Hanin, Y. (eds). *Emotions in Sport* (cap.6). Champaign: Human Kinetics.
- Jackson, S., & Marsh, H., (1996) Development and Validation of a Scale to Measure Optimal Experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 17-35.
- Jackson, S., Kimiecik, J., Ford, S., & Marsh, H.(1998). Psychological Correlates of Flow in Sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20 (4), 358-378.
- Jackson, S., Thomas, P., Marsh, H., & Smethurst, C. (2001). Relationships between Flow, Self-concept, Psychological Skills, and Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 129-153.

- Jackson, S. & Csikszentmihalyi, M. (2002). *Fluir en el Deporte*. Barcelona: Editorial Paidotribo. Original: “Flow” in Sports. Champaign: Human Kinetics, 1999.
- Kimiecik, J., & Jackson, S. (2002). Optimal Experience in Sport: A Flow Perspective. In Horn, T. (eds.) *Advances in sport psychology* (cap. 16). 2nd ed. Champaign: Human Kinetics.
- Kimiecik, J. C., & Stein, G. L. (1992). Examining flow experiences in sport contexts: Conceptual issues and methodological concerns. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 144–160.
- Koehn, S., Morris, T., & Walt, A. (2006). Efficacy of an imagery intervention to increase flow and performance.
- Koehn, S. *Propensity and Attainment of Flow State*. (2007). Tese de Doutorado em Filosofia de Investigação. Faculty of Human Development, Victoria University, Australia.
- Lessard-Hebert, M., Goyette, G. & Boutin, G. (2005) *Investigação qualitativa : Fundamentos e Práticas* (2^a ed.). Lisboa: Instituto Piaget.
- Maslow, A. (1973). *El Hombre Autorrealizado: Hacia una Psicología del Ser*. Barcelona: Kairós.
- Marshall, C. & Rossman, G.B. (1999). *Designing qualitative research, 3rd ed.* Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Mockros, C., & Csikszentmihalyi, M. (2000). The Social construction of creative lives. In: A.Montouri & R. Purser (Eds.) *Social Creativity*, Vol.1. Creskill, NJ: Hampton Press. Pp. 175-218.
- Murcia, J. & Coll, D. (2006). Permanência de praticantes em programas aquáticos baseada na Teoria da Autodeterminação. *Fitness & Performance Journal*, v. 5 (1), p. 5 – 9.

- Murcia, J., Gimeno, E., & Coll, D. (2006). Motivación Autodeterminada Y Flujo Disposicional en el Deporte. *Anales de Psicología*, 22(2), 310-317. Murcia: Universidade de Murcia.
- Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. (2002). The Concept of Flow. In Snyder, C. & Lopez, S. (eds.) *Handbook of Positive Psychology* (cap.7). New York: Oxford University.
- Quivy, R. & Campenhout, L. (2003). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.
- Privette, G. (1983). Peak Experience, Peak Performance and “Flow”: A Comparative Analysis of positive Human Experiences. *Journal of Personality and Social psychology*, 45 (6), 1361 – 1368.
- Sanches, S. & Dosíl, J. (2009). Una mirada positiva para la psicología del deporte: contribuciones de la psicología positiva. In *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 2 (2), 10-33.
- Seligman, M., Steen, A., Park, N., Peterson, N. (2005) Positive Psychology Progress - Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*. Vol. 60 (5), pp. 410–421
- Seligman, M. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. In Snyder, C. & Lopez, S. (eds.) *Handbook of Positive Psychology* (cap.1). New York: Oxford University.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. In Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (eds.) *Special Issues on Happiness, Excellence, and Optimal Human Functioning*. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- Sequeira, J. (2005). *Competências Psicológicas e Treino Mental*. Tese de Doutoramento em Psicologia do Desporto. Instituto de Educação e Psicologia – Universidade do Minho.

- Tenenbaum, G., Fogarty, G. & Jackson, S. (1999). The Flow Experience: A Rasch Analysis of Jackson's Flow State Scale. *Journal of Outcomes Measurement*, 3(3), 278-294.
- Tolson, J. (2000). Into the zone. *U.S. News & World Report*, 129, 38–45.
- Torres, M. *Características y Relaciones de "Flow", Ansiedad, Y Estado Emocional con el Rendimiento Desportivo en desportistas de Elite*. (2006). Tese de doutoramento em "Psicologia de l'Aprentatge humà". Facultat de psicologia – Universitat Autònoma de Barcelona, Bellaterra.
- Walker C. (2008). *The Role of Audiences in the Autotelic and Syntelic Flow Experiences of Athletes*. 4^a ECPP (P96).
- Waterman, A., Schwartz, S. & Conti, R. (2008). The Implication of Two Conceptions of Happiness (Hedonic Enjoyment and Eudaimonia) For the Understanding of Intrinsic Motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9, 41 – 79.
- Young, J. (2000). Professional tennis players in the zone. In S. J. Haake & A. Coe (Eds.), *Tennis science & technology* (pp. 417–422). Malden, MA: Blackwell Science.
- Young, J. & Pain, M. (1999). The Zone: Evidence of a Universal Phenomenon for Athletes Across Sports. *Athletic Insight – Online Journal Of Sport Psychology*, 3,1.
- Zaichkowsky, L. D., & Baltzell, A. (2001). Arousal and performance. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2nd ed., pp. 319–339). New York, NY: Wiley.