

UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO



**Mais Que Um Campeão ...Um Homem:**

Elaboração e Avaliação de um Programa de Promoção do Fluir Dirigido a  
Atletas dos Escalões de Formação

Liliana Alexandra de Pinto Ferreira Pitacho

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde/ Núcleo de Psicoterapia  
Cognitiva - Comportamental e Integrativa)

2009

UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO



**Mais Que Um Campeão ...Um Homem:**

Elaboração e Avaliação de um Programa de Promoção do Fluir Dirigido a  
Atletas dos Escalões de Formação

Liliana Alexandra de Pinto Ferreira Pitacho

Dissertação orientada pela Prof. Doutora Helena Marujo

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde/ Núcleo de Psicoterapia  
Cognitiva - Comportamental e Integrativa)

2009

Aos meus Pais ...

Porque este trabalho precisou de muito mais que conhecimento e empenho, este trabalho precisou de amor, compreensão, tolerância e uma grande dose de paciência. Este trabalho é especialmente dedicado a eles ...

*...Porque sem o seu apoio incondicional nada seria possível ...*

*...Porque são as pessoas mais importantes e significativas da minha vida ...*

*...por compreenderem tão bem ou melhor que eu a importância deste trabalho...*

*...por todos os sacrifícios que fazem, para me permitir lutar pelos meus sonhos...*

*...por todos os valores e princípios que me ensinaram...*

*...por me terem ensinado a nunca desistir dos meus SONHOS, mas sim dos meus medos...*

*...pela sua força e coragem para ultrapassar qualquer adversidade da vida...*

Poderia escrever o maior texto que consigam imaginar, pois não haveria palavras suficientes para descrever as pessoas magníficas que são e a forma como lhes estou grata por tudo...

*...Obrigado por serem quem são...*

*...Obrigado por me tornarem quem sou...*

*...Obrigado por serem meus pais!*

## Agradecimentos

A elaboração deste trabalho tornou-se com um tempo um processo cada vez mais complexo e exigente. A sua conclusão só se tornou possível com a colaboração directa e indirecta de pessoas extraordinárias que me apoiaram tanto profissional como emocionalmente. Se hoje olho para este trabalho e me orgulho dele, devo a essas pessoas que de forma altruísta e generosa se disponibilizaram.

Vou então tentar agradecer a todos sem me esquecer de ninguém...

Começo por alguém essencial para este trabalho mas não só, alguém que desde o 4º ano de faculdade se tornou fonte de inspiração, alguém que ao longo do 5º ano me deu um apoio crucial não só na realização deste trabalho, mas também do estágio. Agradeço à Professora Doutora Helena Marujo, por todo o apoio e orientação prestados. Por estar sempre disponível, arranjando sempre tempo, entre as milhentas coisas que tem para fazer, para dar uma dica, fazer uma leitura ou apenas para nos animar quando estamos prestes a rebentar. Acima tudo, agradeço-lhe por me ter mostrado o lado “P” da vida, ou seja, o lado positivo☺. Obrigado Professora Helena!

Um agradecimento especial merecem também aqueles que de forma clara colaboraram na realização deste trabalho, fazendo revisões de escrita e anotações. Obrigado Cláudia Leal, amiga de valor incalculável, companheira de aventuras e desventuras, obrigado por aturares o meu feitio, as minhas noites de neura, mas também as minhas euforias e loucuras. Obrigado Patrícia Gamboa pelo teu inglês fantástico, por seres a minha “toupeirinha preferida”, e por ao longo destes 5 anos te teres tornado a amiga que és!

Obrigado ao clube, ao directores do mesmo, e em especial aos maravilhosos jovens atletas que possibilitaram a realização deste trabalho. Sem eles nada seria possível, sem o seu empenho nada seria igual. Não divulgo os nomes para manter a confidencialidade e anonimato, mas poderão ter a certeza que já mais me esquecerei de algum. Obrigado!

Agradeço ainda a todos os investigadores da área do Fluir, que mesmo sem me conhecerem colaboraram enviando os seus trabalhos e esclarecendo-me dúvidas via email. Não faço referência a nomes com receio de esquecer algum, e além do mais

também, por certo não irão ler o trabalho, e de qualquer forma também não perceberiam o português☺! Mesmo assim, Obrigado, obrigado por toda a disponibilidade e altruísmo.

Por fim, obrigado a todos os meus familiares, amigos e colegas ... a todos muito, muito obrigado!

## Resumo

Esta investigação visa a elaboração e a avaliação de um Programa de Promoção do Fluir. Este programa tem como objectivos específicos a promoção de estratégias de controlo dos níveis de activação, promoção de estratégias de concentração e optimização da atitude mental positiva, características psicológicas que parecem estar na base, ou surgem como facilitadoras, do Estado de Fluir.

Este programa tem como população alvo Atletas dos Escalões de Formação de Hóquei em Patins, com idades entre os 14 e os 16 anos de idade. Para a investigação foram formados 2 grupos de estudo, um grupo experimental com 7 atletas e um grupo de controlo, igualmente, com 7 atletas.

A metodologia adoptada para a avaliação do programa apresentado é de natureza qualitativa, utilizando-se a entrevista como instrumento de recolha de dados e a análise de conteúdo como ferramenta para o tratamento dos mesmos.

No final da investigação pode-se verificar que o programa foi bem sucedido na medida em que cumpriu os objectivos propostos à partida, superando-se na medida em que o próprio programa conduziu os atletas a verdadeiros estados do Fluxo.

Palavras-chave: Fluir; Programa de Promoção; Desporto; Concentração; Activação e Atitude Mental Positiva.

## Abstract

This investigation has the purpose to built and assess a Program of Flow's Promotion.

This program has as specific purposes the promotion of control strategies of activation levels, the promotion of strategies of attentiveness and optimization of a positive mental attitude, psychological features that are underline, or that emerge as facilitate of the flow experience.

The population target of the program is Athletes of the Formation Grades, namely Rink Hockey, with ages between the 14 and the 16 years old. For the study there were two groups, an experimental group with 7 athletes and a control group, also with 7 athletes.

The methodology to assess the program is qualitative, using the interview as the tool for collecting the data and content analyses for the data's management.

As a conclusion, the program was successfully applied as it accomplished the main purposes, and exceeded the expectations given that it lead the athletes to real flow states.

Key-words: Flow; Promotion Program; Sport; activation, Attentiveness; Positive mental attitude

## Índice

1- Introdução .....	13
2- Enquadramento Teórico .....	16
2.1- Fluir: Definição e Dimensões .....	16
2.2 – Fluir e o Contexto Desportivo .....	24
2.2.1- Fluir, Experiência Máxima e Rendimento Máximo .....	28
2.2.2- Fluir e Motivação .....	30
2.2.3- Fluir e Activação .....	31
2.3 – Fluir, Emoção positiva e Desenvolvimento Positivo .....	33
2.4 – Factores que influenciam o Fluir no Desporto .....	34
3- Programa de Promoção do Fluir .....	38
3.1- Planificação Geral .....	38
3.2- Planificação de sessões .....	39
4- Metodologia .....	46
4.1- O tipo de Investigação .....	46
4.2- Os Sujeitos do Estudo .....	46
4.3- Instrumentos e Procedimentos de Recolha e Análise de Dados ...	47
5- Análise e Discussão dos Resultados .....	50
5.1- Experiencia do Fluir .....	50
5.1.1.- Experiência mais profunda e agradável .....	50
5.1.2- Vivência da experiência do Fluir .....	51
5.2- Características Facilitadoras do Fluir .....	52
5.2.1- Activação .....	53
5.2.2- Pensamentos .....	54
5.2.3- Auto-confiança .....	56
5.2.2- Concentração .....	57
5.3- Mudanças Provocadas pelo Programa .....	58
5.3.1- Percepção de Mudança .....	58

5.3.2- Experiência de Fluir Posterior ao Programa .....	59
5.4- Satisfação com o Programa .....	60
5.4.1- Percepção de Utilidade .....	60
5.4.2- percepção de Qualidade .....	61
6- Conclusão.....	63
7- Bibliografia .....	65

## Lista de Figuras

- Figura 1- Modelo Operacional do Fluir
  
- Figura 2 – Modelo de Factores Pessoais e Situacionais Subjacentes à experiência ou estados do Fluir
  
- Figura 3 – Diferenças e Semelhanças entre o Fluir, Experiência e Rendimento Máximo
  
- Figura 4 – Planificação geral do Programa de Promoção do Fluir
  
- Figura 5 – Diferentes Fontes e Formas de Apoio

## Índice de Anexos

- Anexo I – Instruções para a respiração diafragmática;
- Anexo II – Manual de Relaxamento Progressivo;
- Anexo III – Guião de Entrevistas
- Anexo IV – Transcrição de Entrevistas;
- Anexo V – Grelha de Análise
- Anexo VI – Matriz de Análise

## Lista de Apêndices

- Apêndice A – Pedido de Autorização à Instituição;
- Apêndice B – Consentimento Informado ao Encarregado Legal do Atleta;
- Apêndice C - Consentimento Informado ao Atleta;