
O ESTADO *FLOW* EM JOGADORES JOVENS DE BASQUETEBOL

Helder Zimmermann Oliveira¹

Victor Fernandes Pinto Gomes

Renato Miranda

Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora-MG, Brasil

RESUMO. A teoria do *flow feeling* auxilia na melhor compreensão do comportamento de algumas pessoas que realizam certas atividades com máximo desempenho e alto grau de motivação. Esta teoria é composta por nove dimensões/características. Com isso, o objetivo do presente estudo foi analisar qualitativamente o sentimento de *flow* em jogadores de basquetebol pertencentes às categorias de base. A amostra do estudo foi de 59 atletas de cinco diferentes equipes da região Sudeste, sendo duas dessas equipes consideradas de elite. Utilizou-se a entrevista semiestruturada e um questionário para coletar dados gerais sobre os atletas. Para avaliar as entrevistas utilizou-se o método de análise de conteúdo. Os resultados apontam que existem cinco dimensões mais frequentemente citadas pelos atletas (experiência autotélica; equilíbrio desafio-habilidade; objetivos claros; controle absoluto das ações e concentração intensa na tarefa). Há também outras três menos citadas (perda da noção do tempo; fusão entre ação e atenção e perda da autoconsciência). Alguns discursos apontaram para possível existência de um estado de *flow* da equipe.

Palavras-chave: *Flow*; basquetebol; psicologia do esporte.

THE FLOW STATE IN YOUNG BASKETBALL PLAYERS

ABSTRACT. The flow-feeling theory helps in understanding why people do activities in maximum performance and extremely motivated. This theory is composed of 9 dimension/characteristics. Therefore, the aim of this study was to analyze qualitatively the flow feeling in young basketball players. The study sample of 59 athletes from 5 different teams from the Brazil Southeast. Being two of the teams considered elite teams. We used a semi structured interview and a questionnaire to collect general data about the athletes. To evaluate the interview was used the method of content analysis. The results show that there is five dimensions most frequently cited by athletes (autotelic experience, challenge-skill balance, clear goals; sense of control; concentration on the task at hand). And three other less mentioned (transformation of time; action-awareness merging, loss of self-consciousness). Some speeches indicate to there can be a state of flow on the team.

Keywords: Flow; basketball; sport psychology.

EL ESTADO DE *FLOW* DE JÓVENES JUGADORES DE BALONCESTO

RESUMEN. La teoría del estado de *flow* ayuda a entender mejor el comportamiento de algunas personas que realizan algunas actividades con máximo rendimiento y alto grado de motivación. Esta teoría se compone de 9 dimensiones/características. Por lo tanto, el objetivo de este estudio fue analizar cualitativamente la sensación de *flow* en jugadores de baloncesto pertenecientes a las categorías base. La muestra del estudio se constituyó por 59 atletas de 5 equipos diferentes de la región sudeste de Brasil. Siendo dos de los equipos considerados equipos de élite. Se utilizó una entrevista semiestructurada y un cuestionario para la recolección de los datos generales sobre los atletas. Para evaluar las entrevistas se utilizó el método de análisis de contenido. Los resultados muestran que hay cinco dimensiones más frecuentemente citadas por los atletas (experiencia autotélica; equilibrio reto-habilidad; claridad de objetivos; control total de las acciones; concentración intensa en la tarea). Y otros tres menos mencionados (pérdida de la noción del tiempo; unión entre acción y atención; pérdida de la autoconsciencia). Algunos discursos indicaron también una posible existencia de un estado de *flow* del equipo.

¹ E-mail: helderzimmermann@yahoo.com.br

Palabras clave: *Flow*; baloncesto; Psicología del deporte.

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

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

Por isso, a psicologia do esporte (PE) aplicada tem buscado investigar quais são os fatores ambientais e pessoais que impulsionam a participação e rendimento dos atletas nos esportes mesmo diante de um contexto tão exigente. Mihalyi Csikszentmihalyi, a partir da década de 1970, começou a estudar um estado de consciência no qual o praticante encontra-se com esforço produtivo e motivado, com total imersão na atividade (Bakker, Oerelmans, Demerouti, Slot, & Ali, 2011). A esse fenômeno deu-se o nome de *flow-feeling*, também conhecido como fluir, fluidez, experiência máxima ou, simplesmente, *flow*. Esta teoria ajuda entender melhor porque algumas pessoas realizam certas atividades com máximo desempenho e alto grau de motivação (Miranda & Bara Filho, 2008).

Jackson e Csikszentmihalyi (1999) definiram tal estado como

um estado psicológico ótimo, em que os atletas e praticantes de atividade física conseguem abstrair-se completamente do seu rendimento, até um ponto em que suas sensações, percepções e ações são experimentadas de forma extremamente positiva, e aparentemente chegam a efetuar um bom rendimento de forma quase automática (p. 5).

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

Considerando o *flow* especificamente no basquetebol, poucos estudos foram desenvolvidos. Russel (2002) pesquisou atletas de nível universitário de várias modalidades, entre elas o basquetebol. Analisou sobre os fatores que antecedem, favorecem e interrompem o *flow*, não encontrando diferenças estatisticamente significativas entre eles nas modalidades pesquisadas. Outras pesquisas tiveram atletas de basquete em suas amostras, porém, não tiveram como objetivo a análise

e o aprofundamento nos conhecimentos do *flow* com basquete, a modalidade alvo desse estudo (Jackson & Marsh, 1996; Kawabata & Mallett, 2011; Kawabata, Mallett, & Jackson, 2008; Murcia, Gimeno, & Coll, 2006).

Segundo Koehn e Morris (2014), existe também uma necessidade pela busca do entendimento dos fatores que favorecem a qualidade de experiências psicológicas relacionadas ao esporte. E, particularmente, em atletas mais jovens, existe uma grande importância de se conhecer mais as habilidades mentais para se promover um desenvolvimento positivo ligado ao esporte e à competição (Koehn, Morris, & Watt, 2013).

Considerando tais necessidades acerca do sentimento de fluidez com jovens atletas, o objetivo do presente estudo foi analisar qualitativamente o sentimento de *flow* em jogadores de categorias de base praticantes de basquetebol.

Método

Amostra

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

Crítérios de exclusão

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

Instrumentos

Questionário geral - cada atleta respondeu um questionário geral constituído de 16 questões sobre idade, tempo de prática, nível de escolaridade, número de treino por semana, posição no basquetebol e competição mais importante que disputou. Em seguida, cada atleta foi chamado individualmente para uma sala reservada onde responderam uma entrevista semiestruturada - a entrevista foi elaborada com base em Massarela e Winterstein (2009) e Sena Junior (2012). Optou-se pela entrevista semiestruturada, pois esta técnica permite, a partir de questionamentos básicos, gerar vários questionamentos que surgem espontaneamente em função das respostas dos entrevistados, de acordo com seus pensamentos e experiências (Triviños, 1987).

Esta entrevista seguiu um roteiro de nove perguntas básicas, ligadas às dimensões do *flow*. Os entrevistados manifestaram suas opiniões de forma oral. As entrevistas foram gravadas em um gravador digital, marca GPx (modelo MX-425). As perguntas que serviram de base foram: 1) Por que você joga basquete atualmente? 2) Em termos gerais, quais são seus sentimentos durante uma partida de basquete (o que você sente)? 3) O que você pensa quando está jogando basquete? 4) Como você se comporta quando o jogo está muito fácil ou difícil? 5) Durante as partidas, você só pensa na vitória ou focaliza cada ação/movimento na partida? 6) Durante os jogos ou treinos, como

que você lida com situações extraquadradas? (Por exemplo: barulho da torcida)? 7) Gostaria que você falasse sobre um jogo que foi marcante para você, que você considera o que você se saiu melhor em toda sua vida. 8) Nessas partidas memoráveis, qual o grau de confiança em que você jogava? As jogadas saíam mais facilmente? 9) Alguns jogadores relatam que um grande jogo passa muito rápido, nem parece que ficou quase 2 h em quadra. Você sente que isso já aconteceu com você?

Procedimentos

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

Inicialmente, solicitou-se autorização do técnico ou diretor responsável do clube do qual o atleta representava. Quando aceito, agendou-se um dia e um horário em que houvesse facilidade para a equipe de forma que não atrapalhasse a rotina de treino e/ou jogos. A coleta de dados foi feita em um ambiente privado dos clubes ou alojamentos dos atletas.

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

Em seguida, os atletas que aceitaram participar da pesquisa, leram, preencheram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido ou Termo de Assentimento. Feito isso, responderam o questionário geral e, em seguida, um a um, os atletas foram para uma sala exclusiva para entrevista individual.

O tempo total de gravação das entrevistas foi de 05h 46min 46seg. Sendo posteriormente transcrita e exaustivamente estudada para familiaridade e análise dos dados.

Análise dos dados

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

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

É um conjunto de técnicas de análise das comunicações. Não se trata de um instrumento, mas de um leque de apetrechos; ou com maior rigor, será um único instrumento, mas marcado por uma grande disparidade de formas e adaptável a um campo de aplicação muito vasto: as comunicações (p. 37).

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

A pré-análise é a fase de organização propriamente dita. Esta fase tem por objetivo a organização do material que está sendo trabalhado. Assim, realizou-se também o que Bardin (2011) denominou de leitura flutuante ou a primeira leitura, feita de maneira muito aberta a todas as ideias, reflexões e hipóteses. Nesta fase, foram observados também todos os dados integralmente com o intuito de conhecê-los e refletir acerca do material obtido (Bardin, 2011; Gomes, 2010).

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

Na última fase do estudo, foi realizada a etapa de inferência e interpretação. Dessa forma, foi possível que os conteúdos recolhidos fossem transformados em dados quantitativos e/ou análises reflexivas, em observações individuais e gerais. Assim, pode-se concluir que as frases ditas pelos entrevistados revelam as representações que os sujeitos têm construídas acerca das suas experiências e sentimentos a respeito do estado de *flow* (Gomes, 2010).

Resultados e Discussão

Por meio da entrevista, coletaram-se os dados que posteriormente foram submetidos a uma análise criteriosa, a fim de detectar, no discurso, as dimensões e o modo pelo qual o *flow* se manifesta durante a prática esportiva. Nesses estudos, partiu-se do conceito de *flow*, segundo Csikszentmihalyi (1975), e foi observado que por meio do discurso dos participantes como que sua teoria é percebida pelos atletas, mesmo que eles não conheçam o conceito formal.

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

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

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

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

Pelas citações feitas, nota-se claramente que um jogo mais equilibrado favorece a entrada do atleta no canal do *flow*. É possível atribuir o desafio como desencadeador de outras características do estado psicológico ótimo. A análise dos trechos citados permite inferir que a maneira como o sujeito interpreta suas próprias sensações e emoções nos momentos difíceis também interfere no *flow*. Deste modo, não somente os desafios e as habilidades objetivamente frente à situação são importantes, mas como cada atleta interpreta suas habilidades diante dos desafios. Isso sim determina a qualidade da experiência, se o indivíduo flui, sente tédio ou ansiedade, tudo isso está ligado a sua percepção frente à situação (Jackson, & Csikszentmihalyi, 1999).

Fusão entre ação e atenção: essa dimensão diz respeito à atividade que é feita de forma tão envolvente por parte da pessoa, que se torna espontânea, automática. Nesse caso, grande parte da energia psíquica é voltada para a realização da mesma e não sobra muita energia para processar informações que estejam fora da tarefa. (Csikszentmihalyi, 1990; Jackson, & Csikszentmihalyi, 1999; Miranda, & Bara Filho, 2008).

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

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

Objetivos claros: essa dimensão mostra que os objetivos claros servem de guia para que o indivíduo saiba exatamente o que fazer durante a tarefa. (Csikszentmihalyi, 1975, 1990; Jackson, & Csikszentmihalyi, 1999). No meio do esporte, assim como em outros campos da psicologia, como no

organizacional, o treinador e os atletas definem metas, de curto, médio e longo prazos a fim de segui-las, e utilizá-las como um guia de suas ações futuras. Nessa pesquisa, 56 participantes citaram o que equivale a 94,9% do total de jogadores, demonstrando que é algo comum dentro do basquete. Foram citadas 96 vezes durante toda a entrevista com todos os participantes, totalizando 11,9% das URs. Conforme citações de alguns atletas: *“todo mundo unido em um só objetivo”* (Atleta 54); *“Você vai para fazer aquilo que você treinou”* (Atleta 1); *“penso muito mais na questão de leitura do que seguir a risca as estratégias determinadas”* (Atleta 2); *“Vou mentalizando aquilo que vou fazer durante o jogo”* (Atleta 23).

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

Feedback imediato: de acordo com Csikszentmihalyi (1990), essa dimensão permite o envolvimento na ação, dessa forma não requer nenhuma análise ou reflexão sobre o próprio *feedback*. Assim, o atleta recebe informações (internas e externas) sobre o seu desempenho ajustando suas ações e movimentos para poder adequar suas tomadas de decisões, suas metas, suas intensidades (Miranda & Bara Filho, 2008).

As entrevistas esclarecem de alguma maneira como os sujeitos lidam com as informações externas, porém, o feedback interno foi reportado de forma bem ampla: *“Eu estava mandando bem, executando bem o meu serviço”* (Atleta 7); *“Nesse jogo as coisas deram tudo certo”* (Atleta 24); *“A única coisa (externa) que eu me preocupo dentro de quadra, é ouvir o que o treinador passa”* (Atleta 36); *“A informação vai entrando fácil”* (Atleta 49).

O *feedback* imediato foi citado por 44 atletas, sendo a sexta dimensão que houve com maior número de citações, e obteve um total de 68 URs, contabilizando 8,4% do total. Não representa alto número, mas foi esclarecedora de alguma forma. As citações dos atletas apontaram para um *feedback* intrínseco bem geral. Era esperado que os atletas relatassem que o *flow* favorecesse a correção de gestos técnicos, atitudes, ações e decisões, entre outros fatores. Por outro lado, foi possível perceber que o *feedback* extrínseco tem como principal fonte a figura do treinador.

Concentração intensa na tarefa: essa dimensão descreve o foco da atenção na tarefa que está sendo realizada durante o fluxo, sendo esse foco totalmente concentrado na tarefa (Csikszentmihalyi, 1990). Nos relatos, 53 atletas citaram essa dimensão, o que compõe 89,8% do total de atletas entrevistados e totalizaram 132 URs cerca de 16,2% do total. Nessa dimensão, os discursos foram: *“eu consigo desligar e fico concentrado no jogo como se fosse um treino”* (Atleta 2); *“Quando eu estou dentro da quadra eu só penso no basquete”* (Atleta 4); *“Eu esqueço de tudo. Eu só penso em jogar mesmo”* (Atleta 20); *“Na partida, eu estou dentro de quadra, pra mim, fora de quadra não existe”* (Atleta 41); *“Quando eu estou dentro da quadra parece que todas as preocupações fora, tudo o que eu deixei para o lado de fora, parece que some”* (Atleta 50).

Por essa dimensão, notou-se que no estado de *flow*, os atletas ficam totalmente concentrados e focam a atenção completa para realização das exigências do jogo de basquete.

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

Essa dimensão foi citada nas entrevistas por 55 atletas, 93,2% deles, a quarta mais citada pelos atletas dentre as dimensões pesquisadas pelos autores e houve um total de 157 citações ou 19,35% do

total, ficando como a URs mais presente no discurso sendo que apareceram oito vezes na entrevista de um mesmo atleta, o que demonstra que é uma dimensão de grande importância no que diz respeito ao fenômeno do fluir.

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

Perda da autoconsciência: nessa dimensão, a percepção do self desaparece, fazendo com que o atleta fique imerso na atividade, sendo os dois (o atleta e a ação) uma mesma unidade. Nesse momento, ele deixa de se perceber como único ser e começa a se sentir parte integrante da sua equipe (Csikszentmihalyi, 1990; Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Somente sete atletas citaram essa dimensão, 11,2% do total dos atletas, e apareceu somente nove vezes nas entrevistas, cerca de 1,1% do total. *“Pensa tanto no jogo que as vezes perde a noção de você mesmo”* (Atleta 5); *“Quando eu estou dentro de quadra tipo, aparece um novo mundo”* (Atleta 50); *“mas é uma sensação única parece que não tem nada para te atrapalhar ali, você esquece das pessoas e só foca no jogo”* (Atleta 38).

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

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

A maioria dos atletas que citaram tal dimensão percebem a passagem do tempo muito mais rápido do que o convencional, embora alguns relataram a sensação de que momentos do jogo passaram muito devagar. Com isso é possível inferir que a relação dos atletas de basquete com o tempo indicam que essa percepção é bastante individual.

Experiência autotélica: essa dimensão é um resultado final de todas as dimensões anteriores descritas no fluxo. O indivíduo realiza tal atividade sem nenhuma recompensa externa, mas simplesmente porque a própria atividade é recompensadora. Desta forma, o que diferencia a experiência autotélica é que a pessoa foca a atenção na própria atividade e não em suas consequências (Csikszentmihalyi, 1990; Miranda & Bara Filho, 2008). Essa foi a única dimensão citada por todos os atletas, os 59 entrevistados em algum momento da entrevista a citaram. Apareceram 144 vezes, cerca de 17,8% do total, sendo a terceira dimensão com maior número de URs.

Normalmente, essa dimensão aparece de forma clara logo na primeira pergunta da entrevista, “porque você pratica basquetebol?” Algumas das respostas a essa pergunta foram: *“você poder fazer bem o que você gosta é uma sensação muito boa”* (Atleta 3); *“Porque eu gosto. Porque eu gosto de jogar basquete. Porque eu sinto prazer em jogar basquete”* (Atleta 9); *“Eu me sinto bem jogando. Aonde eu me sinto feliz junto com os meus amigos. É o que eu gosto de fazer”* (Atleta 23); *“É o momento mais feliz que eu tenho num dia é quando eu estou na quadra”* (Atleta 26); *“... é um esporte que eu amo, tenho um prazer enorme em fazer”* (Atleta 36).

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

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

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

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

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

Fonte: o autor (2014).

Os resultados encontrados e apresentados na tabela 1 corroboram com os achados de Massarela (2008), Gomes (2009) e Sena Junior (2012) com relação às dimensões do *flow*. Todos esses estudos foram desenvolvidos com atletas brasileiros, sendo que os dois primeiros com corredores de rua e o último com atletas de voleibol.

É possível considerar a existência de um bloco entre as cinco primeiras dimensões encontradas que foram comuns nos estudos com os corredores e atletas de voleibol. As três dimensões restantes, com um percentual praticamente abaixo de 50% em todos os estudos citados, formam outro bloco. A dimensão *feedback* claro e imediato, juntamente com metas claras, foi estudada com uma única dimensão por Massarela (2008), o que dificultou a análise clara dessa dimensão. Outra consideração a ser feita no estudo de Massarela (2008) é que a dimensão perda da autoconsciência foi citada por 100% dos atletas. Porém, esse achado do autor vai de encontro com a maioria dos estudos encontrados na literatura desenvolvidos com metodologia semelhante, predominantemente qualitativa (Bernier, Thieno, Codron, & Fournier, 2009; Chavez, 2008; Gomes, 2010; Jackson, 1996; Sena Junior, 2012; Sugiyama & Inomata, 2005). A tabela 2 apresenta o número de atletas e os respectivos percentuais das dimensões do *flow*. Essa tabela foi retirada e adaptada de um estudo de revisão que juntou cinco outros estudos em atletas de elite (Swan, Keegan, Piggott, & Crust, 2012). O número total de atletas analisados nesses estudos foi de 114, em diversas modalidades.

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

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

Fonte: Adaptado de SWAN et al., 2012.

Vale ressaltar que os valores encontrados no estudo desenvolvido com jogadores de basquete em categorias de base (tabela 1) para as dimensões experiência autotética, equilíbrio desafio-habilidade,

metas claras, controle absoluto das ações, *feedback* claro e imediato e perda da noção do tempo estão numericamente maior do que os dados encontrados na revisão sistemática (tabela 2). A dimensão de concentração intensa na tarefa consta ligeiramente maior no presente estudo com jogadores de basquetebol. As dimensões fusão entre ação e atenção e perda da autoconsciência registram valores numericamente maiores no estudo e revisão.

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

O alto valor na dimensão experiência autotélica demonstra que todos os atletas pesquisados sentem prazer em praticar o basquetebol. O mesmo valor foi encontrado em estudos com corredores de rua (Massarela, 2008; Sena Junior, 2012). Segundo Miranda e Bara Filho (2008), essa característica não determina o objetivo específico do atleta, que pode ser: treinar duro para ser um campeão ... mesmo assim, a atividade (no caso, treinar duro) absorve o atleta e torna-se intrinsecamente (inconscientemente) compensadora (p. 58).

Os baixos valores encontrados para as dimensões perda da autoconsciência e perda da noção do tempo são comuns tanto em estudos quantitativos (Jackson & Marsh, 1996; López-Torrez, Torregrosa, & Roca, 2007; Vlachopoulos, Karageorghis, & Terry, 2000) quanto em estudos qualitativos (Jackson, 1996; Sugiyama & Inomata, 2005; Gomes, 2009; Sena Junior 2012).

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

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

Rank	Dimensão <i>flow</i>	Urs	Perc. das Urs (%)	M	Máx	Mín
1	Controle absoluto das ações	157	19,3	2,7	8	0
2	Equilíbrio desafio-habilidade	148	18,2	2,5	7	0
3	Experiência autotélica	144	17,8	2,4	7	1
4	Concentração Intensa	132	16,2	2,2	7	0
5	Objetivos claros	96	11,9	1,6	4	0
6	<i>Feedback</i> imediato	68	8,4	1,1	3	0
7	Transformação do tempo	31	3,8	0,5	2	0
8	Fusão entre ação e atenção	27	3,3	0,4	3	0
9	Perda da autoconsciência	9	1,1	0,1	2	0

Fonte: O autor (2014).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

O presente estudo, por meio das citações de alguns atletas, aponta essa possível existência de um estado coletivo de fluidez na equipe. Novas pesquisas precisam ser desenvolvidas, exclusivamente, com o intuito de desvendar tal sentimento em grau coletivo, bem como aprofundar o conhecimento sobre o *flow* em outras modalidades e categorias.

Considerações Finais

O sentimento de *flow* em jovens atletas do basquetebol apresentou algumas características peculiares, quando comparado com outros esportes. O controle absoluto das ações foi a dimensão do *flow* mais registrada pelos atletas pesquisados. Nenhum outro estudo com atletas brasileiros e de mesma metodologia havia encontrado esse resultado. A isso foi atribuído as exigências e as características da modalidade.

Os atletas entrevistados relataram também a importância de serem constantemente desafiados. Tal característica favorece outras dimensões do *flow*. Os objetivos claros dos atletas parecem direcionar o pensamento durante a atividade. O feedback imediato foi relatado apenas em sua fonte externa, sendo o treinador a principal fonte de informação externa para o jogador de basquete.

As dimensões menos citadas pelos atletas foram a perda da noção do tempo, a fusão entre ação e atenção e a perda da autoconsciência. O presente estudo não conseguiu aprofundar na causa das dimensões serem pouco citadas. Porém, é possível atribuir dois motivos que interferem nesses resultados: tais dimensões não são sentidas pelos atletas ou não são expressas pelo discurso. Outro achado interessante foi perceber nos discursos uma possível existência de um estado de *flow* ou estado contagiante, em uma equipe em determinados momentos do jogo.

Por fim, este estudo poderá contribuir para a compreensão dos aspectos psicológicos positivos que envolvem o jogo de basquetebol. Tal conhecimento favorece o trabalho de treinadores e psicólogos do esporte que desejam facilitar o estado *flow* em jovens atletas.

Referências

- Bardin, L. (2011). *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70.
- Bakker, A. B., Oerlemans, W., Demerouti, E., Slot, B. B., & Ali, D. K. (2011). Flow and performance: A study among talented Dutch soccer players. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 442-450.
- Bernier, M., Thienot, E., Cordon, R., & Fournier, J. F. (2009). Mindfulness and acceptance approaches in sport performance. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 25(4), 320.
- Chavez, E. J. (2008). Flow in sport: A study of college athletes. *Imagination, cognition and personality*, 28(1), 69-91.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Josey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: the psychology of optimal experience*. New York: Harper Perennial.
- De Rose Junior, D., Deschamps, S., & Korsakas, P. (1999). Situações causadoras de "stress" no basquetebol de alto rendimento: fatores competitivos. *Revista Paulista de Educação Física*, 13(2), 217-229.
- Deschamps, S. R. (2008). *Treinamento psicológico e sua influência nos estados de humor e desempenho técnico de atletas de basquetebol*. Tese de Doutorado, Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo.
- Gomes, S. S. (2010). *Quando o jogo flui: uma investigação sobre a Teoria do Fluxo no voleibol*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2010.
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in Sports: the keys to optimal experiences and performances*. Champaign: Human Kinetics.
- Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: the flow state scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18(1), 17-35.
- Jackson, S. A., & Roberts, G. C. (1992). Toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist*, 6, 156-171.
- Kawabata, M., & Mallett, C. J. (2011). Flow experience in physical activity: Examination of the internal structure of flow from a process-related perspective. *Motivational and Emotion*, 35, 393-402.
- Kawabata, M., Mallett, C. J., & Jackson, S. A. (2008). The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2: Examination of factorial validity and reliability for Japanese adults. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 465-485.
- Koehn, S., & Morris, T. (2014). The effect of performance context and skill level on the frequency of flow experiences. *European Journal of Sport Science*, 14(S1), 478-486.
- Koehn, S., Morris, T., Watt, & A. P. (2013). Correlate of Dispositional and State Flow in Tennis Competition. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25, 354-369.
- López-Torres, M., Torregrosa, M., & Roca J. (2007). Características del flow, ansiedad, y estado emocional, en la relacion con el rendimiento de deportistas de elite. *Cuadernos de psicología del deporte*, 7(1), 25-44.
- Massarela, F. L. (2008). *Motivação intrínseca e o estado mental flow em corredores de rua*. Dissertação de mestrado em Educação Física, Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2008.
- Massarela, F. L., & Winterstein, P. J. (2009). A motivação intrínseca em e o estado mental flow em corredores de rua. *Movimento*, 15(2), 45-68.
- Miranda, R., & Bara Filho, M. G. (2008). *Construindo um atleta vencedor: Uma abordagem psicofísica do esporte*. Porto Alegre: Artmed.
- Murcia, J. A. M., Gimeno, E. C., & Coll, D. G. (2006). Motivación autodeterminada y flujo disposicional en el deporte. *Anales de Psicología*, 22(2), 310-317.
- Okasaki, V. H. A., Rodacki, A. L. F., Sarraf, T. A., Dezan, V. H., & OKAZAKI, F. H. A. (2004). Diagnóstico da especificidade técnica do basquetebol. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 12(4), 19-24.
- Paes R. R., Montagner, P. C., & Ferreira, H. B. (2009). *Pedagogia do Esporte: Iniciação ao treinamento de basquetebol*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Russel, W. D. (2002). An examination of flow occurrence in college athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24(1), 83-107.
- Sena Junior, A. W. (2012). *Motivação e flow-feeling na corrida de rua*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2012.
- Sugiyama, T., & Inomata, K. (2005). Qualitative examination of flow experience among top Japanese athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 100, 962-982.
- Swan, C., Keegan, R. J., Piggott, D., & Crust, L. (2012). A systematic review of the experience, occurrence, and controllability of flow states in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 807-819.
- Triviños, A. N. S. (1987). *Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação*. São Paulo: Atlas.
- Vlachopoulos, S. P., Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2000). Hierarchical confirmatory factor analysis of the Flow State Scale in an exercise setting. *Journal of Sports Science*, 18, 815-823.

Recebido em 30/10/2014

Aceito em 16/03/2015

Helder Zimmermann Oliveira: mestre em educação física pela Universidade Federal de Juiz de Fora, Brasil.

Victor Fernandes Pinto Gomes: graduado em psicologia pela Universidade Federal de Juiz de Fora, Brasil.

Renato Miranda: doutor em educação física pela Universidade Gama Filho; professor associado na Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Federal de Juiz de Fora, Brasil.