



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE CIÊNCIAS APLICADAS**



EDUARDO SILVESTRE DE CARVALHO

**ANÁLISE DO ESTADO DE FLUXO E DA
MOTIVAÇÃO EM PRATICANTES DE
HIGHLINE**

Limeira

2016



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE CIÊNCIAS APLICADAS**



EDUARDO SILVESTRE DE CARVALHO

**ANÁLISE DO ESTADO DE FLUXO E DA
MOTIVAÇÃO EM PRATICANTES DE
HIGHLINE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Ciências do Esporte à Faculdade de Ciências Aplicadas da Universidade Estadual de Campinas.

Orientador: Prof. Dr. Eduardo Ropelle

Limeira

2016

Ficha catalográfica
Universidade Estadual de Campinas
Biblioteca da Faculdade de Ciências Aplicadas
Renata Eleuterio da Silva - CRB 8/9281

C253a Carvalho, Eduardo Silvestre de, 1993-
Análise do estado de fluxo e da motivação em praticantes de highline /
Eduardo Silvestre de Carvalho. – Limeira, SP : [s.n.], 2016.

Orientador: Eduardo Rochete Ropelle.
Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Estadual de
Campinas, Faculdade de Ciências Aplicadas.

1. Psicologia do esporte. 2. Esportes - Aspectos psicológicos. 3. Motivação. I.
Ropelle, Eduardo Rochete, 1976-. II. Universidade Estadual de Campinas.
Faculdade de Ciências Aplicadas. III. Título.

Informações adicionais, complementares

Título em outro idioma: Analysis of flow state and motivation in highline practitioners

Palavras-chave em inglês:

Sports psychology

Sports - Psychological aspects

Motivation

Titulação: Bacharel em Ciências do Esporte

Banca examinadora:

Marta Fuentes Rojas

Data de entrega do trabalho definitivo: 14-07-2016

Autor: Eduardo Silvestre de Carvalho

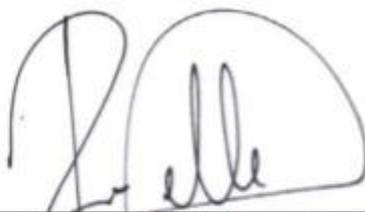
Título: Análise do Estado de Fluxo e da Motivação no Esporte em Praticantes de Highline.

Natureza: Trabalho de Conclusão de Curso em Ciências do Esporte.

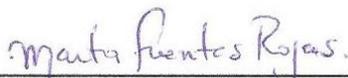
Instituição: Faculdade de Ciências Aplicadas, Universidade Estadual de Campinas.

Aprovado em: 28 / 7 / 2016.

BANCA EXAMINADORA

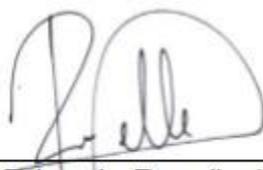


Prof. Dr. Eduardo Ropelle (Orientador) - Presidente
Faculdade de Ciências Aplicadas (FCA/UNICAMP)



Profa. Dra. Marta Fuentes-Rojas – Avaliador
Faculdade de Ciências Aplicadas (FCA/UNICAMP)

Este exemplar corresponde à versão final da monografia aprovada.



Prof. Dr. Eduardo Ropelle (Orientador)
Faculdade de Ciências Aplicadas (FCA/UNICAMP)

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar gostaria de agradecer ao ser superior que muitos chamam de Deus e que em diferentes religiões ele costuma receber outros nomes.

Em Segundo, mas não menos importantedo que o primeiro, agradeço aquelas pessoas que encontrei no caminho até aqui e que de forma imensurável contribuíram para meu crescimento pessoal. São eles: professores que passaram por minha formação, desde a básica até aqui na graduação, amigos e colegas da graduação – como o pessoal das repúblicas do Fildão, do Bongô, da Toca do Lobo, da galera dos Mestres da resenha e em especial ao meu veterano de faculdade e amigo Vinicius Cauhy, por me apresentar o Slackline e me fazer tomar gosto pela modalidade, sem esquecer de mencionar meu professor ,orientador e xará Eduardo Ropelle, que sempre demonstrou apoio, respeito, conhecimento e acima de tudo paciência, como também, a professora Marta Fuentes, por me guiar, auxiliar e colaborar com o presente estudo.

Em terceiro plano, mas definitivamente não menos importante, um agradecimento mais que especial à minha família, independente ela de sangue ou não, pois nessa trajetória uma lição tomada é que família representa algo muito maior do que laços biológicos e aqueles que eu considero parte da família sabem que podem contar comigo para tudo, assim como sei que posso contar, ou até já contei. Família essa que sempre me apoiou e nas horas que eu precisava de cobrança, foram chatos e ficaram no meu pé.

Aos meus pais, que sempre foram exemplos de perseverança e vontade e que mesmo longe, conseguiam estar perto em todos os momentos em que precisei. Não é atoa que foram eles que me ensinaram a agir, falar, sentir, experimentar, amar e assim, educar. Tamanha gratidão é inefável, ou seja, não é possível de expressar. Minha maior meta na vida é me tornar uma pessoa que de orgulho para o Sr. Dario Marques de Carvalho Filho e a Sra. Mileni Aparecida Silvestre, e que algum dia eu seja um exemplo para alguém assim como eles são e sempre serão para mim.

À minha companheira e namorada Gabriela, por me aguentar e me ajudar nessa parte da jornada. Não há palavras para descrever o sentimento que tenho por esse anjinho que apareceu na minha vida.

E por fim, agradeço a todos os atletas que participaram voluntariamente do estudo, respondendo aos questionários e que assim, tornaram este trabalho possível. Espero que o presente estudo contribua de alguma forma para o crescimento da modalidade e para os praticantes de Highline.

CARVALHO, Eduardo Silvestre de. **Análise do Estado de Fluxo e da Motivação em praticantes de Highline**. 2016. 61f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Ciências do Esporte) – Faculdade de Ciências Aplicadas. Universidade Estadual de Campinas, Limeira, 2016.

RESUMO

O psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi tem estudado há mais de 30 anos sobre um estado mental ótimo, de plena concentração e profundo envolvimento, onde toda a energia psíquica é empenhada na atividade envolvida, também conhecido como "estado de fluxo". O presente estudo teve como objetivo geral investigar a prevalência do estado de fluxo em praticantes de highline, já que o esporte tem os elementos básicos para que o estado de fluxo ocorra, e também relacionar o estado de fluxo com a motivação para a prática. O objetivo específico foi identificar as principais diferenças entre os praticantes nacionais e internacionais da modalidade. Este estudo recrutou 43 praticantes, como instrumento de pesquisa foram utilizados 3 questionários: ficha de identificação; a Escala de Motivação para o Esporte (SMS); Flow State Scale-2 (FSS-2) em praticantes amadores e profissionais. Constatou-se índices elevados de estado de fluxo, assim como os índices de motivação intrínseca.

Palavras-chaves: Estado de Fluxo, Psicologia do Esporte, Motivação, Highline.

CARVALHO, Eduardo Silvestre de. **Analysis of Flow State and Motivation in practitioners Highline**. 2016. 61f. Monograph (Bachelor in Sports Science) – School of Applied Sciences, State University of Campinas, Limeira, 2016.

ABSTRACT

Psychologist Mihaly Csikszentmihalyi (1990) has studied for over 30 years about a optimal mental state of full concentration and deep involvement, where all the psychic energy is engaged in the involved activity also known as "flow state". This study aimed to investigate the prevalence of flow state in highline practitioners, since the sport has the basic elements to the flow state of mind occur, as well as relating the flow state to the motivation to practice it. The specific objective was to identify the main differences between national and international practitioners of the sport. This study recruited 43 practitioners and as a research tool three questionnaires were used: identification form; Sport Motivation Scale (SMS); Flow State Scale -2 (FSS -2) in amateur and professionals practitioners. It was found high rates of flow state as well as the intrinsic motivation levels.

Key-words: Flow State, Sports Psychology, Motivation, Highline.

LISTA DE GRÁFICOS E TABELAS

Tabela 1 – Médias e desvios padrão das dimensões do fluxo.....	39
Tabela 2 – Coeficiente de correlação entre as dimensões do fluxo.....	40
Tabela 3 – Medianas do nível motivacional dos praticantes.....	41
Gráfico 1 – Médias das dimensões do Estado de Fluxo.....	39
Gráfico 2 – Média dos tipos de Motivação.....	41
Gráfico 3 – Comparativo entre atletas nacionais e internacionais.....	43

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Gráfico equilíbrio desafio-habilidade.....	21
Figura 2 – Ancoragem artificial e seus equipamentos.....	29
Figura 3 – Polias duplas e simples.....	29
Figura 4 – <i>Baudrier</i>	29
Figura 5 – <i>Leash</i>	29
Figura 6 – Sistema de redução.....	30
Figura 7 – Fita <i>flat</i>	30
Figura 8 – Fita tubular.....	30
Figura 9 – Corda.....	30
Figura 10 – Freesolo.....	30
Figura 11 – Recorde Mundial.....	31
Figura 12 – Trickline (modalidade acrobática).....	31
Figura 13 – Waterline (modalidade sobre a água).....	32

SUMÁRIO

1. Introdução.....	11
2. Teoria do fluxo e a motivação no esporte.....	15
2.2 . Relação com a motivação.....	22
3. Highline.....	26
4. Justificativa.....	33
5. Objetivos.....	34
5.1 . Objetivo Geral.....	34
5.2 . Objetivos Específicos.....	34
6. Metodologia.....	35
6.1 . Sujeitos.....	35
6.2 . Instrumentos.....	35
6.3 . Procedimentos.....	36
6.4 . Análises Estatísticas.....	36
7. Resultados.....	37
7.1 . Ficha de Identificação.....	37
7.2 . Estado de Fluxo.....	38
7.3 . Motivação.....	40
7.4 Comparação nacional/internacional.....	41
8. Discussão.....	44
9. Conclusão.....	50
10. Referências.....	51
11. Anexos.....	57
11.1 . Ficha de Identificação dos indivíduos.....	57
11.2 . Escala de Estado de Fluxo (FSS-2).....	58
11.3 . Escala de Motivação no Esporte (SMS-28).....	60

1. INTRODUÇÃO

O psicólogo americano Norman Triplett, foi pioneiro em estudos em volta da psicologia do esporte, onde quis entender a razão pela qual ciclistas pedalavam mais rapidamente quando em grupo do que sozinhos (TRIPLETT, 1898 apud WEINBERG e GOULD 2001). Embora tal estudo tenha sido pioneiro, quem ficou conhecido como pai da psicologia esportiva foi Coleman Griffith (WEINBERG e GOULD 2001), que desenvolveu o primeiro laboratório em psicologia do esporte e publicou dois livros considerados clássicos na área: *Psychology of coaching* (Psicologia do técnico) e *Psychology of athletes* (Psicologia de atletas) (VASQUEZ, 2005).

As investigações sobre o estado de fluxo começaram com a seguinte pergunta: "o que é uma boa vida? (CSIKSZENTMIHALYI, 1999), o autor Mihaly Csikszentmihalyi, húngaro, inicia sua pesquisa em busca dos motivos que fazem as pessoas terem vidas dignas de serem vividas, o que torna as pessoas verdadeiramente felizes, assim como os motivos pelos quais algumas pessoas se encontram altamente envolvidas acerca de uma atividade sem alguma recompensa externa óbvia.

Em muitas entrevistas de Mihaly, os entrevistados utilizavam da palavra fluxo para expressarem um sentimento e/ou estado de determinada atividade ou momento em que os mesmos se sentiam plenos e satisfeitos. Para começar a esclarecer o que é o estado de fluxo (CSIKSZENTMIHALYI, 1999), inicia-se o pensamento de que as emoções se referem a estados interiores de consciência. Segundo Mihaly:

"as emoções negativas como tristeza, medo, ansiedade ou tédio produzem 'entropia psíquica' na mente, isto é, um estado em que não podemos usar a atenção de maneira eficaz para lidar com tarefas externas, porque precisamos dela para restaurar uma ordem subjetiva. Emoções positivas como felicidade, força ou alerta são estados de 'negaentropia psíquica', ou entropia negativa, porque não precisamos de atenção para refletir e sentir pena de nós mesmos, e a energia psíquica pode fluir livremente para qualquer pensamento ou tarefa em que escolhemos investir."(Csikszentmihalyi ,1999, p. 30)

Quando escolhemos prestar atenção em uma determinada tarefa, dizemos que formamos uma intenção, ou estabelecemos uma meta para nós mesmos.

Sendo assim, o tempo que dependemos com nossas metas e o grau de intensidade com que as mantemos depende da motivação. As intenções, metas e motivações concentram a energia psíquica, estabelecem prioridades e assim criam ordem na consciência. Sem elas, os processos mentais se tornam aleatórios e os sentimentos tendem a se deteriorar rapidamente (CSIKSZENTMIHALYI, 1990). Todavia, uma pessoa capaz de direcionar sua atenção como e onde desejar, tem maior controle sobre sua consciência e maiores possibilidades de acessar o fluxo. Segundo o autor, a concentração exige mais esforço quando contraria as emoções e motivações, e sem foco, a consciência se torna caótica, a menos que o indivíduo aprenda a se concentrar e seja capaz de investir o esforço, os pensamentos se dispersarão sem chegar a qualquer conclusão, já que em sua condição normal, a mente está em desordem informacional.

O psicólogo constatou então que os indivíduos de suas pesquisas, que se diziam mais felizes, tinham maior domínio sobre a própria consciência, e através de sinônimos como: experiência máxima ou ótima, ele chegou ao termo *flow* (CSIKSZENTMIHALYI, 1999) ou fluxo, o autor chama os momentos excepcionais relatados pelos indivíduos como experiência de fluxo:

"a metáfora do fluxo foi utilizada por muitas pessoas para descrever a sensação de ação sem esforço experimentada em momentos que se destacam como os melhores de suas vidas. Atletas se referem a eles como 'atingir o auge', místicos religiosos como estar em 'êxtase', artistas e músicos como 'enlevo estético'. Os mesmos fazem coisas diferentes quando alcançam o fluxo, no entanto suas descrições da experiência são semelhantes." (Csikszentmihalyi, 1999, p.36).

O fluxo costuma ocorrer quando uma pessoa encara um conjunto de metas que exigem respostas apropriadas, como também quando as habilidades de uma pessoa estão totalmente envolvidas em superar um desafio que está no limiar de sua capacidade de controle (CSIKSZENTMIHALYI, 1999).

Se o estado de fluxo tem relação direta com a motivação, as atividades de aventura também podem ser relacionadas, já que em sua prática existem sensações vivenciadas, onde o risco é controlado e as emoções são desencadeadas pelas diferentes situações e vivências que ocorrem através do contato do homem com a natureza. Durante a prática de esportes de aventura, os sujeitos pesquisados por Lavoura, Schwartz e Machado (2008), citaram

sentir sensações prazerosas e receosas, além de emoções durante a prática de esportes de aventura.

Para apontar a qualidade dessas sensações, a Teoria do Fluxo e a Escala de Motivação no Esporte (SMS-28) serão o suporte teórico deste estudo, buscando-se investigar o que torna a prática do Highline uma tarefa intrinsecamente motivadora. O fluxocostuma ocorrer quando uma pessoa encara um conjunto claro de metas que exigem respostas apropriadas, em momentos onde o que sentimos o que desejamos e o que pensamos se harmonizam (CSIKSZENTMIHALYI, 1999). Assim como no highline, o fluxo tende a ocorrer quando as habilidades de uma pessoa estão totalmente envolvidas em superar um desafio que está no limiar de sua capacidade de controle. Se os desafios são altos demais (distâncias maiores do que as que o praticante de highline está acostumado a atravessar), a pessoa fica frustrada, em seguida preocupada e mais tarde ansiosa. Se os desafios são baixos em relação às habilidades do indivíduo, ele fica relaxado, em seguida entediado.

"O alpinista o sentirá quando a montanha exigir toda a sua força, a cantora quando a canção exigir toda a extensão de sua capacidade vocal, o tecelão quando o desenho da tapeçaria é mais complexo do que qualquer coisa já tentada antes, e o cirurgião quando a operação envolve novos procedimentos ou exige uma variação inesperada." (Csikszentmihalyi, 1999, p. 37)

Os atletas estudados por Jackson e Csikszentmihalyi (1999) ,quando estavam totalmente envolvidos em uma tarefa, reconheceram a presença de alguns componentes do prazer, independente de ser em treino ou competição, também chamados de características ou dimensões do fluxo. O estado de fluxo pode variar em seu nível de intensidade e profundidade, a presença das nove dimensões, descritas pelos autores, correspondem a um estado total e profundo do fluxo, são elas: "Equilíbrio desafio-habilidade"; "Fusão da ação e consciência"; "Metas Claras"; "Feedback imediato"; "Concetração total na tarefa"; "Paradoxo de controle"; "Perda da autoconsciência"; "Distorção do tempo" e a última dimensão é chamada de "Experiência autotélica", cujo significado vem de radicais gregos: *auto* (relativo ao indivíduo) e *telos* (meta, finalidade). "Uma atividade autotélica seria realizada por si mesma, tendo a experiência como meta principal." (CSIKSZENTMIHALYI, 1999). Ainda segundo o autor, se jogar uma partida de xadrez apenas por apreciar o

jogo, então a partida seria uma experiência autotélica, mas se por ventura jogasse por dinheiro, ou para alcançar um nível competitivo no meio enxadrístico, o mesmo jogo seria então motivado por uma meta externa, chamado de exotélico.

É pensando na relação entre motivação e experiência autotélica que o presente estudo surgiu. Através da curiosidade de analisar a prevalência do estado de fluxo em praticantes de highline, uma modalidade onde qualquer desvio de foco pode ser fatal e a prática não tem motivação acerca de uma meta externa, já que não existem competições oficiais à cerca do highline, apenas competições para divulgação do esporte. Semelhante ao estado de jogo (estudado na pedagogia do esporte), o estado de fluxoe seus estudos podem implicar num engajamento efetivo na prática da atividade física ou desportiva, mantendo o praticante intrinsecamente motivado, gerando assim empenho; satisfação como também o desempenho máximo desportivo.

2. TEORIA DO FLUXO E A MOTIVAÇÃO NO ESPORTE

O livro "*Finding Flow*" do autor Mihaly Csikszentmihalyi, foi traduzido para a língua portuguesa por Pedro Ribeiro em 1999, e se inicia com as palavras do famoso poeta Wystan Hugh Auden:

"Se realmente queremos viver, é melhor que comecemos a tentar imediatamente, se não queremos, não faz mal, mas é melhor começarmos a morrer". (Csikszentmihalyi, 1999, p.11)

A partir disso, o autor discursa sobre o que seria considerada uma boa vida e para ele, a significância da palavra "vida" seria aquilo que experimentamos de manhã até a noite, sete dias por semana, durante setenta anos se tivermos sorte (CSIKSZENTMIHALYI, 1999). O autor ainda ressalta que "a qualidade real da vida – o que fazemos, e como nos sentimos quanto a isso - será determinada por nossos pensamentos e nossas emoções "e que" viver significa experimentar – por meio de atos, sentimentos, pensamentos."

A partir disso, Csikszentmihalyi inicia uma pesquisa sobre como a maioria das pessoas utiliza o tempo, e como se sentem quanto ao que fazem, e para a realização dessa pesquisa o autor utiliza de um método desenvolvido por ele mesmo nos anos 70, chamado de ESM (Experience Sampling Method - Método de Amostragem de Experiência), usa-se um *pager* ou relógio programável para avisar os indivíduos que preenchem duas páginas em um livreto que carregam consigo, ao tocar o sinal a pessoa irá descrever onde está, o que faz, o que pensa, com quem está e então classifica o seu estado de consciência naquele momento de acordo com várias escalas numéricas - quão feliz ela está, quão concentrada, quão fortemente ela está motivada, o nível de sua autoestima e assim por diante. (CSIKSZENTMIHALYI, 1999). Tal método pode ter uma precisão maior do que aqueles que envolvem o preenchimento de diários no final do dia baseados em recordações, sem a utilização do *pager*.

As emoções por sua vez, compartilham de uma dualidade básica: "elas são positivas e atraentes ou negativas e repulsivas" (CSIKSZENTMIHALYI, 1999) e ainda segundo o autor é devido a essa característica simples que as emoções nos ajudam a escolher o que deveria ser bom pra nós. Diante disso o autor afirma que

existem os estados interiores da consciência, já descritos antes no presente estudo, se refere à entropia psíquica (desordem interior) e negantropia, ou entropia negativa, onde a energia psíquica pode fluir livremente. Segundo o autor, quando estabelecemos metas para nós mesmos, estamos formando uma intenção e assim podemos focar a nossa atenção naquela tarefa, já o tempo que é despendido com a meta e o grau de intensidade vai depender da motivação. Portanto, as intenções, metas e motivações também são manifestações da negantropia psíquica.

"A entropia psíquica é mais elevada quando as pessoas sentem que o que fazem é motivado por não terem nada melhor para fazer. Assim, tanto a motivação intrínseca (querer fazer) como a motivação extrínseca (ter de fazer) são preferíveis ao estado onde se age por falta de coisa melhor, sem possuir qualquer tipo de meta para focalizar a atenção... A intenção focaliza a energia psíquica em curto prazo, enquanto as metas tendem a ser mais em longo prazo, em última análise, são as metas que buscamos que formarão e determinarão o tipo de *self* que nos tornamos." (Csikszentmihalyi, 1999, p. 30)

E por meio do investimento organizado da energia psíquica proporcionado pelas metas que um indivíduo cria ordem na experiência. Essa ordem, que se manifesta em ações, emoções e escolhas previsíveis, com o tempo se torna reconhecível como um "*self*" mais ou menos único. (CSIKSZENTMIHALYI, 1999). Sendo assim, para executar operações mentais com alguma profundidade, uma pessoa precisa aprender a concentrar a atenção. "Sem foco, a consciência se torna caótica."

A descrição da experiência de um esquiador no livro é: "Não há espaço na sua consciência para conflitos ou contradições, você sabe que um pensamento ou emoção que o distraia pode fazer com que você acabe de cara na neve. E quem quer se distrair? A descida está tão perfeita que tudo o que você quer é que ela dure para sempre, para que possa mergulhar completamente na experiência". Se esquiador não tem uma significância grande, substitua isso por uma atividade favorita, o que há de comum nesses momentos é que a consciência está repleta de experiências, e essas experiências estão em harmonia umas com as outras (CSIKSZENTMIHALYI, 1999). São esses momentos que o autor chama de *experiências de fluxo*, que costuma ocorrer quando uma pessoa tem respostas apropriadas quando encara um conjunto de metas, sendo assim, o fluxo costuma ocorrer quando as habilidades de uma pessoa estão num completo envolvimento de

superação, pois os desafios devem estar no limiar da capacidade de controle. Como mostra a figura 1.

"Quando as metas são claras, o feedback compatível e os desafios e habilidades estão equilibrados, a atenção se torna ordenada e recebe total investimento. Devido à exigência total de energia psíquica, uma pessoa no fluxo está completamente concentrada. Não há espaço na consciência para pensamentos que distraiam, para sentimentos incoerentes. A autoconsciência desaparece, no entanto a pessoa se sente mais forte do que de costume. O senso de tempo é distorcido : as horas parecem passar como minutos. Quando todo o ser de uma pessoa é levado ao funcionamento total do corpo e da mente, o que quer que se faça torna-se digno de ser feito por seu próprio Valor, viver se torna sua própria justificativa. No foco harmonioso das energias físicas e psíquicas, a vida enfim se torna realmente significativa." (Csikszentmihalyi, 1999, p. 38)

A exaltação e o controle são estados muito importantes para o aprendizado (CSIKSZENTMIHALYI, 1999), na exaltação a pessoa se sente mentalmente concentrada, ativa e envolvida – mas não muito forte, alegre ou no controle e para voltar ao fluxo deve-se então aprender novas habilidades, já no estado de controle, onde o indivíduo se sente feliz, forte e satisfeito, e a pessoa tende a perder a concentração, para voltar ao fluxo deve-se aumentar os desafios.

Isso sugere que de fato é possível melhorar a qualidade da própria vida investindo energia psíquica em atividades que tenham maior probabilidade de produzir fluxo. Adentrando na experiência de fluxo, o autor atribui nove dimensões notáveis ao estado de fluxo que são descritas como:

Equilíbrio desafio-habilidade: se a tarefa é considerada fácil, pode-se causar apatia e tédio, se a mesma é considerada difícil, pode-se causar tensão ou ansiedade. A atividade em si deve ser desafiadora e o indivíduo deve ter potencial suficiente para realizá-la com sucesso. Portanto, é necessário equacionar o grau de dificuldade psicofísica, de modo a proporcionar atividades que exijam um certo investimento de energia psíquica. Como o estado de fluxo pode variar em grau de intensidade, indivíduos com pouca habilidade que enfrentem um desafio baixo, porém compatível, poderão entrar em estado de fluxo, assim como indivíduos com muita habilidade que enfrentem um desafio alto, porém compatível, também poderão acessar o fluxo, ou seja, o nível desafio-habilidade deve então estar em equilíbrio. "Vale mencionar que um dos objetos do treinamento desportivo é gerar desafios (estímulos) ligeiramente mais altos do que as habilidades treinadas, para

proporcionar aos atletas que cheguem a níveis de treinamento mais elevados (TORRES, 2006).

Fusão de ação e consciência: Esta dimensão tem relação direta com a concentração, onde toda a atenção volta-se exclusivamente para a tarefa que está sendo realizada (CSIKSZENTMIHALYI, 1999), segundo Miranda e Bara Filho (2008) a concentração é tão intensa que se cria uma percepção unificada e um equilibrado sentido de coordenação de movimentos, onde os atletas percebem seus movimentos como parte de si próprio, realizando-se em uma fusão entre corpo-mente e não precisa pensar para realizar determinado movimento técnico ou orientação tática. As ações realizam-se espontaneamente, de uma forma natural, sem esforço, inclusive "são capazes de ignorar a dor e entram num ritmo sem esforço que transforma a agonia em êxtase" (JACKSON e CSIKSZENTMIHALYI, 1999).

"Às vezes as pessoas tornam-se tão envolvidas no que estão fazendo que a atividade se torna espontânea, quase automática: param de estar cientes de si mesmos e das ações que estão executando. Essa fusão da ação e da consciência é possível somente quando a atenção está focada na atividade. Na vida diária, nossas mentes são comumente desviadas de nossas atividades pelas dúvidas e perguntas que competem constantemente por atenção. No fluxo, entretanto, a atenção está tão focada na atividade realizada que o dualismo usual entre a ação e a consciência desaparece" (Csikszentmihalyi, 1999, p.53).

Metas Claras: No highline, um fator que pode mensurar as habilidades dos praticantes é a distância atravessada, ou seja, é comum os atletas terem em mente seu recorde pessoal de travessia. Sendo assim, as metas estabelecidas são também os objetivos a serem alcançados, e por serem claramente definidos, permitem aos indivíduos estruturarem a ação e canalizarem a atenção (CSIKSZENTMIHALYI, 1999). Faz com que o atleta saiba exatamente o que deve fazer durante a execução de algum movimento desportivo e, segundo Torres (2006), essa característica é o alicerce para a construção da motivação. A clareza das metas vai gerar intensidade no foco de atenção, fazendo com que as distrações sejam mais facilmente eliminadas.

Feedback imediato: Alguns autores consideram uma única dimensão entre metas claras e feedback imediato, mas neste estudo segue-se a linha original proposta pelo autor Csikszentmihalyi. Na prática do highline, o atleta tem seu feedback imediato assim que sofre uma queda (conhecidas como *Leash Fall*, ficar pendurado pelo *leash* e *Catch Fall*, agarrar a fita, técnica usada quando não se

utiliza *leash*). Feedback é uma retro informação interna e/ou externa sobre seu rendimento, para que o indivíduo perceba se obteve sucesso na concretização do seu objetivo, ajudando-o a orientar e ajustar a sua ação (CSIKSZENTMIHALYI, 1990, 1997). Um *feedback* imediato ajuda os atletas a manter-se concentrados no que estão fazendo e ajudam a ter um melhor desempenho na tarefa que está sendo realizada pois a partir disso eles terão a certeza de que estão no caminho certo para atingirem seus objetivos (JACKSON e CSIKSZENTMIHALYI, 1999)

Concentração total na tarefa: Um highliner que pretende obter sucesso em sua travessia deve concentrar toda a sua atenção na possível tarefa, diferente do dia-a-dia em que dificilmente o foco está totalmente direcionado para a tarefa. Para Csikszentmihalyi (1992) essa é a razão pela qual o *fluir* melhora a qualidade da experiência, as exigências claramente estruturadas da atividade impõem uma ordem na consciência, impedindo a desordem comum. E assim Torres (2006) afirma que a concentração é uma das capacidades mais treináveis dentre as dimensões do fluxo. Diferentemente trabalhada de acordo com a modalidade e atleta, praticando questões como fatores de distração e focos distintos.

Paradoxo do controle: É necessário que o indivíduo tenha percepção de que os resultados da atividade estão sob o seu controle, no highline, o balançar da fita pode ser um mediador desse controle, já que em movimento é mais difícil o caminhar sobre a fita, quando a mesma se encontra estática, tem-se que o praticante está no controle da situação. Segundo Jackson e Csikszentmihalyi (1999), a sensação de controle pode eliminar as possibilidades de medo e fracasso (muito presentes na prática do highline), criando uma sensação de seguridade para enfrentar os desafios impostos e as metas traçadas. Isso leva também ao atleta elaborar pensamentos e ações que ajudem no acesso e na permanência do estado de fluxo.

Perda da autoconsciência: Um importante elemento que desaparece da consciência durante o fluxo é a consciência de si mesmo e de sua identidade, ou seja, da autoconsciência (CSIKSZENTMIHALYI, 1990), a experiência de fluxo pode ocupar tanto a atenção de um indivíduo, que chega ao ponto de excluir aqueles pensamentos considerados irrelevantes de sua mente.

“Um efeito aparentemente paradoxal de perder a autoconsciência em uma experiência do fluxo é que a consciência de si

mesmo emerge frequentemente mais forte após o evento. Reconhecer que fomos bem sucedidos na superação dos desafios que se apresentaram, nos conduz a um sentimento de que os limites de nosso corpo foram expandidos, empurrados para frente. Este senso de realização não é percebido durante a experiência do fluxo, porém mais tarde, quando se desfruta de uma oportunidade para refletir sobre novas habilidades e realizações anteriores "(Csikszentmihalyi, 1990, p.63)

Distorção do tempo: O tempo parece se alterar quando se está em estado de fluxo, os minutos podem parecer horas, assim como as horas podem parecer minutos. O tempo durante o fluxo é diferente daquele mostrado no relógio. Miranda e Bara Filho (2008) dizem que se o indivíduo permanecer com o corpo sobre controle, o tempo e o espaço tomam diferentes dimensões. Segundo Torres (2006) é comum entre os atletas que fluíram relatar que os longos períodos de tempo em um jogo ou uma prova se passaram rapidamente, assim como o período em provas curtas que se torna longo para as realizações das ações. E segundo Jackson e Csikszentmihalyi (1999) o que leva um atleta a ter uma alteração na percepção do tempo seria o profundo envolvimento e concentração do mesmo na tarefa realizada.

Experiência autotélica: Em um trecho do livro "Finding Flow" do autor Mihaly Csikszentmihalyi, há um relato sobre a significância da carreira de uma mulher para ela:

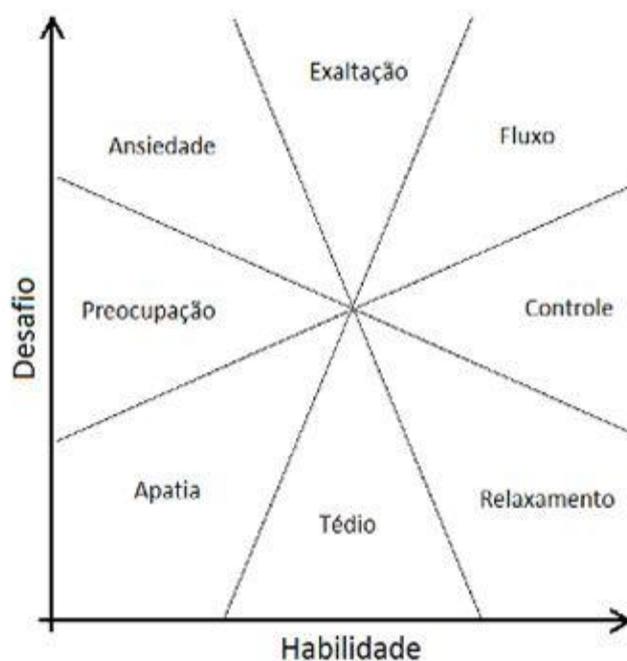
"Estar totalmente absorvido no que se está fazendo e gostar tanto do que se faz a ponto de não querer fazer outra coisa. E não compreendo como as pessoas sobrevivem sem experimentar alguma coisa assim...". (Csikszentmihalyi, 1999, p.114).

A definição de autotélico para o autor vem da composição de dois radicais gregos como já descritos antes: auto (relativo ao indivíduo) e telos (meta, finalidade) e assim, uma atividade autotélica seria realizada por si mesma, tendo a experiência como meta principal, que gera forte motivação intrínseca e, portanto, deixa em segundo plano a experiência exotélica, ou seja, por uma meta externa, como resultados (alcançar nível competitivo), dinheiro e fama.

"A experiência autotélica, ou o fluir, eleva o curso da vida a um nível diferente. A alienação dá lugar ao envolvimento, a satisfação substitui o tédio, a impotência se transforma numa percepção de controle, e a energia psíquica atua para reforçar a sensação do *self*, em vez de se perder atendendo a objetivos exteriores. Quando a experiência é intrinsecamente gratificante, a vida se justifica no presente, em vez de ser mantida como refém de um hipotético ganho futuro." (Csikszentmihalyi, 1992, p.213).

Portanto essa dimensão está diretamente relacionada com a motivação, nas palavras da cena do filme "Billy Elliot" do diretor Stephen Daldry (2000) quando o garoto realiza um teste para adentrar na escola de ballet, um dos jurados lhe pergunta: "Billy, o que sente quando dança", o menino por sua vez responde:

"Eu me sinto bem, no começo é difícil, mas depois que começo, esqueço tudo. E desapareço, parece que desapareço. Eu sinto uma mudança no meu corpo todo, como se tivesse um fogo. Eu fico ali... voando... como um pássaro, assim como a eletricidade é eletricidade." (Daldry, 2000. sp).



Fonte: adaptado de Csikszentmihalyi, 1999

Figura 1. Gráfico equilíbrio desafio-habilidade

2.2 Relação com a motivação.

As atividades desportivas são potencialmente geradoras do estado de fluxo, nelas estão presentes diversos elementos considerados necessários para a ocorrência do fluxo, uma vez que estabelecer objetivos, concentrar-se no que faz e sentir-se desafiado são uma constante rotina de atletas e praticantes de atividades físicas.

O highline, por não existir competições, geralmente é praticado de forma autotélica, existem atletas famosos, por estarem em um nível extremamente elevado, e são reconhecidos por seus feitos, como recordes, travessias inéditas, criação de manobras até mesmo produção dos materiais e equipamentos esportivos, como são os casos dos atletas participantes da pesquisa: Vinicius Cauhy, recordista brasileiro de longline (180m) e muito influente no meio do highline nacional; Rafael Bridi, recordista brasileiro de highline (116m), organizador do festival Gravitation realizado na ilha de Florianópolis e integrante da empresa *Balance Community* (grande marca de equipamentos); Guilherme Coury, representante da marca Bera Adventure, organizador do festival de Highline realizados na pedreira DIB de Mairiporã-SP e muito conhecido no universo do highline, por ser um praticante com uma gama muito rica de conhecimento de equipamentos, como também pela abertura de diversas vias pelo Brasil; Danny Menšík, francês recordista mundial de Highline (1002m).

No início do filme "*Valley Uprising*", sobre a história da escalada num local conhecido como o berço ou até mesmo como o santuário da escalada mundial, assim também como o local onde foi realizado o primeiro Highline da história. O narrador ressalta que para ele a beleza da escalada é você não ter motivos para escalar, o praticante está lá atrás apenas da experiência.

"Acredita-se que, para um atleta atingir seu melhor rendimento o mesmo necessita, nos treinos e nas competições, concentrar-se somente na tarefa a ser realizada. Caso desfoque seu pensamento para sucesso, recompensa financeira, ascensão social, fama e etc, não conseguirá seu melhor rendimento. Isso explica a importância autotélica no esporte." (Miranda; Bara Filho, 2008, p.48)

Segundo Weinberg e Gould (2001), o fluxo representa uma inovação nos estudos sobre motivação intrínseca e o estudo de Csikszentmihaly examinou então

modalidades como: o alpinismo, a dança, o xadrez, a música e o atletismo, atividades que as pessoas praticam com grande intensidade, mas geralmente por pouca ou nenhuma recompensa.

Alguns fatores motivacionais constituem um dos principais elementos que impulsionam o sujeito a ação. No meio da psicologia, os motivos são as necessidades, carências, interesses e desejos que impulsionam as pessoas em certas direções e motivação envolve comportamento direcionado a um objetivo (WEITEN, 2002). Existem duas principais abordagens que trabalham a motivação: do impulso e as teorias do incentivo. Quando os indivíduos experimentam um impulso, são motivados a buscar ações que os levem a uma redução do mesmo. Já as teorias de incentivo, acreditam que os estímulos externos regulam os estados motivacionais (SKINNER, 1953). Um incentivo seria então, um objeto ou recompensa externa capaz de motivar o comportamento.

Motivação intrínseca refere-se à execução de atividade no qual o prazer é inerente ao indivíduo, não sendo necessárias recompensas ou pressões externas para que o indivíduo cumpra seu objetivo e seu desafio, o simples fato da participação já o satisfaz (DECI, 1975). Já a motivação extrínseca é aquela em que os indivíduos realizam uma tarefa para obterem uma recompensa além da sua satisfação pessoal como: prêmios (recompensa material), elogios (reconhecimento) e demonstrar competências e habilidades (FORTIER, VALLERAND e GUAY, 1995).

De acordo com Samulski (2009) a motivação é caracterizada como um processo intencional e dirigido a uma meta, a qual pode depender tanto de fatores internos (pessoais) como externos (ambientais), os motivos internos e externos formam então um elo entre a conquista do objetivo. No estudo de Dosil (2004), acredita-se que a motivação seja o motor esportivo, já que a mesma explica as razões para a iniciação, orientação, manutenção e até mesmo o abandono da prática esportiva, geralmente determinada pelos fatores individuais, culturais, ambientais e sociais.

Atualmente é possível constatar crescentes manifestações lúdico-desportivas vinculadas à idéia de aventura, em que o praticante reconhece a participação do meio na composição da atividade (ZIMMERMANN, 2006), ou seja, observa-se um crescimento na procura por atividades de aventura, principalmente em contato com a natureza, assim entendidas:

"Tais atividades são, aqui, entendidas como as diversas práticas esportivas manifestadas, privilegiadamente nos momentos de lazer, com características inovadoras e diferenciadas dos esportes tradicionais, pois as condições de prática, os objetivos, a própria motivação e os meios utilizados para o seu desenvolvimento são outros e, além disso, há também a presença de inovadores equipamentos tecnológicos que permitem uma fluidez entre o praticante e o espaço da prática - terra, água ou ar. (Marinho e Bruhns, 2006, p.7)".

A relação risco-aventura, conexão esta valorizada pela possibilidade de novas buscas e descobertas e, no caso de tais práticas, envolvendo o desafio aos limites físicos ou aos limites de nossas habilidades, sendo que estas se constituem pela presença de riscos (tidos como controlados, por meio de habilidades específicas e equipamentos tecnológicos) e a natureza interagindo com a atividade (SPINK, ARAGAKI e ALVES, 2005; LAVOURA, SCHWARTZ e MACHADO, 2008). Já a relação entre indivíduo e espaço se fortalece, fazendo com que os praticantes se sintam em fusão com o meio, se reconheçam e se incluam como natureza, não sendo esta entendida apenas como flora e fauna. (MARINHO e BRUHNS, 2006; LAVOURA, SCHWARTZ e MACHADO, 2008)

Lavoura, Schwartz e Machado e (2008) falam que um real comprometimento do praticante com o meio, deixa de fora os aspectos comerciais, como o consumismo e o modismo. Para tanto se busca, no encontro ou no reencontro consigo mesmo e com o outro, atingir níveis de qualidade das relações entre as pessoas, os lugares e culturas. (MARINHO e BRUHNS, 2006; LAVOURA, SCHWARTZ e MACHADO, 2008). Nesse sentido, as atividades de aventura vão de encontro as necessidades do indivíduo de experimentar emoções fortes, segundo Betrán (1995), o corpo não representa um meio, mas um fim em si mesmo, sendo o destino final das sensações e emoções vivenciadas nas atividades. Para Magill (1984), a motivação necessária para que indivíduos busquem tais atividades, pode ser definida como "as causas que afetam o início a manutenção e a intensidade do comportamento". Tanto fatores internos como externos vão influenciar a força de estado motivacional do indivíduo, sendo assim, a motivação intrínseca se evidencia como um importante componente para a realização da atividade. Segundo Gazzaniga e Heartherton (2005), isso acontece devido à motivação ser a força impulsionadora para realizar a atividade, e não por um propósito ou objetivo biológico aparente.

O contato com a natureza amplia e desenvolve as capacidades lúdicas de acordo com Lavoura, Schwartz e Machado (2008), e segundo Sharpe (2005) e Lavoura, Schwartz e Machado (2008), a aproximação do ser humano à natureza, nestas atividades, tende a colaborar para uma nova harmonização de ambos, contribuindo, inclusive, para uma real catalisação dos níveis de participação dos órgãos dos sentidos. Onde através da experimentação das informações sensíveis podem suscitar mudanças de valores, condutas e estilos de vida.

A motivação para a prática do desporto é parte da psicologia esportiva, que auxilia no planejamento e organização dos treinamentos, e a mesma é uma variável chave, na medida em que pode facilitar a aprendizagem e assim gerar uma melhora no desempenho.

3. HIGHLINE

Para iniciar a história do Highline, deve-se saber que a modalidade é uma das vertentes do Slackline, que por sua vez, vem das palavras inglesas *slack* = frouxa, bamba e *line* = linha, fita, presa de um ponto a outro, o objetivo da modalidade é se manter equilibrado na fita e por consequência como habilidade fundamental o equilíbrio. Tem sua origem numa mistura de arte circense (cabo de aço, corda bamba) e alpinismo.

Segundo Cauhy (2014):

"A prática do slackline é aconselhada para qualquer idade, tanto crianças, adultos e idosos, pois tem um caráter lúdico, e criativo, de superação e busca do objetivo. Também desenvolve a concentração."
(Cauhy, 2014, p.5)

O highline nasceu quando alpinistas que gostavam de treinar seu equilíbrio em slacklines, tiveram a idéia de treinar o mesmo nas alturas, assim que escalassem até o pico, já treinariam o equilíbrio e o medo, gerado pela descarga de adrenalina aliada a vertigem. Em 1974, o circense Philippe Petit encantou o mundo atravessando ilegalmente em um cabo de aço, sem proteções e equipamentos de segurança, as torres gêmeas. A história de Philippe virou filme em 2015, conhecido como "A travessia" o qual conta a história do artista, que tem como sonho atravessar em um cabo de aço lugares em que ninguém nunca atravessou, é aí que ele conhece as torres gêmeas e fica encantado, trata aquilo como objetivo até que em 7 de agosto de 1974 ele realiza a travessia.

A partir disso, o primeiro registro oficial de uma travessia em highline foi em 13 de julho de 1985, com o atleta Soctt Balcon nas montanhas do Parque Nacional de Yosemite localizado na Califórnia, EUA.

Passados 30 anos outras modalidades surgiram, assim como alguns campeonatos, mas no geral, quando se trata de highline, os eventos são chamados de encontros, onde é combinado um local através das redes sociais e pessoas de diversos lugares do mundo pagam a inscrição e estão permitidos de "entrar na via", gíria utilizada pelos praticantes para subir em um highline. No Brasil, alguns festivais, como são chamados também, tem como objetivo socializar a modalidade e

trazer cada vez mais praticantes. Em 2015, os eventos que mais criaram repercussão, foram: Gravatation em Florianópolis; High Girls no Rio de Janeiro e o Encontro de Highline DIB, realizado na pedreira de Mairiporã.

Em 2016, foi realizada uma competição, organizada pela rede Globo, de cunho internacional, onde houve provas individuais e em grupo. Vinicius Cauhy, formado em Ciências do Esporte pela Unicamp, foi o campeão da prova individual, é recordista de Longline, onde atravessou 180m. Cauhy por sua vez, é pioneiro em estudos à cerca da introdução de praticantes através de metodologias de ensino e treinamento.

Highline, também de origem inglesa, tem seu significado como high = alto, praticado a partir de 10m do solo envolve muitos quesitos técnicos e é necessário o conhecimento para a utilização de equipamentos específicos para a prática. Todo um estudo foi necessário para o desenvolvimento desses equipamentos, para controlar tensão e forças exercidas pelo sistema de redução-fita.

Segundo Cauhy (2014), os quesitos de segurança necessários são: *backup*; *baudrier*; *leash*, que podem ser descritos como: *backup* – uma fita de segurança, montada em baixo da fita principal, com uma tensão menor e ancoragem independente para maior segurança dos praticantes; *Baudrier* (figura 4) - também conhecida como cadeirinha de escalada, é extremamente necessária para que em caso de quedas, o praticante não morra e sim, fique preso por uma corda na altura da cintura; *Leash* (figura 5) – corda utilizada para quedas, amarrada ao *baudrier* com um nó 8 e presa à fita com o mesmo nó, passado em um anel que é passado na fita antes de finalizar a montagem do highline, assim como o objetivo do backup, que é dobrar a resistência da força, o *leash* também tem seu próprio backup, fitas tubulares são utilizadas no *leash*. A corda dinâmica, é passada por dentro da fita tubular, que se assemelha à um tubo, somando as resistências tem-se praticamente o dobro da oferecida apenas pela corda.

A carga máxima das fitas tubulares(figura 8) vendidas no Brasil variam de 15kn à 28kn e das fitas flat (figura 7) variam de 20kn à 42kn, as cordas dinâmicas variam sua carga de ruptura de 8.0kn até 8.5kn e em espessura de 9 milímetros até 11mm já as cordas estáticas (figura 9), também utilizadas como backup de highline, variam de 21kn até 42kn e em espessura de 7mm até 16mm(figuras 1, 2, 3,)segundo a pesquisa realizada em sites especializados nesses equipamentos (Ballance Community, Climb Cleane Bera Adventure). Uma curiosidade acerca

do Highline, é que alguns praticantes por ficarem entediados com as pequenas distâncias atravessadas para saírem da zona de conforto e apatia realizam travessias sem a utilização dos equipamentos de proteção *Leash* e *Baudrier*, no caso a corda e a cadeirinha, onde o recorde atual, do chamado *Freesolo*(figura 12) é de 64m em distância e 290m de altura, batido em 2 de agosto de 2015 pelo atleta Spencer Seabrooke em Squamish, BC no Canadá.

Concentração e foco são habilidades muito utilizadas na prática, é necessário vencer o medo e os estímulos externos como, a descarga de adrenalina e o próprio psicológico, que vão contra o sucesso na travessia. Os praticantes conhecem seus limites, assim que a distância e tensão da fita são mediadores de habilidade, se o indivíduo é capaz de atravessar 30m de fita no solo, modalidade conhecida como longline, e se ele tiver as técnicas necessárias para praticar o highline, ele irá tentar sabendo que pode conseguir, mas dependendo de alguns fatores como, tempo de pratica, vezes que praticou highline, medo de altura e altura do highline, aquele estímulo pode ser um desafio grande demais, mesmo sendo a mesma distância do alto e do solo.

O que difere um highline de um slackline é a largura da fita, que quando usada para iniciação e trickline (modalidade acrobática vista na figura 14) tem 50mm e 10m de distância para iniciação e em média 20m de distância com 1,60 de altura para o trickline, já as fitas usadas para a pratica de longline e highline tem 25mm de largura e dois tipos, são eles: tubular e flat, as fitas tubulares, geralmente são mais elásticas e se assemelham à um tubo, e a flat pode ser comparada à uma folha de papel, plana. Quando montado sobre a água, é chamado de Waterline (figura 15).

As ancoragens que sustentam o highline, assim como seu backup, podem ser equipadas de forma natural ou artificial, quando natural, geralmente é presa em torno de um objetivo de alta resistência, como árvores, pilares, pedras, sem denegrir o meio ambiente. Quando artificial (figura 2), são feitos furos (nas pedras ou no concreto, quando realizado em prédios) e colocados chumbadores (parabolt) com cola, e então, são colocadas as chapeletas e suas porcas, após isso será utilizada uma combinação de equipamentos que pode ser variada pelo gosto do praticante, ou por possuir uma quantidade limitada de equipamentos. Dentro dessa variedade estão às fitas de ancoragem, *slings*, cordas, mosquetões, manilhas, *linelockse* anéis.

Devido a essa gama de equipamentos, é evidente que o praticante da modalidade necessita de certo conhecimento, que no universo de slackline é passado de praticante em praticante, sem cunho científico e treinamento para profissionais de ensino.

A imprudência com a prática tem crescido e em resposta disso a procura por profissionais capacitados também, como é considerado um esporte recente, as redes sociais têm sido uma enorme aliada nessa busca e é por isso que o presente estudo em volta da modalidade tem o objetivo fundamental de transmitir conhecimento, para que os praticantes de diferentes modalidades e estudiosos de diferentes matérias possam interpretar e utilizar os resultados.



Figura 2. Ancoragem artificial e seus equipamentos



Figura 3. Polias



Figura 4. Baudrier



Figura 5. Leash



Figura 6. Sistema de redução (fita; linelock; polias; corda; manilhas; freio; acensor; sling).
(Figuras 3,4,5,6,7,8,9. Fonte - <http://www.balancecommunity.com/>)



Figura 7. Fita flat



Figura 8. Fita tubular



Figura 9. Corda



Figura 10. Freesolo (sem equipamentos de proteção)
(Fonte - <http://snowbrains.com/rip-dean-potter-legendary-climber-and-base-jumper/>)

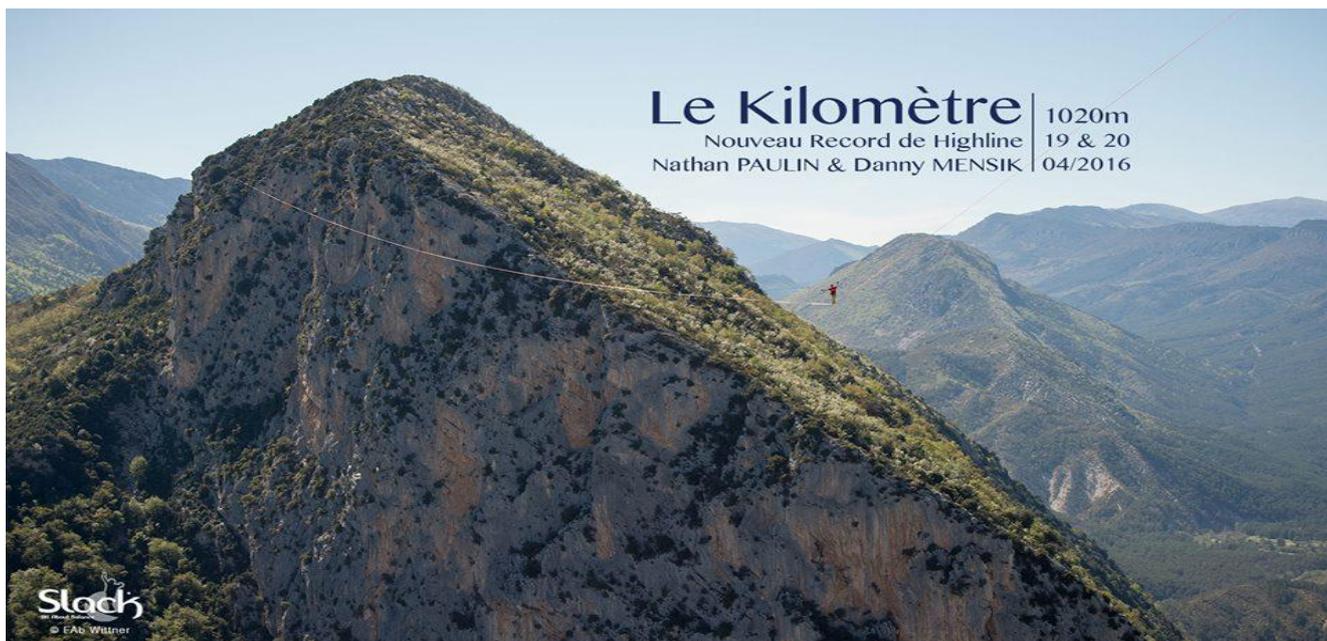


Figura 11. Recorde Mundial (1020m)
(Fonte - https://www.facebook.com/Slack.fr/?ref=br_rs)



Figura 12. Trickline (modalidade acrobática)
(Fonte - <https://www.facebook.com/giovanna.petrucci.5>)



Figura 13. Waterline

(Fonte - http://www.huffingtonpost.co.uk/2013/12/19/barcroft-media-pictures-of-the-year-2013_n_4474975.html)

4. JUSTIFICATIVA

O envolvimento com o highline foi o motivo inicial para o presente trabalho, já que os estudos e embasamentos científicos à cerca da modalidade são mínimos em relação a outras modalidades esportivas. A idéia de ter um estudo inovador que relaciona psicologia do esporte e uma modalidade considerada recente foi o cunho inicial para justificar a escolha.

Em seguida, o que gerou enorme motivação para a realização do estudo, foi a hipótese de que o estado de fluxo em praticantes de highline pode estar mais presente que o mesmo em outros esportes, já que a modalidade exige do praticante um extremo estado de concentração, além de tempo de prática, devido ao conhecimento utilizado na montagem dos equipamentos necessários, conhecimento esse à cerca de questões de segurança, assim como técnicas específicas da modalidade e de outros esportes de aventura e altura.

Por fim, acredito que essa identificação possa ter um uso benéfico em outros esportes, assim que o praticante "aprender a estar em estado fluxo", ele pode então utilizar desse meio para competir ou até mesmo praticar outras modalidades esportivas de forma mais concentrada e prazerosa.

5. OBJETIVOS

5.1 Objetivo Geral

- Identificar o estado de fluxo em praticantes de Highline

5.2 Objetivos Específicos

- Avaliar o estado de fluxo em praticantes Nacionais e Internacionais
- Relacionar o estado de fluxo com a motivação para com o esporte

6. METODOLOGIA

6.1 Sujeitos

Os indivíduos que participaram foram praticantes de highline, adultos, onde houve a participação de atletas amadores, como também de profissionais.

Os critérios de inclusão do estudo foram: homens e mulheres, praticantes de highline que aceitassem participar da pesquisa, a qual foi enviada através da rede social Facebook, para grupos fechados de praticantes de Highline, como também diretamente para os praticantes, tanto no âmbito nacional, como internacional. Já os critérios de exclusão referiam-se à apenas praticantes de highline, aqueles que praticam slackline, longline ou trickline somente, não poderiam responder aos questionários propostos.

6.2 Instrumentos

Foram utilizados 3 questionários : ficha de identificação; *flow state scale-2* (FSS-2) ; escala de motivação no esporte (SMS-28).

- Ficha de identificação adaptada (FRANCO, 2015) (anexo 1) para análise geral do praticante, envolvendo perguntas acerca de: profissão, gênero, idade, hobbies, nacionalidade, escolaridade, outras modalidades praticadas, há quanto tempo pratica a modalidade, qual o recorde pessoal, qual a frequência de pratica semanal, qual o nível do praticante e sua satisfação para com a prática.
- *Flow State Scale-2* (FSS-2) (JACKSON e EKLUND 2002) (anexo 2): versão original do questionário, o qual é composto por 36 questões objetivas subdivididas em 9 dimensões, utilizadas para identificar o acesso à experiência de fluxo em atividades físicas. Avaliadas em uma escala adaptada *Lickert* de 5 pontos. Para a aplicação em atletas nacionais, a escala foi traduzida com ajuda do Google Tradutor.
- Escala de motivação para o Esporte (SMS–28 Sports Motivation Scale) (anexo 3): Validada para a língua portuguesa por Serpa, Alvez e Barreiros (2004), foi utilizada tanto a escala original, como a traduzida. A própria consiste em 28 questões, divididas em 7 subescalas avaliadas em uma escala adaptada *Lickert* de

5 pontos (a escala original consiste em 7 pontos, mas foi adaptada para facilitar as análises), tais subescalas correspondem às categorias: amotivação, motivação extrínseca de regulação externa, motivação extrínseca de introjeção, motivação extrínseca de identificação, motivação intrínseca para atingir objetivos, motivação intrínseca para experiências estimulantes e motivação intrínseca para conhecer.

6.3 Procedimentos

O questionário de motivação no esporte foi validado para a língua portuguesa por Serpa, Alvez e Barrieiros (2004), já a escala de fluxo, tem seu questionário original em inglês e foi traduzido através do Google tradutor, sendo corrigidos assim que a tradução era dada como ruim ou ineficiente, de difícil compreensão para melhor entendimento dos indivíduos brasileiros participantes da pesquisa.

Os questionários por sua vez, foram adaptados para o Google questionários, para que pudesse ser enviado via internet para praticantes de qualquer lugar do mundo, os praticantes que aceitaram participar, acessaram o link enviado e responderam um total de 83 questões, com uma escala *Lickert* de 5 pontos (1- não corresponde; 2- corresponde um pouco; 3- corresponde moderadamente; 4- corresponde muito; 5- corresponde exatamente), onde demoraram aproximadamente 10 minutos para responder todos os instrumentos. O questionário do google ficou online por aproximadamente 30 dias e foi fechado (impossibilitado de receber mais respostas) devido ao período restante para a análise das respostas e resultados dos questionários para a conclusão do estudo.

6.4 Análises estatísticas

Os dados foram trabalhados no programa Excel, utilizando fórmulas como: =MÉDIA(núm1; núm2...); =DESVPAD.A(núm1; núm2...); =MED(núm1; núm2); =CORREL(matriz1; matriz2); para obter respectivamente, médias; desvios padrão; medianas e coeficientes de correlação de Pearson.

Os gráficos apresentados para análise dos resultados foram feitos através do Excel e das medidas obtidas nos questionários.

7. RESULTADOS

Os resultados são apresentados em quatro partes, devido à melhor análise das pesquisas feitas e instrumentos utilizados, seguindo a ordem lógica da aplicação cronológica.

7.1 Ficha de identificação

Participaram do estudo um total de 43 indivíduos, dos quais 13 (30,2%) são atletas internacionais e os outros 30 (69,8%) são atletas brasileiros. Em gênero, 4 (9,3%) são do sexo feminino e 39 (90,7%) são do sexo masculino.

Uma população de maioria jovem entre 18 e 25 anos, sendo 20 atletas (46,5%), e 17 (39,5%) entre 26 e 30 anos, 4 (9,3%) até 35 anos, 1 de 42 anos e 1 (2,3%) de 56 anos.

No âmbito da escolaridade constatou-se que 41,9% dos indivíduos tem ensino superior incompleto, 27,9% tem ensino superior completo, 11,6% tem pós-graduação incompleta, 7% tem ensino médio completo, 7% tem pós-graduação completa e apenas 2 indivíduos (4,7%) tem o ensino médio incompleto.

Em experiência, os indivíduos se autoavaliaram e assim foi constatado que 20,9% se consideram iniciantes, 30,2% se consideram avançado e 48,8% se consideram intermediário na modalidade. A análise do tempo de prática dos indivíduos, tem como resultado que, 2,3% pratica entre 4 e 5 anos, 14% dos indivíduos praticam a modalidade a menos de 1 ano, 16,3% tem mais de 5 anos na prática, 25,6% de 3 a 4 anos e 41,2% tem de 1 a 2 anos de prática no Highline. O tempo de prática, em vezes por semana, horas por dia e há quanto tempo pratica está diretamente relacionado com o recorde pessoal do indivíduo, que dentre os atletas participantes foi constatado que, 16,3% (7) entre 100m e 500m, 25,6% (11) entre 50m e 100m e 55,8% (24) têm seu recorde entre 20m e 50m, além do atleta que é dono do atual recorde mundial de Highline, tendo 1002m (figura 13) de distância.

Dentre as perguntas da ficha de identificação, havia duas dissertativas, "o que te faz manter na prática do highline" e "como se sente praticando", além de julgarem em uma nota de zero a dez, sobre a satisfação que sentem ao praticar,

que teve como resultado: nenhum indivíduo deu nota entre 0 e 4, 4,7% responderam 5, 2,3% responderam 6, 2,3% responderam 7 e 8, 14% responderam 9 e 74,4% responderam 10. Na primeira questão dissertativa algumas respostas chamaram atenção: "paixão"; "sensações e emoções"; "evolução"; "desafio"; "liberdade e autocontrole"; "estar no limite e sentir a adrenalina"; "conhecer lugares e pessoas". Já na segunda questão dissertativa, as palavras usadas por alguns indivíduos foram: "vivo"; "completo"; "testado"; "livre"; "ótimo"; "em equilíbrio"; "como se sentisse a força da vida fluindo através de mim"; "sensação única" e "uma interação comigo mesmo maior do que qualquer outro esporte".

7.2 Estado de Fluxo

O instrumento utilizado para mensuração da prevalência do estado de fluxo em praticantes de Highline foi a Escala de Estado de Fluxo (Flow State Scale, FSS-2).

As médias e os desvios padrão de cada uma das dimensões do fluxo estão na tabela 1. É necessário aclarar que a escala vai de 1 a 5, sendo que quanto maior o número mais vívida é a sensação de fluxo percebida. De forma que para se obter um dado elucidativo da profundidade do estado de fluxo deve-se obter a média obtida dentro da dimensão analisada, já que cada dimensão é composta por 4 questões do questionário. São destacadas as dimensões com maior média: Equilíbrio desafio-habilidade (4,00); Objetivos Claros (4,08) e Experiência Autotélica (4,53) que tem a maior média e deve ser explicado devido ao fato de que a modalidade não proporciona aos atletas riquezas e fortunas, já que é uma modalidade considerada recente e não existem competições premiadas, os atletas a praticam pela simples vontade de praticar e se sentir bem praticando. De modo geral, os resultados obtidos com o FSS-2 indicam que os atletas de Highline experimentam o fluxo durante a prática, já que apresentam uma média de fluxo total de 3,87, além de não possuir, em nenhuma dimensão, média abaixo de 3,59. As médias podem ser melhor analisadas no gráfico 1.

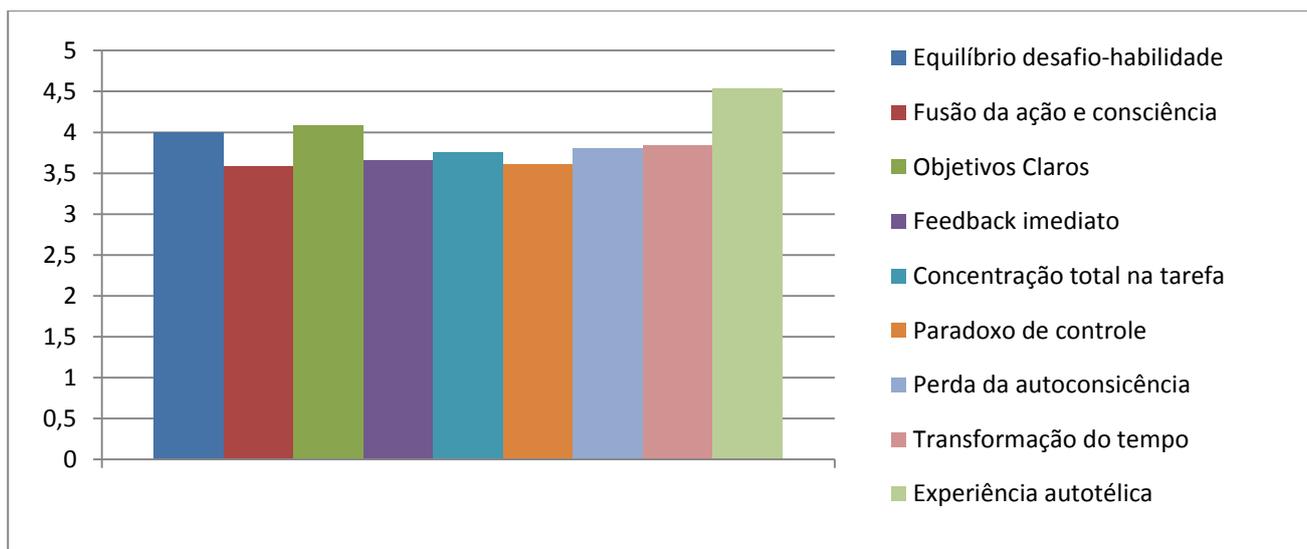


Gráfico 1. Médias das dimensões do fluxo em praticantes de Highline. (n=43)

Questões	Dimensões do Fluxo	Média	Σ
1, 10, 19, 28	Equilíbrio desafio-habilidade	4,00	0,26
2, 11, 20, 29	Fusão da ação e consciência	3,59	0,15
3, 12, 21, 30	Objetivos Claros	4,08	0,07
4, 13, 22, 31	Feedback imediato	3,66	0,09
5, 14, 23, 32	Concentração total na tarefa	3,75	0,40
6, 15, 24, 33	Paradoxo de Controle	3,61	0,24
7, 16, 25, 34	Perda da autoconsciência	3,80	0,32
8, 17, 26, 35	Transformação do tempo	3,84	0,19
9, 18, 27, 36	Experiência autotélica	4,53	0,06

Tabela 1. Médias e desvios padrão das dimensões do fluxo em praticantes de Highline

As correlações entre as dimensões do fluxo são descritas na tabela 2. Observa-se então que a correlação entre as dimensões: equilíbrio desafio-habilidade e fusão da ação e da consciência; concentração total na tarefa e perda da autoconsciência; experiência autotélica, concentração total na tarefa e perda da autoconsciência, obtiveram valores muito altos de correlação, que de acordo com Hair, et al. (2005), valores de coeficiente de correlação maiores que 0,5 podem ser considerados índices de correlação de força associativa moderada ou alta. Já nas dimensões: feedback imediato e transformação do tempo, tem-se o menor valor de correlação dentre as apresentadas. Valores próximos de 1 indicam alto coeficiente de correlação entre os dados, já valores próximos de -1 indicam alto coeficiente de

correlação negativa. O nível de significância adotado em todas as análises foi de $p < .05$.

	Dimensões	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Equilíbrio desafio-habilidade	1	.988	.628	-.499	.307	-.736	.415	.796	.427
2.	Fusão da ação e consciência	-	1	.583	-.568	.294	-.655	.425	.857	.434
3.	Objetivos Claros	-	-	1	-.720	-.492	-.225	-.430	.674	-.416
4.	Feedback imediato	-	-	-	1	.555	-.208	.390	-.903	.388
5.	Concentração total na tarefa	-	-	-	-	1	-.711	.980	-.154	.981
6.	Paradoxo de Controle	-	-	-	-	-	1	-.693	-.178	-.707
7.	Perda da autoconsciência	-	-	-	-	-	-	1	.022	.999
8.	Transformação do tempo	-	-	-	-	-	-	-	1	.027
9.	Experiência autotélica	-	-	-	-	-	-	-	-	1

Tabela 2. Correlações entre as dimensões do fluxo dos praticantes de Highline. (n=43). $p < 0,05$

7.3 Motivação

O instrumento utilizado para análise da motivação para a prática da modalidade foi a Escala de Motivação no Esporte (Sport Motivation Scale).

As medianas de cada um dos tipos de motivação estão na tabela 3 e as médias no gráfico 2, onde é destacada a motivação intrínseca para experiências estimulantes (4,48), que tem a maior média e deve ser explicado devido ao fato de que a modalidade pode ser praticada em diferentes locais, portanto, em diferentes paisagens, alturas, distâncias, exposições, e esse contato com a natureza pode proporcionar experiências estimulantes. A média mais baixa obtida na pesquisa foi da amotivação (1,33), que por sua vez caracteriza-se segundo Costa, et al. (2011) pelo sentimento de desesperança, onde as motivações intrínsecas e extrínsecas não afetam o desempenho do atleta que não sente razão para continuar praticando, que é extremamente raro no highline, devido ao companheirismo dos praticantes, que estão sempre incentivando outros praticantes. As médias das motivações intrínsecas são significativamente maiores do que as médias

extrínsecas. A dimensão do fluxo equilíbrio desafio-habilidade pode ter relação direta com o resultado da amotivação, já que existem diversas dificuldades na travessia, e isso pode fazer com que os praticantes sempre tenham esperança e vontade de melhorar e progredir no esporte.

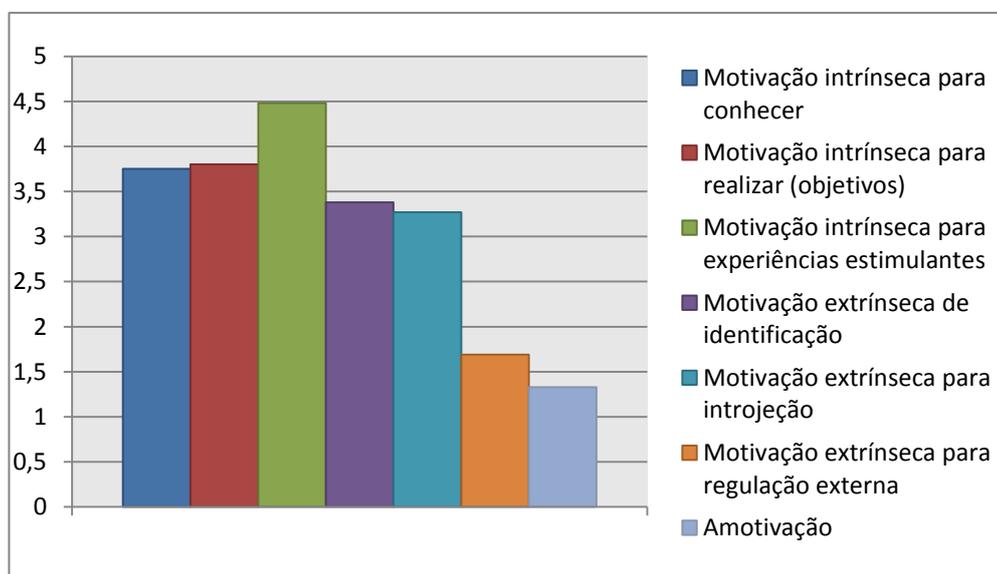


Gráfico 2. Médias entre os tipos de motivação nos praticantes de Highline. (n=43)

	Mediana	Q1 – Q3
Intrínseca para conhecer	3,62	(3,60 – 3,65)
Intrínseca para realizar (objetivo)	3,81	(3,81 – 3,81)
Intrínseca para experiências estimulantes	4,5	(4,48 – 4,51)
Extrínseca de identificação	3,31	(3,76 - 2,86)
Extrínseca de introjeção	3,13	(3,11 – 3,16)
Extrínseca para regulação externa	1,72	(1,62 – 1,81)
Amotivação	1,29	(1,18 – 1,39)

Tabela 3. Medianas do nível motivacional dos praticantes de Highline. (n=43)

7.4 Análise Nacional/Internacional

Foi feita a análise entre os atletas brasileiros (n=30) e atletas internacionais (n=13), buscando as diferenças existentes entre as dimensões vivenciadas no fluxo. Dentre os atletas internacionais, 3 são da Alemanha, 3 são da Suíça, 2 do Chile, 2 dos EUA, 1 da Inglaterra, 1 da Itália e 1 da República Tcheca.

Dentre as médias encontradas nas dimensões do fluxo, 3 não apresentaram diferença significativa, são elas: Equilíbrio desafio-

habilidade; Feedback imediato e Perda da autoconsciência. A única dimensão em que a média apresentada por atletas internacionais foi maior do que a dos atletas nacionais foi a Fusão da ação e consciência, o que pode dizer que os atletas brasileiros precisam pensar mais para executar ações, já os atletas internacionais realizam os movimentos de forma mais automática, o que pode ser explicado pelo tempo de prática dos atletas internacionais e suas habilidades (recordes maiores), onde os atletas nacionais têm seu maior recorde pessoal apresentado em 135m de distância, já entre os atletas internacionais, o menor recorde apresentado foi de 90m e o maior 1002m.

Dentre as dimensões que apresentaram pelo menos 0,17 pontos de diferença na média e tiveram as médias nacionais maiores que as médias internacionais, destacam-se: Concentração na tarefa (0,33); Experiência autotélica (0,28); Objetivos Claros (0,23); Paradoxo de controle (0,21) e a com menor expressão apresentando 0,17 pontos de diferença, Transformação do tempo.

A diferença existente na dimensão Experiência autotélica pode ser explicada devido ao fato de que alguns atletas internacionais têm seu sustento tirado do Highline, mesmo não sendo grandes fortunas de dinheiro, um praticante considerado Highliner profissional consegue viver e viajar à custa dos patrocínios, e assim não praticam a modalidade pela simples experiência de praticá-la.

Nas dimensões Concentração na tarefa e Objetivos claros a diferença existente surpreende a hipótese de que quanto maior o nível de habilidade do indivíduo (recorde pessoal maior), maior seria sua concentração na tarefa (por ficar maior tempo durante uma travessia) e mais claros seriam seus objetivos, por já ter mais experiência e saber como são as situações problema que devem ser resolvidas durante uma travessia. Já na dimensão Paradoxo de controle a diferença existente pode ser explicada pelo fato de que quando um indivíduo é experiente da modalidade, ele busca sempre desafios que podem estar além de sua capacidade-habilidade e isso se relaciona com a sensação de que o indivíduo não tem a fita sobre seu controle. Os dados podem ser melhores descritos no gráfico 3.

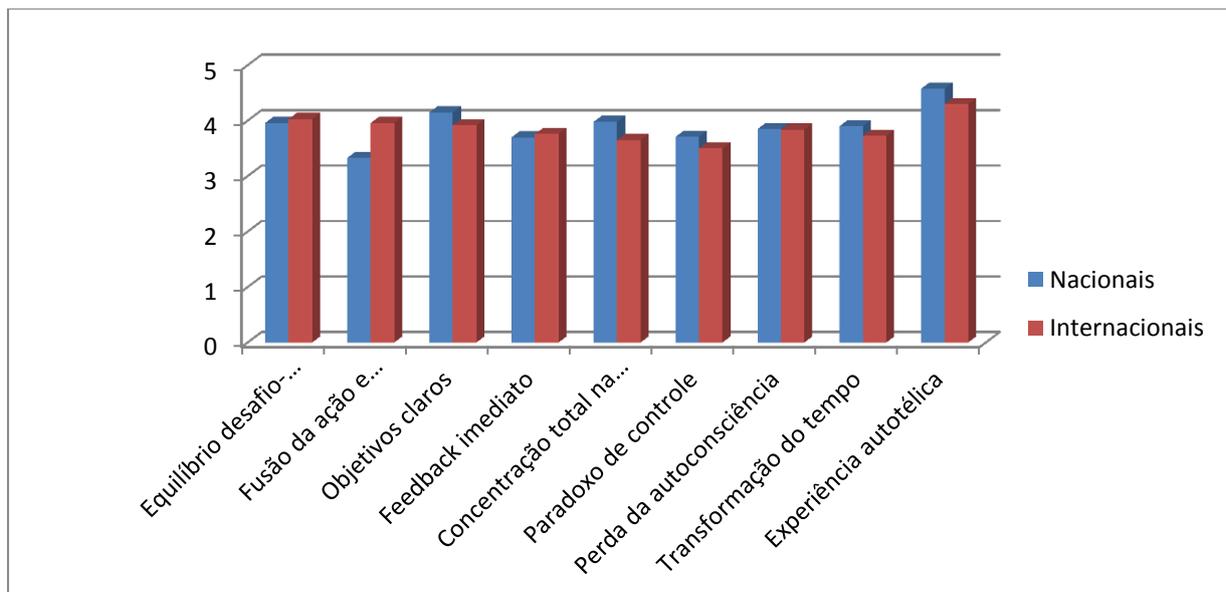


Gráfico 3. Análise do estado de fluxo entre atletas nacionais (n=30) e internacionais (n=13).

8. DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo avaliar a prevalência que os atletas de Highline possuem para vivenciar o fluxo. Foi então utilizado a Escala de Estado de Fluxo, versão traduzida para o português da escala original "Flow State Scale-2", um instrumento que fornece uma visão detalhada da frequência das experiências de fluxo a nível dimensional e total (JACKSON & EKLUND, 2002). Tais autores afirmam que é provável que os valores obtidos em cada dimensão do fluxo tenham variação, o que pode indicar a importância relativa das dimensões do fluxo para a atividade avaliada, ou seja, a dimensão com maior valor de média pode apresentar uma importância relativamente maior do que as outras dimensões.

Assim como os resultados encontrados por Mikicin (2007) em nadadores e Gomes, et al. (2012) em atletas de Para-atletismo, as dimensões objetivos claros e experiência autotélica parecem ser vivenciadas com uma frequência maior no Highline. Equilíbrio habilidade-desafio, primeira dimensão do fluxo, também apresenta uma média de valor significativo e pode estar ligada à tese de Seifert e Hedderon (2009), onde falam que patinadores de gelo têm a possibilidade de escolha em relação ao nível da dificuldade das manobras que serão executadas, e assim, pode ser praticado de acordo com a habilidade. Se o praticante sentir que determinada manobra já é executada com perfeição e de forma tranquila, ele pode então começar a tentar uma manobra mais complexa, assim como no Highline, onde existem muitos quesitos para determinar o nível da dificuldade, como por exemplo, quando o praticante realiza uma travessia em uma fita de 50m de distância e à 30m de altura, a dificuldade seria maior se a distância e a fita usadas fossem as mesmas, tendo apenas como diferença a altura em que o Highline é realizado, tal diferença já seria um dos quesitos, assim como o material em que a fita é composta, a distância em que ela é montada e a tensão aplicada na montagem da via.

Segundo Csikszentmihalyi (1990), a capacidade de chegar a esse estado psicológico ideal é praticamente inata e faz parte do processo de aprendizagem, sendo assim, Csikszentmihalyi relata que as fases de exaltação e de controle são necessárias para o aprendizado, assim como quando um praticante de Highline vai enfrentar um desafio maior do que sua habilidade (uma distância maior do que as já

atravessadas previamente). Os praticantes da modalidade gostam de enfrentar esses desafios considerados maiores do que a habilidade em questão como forma de aprendizado, assim como o famoso pintor do século XX Pablo Picasso, que dizia: "Sempre faço o que não consigo fazer, para aprender o que não sei". Frase essa que pode ser relacionada com o estado de fluxo, já que o autor Csikszentmihalyi (1999) iniciou suas pesquisas propondo uma abordagem científica para entender o porquê de alguns artistas ficarem tão imersos em suas obras que deixavam de lado necessidades básicas como comer, beber água e dormir, o que claramente pode ter acontecido com Pablo em algumas de suas brilhantes obras, reconhecidas em todo o planeta.

Foram encontradas entre as dimensões do fluxo correlações significativas, obtendo alguns valores bem altos de correlação. Em específico, foram apresentadas as maiores correlações as dimensões: Equilíbrio desafio-habilidade e fusão da ação e consciência; Concentração total na tarefa e Perda da autoconsciência; Experiência autotélica que se correlaciona com a Concentração total na tarefa e Perda da autoconsciência. Tais correlações apresentaram como menor valor .980, um valor muito alto, o que pode-se dizer que o Equilíbrio desafio-habilidade tem relação direta com a reprodução espontânea de movimentos, utilizada para recuperar o equilíbrio durante uma travessia, como já mencionado pelo autor :

"Às vezes as pessoas tornam-se tão envolvidas no que estão fazendo que a atividade se torna espontânea, quase automática: param de estar cientes de si mesmos e das ações que estão executando. Essa fusão da ação e da consciência é possível somente quando a atenção está focada na atividade." (Csikszentmihalyi, 1990, p.53).

Esse profundo envolvimento está diretamente relacionado com os sentimentos de apatia e tensão, os quais estão presentes na dimensão equilíbrio desafio-habilidade, onde uma determinada tarefa que vá além da habilidade, pode gerar ansiedade, tensão, no caso do highline alguns atletas sentem medo da altura e insegurança, se a tarefa for abaixo da habilidade (fita com uma distância menor do que a maior atravessada pelo indivíduo) pode gerar relaxamento, onde nos dois casos, ansiedade e relaxamento, vão existir desvios de atenção.

A correlação entre Concentração total na tarefa e Perda da autoconsciência mostra que o nível de concentração do praticante durante a experiência de fluxo,

pode ocupar tanto a atenção que chega ao ponto de excluir aqueles pensamentos considerados irrelevantes de sua mente, gerando assim perda da autoconsciência (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

Algumas dimensões apresentaram um valor de correlação entre .555 e .857, são elas: Objetivos claros que se correlaciona com Equilíbrio desafio-habilidade e Fusão da ação e consciência sugerem que se o indivíduo que tem a percepção do que é capaz de fazer, consegue ter metas mais claras e aproveitar mais a experiência; a correlação entre Feedback imediato e Concentração total na tarefa, sugere que o indivíduo focado na tarefa conseguirá utilizar da melhor forma o feedback obtido, por exemplo o atleta que entra na via desfocado, terá como feedback a queda da fita, já o indivíduo focado, está tão concentrado que terá como feedback o desequilíbrio, que por sua vez pode ser recuperado com maior facilidade devido a atenção focada na tarefa.

A dimensão Transformação do tempo, se correlaciona de forma relevante com as dimensões Equilíbrio desafio-habilidade, Fusão da ação e consciência e os Objetivos claros, sugere que o indivíduo mais treinado, que consegue ter melhor percepção de suas habilidades, por consequência cria metas mais claras e tem respostas mais espontâneas das situações problemas, conseguem ter uma percepção de tempo diferente, dependendo da situação o tempo pode se distorcer, se tornando mais rápido ou mais lento do que o normal.

A alta correlação negativa (-0.903) entre Transformação do tempo e Feedback imediato, no Highline, pode ser explicado devido ao fato de que a modalidade não tem os requisitos específicos que o esporte necessita para uma avaliação positiva na transformação do tempo, ou seja, o Highline não tem o tempo como fator essencial, segundo Gomes, et al. (2012) e Jackson & Eklund (2002) os itens utilizados para avaliar essa dimensão focam particularmente na indicação de que o tempo passa mais devagar que o normal, o que nem sempre acontece, como em corredores de longa distância que para atingir o fluxo, precisariam sentir que o tempo passaria mais rápido que o real e dessa maneira as provas pareceriam mais curtas(GOMES, et al. 2012). Sendo assim essa alta correlação negativa pode ser explicada pelos praticantes não sentirem distorção do tempo, já que não estão preocupados com o tempo, na hora da imersão na atividade. Mas existe a hipótese de que se perguntasse à um atleta que acabou de realizar uma travessia ou que acabou de sair de uma via, quanto tempo se passou, o mesmo não teria

uma noção precisa, ou seja, durante o evento o praticante não tem uma percepção do tempo, pois não é relevante, mas a concentração na tarefa pode gerar essa distorção. Baixas associações com a transformação do tempo têm sido constantemente encontradas em atletas (JACKSON, et al. 1998; JACKSON, et al. 2001; JACKSON& MARSH, 1996)

A dimensão Paradoxo de controle teve todas suas correlações com valor negativo, indicando assim a sensação de que a travessia não está sob controle, uma queda pode acontecer a qualquer momento. Sua baixa correlação com as demais dimensões indica que essa não é tão relevante para as experiências de fluxo dos atletas desta amostra. Segundo Jackson e Csikszentmihalyi (1999), a sensação de controle pode eliminar as possibilidades de medo e fracasso, o que segundo as análises não acontece sempre no Highline, já que muitos praticantes sentem medo de altura e muitas vezes enfrentam desafios maiores do que a habilidade em questão, muitos atletas da modalidade não pensam no equilíbrio desafio-habilidade, para eles, a experiência de uma tentativa de travessia em uma via mais desafiadora do que a habilidade em questão pode trazer benefícios, já que o fracasso (queda) não é relevante para a modalidade, pois o intuito da prática é muitas vezes a própria experiência, sem competição, sem cobrança, apenas divertimento e aprendizado.

Muitos atletas do Highline utilizam do esporte para enfrentar o medo, pois a satisfação sentida no final de uma travessia desafiadora, onde são enfrentados medos e pensamentos, é inexplicável. Vencer o próprio medo e o psicológico é uma sensação de gratidão imensa, a sensação de que a travessia não está sob controle pode ser constante, devido a todos esses fatores.

Assim como no estudo de Vieira, et al. (2011), foi observado nos resultados do presente estudo que a motivação mais presente é a intrínseca, seja ela para atingir objetivos, para experiências estimulantes como também para conhecer.

Uma das exigências para que o fluxo ocorra, é que o praticante tenha um elevado nível de motivação intrínseca (CSIKSZENTMIHALYI, 1999). É evidente que para o praticante consiga atingir o estado de profundo envolvimento com a tarefa, ele deve estar intrinsecamente motivado. Para Massarella (2008) e Vieira, et al. (2011), o comportamento intrinsecamente motivado oferece prazer na realização da atividade, o que leva o indivíduo a se sentir agradavelmente envolvido, interessado em sua execução e disposto a repetir a experiência com um nível mais elevado de

desafio, o que corrobora com a prática do Highline, onde as motivações intrínsecas apresentam medianas mais altas do que as extrínsecas. Assim como na escalada e no skate *downhill* (Vieira, et al. 2011) a motivação intrínseca para atingir objetivos foi prevalente nos praticantes de Highline tendo necessidade de experiências estimulantes.

Os praticantes de atividade de aventura realizam as práticas corporais de aventura por prazer. Segundo Deci (1975) e Balbim (2011) a motivação intrínseca se refere ao processo de desenvolver uma atividade pelo prazer que a mesma proporciona, isto é, desenvolver uma atividade pela recompensa inerente a essa mesma atividade. Além disso, este tipo de motivação configura-se como uma tendência natural para buscar novidades, desafios, e para obter e exercitar as próprias capacidades (MASSARELLA; WINTERSTEIN, 2005).

A busca por novas sensações, desafios e experiências têm relação direta com a motivação intrínseca em praticantes de atividades de aventura. Massarella (2008) destaca que esse estilo motivacional refere-se ao envolvimento em determinada atividade por sua própria causa, por ser interessante envolvente e geradora de satisfação. Frente a isso, Bakker, et al. (1993) salientam que a conduta intrínseca possui a importante característica de que mesmo após o objetivo ter sido alcançado, ainda existe a necessidade de sentimentos de competência, ou seja, não determina uma saciedade, ainda existem objetivos a serem alcançados. Além disso, existe também a necessidade de autorealização, de dominar o próprio ambiente, o que é muito importante no contexto das atividades de aventura (BALBIM; VIEIRA, 2011).

Os altos índices de motivação intrínseca dentre os praticantes da modalidade, indicam que independente de suas metas, o esporte é praticado por uma satisfação pessoal, prazer ou outras razões intrínsecas e que a modalidade produz para seus praticantes experiências estimulantes e gratificantes, sempre sendo praticada por vontade própria, o que corresponde a idéia do autor Csikszentmihalyi (1999) sobre experiência autotélica, e que essa seria primordial para a experimentação do fluxo. Como o Highline é considerado um esporte aéreo, seus praticantes estão em busca de experiências estimulantes que causem excitação, prazer e divertimento.

Segundo Pimentel (2006) a maior busca por estas sensações pode estar relacionada ao fato do ato de voar ser algo que é sonhado pelo ser humano desde

nossos ancestrais. Beck (1993) e Spink (2001) apontam a existência de uma velha conexão entre risco e aventura, valorizada pela ousadia que pode levar o indivíduo a inúmeras descobertas. Tal conexão se encontra presente na prática do Highline, já que os praticantes estão sempre buscando novos desafios, independente se estão ou não ao alcance de sua habilidade.

9. CONCLUSÃO

Conclui-se então que de forma geral os praticantes de Highline tiveram elevados índices de estado de fluxo e que a motivação intrínseca para experiências estimulantes é a motivação com maior índice entre as analisadas.

As características: experiência autotélica, objetivos/metapas claras e equilíbrio desafio habilidade são as mais centrais em relação ao Highline, tais características devem ser observadas e estimuladas durante os treinamentos para que os Highliners possam vivenciar melhor a experiência do fluxo durante sua prática.

Entretanto é evidente que o presente estudo tem limitações metodológicas, uma vez que, não foram realizados estudos de validação da Escala de Estado de Fluxo para a língua portuguesa, fazendo com que a utilização das escalas tenha seu uso limitado.

Por fim, considera-se importante o desenvolvimento de novos estudos sobre estado de fluxo em outras modalidades esportivas. Verificando assim diferenças e semelhanças das características da sensação de fluxo entre as modalidades, assim como os fatores que favorecem o indivíduo para atingir o estado de fluxo. Já que as variações que existem nas intensidades entre as dimensões do fluxo sustentam a proposição de que há diferenças em cada esporte.

10. REFERÊNCIAS

ALBA, G. R.; TOIGO, T.; MACKE, J. Estado de Flow em uma equipe de basquetebol profissional. **SEGeT – Simpósio de Excelência em Gestão e Tecnologia**. Brasil, 2009. Disponível em:

<http://www.aedb.br/seget/arquivos/artigos09/422_422_Estado_de_Flow_em_uma_Equipe_de_Basquetebol_Profissional.pdf>. Acesso em: 15 mar. 2016

ARAÚJO, R. C.; PICKLER, L. **Um estudo sobre a motivação e o estado de fluxo na execução musical**. In: IV SIMPÓSIO DE COGNIÇÃO E ARTES MUSICAIS, 4, Curitiba, 2008. *Anais...* Curitiba: Universidade Federal do Paraná, 2008.

BAKKER, F. C.; WHITING, H. T.; van der BRUG, H. **Psicologia del deporte: conceptos y aplicaciones**. Madrid: EdicionesMorata, 1993.

Balbin, G.M.; Vieira. F.L. Motivação em praticantes de atividades de aventura. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 15, Nº 152, Jan. 2011. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd152/motivacao-em-praticantes-de-atividades-de-aventura.htm>>. Acesso em: 12 mar. 2016.

Balance Community, SlacklineOutfitters. Disponível em: <<http://www.balancecommunity.com/>>. Acesso em 12 de março de 2016.

BECK, U. **Risksociety: Towards a new modernity**. London: Sage; 1993.

Bera Adventure, Redes Bera Adventure. Disponível em: <<http://beradventure.com.br/>>. Acesso dia 13 de março de 2016.

CAUHY, Vinicius. **Slackline: Uma proposta de ensino**, 2014. 36p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Ciências do Esporte) – Faculdade de Ciências Aplicadas, Universidade Estadual de Campinas, Limeira, 2014.

Climb Clean, Climb Clean Serviços e Equipamentos Ltda. Disponível em: <<http://www.climbclean.com.br/default.asp>>. Acesso em 12 de março de 2016.

COSTA, VarleyTeoldo da et al. Validação da escala de motivação no

esporte (SMS) no futebol para a língua portuguesa brasileira. **Rev. bras. educ. fís. esporte (Impr.)**, São Paulo, v. 25, n. 3, p. 537-546, Sept. 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-55092011000300015&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 15 mar. 2016.

CSIKSZENTMIHALYI, M. **Flow : The Psychology of Optimal Experience**. New York: Harper & Row, 1990.

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

CSIKSZENTMIHALYI, M. (1997). *Finding flow*. New York: Basic.

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

DALDRY, S.; BERNMAN, G.; FINN, G. *Billy Elliot*. [Filme-vídeo]. Produção de Greg Bernman e Jon Finn, direção de Stephen Daldry. Grã-Bretanha, 2000. 1 cassete VSH/ DVD, 110 min. color. son. drama/musical.

DECI, E. L. **Intrinsic motivation**. New York: Plenum Press. 1975.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. *Intrinsic motivation and self determination in Human Behavior*. New York: Plenum, 1985

DOSIL, J. Motivación: motor del deporte. In: _____. **Psicología de La actividad física y Del deporte**. Madrid: Mc Graw Hill. 2004.

FORTIER, M.S., VALERRAND, R.J. & GUAY, F. Academic motivation and scholl performance: toward a structural model. **Contemporary education psychology**, v. 20, n. 3, p. 385-395. 1995.

FRANCO, Juliano Marques. **Estado de Fluxo em Praticantes de Slackline**. 2015. 40f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, 2015.

GAZZANIGA, M. S.; HEATHERTON, T.F. *Ciência Psicológica: mente,*

cérebro e comportamento. 2 ed. Porto Alegre: Artemed, 2005.

GOMES, S.S.; LEITE, G.S.; PEDRINELLI, V.; FERREIRA, R. BRANDÃO, R. Fluxo no para-atletismo. **Motricidade, Portugal**, v.8 n 2, p. 958-992, 2012. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=273023568124>>. Acesso em: 12 mar. 2016

HAIR, Jr. J. F. et al. **Fundamentos de métodos de pesquisa em administração**. Porto Alegre: Bookman, 2005.

JACKSON, S. A. e MARSH, H. **Development and Validation of scale to mean sure optimal experience: The "flow" State Scale**. Journal of Sport & Exercise Psychology, 17-55, 1996.

JACKSON, S. A. e CSIKSZENTMIHALYI, M. **Flow in Sports**. Human Kinetics 180p. 1999.

JACKSON, S. A., & EKLUND, R. C. **Assessing flow in physical activity: The Flow State Scale-2 and Disposition al Flow Scale-2**. Journal of Sport & Exercise Psychology, 133-150, 2002

JACKSON, S.A., KIMIECIK, J., FORD, S., & MARSH, H. W. (1998). Psychological correlates of flow in sport. **Journal os Sports & Exercise Psychology**, 20, 358-378.

JACKSON, S. A.; THOMAS, P. R., MARSH, H.W., & SMETHURST, C. J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. **Journal of Applied Sport Psychology**, 13, 129-153.

LAVOURA, T. N.; SCHWARTZ, G. M.; MACHADO, A. A. Aspectos emocionais da prática de atividade de aventura na natureza: a (re)educação dos sentidos. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 22, n. 2, p. 119-127, abr/jun 2008. Disponível em: <[http://www.usp.br/eef/rbefe/v22n22008/3 RBEF E v22 n2 2008 p119.pdf](http://www.usp.br/eef/rbefe/v22n22008/3_RBEF_E_v22_n2_2008_p119.pdf)>. Acesso em: 15 mar. 2016.

MAGILL, R. Aprendizagem motora: conceitos e aplicações. São Paulo: Blucher, 1984.

MARINHO, A.; BRUHNS, H. T. **Viagens, lazer e esporte**: o espaço da natureza. São Paulo: Manole, 2006. 214 p.

MASSARELLA, F. L. **Motivação intrínseca e estado mental de flow em corredores de rua**. 2008. 121f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2008. Disponível em: <<http://libdigi.unicamp.br/document/?code=vtls000431342>>. Acesso em: 15 mar. 2016.

MASSARELLA, F. L.; WINTERSTEIN, P. J. **Motivação intrínseca e Estados de Flow no Esporte e na Atividade Física**. In: I Congresso de Ciências do Desporto, 2005, Campinas. Anais do I Congresso de Ciência do Desporto – UNICAMP, 2005.

MIKICIN, M. **Relationships between experiencing flow state and personality traits, locus of control and achievement motivation in swimmers**. Physical Education and Sport, 51, 61-67, 2007.

MIRANDA JUNIOR, Márcio Vidigal et al. Análise do flow-feeling no tênis. **Rev. educ. fis. UEM, Maringá**, v. 23, n. 4, p. 607-615, Dec. 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-30832012000400010&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 15 mar. 2016.

MIRANDA, R. e BARA FILHO, M. G. **Construindo um Atleta Vencedor**: uma abordagem psicofísica do esporte. 1ª Ed. Porto Alegre, RS: Artmed, 2008.

MORTIMER, P.; ROSEN, N.; LOWELL, J. Valley Uprising. [Filme-vídeo]. Produção Big UP, direção de Peter Mortimer e Josh Lowell. Estados Unidos da América, 2014. 9 min. color. son. documentário.

OLIVEIRA, H. Z. de. **Flow-Feeling no esporte: Uma revisão bibliográfica**. 2009. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Educação Física) – Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2009

PIMENTEL, G. G. Aventuras de lazer na natureza: o que buscar nelas? In: MARINHO, Alciane; BRUHNS, Heloísa T. (orgs). Viagens, Lazer e Esporte: o espaço da natureza. Barueri: Manole, 2006.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte**: conceitos e novas perspectivas. 2ª Ed. Barueri, SP: Manole, 2009.

SEIFERT, T.; HEDDERSON, C. Intrinsic motivation and flow in skateboarding: na ethno graphic study. **Journal of Happiness Studies**, Netherlands, v. 11, n. 3, p. 277-292, 2009. Disponível em: <<http://www.springerlink.com/content/57851114g6383t1p/>>. Acesso em: 3fev. 2010.

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

SHARPE, E. K. "Going above and beyond:" the emotical labor of adventure guides. **Journal of Leisure Research**, Arlington, v 37, n.1, p. 29-50, 2005.

SKINNER, B. F. **Ciência e Comportamento Humano**. São Paulo: Martins Fontes. 1953

SPINK, M. J. Trópicos do discurso sobre risco: risco-aventura como metáfora na modernidade tardia. **Caderno de Saúde Pública**, v. 17, p. 277-311, 2001.

SPINK, M.J.P.; ARAGAKI, S.S.; ALVES, M.P. Da exacerbação dos sentidos no encontro com a natureza: constataando esportes radicais e turismo de aventura. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v 18, n 1, p 26-38, 2005.

TORRES, M. R. L. **Características y Relaciones de "Flow", Ansiedad y Estado Emocional com el Rendimiento Deportivo em Deportistas de Elite**. Tesi Doctoral. Universitat Autònoma de Barcelona. Bellaterra, 2006.

VASQUEZ, B.L. **The Effects of Hypnosis on Flow and in the Performance Enhancement of Basketball Skills**. Washington: Washington State University, 2005. Dissertação de mestrado. Washington State University, 2005

VIEIRA, L. F.; BALBIM, G. M.; PIMENTEL, G. G. A.; HASSUMI, M.Y.S.S.; GARCIA, W. F. Estado de fluxo em praticantes de escalada e skate

downhill. **Motriz: rev. educ. fis. , Rio Claro**, v. 17, n. 4, p. 591-599, Dez. 2011. Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1980-65742011000400003&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 12 mar. 2016.

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

WEITEN, W. **Introdução a psicologia: temas e variações**: São Paulo: Pioneira Thomson. 2002.

ZIMMERMANN, A. C. Atividades de aventura e qualidade de vida. Um estudo sobre aventura, o esporte e o ambiente na Ilha de Santa Catarina. EFDesportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, ano 10, n. 93, Fevereiro/2016. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd93/sc.htm>>. Acesso em: 15.mar.2016.

11. ANEXOS

11.1 Ficha de Identificação dos indivíduos

- Nome Completo (Fullname): _____
- Sexo (Gender): () - masculino (male)
() - feminino (female)
- Data de nascimento (birth date): __/__/____
- Nacionalidade (nationality): _____
- Profissão (occupation): _____
- Se for estudante, qual curso? (to the student, what course?): _____
- Escolaridade (education):
 - () - Ensino médio incompleto (High schoolincomplete)
 - () - Ensino médio (high school)
 - () - Superior incompleto (Collegeincomplete)
 - () - Superior (College)
 - () - Pós-graduação incompleto (graduateincomplete)
 - () - Pós-graduação (graduate)
- Hobbies : _____
- Tem algum tipo de deficiência? (Has some kind of disability?) :
Sim (Yes) – () Não (No) – ()
- Se sim, qual? (Yes, If so. Which one?): _____
- Já foi atleta de alguma modalidade? (It has been athlete any mode?):
Sim (Yes) – () Não (No) – ()
- Se sim qual? (Yes, If so. Which one?): _____
- O que te levou a praticar o Highline? (What took you practice Highlining?):
 - () - Interesse na modalidade (interest in mode)
 - () - Moda (fashion)
 - () - Saúde (health)
 - () - Sociabilidade (sociability)
 - () - Controle do stress (stress control)
 - () - Lazer (leisure)
 - () - Influência de amigos (influenceoffriends)
 - () - Competitividade (competitiveness)
 - () - Estética (aesthetics)
 - () - Influência da família (influenceoffamily)
- Há quanto tempo você pratica Highline? (How long have you practice Highline?)
Menos de um ano (under a 1year) – ()
 - () - De 1 à 2 (1 to 2)
 - () - De 3 à 4 (3 to 4)
 - () - De 4 à 5 (4 to 5)
 - () - Mais de 5 (over 5)
- Qual seu recorde pessoal no Highline? (What is your personal record in a Highline?): _____
- O que faz manter a prática do Highline (What makes you keep on Highline practice ?): _____
- Você pratica Highline quantas vezes por semana? (You practice Highline how many times a week?):
1- () 2- () 3- () 4- () 5- () 6- () 7- ()
- Quantas horas por dia você pratica Highline? (How many hours a day you practice Highline?)
 - () - De 1 à 2 horas (1 to 2 hours)
 - () - De 2 à 3 horas (2 to 3 hours)
 - () - De 3 à 4 horas (3 to 4 hours)
 - () - De 4 à 5 horas (4 to 5 hours)
 - () - Mais de 5 horas (more than 5 hours)
- Você pratica Highline individual ou em grupo? (You practice Highline in individual or group?)
 - () – Grupo (group)
 - () – Individual (individual)
 - () – Depende do dia (dependsontheday)
- Como você avalia seu nível no Highline? (How you evaluate your level in Highline?)
 - () – Iniciante (beginner)
 - () – Intermediário (intermediate)
 - () – Avançado (advanced)
- Como você se sente praticando Highline? (How do you feel practicing Highline?):
- De uma nota de 0 à 10 para a satisfação que você sente praticando Highline. (A note from 0 to 10 for the satisfaction you feel practicing Highline)

() .1	() . 6
() .2	() . 7
() .3	() . 8
() .4	() . 9
() .5	() . 10

Fonte: adaptado de (FRANCO, 2015).

11.2 Escala de Estado de Fluxo (*FlowState Scale-2*)(36 questões)

Rating Scale:

Strongly disagree 1	Disagree 2	Neither agree nor disagree 3	Agree 4	Strongly agree 5	
			Strongly disagree	Strongly agree	
1. I was challenged, but I believed my skills would allow me to meet the challenge.	1	2	3	4	5
2. I made the correct movements without thinking about trying to do so.	1	2	3	4	5
3. I knew clearly what I wanted to do.	1	2	3	4	5
4. It was really clear to me that I was doing well.	1	2	3	4	5
5. My attention was focused entirely on what I was doing.	1	2	3	4	5
6. I felt in total control of what I was doing.	1	2	3	4	5
7. I was not concerned with what others may have been thinking of me.	1	2	3	4	5
8. Time seemed to alter (either slowed down or speeded up).	1	2	3	4	5
9. I really enjoyed the experience.	1	2	3	4	5
10. My abilities matched the high challenge of the situation.	1	2	3	4	5
11. Things just seemed to be happening automatically.	1	2	3	4	5
12. I had a strong sense of what I wanted to do.	1	2	3	4	5
13. I was aware of how well I was performing.	1	2	3	4	5
14. It was no effort to keep my mind on what was happening.	1	2	3	4	5
15. I felt like I could control what I was doing.	1	2	3	4	5
16. I was not worried about my performance during the event.	1	2	3	4	5
17. The way time passed seemed to be different from normal.	1	2	3	4	5
18. I loved the feeling of that performance and want to capture it again.	1	2	3	4	5
19. I felt I was competent enough to meet the high demands of the situation.	1	2	3	4	5
20. I performed automatically.	1	2	3	4	5
21. I knew what I wanted to achieve.	1	2	3	4	5
22. I had a good idea while I was performing about how well I was doing.	1	2	3	4	5
23. I had total concentration.	1	2	3	4	5
24. I had a feeling of total control.	1	2	3	4	5
25. I was not concerned with how I was presenting myself.	1	2	3	4	5
26. It felt like time stopped while I was performing.	1	2	3	4	5
27. The experience left me feeling great.	1	2	3	4	5
28. The challenge and my skills were at an equally high level.	1	2	3	4	5
29. I did things spontaneously and automatically without having to think.	1	2	3	4	5
30. My goals were clearly defined.	1	2	3	4	5
31. I could tell by the way I was performing how well I was doing.	1	2	3	4	5
32. I was completely focused on the task at hand.	1	2	3	4	5
33. I felt in total control of my body.	1	2	3	4	5
34. I was not worried about what others may have been thinking of me.	1	2	3	4	5
35. At times, it almost seemed like things were happening in slow motion.	1	2	3	4	5
36. I found the experience extremely rewarding.	1	2	3	4	5

Discordo Fortemente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo Fortemente		
1	2	3	4	5		
					Discordo Fortemente	Concordo Fortemente
1- Fui desafiado, mas acredito que minhas habilidades permitem que eu enfrente o desafio.	1	2	3	4	5	
2- Fiz os movimentos corretos, sem pensar sobre a tentativa de fazê-lo.	1	2	3	4	5	
3- Sei claramente o que eu queria fazer.	1	2	3	4	5	
4- Foi realmente claro pra mim que eu estava fazendo bem.	1	2	3	4	5	
5- Minha atenção foi focada exclusivamente no que eu estava fazendo.	1	2	3	4	5	
6- Eu me senti no controle total do que eu estava fazendo.	1	2	3	4	5	
7- Eu não estava preocupado com o que os outros podiam estar pensando em mim.	1	2	3	4	5	
8- O tempo pareci alterado (seja retardado ou acelerado).	1	2	3	4	5	
9- Eu realmente desfrutei da experiência.	1	2	3	4	5	
10- Minhas habilidades corresponderam ao alto desafio da situação.	1	2	3	4	5	
11- As coisas simplesmente pareciam estar acontecendo automaticamente.	1	2	3	4	5	
12- Eu tinha um forte sentimento do que eu queria fazer.	1	2	3	4	5	
13- Eu estava ciente de quão bem estava minha performance.	1	2	3	4	5	
14- Não era esforço nenhum para manter minha mente sobre o que estava acontecendo.	1	2	3	4	5	
15- Eu senti como se pudesse controlar o que estava fazendo.	1	2	3	4	5	
16- Eu não estava preocupado com o meu desempenho durante o evento.	1	2	3	4	5	
17- A forma que o tempo passava parecia ser diferente do normal.	1	2	3	4	5	
18- Eu amo a sensação daquele desempenho, e preciso resgatá-lo novamente.	1	2	3	4	5	
19- Eu senti que tinha capacidade suficiente para atender as altas exigências da situação.	1	2	3	4	5	
20- Eu realizava automaticamente.	1	2	3	4	5	
21- Eu sabia o que eu queria alcançar.	1	2	3	4	5	
22- Durante a performance, eu tinha uma boa ideia de quão bem eu estava indo.	1	2	3	4	5	
23- Eu estava totalmente concentrado.	1	2	3	4	5	
24- Eu sentia controle total.	1	2	3	4	5	
25- Eu não estava preocupado com a forma com que eu me apresentava.	1	2	3	4	5	
26- Parecia que o tempo tinha parado enquanto eu estava realizando.	1	2	3	4	5	
27- A experiência me deixou com uma ótima sensação (satisfeito).	1	2	3	4	5	
28- O desafio e minhas habilidades estavam em um nível igualmente elevado.	1	2	3	4	5	
29- Eu fiz coisas de forma espontânea e automática, sem ter que pensar.	1	2	3	4	5	
30- Meus objetivos foram claramente definidos.	1	2	3	4	5	
31- Eu poderia dizer pelo jeito que eu estava realizando o quão bem eu estava fazendo.	1	2	3	4	5	
32- Eu estava completamente focado na tarefa em mãos.	1	2	3	4	5	
33- Eu me senti no controle total do meu corpo.	1	2	3	4	5	
34- Eu não estava preocupado com o que os outros estavam pensando de mim.	1	2	3	4	5	
35- Às vezes, parece que as coisas estavam acontecendo em câmera lenta.	1	2	3	4	5	
36- Achei a experiência extremamente gratificante.	1	2	3	4	5	

Escala de Estado de Fluxo traduzida para a língua portuguesa.

11.3 Escala de Motivação no Esporte (SMS-28)

Escala de motivação esportiva (sms-28)

Porquê você pratica esporte?

Usando a escala abaixo, favor indicar em que grau cada um dos itens seguintes correspondem a um dos motivos pelos quais você atualmente pratica seu esporte.

	Não corresponde em nada	Corresponde um pouco	Corresponde medianamente	Corresponde muito	Corresponde exatamente
Porque você pratica o seu esporte?					
1. Pelo prazer que sinto de vivenciar experiências empolgantes.	1	2	3	4	5
2. Pelo prazer que sinto em conhecer mais sobre o esporte que pratico.	1	2	3	4	5
3. Eu costumava ter bons motivos para praticar esporte, mas agora estou me perguntando se eu devo continuar a praticá-lo.	1	2	3	4	5
4. Pelo prazer de descobrir novas técnicas de treinamento.	1	2	3	4	5
5. Eu não sei mais. Tenho a impressão de ser incapaz de ter sucesso nesse esporte.	1	2	3	4	5
6. Porque o esporte me permite ser respeitado pelas pessoas que conheço.	1	2	3	4	5
7. Porque, na minha opinião, o esporte é uma das melhores maneiras de conhecer pessoas.	1	2	3	4	5
8. Porque sinto muita satisfação pessoal quando domino algumas técnicas de treinamento difíceis.	1	2	3	4	5
9. Porque é absolutamente necessário praticar esporte se uma pessoa deseja estar em forma.	1	2	3	4	5
10. Pelo prestígio de ser um atleta.	1	2	3	4	5
11. Porque o esporte é uma das melhores maneiras que escolhi para desenvolver outros aspectos pessoais.	1	2	3	4	5
12. Pelo prazer que sinto quando melhoro alguns dos meus pontos fracos.	1	2	3	4	5
13. Pela emoção que sinto quando estou realmente envolvido na atividade.	1	2	3	4	5
14. Porque eu devo praticar esporte para me sentir bem.	1	2	3	4	5
15. Pelo satisfação que sinto quando estou melhorando minhas habilidades.	1	2	3	4	5
16. Porque as pessoas com quem convivo, acham que é importante estar em forma.	1	2	3	4	5
17. Porque é uma boa maneira para aprender muitas coisas que podem ser úteis para mim em outras áreas da minha vida.	1	2	3	4	5
18. Pelas intensas emoções que sinto praticando o esporte que gosto.	1	2	3	4	5
19. Já não está tão claro para mim; na verdade, não acho que meu lugar é no esporte.	1	2	3	4	5
20. Pelo prazer que sinto ao realizar certos movimentos difíceis.	1	2	3	4	5
21. Porque me sentiria mal se não estivesse ocupando meu tempo para praticar esporte.	1	2	3	4	5
22. Para mostrar a outras pessoas como sou bom no meu esporte.	1	2	3	4	5
23. Pelo prazer que sinto quando aprendo técnicas de treinamentos que nunca havia tentado antes.	1	2	3	4	5
24. Porque o esporte é uma das melhores maneiras para manter boas relações com meus amigos/as.	1	2	3	4	5
25. Porque gosto da sensação de estar totalmente envolvido na atividade.	1	2	3	4	5
26. Porque eu devo praticar esportes regularmente.	1	2	3	4	5
27. Pelo prazer de descobrir novas estratégias que me levem a um melhor rendimento.	1	2	3	4	5
28. Me pergunto com frequência; parece que não consigo atingir os objetivos aos quais me propus	1	2	3	4	5
# 2, 4, 23, 27					Intrinsic motivation - to know
# 8, 12, 15, 20					Intrinsic motivation - to accomplish
# 1, 13, 18, 25					Intrinsic motivation - to experience stimulation
# 7, 11, 17, 24					Extrinsic motivation - identified
# 9, 14, 21, 26					Extrinsic motivation - introjected
# 6, 10, 16, 22					Extrinsic motivation - external regulation
# 3, 5, 19, 28					Amotivation

Nome da dimensão	Definição conceitual	Itens
“Motivação intrínseca para conhecer” (MI-C)	Relacionada a fatores pessoais ligados a curiosidade e a busca de compreensão que o atleta deseja obter sobre a modalidade praticada.	2, 4, 23 e 27
“Motivação intrínseca para atingirem objetivos” (MI-AO)	Relacionada a fatores pessoais onde o atleta sente prazer na busca de novas habilidades e movimentos dentro da modalidade esportiva.	8, 12, 15 e 20
“Motivação intrínseca para experiências estimulantes” (MI-EE)	Relacionada a fatores pessoais que fazem o atleta buscar experiências estimulantes no esporte que podem causar excitação, prazer e divertimento.	1, 13, 18 e 25
“Motivação extrínseca de regulação externa” (ME-RE)	Relacionada a fatores ambientais externos ligados a recompensas oriundas de um bom desempenho, como por exemplo, a conquista de troféus, recompensas financeiras ou mesmo status perante o treinador e o grupo	6, 10, 16 e 22
“Motivação extrínseca de introjeção” (ME-I)	Pressões internas que o atleta pode colocar em si mesmo. Constrangimento ou vergonha de estar envolvido em situações onde falham ou não conseguem o seu melhor desempenho.	9, 14, 21 e 26
“Motivação extrínseca de identificação” (ME-ID)	Associada aos atletas que participam ativamente de esportes porque sentem que isto os ajuda a crescer pessoalmente, consideram o esporte e a vida em geral.	7, 11, 17 e 24
“Desmotivação” (DES)	Caracteriza-se pelo sentimento de desesperança onde as motivações extrínsecas ou intrínsecas não afetam o desempenho do atleta que não sente razão para continuar praticando o esporte.	3, 5, 19 e 28

Fonte: Adaptado de PELLETIER et al. (1995).