

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/335310388>

PSICOLOGIA POSITIVA DO ESPORTE

Chapter · August 2019

CITATIONS

0

READS

1,897

1 author:



[José Augusto Evangelho Hernandez](#)

Rio de Janeiro State University

94 PUBLICATIONS 430 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



Validade de Construto da Escala de Amor Apaixonado [View project](#)



Evidências de Validade da Escala de Ansiedade em Estatística em Alunos da Psicologia [View project](#)

PSICOLOGIA POSITIVA DO ESPORTE

José Augusto Evangelho Hernandez

Os domínios da Psicologia do Esporte e do Exercício Físico (PE) são definidos por dois objetivos gerais: entender os fatores psicológicos que afetam o desempenho físico e motor dos praticantes de esporte e exercício físico; compreender os efeitos da participação na atividade física ou no esporte sobre o desenvolvimento psicológico, a saúde e o bem-estar das pessoas (Weinberg & Gould, 2014). A atividade física e esportiva já é conhecida por promover experiências e emoções positivas que podem levar ao desenvolvimento de recursos psicossociais, entre outros resultados importantes para a vida das pessoas, e o sedentarismo pode afetar negativamente os mesmos (Hogan, Catalino, Mata, & Fredrickson, 2015).

A Psicologia Positiva (PP) já é uma área robusta de investigação e intervenção no âmbito da PE. Em geral, essa abordagem se baseia na noção de que, apoiando o bem-estar e a felicidade, se pode promover a execução esportiva de alto nível. Rusk e Waters (2013) avaliaram o impacto da PP sobre as Ciências do Esporte. Estes pesquisadores analisaram 700 periódicos científicos dessa área do período de 1992 a 2011 e identificaram um significativo crescimento da PP no esporte, mas ainda há muito a oferecer em termos de aprimoramento das técnicas psicológicas para a promoção da prática desportiva. Os seis conceitos que sintetizam a PP, cinco (emoções positivas, engajamento, relacionamentos positivos, significado e realização) da Teoria do Bem Estar de Martin Seligman e o flow da Teoria do Flow de Mihaly Csíkszentmihályi, têm se “encaixado como uma luva” no âmbito da PE (Doyle, Filo, Lock, Funk, & McDonald, 2016).



As emoções positivas

Nas Ciências do Esporte, os estados afetivos foram estudados principalmente sob dois termos gerais: humor e emoções. Emoções e estados de humor são semelhantes porque ambos se referem a sentimentos que podem ser caracterizados como agradáveis ou desagradáveis (positivos ou negativos). Entretanto, o humor reflete mais o estado afetivo geral do indivíduo, enquanto as emoções estão associadas a um evento ou momento específico que provoca essas respostas (Laborde, Raab, & Dosseville, 2013).

Atualmente, as emoções positivas são destacadas nas pesquisas em PE por suas relações com elementos específicos e importantes do desempenho. Savardelavar e Arvin (2012) mostraram que estados de felicidade de atletas de alto nível antes das competições estavam mais relacionados com conquistas do que com derrotas.

Três modelos teóricos ajudam a compreender as influências das emoções positivas sobre o desempenho no esporte, dois desses criados especificamente para esse ambiente (McCarthy, 2011). A Teoria de Estados de Desafio e de Ameaça em Atletas (TCTSA) proposta por Jones, Meijen, McCarthy e Sheffield (2009) e as Zonas Individuais de Funcionamento Ideal (IZOF) de Hanin (1997, 2012) fazem previsões específicas sobre as relações das emoções positivas e o desempenho esportivo. Estes pesquisadores desenvolveram e testaram esses modelos que não lidam exclusivamente com a emoção, mas a consideram, ao lado de outros construtos, como autoeficácia, controle e metas de realização, e buscam explicar como os atletas respondem emocionalmente às competições.

A TCTSA surgiu a partir do modelo biopsicossocial de desafio e ameaça (Blascovich & Tomaka, 1996) e do modelo de abordagens adaptativas para a competição (Skinner & Brewer, 2004) para compreender as expectativas dos atletas em



relação às futuras competições. Essas teorias buscam identificar se os atletas percebem a competição como desafio ou ameaça e como respondem emocional e fisiologicamente a isso, e se esses estados motivacionais influenciam o desempenho desportivo. O desafio surge quando o atleta percebe que tem recursos suficientes para atender às exigências da competição, a ameaça, quando percebe a insuficiência de seus recursos (Blascovich & Mendes, 2000). No estado de desafio, as emoções positivas surgem e são percebidas como benéficas para o desempenho e, no estado de ameaça, como prejudiciais (Skinner & Brewer, 2004). A questão fundamental é como o atleta interpreta as suas emoções e o papel dessas no seu desempenho esportivo.

O modelo IZOF (Hanin, 1997, 2012) foi projetado para descrever e prever o efeito das experiências emocionais sobre as tarefas desportivas com base em padrões individuais de desempenho. O modelo representa o efeito ideal e disfuncional das emoções positivas e negativas sobre cada atleta, respectivamente, contrastando os melhores e os piores padrões da execução esportiva. A pesquisa de Jokela e Hanin (2010) verificou se as IZOF discriminavam os atletas bem-sucedidos e não bem-sucedidos. Os resultados forneceram apoio empírico para o modelo. O desempenho dos atletas que estavam dentro das suas ótimas zonas individuais de emoções era muito melhor do que os que se encontravam fora dessas condições.

O terceiro modelo não é específico do esporte (Fredrickson, 2004) e propõe que as emoções positivas momentâneas podem ampliar os repertórios de pensamento-ação das pessoas e construir recursos pessoais duradouros (físicos, intelectuais, sociais e psicológicos). Essas emoções positivas aumentam a tendência para brincar, explorar e imaginar realizações futuras e, através desse processo, os recursos pessoais podem se expandir para melhorar as chances de sucesso no enfrentamento e na sobrevivência. As



mentalidades ampliadas decorrentes dessas emoções positivas são contrastadas com as mentalidades estreitas provocadas por emoções negativas (tais como ataque ou fuga). As pesquisas indicaram que as emoções positivas constroem resiliência psicológica, promovem a melhoria do bem-estar emocional, ampliam repertórios de pensamento-ação das pessoas e desfazem emoções negativas persistentes. A hipótese de que as emoções positivas tem a capacidade de "desfazer" os efeitos fisiológicos nocivos das emoções negativas pode levar a novas técnicas para o controle da ativação no esporte, juntamente com outras tecnologias emergentes, como o biofeedback e a psicofisiologia (Fredrickson, 2013).

Os potenciais positivos dessas emoções positivas ainda não foram totalmente explorados, como a capacidade de promover a autoeficácia, a motivação, a concentração, a resolução de problemas e o enfrentamento das adversidades. Ainda que a literatura da PE esteja cheia de relatos de pesquisas que abordam as emoções positivas, a extensão e a profundidade dessas investigações ainda são limitadas para determinar as relações entre elas e o desempenho desportivo.

O Engajamento

Uma maneira de conceituar as experiências positivas no esporte é através da noção de engajamento, que é definido como uma experiência duradoura, relativamente estável, que se refere a afetos e cognições positivas e generalizadas acerca de uma modalidade desportiva, que é caracterizado pela confiança, dedicação, entusiasmo e vigor (Lonsdale, Hodge, & Raedeke, 2007). A confiança representa a crença na capacidade para atingir um elevado nível de desempenho e os objetivos almejados. A dedicação representa o desejo de investir tempo e esforço no sentido de alcançar metas pessoalmente significativas. O vigor é uma sensação de vivacidade física e mental e o



entusiasmo são sentimentos de excitação e níveis elevados de prazer na execução das tarefas. Essas dimensões juntas proporcionam uma experiência satisfatória e positiva que contribui, em parte, para a continuidade da participação esportiva (Curran, Hill, Hall, & Jowett, 2015).

O engajamento é decorrente de uma motivação de alta qualidade que apoia a aprendizagem ao invés dos resultados no esporte. O engajamento surge quando os praticantes percebem que governam suas ações e não estão sendo coagidos. As percepções de controle são consideradas extremamente importantes quando se procura desenvolver o engajamento dos atletas (Hodge, Lonsdale, & Jackson, 2009). Essas percepções são influenciadas por fatores sócio motivacionais: os comportamentos dos treinadores, que são responsáveis pelo clima motivacional; os sentimentos de autonomia, que indicam a percepção de volição, escolha e autodirecionamento; a afinidade, que é um sentimento de carinho mútuo e conexão com a equipe e treinadores. Na medida em que essas necessidades básicas forem satisfeitas, consequências psicológicas serão experimentadas pelos atletas, entre elas, o engajamento.

O engajamento é um tema novo no campo da PE, pouco se sabe sobre seus antecedentes e consequências. Lonsdale, Hodge e Jackson (2007) sugeriram que o estudo do engajamento pode ser particularmente relevante para os atletas de elite, que investem quantidades extraordinárias de tempo e esforço para serem bem sucedidos. Isso pode permitir aos pesquisadores compreenderem melhor as complexidades dos comportamentos humanos e fornecer uma estrutura para a promoção de experiências positivas no esporte, tais como a redução do burnout e o aumento do prazer e do flow (DeFreese & Smith, 2013).



A Teoria da Autodeterminação de Ryan e Deci (2002) tem sido sugerida como base para compreender os antecedentes do engajamento de atletas. A satisfação das necessidades psicológicas básicas (autonomia, competência e relacionamento) pode representar um provável precursor motivacional para o engajamento (Lonsdale et al., 2007).

O Athlete Engagement Questionnaire de Lonsdale et al. (2007), que avalia o engajamento de atletas, possui quatro subescalas: a confiança ("Acredito ser capaz de realizar meus objetivos no esporte"), a dedicação ("Estou determinado a alcançar meus objetivos no esporte", o entusiasmo ("Eu me sinto entusiasmado com o esporte") e vigor ("Eu me sinto realmente vivo quando participo do esporte"). Estes itens são respondidos por meio de uma escala de cinco pontos, variando de 1 ("quase nunca") a 5 ("quase sempre").

Os Relacionamentos Positivos

Desenvolver relacionamentos positivos é uma das chaves para atingirmos objetivos. Bons relacionamentos são aqueles que permitem experimentar emoções positivas, se engajar em algo que tenha significado e possibilite a realização. Em esportes coletivos, relacionamentos negativos têm potencial para destruir as metas da equipe, mas relações sociais positivas são fundamentais para promover a felicidade e a satisfação (Compton, 2005).

A pesquisa sobre a regulação da emoção no esporte tem se concentrado na regulação intrapessoal da resposta emocional, na experiência individual das pessoas, nas cognições, nos comportamentos ou nas respostas fisiológicas. Embora haja pouca atenção às funções interpessoais ou sociais das emoções no esporte (Tamminen et al.,



2016), as investigações na Psicologia Social sugeriram que o processo de regulação emocional é inerentemente social e interpessoal (Friesen et al., 2013).

Os atletas estão continuamente interagindo com companheiros de equipe, treinadores e adversários, e, portanto, são importantes os fenômenos emocionais derivados do âmbito social do contexto esportivo. As emoções grupais referem-se a emoções que estão ligadas à identificação de um indivíduo com um grupo ou equipe social específica e ocorrem como respostas a eventos que são relevantes para o grupo (Goldenberg, Halperin, van Zomeren, & Gross, 2016).

As emoções coletivas estão relacionadas com a identidade individual do atleta como um membro da equipe, mas são experimentadas por todo grupo de indivíduos ao mesmo tempo. As emoções coletivas são consequências de uma convergência sincronizada das respostas afetivas entre indivíduos em direção a um evento ou objeto específico, como uma equipe de atletas felizes que estão comemorando o sucesso na competição (von Scheve & Ismer, 2013).

Existem muitas razões para acreditar que os relacionamentos positivos são importantes para a motivação no contexto do esporte da juventude. Os jovens citam a afiliação com os colegas como um motivo chave de participação no esporte. As comparações e avaliações entre pares são fontes importantes de informações de competência física e uma série de perspectivas teóricas sobre a motivação aponta para as relações sociais como um dos principais antecedentes relacionados à motivação (Weiss & Stuntz, 2004).

A quantidade de pesquisas realizadas na PE sobre relações de pares no esporte juvenil é menor do que as pesquisas sobre o papel de adultos significativos, como treinadores e pais. Mas nos últimos anos tem aumentado o interesse em investigar as



relações entre os jovens no desporto e, geralmente, tem como alvo a amizade ou a popularidade. A amizade é a experiência de ter um relacionamento íntimo, mútuo e diádico. A posse de amizades recíprocas, as características pessoais dos amigos e os níveis de intimidade ou conflito são aspectos da qualidade das amizades significativas. A popularidade é a experiência de ser apreciado e aceito pela maioria do grupo. Os amigos específicos e a aceitação da maioria dos pares promovem o desenvolvimento do crescimento e bem-estar, ajudando os jovens a se tornarem menos egocêntricos e mais sintonizados com os outros. Além disso, a amizade e a aceitação podem ter importâncias distintas e comuns no desenvolvimento dos jovens. Uma amizade íntima pode compensar os efeitos negativos da rejeição pelo grupo. Assim, os pesquisadores têm incorporado a amizade e a popularidade/aceitação de pares nos delineamentos de seus estudos, que têm sido relacionadas à motivação no esporte juvenil. As percepções de amizade e/ou de aceitação no esporte se associaram a orientações de metas de realização mais adaptativas (Ommundsen, Roberts, Lemyre, & Miller, 2005), a maior autoestima, a maior engajamento no esporte (McDonough & Crocker, 2005), a maior percepção e expectativa de sucesso (Weiss & Duncan), a maior competência física percebida, a mais prazer esportivo, a menos estresse no esporte e motivação mais autodeterminada (Ullrich-French & Smith, 2006).

Estes achados são consistentes com as teorias sobre motivação que associam as construções sociais (percepções das crenças dos socializadores, percepção de aprovação/consideração, parentesco) com as autopercepções, afetos e orientações motivacionais nos contextos de realização. Independente dos construtos motivacionais ou das estruturas conceituais enfatizadas, os jovens que percebem relacionamentos mais positivos entre os pares no esporte apresentam, em grande parte, uma motivação



desportiva mais adaptável. Tanto os amigos como o grupo de pares são agentes sociais de desenvolvimento na infância tardia e no início da adolescência (Smith, Ullrich-French, Walker II, & Hurley, 2006).

Os participantes do esporte desenvolvem relacionamentos interpessoais com seus técnicos, amigos, pais, outros participantes e comissão técnica. A dinâmica interpessoal supera qualquer empreendimento humano. O esporte em equipe parece estar associado a melhores resultados de saúde em relação às atividades físicas individuais, devido à natureza social da participação (Ayer, 2015). Eime, Young, Harvey, Charity e Payne (2013) identificaram 3668 publicações que relatavam muitos benefícios psicológicos e sociais, como aumento de autoestima, interação social e diminuição de sintomas depressivos. Em geral, quando as outras pessoas estiverem engajadas em comportamentos interpessoais de apoio, as necessidades psicológicas básicas serão satisfeitas e os indivíduos experimentarão aumento na qualidade da motivação e resultados positivos, como bem-estar.

Rocchi, Pelletier e Desmarais (2016) construíram o Interpersonal Behaviors Questionnaire (IBQ) para o esporte. Este questionário avalia seis dimensões dos comportamentos interpessoais: autoapoio (exemplo, “Me dão a liberdade de fazer minhas próprias escolhas”), autofrustração (Me pressionam para que adote certos comportamentos”), competência-apoio (Me encorajam para melhorar minhas habilidades”), competência-frustração (Duvidam da minha capacidade para melhorar”), relacionamento-apoio (Se interessam pelo que faço”) e relacionamento-frustração (Não se conectam comigo”).

O Significado



As pessoas necessitam estar envolvidas com algo maior que elas mesmas, ter um propósito, uma crença ou filosofia que traga sentido e significado à vida. Significado é um elemento de bem-estar, é a crença de que a vida tem um propósito (Seligman, 2011).

As pessoas com senso de sentido e propósito de vida relatam maior saúde psicológica e até física. O envolvimento das pessoas no desporto pode ser um amalgamado de maior satisfação, prazer, felicidade, afeto positivo e bem-estar geral. Embora a pesquisa sobre o significado no âmbito desportivo seja limitada, há estudos que mostram que o significado na vida de um atleta pode ser experimentar emoções positivas, realizar atos de bondade, glorificar a deidade (Rienboth & Duda, 2006) e participar de uma equipe (Doyle et al., 2016).

O movimento da PP considera a espiritualidade como tendo um papel importante na promoção da excelência nas atividades humanas e na melhoria da saúde e do bem-estar. Os psicólogos do esporte trabalham com atletas que possuem valores e crenças sobre sua vida esportiva e cotidiana e um número expressivo desses têm crenças espirituais ou religiosas. Na PE, tem havido uma série de estudiosos que se basearam na Psicologia Existencial-Fenomenológica para realizar os seus trabalhos em contextos de exercício e desempenho esportivo (Ravizza, 2002; Watson & Czech, 2005; Watson & Nesti, 2005). Os autores destacaram que a Psicologia Existencial pode ser usada para examinar fontes de significado pessoal no esporte. Para muitos atletas, essas incluem crenças religiosas e filosofias de vida que englobam dimensões espirituais. A espiritualidade tem sido frequentemente vista em termos de energia e poder.

O estudo de Vernacchia et al. (2000) descobriu que as crenças espirituais e religiosas dos atletas promoviam um significado mais profundo para seus sucessos, fracassos, lutas e decepções esportivas. Balague (1999) sugeriu que o significado



pessoal derivado das crenças religiosas dos atletas está intimamente ligado à motivação para a prática desportiva.

No esporte competitivo, observou-se que os atletas com autoconsciência e autoconhecimento profundo são mais capazes de enfrentar com êxito as tensões, desafios e demandas do esporte. Acredita-se que, quanto maior o nível de autoconhecimento e mais forte a pessoa, mais provável seja capaz de utilizar plenamente os seus atributos físicos e mentais e, portanto, desempenhar melhor. Esta é uma das razões pelas quais os psicólogos do esporte gostam, defendem e incentivam o crescimento espiritual dos atletas (Ravizza, 2002).

A Realização

Quando se alcança uma meta, fica registrada no cérebro essa capacidade para atingir objetivos. A motivação para a realização foi definida por McClelland, Atkinson, Clark e Lowell (1953) como uma preocupação recorrente com a superação de padrões de excelência e sempre fazer o melhor possível. As pessoas motivadas para a realização tendem a se esforçar para testar e melhorar as suas competências, buscar o desafio e a competição para vencer ou para sentir orgulho. Por outro lado, pessoas motivadas para um baixo rendimento tendem a evitar as situações desafiadoras.

A motivação para a realização no esporte aborda a forma como os atletas se desafiam constantemente e como evoluem para realizar e alcançar metas difíceis. Atletas com alto nível de motivação para a realização querem crescer, querem saber o que estão fazendo certo e errado para que possam fazer correções e melhorar (Gröpel, Wegner, & Schüler, 2016).

A motivação para a realização pode também contribuir significativamente para a participação em programas de exercício para a saúde, assim como para a prática



desportiva competitiva. Ao perguntar às pessoas sobre as razões para a participação no exercício e no desporto, muitas vezes são declarados o desafio e a competição e, também, a melhora da forma física, a saúde e a aparência corporal (Frederick & Ryan, 1993).

Esportes e exercícios físicos podem proporcionar amplos incentivos à realização, tanto no âmbito da atividade como no social. Os incentivos à tarefa geralmente incluem desafio, pressão, testar os próprios limites e melhorar ao longo do tempo, e os incentivos sociais incluem expectativas sobre recompensas pelas realizações, como uma boa nota em aulas de educação física, elogios de seus pares, melhor posição no *ranking* ou dinheiro. As pessoas que têm forte motivação para a realização (tanto implícita como explícita) tendem a se envolver em atividades esportivas mais do que as que possuem motivação mais fraca (Gröpel et al. 2016).

A motivação para a realização é expressa em um esforço para atingir a excelência, resultados positivos, satisfação nas realizações, busca persistente de objetivos. Isso parece ser uma das principais características do indivíduo que se esforça para atingir a meta e tem uma grande influência sobre a qualidade das atividades desportivas realizadas por crianças. Tsankov, Deliverska e Ivanov (2015) encontraram uma relação lógica entre o grau de sucesso, a animação das crianças e nível de motivação para a realização em atividades desportivas. Os benefícios potenciais do envolvimento das crianças em atividades como o futebol para sua saúde psicológica, social e física estão bem estabelecidos. Em particular, o esporte oferece oportunidades para desenvolver estilos saudáveis de regulação da emoção, refinar as habilidades interpessoais e melhorar o bem-estar psicológico.

O Flow



No começo dos anos 1970, na Universidade de Chicago, Mihaly Csikszentmihalyi examinou as narrativas dos participantes de sua pesquisa e procurou os aspectos específicos das experiências que indicavam habilidades e perícias de alto desempenho. A partir da análise de conteúdo desses relatos foram identificadas nove dimensões de funcionamento ótimo: equilíbrio desafio-habilidade, fusão ação-consciência, objetivos claros, feedback inequívoco, concentração intensa na tarefa, controle das ações, perda da autoconsciência, perda da noção de tempo real e experiência autotélica. A vivência do conjunto dessas dimensões foi chamada por Csikszentmihalyi de estado de flow, que é uma experiência muito positiva, experimentada nos momentos em que tudo converge para a execução de uma tarefa e está associada a elevados níveis de desempenho em várias áreas da atuação humana, tais como no trabalho, na escola, na arte, no lazer e, também, no esporte (Swann, 2016).

O flow se associa com a execução excelente, porque é um estado altamente funcional que, por si só, leva quem o experimenta a ficar mais motivado, a repetir a experiência e a enfrentar novos desafios (Engeser & Rheinberg, 2008). É uma força motivadora por excelência, na qual as pessoas estão muito concentradas e investem todos os recursos energéticos disponíveis para atingir seus limites (Beal, Weiss, Barros, & MacDermid, 2005). No contexto dos esportes de competição, alcançar o máximo é uma meta muito importante para os atletas e treinadores que buscam a excelência (Swann, 2016).

Susan Jackson, por meio da pesquisa qualitativa, foi pioneira no estudo das experiências de flow com atletas de elite (Jackson, 1992). Essa pesquisadora descobriu que, na maioria dos casos estudados, o estado de flow foi explicado por nove fatores (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999) descritos a seguir:



1. Equilíbrio desafio-habilidade. O reconhecimento de que a tarefa a ser realizada envolve um desafio viável, a avaliação de que tem a habilidade para superar o desafio, vai aumentar a motivação do atleta;
2. Fusão Ação-Consciência. Esta característica se refere ao desempenho automático das tarefas. Este automatismo leva à realização da atividade esportiva de forma mais fluida, evitando assim o aparecimento de pensamentos intrusivos;
3. Objetivos Claros. Refere-se à necessidade de ter metas claras, a fim de aperfeiçoar o desempenho de uma atividade;
4. Feedback Inequívoco. Ao executar uma tarefa, é essencial que o atleta saiba que está fazendo corretamente;
5. Concentração na Tarefa que está sendo executada. Estar absolutamente concentrado na tarefa é uma característica essencial de um estado mental ótimo;
6. Percepção de Controle. Esta dimensão refere-se ao sentimento do atleta do controle e do domínio sobre a tarefa que está realizando;
7. Perda ou Inibição da Autoconsciência. Refere-se à capacidade de evitar preocupações e inquietações sobre a própria habilidade. Isso ajuda a pessoa a sentir-se mais ousada ao enfrentar a tarefa;
8. Distorção da Noção de Tempo. A noção de tempo real dos atletas é alterada, em alguns casos, há uma sensação de tempo reduzido e, em outros, de tempo maior. Isso promove uma atitude psicológica mais positiva e, por sua vez, pode levar a um melhor desempenho da tarefa;



9. Experiência Autotélica. Esta característica refere-se à satisfação intrínseca geral produzida pela tarefa. A tarefa é mais fácil de realizar quando o atleta sente satisfação simplesmente por fazê-la, sem a necessidade de qualquer recompensa externa.

Existem três métodos de avaliação do flow que os estudiosos desenvolveram e usam nas suas pesquisas: as entrevistas, o Método de Amostragem de Experiências e as escalas padronizadas (Swann, 2016). As primeiras formas de avaliação utilizaram as entrevistas semi-estruturadas, que, por meio de questões norteadoras, buscaram explorar as vivências de flow com atletas. Essas abordagens foram refinadas pelo Método de Amostragem de Experiências, que Csikszentmihalyi e outros pesquisadores usaram para obter um instantâneo da experiência de flow enquanto as pessoas trabalhavam ou praticavam atividades atléticas ao longo de determinado tempo. Os participantes da pesquisa, nesses momentos definidos, eram estimulados a registrar suas experiências de flow. Uma série de escalas de medida consistentes com a visão de Csikszentmihalyi também foi desenvolvida. Esse método se tornou o mais utilizado na pesquisa e na prática psicológica no contexto esportivo (Carter, River, & Sachs, 2013). Jackson e Marsh (1996) desenvolveram a Flow State Scale e Marsh e Jackson (1999), estimulados pela proposta de que existem diferenças individuais na frequência e na intensidade das experiências de flow, criaram a Dispositional Flow Scale. Ambas as medidas de estado e traço, respectivamente, foram aperfeiçoadas por Jackson e Eklund (2002).

Pesquisas confirmaram que o traço ou disposição ao flow é diretamente relacionado com autoestima, autoconceito e habilidade percebida (Asakawa, 2010; Jackson, Kimiecik, Ford, & Marsh, 1998; Jackson, Thomas, Marsh, & Smethurst, 2001); com a satisfação com a vida (Asakawa, 2010); com a motivação intrínseca



(Jackson et al., 1998); com o bem estar psicológico e com uma tendência para adotar estratégias ativas de coping (Asakawa, 2010). Por outro lado, relações negativas da tendência ao flow com ansiedade têm sido também relatadas (Asakawa, 2010; Jackson et al., 1998). O traço de flow foi mais associado com a personalidade do que com a inteligência. Foram encontradas correlações negativa e positiva da disposição ao flow com o Neuroticismo e a Conscienciosidade, respectivamente (Ullén et al., 2012). O Neuroticismo moderou o relacionamento entre o flow e o desempenho, haja vista que a dificuldade de indivíduos neuróticos de se concentrar inteiramente é incompatível com a experiência de flow (Chu, Lee, Huang, & Lin, 2013).

As investigações têm fornecido provas de que intervenções da PE podem, efetivamente, aumentar o estado do flow dos atletas durante a execução esportiva. Duas das principais intervenções psicológicas são: a hipnose (Pates, Cummings, & Maynard, 2002) e a prática imaginada, mentalização ou visualização (Koehn, Morris, & Watt, 2014).

Vários estudos pré-experimentais têm examinado os efeitos de sessões de hipnose sobre o estado de flow e a relação deste com desempenho de atletas no golfe (Pates & Cowen, 2013), no basquetebol (Pates, Cummings, & Maynard, 2002), no badminton (Pates & Palmi, 2002), no futebol, no críquete e nas artes marciais (Barker & Jones, 2008). Em geral, os resultados dos experimentos indicam que os atletas elevam suas médias de desempenho e de estado de flow do início para o final da intervenção. Os esportistas também comentaram que, durante a intervenção, sentiam-se mais relaxados, calmos, determinados, felizes e focados.

As sessões de prática imaginada/mentalização/visualização também aumentam a intensidade do estado de flow e o desempenho em atletas de golfe (Nicholls, Polman, &



Holt, 2005), em jogadores de tênis (Koehn, Morris, & Watt, 2013) e em corredores de elite de média distância (Koehn & Díaz-Ocejo, 2016). Essas práticas são mais frequentemente usadas por psicólogos do esporte, visto que a hipnose exige uma especialização e podem ser prontamente incorporadas no treinamento e na preparação da competição, fornecendo uma alternativa adequada para melhorar o estado de flow (Koehn et al., 2014).

Outra abordagem de intervenção psicológica para o desenvolvimento do flow é baseada na própria teoria de Csikszentmihalyi (1997). Kawabata e Mallett (2011) forneceram evidências indicando uma relação sequencial potencial entre as condições e as características de flow. Algumas dimensões são cruciais para o estado de flow, tais como o Equilíbrio Desafio-Habilidade, Objetivos Claros e Feedback Inequívoco e devem ser priorizadas nas intervenções da PE. As dimensões restantes refletem características do flow experimentado pelos indivíduos.

Referências

- Asakawa, K. (2010). Flow Experience, Culture, and Well-being: How Do Autotelic Japanese College Students Feel, Behave, and Think in Their Daily Lives? *Journal of Happiness Studies*, *11*, 205–223. doi: 10.1007/s10902-008-9132-3.
- Ayer, N. (2015). Interpersonal Dynamics in Sport. *Illuminare: A Student Journal in Recreation, Parks, and Leisure Studies*, *Volume, 13*(1), 26-38.
- Balague, G. (1999). Understanding identity, value, and meaning when working with elite athletes. *The Sport Psychologist*, *13*, 89–98.



- Barker, J. B., & Jones, M. V. (2008). The effects of hypnosis on self-efficacy, affect, and sport performance: A case study from professional English soccer. *Journal of Clinical Sports Psychology, 2*, 127–147.
- Beal, D. J., Weiss, H. M., Barros, E., MacDermid, S. M. (2005). An Episodic Process Model of Affective Influences on Performance. *Journal of Applied Psychology, 90*(6), 1054-1068. <http://dx.doi.org/10.1037/0021-9010.90.6.1054>
- Blascovich, J., & Mendes, W. B. (2000). Challenge and threat appraisals: The role of affective cues. In J. Forgas, (Ed.), *Feeling and thinking: The role of affect in social cognition* (pp. 59-82). Cambridge, England: Cambridge University Press
- Blascovich, J., & Tomaka, J. (1996). The biopsychosocial model of arousal regulation. *Advances in Experimental Social Psychology, 28*, 1-51.
- Carter, L., River, B., & Sachs, M. (2013). Flow in sport, exercise, and performance: A review with implications for future research. *Journal of Multidisciplinary Research, 5*, 17-31.
- Chu, L-C., Lee, C-L., Huang, K-C., & Lin, J-H. (2013). How Personality Traits Mediate the Relationship Between Flow Experience and Job Performance. *The Journal of International Management Studies, 8*(1), 33-46.
- Compton, W. C. (2005). *An introduction to positive psychology*. Belmont, CA: Thomson Wadsworth.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow*. New York: Basic Books.
- Curran, T., Hill, A. P., Hall, H. K., & Jowett, G. E. (2015). Relationships between the coach-created motivational climate and athlete engagement in youth sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 37*(2), 193-198. <http://dx.doi.org/10.1123/jsep.2014-0203>



- DeFreese, J. D., & Smith, A. L. (2013). Areas of worklife and the athlete burnout–engagement relationship. *Journal of Applied Sport Psychology, 25*, 180–196.
doi:10.1080/10413200.2012.705414
- Doyle, J. P., Filo, K., Lock, D., Funk, D. C., & McDonald, H. (2016). Exploring PERMA in spectator sport: Applying positive psychology to examine the individual-level benefits of sport consumption. *Sport Management Review*,
<http://dx.doi.org/10.1016/j.smr.2016.04.007>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*,
<http://www.ijbnpa.org/content/10/1/98>
- Engeser, S., & Rheinberg, F. (2008). Flow, performance and moderators of challenge-skill balance. *Motivation and Emotion, 32*(3), 158-172.
- Frederick, C. M., & Ryan, R. M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relationships with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior, 16*, 125-145.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical transactions of the Royal Society of London B, 359*, 1367–1377.
doi:10.1098/rstb.2004.1512
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive Emotions Broaden and Build. In P. Devine, & A. Plant, (Eds.). *Advances in Experimental Social Psychology, 47*, (pp. 1-53).
Burlington: Academic Press. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2>



- Friesen, A. P. et al. (2013). Emotion in sport: considering interpersonal regulation strategies. *Journal International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 139-154.
- Goldenberg, A., Halperin, E., van Zomeren, M., & Gross, J. (2016). The process model of group-based emotion: Integrating intergroup emotion and emotion regulation perspectives. *Personality and Social Psychology Review*, 20, 118-141.
<http://dx.doi.org/10.1177/1088868315581263>
- Gröpel, P., Wegner, M., & Schöler, J. (2016). Achievement motive and sport participation. *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 93-100. Retrieved from
<http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.08.007>
- Hanin, Y. L. (1997). Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model. *European Yearbook of Sport Psychology*, 1, 29-72.
- Hanin, Y. L. (2012). Emotions in Sport: Current Issues and Perspectives. In G. Tenenbaum, & R. C. Eklund (Eds.). *Handbook of Sport Psychology* 3rd ed. (pp. 31-58). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons. doi: 10.1002/9781118270011.ch2
- Hodge, K., Lonsdale, C., & Jackson, S. A. (2009). Athlete Engagement in Elite Sport: An Exploratory Investigation of Antecedents and Consequences. *The Sport Psychologist*, 23, 186-202.
- Hogan, C. L., Catalano, L. I., Mata, J., & Fredrickson, B. L. (2015). Beyond emotional benefits: Physical activity and sedentary behaviour affect psychosocial resources through emotions. *Journal Psychology & Health*, 30(3), 354-369.
<http://dx.doi.org/10.1080/08870446.2014.973410>



- Jackson, S. A. (1992). Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 161-180. doi: 10.1080/10413209208406459
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in Sports*. Champaign: Human Kinetics.
- Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2002). Assessing Flow in Physical Activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 133-150. doi: <http://dx.doi.org/10.1123/jsep.24.2.133>
- Jackson, S. A., Kimiecik, J. C., Ford, S. K., & Marsh, H. W. (1998). Psychological correlates of flow. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 358-378. doi: 10.1123/jsep.20.4.358.
- Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and Validation of a Scale to Measure Optimal Experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 17-35. doi: 10.1123/jsep.18.1.17.
- 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. <http://dx.doi.org/10.1080/104132001753149865>
- Jokela, M., & Hanin, Y. (2010). Does the individual zones of optimal functioning model discriminate between successful and less successful athletes? A meta-analysis. *Journal of Sport Sciences*, 17(11), 873-877.
- Jones, M. V., Meijen, C., McCarthy, P. J., & Sheffield, D. (2009). A theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), 161-180. doi: 10.1080/17509840902829331



- Kawabata, M., Mallet, C. J., & Jackson, S. A. (2008). The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2: Examination of factorial validity and reliability for Japanese adults. *Psychology of Sport and Exercise*, *9*, 465-485. doi: [10.1016/j.psychsport.2007.05.005](https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.05.005)
- Koehn, S., & Díaz-Ocejo, J. (2016): Imagery intervention to increase flow state: A single-case study with middle-distance runners in the state of Qatar, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, doi: 10.1080/1612197X.2016.1187653
- Koehn, S., Morris, T., & Watt, A. P. (2013). Correlates of dispositional and state flow in tennis competition. *Journal of Applied Sport Psychology*, *25*, 354–369. doi: 10.1080/10413200.2012.737403
- Koehn, S., Morris, T., & Watt, A. P. (2014). Imagery Intervention to Increase Flow State and Performance in Competition. *The Sport Psychologist*, *28*(1), 48-59. doi: <http://dx.doi.org/10.1123/tsp.2012-0106>
- Laborde, S., Raab, M., & Dosseville, F. (2013). Emotions and Performance: Valuable insights from the sports domain. In C. Mohiyeddini, M. Eysenck, & S. Bauer (Eds.). *Handbook of Psychology of Emotions: Recent Theoretical Perspectives and Novel Empirical Findings, 1*, (pp. 325-358). Hauppauge, NY: Nova Science Publishers.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Raedeke, T. (2007). Athlete engagement: I. A qualitative investigation of relevance and dimensions. *International Journal of Sport Psychology*, *38*, 451–470.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Jackson, S. A. (2007). Athlete engagement: II. Development and initial validation of the Athlete Engagement Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, *38*, 471–492.



- Marsh, H. W., & Jackson, S. A. (1999). Flow experiences in sport: Construct validation of multidimensional, hierarchical state and trait responses. *Structural Equation Modelling, 6*, 343-371. <http://dx.doi.org/10.1080/10705519909540140>
- McCarthy, P. J. (2011). Positive emotion in sport performance: current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 4*(1), 50-69.
doi:10.1080/1750984X.2011.560955
- McClelland, D. C., Atkinson, J. W., Clark, R. A., & Lowell, E. L. (1953). *The achievement motive*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- McDonough, M.H., & Crocker, P.R.E. (2005). Sport participation motivation in young adolescent girls: The role of friendship quality and self-concept. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 76*, 456-467.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., & Holt, N. L. (2005). The Effects of Individualized Imagery Interventions on Golf Performance and Flow States. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology, 7*, 43-66.
- Ommundsen, Y., Roberts, G. C., Lemyre, P., & Miller, B.W. (2005). Peer relationships in adolescent competitive soccer: Associations to perceived motivational climate, achievement goals and perfectionism. *Journal of Sports Sciences, 23*, 977-989.
- Pates, J., & Cowen, A. (2013). The Effect of a Hypnosis Intervention on Performance and Flow State of an Elite Golfer: A Single Subject Design. *International Journal of Golf Science, 2*, 43-53.
- Pates, J., Cummings, A., & Maynard, I. (2002). The Effects of Hypnosis on Flow States and Three-Point Shooting Performance in Basketball Players. *The Sport Psychologist, 16*, 34-47.



- Pates, J., & Palmi, J. (2002). The Effects of Hypnosis on Flow States and Performance. *Journal of Excellence*, 6, 48-62.
- Ravizza, K. (2002). A philosophical construct: A framework for performance enhancement. *International Journal of Sport Psychology*, 33, 4-18.
- Reinboth, M., & Duda, J. L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 269–286.
- Rocchi, M., Pelletier, L., & Desmarais, P. (2016): The Validity of the Interpersonal Behaviors Questionnaire (IBQ) in Sport, *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 1-11. <http://dx.doi.org/10.1080/1091367X.2016.1242488>
- Rusk, R. D., & Waters, L. E. (2013). Tracing the size, reach, impact and breadth of positive psychology. *The Journal of Positive Psychology*, 8(3), 207–221. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2013.777766>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. In E. L. Deci & R. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3–33). Rochester, NY: The University of Rochester Press.
- Savardelavar, M., & Arvin, H. (2012). The Relationship between of positive emotion and sport competitions in expert's athletes. *European Journal of Experimental Biology*, 2(3), 608-610.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Florescer - uma nova e visionária interpretação da felicidade e do bem-estar*. Rio de Janeiro: Objetiva.



- Skinner, N., & Brewer, N. (2004). Adaptive approaches to competition: Challenge appraisals and positive emotion. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *26*, 283-305. doi: <http://dx.doi.org/10.1123/jsep.26.2.283>
- Smith, A. L., Ullrich-French, S., Walker II, E., & Hurley, K. S. (2006). Peer Relationship Profiles and Motivation in Youth Sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *28*, 362-382. doi: <http://dx.doi.org/10.1123/jsep.28.3.362>
- Swann, C. (2016). Flow in Sport. In L. Harmat, F. Ørsted Andersen, F. Ullén, J. Wright, & G. Sadlo (Eds.), *Flow Experience. Empirical Research and Applications* (pp. 51-64). Switzerland: Springer International Publishing.
- Tamminen, K. A., Palmateer, T. M., Denton, M., Sabiston, C., Crocker, P. R. E., Eys, M., & Smith, B. (2016). Exploring emotions as social phenomena among Canadian varsity Athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, *27*, 28-38.
- Tsankov, N., Deliverska, E., & Ivanov, S. (2015). Achievement Motivation as a Determining Factor for Sports Quality and Animation Activities with Children. *Research in Kinesiology*, *43*(1), 105-110.
- Ullén, F. et al. (2012). Proneness for psychological flow in everyday life: Associations with personality and intelligence. *Personality and Individual Differences* *52*, 167–172. doi:10.1016/j.paid.2011.10.003.
- Ullrich-French, S., & Smith, A.L. (2006). Perceptions of relationships with parents and peers in youth sport: Independent and combined prediction of motivational outcomes. *Psychology of Sport and Exercise*, *7*, 193-214.
- Vernacchia, R. A., McGuire, R. T., Reardon, J. P., & Templin, D. P. (2000). Psychosocial characteristics of Olympic track and field athletes. *International Journal of Sport Psychology*, *31*, 5–23.



- von Scheve, C., & Ismer, S. (2013). Towards a theory of collective emotions. *Emotion Review*, 5, 406-413. <http://dx.doi.org/10.1177/1754073913484170>
- Wann, D. L. (2006). Understanding the positive social psychological benefits of sport team identification: The Team Identification - Social Psychological Health Model. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 10, 272-296. doi: 10.1037/1089-2699.10.4.272
- Watson, N. J., & Czech, D. R. (2005). The Use of Prayer in Sport: Implications for Sport Psychology Consulting. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 7(4). <http://www.athleticinsight.com/Vol7Iss4/PrayerPDF.pdf>
- Watson, N. J., & Nesti, M. (2005). The Role of Spirituality in Sport Psychology Consulting: An Analysis and Integrative Review of Literature. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 228-239.
<http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/10413200591010102>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Weiss, M. R., & Duncan, S. C. (1992). The relationship between physical competence and peer acceptance in the context of children's sports participation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14, 177-191. doi: <http://dx.doi.org/10.1123/jsep.14.2.177>
- Weiss, M. R., & Stuntz, C. P. (2004). A little friendly competition: Peer relationships and psychosocial development in youth sport and physical activity contexts. In M. R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 165- 196). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.