

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**FÁBIO LUIZ MASSARELLA**

---

---

**MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA E O  
ESTADO MENTAL FLOW EM  
CORREDORES DE RUA**

---

---

Campinas  
2008

**FÁBIO LUIZ MASSARELLA**

---

---

**MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA E O  
ESTADO MENTAL FLOW EM  
CORREDORES DE RUA**

---

---

Dissertação de Mestrado apresentada à  
Pós-Graduação da Faculdade de  
Educação Física da Universidade  
Estadual de Campinas para obtenção do  
título de Mestre em Educação Física.

**Orientador: Prof. Dr. Pedro José Winterstein**

Campinas  
2008

## FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA FEF - UNICAMP

M382m      Massarella, Fabio Luiz.  
Motivação intrínseca e o estado mental *flow* em corredores de rua /  
Fabio Luiz Massarella. - Campinas, SP: [s.n], 2007.

Orientador: Pedro José Winterstein.  
Dissertação (mestrado) – Faculdade de Educação Física,  
Universidade Estadual de Campinas.

1. Psicologia do esporte. 2. Corrida de longa distância. 3. Motivação.  
4. Flow. I. Winterstein, Pedro José. II. Universidade Estadual de  
Campinas, Faculdade de Educação Física. III. Título.

(asm/fef)

**Título em inglês:** Intrinsic motivation and flow state in street runners.

**Palavras-chaves em inglês (Keywords):** Psychology of Sport; Street Running; Intrinsic Motivation; State of Flow.

**Área de Concentração:** Educação Física e Sociedade.

**Titulação:** Mestrado em Educação Física.

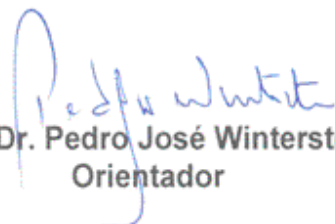
**Banca Examinadora:** Pedro José Winterstein. Hermes Ferreira Balbino. Roberto Tadeu laochite.

**Data da defesa:** 12/02/2008.

**FÁBIO LUIZ MASSARELLA**

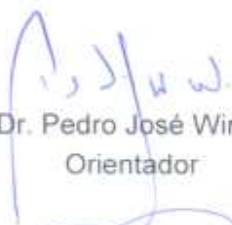
**MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA E O ESTADO MENTAL  
FLOW EM CORREDORES DE RUA**

Este exemplar corresponde à redação final da Dissertação de Mestrado defendida por Fábio Luiz Massarella e aprovada pela Comissão julgadora em: 12/02/2008.

  
Prof. Dr. Pedro José Winterstein  
Orientador

Campinas  
2008

## COMISSÃO JULGADORA



Prof. Dr. Pedro José Winterstein  
Orientador



Prof. Dr. Hermes Ferreira Balbino



Prof. Dr. Roberto Tadeu Iaochite

# **Dedicatória**

---

---

*Dedico este trabalho aos meus pais Fernandes Luiz Massarella e Maria Antônia Massarella por todo carinho, amor e ensinamentos.*

# **Agradecimentos**

*A Deus, obrigado por todas as oportunidades, possibilidades e bênçãos.*

*Este estudo não se concretizaria sem a colaboração e o apoio de muitas pessoas, e seria difícil citar o nome de todos que contribuíram direta ou indiretamente. Mas meu agradecimento é extensivo a todas essas pessoas.*

*Sou profundamente grato ao Prof. Dr. Pedro José Winterstein por sua confiança, compreensão, orientação, paciência e sabedoria em todos os momentos dessa caminhada.*

*Obrigado à minha esposa Ana Paula, grande incentivadora dessa jornada, por todo o amor, apoio, ajuda e compreensão; ao irmão Marcelo, obrigado pela ajuda e disponibilidade; e às famílias Massarella e Yamakawa, obrigado pela compreensão, paciência e auxílio. Sem isso, seria impossível ir adiante.*

*Obrigado aos professores doutores que aceitaram participar da banca de qualificação e de defesa desta dissertação, e que efetivamente contribuíram para meu aperfeiçoamento profissional e pessoal.*

*Ao José Geraldo Paiva, obrigado pela compreensão e colaboração durante todo esse período. Obrigado também aos colegas da CPFL.*

*Meus sinceros agradecimentos aos colegas corretores que participaram deste estudo e sem os quais ele não seria possível. Desejo de coração que todos possam colher também algum benefício dele e que se mantenham sempre nesse caminho, que na verdade não possui uma linha de chegada, mas sempre um novo desafio a ser superado.*

*Aos professores e funcionários da FEF-UNICAMP, obrigado pelos ensinamentos, companheirismo, dedicação e amizade.*

*Ao Prof. Edley Matos dos Santos, obrigado pela grande colaboração.*

MASSARELLA, Fábio Luiz. **Motivação intrínseca e o estado mental *flow* em corredores de rua**. 2008. 121f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2008.

## RESUMO

---

---

A motivação intrínseca é caracterizada pelo comportamento comprometido consigo mesmo e com o prazer e satisfação derivados da participação, enquanto a motivação extrínseca ocorre se a tarefa é realizada na expectativa de recompensas externas. Quando um indivíduo está motivado intrinsecamente pode vivenciar um estado mental diferenciado, denominado estado de *flow*, uma teoria desenvolvida pelo psicólogo e pesquisador Mihalyi Csikszentmihalyi. Trata-se de um estado de atenção plena e envolvimento profundo, que resulta em experiências marcantes e de grande significado pessoal. As duas teorias, motivação intrínseca e estado de *flow*, constituíram o referencial teórico para analisar: quais os motivos subjacentes à escolha da prática de corrida de rua como modalidade esportiva; a tendência motivacional intrínseca ou extrínseca; a vivência de um estado mental diferenciado como o *flow* e a relação com o engajamento na corrida. Este estudo analisou as respostas de praticantes de corrida de rua a uma entrevista semi-estruturada. Os dados foram analisados pelo método de “análise de conteúdo”, baseado em Bardin, por meio da qual foram levantadas categorias temáticas relativas aos sentimentos e pensamentos dos praticantes quando estão correndo e às experiências pessoais vivenciadas nessa prática. As categorias levantadas foram: incentivos favoráveis e desfavoráveis com relação à motivação para a atividade; sentimentos favoráveis e desfavoráveis; pensamentos favoráveis e desfavoráveis; experiências pessoais positivas e negativas. As análises revelaram que a maioria dos praticantes começou seu envolvimento com a corrida motivada extrinsecamente, mas a motivação intrínseca é determinante no engajamento deles por muitos anos. Todos os praticantes apresentaram predominantemente uma tendência motivacional intrínseca. Foram verificados alguns elementos que caracterizam a vivência de um estado mental similar ao estado de *flow*. Os elementos da teoria do *flow* podem ser considerados como importantes direcionadores na estruturação das atividades físicas, podendo levar o indivíduo a um envolvimento profundo, à concentração total na atividade que realiza e a grande satisfação. A vivência de estados mentais positivos como o *flow* mantém o indivíduo intrinsecamente motivado, o que pode significar maior assiduidade e tempo de permanência enquanto praticante.

Palavras-Chaves: Psicologia do Esporte; Corrida de Rua; Motivação Intrínseca; Estado de *Flow*.



MASSARELLA, Fábio Luiz. **Intrinsic motivation and flow state in street runners**. 2008. 121f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2008.

## **ABSTRACT**

---

The intrinsic motivation is characterized by the compromised behavior within and with the pleasure and satisfaction derived from participation. When an individual is intrinsically motivated, he can experience a different mental state, named flow state, a theory developed by psychologist and researcher Mihalyi Csikszentmihaly. It is a state of full attention and deep involvement, which results in marked experiences and great personal significance. The two theories, intrinsic motivation and flow state, provided the theoretical benchmark for reviewing: the underlying reasons for choosing the practice of running as sports mode; the trends intrinsic and extrinsic motivation, the experience of a different mental state such as flow, and the connection with the engagement in the running. This study examined the responses of the practitioners of street running to a semi-structured interview. The data were analyzed by the method of "content analysis", based in Bardin, by means of which were raised thematic categories, related to the feelings and thoughts of the practitioners when they are running and the personal experiences lived on this practice. The categories were raised as follow: favorable and unfavorable incentives with respect to the motivation for the activity; favorable and unfavorable feelings, favorable and unfavorable thoughts; positive and negative on their own experiences. The analysis revealed that most practitioners began their involvement with running motivated by outer reasons than the intrinsic motivation, but it's crucial in engaging them for many years. All practitioners have shown predominantly a tendency motivation intrinsic. There where verify some elements that characterize the experience of a mental state similar to the flow state. The elements of the flow theory can be considered as important conditions in structuring physical activities given that the individual could lead to a deeper involvement, the total concentration on activity that holds and the greatest satisfaction. The experience of positive mental states such as flow keeps the individual intrinsically motivated and could mean higher attendance and length of stay while practicing.

**Keywords:** Psychology of Sport; Street Running; Intrinsic Motivation; State of Flow.

## **LISTA DE FIGURAS**

---

---

|                   |  |    |
|-------------------|--|----|
| <b>Figura 1 -</b> | Relação entre o nível de desafio e de habilidade e o estado de <i>flow</i> ..... | 38 |
|-------------------|--|----|

## **LISTA DE QUADROS**

---



---

|                   |  |    |
|-------------------|--|----|
| <b>Quadro 1 -</b> | Quadro 1 – O percentual de tempo que cada atividade de lazer pode proporcionar <i>flow</i> , relaxamento, apatia ou ansiedade.....                                 | 42 |
| <b>Quadro 2 -</b> | Dados dos praticantes: idade, sexo e profissão.....  | 55 |
| <b>Quadro 3 -</b> | Dados dos praticantes: tempo de envolvimento na atividade.....   | 56 |
| <b>Quadro 4 -</b> | Dados dos praticantes: participação em clube ou grupo de corredores e orientação de profissionais ligados à área de Educação Física para a prática da corrida..... | 56 |
| <b>Quadro 5 -</b> | Dados dos praticantes: número médio de participação em provas por ano e se o praticante ganhou alguma vez premiação em dinheiro com a corrida.....                 | 57 |
| <b>Quadro 6 -</b> | Dados dos praticantes: número de dias em média que praticavam a corrida durante a semana e tempo médio de duração das sessões.....                                 | 58 |
| <b>Quadro 7 -</b> | Relação dos motivos que os praticantes reconheceram como importantes para o início do seu envolvimento com a corrida.....  | 59 |

## **LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS**

---

---

|          |   |
|----------|---|
| APA      | American Psychologist Association                 |
| CBAt     | Confederação Brasileira de Atletismo              |
| CEP      | Comitê de Ética em Pesquisa                       |
| IAAF     | International Association of Athletic Federations |
| Internet | Rede Mundial de Computadores                      |
| FCM      | Faculdade de Ciências Médicas                     |
| FEF      | Faculdade de Educação Física                      |
| FPA      | Federação Paulista de Atletismo                   |
| Site     | Página na Internet                                |
| TAT      | Teste de Apercepção Temática                      |
| TCLE     | Termo de Consentimento Livre e Esclarecido        |
| UNICAMP  | Universidade Estadual de Campinas                 |

## SUMÁRIO

---



---

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1 INTRODUÇÃO .....</b>  | <b>13</b> |
| <b>2 OBJETIVOS E JUSTIFICATIVA.....</b>  | <b>17</b> |
| 2.1 Objetivos.....   | 17        |
| 2.2 Justificativa .....  | 17        |
| <b>3 AS CORRIDAS DE RUA .....</b>  | <b>19</b> |
| <b>4 MOTIVAÇÃO E ESTADO DE <i>FLOW</i> .....</b>                                 | <b>23</b> |
| 4.1 Motivação no esporte e na atividade física.....                              | 23        |
| 4.2 Os estudos sobre a motivação na Psicologia moderna.....                      | 24        |
| 4.2.1 Motivação na corrente Cognitiva.....                                       | 25        |
| 4.2.2 Motivação na corrente Humanista.....                                       | 27        |
| 4.2.3 Motivação na corrente Positiva.....  | 31        |
| 4.2.4 Teoria da motivação intrínseca e extrínseca.....                           | 32        |
| 4.2.5 A teoria do <i>flow</i> .....  | 34        |
| <b>5 METODOLOGIA .....</b>   | <b>43</b> |
| 5.1 Participantes.....   | 43        |
| 5.2 Instrumentos.....  | 43        |
| 5.3 Coleta de dados.....   | 44        |
| 5.4 Análise de dados.....  | 45        |
| <b>6 RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>  | <b>55</b> |
| 6.1 Análise dos dados dos questionários.....                                     | 55        |
| 6.2 Análise das entrevistas.....   | 59        |
| 6.2.1 Os motivos subjacentes à escolha da corrida de rua.....                    | 59        |
| 6.2.2 Tendência motivacional intrínseca ou extrínseca dos praticantes.....       | 63        |
| 6.2.3 Estado de <i>flow</i> durante a prática da corrida de rua.....             | 72        |
| 6.2.3.1 Elementos que podem dificultar a vivência do estado de <i>flow</i> ..... | 73        |
| 6.2.3.2 Os corredores e o estado mental <i>flow</i> .....                        | 76        |
| 6.2.3.2.1 Equilíbrio entre desafio e habilidade.....                             | 76        |

|  |            |
|--|------------|
| 6.2.3.2.2 Metas claras e retorno ( <i>feedback</i> ).....                      | 78         |
| 6.2.3.2.3 Concentração total na atividade realizada e no momento presente..... | 80         |
| 6.2.3.2.4 Fusão ação-consciência.....  | 81         |
| 6.2.3.2.5 Sensação de controle.....  | 83         |
| 6.2.3.2.6 Perda da autoconsciência.....  | 85         |
| 6.2.3.2.7 Sentimento de transformação do tempo.....                            | 87         |
| 6.2.3.2.8 Experiência autotélica.....  | 89         |
| <b>7 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>   | <b>95</b>  |
| <b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>  | <b>97</b>  |
| <b>APÊNDICES .....</b>   | <b>103</b> |

# 1 Introdução

*“Eu corri muitas milhas com o passar dos anos. Algumas em alta velocidade, outras nem tanto. Eu venci algumas corridas importantes e também tive grandes decepções. Mas eu aproveitei a liberdade de correr e o desafio de competir, sempre como se fosse um novo começo.”* (Alberto Salazar, corredor norte-americano, vencedor três vezes da maratona de Nova York)

A corrida de rua, ou pedestrianismo, é uma modalidade esportiva muito praticada atualmente. É muito comum vermos corredores anônimos praticando em ruas, praças, bosques, parques, avenidas e rodovias. As provas de corrida de rua se tornaram eventos bastante populares e têm apresentado um rápido crescimento em quantidade e qualidade. Nas últimas décadas, houve um aumento significativo de praticantes em todo o mundo e isso tem ocorrido também no Brasil.

São muitas as provas em que os atletas de elite e os corredores amadores disputam espaço em busca de reconhecimento profissional, oportunidade no esporte ou alternativa saudável de lazer, onde o prazer, a integração social e a prática de atividade física em busca de melhoria na saúde convivem de forma harmônica e integrada. A corrida de rua também é uma das poucas modalidades esportivas atualmente que permitem a participação dos corredores amadores junto aos atletas de elite no mesmo evento, embora em categorias distintas. Nas provas de corrida de rua, as pessoas têm a oportunidade de participar da mesma prova que seu ídolo nacional ou internacional. Tudo isso faz da corrida de rua, modalidade esportiva muito praticada atualmente. Mas qual será o motivo, ou quais serão os motivos que levam tantas pessoas hoje a escolherem a corrida de rua como modalidade esportiva para a prática?

A realização de estudos sobre motivação nos ajuda a compreender por que as pessoas escolhem determinada modalidade esportiva para praticar e também porque outros não se interessam por qualquer tipo de atividade física. Ajuda-nos ainda a entender o que gera em alguns a determinação necessária para se manterem praticantes por muitos anos, enquanto outros abandonam a prática após um curto período de experiência. Os estudos sobre motivação nos ajudam a compreender um pouco mais sobre os processos psicológicos que regem o engajamento dos indivíduos em atividades físicas e esportivas.

Algumas pessoas vivem exclusivamente em função da corrida de rua. Representam clubes, associações, cidades ou até mesmo o País. Têm patrocinadores, buscam obter prêmios em dinheiro nas provas e chegam a marcas realmente impressionantes de tempo para um ser humano. Mas um número muito grande de praticantes de corrida de rua é representado por corredores amadores, os quais trabalham o dia todo em outra ocupação, estudam, têm filhos e encontram também disposição para treinar assiduamente. Gostam do ambiente das provas, da emoção da competição e a encaram como um desafio pessoal.

Há ainda pessoas que praticam assiduamente a corrida, treinam em vários dias da semana, mas nunca participaram de uma prova. Vêm na corrida uma forma de lazer saudável; motivam-se pelo simples prazer de correr e mantêm-se praticantes por longo tempo. Entender os significados pessoais, os sentimentos e os pensamentos percebidos por esses corredores durante a prática pode contribuir para identificarmos o que é importante para o engajamento e a permanência dessas pessoas na atividade, por que consideram isso algo importante em suas vidas e que recompensas percebem dessa prática.

Há momentos de nossa vida que ficam gravados na memória, que identificamos como muito gratificantes, muito recompensadores. Normalmente, esses momentos tiveram um significado de superação; foram momentos que exigiram muito esforço, empenho e dedicação, mas que, como recompensa, deixaram a sensação de que demos um passo à frente em nossa existência, de que algo nos foi acrescentado, de que nos tornamos pessoas mais felizes, mais completas. O psicólogo e pesquisador Mihaly Csikszentmihalyi identificou que nesses momentos gratificantes e muito marcantes em nossa vida, vivenciamos um estado mental especial, que ele chamou de “*flow*”.

Para Csikszentmihalyi, o *flow* é:

Um estado mental no qual as pessoas estão de tal maneira mergulhadas em uma atividade que nada mais parece ter importância, a experiência em si é tão agradável que as pessoas a vivenciam mesmo pagando um alto preço pelo simples prazer de senti-la. (CSIKSZENTMIHALYI, 1992, p. 17)

O *flow* é um estado muito positivo de consciência, está relacionado com um envolvimento pleno com a atividade que estamos desempenhando e com o momento presente, dando-nos uma sensação de prazer, de satisfação pessoal única e de grande significado. A vivência desse tipo de experiência, do estado de *flow*, pode ser um fator determinante para que



uma pessoa se torne efetivamente engajada na prática de algum tipo de atividade física ou esportiva, nesse caso, em especial, a corrida de rua.

Este estudo buscou evidenciar quais são os motivos que levam as pessoas a escolherem a corrida de rua como modalidade esportiva para praticarem e o que é determinante para sua permanência nessa atividade por longo período. Procurou identificar, também, como a corrida adquire um significado pessoal mais forte, fazendo com que essas pessoas dediquem uma parte relativamente grande do seu tempo livre no desempenho da atividade. Para os profissionais de Educação Física, isso tem um papel importante, uma vez que é de grande interesse que as pessoas escolham uma atividade física para praticar e que se mantenham por longo tempo nela; que possam colher os frutos de um estilo de vida ativo e saudável e que não se tornem pessoas sedentárias, um dos grandes problemas da sociedade moderna.

## **2 OBJETIVOS E JUSTIFICATIVA**

### **2.1 OBJETIVOS**

Os objetivos deste estudo foram:

- Identificar quais os motivos subjacentes à escolha da prática de corrida de rua como modalidade esportiva ou prática de lazer;
- Identificar qual a tendência motivacional dos praticantes sob o referencial teórico da motivação intrínseca e extrínseca;
- Identificar quais os sentimentos e pensamentos percebidos durante a prática da corrida e analisar se eles têm semelhanças com as descrições dos elementos da teoria do *flow* de Csikszentmihalyi.

Alguns questionamentos foram norteadores na elaboração deste estudo, dentre eles: as razões pelas quais muitas pessoas escolhem a prática de corrida de rua atualmente como modalidade esportiva ou prática de lazer; o que elas vêem de recompensador nessa prática; que significados pessoais atribuem à corrida; se os sentimentos vivenciados durante a prática, são de profundo envolvimento e satisfação pessoal, e se são similares às descrições de Csikszentmihalyi em seus estudos sobre o estado mental *flow*.

### **2.2 JUSTIFICATIVA**

Compreender o que leva as pessoas a escolherem a corrida de rua como atividade para praticarem e como elas atualizam essa escolha, pode trazer contribuições importantes aos profissionais de Educação Física, enriquecendo seu conhecimento para lidar com o mesmo tema em ambientes e grupos distintos.

São vários os motivos que conduzem as pessoas à prática de determinada atividade física ou modalidade esportiva. Dentre eles, podemos citar a boa forma física, o prazer na atividade, a manutenção ou melhoria da saúde, o aumento do bem-estar corporal e psicológico, a redução do estresse e da ansiedade, entre outros (IAOCHITE, 1999, p. 20; SAMULSKI, 2002,

p. 105). No entanto, para que a pessoa se mantenha engajada na atividade, é necessário que incorpore a atividade física à sua rotina, renovando constantemente sua motivação. Para a adesão e a manutenção das pessoas na atividade, é importante que esta represente um momento de grande significado pessoal (IAOCHITE, 1999, p. 21).

Para Nahas (2003, p. 10), nas sociedades urbanas modernas as pessoas só mantêm níveis adequados de atividade física quando percebem os benefícios desse comportamento como sendo de grande valor para sua vida. Somente dessa forma elas irão superar as dificuldades que encontrarem para adotar um estilo de vida saudável. Iaochite (1999, p. 21) destaca que o significado pessoal atribuído à atividade física tem grande relação com o porquê praticar, o que inclui os aspectos positivos vivenciados durante essa prática como: prazer, divertimento, consciência de si mesmo e percepção da melhoria na qualidade de vida.

Segundo Jackson (1996, p. 76), o *flow* consiste em uma experiência avaliável e fonte de motivação para muitos indivíduos engajados na prática de esporte e de atividades físicas, independentemente de estarem envolvidos com o esporte competitivo de alto nível ou apenas em busca de melhor aptidão física. Ainda segundo a autora, o estudo de experiências positivas como o *flow* nos esportes e nas atividades físicas é tão importante quanto as experiências negativas (como ansiedade, tensão, *burnout*, etc.), que já recebem significativa atenção no meio acadêmico.

São os aspectos positivos ligados à prática, ou resultantes dela, provavelmente os verdadeiros responsáveis pela adesão e manutenção das pessoas enquanto praticantes. Portanto, estudar os sentimentos positivos que são percebidos por quem está envolvido com algum esporte ou atividade física tem um importante significado para os profissionais de Educação Física.

### **3 AS CORRIDAS DE RUA**

Diante da grande preferência nacional pelo futebol enquanto modalidade esportiva, o atletismo no Brasil parece ter ficado, até o momento, em segundo plano. Reconhecido como esporte de base por alguns autores como: Facca e Borsari (1977, p. 11), Silva (1978, p. 23) e Barros e Dezem (1990, p. 8), o atletismo é geralmente considerado uma atividade para a melhoria do condicionamento físico em atletas e praticantes de outras modalidades esportivas. Mesmo assim, o atletismo brasileiro foi capaz de revelar grandes talentos, atletas que representaram o Brasil nas Olimpíadas, um dos mais importantes eventos esportivos.

Dentre as diversas modalidades que compõem o atletismo, dedicaremos nossa atenção neste estudo às corridas de longa distância (ou fundo), mais especificamente às corridas de rua. A IAAF (Associação Internacional das Federações de Atletismo) define as corridas de rua como “provas de pedestrianismo disputadas em circuitos de rua, avenidas ou estradas, com distâncias oficiais variando entre 5 e 100km” (SALGADO; CHACON-MIKAHIL, 2006, p. 101).

No Brasil, a corrida de rua, ou pedestrianismo, é um importante segmento do atletismo. A CBAAt – Confederação Brasileira de Atletismo, é a associação que regulamenta, organiza e coordena o atletismo no Brasil, sendo constituída pelas entidades de administração e prática do Desporto. A CBAAt é a entidade que dirige o atletismo brasileiro em todas as modalidades incluindo as provas de pista e campo: a corrida de rua, a marcha-atlética, a corrida através dos campos (*cross-country*) e a corrida em montanhas, em conformidade com a IAAF (CBAAt, 2007).

Corredores brasileiros têm conseguido bons resultados em eventos de corrida de rua de importância mundial. São exemplos atuais: Marilson Gomes dos Santos, que foi o 1.º colocado em 2006 na maratona de Nova York, importante prova internacional de corrida de rua, tornando-se o primeiro sul-americano a vencer a prova, (PUERTA; PRETTO, 2006, p. 46); Vanderlei Cordeiro de Lima, que obteve o 3.º lugar nas Olimpíadas de Atenas, conseguindo a medalha de bronze para o Brasil (MARTOLIO, 2006, p. 845); Franck Caldeira e Lucélia Peres, que foram os ganhadores da São Silvestre em 2006, famosa prova internacional disputada nas ruas da cidade de São Paulo no dia 31 de dezembro, com percurso de 15km (CBAAt, 2007).

Atletas de elite (corredores que tem um currículo de tempos mínimos em provas oficiais e participação formal no atletismo) participam de vários eventos de corrida de rua realizados no Brasil. Mas o interessante é que essas provas reúnem também milhares de corredores amadores, que participam para manter níveis saudáveis de aptidão física e por lazer (CBAAt, 2007).

As provas de corrida de rua no Brasil seguem atualmente o padrão de homologação da CBAAt, sendo cadastradas para que seus resultados possam ser aceitos internacionalmente. Essas provas também têm o objetivo de seletivas nacionais (CBAAt, 2007). Além disso, o número de provas com premiações em dinheiro tem aumentado bastante, o que representa um atrativo a mais para os atletas (SALGADO; CHACON-MIKAHIL, 2006, p. 101).

A corrida de rua é um fenômeno que vem crescendo significativamente. São muitos eventos atualmente em que atletas de elite e corredores amadores disputam espaço. Os primeiros em busca de reconhecimento profissional e oportunidade no esporte; os segundos, em busca de alternativa saudável de lazer, prazer, satisfação, interação social, melhor aptidão física e saúde. Mas todos participam dessa grande festa de forma harmônica e integrada.

As corridas de rua representam também um dos poucos eventos esportivos atualmente que permitem a participação de corredores amadores juntamente com atletas de elite. Nessas provas, os amadores têm a oportunidade de participar do mesmo evento que seu ídolo nacional ou internacional. Os atletas de elite normalmente largam em um grupo à frente dos amadores. Isso acontece para que não sejam prejudicados em seu desempenho devido ao grande número de participantes, além disso, possuem um ritmo de prova diferenciado e seus desempenhos têm implicações em suas carreiras. Mas o fato é que tudo isso faz das corridas de rua um fenômeno expressivo, merecedor de estudos por parte dos profissionais da Educação Física.

Segundo Salgado e Chacon-Mikahil (2006, pp. 104-105), de acordo com a Secretaria Municipal de Esportes da cidade de São Paulo e da Federação Paulista de Atletismo – FPA, a corrida de rua é uma das modalidades esportivas que mais têm crescido na cidade. Dentre as provas que receberam alvará dessa Secretaria para sua realização, o número saltou de 11 provas em 2001 para 174 em 2005.

Em grande parte das provas de corrida de rua realizadas no Brasil, o percurso é de 10km. Mas existem provas tradicionais com percursos maiores, como a São Silvestre em São

Paulo - SP, com percurso de 15km; a volta da Pampulha em Belo Horizonte – MG, com 17,8km; as provas de meia maratona, como a do Rio de Janeiro - RJ, onde o percurso é de 21,097km; e as maratonas, como a maratona de São Paulo - SP, onde o percurso é de 42,195km. Algumas provas contam também com percurso alternativo em distância menor ou a modalidade caminhada, o que possibilita aos familiares dos corredores também participarem do evento. Em todas as provas há a participação tanto de homens quanto de mulheres e a idade mínima geralmente é de 16 anos, com autorização dos pais ou responsáveis. Mas é comum vermos corredores com mais de 60 anos disputando espaço com os mais novos. Em alguns eventos é possível também a participação de pessoas com deficiência física e cadeirantes.

Nos eventos que possuem bom nível de organização, são distribuídos dispositivos que marcam eletronicamente o tempo que o corredor leva para finalizar a prova. Os “chips” são presos ao cadarço do tênis do corredor. Iniciam e param de marcar o tempo quando o corredor passa por um tapete com sensores, posicionados na largada e na chegada da prova. Também são disponibilizadas aos corredores, nos eventos que contam com boa estrutura, ambulâncias para socorro imediato em caso de emergência e vários pontos com distribuição de água para evitar a desidratação.

A maior parte dos eventos cobra uma taxa de inscrição para cobrir as despesas com organização e distribui aos participantes um “kit do corredor” (com um *chip* vinculado ao seu número de inscrição e dados pessoais), uma medalha a todos que completam a prova independentemente do seu tempo e uma camiseta alusiva ao evento. Geralmente, é disponibilizado um *site* da prova na *Internet* com todas as informações sobre a organização e estrutura do evento, assim como das condições e critérios para participação. Em grande parte das provas é divulgado o tempo e a classificação do participante após o encerramento do evento segundo uma classificação geral (com todas as pessoas que concluíram a prova, independentemente da categoria em que participaram, classificados em ordem crescente por seu tempo na prova) e também por categoria (classificação por sexo, faixa etária, etc.). Isso possibilita aos participantes acompanharem seu desempenho pessoal nas provas, representando um incentivo a mais para aqueles que participam dos eventos.

É importante a realização de exames que possibilitem a avaliação e a liberação médica para a prática de atividades físicas para qualquer pessoa que pretenda começar a correr, bem como orientações por parte de profissionais da área de Educação Física para que seja

possível tirar o maior proveito possível, com segurança, saúde, satisfação e prazer da prática da corrida de rua. As provas mais comuns nesses eventos, possuem percurso de 10km e representam um esforço físico considerável, exigem aptidão física e preparo adequados para sua realização, principalmente por suas características peculiares. Os eventos são realizados ao ar livre, o que leva os participantes à exposição das condições climáticas, sol, calor, umidade relativa do ar, e variações naturais do percurso, como aclives, declives, diferentes tipos de solo, etc. Portanto, como qualquer atividade física, a corrida de rua requer alguns cuidados básicos e conhecimentos por parte dos praticantes, mas pode trazer grande satisfação pela participação, convívio com os amigos e a família, pela prática de lazer ativo e pelo prazer que proporciona.

Fisiologicamente as provas de corrida de rua podem ser consideradas como exercícios predominantemente aeróbicos. A energia utilizada pelo organismo é obtida em grande parte através do metabolismo aeróbico, ou seja, utilizando o oxigênio em seus processos. Embora exista também pequena participação do metabolismo anaeróbico (sem a utilização do oxigênio), estima-se que numa corrida de 10km aproximadamente 97% da energia utilizada pelo organismo seja produzida aerobicamente e apenas 3% de forma anaeróbica. O substrato energético principal utilizado nesse tipo de atividade física é o glicogênio (NEWSHOLME *et al.*, 2006, p. 104).

Para os eventos de maior duração, como a meia maratona e a maratona, por exemplo, a energia utilizada pelo organismo é obtida quase que exclusivamente através do metabolismo aeróbico, ou seja, utilizando o oxigênio em seus processos. Nesses casos, estima-se que os substratos energéticos utilizados sejam: o glicogênio (aproximadamente 75%), a glicose sanguínea (aproximadamente 5%), e os triglicerídios ou ácidos graxos (aproximadamente 20%) (NEWSHOLME *et al.*, 2006, p. 104).

Quanto ao consumo calórico segundo Mcardle *et al.* (2003, p. 213), apenas para exemplificar, uma pessoa com massa corporal de 78kg, teria um gasto calórico global de aproximadamente 78kcal para correr a distância de um quilômetro. Já uma pessoa com massa corporal de 62kg, gastaria aproximadamente 2.600kcal para percorrer os 42,195km de uma maratona.

Não nos aprofundaremos nos aspectos fisiológicos da corrida por não ser este, foco deste estudo.

# **4 MOTIVAÇÃO E ESTADO DE FLOW**

## **4.1 MOTIVAÇÃO NO ESPORTE E NA ATIVIDADE FÍSICA**

A Psicologia fornece base teórica para compreendermos o comportamento humano por meio de diferentes olhares. Uma pessoa pode praticar determinada modalidade esportiva ou atividade física por diversos motivos. Para a Psicologia, motivos são constructos hipotéticos, não existem de fato, mas são elaborações para explicar as ações dos indivíduos. Eles se desenvolvem ao longo da ontogênese do ser humano por meio de disposições de avaliação relativamente estáveis, sendo que as pessoas se diferenciam pelo tipo e pela intensidade de sua manifestação. Nós estamos constantemente criando e substituindo motivos, (WINTERSTEIN, 1992, p. 54).

Compreender quais os motivos dos praticantes de corrida de rua é importante para os profissionais da Educação Física, pois dessa forma podem contribuir para um maior envolvimento e empenho de alunos e atletas com a atividade.

Já a motivação, se refere ao processo de envolvimento com determinada atividade, ou seja, tem começo, meio e fim. Os estudos sobre motivação nos ajudam a compreender porque alguns indivíduos se envolvem com atividades físicas e esportivas e o que faz com que tenham a determinação necessária para praticá-las por muitos anos, enquanto outros não se envolvem ou desistem da prática pouco tempo após tê-la iniciado. Esses estudos fornecem um suporte teórico que nos ajuda a compreender quais processos psicológicos são determinantes no engajamento das pessoas em atividades físicas e esportivas, ou seja, qual a motivação das pessoas envolvidas com atividades dessa natureza.

Segundo Winterstein (1992, p. 53), a teoria da motivação parte do princípio que deve existir algo que desencadeia a ação do indivíduo, lhe dá uma direção, mantém o seu curso em direção ao objetivo até sua finalização. Mas, conforme enfatiza Murray (1978, p. 20), diferentes correntes da psicologia ou diferentes teóricos, têm concepções distintas sobre motivação. Veremos nesse estudo algumas dessas concepções.



**APÊNDICE E:** Termo de consentimento livre e esclarecido – TCLE.**FEF – Faculdade de Educação Física****Prezado(a) corredor(a):**

Sou estudante do Programa de Mestrado da Faculdade de Educação Física da UNICAMP. Peço sua colaboração no sentido de participar voluntariamente do meu projeto de pesquisa, cujo tema está relacionado a motivações, pensamentos e sentimentos vivenciados durante sua prática de corrida de rua.

O sedentarismo e a obesidade são fatores de risco para muitas doenças, como enfartos, hipertensão, osteoporose, entre outras, cada vez mais comuns em nossa sociedade altamente tecnológica e que a adoção de um estilo de vida ativo tem relação com o nível de aptidão física e saúde das pessoas. Ao participar desta pesquisa, você estará contribuindo para uma maior compreensão dos aspectos psico-afetivos vivenciados pelos praticantes de corrida de rua, que refletem em sua motivação para o início e para sua permanência nesta atividade, fornecendo subsídios para que os profissionais da Educação Física possam estimular mais pessoas a se envolverem com a prática desta atividade e contribuir para que os que já a praticam não a abandonem.

Sua participação se dará através de um questionário e uma entrevista individual, ambos realizados por mim, sobre os aspectos psicológicos e afetivos vivenciados durante a sua prática de corrida. Não existem riscos previsíveis ou danos que possa vir a sofrer, decorrente de sua participação nesta pesquisa. A entrevista será gravada em formato de áudio como forma de registro dos dados.

O local, data e horário da aplicação do questionário e da entrevista serão determinados posteriormente, em comum acordo. É necessário somente que não haja barulho excessivo de pessoas ou veículos para não comprometer as gravações.

Suas respostas serão utilizadas apenas para fins de pesquisa, sem a identificação nominal na apresentação dos dados. Sua identidade será preservada em todo e qualquer material relativo ao trabalho em questão.

Você poderá se recusar a participar ou desistir de participar a qualquer momento após ter iniciado o processo, sem nenhuma penalidade ou ônus.

Sua participação é de fundamental importância para que este estudo possa se realizar. Por isso, coloco-me à sua disposição para esclarecer quaisquer dúvidas antes, durante ou após a pesquisa.

Caso concorde em participar, receberá uma cópia deste termo de consentimento.

Desde já, agradeço a sua atenção e colaboração.

O tema ‘motivação’ geralmente desperta bastante interesse nos profissionais da Educação Física. Os motivos pelos quais as pessoas se envolvem ou não em atividades físicas e esportivas e os motivos pelos quais permanecem ou não praticantes, tornam sua compreensão bastante importante nessa área, pois dessa forma, torna-se possível trabalhar com elementos que realmente despertem o interesse e o engajamento dos praticantes.

Alguns importantes questionamentos da Psicologia do Esporte quando o tema é motivação, são citados por Winterstein (2002, p. 77), dentre eles: Por que alguns freqüentam academia e se concentram apenas na atividade, enquanto outros apreciam, na verdade, a rede de relacionamentos que podem manter ali? Por que alguns se mantêm por vários anos na mesma modalidade esportiva, enquanto outros não se envolvem com qualquer uma? Por que alguns preferem as modalidades esportivas individuais, enquanto outros, as coletivas? Por que alguns apreciam a competição, e outros não? Por que algumas pessoas se submetem a uma vida de restrições, abrindo mão muitas vezes até da convivência com familiares e amigos em busca de um desempenho de alto nível, enquanto outros não apreciam nenhum tipo de atividade física? Essas e outras questões podem ser mais bem compreendidas através dos estudos sobre motivação.

Segundo Weinberg e Gould (2001, p. 79), “a motivação é a variável-chave tanto na aprendizagem, como no desempenho, em contextos esportivos e de exercícios”. A permanência, a intensidade com que se dedicam e os resultados que os praticantes alcançam são afetados por sua motivação, seja no esporte de alto rendimento ou fora dele. No entanto, é importante ressaltar que outros fatores interferem no desempenho, por exemplo: níveis de ansiedade e estresse, aptidão física, fatores relacionados à saúde, etc.

## **4.2 OS ESTUDOS SOBRE A MOTIVAÇÃO NA PSICOLOGIA MODERNA**

A fundação da Psicologia como ciência independente ocorreu por volta de 1875, principalmente através dos trabalhos de psicologia experimental em laboratório de Wilhelm Wundt, na Alemanha (BARRETO, 2003, p. 37). No Século XX, a Psicologia foi representada pela ‘era das escolas’, sendo as principais: o Estruturalismo, o Funcionalismo, o Behaviorismo, a Gestalt, o Humanismo e o Cognitivismo. Dentre elas, a de maior destaque foi a Behaviorista, que, junto com o movimento Psicanalítico, ficou conhecida como uma das grandes forças da Psicologia (NEVES, 1982, p. 44; SCHULTZ; SCHULTZ, 2005, p. 77;

WERTHEIMER, 1989, p. 67). Essas duas correntes da Psicologia tinham concepções distintas sobre motivação e influenciaram de alguma forma as demais. Abordaremos de forma mais aprofundada a motivação do ponto de vista das correntes cognitiva e humanista, além de uma corrente mais recente na Psicologia, conhecida por positiva.

#### **4.2.1 MOTIVAÇÃO NA CORRENTE COGNITIVA**

Na década de 1930, o psicólogo da Universidade de Harvard, Henry Murray, partindo do princípio que as pessoas espelham necessidades sociais quando não são pressionadas a pensar sobre um tema determinado, criou um teste chamado TAT (Teste de Apercepção Temática), um método projetivo para avaliar os motivos sociais (DAVIDOFF, 1983, p. 417).

A contribuição mais importante de Murray para a teoria da personalidade, segundo SCHULTZ e SCHULTZ (2002, p. 187), é a utilização do conceito de necessidades para explicar a motivação. Murray considerava uma necessidade como uma força psicoquímica no cérebro, responsável pela organização e direcionamento da capacidade intelectual e perceptiva. Ela pode ter sua origem em processos internos, como fome, sede, etc. (necessidades viscerogênicas), ou em eventos do ambiente (necessidades psicogênicas). As necessidades elevam o nível de tensão do organismo, impelindo-o a agir para reduzi-las e, dessa forma, energizam e dirigem o comportamento (PENNA, 2001, p. 64; SCHULTZ; SCHULTZ, 2002, p. 187).

Penna (2001, pp. 64-65), enfatiza que para Murray, cada necessidade é acompanhada de um sentimento e a pessoa utiliza certos métodos para satisfazê-la. Também que todas as necessidades podem ser reconhecidas da seguinte forma: pelo efeito final que produzem; pelo comportamento envolvido; pela atenção seletiva e resposta a certos estímulos; pelas expressões de afeto ou emoção; pela expressão de satisfação quando a necessidade é suprida ou pelo desapontamento quando não é.

Murray elaborou uma lista com vinte motivos sociais ou “necessidades psicogênicas”. São elas: 1) agressão; 2) amparo; 3) atividade lúdica; 4) autonomia; 5) deferência; 6) defesa; 7) domínio; 8) entendimento; 9) evitação de danos; 10) evitação de inferiorização; 11) exibição; 12) filiação; 13) nutrimento; 14) ordem; 15) passividade; 16) reação; 17) realização;

18) rejeição; 19) sensualismo; 20) sexo (MURRAY, 1978, pp. 152-154; PENNA, 2001, p. 64; SCHULTZ; SCHULTZ, 2002, pp. 188-189).

Ao longo da vida, as pessoas podem sentir todas as necessidades, mas pode ser que algumas jamais se manifestem. Algumas necessidades sustentam-se umas às outras, enquanto outras se opõem (SCHULTZ; SCHULTZ, 2002, p. 187).

Dentre os vinte motivos elencados por Murray, os mais estudados foram os motivos de realização e de filiação (MURRAY, 1978, p. 154; WINTERSTEIN, 1992, p. 54). O “motivo de realização” foi amplamente estudado pelo psicólogo David McClelland e seus colaboradores. Na década de 1950, eles adaptaram o TAT para medir o Motivo de Realização, definido como “a necessidade de conseguir excelência, de realizar altas metas ou obter sucesso em tarefas difíceis” (DAVIDOFF, 1983, p. 417; MURRAY, 1978, p. 155).

Para Roberts (2001, p. 44), em pesquisa exploratória, duas teorias sobre motivação são dominantes dentro da área da atividade física. A “teoria da auto-eficácia” tem sido dominante na Psicologia do Exercício, e a “teoria do motivo de realização” tem dominado na Psicologia do Esporte. O autor enfatiza também que podemos ainda estar caminhando rumo a uma teoria mais geral e abrangente da motivação na atividade física.

O “motivo de realização”, da segunda teoria mencionada, seria o responsável pela motivação em situações de rendimento e de competição, sendo, portanto, de grande relevância para a Educação Física e o esporte (WINTERSTEIN, 2002, p. 78).

Existem várias ‘teorias da motivação para realização’ com possível aplicação na prática de esportes e de atividades físicas: a teoria da expectativa de êxito e medo do fracasso; a teoria da orientação para o ego *versus* orientação para a tarefa; teoria da atribuição; a teoria das metas de realização; a teoria da motivação da competência (WEINBERG; GOULD, 2001, p. 81; WINTERSTEIN, 2002, p. 78).

Winterstein (2002; 2004) delineou um estudo comparativo entre as duas teorias mais aceitas na Psicologia do Esporte e na Educação Física: a “teoria da expectativa de êxito e medo do fracasso”, que teve suas bases teóricas nos trabalhos de Heckhausen, e a “teoria da orientação para o ego *versus* orientação para a tarefa”, que teve como base os estudos de Nicholls.

A teoria da expectativa de êxito e medo do fracasso, tinha como base essas duas tendências do motivo de realização, mas considerava importante enxergar esse motivo como

parte de uma complexa rede. Já a teoria da orientação para o ego *versus* orientação para a tarefa, tomava como base essas duas tendências do motivo de realização, mas parecia considerar que esse é o único motivo presente no comportamento de praticantes de esporte e atividades físicas. Atualmente, a maior parte das pesquisas sobre a motivação na área da Educação Física e esporte é realizada utilizando-se dessa teoria (WINTERSTEIN, 2004, pp. 163-164).

Segundo Weinberg e Gould (2001, p. 83), a contribuição mais importante dessa teoria está no fato de sugerir com certa precisão, que atletas com altos e baixos níveis de motivação para realização podem ser diferenciados por seus motivos, pelas tarefas que escolhem para serem avaliados, pelo esforço que exercem durante uma competição, por sua persistência e por seu desempenho. É, portanto, bastante útil para situações que envolvem o ambiente competitivo.

Mas qual a motivação presente no comportamento de pessoas que praticam assiduamente a corrida e não se importam com competições ou mesmo não as apreciam? Ou daquelas que são assíduas praticantes, gostam de estar com outros corredores, sentem prazer com a corrida, apreciam o clima das competições, mas seu foco não está no resultado, e sim na participação, nos aspectos positivos que vivenciam?

Os casos citados anteriormente parecem obedecer a outros padrões motivacionais. Segundo Roberts (2001, p. 45), é necessário que existam mais pesquisas para compreender a motivação e a associação entre os diferentes constructos existentes atualmente. Isso nos permitirá alcançar um maior entendimento do processo dinâmico total da motivação. Outros constructos e outros processos podem surgir durante o andamento de novas pesquisas. O autor afirma também que sua linha de pesquisa, “o motivo de realização”, não traz um significado definitivo, mas se aplica apenas às tarefas de realização.

As teorias sobre motivação que serão analisadas a partir de agora podem nos fornecer subsídios para uma melhor compreensão de outros casos.

#### **4.2.2 MOTIVAÇÃO NA CORRENTE HUMANISTA**

A corrente humanista da Psicologia surgiu na segunda metade do Século XX, teve forte influência da filosofia existencial-humanista (MOSQUERA, 1982, p. 21). Para os

psicólogos humanistas o homem sadio, do ponto de vista psicológico, seria livre dos controles instintivos básicos de sobrevivência e social:

(A Psicologia Humanista) considera que existe um impulso para o crescimento, para a individualização, em cujos processos o homem é tido como responsável pela própria atualização. O crescimento aqui implica escolhas livres entre segurança e desenvolvimento, enquanto a meta humana fundamental gira em torno da auto-realização ou individualização (GODOY, 2003, p. 20).

A Psicologia Humanista se caracterizou como um movimento otimista, pois acreditava na natureza de bondade do ser humano, desde que ele fosse motivado por crescimento e não por deficiências (EVANS, 1975, p. 121).

Para os psicólogos humanistas, depois de supridas as necessidades básicas, o homem estaria livre para caminhar rumo à sua individuação ou auto-atualização. Segundo Schultz e Schultz (2005, p. 411), o ser humano auto-atualizado desenvolveria plenamente todo o seu potencial e toda a sua habilidade.

Os psicólogos humanistas consideravam simplista a concepção tradicional de homem como vinha sendo cientificamente estudada, ou seja, reduzindo-o à sua fisiologia, bem como às suas respostas mecânicas ou mesmo cognitivas a estímulos. Também não acreditavam que o homem apenas respondesse a instintos sexuais ou agressivos. Eles consideravam que, embora essas abordagens pudessem esclarecer alguns aspectos do comportamento humano, elas ignoravam que somos pessoas e que sentimos que somos. Contribuíam, dessa maneira, para a “despersonificação” do homem, impedindo sua realização e alienando-o à própria realidade (EVANS, 1975).

Portanto, para os psicólogos humanistas, conhecer a fundo o ser humano significava conhecer o que ele experimenta e o que vivencia em sua consciência. Segundo Godoy (2003, p. 19), a Psicologia Humanista, fundamentada nos princípios da filosofia existencialista, “busca identificar a imagem que o indivíduo tem de si mesmo, partindo da sua experiência, de forma a compreendê-lo em sua totalidade, analisando a forma como está estruturado o seu existir”.

A importância de abordarmos a Psicologia Humanista, em especial Abraham Maslow, deve-se ao fato de sua teoria sobre motivação ter influenciado o trabalho de Csikszentmihalyi, autor da teoria do *flow*, que veremos em capítulo à parte e que utilizamos como

base neste estudo. Inclusive, os estudos de Maslow sobre “experiências culminantes” têm bastante semelhança com as experiências no estado de *flow* descritas por Csikszentmihalyi.

Abraham Maslow foi um dos psicólogos mais representativos da corrente da Psicologia Humanista. Para Maslow o ser humano obedece a uma hierarquia de necessidades, sendo que a satisfação de uma necessidade provoca na consciência, o aparecimento de outra necessidade de ordem mais elevada (MASLOW, 1968, p. 57).

Maslow (1968, p. 48) utilizou o conceito de “necessidades básicas” em sua teoria, significando um sentimento de carência, desejo, anseio ou falta, no caso de pessoas motivadas por deficiências.

Maslow (1968, p. 49), enfatizava que as pessoas podem ser motivadas por necessidades básicas ou de deficiência, que constituem déficits no organismo e que sua ausência pode provocar determinadas doenças psíquicas, como a ausência de vitamina C no organismo provoca certas moléstias. Essas necessidades seriam: de segurança, filiação, amor, respeito e amor próprio. Mas acreditava também que as pessoas sadias tiveram suficientemente satisfeitas essas necessidades e seriam motivadas primordialmente pelas tendências a auto-atualização (ou individuação), definida como o processo de realização de potenciais, capacidades e talentos, como a tendência a realização plena de uma missão pessoal, vocação ou destino (MASLOW, 1968, p. 52).

Para Maslow (1968, p. 83) uma necessidade satisfeita não representa uma motivação ativa, e uma vez satisfeita, surge a seguinte em importância para dominar a consciência e servir, portanto, de centro organizador do comportamento.

Mosquera (1982, pp. 26-27) reforça que, para Maslow, somente uma pessoa que tenha suas necessidades básicas satisfeitas pode ser movida pelas necessidades de crescimento ou de auto-atualização, que incluem: bondade, totalidade, vitalidade, individualidade, simplicidade, auto-suficiência, transcendência, significação, entre outras.

Auto-atualização significa viver de modo pleno, intenso, com plena concentração e total absorção. Trata-se de um processo contínuo e infinito de desenvolvimento das próprias potencialidades, sendo semelhante ao caminho budista para a iluminação. Trata-se de uma maneira de viver e de se relacionar com o mundo, não uma única e simples realização pessoal (MOSQUERA, 1982, p. 33).

Maslow (1968, p. 126-127), identificou que as pessoas vivenciavam em alguns momentos da vida, um estado mental especial a que chamou de “experiências culminantes” que seriam momentos transitórios de auto-atualização. Durante essas experiências, elas se sentiam mais inteiras, íntegras, conscientes de si mesmas e do mundo. No entanto, verificou que as pessoas normais (a maioria das pessoas) vivenciavam essas experiências raramente, enquanto as pessoas auto-atualizadoras as vivenciavam com maior frequência e intensidade. Essas experiências foram definidas como um episódio transitório, ou surto, onde os poderes da pessoa se conjugam e se unem de um modo muito eficiente e intensamente agradável, fazendo assim com que ela se sinta mais integrada e menos dividida, mais aberta às experiências. Nesses episódios, segundo Maslow, as pessoas se tornam verdadeiramente elas próprias, mais produtivas em suas potencialidades na medida em que as concretiza e mais próximas do âmago do seu ser, mais plenamente humanas.

Para Mosquera (1982, p. 34) as pessoas efetivamente auto-atualizadoras, têm a tendência a explorar melhor seus talentos, capacidades e potencialidades, são pessoas geralmente mais criativas e críticas. Elas compreendem que crescimento pessoal é algo gerador de tensões, mas possuem a capacidade de enxergar isso como algo compensador e excitante; conseguem assim, desfrutar a vida em todos os seus aspectos. Maslow acreditava que as necessidades de realização, ou seja, as necessidades de crescimento é que realçam a vida, e não simplesmente a preservam, como as necessidades básicas (DAVIDOFF, 1983, p. 395).

Segundo Mosquera (1982, p. 37), a auto-atualização é o aspecto mais significativo da motivação sadia e pode representar uma séria reflexão para o mundo atual, onde a maior parte das pessoas parece motivada por deficiência.

Para Maslow (1968, p. 52), indivíduos motivados por auto-atualização apresentam as seguintes tendências:

- Percepção superior da realidade;
- Aceitação crescente do eu, dos outros e da natureza;
- Espontaneidade crescente;
- Aumento de concentração no problema;
- Crescente distanciamento e desejo de intimidade;
- Crescente autonomia e resistência à enculturação;
- Maior originalidade de apreciação e riqueza de realização emocional;



- Maior frequência de experiências culminantes;
- Maior identificação com a espécie humana;
- Relações interpessoais mudadas (melhoradas);
- Estrutura de caráter mais democrática;
- Grande aumento de criatividade;
- Certas mudanças no sistema de valores.

Se compararmos as experiências do *flow* com as experiências culminantes descritas por Maslow, podemos inferir que aquelas podem cumprir um papel importante na vida das pessoas, pois são momentos de auto-atualização, que levam o ser humano à integração e crescimento do *self*. O *flow*, segundo Csikszentmihalyi (1992, p. 20), é o modo como as pessoas se referem ao seu estado mental quando a consciência está organizada de forma harmoniosa e desejam continuar a atividade pela satisfação que sentem, ou seja, estão intrinsecamente motivadas no sentido mais puro do termo.

A teoria do *flow* de Csikszentmihalyi apresenta semelhanças com a teoria de Maslow, em especial quanto ao estudo de pessoas que parecem ter uma forma diferente de enxergar a vida e vivenciam momentos de grande satisfação e pleno envolvimento com as atividades com as quais se envolvem. No entanto, Maslow restringiu seus estudos sobre essas experiências a pessoas que ele julgava terem atingido certo grau de reconhecimento social e realização pessoal. Já Csikszentmihalyi direcionou seus estudos para tarefas realizadas cotidianamente e nas quais pessoas ‘comuns’ vivenciam um estado de consciência que é em alguns de seus aspectos, muito semelhante às experiências culminantes descritas por Maslow, às quais chamou de estado de *flow*. Csikszentmihalyi estudou pessoas das mais diversas camadas sociais, de diferentes ocupações profissionais, prestígio social ou situação econômica.

#### **4.2.3 MOTIVAÇÃO NA CORRENTE POSITIVA**

Segundo Schultz e Schultz (2005, pp. 418-420), embora a Psicologia Humanista não tenha se tornado uma escola de pensamento como pretendiam seus fundadores, a noção que defendiam – de que os psicólogos deveriam estudar tanto as características positivas quanto negativas do ser humano – parece ter repercutido positivamente no meio acadêmico.

No final do século XX, começaram a surgir vários estudos sobre aspectos subjetivos das experiências humanas, como bem-estar, felicidade e outras emoções consideradas positivas. Em 2000 a principal publicação especializada da APA (*American Psychologist Association*) dedicou à “Psicologia Positiva” uma edição especial, onde foram temas de destaque a felicidade, a excelência humana, seu funcionamento perfeito, conceitos raramente encontrados em outras escolas de pensamento.

A Psicologia Positiva tem sido bem aceita e tem repercutido favoravelmente tanto na comunidade profissional e acadêmica quanto no público geral. As pesquisas e a teorização da Psicologia Positiva têm atraído o interesse de um número crescente de psicólogos e pode representar o legado mais duradouro do movimento da Psicologia Humanista.

Atualmente, os livros de Psicologia Positiva abordam principalmente temas como: bem-estar subjetivo, felicidade, satisfação com a vida, afetividade positiva, criatividade emocional e otimismo, entre outros (SCHULTZ; SCHULTZ, 2005, p. 420).

Até meados do Século XX, os psicólogos relutavam em estudar a felicidade, porque o paradigma behaviorista reinante nas ciências sociais sustentava que emoções subjetivas eram vagas demais para que fossem objetos apropriados de pesquisa científica. Mas à medida que o “empirismo árido” no meio acadêmico foi amainando nas últimas décadas, permitindo que a importância das experiências subjetivas pudesse ser novamente reconhecida, o estudo da felicidade foi retomado com vigor (CSIKSZENTMIHALYI, 1999, p. 26)

Dentre os psicólogos representantes dessa nova linha da Psicologia nos interessa em especial Mihaly Csikszentmihalyi, um húngaro naturalizado americano e sua teoria sobre o estado mental que chamou de *flow* (CSIKSZENTMIHALYI, 1999).

#### **4.2.4 TEORIA DA MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA E EXTRÍNSECA**

Como vimos até aqui, uma pessoa pode se empenhar na realização de uma atividade por vários motivos, mas há casos em que as pessoas se envolvem com atividades que as mantêm interessadas em sua execução, ficando motivadas a ponto de quererem repeti-las mais vezes.

Segundo Murray (1978, pp. 111-112), certas experiências sensoriais e certas atividades comportamentais são intrinsecamente recompensadoras, como, por exemplo, as

atividades exploratórias e lúdicas, que são realizadas sem outros motivos que os decorrentes da sua própria natureza, por um prazer ou satisfação inato.

Para explicar o comportamento motivado de pessoas que gastam muito tempo desempenhando certos tipos de atividade sem uma recompensa externa evidente, como fama ou dinheiro, surgiu a “teoria da motivação intrínseca”. As recompensas, nesse caso, são inerentes à atividade em si, ligadas aos sentimentos positivos que acompanham o comportamento.

Para Vallerand (2001, p. 263), motivação intrínseca é um comportamento comprometido consigo mesmo e com o prazer e satisfação derivados da participação. Envolve fazer uma atividade por si mesma, por seu interesse inerente e pelos sentimentos e pensamentos espontâneos conseqüentes. Por outro lado, se a tarefa é realizada na expectativa de recompensas externas, o indivíduo estará extrinsecamente motivado.

A presença de características como grande criatividade, flexibilidade e espontaneidade podem significar um comportamento intrinsecamente motivado. Atividades extrinsecamente motivadas são atividades geralmente controladoras, enquanto a motivação intrínseca está mais frequentemente ligada à autonomia, isso leva a maior interesse, menos tensão e pressão, melhor aprendizagem, estados emocionais positivos, auto-estima elevada, maior autoconfiança, efeito terapêutico mais constante, melhor saúde física e psicológica (KOBAL, 1996, p. 57).

A relevância do conceito de motivação intrínseca reside no fato de que a motivação extrínseca tende a se deteriorar, uma vez satisfeita a necessidade ou quando o alvo extrínseco é atingido, ao passo que a motivação intrínseca apresenta uma tendência a ser mais constante (MASSARELLA; WINTERSTEIN, 2005, p. 2).

Vallerand (2001) propôs um modelo hierárquico de motivação intrínseca, extrínseca e amotivação (relativa ausência de motivação). O modelo torna claro que os participantes de atividades físicas e esportivas não são motivados simplesmente intrínseca ou extrinsecamente, ou igualmente amotivados. Eles têm os três tipos de motivação e em vários graus, sendo necessário considerarmos a motivação em múltiplos níveis: situacional, contextual e global. A motivação resulta de fatores sociais em cada um dos três níveis e o impacto desses fatores sociais na motivação é mediado pelas percepções de competência (interações efetivas com o ambiente), de autonomia (sentimento de liberdade de escolha do curso da ação) e de relacionamentos (sentimento de estar conectado significativamente com outros).

#### 4.2.5 A TEORIA DO *FLOW*

A teoria do “*flow*” é bastante recente. Surgiu por volta de 1970, como resultado dos estudos e pesquisas do psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi. Weinberg e Gould (2001, p. 158) consideram que Csikszentmihalyi realizou estudos inovadores sobre o aumento da motivação intrínseca, pesquisando o que torna uma atividade intrinsecamente recompensadora, ou seja, atividades que as pessoas praticam com grande intensidade, mas sem esperar nenhuma, ou esperando muito pouca recompensa externa em troca.

Quando envolvido em alguma atividade por motivação intrínseca, o indivíduo apresenta interesse e sente prazer no que faz; sente-se competente e autodeterminado, percebendo autonomia em seu comportamento. Dessa forma, pode vivenciar o *flow*, um estado psicológico ótimo, onde o indivíduo tem a sensação de que as situações transcorrem com envolvimento e naturalidade; sente que está desempenhando o máximo de sua capacidade e que tudo corre na mais perfeita harmonia (KOBAL, 1996, pp. 56-57).

Segundo Kobal (1996, p. 55), emoções positivas como o prazer e o interesse acompanham a motivação intrínseca, sendo o sentimento de *flow* uma de suas mais puras instâncias. No *flow*, as pessoas se sentem muito bem e têm a sensação de satisfação plena, de um estado de contentamento profundo.

Em contexto mundial, as pesquisas envolvendo a “teoria do *flow*” têm evoluído consideravelmente, principalmente nos Estados Unidos. Contudo, o Canadá, a Alemanha, a Itália, o Japão e a Austrália contam com pesquisadores trabalhando para maior conhecimento e expansão de sua aplicabilidade (CSIKSZENTMIHALYI, 1992, p. 18). No Brasil, existem poucos estudos envolvendo essa teoria até o momento.

Csikszentmihalyi começou seus estudos com artistas, escultores e pintores, pessoas que gastavam muito tempo em sua atividade sem esperar que seu trabalho lhes trouxesse, depois de concluído, fama ou retorno financeiro. Elas tinham um profundo envolvimento com o processo criativo de suas obras. Para ele, o psicólogo humanista Abraham Maslow foi um dos pioneiros no estudo da motivação intrínseca, fazendo distinção entre processo e produto, com resultados parecidos com os obtidos em seus estudos com artistas. A população estudada por Maslow também trabalhava arduamente sem ter como objetivo recompensas externas, mas com um envolvimento pleno no processo. Maslow relacionou a motivação dessas pessoas com um

desejo de “auto-atualização”, uma necessidade que algumas pessoas têm de descobrir suas potencialidades e limitações através de intensas atividades e experiências. A distinção que fez entre orientação para o processo e para o produto no comportamento humano criativo levou-o a identificar as “experiências culminantes”, que foi o constructo conceitual mais próximo dos fenômenos que Csikszentmihalyi estava tentando compreender (CSIKSZENTMIHALYI, 1988, pp. 4-5).

Para Maslow as experiências culminantes são razoavelmente comuns para pessoas auto-atualizadoras e são descritas como um sentimento mais vigoroso, uma sensação de êxtase, de encantamento e admiração, uma perda da noção de tempo e espaço; enfim, uma convicção de ter experimentado algo extremamente importante e valioso. Desse modo, a pessoa se sente de alguma maneira transformada e fortalecida por essas experiências até mesmo em sua vida cotidiana (SCHULTZ; SCHULTZ, 2005, pp. 413-414). Importante salientar que tais experiências não são vinculadas a referências teológicas ou fenômenos sobrenaturais.

Embora a descrição das experiências culminantes de Maslow tenha semelhanças com a descrição do estado de *flow*, Csikszentmihalyi formulou indagações que os estudos de Maslow não esclareciam. Por exemplo, todo e qualquer tipo de processo ou atividade seria capaz de gerar recompensas intrínsecas ou somente algumas, como por exemplo, as atividades artísticas? Todas as experiências intrinsecamente recompensadoras propiciam o mesmo sentimento? As recompensas intrínsecas obtidas na arte seriam iguais às que as pessoas obtêm no esporte ou na poesia? Todas as pessoas têm a mesma tendência para ser intrinsecamente motivadas ou é realmente necessário nascer um artista para desfrutar do prazer em fazer arte? (CSIKSZENTMIHALYI, 1988, pp. 4-5).

Csikszentmihalyi desenvolveu o conceito de *flow* depois de estudar atividades que ele considerava intrinsecamente motivadoras, ou seja, que proporcionam prazer em sua realização e levam o indivíduo a um estado profundo de envolvimento com a tarefa realizada. O uso do termo *flow* veio das descrições que as pessoas faziam dos sentimentos envolvidos quando se encontravam plenamente imersas em determinada experiência, momentos esses descritos como de alegria quase perfeita. Segundo Csikszentmihalyi (1999, p. 36), os atletas se referem a esses momentos como “atingir o auge”, e os místicos e religiosos como “estar em êxtase”.

Para Csikszentmihalyi (1999, pp. 30-31), quando estamos concentrados em uma tarefa, formamos uma intenção, estabelecemos uma meta. O tempo que dedicamos a nossas

metas e a intensidade com que as mantemos dependem de nossa motivação. As pessoas tendem a se sentir melhor quando fazem as coisas intrinsecamente motivadas, do que quando fazem motivadas extrinsecamente. No entanto, nas duas situações as pessoas se sentem melhor do que quando agem por não ter nada melhor para fazer (amotivação). Para Csikszentmihalyi, um sólido conjunto de metas desenvolve um *self* coerente e também determina nossa auto-estima. Consideraremos neste estudo, a definição de *self* conforme adotada por Csikszentmihalyi, ou seja, a soma dos conteúdos da consciência (todas as lembranças, ações, desejos, prazeres e dores) e a estrutura de nossas metas (a hierarquia de metas que construímos pouco a pouco durante nossa vida) (CSIKSZENTMIHALYI, 1992, p. 59).

Segundo Csikszentmihalyi (1992, pp. 24-25), os sentimentos que temos a nosso respeito e a alegria que experimentamos por estarmos vivos, dependem de como nossa mente filtra e interpreta as nossas experiências. Nossa felicidade depende de nossa harmonia interior, e não do controle que exercemos sobre os eventos externos. Todos nós temos necessidades básicas de sobrevivência, como necessidade de alimento, de ter um abrigo seguro, etc. Mas tão logo essas necessidades sejam supridas, surgem novos desejos. Aqui vemos a semelhança com o conceito de Maslow de hierarquia das necessidades (ver subseção 4.2.2 deste capítulo). Mas para Csikszentmihalyi, o grande problema surge quando as pessoas se concentram tanto naquilo que desejam alcançar, que deixam de obter prazer no momento presente. Para Csikszentmihalyi, o prazer está no processo de envolvimento com o que fazemos, e não no produto ou no resultado em si.

Para Csikszentmihalyi (1992, p. 41), o segredo para uma vida significativa e feliz está no controle do que acontece na consciência, o que requer o comprometimento dos nossos sentimentos e da nossa vontade. Quando conseguimos isso, vivenciamos o que ele chamou de experiência máxima ou estado de *flow*. Csikszentmihalyi (1992, p. 66) concluiu que o estado de *flow* ocorre quando as informações que chegam à consciência estão em concordância com as nossas metas. Segundo ele,

O *flow* ajuda a integrar o *self*, porque neste estado de profunda concentração, a consciência está extraordinariamente bem organizada. Pensamentos, intenções, sentimentos e todos os sentidos estão concentrados na mesma meta. As experiências estão em harmonia (CSIKSZENTMIHALYI, 1992, p. 69).

Depois de vivenciar o *flow*, a organização do *self* se torna mais complexa e é assim que o *self* cresce, num processo psicológico de diferenciação (movimento em direção à individualidade) e de integração (coerência com o que é exterior ao *self*). Quando definimos claramente uma meta e nos dedicamos a ela com o máximo de nossa concentração, tudo o que fazemos se torna agradável e intrinsecamente recompensador. Uma vez sentida essa satisfação, redobramos nossos esforços para poder senti-la novamente, e é assim que o *self* cresce (CSIKSZENTMIHALYI, 1992, pp. 68-70).

Para Maslow, indivíduos responsáveis por suas realizações – incluindo artistas criativos e cientistas – vivenciam um processo de crescimento que resulta em experiências de pico realizadoras, o que envolve uma coerência entre o *self* e as exigências do ambiente (CSIKSZENTMIHALYI, 1999, pp. 134-135). Da mesma forma, para Csikszentmihalyi as experiências no *flow* proporcionam uma integração e diferenciação do *self*, levando ao crescimento e a uma coerência entre as ações do indivíduo e as reais exigências exteriores. Uma pessoa que vivencia experiências no *flow* seria, portanto, na visão de Csikszentmihalyi, direcionada para o crescimento do *self*, ou, como diria Maslow, motivada por crescimento e não por necessidades.

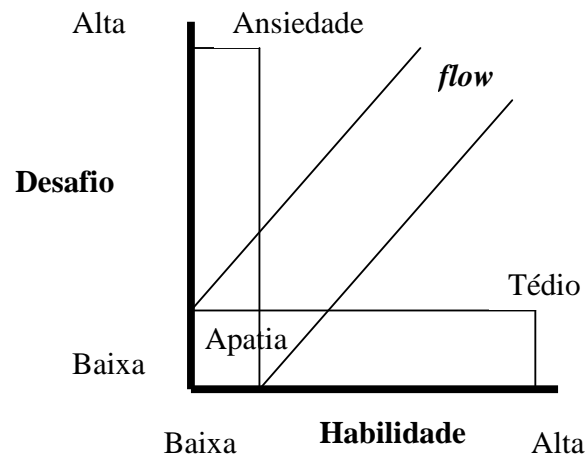
Segundo os estudos de Csikszentmihalyi (1988, 1992, 1999), o estado de *flow* acontece sob condições específicas, quando a atenção está totalmente focada em uma atividade, não havendo espaço na consciência para conflitos e contradições, quando os sentimentos, desejos e pensamentos estão completamente alinhados. É mais provável que o *flow* ocorra quando o indivíduo está desempenhando uma atividade que representa um alto nível de desafio e quando ele percebe que suas habilidades são suficientes para superá-lo.

Os dados obtidos nas pesquisas de Csikszentmihalyi (1988, 1992, 1999) o levaram ao agrupamento de oito características, elementos ou dimensões, que definem a experiência do *flow*, são eles: um equilíbrio percebido entre a habilidade da pessoa e o desafio oferecido pela tarefa; a capacidade ou possibilidade de identificar com clareza as metas desejadas e de avaliar o retorno de suas ações; a concentração total na atividade e o foco no momento presente; uma percepção de ‘fusão’ entre as ações e a consciência; uma percepção de controle sobre a situação; um sentimento de perder a autoconsciência; uma distorção na percepção da passagem do tempo; e a sensação de estar vivendo uma experiência autotélica. Os elementos encontram-se detalhados a seguir.

## Equilíbrio entre desafio e habilidade

Para Csikszentmihalyi (1999, p. 37), o *flow* (ou experiência máxima) tende a ocorrer quando as habilidades de uma pessoa estão totalmente envolvidas com as demandas da atividade, visando superar um desafio que está no limiar de sua capacidade de controle. O *flow* geralmente envolve um fino equilíbrio entre capacidade e oportunidades de ação (Figura 1).

**Figura 1.** Relação entre o nível de desafio e de habilidade e o estado de *flow*  
(Adaptado de CSIKSZENTMIHALYI, 1992, p. 113).



Essa percepção pode ser observada no seguinte relato de um jogador de hóquei: “Quando tenho um adversário que me empurra para o meu limite e constitui um verdadeiro desafio, aí então eu fico ligado.” (WEINBERG; GOULD, 2001, p. 158).

## Metas claras e retorno (*feedback*)

O estado de *flow* tem maior tendência de ser sentido quando a pessoa tem uma real noção do que precisa ser feito para que a atividade ocorra com sucesso. Precisa conhecer as regras envolvidas e saber exatamente qual o objetivo perseguido. Isso reduz a tensão e permite que o indivíduo foque a atenção. Além disso, o retorno sobre como está sendo seu desempenho na atividade evita distrações e preocupações que estejam fora do seu controle (CSIKSZENTMIHALYI, 1999, p. 36). Isso pode ser observado no relato de um nadador: “Eu



sabia exatamente o que eu teria que fazer para ganhar aquela prova (...) e eu sabia como fazer.” (JACKSON; CSIKSZENTMIHALYI, 1999, p. 21).

### **Concentração total na atividade realizada e no momento presente**

Para Csikszentmihalyi (1992, p. 91), “uma das dimensões do *flow* citada com maior frequência é que, em seu decorrer, a pessoa é capaz de se esquecer de todos os aspectos desagradáveis da vida”. O foco da atenção está claramente na tarefa realizada. Não há nenhum excedente de energia psíquica para o cérebro processar qualquer outra informação além das pertinentes à atividade realizada. Isso pode ser observado no relato abaixo, de um jogador de basquetebol:

A quadra é tudo o que importa (...) Às vezes penso em algum problema, como uma briga com a minha namorada, e penso que nada se compara ao jogo. Você pode pensar sobre um problema o dia todo, mas assim que o jogo começa, ao diabo com isso (...) Quando você está jogando basquetebol, isso é tudo o que você tem em mente. (WEINBERG; GOULD, 2001, p. 159).

### **Fusão ação-consciência**

As pessoas se sentem tão envolvidas com o que estão fazendo que a atividade se torna espontânea e automática, deixando de se perceber como dinâmica distinta das ações realizadas (CSIKSZENTMIHALYI, 1992, p. 85). Podemos observar como as pessoas percebem isso no relato do alpinista: “Você fica tão absorvido pelo que está fazendo que não pensa em si mesmo como algo separado da atividade imediata... Você não se vê como alguém distinto daquilo que faz” (CSIKSZENTMIHALYI, 1992, p. 85).

### **Sensação de controle**

A pessoa tem a sensação de estar exercendo o controle sobre a situação de maneira natural e espontânea, sem uma preocupação efetiva em fazê-lo. Muitas vezes, as pessoas não têm esse discernimento no momento em que estão em *flow*, mas sim quando saem dele, até

mesmo porque elas não estariam totalmente concentradas caso sua atenção estivesse dividida entre o que fazer e o sentimento de controle (IAOCHITE, 1999, p. 35).

Podemos perceber isso nesse relato de um jogador de *squash*, extraído de Weinberg e Gould (2001, p. 159): “O outro jogador está lá para jogar, mas não fico preocupado com ele. Não estou competindo com ele naquele ponto. Estou tentando colocar a bola no lugar certo, e não tem a ver com vencer ou perder”.

### **Perda da autoconsciência**

As rotinas e os afazeres diários ocupam muito de nossa energia e exigem muito de nosso potencial. A preocupação com nosso *self* é freqüente, pois nos sentimos constantemente ameaçados. Precisamos constantemente trazer a nossa auto-imagem de volta à consciência para podermos identificar se estamos mesmo sendo ameaçados. Segundo Csikszentmihalyi (1999, p. 38), no *flow* a autoconsciência desaparece, no entanto a pessoa se sente mais forte do que costumeiramente. Ocorre uma sensação de “ação sem esforço”. Podemos observar como isso é descrito no relato de um alpinista:

“(...) os movimentos, a posição correta do corpo, você perde a consciência de sua identidade (...) você não está bastante certo se é você ou a pedra que está se movendo (...) Você está escalando tanto quanto a pedra está (...) se você está fluindo com algo é mais completo ainda (...) a falta de autoconsciência é totalmente consciente para mim” [CSIKSZENTMIHALYI (*apud* IAOCHITE, 1999, p. 36)].

### **Sentimento de transformação do tempo**

Muitas vezes, as pessoas descrevem uma desorientação temporal, ou a perda da consciência da passagem do tempo. Em alguns momentos relatam que têm a sensação que o tempo passou muito mais rápido do que de fato ocorreu, e em outras situações o contrário acontece: elas têm a sensação de que levou muito mais tempo do que o real. Para Csikszentmihalyi (1992, p. 102), “a generalização mais segura a respeito desse fenômeno, é dizer que durante a experiência do *flow*, o sentido de tempo tem pouca relação com a sua passagem tal como é medida pela convenção absoluta do relógio”. Podemos observar isso pelo relato de um

corredor de *ultraman*: “Durante dezesseis horas e meia eu fiquei neste estado [mental] basicamente. Se você me perguntar o que eu senti nessas dezesseis horas e meia? Eu diria que senti que se passaram aproximadamente três horas.” (JACKSON; CSIKSZENTMIHALYI, 1999, p. 29).

### **Experiência autotélica**

Para Csikszentmihalyi (1992, p. 103), “o elemento fundamental de uma experiência máxima é que ela é um fim em si mesma. Mesmo que em princípio seja efetuada por outras razões, a atividade que nos absorve torna-se um fim em si mesma”. Trata-se de uma atividade auto-suficiente; o fato de realizá-la é a própria recompensa; não há a expectativa de uma recompensa futura. Podemos observar isso no relato desta bailarina: “(...) quando eu entro na dança, eu simplesmente flutuo, é um prazer só ficar sentindo meus movimentos (...) sinto-me como se estivesse em transe quando tudo dá certo” (JACKSON; CSIKSZENTMIHALYI, 1999, p. 29).

O resultado de experimentar os elementos do *flow* descritos, é a vivência de uma “experiência autotélica”, ou seja, uma experiência intrinsecamente recompensadora que envolve um profundo sentimento de prazer e satisfação.

Cabe aqui ressaltar que Csikszentmihalyi (1992, p. 75), faz uma diferenciação entre esses dois elementos: prazer e satisfação. Para ele, o prazer é a sensação de contentamento que temos quando a informação que chega a consciência confirma que as expectativas estabelecidas por nossa programação biológica (fome, sede, etc.) ou condicionamento social (conforto, consumismo, etc.) foram satisfeitas. Já a satisfação ocorre quando realizamos algo que não apenas cumpre essas expectativas biológicas ou sociais, mas quando ultrapassa isso e alcança algo inesperado, que talvez nem tenha sido imaginado. A satisfação caracteriza-se por um movimento além, por uma sensação de novidade, de realização. Após um acontecimento como esse, temos o sentimento de que mudamos, de que nosso *self* se expandiu, de que nos tornamos seres mais complexos do que éramos antes.

Quando as pessoas refletem sobre o que sentem quando suas experiências são muito positivas, elas mencionam pelo menos um e algumas vezes todos os oito componentes a que nos referimos (CSIKSZENTMIHALYI, 1992, p. 79).

Desses elementos, podemos inferir que três deles (equilíbrio entre desafio e habilidade; metas claras e retorno (*feedback*); concentração absoluta na atividade realizada e no momento presente) são elementos necessários para que o *flow* ocorra. Os demais elementos (fusão ação-consciência; sensação de controle; perda da autoconsciência; sentimento de transformação do tempo; experiência autotélica) são conseqüências ou percepções da ocorrência do estado de *flow*. Essa divisão não é realizada pelo autor, visa apenas facilitar a compreensão do fenômeno e as diversas etapas de análise neste estudo.

Csikszentmihalyi (1999, p. 70) aponta que o esporte é uma atividade potencialmente geradora do estado de *flow* (Quadro 1). Nele estão presentes todos os elementos necessários para que o *flow* ocorra, ou seja, constituem atividades que prendem a atenção, possuem metas claras (as regras), fornecem *feedback* (o resultado do jogo, o técnico, o desempenho dos adversários, etc.) e representam desafios que devem ser correspondidos à altura por determinadas habilidades.

**Quadro 1:** Percentual de tempo que cada atividade de lazer pode proporcionar *flow*, relaxamento, apatia ou ansiedade [estudo com 824 adolescentes americanos (CSIKSZENTMIHALYI, 1999, p. 70)].

|                         | <b>Flow</b> | <b>Relaxamento</b> | <b>Apatia</b> | <b>Ansiedade</b> |
|-------------------------|-------------|--------------------|---------------|------------------|
| <b>Jogos e esportes</b> | <b>44</b>   | <b>16</b>          | <b>16</b>     | <b>24</b>        |
| <b>Hobbies</b>          | <b>34</b>   | <b>30</b>          | <b>18</b>     | <b>19</b>        |
| <b>Socialização</b>     | <b>20</b>   | <b>39</b>          | <b>30</b>     | <b>12</b>        |
| <b>Pensamento</b>       | <b>19</b>   | <b>31</b>          | <b>35</b>     | <b>15</b>        |
| <b>Ouvir Música</b>     | <b>15</b>   | <b>43</b>          | <b>35</b>     | <b>7</b>         |
| <b>Assistir TV</b>      | <b>13</b>   | <b>43</b>          | <b>38</b>     | <b>6</b>         |

Segundo Jackson (1996, p. 76), o prazer pode ser considerado uma motivação básica de muitos praticantes de atividades físicas e esportivas. O prazer é experimentado por esportistas e por praticantes de atividades físicas de várias formas, sendo o estado de *flow* uma delas. Mas este, no entanto, envolve outras dimensões além da afetiva. A autora afirma ainda que a diversão ou o prazer vivenciado por praticantes de esporte e de atividades físicas constitui uma das dimensões da experiência máxima, ou do estado de *flow*.

## **5 METODOLOGIA**

### **5.1 PARTICIPANTES**

Foram escolhidos para participar deste estudo dez praticantes de corrida de rua, do sexo masculino e feminino. Os participantes foram escolhidos por sua vivência atual com a corrida e por sua larga experiência. Todos tinham no mínimo três anos de prática. Nenhum dos participantes foi considerado atleta de elite, pois nunca participou de provas competindo na categoria “Elite A”, categoria diferenciada nas provas, constituída por atletas com índices mínimos de tempo estabelecidos pela CBAAt que têm participação formal no atletismo, que geralmente possuem patrocínio de clubes, empresas ou outras entidades e se dedicam normalmente com exclusividade ao esporte. Todos os participantes tinham outra profissão como sua atividade principal de sustento. Todos praticavam pelo menos três vezes por semana e apenas um deles não participava de provas, dos eventos competitivos que reúnem atletas profissionais e amadores.

Segundo Thomas e Nelson (2002, p. 324), na análise qualitativa a seleção dos sujeitos é proposital: “o pesquisador estabelece certos critérios ou padrões que devem ser encontrados antes que um sujeito possa ser incluído na investigação”. Os critérios para a escolha dos participantes que integrariam o estudo foram definidos por: tempo mínimo de prática de dois anos; estar envolvido com a atividade na época da entrevista; treinar com uma frequência semanal de três vezes ou mais. Esses critérios foram estabelecidos para que os participantes escolhidos tivessem bem vívidas em sua memória as experiências com a corrida, possibilitando maior precisão nos dados obtidos, visto que o estudo tomaria por base as experiências, sentimentos e pensamentos dos praticantes com relação à atividade. Também foram selecionados corredores dos dois sexos, visando obter um grupo misto.

### **5.2 INSTRUMENTOS**

Todos os participantes responderam primeiramente a um questionário (APÊNDICE A) que tinha por objetivo fornecer um quadro geral do seu envolvimento com a

corrida e possibilitar o cruzamento de algumas dessas informações com as respostas das entrevistas realizadas posteriormente.

Todos também participaram de uma entrevistada do tipo semi-estruturada, utilizada como instrumento para coleta de dados, em que os corredores forneceram opiniões de forma oral, seguindo um roteiro básico de perguntas formuladas pelo entrevistador (APÊNDICE B).

Segundo Triviños e Neto (2004, p. 146), a entrevista semi-estruturada é um dos principais meios que tem o investigador na pesquisa qualitativa para realizar a coleta de dados, pois esta, ao mesmo tempo em que valoriza a presença do investigador, oferece todas as perspectivas possíveis para que o informante alcance a liberdade e a espontaneidade necessárias, enriquecendo a investigação.

As dez entrevistas foram gravadas em aparelho digital e todas foram posteriormente transcritas minuciosamente para a análise de seu conteúdo. Triviños e Neto (2004, p. 148) recomendam a gravação da entrevista, porque isso permite contar com todo o material fornecido pelo informante, o que não ocorre quando se utiliza outros meios.

### **5.3 COLETA DE DADOS**

O protocolo da pesquisa foi enviado ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Faculdade de Ciências Médicas (FCM) – UNICAMP, tendo sido submetido a apreciação e aprovado sem restrições.

A coleta de dados foi realizada em local determinado pelos participantes, a fim de que se sentissem o mais à vontade possível, visando à escolha de local familiar a eles, onde pudessem se concentrar unicamente na entrevista, sem interferências ou preocupações com eventos externos.

Em um primeiro momento, foi entregue aos sujeitos uma Carta-Convite para participação (APÊNDICE C) e, em caso de aceite, o questionário (APÊNDICE A) para responderem com informações pessoais e dados referentes à sua vivência com a corrida. Os sujeitos não tinham vínculo com nenhuma instituição da qual houvesse necessidade de conseguir autorização para participação (APÊNDICE D), embora o estudo reservasse uma carta de autorização para a instituição, caso fosse necessário. Na Carta-Convite entregue aos corredores,

foi esclarecido o tema que seria abordado e o uso que seria feito dos dados coletados, assim como a forma de realização da entrevista e sua gravação. Também foi aberto espaço para o esclarecimento de qualquer dúvida que os participantes pudessem ter antes da efetivação da entrevista.

Após a devolução da Carta-Convite e do questionário preenchido pelos participantes, foram agendados dia, horário e local para a realização das entrevistas. No dia marcado, antes da realização das entrevistas, foi aberto aos participantes ainda um momento para esclarecimento de dúvidas, caso existissem, e então lhes foi entregue um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para a utilização dos dados no estudo (APÊNDICE E) para que assinassem. Somente a partir de então a entrevista foi efetivada.

#### **5.4 ANÁLISE DE DADOS**

Os dados foram analisados sob enfoque qualitativo, pois a forma como os sujeitos da pesquisa interpretam o fenômeno observado é que é relevante para os objetivos do estudo.

Para tanto, foi utilizado o método de análise de conteúdo que, segundo Triviños e Neto (2004, p. 159), presta-se ao estudo das “motivações, atitudes, crenças, valores e tendências” que, a simples vista, não se apresentam com a devida clareza. Segundo definição de Bardin, a análise de conteúdo constitui-se num:

(...) conjunto de técnicas de análise das comunicações visando obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção / recepção (variáveis inferidas) destas mensagens. (BARDIN, 1991, p. 37).

Após a transcrição literal das gravações das entrevistas, o primeiro passo da análise foi a separação dos dados brutos (transcrição literal das entrevistas), em grelhas de análise. O ‘APÊNDICE F’ fornece um quadro geral do processo de análise dos dados. Foram nove grelhas de análise ao todo, sendo que uma era referente à última pergunta do questionário que os praticantes responderam (APÊNDICE A): Complete a frase: “A corrida para mim é:”. A pergunta tinha o intuito de possibilitar uma verificação da consistência das respostas dadas na

entrevista. As outras oito grelhas de análise foram respostas a perguntas diretamente formuladas aos sujeitos ou levantadas a partir de sua recorrência nas entrevistas. Foram elas:

- 1) Quando você começou a se interessar pela corrida e por quê?
- 2) Por que você corre atualmente?
- 3) Se deixassem de existir as competições, você continuaria correndo?
- 4) Quais são os sentimentos mais comuns quando você está correndo?
- 5) Quais são os pensamentos mais comuns quando você está correndo?
- 6) Relate uma experiência com a corrida que tenha sido marcante para você.
- 7) Como é para você participar da mesma prova que atletas de elite?
- 8) Deixe uma mensagem para as pessoas que correm ou para as que não correm.

Todas as respostas que tinham relação com essas grelhas de análise foram agrupadas nelas, independentemente do momento da entrevista em que apareceram, visto que é comum nesse tipo de entrevista, onde é concedida maior liberdade de resposta e de reflexões aos entrevistados, o mesmo tema aparecer em diversas etapas da entrevista, sem uma sequência exata.

O próximo passo foi a separação de dados brutos dentro das grelhas de análise em unidades de significação, ou seja, por parágrafos ou paráfrases que encerravam um raciocínio do entrevistado. Cada unidade de significação recebeu um número sequencial, que visava facilitar as etapas posteriores da análise e sua rastreabilidade.

Após isso, foi realizado um procedimento de interpretação dos dados brutos das unidades de significação dentro das nove grelhas, visando dar mais clareza à idéia central da fala do entrevistado e possibilitar a categorização dos dados na etapa posterior da análise. Após esse procedimento ter sido realizado nas dez entrevistas, foi atribuído um código inicial de categoria a cada uma das unidades de significação (ver adiante a relação das categorias que emergiram da análise e seus respectivos códigos).

A etapa seguinte foi a separação das unidades de significação, agrupando-as segundo o código de categoria que receberam e mantendo sua numeração fornecida anteriormente, o que facilitava a referência e busca com relação às etapas posteriores.



Segundo Ludke *et al* (1986, p. 48), para formular as categorias iniciais é preciso ler o material até se chegar a uma espécie de “impregnação” do seu conteúdo. Outro ponto importante dessa etapa, segundo os autores, é a consideração tanto do conteúdo manifesto quanto do conteúdo latente do material, o que foi realizado na interpretação dos dados brutos. Assim, é preciso que a análise não se restrinja ao que está explícito no material, mas procure ir mais a fundo, desvelando mensagens implícitas, dimensões contraditórias e temas sistematicamente “silenciados”.

Ainda para Ludke *et al* (1986, p. 49), esse trabalho deve resultar num conjunto inicial de categorias que serão reexaminadas e modificadas num momento subsequente. É quando, por exemplo, categorias relacionadas são combinadas para formar conceitos mais abrangentes, ou idéias muito amplas são subdivididas em componentes menores, a fim de facilitar a composição e a apresentação dos dados.

As categorias iniciais que emergiram da análise e seus códigos foram:

### **1 – Incentivos:**

#### **1.1 – Incentivos Positivos ou favoráveis [IC+]**

Elementos no discurso dos entrevistados que indicam aspectos favoráveis à motivação para a prática da corrida.

#### **1.2 – Incentivos Negativos ou desfavoráveis [IC-]**

Elementos no discurso dos entrevistados que indicam aspectos desfavoráveis à motivação para a prática da corrida.

### **2 – Sentimentos**

#### **2.1 – Sentimentos Positivos ou favoráveis [SE+]**

Sentimentos positivos com relação à prática da corrida.

#### **2.2 – Sentimentos Negativos ou desfavoráveis [SE-]**

Sentimentos negativos com relação à prática da corrida.

### **3 – Pensamentos:**

#### **3.1 – Pensamentos Positivos ou favoráveis [PE+]**

Pensamentos positivos com relação à prática da corrida.

### **3.2 – Pensamentos Negativos ou desfavoráveis [PE-]**

Pensamentos negativos com relação à prática da corrida.

## **4 – Experiência Própria:**

### **4.1 – Experiência Própria Positiva [EP+]:**

Relato do sujeito sobre uma experiência que teve e que avalie como positiva com relação à prática da corrida.

### **4.2 – Experiência Própria Negativa [EP-]:**

Relato do sujeito sobre uma experiência que teve e que avalie como negativa.

## **5 – Experiência Alheia:**

### **5.1 – Experiência Alheia Positiva [EA+]:**

Relato do sujeito sobre uma experiência de outra pessoa e que avalie como positiva com relação à prática da corrida.

### **5.2 – Experiência Alheia Negativa [EA-]:**

Relato do sujeito sobre uma experiência de outra pessoa que avalie como negativa.

## **6 – Item Informativo [IF]:**

Informações no discurso dos sujeitos que não se enquadraram especificamente em nenhuma das categorias anteriores.

Nessa etapa, também foi realizada uma nova checagem de todas as unidades de significação com os dados interpretados, visando verificar sua compatibilidade com a categoria em que foi situada ou seu reenquadramento em outra categoria, caso necessário. Todas as unidades de significação mantiveram sua numeração inicial, visando facilitar seu rastreamento.

Após a análise e a organização dos dados, segundo Ludke *et al* (1986, p. 49), segue-se uma fase mais complexa da análise, que ocorre à medida que o pesquisador vai reportar seus achados. Para apresentar os dados de forma clara e coerente, ele terá que rever suas idéias iniciais, repensá-las, reavaliá-las, e novas idéias podem então surgir nesse processo.

A categorização, por si mesma, não esgota a análise. É preciso que o pesquisador vá além, que ultrapasse a mera descrição, buscando realmente acrescentar algo à discussão já existente sobre o assunto focalizado. Para isso, é necessário um esforço de abstração, ultrapassando os dados, estabelecendo conexões e relações que possibilitem a proposição de novas explicações e interpretações. É preciso acrescentar algo ao já conhecido, que pode significar desde um conjunto de proposições bem concatenadas e relacionadas, que configuram uma nova perspectiva teórica, até o simples levantamento de novas questões e questionamentos que precisarão ser sistematicamente mais explorados em estudos futuros (LUDKE *et al*, 1986, p. 49).

A próxima etapa foi a separação e agrupamento das unidades de significação por temas dentro das grelhas de análise. Os temas identificados através das unidades de significação foram:

## **1 – Incentivos:**

### **1.1 – Incentivos positivos ou favoráveis à prática da atividade [IC+]**

#### **Temas:**

**1.1.1 - Objetivos e metas a serem cumpridos:** quando o sujeito evidenciava em seu discurso que perseguia uma determinada meta em seus treinos ou nas provas.

**1.1.2 - Incentivo de alguém próximo:** quando revelava a importância que teve ou tem o incentivo de alguém com quem tem ligação afetiva (pais, irmãos, cônjuges, amigos, namorado/a, etc.) em seu envolvimento com a corrida.

**1.1.3 – Facilidade com relação à realização da atividade:** quando manifestava perceber certa facilidade com relação ao desempenho da atividade.

**1.1.4 – Emagrecimento, perda de peso:** quando era manifestada uma relação entre a corrida e a manutenção ou a perda de peso.

**1.1.5 – Amizade e união entre os corredores:** quando era destacada como positiva a relação de amizade e a união que há entre os praticantes de corrida.

**1.1.6 – Bom desempenho pessoal ou boa colocação em provas:** quando um bom desempenho pessoal ou boa colocação eram relatados como elemento de incentivo à prática.

**1.1.7 – Benefícios para a saúde:** quando os sujeitos manifestavam a expectativa de obter algum benefício com a corrida, ou quando relatavam de fato perceber essa relação positiva.

**1.1.8 – Aula de Educação Física ou Profissional da área:** quando manifestavam que a aula ou a atuação de algum profissional de Educação Física foi um elemento favorável ao seu envolvimento com a corrida.

**1.1.9 – Convivência ou inserção num grupo:** quando os entrevistados manifestavam que a convivência ou o fato de estarem inseridos em um grupo de corredores era algo importante.

**1.1.10 – O fato de ser uma modalidade esportiva individual:** quando manifestavam como sendo importante ou favorável ao seu envolvimento com a atividade o fato de a corrida ser um esporte individual.

**1.1.11 – Incentivo de outras pessoas durante as provas (corredores, colegas, espectadores):** quando manifestavam o incentivo de outras pessoas (corredores, espectadores, colegas, familiares, etc.) ser algo importante ou motivador durante a corrida.

**1.1.12 – Ter qualidade de vida:** entendida, nesse caso, segundo a ótica dos participantes do estudo, ou seja, poder desempenhar uma atividade física com a qual sente prazer.

**1.1.13 – Participação dos atletas de elite:** quando os corredores manifestaram que a participação desses atletas nas provas é algo positivo, favorável.

## **1.2 – Incentivos negativos ou desfavoráveis à prática da atividade [IC-]**

### **Temas:**

**1.2.1 – Dor:** quando manifestavam que a dor é um incentivo desfavorável à prática.

**1.2.2 – Condições atmosféricas (frio, calor, chuva):** quando manifestavam que as condições climáticas eram algo desfavorável à prática.

**1.2.3 – Dificuldade do percurso:** quando as dificuldade do percurso eram citadas como elemento desfavorável.

**1.2.4 – Cansaço Físico:** quando o cansaço físico era citado como desfavorável, fosse ele decorrente da prática em si, fosse decorrente de outras atividades com as quais os corredores se envolviam, como trabalho, estudo, etc.

**1.2.5 – Outros compromissos (trabalho, família, estudo):** quando os sujeitos manifestavam que os outros compromissos, como trabalho, família, estudo, etc., eram desfavoráveis à prática.

**1.2.6 – Aspectos relacionados à competição (organização, aglomeração de pessoas):** quando as pessoas entrevistadas manifestavam algum aspecto negativo com relação às provas, como má organização, aglomeração de pessoas, etc.

**1.2.7 – Falta de recursos, condições financeiras:** quando citavam algum desses elementos como sendo desfavorável à prática.

**1.2.8 – Lesão:** quando as lesões eram citadas como fator desfavorável.

## 2 – Sentimentos

### 2.1 – Sentimentos positivos relacionados à corrida [SE+]

#### Temas:

**2.1.1 – De liberdade, de estar próximo à natureza:** quando manifestavam que correndo tinham um sentimento de liberdade ou de proximidade com a natureza.

**2.1.2 – De prazer, de satisfação, de felicidade, de alegria, de algo compensador:** a manifestação da vivência de algum desses sentimentos como algo positivo na prática da corrida.

**2.1.3 – De bem estar, de maior disposição física e mental:** quando relacionavam a prática da corrida com algum sentimento de bem estar, de maior disposição física ou mental.

**2.1.4 – De fazer algo de que gosta:** quando citavam a importância de estarem envolvidos com uma atividade que gostam de desempenhar.

**2.1.5 – De gratidão por poder correr:** um sentimento de gratidão por poder desempenhar a atividade.

**2.1.6 – De se esquecer do mundo, de si mesmo, dos problemas, de curtir o momento:** quando algum desses sentimentos era percebido durante a atividade.

**2.1.7 – De superação, de conquista:** quando esse sentimento era evidenciado.

**2.1.8 – De missão cumprida, de dever cumprido:** quando os participantes manifestavam ter esse sentimento após o término de um treino ou prova.

**2.1.9 – De paz interior, calma, tranquilidade, relaxamento, tipo terapia:** quando relacionavam a prática da corrida com algum sentimento desse tipo.

**2.1.10 – De igualdade, união com os outros corredores ou com o ambiente:** quando manifestavam ter durante a corrida um sentimento de igualdade ou de união com os outros corredores, ou de plena integração com o ambiente.

**2.1.11 – De autoconfiança, de auto-estima:** quando relacionavam a corrida com algum desses sentimentos.

**2.1.12 – De necessidade, parte integrante da vida ou estilo de vida:** quando manifestavam um sentimento de que a corrida era uma atividade que fazia parte do seu estilo de vida, ou que era realmente parte integrante dela.

**2.1.13 – De controle, de domínio sobre a situação:** quando houve a manifestação de um sentimento, presente durante uma corrida, de controle, de domínio da situação.

**2.1.14 – De realizar a atividade sem despender grandes esforços:** o sentimento de estar conseguindo desempenhar a atividade sem ter que despender grandes esforços para isso.

**2.1.15 – De que o tempo passou muito rápido durante a corrida:** um sentimento de que o tempo passou muito rápido na realização da atividade.

## **2.2 – Sentimentos negativos relacionados à corrida [SE-]**

### **Temas:**

**2.2.1 – De preocupação:** a manifestação por parte dos entrevistados de algum tipo de sentimento de preocupação relacionado à corrida.

**2.2.2 – De frustração:** manifestação de sentimentos de frustração relacionados à atividade.

**2.2.3 – De ansiedade:** manifestação de um sentimento de ansiedade decorrente da atividade, seja em prova, seja em treino.

**2.2.4 – De solidão:** manifestação de um sentimento de solidão durante a corrida.

**2.2.5 – De aversão à competição, ao ambiente competitivo:** sentimento negativo quanto à competição: não gostar de competir ou não gostar de aspectos relacionados às competições.

### **3 – Pensamentos:**

#### **3.1 – Pensamentos positivos relacionados à prática da atividade [PE+]**

##### **Temas:**

**3.1.1 – Manter o foco na atividade e no momento presente:** manifestação de conseguir manter o pensamento na atividade, no momento presente, durante sua realização.

**3.1.2 – Percepção realista das próprias capacidades e das situações:** manifestação de percepção realista da aptidão física, das limitações e potencial pessoal. Manifestação de adequação entre as capacidades, aptidões e condições e as expectativas com relação ao desempenho na atividade.

**3.1.3 – Empenho, determinação, comprometimento com a atividade:** expressão de pensamento positivo quanto ao empenho, determinação e comprometimento com a atividade.

**3.1.4 – Momento para organizar a vida, pensar na família, no trabalho, no dia-a-dia:** manifestação de que durante a atividade ocorrem pensamentos relacionados à organização e estruturação da vida, à família, ao trabalho, ao cotidiano, etc.

**3.1.5 – Pensar em grandes atletas para se motivar:** pensar em estar correndo junto a atletas de destaque no cenário atual do atletismo, para se motivar durante uma corrida.

#### **3.2 – Pensamentos negativos relacionados à prática da atividade [PE-]**

**3.2.1 – Terminar logo:** pensar, durante a atividade, em seu término.

**3.2.2 – Cobrança exagerada por resultados:** manifestação de um pensamento relacionado a uma cobrança exagerada por resultados pessoais.

Esses temas foram relacionados em quadros de acordo com sua categoria de análise, relacionados pelo número da sua unidade de significação e quantificados por número de vezes em que apareceram e durante a entrevista de cada um dos participantes. Em etapa posterior, os temas foram relacionados com as teorias sobre motivação intrínseca e *flow*, levando as inferências que possibilitaram uma discussão e considerações a respeito dos achados do estudo.



## **6 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

### **6.1 ANÁLISE DOS DADOS DOS QUESTIONÁRIOS**

Foram escolhidos para participar deste estudo dez praticantes de corrida de rua, sendo seis do sexo masculino e quatro do sexo feminino (Quadro 2). Nenhum dos participantes foi considerado “atleta da elite”, pois nenhum deles atingiu alguma vez o índice de tempo requerido para ser considerado dessa categoria nas provas. Todos tinham outra profissão como atividade de sustento. A corrida era uma atividade praticada no tempo livre. Todos praticavam pelo menos três vezes por semana, e dos dez, apenas um não participava de provas.

**Quadro 2:** Dados dos praticantes: idade, sexo e profissão.

| <b>Praticante</b> | <b>Idade</b> | <b>Sexo</b> | <b>Profissão</b>              |
|-------------------|--------------|-------------|-------------------------------|
| <b>1</b>          | 44           | Feminino    | Comerciante                   |
| <b>2</b>          | 44           | Feminino    | Enfermeira                    |
| <b>3</b>          | 64           | Masculino   | Policia Militar aposentado    |
| <b>4</b>          | 40           | Masculino   | Bancário                      |
| <b>5</b>          | 41           | Feminino    | Funcionária Pública           |
| <b>6</b>          | 36           | Masculino   | Engenheiro Civil              |
| <b>7</b>          | 39           | Feminino    | Professora de Educação Física |
| <b>8</b>          | 23           | Masculino   | Ajudante de Serviços Gerais   |
| <b>9</b>          | 51           | Masculino   | Técnico em Telecomunicações   |
| <b>10</b>         | 35           | Masculino   | Bombeiro                      |

Todos os entrevistados possuíam bastante tempo de envolvimento com a corrida (Quadro 3). Dessa forma, foi possível obter um conteúdo bastante significativo de informações para análise, em função da larga experiência a partir da qual pudessem recorrer à memória para responder às questões levantadas.

**Quadro 3:** Dados dos praticantes: tempo de envolvimento na atividade.

| Praticante | Tempo de prática (anos) |
|------------|-------------------------|
| 1          | 8                       |
| 2          | 32                      |
| 3          | 46                      |
| 4          | 25                      |
| 5          | 3                       |
| 6          | 13                      |
| 7          | 20                      |
| 8          | 11                      |
| 9          | 30                      |
| 10         | 24                      |

No questionário, os participantes informaram se estavam ligados a algum grupo de corredores e se recebiam orientações de profissionais da área de Educação Física (Quadro 4).

**Quadro 4:** Dados dos praticantes: participação em clube ou grupo de corredores e orientação de profissionais ligados à área de Educação Física para a prática da corrida.

| Praticante | Participação em clube / grupo de corredores | Orientação profissional |
|------------|---|-------------------------|
| 1          | Grupo de um <i>Personal Trainer</i>         | Sim                     |
| 2          | Clube                                       | Não                     |
| 3          | Nenhum                                      | Atualmente não          |
| 4          | Nenhum                                      | Não                     |
| 5          | Clube                                       | Sim                     |
| 6          | Clube                                       | Sim                     |
| 7          | Clube                                       | Sim                     |
| 8          | Grupo que representa a cidade               | Não                     |
| 9          | Grupo que representa a Empresa              | Sim                     |
| 10         | Grupo que representa a cidade               | Sim                     |

Seis praticantes possuíam a orientação de profissionais ligados à área de Educação Física em sua prática, provavelmente por freqüentarem um clube ou grupo de corredores. Um deles não recebia instrução no momento, mas já a recebeu porque trabalhou em uma instituição militar onde a corrida fazia parte da preparação física para seu trabalho. Os outros três participantes não recebiam orientação de profissionais ligados à área, sendo que destes, dois não freqüentavam nenhum clube ou grupo de corredores, o que provavelmente traz maior dificuldade de acesso aos profissionais da Educação Física.

Também foi levantado pelo questionário se os praticantes participavam de provas e se já ganharam algum prêmio em dinheiro nelas (Quadro 5).

**Quadro 5:** Dados dos praticantes: número médio de participação em provas por ano e se o praticante ganhou alguma vez premiação em dinheiro com a corrida.

| Praticantes | Número de provas por ano | Ganhou prêmio em dinheiro |
|-------------|--------------------------|---------------------------|
| 1           | 5                        | não                       |
| 2           | 2                        | não                       |
| 3           | não participa            | não                       |
| 4           | 3 a 4                    | não                       |
| 5           | 10                       | não                       |
| 6           | 16                       | não                       |
| 7           | 10                       | sim                       |
| 8           | 12                       | sim                       |
| 9           | 20                       | não                       |
| 10          | 12                       | não                       |

Apenas dois praticantes disseram já ter ganhado alguma vez premiação em dinheiro com a corrida. Um deles uma única vez, em uma prova de pequeno porte, na classificação dentro da sua categoria (sexo e faixa etária). Outro mencionou já ter ganhado algum dinheiro por representar sua cidade nas provas. O prêmio foi decorrente de obter boa colocação enquanto atleta representante da cidade, e não na prova. O participante também tinha outra

profissão para seu sustento, treinando, portanto, apenas em seu tempo livre. Nenhum dos praticantes tinha seu sustento vinculado à corrida. Esse dado é representativo, porque um dos interesses no estudo era identificar se os corredores tinham uma tendência motivacional intrínseca para com a atividade e se isso de alguma forma contribuía para permanecerem por tanto tempo engajados.

Outra informação importante para o estudo, levantada pelo questionário, foi o número médio de dias da semana em que os corredores praticavam e a duração da corrida, o que seria também um indicador do nível de comprometimento e envolvimento com a atividade (Quadro 6).

**Quadro 6:** Dados dos praticantes: número de dias em média que praticavam a corrida durante a semana e o tempo médio de duração das sessões.

| Praticante | Número de dias | Tempo de duração das sessões |
|------------|----------------|------------------------------|
| 1          | 2 a 3          | 1h ou mais                   |
| 2          | 4 a 5          | 1h                           |
| 3          | 5              | 1h a 1h30min                 |
| 4          | 4 a 5          | 30min a 50min                |
| 5          | 3              | 1h                           |
| 6          | 3 a 4          | 35min a 2h                   |
| 7          | 3              | 50min a 1h30min              |
| 8          | Todos          | 2h a 4h                      |
| 9          | 6 a 7          | 30min a 1h20min              |
| 10         | 6              | 1h30min a 2h                 |

Todos os participantes dedicavam um volume considerável de seu tempo livre à prática da corrida, o que é representativo para este estudo, pois todos tinham outra atividade como fonte de renda para o sustento, o que a colocaria, em princípio, na ordem de prioridade em relação à corrida. Mesmo assim, todos conseguiam disponibilidade de tempo e disposição para treinar com a frequência semanal de 3 a 7 dias, com duração média variando entre 30min e 4h. É

uma dedicação de tempo razoável para quem tem que dividir seu tempo livre entre corrida e demais atividades.

## 6.2 ANÁLISE DAS ENTREVISTAS

Nesta análise e nas discussões referentes, com base nas teorias da motivação e do *flow*, analisaremos as experiências, sentimentos e pensamentos que os praticantes declararam ter com a corrida e qual a possível relação com a permanência deles na atividade por longo período de tempo.

### 6.2.1 OS MOTIVOS SUBJACENTES À ESCOLHA DA CORRIDA DE RUA

Buscamos analisar através das respostas dos entrevistados quais motivos os levaram a escolher a corrida como modalidade esportiva para prática e o que consideraram que os influenciou inicialmente em seu engajamento nessa atividade (Quadro 7).

**Quadro 7:** Relação dos motivos que os praticantes reconheceram como importantes para o início do seu envolvimento com a corrida.

| Praticante | Motivos  |
|------------|--|
| 1          | Por influência de uma amiga e do irmão.                                      |
| 2          | Por influência da prática de corrida nas aulas de Educação Física na escola. |
| 3          | Por influência da prática de atividades físicas na Polícia Militar.          |
| 4          | Por influência do pai.   |
| 5          | Por indicação médica.  |
| 6          | Por influência da prática de corrida nas aulas de Educação Física na escola. |
| 7          | Por influência dos amigos e do pai.  |
| 8          | Por influência dos amigos.   |
| 9          | Por querer praticar um esporte individual.                                   |
| 10         | Por influência da prática de corrida nas aulas de Educação Física na escola. |

Verificamos que a resposta mais freqüente foi a influência de uma pessoa próxima: pai, irmão, namorado (a) ou amigos. Quatro praticantes citaram esse fator como responsável pelo seu envolvimento inicial na atividade. Podemos relacionar o motivo apresentado por quatro dos praticantes como responsável pelo seu envolvimento inicial com a corrida com o motivo de filiação que é definido essencialmente como “um desejo de estar em relações afetuosas e amistosas com as pessoas” (MURRAY, 1978, p.159). Ou seja, a influência de uma pessoa com a qual existia um vínculo afetivo, parece ter sido determinante para que os praticantes se envolvessem com a corrida.

Em alguns dos entrevistados esse motivo parece se manter bastante ativo ainda e relacionado com seu envolvimento. As pessoas enxergam como muito importante em sua prática o contato com os amigos, estarem ligados a um grupo, ou mesmo poderem praticar a atividade na companhia de familiares como cônjuge, filhos, pais, irmãos, etc.:

*Eu corro em Paulínia e tenho um grupo de amigos com quem estou correndo junto. Lá em Sumaré, (...), tenho um grupo de pessoas. Daí tem toda essa interação, tem toda essa questão social, não é simplesmente física, é questão social, os amigos, né? Você está sempre em contato com eles, né? Nas corridas e tudo mais.*

No discurso de outros praticantes, no entanto, outros motivos adquirem maior intensidade durante seu envolvimento com a corrida, como o motivo de realização, que, segundo Winterstein (1992, p. 53), é o responsável pelo desencadeamento de ações com caráter de rendimento. As pessoas se sentem motivadas a melhorar o desempenho pessoal na corrida; tentam manter a capacidade que adquiriram e estabelecem padrões de qualidade, buscando medir qualitativamente seu desempenho. Murray (*apud* MURRAY 1978, p.153) definiu o motivo de realização como “Efetuar uma coisa algo difícil. Dominar, manipular ou organizar objetos físicos, seres humanos ou idéias. (...) vencer obstáculos e atingir um alto padrão. Superar a si mesmo. Enfrentar e superar outras pessoas. (...)”. Podemos verificar isto na resposta deste praticante:

*Você chega num patamar que você quer melhorar (seu rendimento). Que você quer manter aquilo que você já conseguiu também.*

A segunda resposta com maior freqüência, em três entrevistas, foi a vivência da corrida na escola, durante as aulas de Educação Física. Uma das pessoas citou a influência da

prática da corrida em uma instituição militar. Isso demonstra a importância da vivência das atividades físicas e esportivas na escola ou em programas que promovam a participação e inserção das pessoas. É preciso ter a oportunidade de experimentar as atividades para que possa ocorrer o interesse e o engajamento em alguma delas. O ambiente escolar, clubes, associações e programas ligados a prefeituras e outras entidades têm um papel importante nesse aspecto.

Um praticante iniciou a corrida por indicação médica, por ser portador de diabetes foi aconselhado pelo médico a iniciar uma atividade física aeróbica e optou pela corrida. Mas o motivo de filiação parece ter contribuído também para o seu engajamento, pois demonstrou motivação em função de iniciar namoro com uma pessoa que também era praticante. Inferimos que a conscientização dos benefícios à saúde, decorrentes da prática regular de atividades físicas e esportivas, também pode contribuir para que as pessoas adotem um estilo de vida ativo.

Um praticante revelou que começou a praticar a corrida inicialmente por se tratar de uma modalidade esportiva individual, na qual as decisões e consequências teriam relação apenas com o próprio indivíduo, não dependendo de outras pessoas. Esse aspecto parece ser coerente com o motivo de autonomia, definido por Murray (*apud* MURRAY 1978, p.152) como “emancipar-se, libertar-se de restrições, romper o confinamento. Resistir à coerção e restrições. Evitar ou abandonar atividades prescritas por autoridades prepotentes. Ser independente e livre para agir de acordo com o impulso. (...)”. Outros praticantes também apresentaram indicativos de que este motivo estaria ativo em seu comportamento (quatro corredores). Demonstraram como positivo o fato de não precisarem de outras pessoas para praticar. Embora demonstrassem em sua maioria apreciar correr com outras pessoas, valorizaram essa autonomia proporcionada pela corrida:

*Você não precisa (de outras pessoas para correr)... eu também corro batendo papo, mas se você estiver sozinha você vai e se diverte também.*

Podemos inferir que, para iniciar a atividade, algum tipo de incentivo externo é bastante importante. Nove praticantes apontaram que iniciaram seu envolvimento com a corrida por influência de alguém próximo ou então devido à vivência da corrida na escola ou em outra instituição.

Outro motivo também muito presente no discurso dos corredores e que parece bastante ativo em seu comportamento de engajamento na corrida é o de atividade lúdica, que

Murray (*apud* MURRAY, 1978, p.152) define como “agir pelo divertimento sem outro propósito. (...) Procurar um relaxamento gostoso das tensões. Participar em jogos, esportes, danças, reuniões sociais, jogos de azar”. Esse motivo parece ser também um direcionador das ações para a maioria dos entrevistados, caracterizando-se como um motivo realmente ativo em seu comportamento:

*A corrida pra mim é como diversão, como um hobby, condicionamento físico, mas como eu faço com prazer, pra mim é manter uma qualidade de vida boa.*

Como verificamos, nem sempre os motivos que levam as pessoas a se engajarem na corrida são os mesmos que elas apontam como responsáveis por sua permanência. Além disso, vários motivos coexistem como determinantes no comportamento apresentado pelos praticantes. Para Murray, nem todas as pessoas apresentam todos os motivos ou todas as necessidades que ele reconheceu existirem. Podemos sentir todas ao longo da vida ou jamais sentirmos algumas dessas necessidades (SCHULTZ; SCHULTZ, 2002, p. 187). É importante também o conceito de que algumas necessidades dão sustento a outras, e algumas se opõem a outras. Dessa forma, um exemplo dessa oposição dos motivos é a necessidade de autodefesa física, que se opõe à necessidade de divertimento, levando a um sentimento de preocupação, conforme apontado por um dos participantes do estudo:

*Às vezes eu começo a sentir uma dorzinha, né? Aí eu já fico preocupada, falo: ‘Aí meu Deus, não acredito’. Que nem ontem, ontem eu corri com dor na perna. Depois do décimo quilômetro, aí já comecei, aí esquenta, aí passou a dor. Mas aí eu cheguei em casa, fiz gelo, aí eu fico um pouco preocupada.*

Em muitos casos os motivos dão sustento uns aos outros, como vimos acima. No estudo, os praticantes revelaram a existência de vários motivos ativos em seu comportamento no que se refere à prática da corrida. São motivos que coexistem e se reforçam para direcionar o comportamento do indivíduo. Podemos ver como exemplo o depoimento do entrevistado, abaixo transcrito, cujos motivos de realização, divertimento e filiação são aqueles que parecem reforçar o comportamento do praticante:

*Têm provas que você vai pra tentar definir um tempo legal, tem provas que você vai para curtir, tem provas que você vai para ajudar um camarada que está querendo melhorar e você vai junto com ele: “Vamo aí, vamo aí!” E aí você puxa no último quilômetro ou você aperta no meio pra ele ir junto.*



Verificamos que é muito importante considerarmos que os motivos não atuam isoladamente, mas conjuntamente no reforço ou inibição do comportamento do sujeito com relação à atividade. Winterstein (2004, pp. 163-164) fala sobre a importância de considerarmos o motivo de realização como sendo de grande relevância para a área de Educação Física e esporte, mas que é necessário considerá-lo dentro de uma complexa rede de motivos.

Nesta segunda etapa de análise, verificaremos como ocorre o processo motivacional relacionado à permanência dos praticantes na atividade por longo tempo, o que faremos através da teoria da motivação intrínseca e extrínseca.

### **6.2.2 TENDÊNCIA MOTIVACIONAL INTRÍNSECA OU EXTRÍNSECA DOS PRATICANTES**

O constructo conceitual de motivação intrínseca parte do princípio de que uma atividade intrinsecamente motivada deixa transparecer um comportamento comprometido consigo mesmo e com o prazer e satisfação derivados da participação. Envolve fazer uma atividade por si mesma, isto é, por seu interesse inerente e pelos sentimentos e pensamentos espontâneos consequentes (VALLERAND, 2001, p. 263).

A relevância desse conceito é que a motivação extrínseca tende a se deteriorar, uma vez satisfeita a necessidade ou quando o alvo extrínseco é atingido, ao passo que a motivação intrínseca tem a tendência de ser mais constante (MASSARELLA; WINTERSTEIN, 2005). Isso pode explicar por que as pessoas envolvidas com a corrida renovam por tanto tempo sua escolha pela atividade, ou seja, por que se sentem motivadas para continuar praticando. Além disso, Vallerand (2001, p. 297) e Weinberg e Gould (2001, p. 153) destacam que essas são características de pessoas que apresentam um comportamento intrinsecamente motivado: a persistência, o esforço e o empenho na atividade.

Deci (1998) relacionou a motivação intrínseca à autonomia e competência; acredita que o ser humano tem necessidade de se sentir autodeterminado e competente, ou seja, de se sentir autônomo em suas escolhas e competente no sentido de se sentir eficiente em lidar com o meio ambiente e com seus desafios.

É importante ressaltar também, que raramente alguém está envolvido com uma atividade motivado apenas intrínseca ou extrinsecamente. Também, que existem casos em que as

peessoas apresentam um comportamento amotivado para determinadas atividades, ou seja, não se sentem motivadas a praticá-las. Para Vallerand (2001, p.318), os participantes de esporte e atividades físicas não são motivados apenas intrínseca ou extrinsecamente, ou igualmente amotivados, mas apresentam os três tipos de motivação em vários graus. É preciso também, segundo este autor, considerar a motivação em nível situacional, contextual e global.

Diante disso, vamos analisar nas respostas dos sujeitos o que eles indicaram como sendo as principais razões que os mantêm engajados na prática da corrida, procurando evidenciar se possuem uma tendência motivacional predominantemente intrínseca ou extrínseca com relação à corrida. No questionário a que os sujeitos responderam, também foi solicitado que completassem a frase: “A corrida para mim é:”. A resposta poderia reforçar a análise dos discursos dos entrevistados quanto à tendência motivacional de cada um. Durante as entrevistas, foi solicitado também que os participantes deixassem uma mensagem para as pessoas sobre a corrida, cuja idéia implícita era que eles deixariam transparecer em suas mensagens o que vêm de agradável e de recompensador em seu envolvimento com a corrida, tentando passar às pessoas tal conteúdo. Esses itens poderiam nos dar mais elementos para avaliar a tendência motivacional predominante no entrevistado.

A análise está baseada no quadro com os temas agrupados dentro das categorias e quantificados por número de vezes em que apareceram durante as entrevistas (APÊNDICE G). Os temas foram correlacionados com as teorias sobre motivação intrínseca e extrínseca e, posteriormente, do estado de *flow*, levando a inferências que possibilitaram uma discussão e considerações a respeito dos achados no estudo.

Vallerand (2001, p. 297) e Weinberg e Gould (2001, p. 153) destacam que são características de pessoas intrinsecamente motivadas: a persistência, o esforço e o empenho. O tema mais freqüente no discurso de todos os sujeitos, no que se refere aos aspectos intrínsecos do envolvimento com a corrida, foi o empenho, a determinação e o comprometimento que eles têm com relação à atividade. Esses aspectos foram apontados pelos dados dos questionários (tempo de prática e freqüência) e confirmados nos discursos durante as entrevistas. O empenho, o esforço e a dedicação são elementos assimilados por eles, independentemente de terem alguma vez na vida subido ao pódio numa corrida:

*Então, eu procuro durante o dia (anterior à prova) não usar salto, à noite dormir mais cedo. Eu procuro fazer tudo direitinho. Até, por exemplo, nós vamos numa turma,*

*geralmente a gente sai pra jantar, toma vinho. Nessa noite eu não tomo e eu amo vinho. Você vê? Então, eu deixo de fazer coisas que eu gosto pra levar à sério mesmo (a corrida).*

*É um prazer. Eu deixo de fazer algumas coisas que eu fazia, como sair no sábado à noite, de ir dormir tarde, pra no domingo de manhã, eu acordar cedo e ir correr, por um prazer.*

*Hoje eu estou tendo resultados bons (na corrida) porque eu estou me dedicando mais e eu sei que dedicação como tudo na vida é a chave para o sucesso.*

Para Deci (1998, p. 71), a pessoa tem a percepção de que quanto mais investe na atividade, melhor será seu desempenho, e com isso, maior satisfação intrínseca experimentará. Os corredores vivem exatamente isso. Eles percebem que melhorar o desempenho pessoal traz satisfação, fato que está diretamente relacionado à sua dedicação na atividade. Nove entrevistados fazem menção aos bons resultados em termos de desempenho pessoal como sendo algo recompensador:

*{E o que você acha que interfere em sua disposição para a corrida?} No ânimo, né? {É, em seu ânimo.}. No ânimo, aí é... sei lá viu, a vontade, da gente, né? {A vontade da gente?}. De correr, é. A vontade de participar da competição, né? Sair bem ali, né?*

*{Quais são seus objetivos com a corrida daqui para frente?} Meu objetivo é treinar todo dia igual eu treino. E cada vez melhorar mais. Eu sempre tive o objetivo de na outra prova correr melhor.*

Deci (1998, p. 89) argumenta que para se sentirem intrinsecamente motivadas, as pessoas têm que se perceberem como competentes e autônomas. Independentemente de classificações ou prêmios, todas elas têm como foco principal o desempenho pessoal; querem melhorar seu tempo, independentemente do resultado de outras pessoas. Isso parece ser fundamental na satisfação que os praticantes obtêm com a corrida. Eles não têm como meta necessariamente conquistar um lugar no pódio, mesmo os que já conseguiram esse feito alguma vez, afirmaram que o que lhes traz satisfação é melhorar seu tempo, a sua marca pessoal. Isso é que é motivante para essas pessoas, saberem que estão tendo um bom desempenho pessoal dentro de sua capacidade, em uma atividade que estão escolhendo fazer:

*{Subir no pódio motiva?} Motiva. É um resultado assim... não só o resultado do pódio, mas um resultado de tempo também. Você melhorar seu tempo já te empolga no outro*

*dia de você treinar, você quer treinar mais pra abaixar aquele resultado, então isso incentiva muito.*

*A vitória pra mim é a minha vitória, independente da sua, ou seja, se eu fiz 35min, 34min58s numa corrida é uma vitória pra mim, entendeu? Eu tenho muito isso comigo, se esse 34min58s significar um pódio, eu vou ficar muito satisfeito, muito feliz, mas se não, também será uma vitória pra mim eu conseguir abaixar 2s o meu tempo. Porque corredor é assim, fica em cima do cronômetro, eu sou assim e 1s já é jóia pra mim, já é legal.*

Também para nove entrevistados a corrida representa parte integrante da sua vida ou do seu estilo de vida. Os praticantes ‘vivem’ a corrida, apesar de não viverem ‘da’ corrida. Conseguir obter prazer naquilo que faz é um sentimento importante para que a pessoa se envolva numa atividade física e para que se mantenha nela por muito tempo. Segundo Jackson (1996, p. 76), “a diversão e o prazer são considerados uma motivação primária de muitos praticantes de esporte e atividades físicas”:

*Então é uma coisa necessária (a corrida), uma coisa que faz parte da minha vida, entendeu? A corrida faz parte. Seria como se eu fosse... como se eu deixasse de tomar água. A pessoa não pode. Deixar de respirar? Não pode. Faz parte do meu corpo, da minha vida, do meu dia-a-dia, né?*

*{Por que você acha que mesmo com todo o cansaço, você termina uma prova e já começa a pensar na próxima?} Não sei, é um vínculo meu com a corrida. Eu tenho que treinar, que competir. Se eu vejo alguém correndo eu já quero sair correndo atrás dele. Então, você começa a viver aquilo, se você parar você desanima.*

*Olha, por que eu corro hoje? Olha, isso aí tá enraizado no meu estilo de vida, cara. Não tem como eu parar de correr. Eu tinha até comentado, eu posso até diminuir a intensidade, mas o correr pra mim é assim, chega o final de tarde eu tenho que correr, de manhã eu tenho que fazer a minha rodagem, meu treino em pista, porque faz falta. Parece que o organismo pede aquele momento seu ali de pista, de concentração, é muito bom isso aí. Então, é bem um estilo de vida mesmo. Eu não consigo desvincular a corrida hoje do meu estilo de vida.*

Oito sujeitos mencionaram como gratificante na corrida o sentimento que têm de superação, mesmo reconhecendo dificuldades inerentes à atividade, tais como: calor, sol, relevo, distância a ser vencida (a maioria corre distâncias superiores a 20km). Tudo isso, enfim, são obstáculos a serem vencidos pelos corredores em sua prática, mas eles reconhecem como muito gratificante o sentimento de superação que têm quando conseguem. Csikszentmihalyi também reconheceu a importância dessa questão:

Os acontecimentos que causam satisfação ocorrem quando a pessoa não apenas cumpriu algumas expectativas anteriores, realizou um desejo, ou supriu uma necessidade, mas também quando ultrapassou aquilo que foi programada para fazer e alcançou algo inesperado, talvez nem sequer imaginado antes. A satisfação caracteriza-se por esse movimento para frente. (CSIKSZENTMIHALYI, 1992, p. 75)

Os entrevistados percebem também a importância e a satisfação que isso lhes traz:

*É difícil? - É difícil! Às vezes tem treino super difícil. Mas assim, você fala: Falta tanto! Falta tanto! Falta tanto! A hora que você termina é muito bom, é um bem-estar muito grande.*

*{Quais são suas expectativas com a corrida?} Corrida para mim é superação. Superação, é isso que eu pretendo. De uma forma realista, mas eu pretendo isso.*

*Então acho que estou mais confiante, e a cada dia que eu consigo correr e completar o meu programa, é uma missão cumprida pra mim e eu me sinto realizada, e isso me dá forças, eu acho, para enfrentar o dia-a-dia. Se eu superei tudo aquilo, é porque eu posso superar muito mais.*

Oito praticantes também relacionaram em algum momento a corrida com um sentimento de bem-estar. Muitos distinguiram, inclusive, o bem-estar físico do bem-estar mental, mas mencionam que os dois são afetados favoravelmente pela prática da corrida. Alguns mencionam que o ânimo (ou a disposição) que sentem após correr é maior, melhor e os ajuda a enfrentar as demais atividades cotidianas:

*{O que te incentiva a correr atualmente?} Eu acho que fora tudo isso, que eu gosto, que me faz muito bem, quando eu corro eu fico feliz mesmo, eu chego no trabalho animadíssima. Animada, pronta pra vida.*

*{Como é esse sentimento de bem-estar que você disse que sente quando corre?} O que eu posso te dizer agora, heim? {Como você percebe isso?}. Ah, ela é acima do que você tá sentindo, né? No momento, né? Correndo. Quando você termina de correr mesmo, você vê que você está acima do ânimo, né? Que você tava no dia, né?*

Sete corredores mencionaram que os treinos também são momentos onde eles organizam a vida, a semana, pensam na família, nos problemas, no dia-a-dia. É importante ressaltar que isso se refere predominantemente aos treinos, momento em que a pressão interna por resultados não é tão grande quanto na prova. Portanto, a corrida é também um momento de

organização interna (de integração do *self*) para essas pessoas. Deci (1998) considera que há uma tendência natural no ser humano de se esforçar para desenvolver um *self* integrado:

O anseio de desenvolver um senso de *self* integrado é, portanto, uma característica central de quem somos como indivíduos, e a atividade, tanto física quanto mental necessária para essa trajetória natural, é intrinsecamente motivada. (DECI, 1998, p. 84)

A corrida parece contribuir neste processo para os praticantes:

*{E quando você está correndo sozinha, no que normalmente você pensa?} Às vezes penso em problemas do dia-a-dia, alguma coisa que eu tenho que resolver, dou uma organizada, penso na vida mesmo. Muitas vezes a gente vai pensando no que você vai fazer, até quando? Se você vai mudar, se vai continuar fazendo a mesma coisa... é um momento de reflexão mesmo, comigo mesma.*

*Então vamos supor, uma rodagem de 25km, que dura em torno aí de 1h40min a 2h, passa muita coisa pela sua cabeça. Você imagina muita coisa, né? É lógico, tem os momentos que você pensa, olha, tá acontecendo isso comigo. Tenho que fazer isso. Tenho que fazer aquilo. Mas você vai pensar em tudo, na mãe, na namorada, em outras coisas...*

Devemos considerar, no entanto, que as emoções relacionadas à prova são mais intensas normalmente que as vivenciadas nos treinos, e é um fator de motivação para grande parte dos entrevistados:

*Então assim, a corrida pra mim... o treino é bom, mas a corrida (prova) é o dia, né? É aquela coisa, você quer atingir aquele objetivo que você treinou tanto. Porque se for ver, a corrida (prova) pra mim é o ponto alto de tudo.*

*É bem melhor (a satisfação na prova do que no treino), principalmente quando o tempo é bom. Quando você conseguiu atingir sua meta, assim, foi bem colocado, o sentimento de satisfação é maior e mais prolongado.*

Estes foram os temas relacionados à motivação intrínseca que mais apareceram na análise das categorias obtidas das entrevistas, mas também foram mencionados por cinco praticantes: o sentimento de liberdade, de estar próximo à natureza; o sentimento de fazer algo de que gosta. O fato de ser uma modalidade esportiva individual e o sentimento de missão cumprida, de dever cumprido, apareceu no discurso de quatro sujeitos. O sentimento de gratidão por poder correr e a qualidade de vida (entendida aqui como poder desempenhar uma atividade física com a

qual sente prazer) relacionada à prática da atividade apareceram no discurso de dois entrevistados, e um deles mencionou que para se automotivar pensa em atletas corredores de destaque. Todos esses itens são sentimentos relacionados ou decorrentes da prática ou refletem a maneira como os sujeitos se relacionam com a corrida em função dos sentimentos e pensamentos envolvidos, caracterizando, assim, tendência motivacional intrínseca para a prática da corrida.

Quanto à motivação extrínseca, os temas que mais surgiram foram: a expectativa de que a prática da corrida traga realmente algum benefício para a saúde (9 sujeitos); o incentivo de alguém próximo como algo motivador para a prática (8 sujeitos); seis sujeitos deixaram transparecer o tema “convivência ou inserção num grupo” como um fator de motivação para a corrida; cinco pessoas apontaram a relação entre corrida e manutenção ou perda de peso; a participação dos atletas de elite nos eventos foi considerada fator motivador por quatro entrevistados; o incentivo de outras pessoas durante as provas (outros corredores, espectadores, familiares) apareceu em três das dez entrevistas, e a amizade e a união que existe entre os corredores também.

Todos esses temas foram relacionados à motivação extrínseca, pois representam algo que se obtém como uma recompensa pela prática ou algo que se espera obter dela. Dependendo do grau de importância que a pessoa atribui a esses itens, a ausência deles pode interferir negativamente em sua motivação para continuar praticando. Por exemplo, o incentivo de outras pessoas nas provas: caso o corredor participe de uma prova onde esse incentivo não esteja presente, pode se sentir desestimulado e não render o tanto que poderia, ou não sentir o prazer e a satisfação que sentiria se o tivesse.

É importante enfatizar que as recompensas extrínsecas podem contribuir para o fomento da motivação intrínseca, desde que elas sejam percebidas pelas pessoas como um prêmio, e não como um elemento controlador do seu comportamento (WEINBERG; GOULD, 2001). É o caso dos elementos extrínsecos encontrados nos discursos, que são vistos como um prêmio pelo envolvimento com a atividade, e não como algo que recebem para controlar seu comportamento ou seu rendimento.

Como pudemos verificar, vários motivos coexistem e contribuem para o engajamento das pessoas na corrida. Winterstein (2004, pp. 163-164) ressalta que é importante considerarmos os motivos dentro de uma complexa rede, idéia defendida na teoria do motivo de realização estudada principalmente pelo pesquisador alemão Heckhausen. Não podemos

considerar um único motivo presente no comportamento de praticantes de esporte e atividades físicas. Devemos considerar também que as pessoas não se envolvem com uma atividade motivada apenas intrínseca ou extrinsecamente, conforme defendido por Vallerand, (2001, p.318) e Csikszentmihalyi (1999, p. 115). Os dois aspectos estão presentes nesses praticantes, embora exista a predominância de uma tendência motivacional ou outra, e isso tem implicações nos sentimentos envolvidos e no tipo de experiências que eles vivenciam.

A compreensão dessas duas orientações motivacionais é um importante direcionador de ações para o profissional da Educação Física que precisa lidar com pessoas que apresentam características motivacionais distintas. É melhor trabalhar de acordo com a tendência motivacional de cada um, de forma diferenciada, mas de preferência conduzindo cada um a um processo motivacional intrínseco. Segundo Vallerand (2001, p. 264), é possível conduzir as pessoas de um comportamento amotivado para um comportamento intrinsecamente motivado, que vimos ser muito importante para o engajamento na atividade por muitos anos.

A tendência motivacional predominantemente intrínseca dos corredores indica forte relação com o longo tempo de envolvimento deles com a corrida. É esperado um decréscimo no desempenho esportivo com o passar dos anos e isso significa que se a orientação para o rendimento, mesmo que relativo, ceder lugar ao prazer, à satisfação pessoal ou outros sentimentos positivos associados à prática, a probabilidade de permanência da pessoa na atividade será bem maior. É sempre importante adequarmos as expectativas com relação ao desempenho pessoal na atividade e a real capacidade de resposta, mantendo o equilíbrio entre desafio e habilidade, um dos pilares da teoria do *flow*.

Outro fator importante é que a motivação extrínseca parece ser determinante para que a pessoa inicie uma atividade física ou esportiva (RYAN *et al.*, 1997, p. 335). Isso é verificado também no caso dos sujeitos participantes deste estudo (Quadro 7). Programas que incentivem a prática de esporte e a vivência de atividades físicas e esportivas nas escolas, clubes ou outras instituições são essenciais para que as pessoas iniciem a prática.

Ambas as orientações motivacionais, intrínseca ou extrínseca, são preferíveis à amotivação, explicada conceitualmente por Vallerand (2001, p. 264) como sendo o comportamento dirigido pela relativa ausência de motivação. Isso pode ser um diferencial na atuação do profissional da Educação Física, dominar conceitualmente os aspectos relacionados à motivação intrínseca e extrínseca e a forma como eles interagem e afetam o comportamento dos



alunos e atletas, pode ajudá-lo a estruturar as atividades, contribuindo para que permaneçam motivados a praticá-las até que desenvolvam um nível adequado de motivação intrínseca.

O prazer, a satisfação e a atribuição de significados pessoais à prática parecem ser fatores determinantes na permanência das pessoas enquanto praticantes ao longo dos anos. Para Nahas (2003, p. 10), nas sociedades urbanas modernas as pessoas só mantêm níveis adequados de atividade física quando percebem os benefícios desse comportamento como sendo de grande valor para sua vida. Dessa forma, superarão as dificuldades que encontrarem para adotar um estilo de vida saudável.

O prazer e a satisfação resultantes da atividade são muito estudados na teoria da motivação intrínseca. O comportamento intrinsecamente motivado oferece prazer na própria 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. Os sentimentos de desempenho e de realização são as recompensas ao comportamento.

As necessidades intrínsecas são diferentes dos impulsos primários, não se baseando em deficiências e não operando ciclicamente, ou seja, tornando-se conscientes e deixando de existir após terem sido satisfeitas. Do ponto de vista motivacional, elas são “auto-sustentáveis”. Para Murray (1978, p. 129), os motivos intrínsecos têm sua origem no cérebro, e não no desequilíbrio visceral; não têm uma reação “consumatória” específica e não são recompensados pela redução de tensão ou estímulo.

Para Csikszentmihalyi (1988, p. 5), a ênfase no processo e não no produto é um indicador de motivação intrínseca e é também um dos requisitos para atingir o estado de *flow*. Segundo o autor, Maslow também observou que pessoas consideradas auto-atualizadoras tinham esse perfil. O foco delas estava no processo, e não nos resultados das atividades em que se envolviam. A fala de um dos entrevistados demonstra isso:

*{Nas competições, quais são seus pensamentos mais comuns?} Em chegar bem. Principalmente em fazer uma boa largada, ter um bom ritmo de prova, de acordo com o que eu venho treinando. Fazer um bom tempo também, chegar bem no final da prova e conseguir abaixar o máximo possível meu tempo. Eu não me preocupo muito com a classificação, só em abaixar o meu tempo mesmo. O desafio é comigo mesmo.*

O sentimento de realização também é um importante aspecto afetivo que direciona e integra o comportamento humano na direção de um propósito. Para Csikszentmihalyi

(1999, p. 44), as experiências mais positivas do dia de uma pessoa tendem a ocorrer nos momentos de lazer, onde as pessoas se sentem mais motivadas e quando admitem realmente estar fazendo o que querem fazer. O lazer ativo é uma fonte de experiências muito positivas:

*É diferente quando você faz alguma coisa por obrigação, né? Então, por exemplo na musculação, hoje eu gosto, mas no começo eu faltava muito. Porque era meio que uma obrigação. (...) Você tem que fazer e pensar naquilo. A mesma coisa é a corrida, só que a corrida, além de tudo, eu tenho prazer, eu gosto de correr, entendeu?*

Os sentimentos positivos apontados pelos entrevistados parecem estar intimamente ligados ao envolvimento deles na prática da corrida e são importantes para a atualização da escolha que fazem permanecendo praticantes. Eles sentem prazer, satisfação e bem-estar com a corrida. Os sentimentos positivos percebidos por eles associados à prática da atividade física podem ser também um indicativo da ocorrência do estado mental *flow*, o que verificaremos nesta última etapa da análise.

### **6.2.3 ESTADO DE *FLOW* DURANTE A PRÁTICA DA CORRIDA DE RUA**

Buscamos analisar através das repostas dos entrevistados experiências que possam ter relação com a vivência de um estado mental diferenciado como o *flow*, da forma em que foi descrito por Csikszentmihalyi (1988, 1992, 1999) durante a prática da corrida. Para obtermos dados que possibilitassem essa análise, fizemos principalmente dois questionamentos aos praticantes: quais os pensamentos mais comuns que eles percebem quando estão correndo e quais os sentimentos. Também foi solicitado que tentassem recordar uma corrida que tivesse sido marcante em treino ou competição, e que eles se lembrassem como uma experiência muito gratificante.

Os pensamentos e sentimentos que os sujeitos percebiam durante a corrida poderiam indicar elementos importantes com relação à vivência de um estado mental diferenciado como o *flow*, e as experiências mais significativas para eles, também poderiam revelar momentos de profundo envolvimento e satisfação com a corrida, o que seria coerente com a teoria. Relacionamos os temas que surgiram dentro das categorias com os elementos do *flow* segundo a teoria (APÊNDICE H). Buscamos identificar através da análise se os temas levantados permitiam inferências com relação às dimensões ou elementos do *flow*, segundo

Csikszentmihalyi (1988, 1992, 1999), ou seja, se indicavam que os corredores percebiam um equilíbrio entre o desafio que a corrida representava para eles e sua capacidade de responder a esses desafios; se eles demonstravam permanecer totalmente focados na atividade e no momento presente e se tinham clareza de metas e obtinham *feedback* para avaliar seu desempenho. Buscamos também encontrar uma relação dos temas com as percepções das pessoas quando vivenciam um estado mental como o *flow*: fusão ação-consciência; sensação de controle; perda da autoconsciência; sentimento de transformação do tempo; experiência autotélica.

Iniciaremos nossa análise pelos temas que surgiram e que poderiam dificultar a ocorrência de um estado mental como o *flow*.

### **6.2.3.1 ELEMENTOS QUE PODEM DIFICULTAR A VIVÊNCIA DO ESTADO DE *FLOW***

Os dois pensamentos que poderiam representar obstáculos para a ocorrência do estado de *flow*, ou experiência máxima (Csikszentmihalyi utiliza os dois termos), identificados nas entrevistas foram: o de querer terminar logo a corrida, treino ou prova (citado por três sujeitos); e a cobrança exagerada por resultados. Esses dois pensamentos podem interferir negativamente na ocorrência do estado de *flow*. O primeiro deles porque já indica a ausência de um envolvimento total na atividade; e o segundo, porque é um fator gerador de um estado de ansiedade.

*Então, se sabe que eu tenho uma amiga que começou a correr... e ela falou: 'Que coisa chata, porque eu já começo a correr pensando na hora que eu tenho que parar.' Então eu vou correr e penso: 'Aí meu Deus do céu, quando é que isso vai parar? Quando vai acabar?'. E outro dia eu corri pensando nisso. Eu não penso nisso!*

*Como é uma prova de revezamento (a volta da Ilha de Florianópolis), você tem aquela obrigação. Assim, não vou dizer obrigação, mas você se sente na obrigação de fazer um tempo bom. Por que o seu colega tá te esperando. A equipe depende do seu tempo, e você não quer ser a pessoa que vai fazer um tempo ruim pra equipe, né?*

Os sentimentos mais apontados pelos corredores foram preocupação e ansiedade. O sentimento de preocupação foi apontado por dois praticantes: um revelou uma preocupação em sentir dores durante a corrida, porque isso implicaria ter que parar de praticar a atividade; outro revelou um medo de desmaiar durante as provas pelo esforço exigido e não poder ser socorrido:

*Mas eu só fico preocupada quando eu sinto alguma dor, por que se não, eu começo a correr e esqueço do mundo, é um prazer muito grande, é um bem-estar, é um sentimento... é uma coisa gostosa dentro de mim.*

*Então, eu fico com medo de desmaiar (numa prova). Por que tipo assim, parece que o único problema é esse né, (...) cair dura ali na calçada, não tem jeito de te socorrer. Então eu fico com medo, né? Então, eu vou sempre tentando não forçar muito.*

Esses pensamentos e sentimentos poderiam atrapalhar a vivência de um estado de envolvimento mais profundo e gratificante com a atividade, como o *flow*:

Sempre que a informação compromete a consciência ao ameaçar nossas metas, temos uma condição de desordem interior, ou entropia psíquica, uma desorganização do *self* que prejudica sua eficiência. (CSIKSZENTMIHALYI, 1992, p. 63).

O estado mental *flow* é justamente o oposto da entropia psíquica (CSIKSZENTMIHALYI, 1992, p. 66).

O problema desses elementos apontados – querer terminar logo a corrida; cobrança exagerada por resultados, preocupação e ansiedade – é que eles impedem que a energia psíquica (ou a atenção, como define Csikszentmihalyi (1992, p. 55)) seja canalizada eficientemente para a atividade que os praticantes estão desempenhando, impedindo que mergulhem completamente na experiência:

(experiência máxima) trata-se de situações nas quais a atenção pode ser livremente investida para alcançar metas pessoais, porque não existe desordem a ser corrigida, nem ameaça contra a qual o *self* precise defender-se. Chamamos a esse estado de experiência do *fluir* (...) (CSIKSZENTMIHALYI, 1992, p. 67)

Não podemos e não devemos ignorar os problemas e os riscos envolvidos, mas para que possamos viver intensa e plenamente o momento presente, devemos tomar medidas para resolver o problema que nos angustia, sempre que for possível. Por exemplo, no caso da dor, o praticante poderia tratá-la até resolver o problema e livrar-se dessa preocupação; o outro sujeito poderia tomar medidas para amenizar a preocupação de desmaiar durante as provas, como se sentir mais seguro quanto à sua aptidão física para aquela prova, seu estado de saúde favorável, manter em mente que são poucos os casos em que alguém desmaia durante uma prova e que se

isso ocorrer, na maioria das provas há profissionais para o pronto atendimento, ambulância para socorro imediato, etc.

Quanto à ansiedade, outro sentimento desfavorável à ocorrência do *flow*, citado por quatro dos dez entrevistados, ela se refere essencialmente à prova, e mais precisamente ao seu início ou a largada:

*A ansiedade em dia de prova é... é aquela vontade de você sair e passar todo mundo, entendeu?*

*Então na largada fica todo mundo ansioso. Nossa, fica num estado nervoso na largada, pra correr que (...)*

Mas esse é um sentimento que a maior parte dos praticantes parece também conseguir administrar relativamente bem durante o decorrer da prova:

*(...) a minha musculatura tava solta, mas meu psicológico não tava indo, tava tremendo, tava suando frio. Foi o tempo de dar a largada e eu comecei a pensar meio pra mim, passou o primeiro quilômetro eu comecei a me soltar, o meu psicológico começou a acalmar de novo, comecei a visualizar a prova, fui mantendo aquele ritmo nos 3min30s, 3min25s ali (...)*

*(...) é só na hora da largada, no começo é que é... aí você vê o pessoal passando, você vai passando o pessoal. A sensação mesmo de ansiedade muito forte é só na largada.*

Outro sentimento que pode interferir negativamente para a ocorrência do *flow*, apontado por três entrevistados, foi a solidão. Um praticante mencionou ter tido esse sentimento durante algumas provas, em especial as mais longas, onde as pessoas não conversam tanto umas com as outras durante o percurso. Outro citou uma prova de revezamento, na qual realmente correu um percurso sem ninguém por perto. Um sujeito citou a questão dos treinos mais longos, mas citou em especial questões referentes ao desgaste físico decorrente da dificuldade de hidratação, não do sentimento de solidão em si. Mas, segundo CSIKSZENTMIHALYI (1992, p. 235), devemos aprender a suportar e a ter satisfação também quando estamos sós, isso é necessário para realizarmos tarefas que exigem concentração total.

Um dos entrevistados mencionou não apreciar competições, não gosta do tumulto que há nas provas e gosta de ser uma pessoa mais reservada. Parece que o praticante não percebe as provas da mesma forma que a maioria dos corredores entrevistados, como um desafio

pessoal e não necessariamente uma competição com outras pessoas. Todavia, isso não é um impedimento para que o praticante vivencie um estado mental como o *flow*. Segundo Csikszentmihalyi (1992, p.144), “mesmo a ação física mais simples pode causar satisfação quando se converte numa fonte geradora do *flow*”.

### **6.2.3.2 OS CORREDORES E O ESTADO MENTAL *FLOW***

Vamos analisar os aspectos presentes nos discursos dos praticantes que podem favorecer a ocorrência de um estado mental de profundo envolvimento na atividade como o *flow* e tentar inferir se esses corredores vivenciam um estado mental similar em suas experiências com a corrida de rua.

Vamos avaliar inicialmente se os elementos necessários para que o *flow* ocorra – como vimos no capítulo referente à teoria – estão presentes nas experiências desses corredores durante sua prática. São eles: equilíbrio entre desafio e habilidade; metas claras e retorno; concentração total na atividade realizada.

#### **6.2.3.2.1 EQUILÍBRIO ENTRE DESAFIO E HABILIDADE**

A percepção sobre o desafio que a atividade representa e a capacidade pessoal de responder a eles constitui elemento importante para a vivência do estado de *flow*. Segundo Csikszentmihalyi (1992, p. 84), “a satisfação surge no limite entre o tédio e a ansiedade, quando os desafios estão em equilíbrio com a capacidade de atuação da pessoa” (Figura 1, p. 38).

Das entrevistas realizadas, dois temas muito presentes no discurso dos praticantes indicam que eles conseguem estabelecer um equilíbrio adequado entre desafio e habilidade em sua prática da corrida. São eles: a percepção de certa facilidade com relação à realização da atividade, que surgiu nas respostas de quatro praticantes, e uma percepção realista da própria capacidade e das situações, que surgiu em nove entrevistas.

Quanto ao primeiro item, essa facilidade com relação à atividade não significa que a tarefa seja fácil exatamente. As pessoas podem estabelecer graus muito variados de dificuldade com a corrida (variando percurso, ritmo, duração, relevo, etc.), mas o que elas indicaram, foi uma percepção de que se sentiam aptas para o desafio que a corrida representa:

*Eu comecei dando uns trotinhos, tal, e vi que eu tinha muita facilidade. Então, a parte pulmonar, respiratória, é assim, nossa eu tiro de letra. Nunca fumei, eu não bebo.*

*(...) eu comecei a sentir que eu tinha um interesse pela corrida quando eu tava na 5ª ou 6ª série. Eu consegui perceber que eu conseguia ter um resultado um pouquinho melhor do que a média normal das pessoas. Então, percebi que em distâncias mais longas eu me sentia bem (...).*

O importante é que essa percepção dos praticantes pode representar em sua mente um equilíbrio entre o desafio que a corrida representa e a sua capacidade de responder a eles.

O outro item – percepção realista das próprias capacidades e situações – tem uma implicação muito importante nessa dimensão do *flow*. Somente com uma percepção realista sobre o que somos capazes de fazer e sobre o desafio com o qual estamos lidando podemos vivenciar momentos de plena satisfação e de total envolvimento, para podermos experimentar um estado mental como o descrito por Csikszentmihalyi (1988, 1992, 1999).

A Figura 1 (p. 38) nos permite visualizar que, se estivermos diante de um desafio que interpretamos como muito além de nossas habilidades ou de nossa capacidade de resposta, entraremos num estado mental de ansiedade. Por outro lado, se estivermos envolvidos com uma atividade que representa um desafio muito abaixo de nossas habilidades, ficaremos entediados. Portanto, um requisito para vivenciar o estado de *flow* é a percepção adequada das habilidades com relação à atividade. Os entrevistados manifestaram de diversas formas essa percepção adequada:

*Olha, eu acho que eu sou assim bem realista, né? Quanto ao meu condicionamento. (...) E assim, eu não busco nada que eu acho que seja impossível. Por exemplo: 'Ah, eu fiz em 49min40s, quero fazer em 45min na outra.' Sei que isso não é uma coisa viável, não busco. Mas eu busco: 'Ah, fiz 49min 40s, na outra eu quero fazer 49min, eu quero fazer...' eu busco coisas que, assim, no meu entendimento, sejam um limite que eu posso conseguir.*

*A idade pode ir passando, mas o pensamento da gente é melhorar mais ainda. Tem amigo que fala: "Na nossa idade já não dá mais". Eu fico quieto, mas eu fico invocado. Porque eu quero melhorar. É claro que eu não vou chegar na frente de um cara de 25 anos, isso eu não vou chegar. O cara vai ter um condicionamento físico melhor que o meu, mas dentro do meu condicionamento eu vou chegar.*

O *flow* ocorre quando os desafios estão à altura das habilidades: “Quando altos desafios são correspondidos por altas habilidades, então é mais provável que o *flow* ocorra”. (CSIKSZENTMIHALYI, 1999, p. 37).

Podemos compreender melhor comparando a descrição acima com o depoimento deste corredor de elite:

Eu penso que *provavelmente* a coisa mais importante [para chegar nesse estado mental] é o sentimento de que eu tinha de ter a habilidade para estar naquela situação. (JACKSON; CSIKSZENTMIHALYI, 1999, p. 17)

O depoimento do corredor entrevistado aponta para a importância desse equilíbrio e sua relação com afetos positivos vivenciados, como podemos observar:

*Na competição você está mais concentrado. Aí você começa a sentir o que está acontecendo com seu corpo e quando você está sendo levado num momento assim de limite, quando você está correndo e está entrando mais próximo do seu limite na competição, você começa a medir tudo o que está acontecendo com você, por meio das suas sensações. Sensitivamente. Então, você consegue pensar: “Vou diminuir um pouco o ritmo, tá pesado”. Ou, pensa: “Estou bem, vou forçar um pouquinho mais” E você começa a se conhecer melhor também. Então assim, essa satisfação que você perguntou, é uma satisfação de se conhecer, de dominar o que você está fazendo.*

Uma avaliação positiva do corredor sobre seu preparo traz sensação de segurança e demonstra um equilíbrio entre o desafio que a prova representa e sua expectativa de desempenho.

*Na primeira vez que eu participei dela (meia maratona do Rio de Janeiro), eu estava num ritmo muito bom, foi uma das provas em que eu fiz um dos melhores tempos. (...) Então como eu estava muito certo do tempo que eu queria fazer, como eu estava bem, eu falei: ‘Eu quero uma boa colocação nessa prova.’ Aí eu consegui manter o meu foco (na prova), Mesmo com todo o glamour da prova. (...)*

Na análise global desta dimensão do *flow* (APÊNDICE I), podemos inferir que ela esteve presente em todos os corredores e alguns apresentaram os dois temas relacionados.

#### **6.2.3.2.2 METAS CLARAS E RETORNO (*FEEDBACK*)**

Ter objetivos claros em mente permite adequar as ações às exigências da tarefa. Também possibilita à pessoa ter clareza sobre a contribuição ou não de suas ações para atingir



seu objetivo. O objetivo claro fornece a oportunidade para que a pessoa use e refine suas habilidades pessoais (IAOCHITE, 1999, p. 31).

Oito dos dez entrevistados demonstraram ter muita clareza dos objetivos e metas na corrida, seja para os treinos, seja para as competições. Mostraram evidências disso em seus relatos:

*Eu sei que eu nunca vou ser (da categoria) elite. Mas pra mim, eu não preciso ser elite, eu preciso atingir aquilo que é o meu objetivo. Que nem agora no Rio de Janeiro (na meia maratona), fazer pra menos de 2h. Então pra mim, menos de 2h tá ótimo os 21km. Eu acho que assim, pelo calor do Rio de Janeiro né? Pelo sol.*

*(...), eu gosto de participar de uma ou duas meias-maratonas por ano, é um dos meus objetivos. Eu nem sabia se ia conseguir participar dessa esse ano. Mas pra mim antes disso, eu precisava fazer uma de 10Km (prova), por que se eu não conseguir ir pra de 21Km, a de 10Km tá bom, né? Mas à medida que você vai melhorando, vai fazendo um treino mais longo, você fala: “Não, eu vou conseguir fazer os 21Km.” Isso também aconteceu o ano passado. Mas esse ano pra mim, completando a prova eu estou feliz.*

Os praticantes fazem um monitoramento (*feedback*) para avaliar se estão conseguindo atingir as metas que estabeleceram. Utilizam instrumentos para essa avaliação, como cronômetro e freqüencímetro. Além disso, controlam o tempo a cada quilômetro, utilizam planilhas de treino, etc. O *feedback* é um importante elemento para que o *flow* ocorra:

*Olha só que interessante, nessa prova dos 21km, da meia maratona de Campinas, tinha 2km que estavam errados (a marcação dos km), não estavam com a metragem correta. Eu medi um e deu em 5min35s, e eu falei: ‘Nossa! Tem alguma coisa errada.’ Eu estava correndo num ritmo de 4min40s, 4min50s, como que pode ser em 5min35s? Tá errado, tá errado!...” Aí faz de novo (mediu de novo), deu 3min58s, “Tá errado, pára com isso!...”. Entendeu? Porque esse é o meu tempo nos tiros.*

*Então, eu não viajo muito em pensamento (durante os treinos), eu sou muito ligado no tempo. Se eu vou fazer uma rodagem e sei que vou fazer 20km, eu sei a passagem que eu vou fazer pra 5000m; eu fico concentrado nas minhas passagens. Se eu vou fazer 15 (tiros) de 400m, eu fico pensando na minha passagem de 200m, na minha passagem de 400m. Então o treino pra mim, tem muito esse enfoque, de pensamento no tempo, o tempo que eu preciso fazer naquele momento, se a pausa tá certinha (...).*

É importante o praticante ter consciência de quais são suas metas, seja nos treinos ou nas provas e ter meios para avaliar se está ou não atingindo o objetivo almejado.

O segundo elemento para que o *flow* ocorra também está presente nos depoimentos dos entrevistados. Eles sabem exatamente o que deve ser feito nos treinos e nas

provas e têm uma avaliação realista de sua condição física e do nível de dificuldade que estabelecem. Também obtêm *feedback* satisfatório de seu desempenho, controlando a frequência cardíaca, monitorando o tempo, bem como a distância através da marcação de quilômetro em quilômetro, ou mesmo dividindo o percurso em etapas.

Na análise, essa dimensão do *flow* esteve presente em oito entrevistados.

#### **6.2.3.2.3 CONCENTRAÇÃO TOTAL NA ATIVIDADE REALIZADA E NO MOMENTO PRESENTE**

A total concentração na tarefa e no momento presente não permite que a mente desvie sua atenção para informações que não sejam relevantes para se atingir o objetivo almejado. Em nosso cotidiano, dificilmente estamos completamente focados naquilo que estamos fazendo. Geralmente estamos realizando uma atividade e pensando em coisas que têm pouca ou nenhuma relação com sua execução. As preocupações e ansiedades freqüentemente dominam nossa mente. Segundo Csikszentmihalyi (1992, p. 91), essa é uma das razões pelas quais o *flow* melhora a qualidade da experiência: “as exigências nitidamente estruturadas da atividade impõem ordem na consciência e excluem a interferência da desordem”.

O depoimento de um alpinista sobre a experiência máxima, ou *flow*, pode nos dar maior clareza disso:

Quando você está escalando não tem consciência das outras situações problemáticas da vida. A escalada se torna um mundo em si mesmo, dotado de significação própria. É uma coisa de concentração. Quando se está na situação, ela é inacreditavelmente real e você está no controle. Ela se transforma no seu mundo. (CSIKSZENTMIHALYI, 1992, p. 92)

Os praticantes demonstraram que geralmente conseguem manter o foco da atenção na corrida. Especialmente demonstram conseguir direcionar melhor o foco para a atividade durante as provas. Nelas, eles se reconhecem geralmente mais focados na atividade e no presente. Podemos observar tal aspecto no depoimento dos corredores entrevistados:

*Agora acho que assim, numa prova, quando eu tô correndo uma prova, a minha concentração é quilômetro a quilômetro no que eu tô fazendo.*

*(numa prova de 10km) não dá pra você ficar viajando. É focar o que você tem que fazer, e estar concentrado que a hora que você passar a marca de 1km você tem que olhar no cronômetro e verificar se você está no ritmo certo, para você não errar na prova, olhar no km 2. Se concentrar para não entrar no ritmo mais forte de um atleta que está passando do lado, ou então não entrar num comodismo de encaixar no ritmo de um cara que está num ritmo mais fraco, é muito assim, concentração do seu ritmo, né?*

Nos treinos os pensamentos presentes parecem variar mais do que nas provas. Alguns disseram conseguir se focar totalmente na atividade, enquanto outros mencionaram que em determinados momentos, pensamentos sem relação direta com a corrida vêm à mente, em especial pensamentos referentes à organização diária, família, trabalho, etc. Os corredores também relataram que quando treinam em grupo os pensamentos são menos focados na atividade do que quando treinam sozinhos, as conversas levam a maior dispersão do foco da atenção.

Este é o último dos três elementos que podemos considerar fundamentais para que experiências como o *flow* ocorram. Na análise constatamos que essa dimensão esteve presente em todos os entrevistados.

Analisaremos agora nas respostas dos entrevistados, se as conseqüências da vivência de um estado mental como o *flow*, são percebidas pelos corredores. Os sentimentos mais comumente percebidos pelas pessoas quando estão no *flow*, conforme as descrições de Csikszentmihalyi (1988, 1992, 1999), são: fusão ação-consciência; sentimento de controle; perda da autoconsciência; sentimento de transformação do tempo; experiência autotélica.

#### **6.2.3.2.4 FUSÃO AÇÃO-CONSCIÊNCIA**

Segundo Csikszentmihalyi (1988, 1992, 1999), este é um sentimento de profundo envolvimento com a atividade, o que conduz a uma ação quase que automática e espontânea. A pessoa deixa de se perceber muitas vezes como dinâmica distinta da atividade que está realizando. O relato da bailarina nos dá uma idéia de como é essa percepção no *flow*:

*A concentração é muito completa. A mente não divaga, não penso em outra coisa; há um envolvimento total naquilo que faço... A energia flui muito suavemente. Sinto-me relaxada, à vontade e cheia de energia. (CSIKSZENTMIHALYI, 1992, p. 85)*

Vamos comparar com os depoimentos dos praticantes sobre suas percepções durante a corrida e sobre o que torna para eles essa atividade algo diferente e muito especial:

*O meu (foco é na corrida) sim. O meu sim, eu não consigo assim, eu desligo do mundo, sabe? Eu fico lá (no momento). É a largada, é a corrida.*

*Você correndo, você esquece da vida.*

Três entrevistados relataram um sentimento de desligar-se do mundo quando estão correndo – semelhante ao sentimento relatado pela bailarina entrevistada por Csikszentmihalyi – e colocam isso como sendo um sentimento positivo, agradável e prazeroso. Inferimos, assim, que os corredores vivenciam um sentimento de profundo envolvimento com a atividade. Esses momentos sobressaem na memória dos corredores como momentos especiais, diferentes, onde o que importa é a corrida e o que vivenciam naquele momento. Os problemas, as dificuldades, isso tudo fica em segundo plano; não fazem parte do foco da atenção no momento. Há uma concentração exclusiva no momento presente. Esse estado de profundo envolvimento com a atividade e com o momento presente é uma das características mais marcantes do estado de *flow* (CSIKSZENTMIHALYI, 1992, p. 85).

As descrições de Csikszentmihalyi (1992, p. 85) sobre essa dimensão do *flow* revelam também “uma sensação de movimento aparentemente sem esforço”. Três corredores relataram perceber esse sentimento, conforme relatos abaixo:

*Que nem ontem, eu atingi (meu objetivo) e ainda terminei bem. Ontem por exemplo, eu correria 21km, eu correria a meia-maratona, eu tava bem. Aí é muito legal, mesmo sentindo um pouquinho de dor, mas eu deixei a dor de lado e fui embora.*

*Então assim, vários quilômetros eu consegui fazer em 4min30s, e era algo que não estava no cronograma, mas eu fiz em 4min30s sem ter me esforçado pra fazer isso. Então, eu tive um resultado, que eu corri pra fazer em 4min e 40seg, mas eu estava fazendo em 4min30s. Quando eu chegava lá no quilômetro, eu batia o relógio e eu tava fazendo em 4min e 30seg, e aí eu falei: “Pôxa vida, eu estou bem, estou correndo bem, estou me sentindo bem, não estou sentindo dor, estou dentro do limite tolerável, estou me sentindo bem” Não tá fora disso, pensei: “Óh, que bom, tem mais tantos quilômetros, vamos embora, tá ótimo.”*

Csikszentmihalyi (1992, p. 86) também destaca que embora a experiência do *flow* pareça fácil, não é. Ela exige um investimento de energia psíquica na atividade, seja através da persistência num exercício físico, seja de muita disciplina numa atividade mental. Um lapso de concentração pode tirar a pessoa desse padrão mental diferenciado. Destaca também que nossa

rotina é permeada por dúvidas sobre o que estamos fazendo, o que não acontece no estado de *flow*, onde a consciência atua sem entraves e uma ação se segue a outra, sem interrupções. Portanto, a competição pode favorecer a vivência desse tipo de experiência, porque embora os praticantes mencionem uma ansiedade no início das provas, todos também apontam que nelas conseguem focar mais a mente no momento presente e em elementos que de fato têm relação com seu desempenho na atividade. Essa imersão no momento presente, na atividade, é um elemento central do estado de *flow* (CSIKSZENTMIHALYI, 1992, pp. 85-86):

*Eu procuro viver sempre, como se fosse uma prova. Eu procuro fazer o treino com o objetivo na prova, apesar de às vezes você estar meio cansado, às vezes não tem aquele ânimo, mas se você focar na sua mente que o objetivo é aquela prova, você vai viver aquela emoção, você vai abaixar seu tempo, você extrapola qualquer parte ruim, qualquer momento ruim do seu treino.*

Na análise global (APÊNDICE I), essa dimensão do *flow* esteve presente em metade dos entrevistados. Cinco corredores manifestaram um ou outro desses temas relacionados a essa dimensão, e houve corredor que manifestou a presença dos dois temas.

#### 6.2.3.2.5 SENSACÃO DE CONTROLE

No *flow*, ocorre uma sensação de estar exercendo certo controle sobre a situação, mas sem uma preocupação efetiva com isso; há a sensação de que se está desempenhando o máximo da capacidade, de forma natural e espontânea. Csikszentmihalyi (1992, p. 94) destaca que “na verdade, o que os entrevistados descrevem é a possibilidade e não a realidade do controle sobre a situação”. O que traz satisfação é a sensação de exercer o controle em situações difíceis, e não exatamente a sensação de estar no controle.

O depoimento de um jogador de basquete entrevistado por Jackson e Csikszentmihalyi traduz um pouco esse sentimento:

*Eu me sentia no controle. Claramente. Eu tinha treinado e tinha um sentimento bom das jogadas que eu poderia fazer (...) eu não me sentia no controle do outro jogador – mesmo se ele fosse mau, eu saberia onde bater. Era eu e não ele quem estava trabalhando naquilo. (JACKSON; CSIKSZENTMIHALYI, 1999, p. 127)*

Os corredores entrevistados demonstram já ter passado por experiências parecidas, nas quais a sensação de que tinham controle sobre a situação parece ter ocorrido de forma bastante natural e espontânea, tinham a sensação de estar conseguindo render o máximo de seu potencial, como expresso nos relatos abaixo:

*Por que na subida eu sabia que eu iria me sentir um pouco mais cansado, só que eu tinha treinado para correr mais. Então, eu tive uma sensação assim: ‘Eu acho que isso aqui eu consigo controlar, vamos ver se eu consigo mesmo’. Só que minha subida, ela foi um pouco melhor do que eu esperava, e eu fui controlando quilômetro por quilômetro. Então assim, eu tive um controle... acho que foi a prova que eu tive mais controle, eu não perdi nenhum quilômetro, eu controlei minha subida, eu sabia o ritmo que eu tava. Eu estava tendo um domínio, não digo pleno, mas foi a que eu mais tive em todas as corridas. Eu tinha um domínio do que estava acontecendo comigo ali, por isso que eu consegui fazer aquele resultado.*

*Eu fui abaixando (meu tempo), realmente do segundo quilômetro em diante eu comecei a apertar, que eu vi que eu tava inteiro, apesar do começo, mais ansioso. (...) Você tem que procurar esquecer aquilo (a ansiedade), se você conseguir controlar aquilo ali, melhor.*

Os entrevistados demonstram que quando percebem que estão no controle da situação, têm um sentimento de tranquilidade, de que as coisas estão “fluindo” bem, sem precisar exercer muito esforço para isso. Sentem que estão atingindo seu melhor rendimento e desempenhando ao máximo sua capacidade, como é possível observar no relato desta bailarina:

Um grande relaxamento e tranquilidade tomam conta de mim. Não tenho medo de falhar. Que sentimento poderoso e cálido! O desejo é de expansão, quero abraçar o mundo. Sinto o enorme poder de realizar algo gracioso e belo (CSIKSZENTMIHALYI, 1992, p. 93).

Iaochite (1999, p. 98) destaca que “estar no controle de certa maneira é saber administrar (e o *flow* vem disso) os perigos e os aspectos negativos decorrentes de qualquer ação que se execute”. Temos que considerar também que essa sensação de controle está ligada a um sentimento de estar bem preparado fisicamente para a prova. O fato de ter feito um bom treinamento, de ter se preparado adequadamente, pode dar ao corredor não só uma sensação maior de controle, ao acompanhar seu ritmo pelas quilometragens, mas desde o início uma tranquilidade emocional maior por saber o que deve fazer para se sair bem no desafio que irá enfrentar. Metade dos entrevistados relatou já ter vivenciado experiência similar.

#### 6.2.3.2.6 PERDA DA AUTOCONSCIÊNCIA

Esse aspecto do *flow*, segundo Csikszentmihalyi (1992, p. 97), decorre do profundo envolvimento com a atividade. Não há disponibilidade de atenção suficiente para que nos lembremos do passado ou nos preocupemos com o futuro, ou para que levemos em consideração estímulos que não sejam relevantes no momento. Isso é o oposto do que ocorre em nossa rotina diária, onde raramente estamos totalmente absorvidos pela atividade que estamos realizando. Nossos pensamentos e sentimentos dispersam continuamente nossa atenção daquilo que estamos fazendo; é como se passássemos a maior parte do tempo sonhando acordados.

No estado mental de profundo envolvimento que o *flow* representa, a percepção de que temos de um *self* separado do mundo à nossa volta deixa muitas vezes de existir. Algumas pessoas descrevem isso como um sentimento de união com o ambiente a sua volta, como uma montanha, um time, ou com os demais membros de um grupo (CSIKSZENTMIHALYI, 1992, p. 98). O depoimento deste motociclista exemplifica este sentimento:

Eu percebo alguma coisa quando os sentimentos de todos nós estão em sintonia. Quando corremos, a princípio não estamos em total harmonia. Mas se a corrida começa a engrenar, todos nós sentimos o que os outros estão sentindo. Como posso explicar? É quando nossas mentes tornam-se uma só. Então, é um verdadeiro prazer (...). (CSIKSZENTMIHALYI, 1992, p. 98)

Um entrevistado revelou sentir algo semelhante:

*Eu acho que assim, a corrida, quando você tá lá naquele meio, né? É muito interessante. Por que não tem pobre, não tem rico, não tem... acho que é tudo igual, sabe? Lá, naquela coisa de corpo um do lado do outro, né?*

Nesse depoimento, podemos constatar o profundo envolvimento do praticante com o ‘clima’ da corrida, com as pessoas à sua volta. Quando estamos profundamente envolvidos, “conectados” com o que estamos fazendo – um grupo de motociclistas, um time de futebol, ou então um grupo de corredores – podemos ter esse sentimento de união, de comunhão com as pessoas ou o ambiente à nossa volta.

Parece que uma das conseqüências dessa dimensão do *flow* também é uma sensação de tranquilidade e de equilíbrio. Csikszentmihalyi (1992, p. 99) menciona que quando a pessoa vivencia essa dimensão do *flow*, “pensa que a ausência de autoconsciência tem algo a ver

com uma obliteração passiva do *self*". É um sentimento do tipo "deixar-se levar pela maré". Todos os atletas mostraram em suas respostas que experimentam um sentimento de relaxamento, de paz, de tranqüilidade quando estão correndo, como o sentimento apresentado pelo alpinista entrevistado por Csikszentmihalyi:

É um sentimento zen, como a meditação ou a concentração. Uma das coisas que você busca é a máxima concentração mental (...). (CSIKSZENTMIHALYI, 1992, p. 98)

A seguir, constam os sentimentos expressos pelos corredores:

*O sentimento (quando eu corro) é... não é sentimento, como que eu posso falar? É um... até o modo de você viver é diferente, né? Correndo, a agressividade sua fica lá embaixo, né? Por que você fica relaxado quando corre.*

*Agora no treino, é assim, né? Que nem no treino do último fim de semana, deve ter dado uns 18km, eu fiquei naquele dia meio zen, me senti super bem. Era uma coisa tranqüila, diferente do sentimento de euforia do término de uma prova em 49min, que era uma coisa que eu nunca tinha feito.*

Não podemos descartar as alterações fisiológicas que ocorrem no organismo durante a corrida. Todavia, tais alterações recebem por parte das pessoas uma interpretação. Essa interpretação é relevante para esse estudo.

Outra descrição de Csikszentmihalyi (1992, pp. 99-102), sobre essa dimensão do estado mental *flow*, é que quando alguém vivencia essa experiência, existe pouco espaço livre em sua consciência para que se preocupe com o *self*. Como consequência, as pessoas experimentam uma sensação de expansão do *self*, uma sensação de que seus limites foram ampliados:

O *flow* é importante porque torna o momento presente mais agradável e porque cria a autoconfiança que nos permite desenvolver capacidades (...). (CSIKSZENTMIHALYI, 1992, p. 70)

Para o autor, depois de uma experiência do *flow*, o *self* ressurgue mais forte. Isso parece ter semelhanças com a relação que os praticantes estabelecem entre a corrida e o sentimento de autoconfiança e auto-estima melhoradas em função da prática, o que foi mencionado por metade dos corredores entrevistados:



*{Por que mesmo sabendo o sofrimento que é correr 21km, você ainda quer correr uma maratona, que é o dobro disso?} É fogo, né? É que eu gosto, eu tenho esse desejo. Eu acho que é vencer o meu corpo. Eu acho que eu vou me sentir muito poderosa por causa disso. Eu acho que vai me dar uma sensação de poder e de você vencer uma coisa que é difícil. Imagina acabar, correr 42km, a sensação de poder que não dá?*

*{Quais são os sentimentos que você percebe quando corre?} Geralmente são bons, são muito bons. E eu me sinto mais confiante quando eu estou correndo. Se eu preciso decidir alguma coisa, sinto que sou mais capaz, que vou conseguir, que vou arrumar alguma estratégia para resolver algum tipo de problema. Acho que é pelo fato de você estar se superando, (...).*

Na análise global (APÊNDICE I), todos os entrevistados relataram vivenciar pelo menos um desses três aspectos referentes a essa dimensão do estado de *flow*. Houve entrevistado que relatou os três aspectos e quatro sujeitos relataram dois deles.

#### **6.2.3.2.7 SENTIMENTO DE TRANSFORMAÇÃO DO TEMPO**

Para Csikszentmihalyi (1992, p. 102), quando as pessoas vivenciam o *flow*, podem ter a sensação de que o tempo transcorreu de maneira diferente da habitual. Os seus entrevistados mencionam em seus relatos que o tempo pareceu passar mais depressa ou mais devagar do que aconteceu na realidade, mostrando o aspecto relativo do tempo. Há uma desorientação temporal juntamente com certa perda da consciência da passagem do tempo. Dessa forma, as pessoas podem passar horas imersas na atividade sem perceber que a fizeram, ou então terem a sensação de que uma ação que transcorreu em alguns minutos levou muito mais tempo do que o real.

Podemos observar esse fato no relato deste corredor de 100 metros rasos:

*Eu sentia como se a velocidade estivesse reduzida e eu tinha a certeza de que tudo estava certo, tudo estava fluindo. Sentia-me realmente rápido, mas sentia tudo indo muito devagar ao mesmo tempo. (JACKSON, CSIKSZENTMIHALYI, 1999, p. 29)*

Um sujeito menciona uma experiência próxima da descrição desse elemento do *flow*. Quando solicitado que descrevesse uma corrida, prova ou treino que tenha sido marcante, relatou:

*Ah, com certeza foi a meia-maratona do Rio de Janeiro, quando eu participei pela primeira vez. Todo mundo falava que é uma prova maravilhosa, bonita. Eu não sabia se eu ia conseguir participar, porque eu nunca tinha corrido tudo isso. Eu tinha corrido no máximo acho que 16km na época. Foi em 2002 que eu corri a minha primeira meia-maratona do Rio e foi maravilhosa. Por que a orla, o tempo todo é um percurso que você não conhece, então passou muito rápido pra mim, porque eu fui observando a orla o tempo todo, então não foi sofrível. Foi muito, muito boa mesmo.*

Se considerarmos que a prova possui um percurso de mais de 21km, é interessante o fato de o corredor perceber como se passasse muito rápido. O praticante mencionou, posteriormente, que concluiu a prova em 2h20min, ou seja, um período relativamente longo de tempo. Portanto, a sensação de que passou muito rápido possui semelhanças com a distorção na percepção da passagem do tempo como a que Csikszentmihalyi (1992, p. 102) descreve: “(...) em geral as pessoas dizem que o tempo parece passar muito mais rápido”.

Outro sujeito também cita uma experiência diferenciada em relação à percepção da passagem do tempo durante a corrida:

*Às vezes você tá numa prova e parece que você esquece, né? Que você tá correndo. Você está indo, seu corpo vai, mas sua mente está em outro lugar, né? E quando você percebe, você já está terminando uma prova.*

Três entrevistados mencionaram algo relacionado a essa dimensão do *flow*. Csikszentmihalyi (1992, p. 103) cita como exceção os casos em que a capacidade de acompanhar o tempo é uma aptidão necessária para que a pessoa tenha êxito na atividade:

Para acertar com precisão seu ritmo para uma prova (os corredores velocistas), precisam ser muito sensíveis à passagem dos segundos e minutos. Nesses casos a capacidade de acompanhar o tempo torna-se uma das aptidões necessárias ao sucesso da atividade, e aumenta assim a satisfação da experiência ao invés de diminuí-la. (CSIKSZENTMIHALYI, 1992, p. 103)

Esse pode ser o caso de alguns dos corredores. Eles monitoram o tempo que levam para realizar o percurso, em especial nas provas, quilômetro a quilômetro. Talvez isso impeça que ocorra com maior frequência esse sentimento de perder a noção do tempo por conta da concentração absoluta e envolvimento profundo com a atividade.

Jackson (1996, p. 84) realizou um estudo sobre as percepções do *flow* em atletas de elite de várias modalidades esportivas e identificou que a perda da dimensão do tempo,

embora pertinente a alguns atletas, era um fator que outros acharam inapropriado às demandas de suas atividades. O mesmo pode ter ocorrido com os participantes deste estudo.

#### 6.2.3.2.8 EXPERIÊNCIA AUTOTÉLICA

Segundo Csikszentmihalyi (1992, p. 104), “o elemento fundamental de uma experiência máxima é que ela é um fim em si mesma”. O termo “autotélico” tem exatamente esse significado: ‘uma experiência com um fim em si mesma’. A atividade em si é a recompensa, e isso vem em um primeiro plano. Qualquer outra recompensa fica em segundo plano. Quando a experiência é intrinsecamente gratificante, a vida se justifica no presente.

Vários relatos dos entrevistados nos remetem à idéia de que eles vivenciam essa dimensão do *flow* em sua prática. Os sentimentos de prazer, alegria, felicidade, de estar fazendo algo que vale a pena e que querem fazer aparece com muita frequência no relato de todos os corredores:

*Por isso que eu acho que a corrida pra mim é um prazer que não dá pra descrever. É muuuuuito bom. Eu amo correr, eu amo correr. Então, nessa hora eu desligo, e vêm coisas boas no pensamento, sabe?*

*(...) É que você corre e libera endorfina e dá uma alegria mesmo. Então mesmo com dor, depois é tão bom, que parece que você já fica endorfinado o dia inteiro, pode acontecer o que for, que você resolve com certa tranquilidade. O dia passa melhor.*

*Ah, o sentimento (quando eu termino a corrida) é de relaxamento, de alegria, de bem-estar geral.*

*Ah sim. Correndo (o sentimento) é o melhor possível, né? Ah, o sentimento é muito bom, né?*

*Eu acho assim, quando você consegue uma satisfação pessoal (como eu tenho na corrida), isso muda de alguma forma você. Muda eu acho que o jeito que você começa a olhar e a encarar as outras coisas. A importância que você daria para alguma coisa, ela fica modificada mesmo a partir desse momento. (...) Mesmo ficando cansada, acho que me sentindo cansada por ter corrido, a satisfação ainda é o primeiro, tá em primeiro lugar.*

*Então, é uma forma de você ter satisfação (a corrida), de conseguir, então isso mexe com a pessoa. A gente vê que no grupo nosso sempre têm pessoas iniciando e você tem uma evasão muito pequena. São poucas as pessoas que param realmente, poucas nunca mais voltam a correr. Podem parar durante um mês, tal, depois voltam.*

*Toda prova que você chega, que você termina bem, você quer participar de mais uma, né? Sempre tem um sentimento de: “Ah, qual vai ser a próxima, né?” Qualquer segundo (a menos) você já quer... apesar de dor muscular que você sempre tem. Tem dois sentimentos, um às vezes no ponto mais difícil da prova, né? Que você pensa: ‘Pô, o que eu tô fazendo aqui, com esse sol, né?’ Por que você está sentindo a prova mesmo, às vezes um pouquinho de dor, de cansaço, câimbra muscular: ‘Pô, o que eu tô fazendo aqui, né? Por quê fazer isso? Por quê estar aqui?’ Mas a hora que você termina, você conquista, é uma felicidade muito grande. O sentimento é esse, de felicidade. Eu nunca termino uma prova triste (risos). É bom, é muito gostoso e pra mim isso é qualidade de vida. Para mim é uma qualidade de vida boa eu poder fazer isso.*

*{Quando você chega no final de uma prova, qual é o sentimento?} De cansado. {De cansado?} De cansado, de acabado. É uma sensação de que você não quer voltar nunca mais (risos). Não quero correr mais. (...) {Mas porque mesmo assim você acha que vale a pena?} Não sei, é loucura viu (risos). É loucura mesmo. Você acaba a corrida, pode chegar passando mal, mas hidratou, melhorou você já fala: “Ah, de novo. Qual é a próxima, quando que é a próxima?” Você mesmo se anima, né?*

*{Por que quando alguém começa a correr nunca mais pára?} É porque é uma coisa cara que te dá uma sensação boa. Você correndo, você esquece da vida.*

*Então, é uma paixão mesmo, eu sempre gostei e não tem como tirar isso de mim (a corrida). Tanto é que a minha namorada sempre fala: ‘Eu não posso nunca falar, a corrida ou eu.’ Porque assim, é complicado, é uma paixão mesmo cara. É um amor que eu tenho na vida, né? É a corrida. Não dá pra mim ficar sem ela. Não dá.*

Essa foi uma das dimensões mais representativas e significativas do *flow* nas entrevistas. Na análise, esse tema apareceu no relato de todos os participantes. Essa dimensão é muito significativa para este estudo. Ela revela o caráter auto-sustentador da atividade, na qual o prazer e a satisfação que as pessoas percebem durante a corrida são as recompensas que as mantêm engajadas na atividade, ou seja, motivadas intrinsecamente para continuarem praticando por longo período, como nos mostram os relatos:

*Então, acho que isso é que é legal na corrida. Eu tenho o meu objetivo, não é uma coisa que... eu sei que eu nunca vou ganhar dinheiro e essa eu acho que é a diferença, né? É você correr por prazer, porque gosta.*

*Por que (quando eu comecei a correr) eu tinha que... que era uma coisa importante pra mim), que praticamente é até hoje, né? E eu continuei correndo... continuei até hoje, né? E pretendo correr até quando Deus quiser.*

*{Quais são suas expectativas com a corrida?} Olha, eu vejo aí gente com bastante idade correndo. Eu pretendo correr assim, enquanto eu conseguir, eu pretendo correr.*

*Quando eu falo em corrida, se uma pessoa ouvir essa gravação, ela pode pensar assim: “Nossa, mas porque ele gosta tanto de correr?” Eu acho que quando você gosta de uma coisa, quando você ama aquilo que você faz, você não tem tantos porquês. Você faz, porque você sente prazer e é o meu caso. Claro, você tem seus motivos, mas você não fica se questionando tanto: “Por que eu estou fazendo isso? será que eu gosto? será que eu estou gostando?” Então, quando você faz algo e sente prazer com aquilo que está fazendo, você sente que está tendo um retorno positivo, eu acho que não justifica você ficar se questionando tanto.*

Para Csikszentmihalyi (1999, p. 36), os momentos no *flow* são ‘excepcionais’. Este termo foi utilizado por muitas pessoas para descrever os momentos que se destacam como os melhores de sua vida. Ao contrário do que acontece cotidianamente, no *flow* o que sentimos, pensamos e desejamos se harmonizam completamente. A consciência está repleta de experiências, mas todas estão em harmonia umas com as outras; o *flow* é uma imersão completa na experiência e no momento presente.

O estado de *flow* reflete o nível ideal de motivação intrínseca. Nesse estado, qualquer atividade se torna digna de ser feita por si mesma. O corredor não está preocupado com prêmios, resultados ou reconhecimento, embora isso possa vir como consequência. Está inteiramente envolvido na atividade, sente grande satisfação em sua realização.

Há evidências, segundo Csikszentmihalyi (1988, 1992, 1999), de experiências com o *flow* em muitas culturas diferentes e em situações que variam desde o cotidiano até as maiores façanhas da vida. Atingir o *flow* significa criar um estado muito positivo de consciência, o que leva a uma experiência realmente agradável e intrinsecamente recompensadora. Isso mantém as pessoas engajadas na atividade por longo tempo em sua vida.

São os sentimentos positivos vivenciados na corrida que fazem com que os atletas renovem por tanto tempo sua opção de continuar correndo. O *flow* reflete um estado muito positivo de consciência, como vimos, e esse estado mantém as pessoas motivadas a permanecerem praticando. Uma vez que a pessoa vivencia esse estado de consciência, continuará se esforçando para senti-lo novamente, e podemos inferir que esse processo ocorre com esses corredores.

No esporte, os elementos que definem o *flow* representam os aspectos fundamentais de um desempenho ideal, um estado especial, onde tudo está indo muito bem e o praticante está desempenhando todo seu potencial. Nessa condição, a motivação intrínseca encontra seu ponto máximo e o corredor chega do seu ponto de vista, no seu desempenho ideal. Estruturando atividades físicas e esportivas para serem desafiadoras e compatíveis com as

habilidades das pessoas, podemos aumentar seu nível de satisfação pessoal, promover um envolvimento mais profundo, experiências mais ricas e gratificantes, e, como consequência, levar as pessoas a maior tempo de envolvimento.

Os dez participantes deste estudo possuíam um tempo considerável de envolvimento com a corrida, variando de 3 a 46 anos de prática. A frequência com que se dedicavam também era grande, pois a maioria treinava no mínimo três vezes por semana e alguns chegavam a treinar todos os dias. Eram pessoas profundamente envolvidas com a atividade, ou seja, dedicavam muito do seu tempo livre e esforço a ela, mesmo não sendo atletas de elite. Csikszentmihalyi (1992, p. 148) afirma que “(...) como no atletismo, certamente não precisamos profissionalizar-nos para desfrutar a satisfação de controlar o potencial expressivo do corpo”.

Quatro praticantes apontaram que iniciaram seu envolvimento com a corrida por influência de alguém próximo, sugerindo uma relação com o motivo de filiação. A influência de uma pessoa com a qual existia um vínculo afetivo demonstrou ter sido de grande importância para que os participantes iniciassem a prática da corrida. Em alguns dos entrevistados esse motivo parece se manter bastante ativo e relacionado ainda com seu envolvimento. No discurso de outros praticantes, no entanto, parece que outros motivos adquirem maior intensidade no decorrer de seu envolvimento com a corrida, como o motivo de realização.

A segunda resposta bastante apontada como responsável pelo envolvimento inicial com a corrida, advinda de quatro praticantes, foi a vivência da corrida em uma instituição. Três na escola, nas aulas de Educação Física, e uma por influência da prática da corrida em uma instituição militar. Isso demonstra a importância da vivência das atividades físicas e esportivas na escola ou em programas que promovam a participação e inserção das pessoas. É preciso ter a oportunidade de experimentar as atividades para que possa ocorrer interesse e engajamento. A escola, clubes, associações, programas promovidos por prefeituras ou outras entidades têm um papel importante nesse aspecto.

Nem sempre os motivos que levaram os praticantes a iniciar a prática da corrida foram os mesmos que eles apontam como responsáveis por sua permanência. Vários motivos coexistem e parecem ser determinantes no comportamento de engajamento demonstrado pelos praticantes. Os motivos de filiação, de rendimento, de divertimento, por exemplo, coexistem e se sustentam, ao passo que alguns praticantes apresentaram também motivos que se opõem. Como exemplo, podemos citar o motivo de autodefesa física, presente quando um dos corredores

demonstrou ter medo de sentir dor. Esse motivo se opõe aos demais motivos citados, levando a um sentimento de preocupação. É importante considerarmos que os motivos não atuam isoladamente, mas conjuntamente, no reforço ou inibição do comportamento do sujeito com relação à atividade.

Quanto à tendência motivacional, todos os praticantes apresentaram fortes indicativos de serem predominantemente motivados intrinsecamente para a prática da corrida. A quantidade de temas e a frequência com que apareceram nas entrevistas foram mais representativas que os temas que indicavam relação com a motivação extrínseca.

A predominância de tendência motivacional intrínseca nos corredores indica forte relação com sua permanência na atividade por muitos anos. Muitas respostas apontaram para uma relação favorável entre os sentimentos positivos vivenciados na atividade e o desejo que têm de permanecerem praticantes. Inferimos que se inicialmente a maioria dos corredores iniciou a atividade extrinsecamente motivada, permanece nela porque está predominantemente intrinsecamente motivada. Isso pode ser um direcionador para os profissionais da Educação Física em aulas ou na programação de atividades esportivas em qualquer ambiente. Conduzir os sujeitos de um estado de motivação extrínseca com relação à atividade para um estado de motivação intrínseca é importante para que as pessoas permaneçam motivadas e engajadas por longo período de tempo na atividade.

Quanto ao *flow*, pudemos verificar que realmente há correspondência em muitas das experiências dos corredores entrevistados com as dimensões que o caracterizam, conforme descrito por Csikszentmihalyi (1988, 1992, 1999). Nem todas as dimensões do *flow* foram evidenciadas na análise global dos temas como sendo percebidas por todos os entrevistados. Porém, segundo Csikszentmihalyi (1992, p. 79), quando as pessoas refletem sobre o que sentem quando suas experiências são muito positivas, mencionam pelo menos “um” dos oito elementos descritos sobre o *flow*. A análise indicou semelhanças nos relatos dos praticantes no mínimo com quatro elementos do *flow*, ou seja, pelo menos metade. Isso indica uma possível relação entre as experiências dos sujeitos entrevistados e as definições de Csikszentmihalyi.

Csikszentmihalyi (1992, p. 109) considerava que embora o *flow* possa ocorrer ao acaso, devido a uma feliz coincidência de condições internas e externas ao sujeito, é mais provável que resulte de uma atividade estruturada, da habilidade de um indivíduo para fazê-lo acontecer, ou de ambas. Dessa forma, as condições que levam ao *flow* podem ser facilitadas.

Os participantes do estudo possuem muita clareza sobre quais são seus objetivos com a corrida e estabelecem metas compatíveis com suas capacidades, mas que também representam um desafio. Isso tem relação com uma das dimensões mais importantes para se atingir o *flow*: o equilíbrio entre o desafio e a habilidade. Eles também buscam formas de monitorar o desempenho, alguns controlam seus treinos através de planilhas e os que participam de provas, geralmente monitoram seu tempo quilômetro a quilômetro.

Alguns indicaram que nos treinos têm boa noção de quanto tempo levam para fazer cada percurso e de como deve ser cada tipo de treino, eles obtêm *feedback* de suas ações de diversas formas. Isso lhes permite saber se estão ou não na direção de atingir os objetivos que estabeleceram. Demonstraram, portanto, outra dimensão importante do estado de *flow* em seu comportamento, ter metas claras e obter retorno (*feedback*) de suas ações.

A terceira dimensão para que o *flow* ocorra é o foco na atividade. No discurso da maioria dos praticantes essa dimensão esteve muito presente, inclusive para alguns também nos treinos, mas eles evidenciaram esse aspecto principalmente quando se referiam às provas. Parece que nas provas o nível de concentração que eles conseguem é maior, assim como parece ser maior também a intensidade e a duração dos sentimentos positivos vivenciados, contribuindo para que se mantenham intrinsecamente motivados.

Também foram encontradas semelhanças nos discursos com os demais elementos do estado de *flow*, conforme descrito por Csikszentmihalyi (1988, 1992, 1999): fusão ação-consciência, sensação de controle, perda da autoconsciência, sentimento de transformação do tempo, e experiência autotélica, elementos encontrados também no discurso dos corredores entrevistados. Nem todos demonstraram em seus relatos perceber algo semelhante a todas as dimensões do *flow*, mas todos relataram experiências que possuem semelhanças pelo menos com mais de uma dimensão, o que nos leva a inferir que pode haver de fato similaridade entre as experiências que os praticantes vivenciam com a corrida e as experiências de pessoas envolvidas profundamente com diversas atividades descritas por Csikszentmihalyi.



## **7 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os participantes do estudo revelaram a existência de vários motivos ativos em seu comportamento no que se refere à prática da corrida. São motivos que coexistem e se reforçam para direcionar o comportamento dos indivíduos. Devemos considerar que os motivos não atuam isoladamente, mas conjuntamente, reforçando ou inibindo o comportamento do sujeito com relação à atividade. Os Profissionais de Educação Física terão maior possibilidade de êxito em suas intervenções se reconhecerem os motivos presentes no comportamento dos seus alunos ou atletas, de quais motivos reforçam e quais motivos inibem o comportamento que desejam incentivar. Os motivos que se contrapõem ao comportamento de engajamento com relação à atividade devem ser compreendidos e trabalhados para que não desestimulem os alunos ou atletas a continuarem praticando.

Para iniciar uma atividade física, algum tipo de incentivo externo parece ser muito importante, ou seja, as pessoas geralmente se envolvem com alguma atividade física por motivação extrínseca. Por isso, programas que incentivem a prática de esporte e a vivência de atividades físicas e esportivas nas escolas, clubes ou outras instituições, são essenciais. É importante que as pessoas sejam estimuladas a experimentar atividades dessa natureza para que assim tenham a oportunidade de desenvolver outro tipo de motivação com relação a elas.

O estudo apontou para uma relação favorável entre a tendência motivacional intrínseca dos praticantes e sua permanência na atividade por longo período de tempo. É conveniente que os Profissionais da Educação Física se esforcem para estimular o desenvolvimento deste tipo de perfil motivacional nos alunos ou atletas com relação às atividades que desenvolvem, visto que um dos problemas é a falta de aderência ou de engajamento das pessoas por um maior tempo nas atividades.

A vivência durante as atividades físicas e esportivas, de experiências afetivas positivas, intensas e significativas como o estado de *flow*, contribui para manter as pessoas intrinsecamente motivadas. Esse estado mental diferenciado realça a experiência na atividade, diferenciando-a das experiências cotidianas normalmente vividas. O prazer e a satisfação são as recompensas que os praticantes encontram, justificando seu empenho e engajamento. Quanto mais as pessoas vivem essas experiências, mais tempo e dedicação elas investem na atividade.

Os elementos da teoria do *flow* podem ser considerados importantes direcionadores na estruturação das atividades físicas e esportivas ministradas. A vivência desse tipo de estado mental durante as atividades, pode levar as pessoas a um envolvimento mais profundo, à concentração total na atividade e no momento presente e a obterem maior satisfação com o que fazem. Dessa forma, é possível contribuir para que as pessoas permaneçam intrinsecamente motivadas e, conseqüentemente, permaneçam engajadas por mais tempo na atividade.

Para isso, ressaltamos a importância dos profissionais da Educação Física de adequar as expectativas com relação ao desempenho pessoal na atividade e a real capacidade de resposta dos alunos e atletas, mantendo o equilíbrio entre desafio e habilidade, um dos pilares da teoria do *flow*; de orientarem os praticantes para que aprendam a ter sempre clareza sobre quais são suas metas na atividade e o que devem fazer para atingir os objetivos; de aprenderem formas de obter *feedback* sobre seu desempenho a curto, médio e longo prazo, monitorando parcialmente e globalmente se suas ações estão realmente conduzindo aos resultados almejados. Também orientá-los para que consigam manter-se focados o maior tempo possível em elementos relacionados à execução da atividade, para que encontrem formas de impedir que fatores externos interfiram negativamente em seus pensamentos e sentimentos.

Controlando esses elementos, as pessoas podem ter maior domínio sobre suas experiências mentais e sobre a qualidade de suas vivências na atividade, o que pode levá-las a um maior engajamento pela satisfação que pode trazer.

São necessários mais estudos sobre esse estado mental diferenciado no esporte e nas atividades físicas para podermos compreender com maior precisão sua dinâmica de funcionamento e como obter maior controle pessoal sobre ele. No entanto, as condições de ocorrência do estado de *flow* podem ser facilitadas por meio da intervenção dos profissionais da Educação Física, elaborando atividades onde exista um equilíbrio entre o desafio proposto e a capacidade dos sujeitos, desde que elas estimulem os praticantes a utilizarem ao máximo o seu potencial, pois o *flow* tende a ocorrer quando os níveis de habilidade pessoal são adequados à demanda e quando estas constituem um verdadeiro elemento de crescimento pessoal e autoconhecimento.

# **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

BARDIN; L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1991.

BARRETO, J. A. **Psicologia do esporte para o atleta de alto rendimento**. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

BARROS, R; DEZEM, R. **O atletismo**. 2ª. ed. São Paulo: Apoio, 1990.

CBAt. Confederação Brasileira de Atletismo. **Home-page**. Disponível em: <<http://www.cbat.org.br>>. Acesso em: 28 fev. 2007.

Corrida de São Silvestre. **Home-page**. Disponível em: <<http://www.saosilvestre.com.br>>. Acesso em: 23 nov. 2007.

Corrida Integração. **Home-page**. Disponível em: <<http://www.corridaintegracao.com.br>>. Acesso em: 23 nov. 2007.

Corrida Volta da Pampulha. **Home-page**. Disponível em: <<http://www.voltadapampulha.com.br>>. Acesso em: 23 nov. 2007.

CSIKSZENTMIHALYI, M.; CSIKSZENTMIHALYI, I. S. **Optimal experience**: psychological studies of flow in consciousness. United Kingdom: Cambridge University Press, 1988.

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

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

DAVIDOFF, L. L. **Introdução à Psicologia**. São Paulo: McGraw-Hill, 1983.

DECI, E. L. **Por que fazemos o que fazemos**: entendendo a automotivação. São Paulo: Negócio, 1998.

EVANS, P. **Motivação. Curso básico de Psicologia.** Unidade D, Personalidade. Rio de Janeiro: Zahar, 1975.

FACCA, F. B.; BORSARI, J. R. (Org.). Atletismo, handebol e urgências. **Manual de Educação Física.** São Paulo: EPU, v. 1, 1977.

GODOY, A. P. Y. **Desmascarando os eus:** a utilização de máscaras em grupo de terapia expressiva. 2003. 120f. Dissertação (Mestrado em Artes)-Instituto de Artes, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2003.

IAOCHITE, R. T. **A prática de atividade física e o estado de fluxo:** implicações para a formação do futuro profissional em Educação Física. 1999, 142f. Dissertação (Mestrado em Educação Física)-Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 1999.

JACKSON, S. A. Toward a conceptual understanding of the flow experience in elite athletes. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, 67 (1), pp. 76-90, 1996.

JACKSON, S. A; CSIKSZENTMIHALYI, M. **Flow in sports.** Champaign: Human Kinetics, 1999.

KIMIECIK, J. C.; HARRIS, A. T. What is enjoyment? A conceptual/definitional analysis with implications for sport and exercise psychology. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 18, pp. 247-263, 1996.

KOBAL, M. C. **Motivação intrínseca e extrínseca nas aulas de Educação Física.** 1996, 176f. Dissertação (Mestrado em Educação Física)-Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1996.

LUDKE, M. *et al.* **Pesquisa em Educação:** abordagens qualitativas. São Paulo: EPU, 1986.

MARTOLIO, E. **História dos Jogos Olímpicos Modernos.** São Paulo: Editora Caras, v. 3, 2006.

MASLOW, A. H. **Introdução à psicologia do ser.** Rio de Janeiro: Eldorado, 1968.

MASSARELLA, F. L.; WINTERSTEIN, P. J. Motivação intrínseca e estado de *flow* no esporte e na atividade física. *In*: Congresso de Ciência do Desporto, 1., 2005, Campinas, SP. **Anais do I Congresso de Ciência do Desporto**. Campinas: FEF/ UNICAMP, 2005.

MACARDLE, W. D. *et al.* **Fisiologia do exercício**: energia, nutrição e desempenho humano. 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

Meia maratona do Rio de Janeiro. **Home-Page**. Disponível em: <<http://www.meiamaratonadoriodejaneiro.com.br>>. Acesso em: 23 nov. 2007.

Maratona de São Paulo. **Home-Page**. Disponível em: <<http://www.maratonadesaopaulo.com.br>>. Acesso em: 23 nov. 2007.

MOSQUERA, J. J. M. A motivação humana na concepção de Abraham H. Maslow. *In*: LA PUENTE, M. (Org.) **Tendências contemporâneas em Psicologia da Motivação**. São Paulo: Autores Associados, 1982.

MURRAY, E. J. **Motivação e emoção**. Rio de Janeiro: Zahar, 1978.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2003.

NEWSHOLME, E. *et al.* **Corrida**: ciência do treinamento e desempenho. São Paulo: Phorte, 2006.

NEVES, S. P. Pesquisa aplicada à teoria de A. H. Maslow. *In*: LA PUENTE, M. (Org.) **Tendências contemporâneas em Psicologia da Motivação**. São Paulo: Autores Associados, 1982.

PENNA, A. G. **Introdução à motivação e emoção**. Rio de Janeiro: Imago, 2001.

RANGÉ, B. **Psicoterapia comportamental e cognitiva de transtornos psiquiátricos**. São Paulo: Editorial Psi II, 1998.

PUERTA, S; PRETTO, N. **Revista O2**: corrida, estilo de vida. São Paulo: Editora Esfera, n. 44, dezembro, 2006.

ROBERTS, G. C. Understanding the dynamics of motivation in physical activity: the influence of achievement goals on motivational processes: *In* ROBERTS, G. C. (Org.) **Advances in motivation in sport and exercise**. Champaign: Human Kinetics, 2001.

ROGERS, C. R. **Tornar-se pessoa**. 5. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

RYAN, R. M. *et al.* Intrinsic motivation and exercise adherence. **International Journal of Sport Psychology**, v. 28, pp. 335-354, 1997.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**: manual para a Educação Física, Psicologia e Fisioterapia. São Paulo: Manole, 2002.

SALGADO, J. V. V.; CHACON-MIKAHIL, M. P. T. Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes. **CONEXÕES**: Educação, esporte, lazer. Campinas: Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, v. 4, n. 1, pp. 100-109, 2006.

SCHULTZ, D. P.; SCHULTZ, S. E. **Teorias da Personalidade**. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2002.

\_\_\_\_\_. **História da Psicologia Moderna**. 8. ed. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2005.

SILVA, N. P. **Atletismo**. 3. ed. São Paulo: Cia Brasil, 1978.

THOMAS, J. R; NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em Ciências Sociais**: a pesquisa qualitativa em Educação. São Paulo: Atlas, 1987.

TRIVIÑOS, A. N. S.; NETO V. M. (Org.) **A pesquisa qualitativa na Educação Física**: alternativas metodológicas. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2004.

VALLERAND, R. J. A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise: *In* ROBERTS. G. C. (Org.) **Advances in motivation in sport and exercise**. Champaign: Human Kinetics, 2001.

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

WERTHEIMER, M. **Pequena história da Psicologia**. São Paulo: Nacional, 1989.

WINTERSTEIN, P. J. Motivação, Educação Física e esporte. **Revista paulista de Educação Física**. São Paulo. v. 6, n. 1, pp. 53-61, jan./jul. 1992.

\_\_\_\_\_. A motivação para a atividade física e para o esporte. *In*: DE ROSE JR. (Org.) **Esporte e atividade física na infância e adolescência**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

\_\_\_\_\_. Fomento da motivação em aulas de Educação Física e programas de intervenção para professores. **Intercâmbios científicos internacionais em Educação Física e esportes**. Ijuí: Editora Unijuí, pp. 157-177, 2004.

ZIMERMAN, D. E. **Fundamentos básicos das grupoterapias**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2000.

## **APÊNDICES**

---



---

|                     |   |     |
|---------------------|---|-----|
| <b>Apêndice A -</b> | Questionário.....   | 105 |
| <b>Apêndice B -</b> | Roteiro de entrevista semi-estruturada.....                 | 107 |
| <b>Apêndice C -</b> | Carta-convite para participação em pesquisa.....            | 109 |
| <b>Apêndice D -</b> | Carta de autorização da instituição.....                    | 111 |
| <b>Apêndice E -</b> | Termo de consentimento livre e esclarecido – TCLE.....      | 113 |
| <b>Apêndice F -</b> | Diagrama esquemático de análise dos dados.....              | 115 |
| <b>Apêndice G -</b> | Lista temática relacionada à motivação dos praticantes..... | 117 |
| <b>Apêndice H -</b> | Lista temática relacionada ao estado de <i>flow</i> .....   | 119 |
| <b>Apêndice I -</b> | Análise temática global das dimensões do <i>flow</i> .....  | 121 |



**APÊNDICE A: Questionário.****FEF – Faculdade de Educação Física**

- 1.1 Nome: Idade:
- 1.2 Cidade onde reside:
- 1.3 Profissão:
- 1.4 Há quanto tempo corre?
- 1.5 Quantas vezes em média por semana?
- 1.6 Por quanto tempo?
- 1.7 Onde?
- 1.8 Fez exames médicos antes de começar a correr?
- 1.9 Quais?
- 1.10 Faz exames médicos periodicamente?
- 1.11 Quais?
- 1.12 Pratica outro esporte?
- 1.13 Qual?
- 1.14 Pertence a algum clube / instituição ou associação de corredores?  
Qual?
- 1.15 Tem orientação Profissional?
- 1.16 De que área(s):
- 1.17 Participa de Provas? Em média quantas por ano?  
Quais?
- 1.18 Já ganhou dinheiro com a corrida?
- 1.19 Complete a frase: A corrida para mim é

---

---

---

## **APÊNDICE B:** Roteiro de entrevista semi-estruturada.



**FEF – Faculdade de Educação Física**

### **Seção 1:**

1.1 – Quando você começou a se interessar pela corrida e por quê?

### **Seção 2:**

2.1 – Quais são os sentimentos e pensamentos mais comuns quando você está correndo?

2.2 – Tente se lembrar de uma experiência que teve durante uma corrida e que tenha sido marcante para você. Tente descrever essa experiência e o que você sentia e pensava durante essa corrida.

**APÊNDICE C: Carta-convite para participação em pesquisa.****UNICAMP****FEF – Faculdade de Educação Física****Carta-Convite para Participação em Pesquisa****Prezado(a) corredor(a),**

Sou estudante do Programa de Mestrado em Educação Física pela Faculdade de Educação Física da UNICAMP.

Peço sua colaboração no sentido de participar voluntariamente do estudo, cujo tema está relacionado à motivação e às experiências afetivas vivenciadas durante a prática da corrida.

Participarão deste estudo corredores de rua envolvidos pelo menos há dois anos com a atividade, participantes ou não de eventos competitivos.

Sua contribuição será através da participação em uma entrevista individual acerca dos aspectos psicológicos vivenciados durante a prática da corrida. A entrevista será gravada, como forma de registro dos dados.

Sua participação é de fundamental importância para que este estudo possa se realizar, sendo assim, coloco-me à disposição para esclarecer qualquer dúvida que possa surgir.

Os dados serão utilizados apenas para fins de pesquisa e mediante o seu consentimento.

Desde já, agradeço sua atenção e colaboração.

Atenciosamente,

---

Fábio Luiz Massarella  
Mestrando em Educação Física  
FEF - Faculdade de Educação Física – UNICAMP

Concordo em participar (    )

Não concordo em participar (    )

Assinatura: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**APÊNDICE D:** Carta de autorização da instituição.

UNICAMP

**FEF – Faculdade de Educação Física**

Solicitação de autorização ao Clube/ Entidade para coleta de dados de pesquisa

**Prezado(a) senhor(a)** \_\_\_\_\_,

Solicito autorização para realizar parte do meu projeto de pesquisa (coleta de dados) junto aos corredores dessa Instituição.

O objetivo deste estudo é analisar o processo motivacional, os pensamentos e sentimentos envolvidos na prática cotidiana de suas atividades.

A coleta de dados dar-se-á em local e horário a ser combinado previamente com cada um dos participantes, por meio da resposta a um questionário e da participação em uma entrevista individual gravada em áudio. Nela, serão abordados aspectos psico-afetivos percebidos durante a prática de suas atividades, treinos e competições.

A autorização para a realização deste estudo é de fundamental importância para que o projeto de pesquisa relacionado ao Mestrado em questão, possa ser concretizado.

Saliento que os dados serão utilizados unicamente para fins de pesquisa mediante o consentimento por escrito dos participantes, sem a identificação nominal dos mesmos quando da apresentação dos dados.

Coloco-me à disposição para esclarecer qualquer dúvida.

Desde já, agradeço muito por sua atenção e colaboração.

Atenciosamente,

Fábio Luiz Massarella

Mestrando em Educação Física

Faculdade de Educação Física – FEF – UNICAMP

**Parecer da Instituição:**

Autorizo Fábio Luiz Massarella a realizar com os corredores, vinculados a esta instituição, a aplicação de um questionário e a realização de uma entrevista gravada, como parte da coleta de dados de seu projeto de Mestrado, desde que isto se dê em comum acordo com os participantes, mediante seu consentimento.

**Instituição:** \_\_\_\_\_

**Responsável:** \_\_\_\_\_

Atenciosamente,

---

**Fábio Luiz Massarella**

Mestrando em Educação Física

**Faculdade de Educação Física – FEF – UNICAMP**

**Endereço:** Rua Érico Veríssimo, s/n.

Cidade Universitária Zeferino Vaz. Barão Geraldo. 13083-970 - Campinas, SP - Brasil - Caixa-Postal: 6134

**e-mail:** fabiomassarella@hotmail.com

**Celular:** (19) 8139-5277

**Comitê de Ética da UNICAMP**

**Faculdade de Ciências Médicas – FCM – UNICAMP**

**Endereço:** Rua Tessália Vieira de Camargo, 126. Cidade Universitária “Zeferino Vaz”.

Barão Geraldo. CEP: 13083-970 - Campinas, SP - Brasil - Caixa-Postal: 6111

**Fone:** (19) 3521-8936

Concordo em participar ( )

Não concordo em participar ( )

**Autorização para utilização dos dados na pesquisa**

Eu,....., entendo que, ao participar do projeto de pesquisa de Fábio Luiz Massarella, cujo objetivo é “investigar as motivações, pensamentos e sentimentos associados a minha prática da corrida de rua”, estarei fazendo parte de um grupo que irá compor o estudo em seu Projeto de Mestrado.

Através deste documento demonstro que aceito participar do processo de coleta de dados respondendo a um questionário e participando de uma entrevista gravada em áudio.

Permito que os dados coletados sejam utilizados apenas para fins de pesquisa, sem minha identificação nominal na apresentação dos dados.

Campinas, .... de ..... de 200....

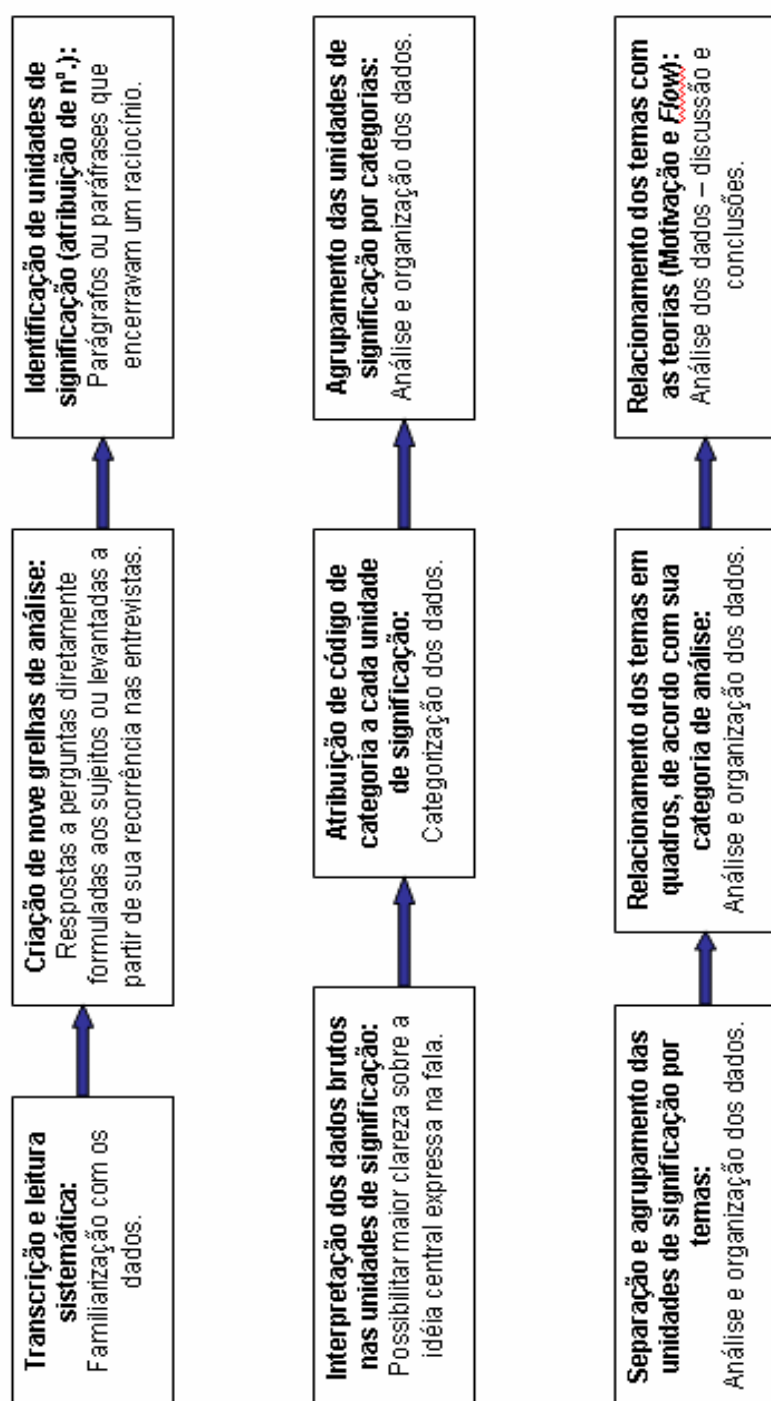
Assinatura:.....

Endereço:.....

Telefone para contato:.....

E-mail:.....

**APÊNDICE F:** Diagrama esquemático de análise dos dados.





**APÊNDICE H:** Lista temática relacionada ao estado de *flow*.

**Quantificação do número de vezes que cada tema apareceu na entrevista dos praticantes.**

|  |  | PRATICANTE |    |    |   |    |    |   |   |    |    |     |
|--|--|------------|----|----|---|----|----|---|---|----|----|-----|
| Dimensão do <i>flow</i>  | Tema levantado na análise  | 1          | 2  | 3  | 4 | 5  | 6  | 7 | 8 | 9  | 10 | %   |
| Equilíbrio entre o desafio e a habilidade.                       | Percepção realista das próprias capacidades e das situações.                         | 3          | 5  |    | 1 | 5  | 22 | 5 | 5 | 10 | 8  | 90  |
|  | Facilidade com relação à realização da atividade.                                    | 2          | 3  | 2  |   |    | 8  |   |   |    |    | 40  |
| Metas claras e retorno ( <i>feedback</i> ).                      | Objetivos e metas a serem cumpridos.   | 4          | 5  |    | 1 | 3  | 12 | 2 | 4 | 1  |    | 80  |
| Concentração total na atividade realizada e no momento presente. | Manter o foco na atividade e no momento presente.                                    | 6          | 1  | 7  | 3 | 3  | 5  | 1 | 7 | 6  | 11 | 100 |
| Fusão entre ação e consciência.                                  | Sentimento de realizar a atividade sem despendar grandes esforços.                   | 1          |    |    |   |    | 4  |   | 2 |    |    | 30  |
|  | Sentimento de esquecer-se do mundo, de si mesmo, dos problemas, de curtir o momento. | 8          |    |    |   |    |    |   |   | 1  | 2  | 30  |
| Sensação de controle.  | Sentimento de controle, domínio sobre a situação.                                    |            | 1  |    |   |    | 9  |   | 1 | 1  | 2  | 50  |
| Perda da autoconsciência.  | Sentimento de autoconfiança, auto-estima.  | 1          | 2  |    |   |    |    | 4 | 2 |    | 1  | 50  |
|  | Sentimento de igualdade, união com os outros corredores ou com o ambiente.           | 1          |    |    |   |    |    |   |   |    |    | 10  |
|  | Sentimento de paz interior, calma, tranquilidade, relaxamento, tipo terapia.         | 3          | 3  | 10 | 4 | 4  | 1  | 2 | 6 | 2  | 1  | 100 |
| Sentimento de transformação do tempo.                            | Sentimento de que o tempo passou muito rápido.                                       |            |    |    |   |    |    | 3 |   | 1  | 4  | 30  |
| Experiência autotélica.  | Sentimento de prazer, satisfação, felicidade, alegria, algo compensador.             | 21         | 11 | 3  | 4 | 10 | 8  | 9 | 7 | 9  | 8  | 100 |



**APÊNDICE I:** Análise temática global das dimensões do flow.

**Valores absolutos de frequência dos temas relacionados a cada uma das dimensões do *flow*.**

|  | PRATICANTE |          |          |          |          |          |          |          |          |           |          |
|--|------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|----------|
| <b>Dimensão do <i>flow</i></b>                                   | <b>1</b>   | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>6</b> | <b>7</b> | <b>8</b> | <b>9</b> | <b>10</b> | <b>%</b> |
| Equilíbrio entre desafio e habilidade.                           | 2          | 2        | 1        | 1        | 1        | 2        | 1        | 1        | 1        | 1         | 100      |
| Metas claras e retorno ( <i>feedback</i> ).                      | 1          | 1        |          | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        |           | 80       |
| Concentração total na atividade realizada e no momento presente. | 1          | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1         | 100      |
| Fusão entre ação e consciência.                                  | 2          |          |          |          |          | 1        |          | 1        | 1        | 1         | 50       |
| Sensação de controle.  |            | 1        |          |          |          | 1        |          | 1        | 1        | 1         | 50       |
| Perda da autoconsciência.  | 3          | 2        | 1        | 1        | 1        | 1        | 2        | 2        | 1        | 2         | 100      |
| Sentimento de transformação do tempo.                            |            |          |          |          |          |          | 1        |          | 1        | 1         | 30       |
| Experiência autotélica.  | 1          | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1         | 100      |
| Somatória dos elementos do <i>flow</i> encontrados.              | 6          | 6        | 4        | 5        | 5        | 7        | 6        | 7        | 8        | 7         |          |