

O FLUXO NO VOLEIBOL: RELAÇÃO COM A MOTIVAÇÃO, AUTOEFICÁCIA, HABILIDADE PERCEBIDA E ORIENTAÇÃO ÀS METAS

FLOW IN VOLLEYBALL: RELATIONSHIP WITH MOTIVATION, SELF-EFFICACY, PERCEIVED ABILITY AND GOAL ORIENTATION

Simone Salvador Gomes^{*}
Renato Miranda^{**}
Maurício Gattás Bara Filho^{***}
Maria Regina Ferreira Brandão^{****}

RESUMO

O propósito deste estudo foi verificar a relação entre o fluxo e as formas de motivação estabelecidas pela teoria da autodeterminação, a autoeficácia, a habilidade percebida e a orientação às metas. Os participantes foram atletas de voleibol do gênero masculino que responderam aos seguintes instrumentos: Avaliação Demográfica, Escalas de Motivação Esportiva, Orientação Tarefa-Ego no esporte, Escala de Autoeficácia Individual para o Voleibol, Escala de Habilidade Percebida e Escalas da Percepção do Fluxo. Os dados foram coletados em três jogos. Os resultados revelaram que a média do fluxo dos atletas foi baixa. Observou-se relação negativa com os componentes da motivação extrínseca e amotivação, e uma relação positiva entre o fluxo e autoeficácia na segunda fase, e entre o fluxo e a habilidade percebida na segunda e terceira fases do estudo. Em relação à orientação tarefa, a relação foi negativa na segunda fase e positiva na terceira fase, jogos de campeonatos estadual e regional, respectivamente.

Palavras-chave: Psicologia. Voleibol. Desempenho atlético.

INTRODUÇÃO

O fluxo é definido como um estado mental intrinsecamente envolvente que ocorre quando há a percepção de equilíbrio entre a capacidade do indivíduo e as demandas da atividade (CSIKSZENTMIHALYI, 1990). Ao vivenciar tal estado mental, as pessoas ficam tão concentradas na atividade que estão realizando que excluem de seu pensamento qualquer outro estímulo exterior e, conseqüentemente, ficam livres de experiências negativas tais como preocupação, apreensão, e ansiedade em relação aos resultados da tarefa em questão. Nesse sentido, quando o fluxo é experimentado, há sentimento de total imersão na execução da

atividade, frequentemente acompanhado de uma percepção de desempenho superior (CSIKSZENTMIHALYI, 1990, 1993; ELBE et al., 2010; GOMES et al., 2012; MIRANDA; BARA FILHO, 2008).

O estado mental proporcionado pelo fluxo tende a impulsionar a pessoa para seus limites, e essa é uma das razões pela qual ele se torna crucial para atletas (JACKSON; MARSH, 1996; JACKSON et al., 2001; PATES et al., 2001; PATES et al., 2002). Atingir o melhor resultado é o grande objetivo de atletas e treinadores. No entanto, sabe-se que é difícil manter o desempenho adequado quando a mente não está focada (ELBE et al., 2010; JACKSON; CSIKSZENTMIHALYI, 1999).

* Mestre. Professora da Universidade Nove de Julho, São Paulo-SP, Brasil.

** Doutor. Programa de Pós-Graduação e da Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora-MF, Brasil.

*** Doutor. Programa de Pós-Graduação e da Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora-MG, Brasil.

**** Doutora. Programa de Pós-Graduação em Educação Física e Graduação em Psicologia da Universidade São Judas Tadeu, São Paulo-SP, Brasil.

Deste modo, as pesquisas sobre o comportamento no esporte e exercício vislumbram o fluxo como uma experiência valiosa, fonte de motivação para muitos indivíduos que realizam atividade física, seja competitiva ou não (JACKSON; MARSH 1996; HODGE et al., 2009; SHÜLLER; BRUNNER, 2009). A motivação, por sua vez, tem sido considerada um importante objeto de estudo entre os psicólogos do esporte. A Teoria da Autodeterminação (Self-Determination Theory, RYAN; DECI, 2000) explica os padrões motivacionais em contextos esportivos e estabelece diferentes níveis de motivação ao longo de um contínuo, desde a amotivação, passando pela baixa autodeterminação até uma elevada autodeterminação (MURCIA et al., 2007).

Atualmente, encontramos investigações que analisam a relação entre os diferentes tipos de motivação estabelecidos pela Teoria da Autodeterminação e o fluxo, os resultados da maioria das investigações destacam a importância da motivação intrínseca na aparição de tal estado mental durante a prática esportiva (CSIKSZENTMIHALYI, 1990; JACKSON, 1995, 1996; JACKSON et al., 1998; JACKSON; MARSH, 1996; KOWAL; FORTIER, 1999; 2000; RUSSEL, 2001).

A orientação às metas também é uma teoria muito estudada no contexto da psicologia do esporte e do exercício, e destaca que a orientação para a realização da tarefa pode ocorrer de duas formas: orientação-ego e orientação-tarefa (DUDA, 1992). A importância de se distinguir essa orientação é reconhecida pelas pesquisas que revelam que indivíduos orientados para a tarefa experimentam maiores níveis de interesse e concentração nas atividades, são mais persistentes e mais propensos a executá-las sem um retorno externo. Já, aqueles com orientação para o ego são mais focados nos resultados, desistem mais facilmente e manifestam maior desamparo quando a percepção da habilidade é baixa. Desta forma, tendo em vista o intenso envolvimento e completa absorção pela tarefa, parece que atletas com orientação à tarefa são mais propensos a vivenciar os componentes do fluxo. Portanto, torna-se essencial reconhecer o tipo de orientação do atleta quando se investiga o fluxo.

(GOULART et al., 2007; JACKSON; ROBERTS, 1992; STEIN et al., 1995).

A autoeficácia é definida como a crença da pessoa sobre sua capacidade de exercer controle sobre os eventos que afetam sua vida. Bandura (1986) sugere que é preciso desenvolver crenças nas habilidades para produzir os resultados almejados, o que, usualmente, auxilia a desenvolver o trabalho de aperfeiçoamento das competências necessárias para alcançar a maestria. As pessoas que acreditam possuir esse controle são mais efetivas e alcançam maior sucesso do que aquelas que não têm fé em suas habilidades. Desta forma, a autoeficácia individual (BANDURA, 1986) pode estar relacionada ao fluxo na medida em que uma pessoa altamente confiante pode manter o foco totalmente na tarefa ou na experiência, ficando menos apreensiva em relação ao resultado ou à avaliação dos outros. Por outro lado, pessoas com uma baixa confiança podem ter mais preocupações sobre seu desempenho, o que pode bloquear ou enterrar a experiência de fluxo (CSIKSZENTMIHALYI, 1990). Além disso, pessoas confiantes têm maior percepção de que suas capacidades estão de acordo com as demandas da situação do que pessoas com baixa autoconfiança. Jackson (1995) apontou a confiança como importante fator facilitador do fluxo.

A percepção da habilidade esportiva também é um fator que tem sido relacionado ao fluxo em estudos anteriores (JACKSON; ROBERTS, 1992). As crenças positivas sobre a própria competência, em geral, estão associadas ao melhor aproveitamento das atividades e à manutenção do envolvimento na tarefa (CSIKSZENTMIHALYI, 1990). Além de explorar a ocorrência da experiência de fluxo por atletas, Jackson e Roberts (1992) tentaram examinar os antecedentes deste estado. Os pesquisadores constataram que a experiência de fluxo estava correlacionada com a orientação à tarefa e à alta percepção de habilidade.

Os estudos sobre fluxo aumentaram nos últimos anos porque ele representa aqueles momentos nos quais todos os fatores se concentram com objetivo de ampliar o desempenho e está sempre associado aos níveis mais altos de atuação e a uma experiência extremamente positiva para a pessoa que o

vivência (JACKSON; EKLUND, 2004). Entretanto, embora o fluxo venha sendo estudado em diferentes culturas como, por exemplo, japonesa, americana, espanhola, francesa entre outras (GARCIA et al., 2005; KAWABATA et al, 2008; MURCIA et al, 2009; VLACHOPOULOUS et al, 2000) os estudos com atletas brasileiros, em especial com atletas de voleibol, são escassos.

Além disso, outra limitação das investigações sobre o fluxo no esporte é que a maioria das pesquisas conduzidas tem focado somente a análise das dimensões do fenômeno, em detrimento às investigações que o relacionam com outras variáveis psicológicas. Isto posto, o objetivo do presente estudo foi investigar as possíveis correlações entre fluxo e a motivação, a orientação (tarefa-ego), a autoeficácia, a habilidade percebida. O entendimento das relações entre o fluxo e as variáveis mencionadas possibilitará maior entendimento deste fenômeno no voleibol.

MÉTODOS

A coleta dos dados foi realizada em três fases correspondentes a três partidas de voleibol. Cada um destes jogos fazia parte de um campeonato específico (2 regionais, fase 1 e fase 3, e 1 estadual, fase 2) do qual a equipe participou nesta temporada. O objetivo inicial do trabalho foi comparar as correlações obtidas pelos mesmos atletas no decorrer dos três jogos. Em virtude das modificações que ocorreram na equipe em função das próprias competições, os participantes da pesquisa foram diferentes em cada jogo, e por isso, cada fase da coleta foi considerada de maneira isolada.

Os participantes desta investigação foram atletas de voleibol do gênero masculino, integrantes de uma equipe que, na época da coleta de dados, competia em âmbito estadual e regional. Foram incluídos no estudo somente os atletas que participaram efetivamente das partidas, ou seja, os jogadores titulares e aqueles que entraram pelas substituições (os jogadores que permaneceram no banco de reservas durante toda a partida foram desconsiderados, por isso, houve diferença no número de participantes em cada fase do estudo). Atletas que sofreram lesões durante as partidas ou foram afastados

por problemas médicos e/ou de qualquer outra natureza foram excluídos da amostra.

Participantes

Na primeira fase da pesquisa (Jogo 1), a amostra foi composta por nove atletas, sendo três levantadores, três jogadores centrais e três ponteiros com média de idade de 23,78 anos (DP=3,86). Em relação ao nível de competição dos participantes, a amostra foi variada, contendo atletas que já haviam competido anteriormente em âmbito regional (44,4%), nacional (33,3%) e internacional (22,2%). O tempo médio de prática de voleibol dos participantes era dez anos (DP = 6,21), com mínimo de dois e máximo de 20 anos.

A média das idades dos 11 atletas que participaram da segunda fase do estudo (Jogo 2) era 24,36 anos (DP=3,13), com amplitude de 21 a 29 anos. A amostra foi composta por jogadores que atuam em todas as posições, exceto os líberos: três levantadores, quatro meios de rede, três ponteiros, um jogador de saída de rede. Apenas um dos atletas tinha participado apenas de competições em âmbito regional, e entre os demais, sete já haviam competido em âmbito nacional e três em âmbito internacional. O tempo médio de prática de voleibol dos participantes desta fase do estudo foi de 11,0 anos (DP = 5,34), com a amplitude que varia entre seis e 22 anos.

Na terceira fase (Jogo 3), dez atletas responderam aos questionários: três levantadores, dois meios de rede, quatro ponteiros, um jogador de saída de rede. A média das idades foi de 22,80 anos (DP=3,58), sendo que o atleta mais novo tinha 18 anos e o mais velho 29 anos. Em relação ao nível de competição dos participantes, a amostra foi variada, contendo atletas que já haviam competido em âmbito regional (40,00%), nacional (40,00%) e internacional (20,00%). O tempo médio de prática dos participantes foi de 11,1 anos (DP = 5,99), com o mínimo de dois e o máximo de 22 anos.

Instrumentos

Avaliação Demográfica – por meio de um questionário geral com questões sobre idade, tempo de prática do voleibol, posição de jogo,

nível das competições que participou anteriormente.

Escala de Motivação Esportiva (SMS-28BR, ANDRADE et al., 2006) - constituído por 28 itens que acessam os diferentes tipos de motivação identificados pela Teoria da Autodeterminação: motivação intrínseca, motivação extrínseca e amotivação. A motivação intrínseca é avaliada em três dimensões: motivação intrínseca para saber, para realização e para estimulação da experiência. Já a motivação extrínseca é subdividida em: identificada, introspectiva e de regulação externa. Uma escala do tipo *Likert* de 7 pontos ordenados orienta as respostas, sendo o número 1 a não correspondência e o número 7 a total correspondência ao tópico abordado.

Orientação Tarefa-Ego no esporte (GOULART et al., 2007): apresenta uma questão chave: “Eu realmente tenho sucesso quando...”, que deve ser complementada com o enunciado de cada um dos 16 itens que compõem o instrumento, sendo que do item 1 ao item 8, os enunciados estão relacionados à orientação para a tarefa, e do item 9 ao item 16, os enunciados estão relacionados à orientação para o ego. Utiliza-se uma escala do tipo *Likert* de cinco pontos com a seguinte gradação: 1 = discordo totalmente; 2 = discordo; 3 = nem concordo, nem discordo; 4 = concordo; 5 = concordo totalmente.

Escala de Autoeficácia Individual para o Voleibol (CARMO, 2006): composta por oito itens que questionam o jogador a respeito do grau de confiança que ele possui em sua habilidade para desempenhar competências importantes do jogo. Cada resposta contém uma escala de *Likert* de 11 pontos que se estendem de 0 = não posso fazer de maneira alguma até 10 = certamente posso fazer.

Escala de Habilidade Percebida (CERVELLÓ et al., 2007; JACKSON, et al., 1998; JACKSON; ROBERTS, 1992): escala *Likert* que varia de 1 (percepção de baixo nível de habilidades durante o jogo) a 9 (percepção de alto nível de habilidades durante o jogo), utilizada para mensurar a percepção do nível de habilidade individual dos atletas durante o jogo.

Escala de percepção do Fluxo (CSIKSZENTMIHALYI, 1990; GOMES, 2010): os atletas indicaram sua percepção do Fluxo por

meio da seguinte pergunta: “Como você se sentiu em relação ao fluxo neste jogo?”. Os atletas foram orientados a responderem a questão numa perspectiva individual, independentemente do desempenho da equipe. As repostas variavam de 0 = não flui a 8 = flui totalmente.

PROCEDIMENTOS

O projeto da pesquisa em questão foi previamente submetido à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa da Pró-Reitoria de Pesquisa da Universidade Federal de Juiz de Fora, sendo aprovado sob parecer nº 206/2009.

A comissão técnica da equipe foi contatada para discutir a possibilidade de participação em um estudo sobre o fluxo no voleibol. Com a anuência da coordenação da equipe, houve uma reunião com os participantes para esclarecer os objetivos e finalidades da pesquisa, a forma como seria desenvolvida, assim como a liberdade de participação ou não e a garantia de sigilo e anonimato; obedecendo, assim, aos itens constantes na Resolução 196-96 que trata das Normas de Pesquisa Envolvendo Seres Humanos. Após essa explanação oral, os formulários de consentimento livre e esclarecido (TCLE) foram administrados e completados.

Os instrumentos foram aplicados em todas as fases, com exceção do questionário geral, que foi administrado juntamente com Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, e da escala de percepção de habilidade que foi aplicada somente nas duas últimas fases. Os questionários para mensuração da motivação e da orientação às metas foram administrados um dia antes das competições, enquanto o instrumento de avaliação da autoeficácia foi aplicado imediatamente antes dos jogos, e as escalas do fluxo e da percepção de habilidade foram respondidas imediatamente após cada partida.

Análise dos dados

Foi realizada uma estatística descritiva dos dados obtidos em cada fase, optando-se por métodos padrões para o cálculo da média e do desvio-padrão. Cada fase do estudo foi analisada de maneira isolada. Tendo em vista o número de participantes em cada fase, e o fato dos dados não serem considerados paramétricos, o ρ de

Spearman foi utilizado para a verificação da correlação entre o fluxo e as demais variáveis (DANCEY; REIDY, 2006). A análise estatística foi realizada por meio do “*Statistical Package for The Social Sciences*”, versão 13.0 (SPSS Inc., Chicago, IL).

RESULTADOS

Na Tabela 1 é apresentada a média e o desvio-padrão das variáveis estudadas em cada um dos jogos. Observa-se no Jogo 1 que a autoeficácia foi alta ($M=8,88$) e os valores variaram pouco ao redor da média ($DP=0,73$). Além disso, os atletas também tiveram um alto valor para a Motivação Intrínseca para a Experiência ($M = 23,89$). Verifica-se, ainda, que os valores de fluxo foram baixos ($M = 4,67$), embora os atletas tenham apresentado escores mais altos na Orientação à Tarefa ($M = 35,67$) do que na Orientação ao Ego ($M = 21,33$).

No Jogo 2, verifica-se que a média do fluxo também foi baixa ($M=4,27$), correspondendo na escala a “flui razoavelmente” e os atletas possuíam uma forte tendência para orientação à tarefa ($M=33,00$), em detrimento da orientação ao ego ($M=19,10$). Em relação aos componentes da motivação, a motivação intrínseca para a

experiência foi aquela que obteve a maior média ($M=21,27$).

Observa-se no Jogo 3 que a autoeficácia foi bastante elevada ($M=9,02$), assim como a motivação intrínseca para saber ($M=20,30$), a motivação intrínseca para realização ($M=22,30$) e a motivação intrínseca para a experiência ($M=23,80$). A habilidade percebida teve média de 5,30, com o mínimo de 2 e o máximo de 8, enquanto o fluxo teve uma média mais baixa ($M = 3,70$). Verifica-se também que os atletas tiveram uma orientação tarefa ($M=32,50$) superior a orientação ao ego ($M=22,50$).

A análise descritiva das variáveis, portanto, revelou que a média do fluxo dos atletas foi baixa nas três fases. Autoeficácia, no entanto, foi considerada alta, estando acima de 70% em todas as fases. Os atletas consideraram que no geral suas habilidades eram medianas, e em relação à motivação, observou-se que na terceira fase os esportistas tiveram um nível maior de motivação intrínseca em relação às demais. Foi constatada ainda uma predominância da orientação tarefa em relação à orientação ao ego em todas as três fases.

Tabela 1 - Estatística descritiva das variáveis nos atletas de voleibol participantes em cada uma das fases.

Variáveis	Jogo 1 M±DP	Jogo 2 M±DP	Jogo 3 M±DP
Autoeficácia	8,88±0,73	7,68±2,45	9,02±0,64
Motivação Intrínseca para Saber	19,33±6,65	17,00±6,22	20,30±4,44
Motivação Intrínseca para Realização	19,11±6,97	19,00±5,09	22,30±4,02
Motivação Intrínseca para Experiência	23,89±5,01	21,27±5,40	23,80±3,67
Motivação Extrínseca Identificada	18,44±6,12	15,73±6,58	18,70±4,44
Motivação Extrínseca Introspectiva	17,67±7,56	15,82±5,25	17,20±5,07
Motivação Ext. Regulação Externa	14,22±7,13	13,91±4,82	15,40±5,14
Amotivação	9,89±4,91	10,00±5,38	11,10±5,23
Habilidade Percebida	-	5,09±1,97	5,30±2,40
Fluxo	4,67±1,00	4,27±1,61	3,70±2,05
Orientação Tarefa	35,67±3,08	33,00±4,42	32,50±5,14
Orientação Ego	21,33±8,35	19,10±6,09	22,50±6,36

Na Tabela 2 é apresentada a correlação entre o Fluxo e as demais variáveis analisadas no estudo. Revela que no Jogo 1 o fluxo estava relacionado de maneira negativa e significativa a inúmeras variáveis motivacionais incluindo motivação intrínseca para realização ($\rho = -0,754$, $p < 0,05$), Motivação extrínseca identificada ($\rho = -0,857$, $p < 0,01$), Motivação intrínseca introspectiva ($\rho = -0,879$, $p < 0,01$), Motivação extrínseca de regulação externa ($\rho = -0,962$, $p < 0,01$) e amotivação ($\rho = -0,696$, $p < 0,05$).

Na Tabela 2 é indicado ainda que no Jogo 2 houve uma relação significativa e positiva entre fluxo com a autoeficácia ($\rho = 0,648$; $p < 0,05$) e com a habilidade percebida ($\rho = 0,828$; $p < 0,01$). Observa-se a relação negativa e significativa com a orientação tarefa ($\rho = -0,701$; $p < 0,05$).

No Jogo 3, observa-se uma relação positiva e significativa entre o fluxo e a habilidade percebida ($\rho = 0,852$; $p < 0,01$) e a orientação tarefa ($\rho = 0,679$; $p < 0,05$). Observa-se, ainda,

uma relação negativa e significativa entre o fluxo e a amotivação ($\rho=-0,704$; $p<0,05$).

Tabela 2 - Índices de correlação (ρ) do fluxo com as demais variáveis nos atletas de voleibol participantes em cada uma das fases.

Variáveis	Fase 1	Fase 2	Fase 3
	ρ	ρ	ρ
Autoeficácia	0,287	0,648*	-0,006
Motivação Intrínseca para Saber	-0,293	-0,019	0,303
Motivação Intrínseca para Realização	-0,754*	-0,103	-0,320
Motivação Intrínseca para Experiência	-0,522	-0,455	0,161
Motivação Extrínseca Identificada	-0,857**	0,097	-0,043
Motivação Extrínseca Introspectiva	-0,879**	0,276	0,186
Motivação Ext. Regulação Externa	-0,962**	0,390	-0,432
Amotivação	-0,696*	0,068	-0,704*
Habilidade Percebida	-	0,828**	0,852**
Orientação Tarefa	-0,115	-0,701*	0,679*
Orientação Ego	-0,220	0,521	-0,430

* $p<0,05$; ** $p<0,01$.

DISCUSSÃO

O presente estudo teve por objetivo verificar a relação entre o fluxo e as diferentes formas de motivação estabelecidas pela Teoria da Autodeterminação, a autoeficácia, a habilidade percebida e a orientação às metas. As pesquisas relacionadas ao fluxo podem fornecer alguns dos elementos subjacentes à percepção do desempenho máximo em esportistas, pois ao descrever pela primeira vez o fluxo, Csikszentmihalyi (1975, p. 55) se refere a um estado de consciência no qual as pessoas se empenham em uma atividade que gostam e "o organismo humano funciona com toda a sua capacidade".

Os valores encontrados na estatística descritiva para os diferentes tipos de motivação foram semelhantes aos obtidos no estudo de Murcia et al (2007) com esportistas espanhóis. Os resultados revelaram que os atletas possuem maiores escores na motivação intrínseca para experiência e para a realização, enquanto os menores concentraram-se na motivação extrínseca de regulação externa e na amotivação. Além disso, foram obtidos altos escores na orientação à tarefa, em detrimento à orientação ao ego, assim como no estudo mencionado anteriormente, no estudo de Cervelló et al (2007) com tenistas espanhóis e na pesquisa de García et al, 2005 com jovens jogadores de futebol. Verificou-se, ainda, que os escores referentes ao fluxo foram baixos, assim como no estudo de Mikicin (2007) com nadadores.

Na primeira fase do estudo, foram encontradas relações significativas e negativas

entre o fluxo e os componentes da motivação extrínseca e amotivação, sendo a mais forte delas a regulação externa, resultados estes semelhantes aos encontrados por Murcia et al. (2006).

No presente estudo não foram encontradas associações entre o fluxo e a motivação intrínseca para saber a motivação intrínseca para experiência, no entanto, pesquisas anteriores indicam associações positivas entre os componentes da motivação intrínseca e fluxo (KOWAL; FORTIER, 1999, 2000; JACKSON et al., 1998; MURCIA et al., 2007). De acordo com Deci e Ryan (1985), o fluxo é o mais puro exemplo da motivação intrínseca. Talvez a melhor forma para se tornar intrinsecamente motivado durante a prática esportiva seja alcançar o estado de fluxo, pois quem consegue atingir esse estado positivo da mente obtém grandes níveis de prazer, diversão e realização. Esta experiência tão valiosa pode, portanto, ser a origem da motivação de muitos indivíduos que têm intenção de se comprometer com a atividade (JACKSON, 1996; MURCIA et al., 2006; SHÜLLER, BRUNNER, 2009).

Embora tenha sido encontrada uma relação negativa significativa entre o fluxo e a motivação intrínseca para realização, assim como no estudo de Cervelló et al (2007) com atletas espanhóis, esse resultado pode ter ocorrido pelo reduzido tamanho da amostra, portanto esta relação deve ser analisada em pesquisas futuras.

Na segunda fase foram encontradas relações significativas e positivas entre o fluxo e a autoeficácia, como no estudo de Murcia et al.(2008). Jackson (1995) e Russell (2001) também indicaram que a autoeficácia é um importante facilitador do fluxo, já que ela representa o julgamento feito pelas pessoas de suas próprias capacidades para organizar e executar cursos de ações requeridos para alcançar determinados tipos de desempenho. "Não é relacionado com as habilidades que o indivíduo possui, mas sim com o julgamento do que o indivíduo pode fazer com quaisquer que sejam as habilidades que possui." (BANDURA, 1986, p. 391).

Similarmente ao encontrado em estudos anteriores (JACKSON; ROBERTS,1992, KOWAL; FORTIER, 2000, MURCIA et al.,

2009), o fluxo foi associado à percepção da habilidade na segunda e na terceira fases. Tais resultados indicam uma relação positiva entre as duas variáveis, ou seja, à medida que a percepção de competência e a satisfação em relação à tarefa aumentam o fluxo também aumenta (JACKSON et al., 1998; JACKSON et al., 2001; JACKSON; ROBERTS, 1992; STEIN et al., 1995). Parece, portanto, que a percepção das habilidades desempenha um papel fundamental para alcançar o fluxo e, nesse sentido, sentir-se confiante por ter habilidade suficiente para executar a tarefa em questão, sentir-se capaz e bem sucedido parece ser uma condição importante para atingir tal estado mental (MURCIA et al., 2009). Atletas que acreditam em sua capacidade possuem maior probabilidade de experimentar um equilíbrio entre os desafios e as habilidades, principalmente quando o desafio de uma competição esportiva específica é relativamente alto, como foi o caso dos jogos da segunda e da terceira fases deste estudo (JACKSON et al., 1998).

A relação positiva e significativa encontrada entre o fluxo e a orientação tarefa na terceira fase confirma os resultados de estudos anteriores (CERVELLÓ et al., 2007; JACKSON; ROBERTS, 1992; JACKSON et al., 1998; MURCIA et al., 2008; MURCIA, et al., 2007) sugerindo que atletas com uma alta orientação tarefa experimentam mais o fluxo do que atletas aqueles que possuem níveis mais baixos dessa orientação. Na presente pesquisa, não foram encontradas relações significativas entre o fluxo e a orientação ao ego, assim como nas pesquisas anteriores (JACKSON; ROBERTS, 1992).

A correlação negativa entre o fluxo e a orientação tarefa encontrada na segunda fase conflita com os estudos precedentes. No entanto, esse resultado precisa ser analisado criticamente. Além desta correlação negativa, verificou-se uma associação positiva, embora não-significativa, entre o fluxo e a orientação ego nesta fase, na qual o campeonato era mais intenso e os adversários mais difíceis. Estudos anteriores destacaram a influência positiva da orientação à tarefa no fluxo. No entanto, os resultados do presente estudo e também os de Murcia et al (2008) indicam que provavelmente no contexto esportivo, também é necessária

certa orientação ao ego para que o indivíduo tenha maior probabilidade de alcançar o fluxo.

De acordo com Stein et al. (1995) e Murcia et al (2008), pessoas com orientação ao ego tem maior competitividade do que aquelas com orientação para tarefa. Como se trata de um contexto competitivo, cuja finalidade é ganhar dos adversários, os jogadores não devem apenas ter uma orientação à tarefa (superar a si mesmo), mas também ao ego (sendo melhor que os adversários). Por esta razão, há certa lógica em pensar que para conseguir um estado ótimo de desempenho e entrar no fluxo, necessite-se de altos níveis de motivação, adaptando sua orientação às necessidades da situação competitiva. Este fato é corroborado pelos resultados obtidos no estudo de Garcia et al (2005), que concluíram que o estado de fluxo poderia ser predito pelos dois tipos de orientação, sendo maior o peso preditivo da orientação tarefa.

CONCLUSÃO

O objetivo deste estudo foi investigar a relação entre o fluxo e a motivação, a orientação às metas, a autoeficácia e a habilidade percebida. Observou-se uma correlação negativa e significativa entre o fluxo e os componentes da motivação extrínseca (identificada, introspectiva e regulação externa) na primeira fase do estudo, e uma relação também negativa com a motivação na terceira fase da investigação. Esses resultados indicam uma relação inversa entre o fluxo e alguns aspectos do esporte como, por exemplo, premiações e reconhecimento, ou seja, o atleta que compete somente pensando nas recompensas, dificilmente atingirá o fluxo e vivenciará as experiências que acompanham tal estado mental.

Em relação à orientação tarefa, observou-se uma relação negativa na segunda fase e positiva na terceira fase, jogos de campeonatos estadual e regional, respectivamente. Além disso, houve correlação positiva, embora não-significativa com a orientação ao ego na segunda fase.

Foram identificadas relações positivas e significativas entre o fluxo e autoeficácia na segunda fase, e entre o fluxo e a habilidade percebida na segunda e na terceira fase do estudo. Tais achados confirmam que o fluxo está associado à percepção que os atletas possuem sobre suas capacidades para enfrentar os desafios que possuem.

Os resultados do presente estudo fornecem informações importantes para técnicos e psicólogos do esporte, e podem ser utilizados na formulação de programas de preparação psicológica com intuito de fomentar a experiência de fluxo, que por sua vez, pode beneficiar o desempenho do atleta. Futuras investigações devem continuar a avaliar e analisar os diferentes fatores que favorecem maior predisposição para experimentar o fluxo em atletas brasileiros, porque como Csikszentmihalyi (1993) aponta, a capacidade de chegar a este estado psicológico ideal é parcialmente inata e parcialmente o produto do processo de aprendizagem.

A presente investigação configura-se como uma das primeiras abordagens ao fluxo em atletas brasileiros, e a primeira com atletas de voleibol. Entretanto, este estudo possui suas limitações metodológicas: o número reduzido de atletas participantes em cada fase, e a utilização de um instrumento não-padronizado para

mensuração do fluxo, uma vez que não foram realizados estudos de validação da Escala de Fluxo para atletas brasileiros. Apesar do desenvolvimento de instrumentos para avaliar o fluxo ser uma importante contribuição para o entendimento desse constructo, a utilização das escalas têm seu uso limitado pelas barreiras do idioma. Assim, novas investigações estão sendo conduzidas com o intuito de validar as escalas de fluxo para atletas brasileiros.

Considera-se importante que futuras investigações sejam realizadas com maior número de participantes e com diferentes modalidades esportivas para verificar as diferenças nos padrões de relação existentes entre o fluxo e as demais variáveis em diferentes atividades. Além disso, estudos futuros podem abordar tais relações de uma perspectiva experimental e para um maior entendimento das relações causais entre as variáveis.

FLOW IN VOLLEYBALL: RELATIONSHIP WITH MOTIVATION, SELF-EFFICACY, PERCEIVED ABILITY AND GOAL ORIENTATION

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the relationship between the flow and the forms of motivation established by the theory of self-determination, the self-efficacy, the perceived ability and the goal orientation. Participants were male volleyball players who responded to the following instruments: Demographic Evaluation, Sport Motivation Scales, Task-Ego Orientation in Sport, Scale of Individual Self-efficacy for Volleyball, Perceived Ability, and Scales of Flow Perception. Data were collected during three games. The results showed that the average flow of the athletes was low. There was a negative relationship between the components of extrinsic motivation and amotivation, and a positive relationship between the flow and the self-efficacy in the second phase, and between the flow and the perceived ability in the second and third phases of the study. Regarding the task orientation, the relationship was negative in the second phase and positive in the third phase, in state and regional championships, respectively.

Key words: Psychology. Volleyball. Athletic Performance.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, D. et al. Validação parcial do Sport Motivation Scale (SMS-28) para a língua portuguesa. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Jundiaí, n. 1, p. 285-288, 2006.
- BANDURA, A. **Social foundations of thought and action: a social cognitive theory**. New Jersey: Prentice Hall, 1986.
- CARMO, A. P. **Adaptação e validação de uma escala de autoeficácia para o voleibol**. 2006. 96f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade Metodista de Piracicaba, Piracicaba, 2006.
- CERVELLÓ, E. et al. Young tennis players' competitive task involvement and performance: the role of goal orientations, contextual motivational climate, and coach-initiated motivational climate. **Journal of Applied Sport Psychology**, Philadelphia, v. 19, p. 304-321, 2007.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. **Beyond boredom and anxiety**. San Francisco: Josey-Bass, 1975.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. **Flow: the psychology of optimal experience**. New York: Harper Perennial, 1990.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. **The evolving self: a psychology for the third millennium**. New York: Harper Perennial, 1993.
- DANCEY, C. P.; REIDY, J. **Estatística sem matemática para psicologia**. Porto Alegre: Artmed, 2006.
- DECI, E. L.; RYAN, R. M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum, 1985.
- DUDA, J. L. Motivation in sport settings: a goal perspective analysis. In: ROBERTS, G. **Motivation in sport and exercise**. Champaign: Human Kinetics, 1992. p. 57-91.
- ELBE, A. M. et al. Experiencing flow in different types of physical activity interventions programs: three randomized studies. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, Oxford, v. 20, p. 111-117, 2010.

- GARCIA, T. et al. La implicación motivacional de jugadores jóvenes de fútbol y su relación con el estado de flow y la satisfacción en competición. **Revista de Psicología del Deporte**, Barcelona, v. 2, n. 1, p. 21-42, 2005.
- GOMES, S. S. et al. Fluxo no para-atletismo. **Motricidade**, Santa Maria da Feira, v.8, n. S2, p. 985-992, 2012.
- GOMES, S. S. **Quando o jogo flui**: uma investigação sobre a Teoria do Fluxo no voleibol. 2010. 166f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física e Desportos, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2010.
- GOULART, C. et al. Tradução e validação do instrumento orientações às metas aplicado a jovens esportistas brasileiros. **Revista de Educação Física**, Rio de Janeiro, n. 139, p. 20-28, 2007.
- HODGE, K. et al. Athlete engagement in Elite Sport: an exploratory investigation of antecedents and consequences. **The Sport Psychologist**, Sheffield, v. 23, p. 186-202, 2009.
- JACKSON, S. A. Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes. **Journal of Applied Sport Psychology**, Philadelphia, v. 7, n. 2, p. 138-166, 1995.
- JACKSON, S. A. Toward a conceptual understanding of the flow experience in elite athletes. **Research Quarterly for Exercise & Sport**, Reston, v. 67, n. 1, p. 76-90, 1996.
- JACKSON, S. A.; CSIKSZENTMIHALYI, M. **Flow in sports**: the keys to optimal experiences and performances. Champaign: Human Kinetics, 1999.
- JACKSON, S.; EKLUND, R. C. **The flow scales manual**. Morgantown: Fitness Information Technology, 2004.
- JACKSON, S. A. et al. Psychological correlates of flow in sport. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, Tallahassee, v. 20, n. 4, p. 358-378, 1998.
- JACKSON, S. A. et al. Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. **Journal of Applied Sport Psychology**, Philadelphia, v. 13, n. 2, p. 129-153, 2001.
- JACKSON, S. A.; MARSH, H. W. Development and validation of a scale to measure optimal experience: the flow state scale. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, Tallahassee, v. 18, n. 1, p. 17-35, 1996.
- JACKSON, S. A.; ROBERTS, G. C. Toward a conceptual understanding of peak performance. **The Sport Psychologist**, Sheffield, v. 6, n. 2, p. 156-171, 1992.
- KAWABATA, M. et al. The Floe State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2: examination of factorial validity and reliability for Japanese adults. **Psychology of Sport and Exercise**, Birmingham, v. 9, p. 465-485, 2008.
- KOWAL, J.; FORTIER, M. S. Motivational determinants of flow: contributions from self-determination theory. **The Journal of Social Psychology**, Philadelphia, v. 139, n. 3, p. 355-368, 1999.
- KOWAL, J.; FORTIER, M. S. Testing relationships from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation using flow as motivational consequence. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, Reston, v. 71, n. 2, p. 171-181, 2000.
- MIKICIN, M. Relationships between experiencing flow state and personality traits, locus of control and achievement motivation in swimmers. **Physical Education and Sport**, Londres, v. 51, p. 61-67, 2007.
- MIRANDA, R.; BARA FILHO, M. G. **Construindo um atleta vencedor**: uma abordagem psicofísica do esporte. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- MURCIA, J. A. et al. Flow dispositional em salvamento desportivo: uma aproximación desde La teoria de La autodeterminación. **Revista de Psicología del Deporte**, Barcelona, v. 1, n. 1, p. 23-35, 2009.
- MURCIA, J. A. et al. Motivación autodeterminada y flujo disposicional em el deporte. **Anales de Psicología**, Murcia, v. 22, n. 2, p. 310-317, 2006.
- MURCIA, J. A. et al. Relationships among goal orientations, motivational climate and flow in adolescent athletes: differences by gender. **The Spanish Journal of Psychology**, Madrid, v. 11, n.1, p. 2008.
- MURCIA, J. A. et al. Young athletes' motivational profiles. **Journal of Sports Science and Medicine**, Bursa, v. 6, p. 172-179, 2007.
- PATES, J. et al. The effects of hypnosis on flow states and golf-putting performance. **Journal of Applied Sport Psychology**, Philadelphia, v. 13, n. 4, p. 341-354, 2001.
- PATES, J. et al. The effects of hypnosis on flow states and three-point shooting performance in basketball players. **The Sport Psychologist**, Sheffield, v. 16, p. 34-47, 2002.
- RUSSELL, W. D. An examination of flow occurrence in college athletes. **Journal of Sport Behavior**, Mobile, v. 24, n. 1, p. 83-107, 2001.
- RYAN, R. M.; DECI, E. L. Self determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. **American Psychologist**, Washington, v. 55, n. 1, p. 68-78, 2000.
- SHÜLLER, J.; BRUNNER, S. The rewarding effect of flow experience on performance in a marathon race. **Psychology of Sport and Exercise**, Birmingham, v. 10, n. 1, p. 168-174, 2009.
- STEIN, G. L. et al. Psychological antecedents of flow in recreational sport. **Personality and Social Psychology Bulletin**, Stanford, v. 21, n. 2, p. 125-135, 1995.
- VLACHOPOULOS, S. P. et al. Hierarchical confirmatory factor analysis of the Flow State Scale in exercise. **Journal of Sports Sciences**, Leeds, v. 18, p. 815-823, 2000.

Recebido em 01/05/2012
Revisado em 04/09/2012
Aceito em 11/11/2012

Endereço para correspondência: Simone Salvador Gomes, Av. Paes de Barros, 177, Mooca, CEP 03115-020, São Paulo, SP. E-mail: sisg@terra.com.br