

Experiência *Flow* em Atividades de Desporto de Natureza na Madeira

Catarina Fernando^{1,2}, Helder Lopes^{1,2}, João Noite^{1,2}, Ana Rodrigues^{1,2},
Ricardo Alves^{1,2}, João Prudente^{1,2}

¹ Universidade da Madeira (UMA)

² Centro de Investigação, Desenvolvimento e Inovação em Turismo (CITUR)

Palavras-chave

Levadas;
Veredas;
BTT;
Flow;
Experiência

RESUMO:

O objetivo deste estudo é caracterizar a experiência *Flow* nas atividades de levadas, veredas e bicicleta todo o terreno e analisar as diferenças na perceção desta por parte dos participantes. A pesquisa foi realizada através da aplicação de um questionário, após a realização da atividade, a uma amostra de 449 indivíduos de 21 nacionalidades diferentes. A amostra é composta por 217 indivíduos do género masculino e 232 do género feminino, sendo a média de idades de 41.5 ± 16.1 . De acordo com os resultados obtidos na análise conjunta das atividades destaca-se a escala espaço natural, como o aspeto mais valorizado pelos praticantes, e a escala motivação dos participantes como aspeto menos valorizado. Na análise dos indicadores demográficos, constata-se diferenças no perfil dos participantes das três atividades ($p < 0,05$). Os participantes da atividade de bicicleta todo o terreno, destacam-se dos participantes que realizaram as levadas e as veredas ($p < 0,05$), sendo em média mais novos e em maior proporção do sexo masculino. Nos resultados de comparação das três atividades, a descrição da experiência *Flow*, é reportada de modo distinto pelos participantes de cada uma das atividades ($p < 0,05$) e apenas na escala cenário natural, não se detetaram diferenças ($p = 0,110$) entre nenhuma delas. Em síntese, consideramos que através dos resultados apresentados é possível concluir que este tipo de atividades pode proporcionar a vivência de experiências *Flow* e que o instrumento utilizado permite-nos caracterizá-las.

Keywords

Levadas;
Hiking;
MTB;
Flow;
Experience

The flow experience in nature sport activities in Madeira

ABSTRACT:

The goal of the present study is to characterize the *Flow* Experience in activities as Levadas, Hiking and Mountain Biking. We aim to analyse the differences between practitioners, on how they perceive their experience. A survey was applied, at the end of each activity. A sample of 449 individuals from 21 different countries was collected. From this sample 217 individuals were males and 232 females with an average age of 41.5 ± 16.1 years old. According to the results obtained in the joint analysis of activities, the natural space scale stands out, was the aspect most valued by practitioners. On the other hand, the motivation scale of the practitioners was the least valued aspect. On the demographic analysis, differences were found ($p < 0.05$) regarding the profile of practitioners in the three activities. Mountain bikers stand out from the Levadas practitioners and the Hikers ($p < 0.05$), being on average younger and in a greater proportion males. When comparing the three activities the description of the *Flow* experience is reported in a different way by the practitioners ($p < 0.05$). Only in the natural scenario scale, no differences ($p = 0.110$) were verified. Overall, we consider that it is possible to conclude that this type of activities can provide the *Flow* experience and that the instrument used allows us to characterize it.

Experiência *flow* em atividades de desporto de natureza na Madeira

A Ilha da Madeira oferece um cenário muito rico e diversificado para a prática de atividades ao ar livre, as levadas e veredas são das mais populares entre os turistas, mas a oferta é mais abrangente (atividades em Bicicleta Todo-o-Terreno (BTT), Canyoning, Mergulho, Surf, etc.). Face à diversidade das atividades oferecidas, mas também da população que as realiza é de extrema importância encontrar parâmetros que nos permitam estudar as experiências vivenciadas pelos indivíduos, não só para controlo da qualidade dos produtos/serviços oferecidos, mas também para poder gerir as decisões ao nível da conceção de produtos, ao nível político e até na formação de profissionais da área.

Uma das teorias que nos permite interpretar as experiências dos indivíduos na realização de uma atividade é o conceito de experiência ótima ou estado *Flow*. A teoria de Csikszentmihalyi (1990) refere nove componentes que fazem parte desta experiência: (1) Sentido de competência ao executar a atividade, equilíbrio entre *skills* e desafio; (2) Necessidade de concentração; (3) Objetivos claros; (4) *Feedback* imediato; (5) Sensação de envolvimento profundo e concentração na atividade; (6) Controle absoluto das ações; (7) Perda da autoconsciência; (8). Perda da noção de tempo e; (9) Experiência autotélica.

Relativamente às condições para alcançar o estado *Flow*, não existe um consenso na comunidade científica, há autores que defendem que o alcance de três destas dimensões são condições necessárias, respetivamente, equilíbrio entre *skills* e desafio, objetivos claros e *feedback* imediato (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002) outros que defendem que todas as dimensões têm de estar presentes para que este possa ser alcançado (Schiefele, 2013, Stebbins, 2010).

O conceito de experiência *Flow* começou a ser aplicado ao desporto há já algumas décadas (Florido, 2010, Swann, Piggott, Schweickle, & Vella, 2018), numa fase inicial com predominância nas atividades desportivas formais com carácter competitivo. A primazia dada à sua aplicação na competição, está relacionada com o facto de alguns autores sugerirem que os desportistas de elite experienciam este estado com maior frequência que os que o realizam atividades de forma recreativa (Catley & Duda, 1997). No entanto, com o decorrer dos anos as aplicações desta teoria têm-se também alargado às atividades desportivas de lazer, defendendo-se não só que estas são capazes de gerar este estado, como também que este é um dos principais motivos para a sua prática (Stebbins, 2010, Cheng, Hung, & Chen, 2015).

Numa lógica de aumentar a especificidade do instrumento em relação à situação em estudo, foi construído um instrumento próprio para avaliar a experiência *Flow* em atividades de turismo ativo em

espaços naturais CEFEN (Florido, 2010), que se baseia em parâmetros considerados mais adequados à avaliação deste tipo de experiência. Na tentativa de enfatizar uma abordagem multidisciplinar do turismo ativo este questionário, validado por Florido (2010), tenta contemplar cada um dos aspetos presentes neste fenómeno, nomeadamente: (i) a atividade física; (ii) a informação técnica e ambiental associada à atividade; (iii) as características dos espaços naturais em que a atividade se realiza; (iv) as motivações e expectativas dos praticantes e por último (v) a perceção da experiência vivida.

Tendo em conta este quadro conceptual é importante compreender as atividades escolhidas para este estudo à luz deste conjunto de premissas.

Veredas e Levadas

As veredas e levadas são atividades de caminhada onde o *skill* dominante é o andar e, portanto, do ponto de vista técnico não é à partida uma atividade muito exigente. No entanto, a necessidade de o indivíduo se adaptar ao contexto é uma constante, o que faz com que o movimento de caminhar não possa ser um gesto automático e implique uma permanente recolha de indicadores do terreno, tomada de decisão e aplicação das estratégias mais adequadas à situação (Fernando, Prudente, Lopes, & Vicente, 2018).

O nível de atividade física exigida vai depender de fatores inerentes ao contexto como a distância do percurso, a velocidade, a inclinação, o tipo de piso, os possíveis obstáculos, a altitude, etc. (Bastien, Willems, Schepens, & Heglund, 2005, O'Connor, Xu, & Kuo, 2012, Davies & Mackinnon, 2017, Nenad, Slobodan, Ciric, Ranko, & Nebojs, 2012).

Contudo, o impacto destas variáveis na performance do indivíduo vai também correlacionar-se com a sua capacidade de adaptação e não exclusivamente com a sua capacidade física (Fernando et al., 2018).

A informação técnica e ambiental e características dos espaços naturais associadas a estas atividades, no caso da Madeira, está relativamente bem documentada existindo um conjunto de livros e aplicações onde é possível encontrar informações sobre os percursos, nomeadamente, localização, distância, declive, altitude, principais obstáculos, flora e fauna, pontos de atração, infraestruturas, etc. (Lecoq & Francisco, 2006, Quintal, 2004). No entanto, o facto de a informação existir não quer dizer que seja passada a quem realiza a atividade sobretudo quando se verifica que muitos dos participantes fazem este tipo de atividade sem recorrer a empresas especializadas (Fernando et al., 2020).

Para diferenciar as levadas das veredas tivemos em consideração características dos espaços naturais onde as caminhadas foram realizadas. Para as levadas considerámos um contexto de floresta Laurissilva com vegetação muito abundante e pontos de água corrente, para as veredas considerámos um terreno montanhoso, fora da floresta Laurissilva, e com escassa vegetação (Quintal, 2004). Em qualquer um

destes contextos a beleza paisagística foi um fator preponderante.

BTT

A atividade de BTT, é caracterizada por passeios de bicicleta em trilhos com irregularidades no terreno e alguns obstáculos, naturalmente, que este tipo de atividade implica o domínio do andar de bicicleta, mas também a capacidade de ir fazendo os ajustes necessários ao terreno onde se progride, quer ao nível das trajetórias, quer dos tipos de piso que vão surgindo ao longo do percurso. Esta capacidade de adaptação ao terreno é destacada por alguns autores como uma necessidade de superação das imprevisibilidades, que consideram a principal característica desta atividade (Lavoura, Schwartz, & Machado, 2008). O nível de atividade física exigida ao praticante vai depender do percurso realizado. Há percursos com diferentes níveis de dificuldade consoante as suas características, nomeadamente, a distância do percurso, o desnível, o tipo de piso e os aspetos técnicos (FPC, 2019). A classificação da dificuldade do percurso tem em consideração a combinação destes fatores.

Sendo a totalidade da nossa pesquisa aplicada a indivíduos que realizaram esta atividade através de empresas especializadas nesta atividade e com as licenças necessárias à orientação destas, pressupõe-se que existe uma informação técnica e ambiental e que esta é passada aos indivíduos que a realizam.

Os espaços naturais onde estas atividades foram realizadas têm como características serem um terreno montanhoso fora da floresta Laurissilva e com vegetação não muito densa onde a beleza das paisagens se destaca.

Face ao enquadramento teórico realizado, com o desenvolvimento deste estudo pretende-se: (i) Caracterizar a experiência *Flow* em espaços naturais de praticantes de três atividades (levadas, veredas e BTT); (ii) Estudar a associação entre a experiência *Flow* e a idade, e as diferenças entre sexos na descrição da experiência *Flow* em espaços naturais; (iii) Analisar as diferenças na descrição da experiência *Flow* no espaço natural, considerando a atividade vivenciada pelo participante (levadas, veredas e BTT).

Método

A recolha de dados foi realizada através da entrega de um questionário sobre experiências *Flow* em espaços naturais (Florido, 2010), disponível em 6 idiomas diferentes (Português, Francês, Espanhol, Inglês, Alemão e Polaco), no final de cada atividade.

O questionário (QFENRAM) foi aplicado a sujeitos envolvidos em percursos de “Levadas na Laurissilva” (G1), “Veredas fora da Laurissilva” (G2) e atividades em Bicicleta Todo o Terreno ou “BTT” (G3).

Participantes

Nesta investigação participaram 449 visitantes de ambos os sexos (217 homens e 232 mulheres). A amostra geral divide-se assim em três grupos (G1: n=222; G2: n=176; G3: n=51) com uma média de idade de 41,5±16,1 anos.

Instrumentos

Utilizou-se o “Questionário sobre experiências *Flow* em espaços naturais da Região Autónoma da Madeira (QFENRAM)”, adaptado de Florido (2010) com 44 frases de escolha múltipla (Sim, Não e Não entendo) e uma secção de caracterização da amostra onde se recolhiam informações sobre o género, idade, número de horas dedicadas semanalmente à prática de desporto, profissão, habilitações académicas e país de residência.

Este questionário permite a extração de seis escalas que caracterizam a experiência *Flow* em espaços naturais e que resultam da soma de diversas afirmações: (i) Escala 1: Informações no início da atividade (procura estimar as informações que os participantes receberam no início da atividade); (ii) Escala 2: Exigência de interação e de atenção (pretende estimar a perceção dos participantes em relação à exigência de interação e atenção que a atividade apresenta); (iii) Escala 3: Espaço natural (refere-se à perceção dos praticantes do espaço natural no que a atividade foi realizada em termos de interesse, atratividade e valor da paisagem); (iv) Escala 4: Motivações dos praticantes (pretende caracterizar as motivações que levam os praticantes a realizar a atividade naquele local específico); (v) Escala 5: Predisposição dos praticantes (refere-se ao ponto de partida com o qual os participantes acedem à atividade em relação à sua autoconfiança, experiências e expectativas anteriores sobre a atividade); (vi) Escala 6: Experiência ideal dos praticantes (refere-se à perceção da experiência vivida pelos praticantes, o grau de concentração desenvolvido, o progresso na habilidade e controle de movimentos, a sensação de superar um desafio e a sensação de estar integrado com o grupo e com o espaço natural.

Os valores do alfa de Cronbach nas escalas oscilaram entre 0,696 e 0,782.

Procedimentos

Os dados foram recolhidos entre julho de 2019 e janeiro de 2020 por uma equipa de sete investigadores da Universidade da Madeira, que não tinham qualquer relação com os sujeitos que pertencem à amostra.

De todos os questionários recolhidos, quatrocentos e vinte foram recolhidos em papel, diretamente no local da atividade, após a sua conclusão, e vinte e nove foram recolhidos através do preenchimento on-line, tendo sido entregue um *QR code* e um *link* direto para a página do questionário.

Para garantir a aleatoriedade da amostra foram seguidos os seguintes passos: no final da atividade eram entregues sete questionários às pessoas que chegavam ao ponto de repouso final, de maneira consecutiva; foi entregue um questionário por cada participante que quisesse colaborar; só após todos os sete questionários serem devolvidos à equipa de investigadores e depois dos inquiridos terem abandonado o local de recolha é que se procedia à entrega de sete novos questionários. Este procedimento decorria por seis horas.

Em alguns momentos um só grupo de pessoas esgotava os sete questionários e noutros momentos eram envolvidas pessoas de grupos diferentes. Recolheram-se sensivelmente cinquenta questionários por dia (dia 1=51; dia 2=54; dia 3=48; dia 4=57; dia 5=54; dia 6=51; dia 7=54;) sendo que vinte e nove foram recolhidos on-line e os 51 elementos do “BTT” colaboraram em 5 dias diferentes, dada a especificidade da atividade (dia 1=7; dia 2=18; dia 3=6; dia 4=7; dia 5=13).

Análise estatística

Numa primeira fase procedeu-se a uma análise exploratória dos dados de modo a identificar possíveis erros de entrada de dados, bem como estudo da distribuição das variáveis quantitativas. A média e o desvio padrão, foram utilizadas para caracterizar a amostra nas variáveis em estudo.

O teste estatístico do qui-quadrado, foi utilizado para determinar a associação entre o género e o grupo de atividade realizada. O teste T-Student, foi utilizado para estudar as diferenças médias entre sexos, nas escalas de caracterização da experiência *Flow* em espaços naturais. Para determinar as diferenças entre os praticantes dos 3 grupos de atividade (levadas, veredas e BTT), nas escalas de experiência *Flow* recorreu-se a Anova a um fator, com *Post Hoc* através do teste de Bonferroni.

As correlações de Pearson permitiram determinar a associação entre a idade e as escalas da experiência *Flow*, as correlações parciais avaliaram as mesmas associações, no entanto com controlo da atividade realizada e sexo.

Todo o procedimento estatístico desenvolvido ocorreu no software SPSS versão 26.0. O nível de significância adotado foi de 5 %.

Resultados

A apresentação dos dados referentes a descrição da experiência *Flow* em espaços naturais pelos participantes foi realizada segundo: (i) análise da experiência *Flow* em espaços naturais nas três atividades (levadas, veredas e BTT); (ii) análise de

diferenças entre sexos; (ii) uma associação com a idade e; (iii) uma análise das diferenças entre os participantes de três atividades (levadas, veredas e BTT).

Análise da experiência *Flow* em espaços naturais

Das seis escalas analisadas a escala espaço natural, é o aspeto mais valorizado pelos praticantes e a escala motivação dos participantes o menos valorizado, considerando a amplitude de cada escala (tabela 1). Com exceção da motivação, os valores atribuídos às outras escalas somam todos uma percentagem acima dos 58% de respostas positivas relativamente à importância das diferentes escalas consideradas, o que denota uma valorização destas por parte dos praticantes.

Tabela 1. Caracterização da experiência *Flow* em espaços naturais (média ± desvio padrão).

| Escala (amplitude) | Total (n=499) | p |
|--------------------------------------|---------------|-------|
| 1. Informação (0-4) | 2.7±1.6 | 0,381 |
| 2. Exigência de inter. e atn. (0-5) | 2.9±1.6 | 0,271 |
| 3. Espaço Natural (0-7) | 6.6±1.0 | 0,825 |
| 4. Motivação dos Prts (0-12) | 5.4±2.4 | 0,702 |
| 5. Predisposição dos Prts (0-5) | 4.1±1.2 | 0,242 |
| 6. Experiência ideal dos Prts (0-11) | 6.9±2.7 | 0,416 |

Legenda: Prts – Participantes; Exigência de inter. e atn. - Exigência de interação e atenção

Análise entre sexos

Entre os dois sexos, verifica-se que em média os homens apresentam valores superiores em todas as escalas analisada à exceção das escalas espaço natural e motivação dos participantes. Contudo, em nenhuma das escalas se verificam diferenças com significado estatístico ($p > 0,05$) (tabela 2).

Associação com a idade

Considerando as escalas avaliadas constata-se associações significativas negativas entre a idade e: (i) a exigência de interação e atenção ($r = -0,235$; $p < 0,001$) e (ii) a experiência ideal dos praticantes ($r = -0,185$; $p = 0,018$). Controlando a atividade realizada e o sexo, as associações existentes entre a idade e as escalas exigência de interação e atenção ($r = -0,320$; $p < 0,001$) e a escala experiência ideal dos praticantes ($r = -0,182$; $p = 0,018$) mantiveram-se negativas e significativas, sendo que uma maior valorização destas escalas está associada aos participantes mais jovens.

Tabela 2. Caracterização da experiência Flow em espaços naturais: uma análise por género (média ± desvio padrão).

| Escala (amplitude) | Total (n=499) | Sexo Masculino (n=217) | Sexo Feminino (n=232) | p |
|--------------------------------------|---------------|------------------------|-----------------------|-------|
| 1. Informação (0-4) | 2.7±1.6 | 2.8±1.5 | 2.6±1.6 | 0,381 |
| 2. Exigência de inter. e atn. (0-5) | 2.9±1.6 | 3.0±1.6 | 2.8±1.6 | 0,271 |
| 3. Espaço Natural (0-7) | 6.6±1.0 | 6.5±1.0 | 6.6±1.0 | 0,825 |
| 4. Motivação dos Prts (0-12) | 5.4±2.4 | 5.3±2.4 | 5.4±2.5 | 0,702 |
| 5. Predisposição dos Prts (0-5) | 4.1±1.2 | 4.2±1.1 | 4.0±1.3 | 0,242 |
| 6. Experiência ideal dos Prts (0-11) | 6.9±2.7 | 7.0±2.8 | 6.8±2.7 | 0,416 |

Legenda: Prts – Participantes; Exigência de inter. e atn. - Exigência de interação e atenção

Análise das diferenças entre os participantes nas “Levadas”, veredas e BTT

Numa análise aos indicadores demográficos, constata-se diferenças no perfil dos participantes das três atividades ($p<0,05$). Os participantes da atividade de BTT, destacam-se dos participantes que realizaram as levadas e as veredas ($p<0,05$), sendo em média mais novos e em maior proporção do sexo masculino (tabela 2).

A descrição da experiência *Flow*, foi reportada de modo distinto pelos participantes das três atividades ($p<0,05$), sendo que apenas na escala cenário natural, não se detetaram diferenças ($p=0,110$).

Nas escalas informação, predisposição dos praticantes e na experiência ideal dos praticantes, as

diferenças entre os grupos registam-se nomeadamente entre os participantes que realizaram a atividade de BTT, com os que realizaram as atividades de levadas e de veredas. Na escala motivação, as diferenças ocorrem entre os participantes na atividade de levadas e de BTT. Na exigência de interação e atenção, as diferenças ocorram entre os 3 grupos. Em todas as escalas os participantes que realizaram a atividade de BTT, valorizaram mais a experiência *Flow*, comparativamente aos participantes que realizaram as levadas ou as veredas (tabela 3).

Tabela 3. Descrição da experiência Flow em espaços naturais: uma análise por atividade realizada (média ± desvio padrão).

| Escala (amplitude) | Levadas (n=222) | Veredas (n=176) | BTT (n=51) | p | Contrast |
|---|-----------------|-----------------|------------|--------|----------------|
| Idade (anos) | 41.5±16.1 | 42.9±17.2 | 36.73±9.0 | 0,020 | ----- |
| Sexo (%) | | | | | |
| Homens | 43.2% | 42.0% | 92.2% | <0,001 | ----- |
| Mulheres | 56.8% | 58.0% | 7.8% | | |
| 1. Informação (0-4) | 2.6±1.7 | 2.5±1.6 | 3.4±0.8 | <0,001 | V<BTT L<BTT |
| 2. Exg. inter. e atn. (0-5) | 2.5±1.7 | 3.1±1.5 | 3.8±1.3 | <0,001 | L<V<BTT |
| 3. Espaço Natural (0-7) | 6.5±1.1 | 6.6±0.8 | 6.6±0.8 | 0,110 | ----- |
| 4. Motivação. dos Prts (0-12) | 5.1±2.5 | 5.6±2.3 | 6.1±2.2 | 0,013 | L<BTT |
| 5. Predisposição dos praticantes (0-5) | 3.9±1.3 | 4.0±1.2 | 4.8±0.5 | <0,001 | L<BTT V<BTT |
| 6. Experiência ideal dos praticantes (0-11) | 6.4±2.9 | 6.8±2.6 | 9.1±1.2 | <0,001 | L<BTT V<BTT |

Legenda: Prts – Participantes; Exigência de inter. e atn. - Exigência de interação e atenção; L – Levadas; C – Caminhada.

Discussão

Relativamente ao perfil dos participantes nas três atividades deste estudo verifica-se uma diferença nos participantes de BTT, pelo facto de em média serem mais novos e por predominarem os indivíduos do sexo masculino. Alguns estudos de caracterização do perfil dos praticantes de BTT apontam para praticantes predominantemente do sexo masculino (Campelo, 2015, Santos, Morais, Souza, Mendes, &

Oliveira, 2016). A faixa etária predominante nestes estudos são, respetivamente, 30-54 anos e 20-39 anos, intervalos coerentes com a média de idades do nosso estudo. Já nas levadas e veredas a diferença entre os participantes dos dois sexos é baixa o que coincide com outros dados relativos a estas atividade na Madeira (Almeida, Soares, & Alves, 2013, Fernandes, 2013) e a faixa etária média encontrada é 41 anos no primeiro estudo, valor coerente com a média encontrada no nosso estudo, e entre 55-64 anos no segundo, contudo a amostra destes estudos é

menos de metade da nossa o que pode explicar alguma variação de valores.

O espaço natural é a escala mais valorizada em todas as atividades analisadas apesar dos diferentes cenários naturais em que as atividades foram realizadas (montanha, floresta Laurissilva) parece ser unânime que os espaços não só são atrativos como esteticamente convidativos apresentando paisagens que os participantes valorizam.

Em relação aos dados evidenciam uma diferença nos valores da informação recebida, entre as atividades de levadas e veredas e o BTT, julgamos que a explicação poderá estar no facto destas duas primeiras atividades serem predominantemente realizadas sem um enquadramento formal de uma empresa ou guia, enquanto a totalidade da amostra do BTT foi constituída por indivíduos que realizaram a atividade através de uma empresa de animação turística.

Sendo a informação, a comunicação e interação com os clientes aspetos bastante valorizados pelas empresas de Animação Turística na orientação de atividades, numa perspetiva associada à qualidade do serviço (Lopes, 2013, Otto & Ritchie, 1996), é natural, que a orientação de atividades respasse essa mesma ideia para os clientes.

Apesar disso, os valores apresentados para qualquer uma das atividades está acima dos 50% de respostas positivas para a valorização da informação.

Já na escala da Exigência de Interação e Atenção a diferença entre o BTT e as outras atividades poderá eventualmente estar relacionada com o facto de esta atividade, ser mais exigente a nível técnico, ter sido sempre realizada em grupo, implicar o domínio do material (neste caso a bicicleta). Vários autores apontam a exigência da atividade como fator influenciador da atenção (Boucher, 1992, Dosil, 2008). Na classificação de Dosil (2008), modalidades semelhantes ao BTT, aparecem na categoria de Desportos de concentração alta-constante, caracterizadas pela necessidade de manter uma atenção constante na tarefa.

Por outro lado, o facto de o BTT ser a única atividade em que a totalidade da amostra foi orientada por profissionais leva-nos a deduzir que para além de existir uma personalização da atividade, foram existindo indicações dos profissionais relativamente ao desenrolar da atividade o que pode ter contribuído para a perceção dos praticantes na necessidade de atenção (Lopes, 2013, Otto & Ritchie, 1996).

Relativamente às diferenças entre as levadas e as veredas, será legítimo colocar a hipótese da sua explicação poder estar relacionada com o facto de dos percursos das veredas serem de dificuldade superior (em média) aos das levadas o que pode ter levado à sensação de que não seria necessária uma interação tão elevada com os outros nem tanta atenção durante a atividade.

A escala motivação dos participantes foi das mais baixas entre as escalas do questionário quando

analisadas em conjunto, com um valor médio de respostas afirmativas de cerca de 45%, no entanto o BTT apresenta um valor superior às outras atividades (51%). Em estudos anteriores (Fernando et al., 2020), com a utilização deste mesmo instrumento, verificámos que apesar do valor global da escala da motivação não ser elevado, quando discriminávamos os valores entre as diferentes categorias de motivação medidas no questionário (motivação extrínseca, motivação intrínseca, motivação instrumental e automotivação) foi perceptível que eram os valores mais baixos na motivação extrínseca que levavam à diminuição do valor médio desta escala. Sendo a motivação intrínseca a mais associada ao tipo de experiência *Flow* (Seifert & Hedderson, 2010), talvez seja necessário discriminar estes resultados para poder ter uma melhor interpretação da perceção da experiência dos indivíduos na realização das atividades.

Quanto à predisposição dos praticantes para a atividade, na análise das três atividades é o segundo valor mais alto (82% do valor médio de respostas positivas), apesar de numa análise individual se verificar uma diferença significativa entre o BTT e as outras duas atividades (levadas e veredas). Referindo-se esta categoria ao ponto de partida dos participantes para a atividade em relação à sua autoconfiança, experiências e expectativas anteriores é natural que sendo o BTT uma atividade que requer *skills* mais específicos que os participantes estejam mais familiarizados com a atividade e conscientes das expectativas para a sua realização. Este pressuposto é coerente com a perspetiva que define os mercados do sector de Turismo de Natureza, segundo o Turismo de Portugal (THR, 2006), onde as levadas e veredas são enquadradas na categoria *soft*, isto é, experiências baseadas na prática de atividades ao ar livre de baixa intensidade. Enquanto o BTT é enquadrado na categoria *hard* onde a prática está associada a desportos de natureza e/ou atividades que requerem um grau elevado de concentração ou conhecimento.

Por último, na categoria experiência ideal dos participantes é também notória uma diferença significativa do BTT em relação às outras atividades. Sendo os parâmetros avaliados nesta categoria (i) manutenção da atenção e concentração durante a atividade (ii) desafio sustentável e (iii) consciência da integração no contexto e no grupo, julgamos que algumas das razões anteriormente mencionadas poderão contribuir para explicar esta diferença.

A atividade de BTT é apontada como mais exigente do que as caminhadas, relativamente à necessidade de atenção e concentração na atividade (Boucher, 1992, Dosil, 2008), mas também ao nível das categorias dos desportos de natureza (THR, 2006) onde é classificada como *hard*, enquanto as caminhadas são classificadas como *soft*, o que corrobora uma diferenciação em relação à exigência da tarefa. Esta diferenciação entre atividades, tem naturalmente repercussões ao nível dos desafios apresentados aos

praticantes, que de acordo com o que caracteriza a experiência ótima são um equilíbrio entre os *skills* e objetivos (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Relativamente à integração no contexto, sendo a capacidade de adaptação ao contexto a principal característica do BTT, na relação com a necessidade de superação das imprevisibilidades (Lavoura, Schwartz, & Machado, 2008) seria também expectável esta diferenciação nos dados. Quanto à integração no grupo, como referimos anteriormente, no BTT as atividades foram sempre realizadas em grupo enquanto nas caminhadas só pontualmente tal aconteceu.

Conclusão

De uma forma geral, através dos resultados apresentados e tendo em consideração o instrumento utilizado, julgamos poder concluir que este tipo de atividades pode proporcionar a vivência de experiências *Flow* e também que é possível caracterizá-las através deste questionário (QEFENRAM).

A discriminação das diferentes escalas utilizadas, permite-nos também identificar alguns pontos onde a qualidade das experiências poderá ser melhoradas de modo a elaborar diagnósticos que nos permitam elaborar estratégias de intervenção quer ao nível da organização, gestão de espaços, formação dos profissionais, quer ao nível da orientação das atividades no terreno.

Já em relação à análise das diferenças na descrição da experiência *Flow* no espaço natural, considerando as atividades vivenciadas pelos participantes, apesar de ser possível identificar algumas características específicas de cada uma das atividades, consideramos que o facto de existir uma diferença na faixa etária dos participantes poderá também ter tido alguma influência nos resultados obtidos. Em estudos futuros poderá ser interessante alargar a amostra de modo a poder trabalhar com intervalos de faixas etárias de modo a perceber até que ponto esta influência a percepção da vivência *Flow* e quais as escalas em que tal é mais relevante de modo a podermos isolar as diferenças decorrentes só das especificidades das atividades.

Referências

- Almeida, A., Soares, J., & Alves, A. (2013). As levadas da madeira no contexto da afirmação e da confluência do turismo de natureza com o turismo ativo. *Revista Portuguesa de Estudos Regionais*, (33), 27-42.
- Bastien, G., Willems, P., Schepens, B., & Heglund, N. (2005). Effect of load and speed on the energetic cost of human walking. *European Journal Applied Physiology*, 94, 76-83.
- Boutcher, S. (1992). Attention and athletic performance: an integrated approach. In Horn, T. *Advances in Sport Psychology*. (pp. 251-265). Champaign: Human Kinetics Publishers.
- Campelo, M. (2015). *Caraterização do BTT no Parque Natural de Sintra-Cascais. Um contributo para a revisão da Carta de Desporto de Natureza do PNSC*. (Mestrado), Universidade de Lisboa.
- Catley, D., & Duda, J. (1997). Psychological antecedents of the frequency and intensity of Flow in golfers. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 309–322.
- Cheng, T., Hung, S., & Chen, M. (2015): The Influence of Leisure Involvement on Flow Experience During Hiking Activity: Using Psychological Commitment as a Mediate Variable, *Asia Pacific Journal of Tourism Research*, 21(1), 1-19.
- Csikszentmihalyi, M. (1990) *Flow: The psychology of optimal experience*, Harper & Row, New York, NY.
- Davies, S., & Mackinnon, S. (2017). The energetics of walking on sand and grass at various speeds. *Ergonomics*, 49(7), 651-660.
- Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw Hill.
- Fernandes, F. (2013). *Pelos Caminhos da Água. As levadas e veredas da ilha da Madeira como recurso turístico*. (Doutoramento) Universidade de Évora.
- Fernando, C., Lopes, H., Noite, J., Rodrigues, A., Vieira, S., Alves, R., & Prudente, J. (2020). Mountain hikes and Levada Practitioner's motivation and experience – Characterization. *European Journal of Tourism, Hospitality and Recreation*. 10(1): 74-82.
- Fernando, C., Prudente, J., Lopes, H., & Vicente, A. (2018). Does Decision Making Affect Heart Rate in Trails? Heart Rate Response to Treadmill Walk with and without Adaptation. *American International Journal Contemporary Research*, 8(1), 24-28.
- Florido, J. (2010). *Turismo activo sostenible y esperiencia óptima en espacios naturales protegidos de Andalucía*. (Doutoramento) Universidad de Málaga.
- Lavoura, T., Schwartz, G., & Machado, A. (2008). Aspectos emocionais da prática de atividades de aventura na natureza: a (re) educação dos sentidos. *Revista Brasileira de Educação Física e Esportes*, São Paulo, 22(2), 119-27.
- Lecoq, A. & Francisco, D. (2006). *Madeira Levadas e Veredas*. Livros & Livros.
- Lopes, T. (2013). *Contributos para a qualidade dos serviços de Animação turística nos Açores*. (Mestrado), Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In, C.R. Snyder, & S.J. Lopez (Eds.).

- Handbook of positive psychology* (pp.89-105). New York: Oxford University Press.
- Nenad, Ž., Slobodan, A., Ćirić, M., Ranko, K., & Nebojša, R. (2012). The difference between walking and hiking of students realized as a regular teaching activity. *Gymnasium*, 2(xiii), 248-254.
- O'Connor, S., Xu, H., & Kuo, A. (2012). Energetic cost of walking with increase step variability. *Gait Posture*, 36, 102-107.
- Otto, J., & Ritchie, J. (1996). The service experience in tourism. *Tourism Management*, 17(3), 165-174.
- Quintal, R. (2004). *Levadas e Veredas da Madeira*. Edições Francisco Ribeiro.
- Santos, A., Morais, K., Souza, F., Mendes, C., & Oliveira, V. (2016). Análise do Perfil dos Praticantes de Mountain Bike (MTB) da Cidade de Trindade (GO). *Revista Vita et Sanitas*, Trindade (GO), 10(1), 22-37.
- Schiefele, U. (2013). Response to Engeser (2012): On the nature of the flow experience. *Psychol Rep: Mental Phys Health*, 112, 529-532.
- Seifert, T. & Hedderson, C. (2010). Intrinsic Motivation and Flow in Skateboarding: An Ethnographic Study. *Journal Happiness Studies*, 11, 277-292.
- Stebbins, R. (2010). Flow in serious leisure: Nature and prevalence. *Leisure Studies. Assoc Newsl*, 87, 21-23.
- Swann, C., Piggott, D., Schweickle, M., & Vella, S. (2018). A Review of Scientific Progress in Flow in Sport and Exercise: Normal Science, Crisis, and a Progressive Shift. *Journal of Applied Sport Psychology*, 30(3), 249-271.