



*SEMINÁRIO*  
**DESPORTO E**  
**CIÊNCIA**

**2018**

**20 e 21 de Abril de 2018**

*COLÉGIO DOS JESUÍTAS*  
UNIVERSIDADE DA MADEIRA

## **Seminário Internacional Desporto e Ciência 2018**

### **Comissão Organizadora**

Catarina Fernando, Helder Lopes, João Prudente, Rui Trindade, Ricardo Alves, Hélio Antunes, Ana Luísa Correia, Duarte Sousa e João Noite.

### **Comissão Científica**

Hélder Lopes, João Prudente, Catarina Fernando, Duarte Freitas, Rui Ornelas, Jorge Soares, Élvio Gouveia, Ricardo Alves e Ana Rodrigues

### **Ficha Técnica**

#### **Livro de Atas Seminário Internacional Desporto e Ciência 2018**

**ISBN:** 978-989-8805-38-6

**Coordenação da Edição:** Catarina Fernando, Hélder Lopes, João Prudente, Rui Ornelas

**Editor:** Universidade da Madeira

2018 - Funchal, Portugal

**Suporte:** Eletrónico

**Formato:** PDF/PDF/A

## Flow, educação e desporto

Alves, R. <sup>(1)</sup>

(1) Universidade da Madeira

O conceito de Flow foi desenvolvido pelo psicólogo húngaro Mihaly Csikszentmihalyi, na tentativa de perceber o que é que leva uma pessoa ao estado pleno de Satisfação, Felicidade e Motivação Intrínseca. Este construto tem sido estudado no âmbito da Psicologia Positiva, área da Psicologia que estuda o potencial humano, bem como as suas capacidades e motivações na busca da Felicidade.

De acordo com Mihaly Csikszentmihalyi, Flow é um estado mental em que a pessoa está totalmente imersa no que está a fazer e caracterizado por um total envolvimento e sucesso no processo da atividade. Este estado poderá ser vivenciado em inúmeras e variadas atividades e situações, entre as quais se destacam a escrita, a leitura, as artes, a educação e o desporto.

Todavia, de acordo com diversos autores, existem determinadas condições para atingirmos o estado de Flow. Entre essas condições destacamos algumas:

- 1 – Estarmos completamente envolvidos, focados e concentrados;
- 2 - Sensação de êxtase, de estarmos fora da realidade quotidiana;
- 3 - Sentimento de clareza, de sabermos o que precisamos de fazer e o quão bem estamos a fazer;
- 4 - Consciência de que somos capazes de realizar a atividade;
- 5 - Sentimento de serenidade, sem preocupações sobre nós mesmos e sentimento de estarmos para além das fronteiras do ego;
- 6 - Perda da noção do tempo;
- 7 - Motivação intrínseca muito elevada.

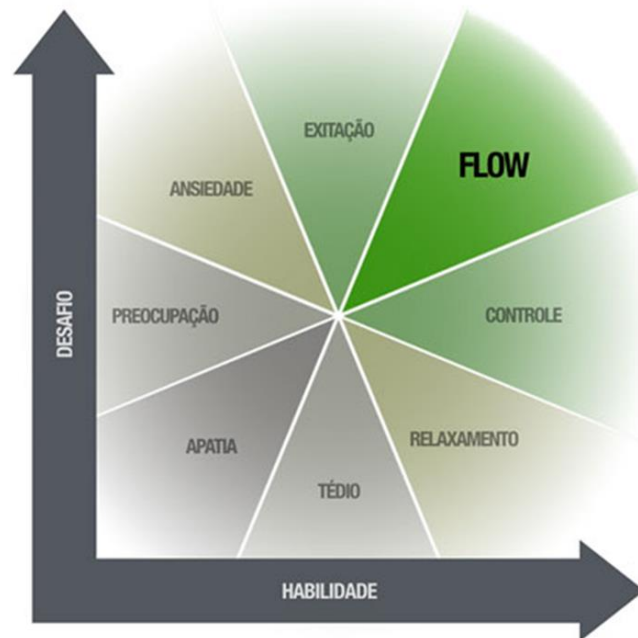
Neste contexto a questão que se coloca é a de como promover o estado de Flow através da Educação Física e do Desporto? Naturalmente que esta questão tem tanto de simples como de complexa pelo que irei apenas deixar algumas sugestões/reflexões/orientações que poderão servir como um bom ponto de partida para reflexão e, quiçá, de mudança:

- Promover o gosto pela atividade – é fundamental que todo o ambiente que é criado (tanto nas aulas de Educação Física como nos treinos) tenha em conta a evolução e a aprendizagem, mas também a motivação dos alunos/atletas, proporcionando aquilo que eles precisam de uma forma que possam gostar e sentir-se motivados a fazer. Para que tal

aconteça é necessário que o próprio treinador/professor sejam os primeiros a transmitir gosto, dinâmica e prazer na forma como preparam, orientam e gerem as diversas sessões.

- Estabelecer metas claras, desafiantes mas realistas – a formulação de objetivos é um instrumento fundamental para a motivação e sucesso de qualquer seus aluno/atleta. De facto, saber como estamos e para onde queremos ir/chegar é algo que nos move e orienta. Concomitantemente, quando temos um objetivo a cumprir, para além de sentirmos que sabemos o que queremos ou precisamos de fazer, faz-nos sentir um maior envolvimento e motivação. No entanto para que possamos ser bem-sucedidos no estabelecimento de objetivos para os nossos alunos/atletas é fundamental que para além de serem claros, mensuráveis, balizados no tempo e desafiantes, sejam exequíveis. Caso contrário poderão ter um efeito contrário e poderão ser verdadeiro obstáculo para o atingir do estado de flow.

- Promover o equilíbrio entre o desafio e as habilidades – como a imagem abaixo ilustra é essencial que exista determinada harmonia entre o nível de desafio e habilidade para que o estado de Flow possa ser uma realidade. Se o nível de desafio for elevado e o nível de habilidade for baixo poderá provocar ansiedade. Por outro lado, se o nível de habilidade for elevado e o desafio for baixo é algo que poderá originar relaxamento mas também aborrecimento. Só quando é criado um ambiente com um nível elevado de desafio (para determinado indivíduo) conjugado com um nível de habilidade suficiente para fazer face ao desafio é que o estado de Flow poderá ser vivenciado. E é evidente que este contexto, uma vez mais, atesta a necessidade e importância da individualização do treino/aula sejam bem sucedidos junto dos nossos alunos/atletas.



- Promover um clima motivacional para a tarefa – é fundamental que se crie todo um ambiente motivacional para a tarefa, em detrimento de um clima motivacional para o ego. Estamos orientados para o ego se consideramos que ter sucesso é ser melhor do que outros. Por outro lado, se estivermos orientados para tarefa consideramos que temos sucesso se formos melhores hoje do que eramos ontem ou se podemos ser melhores amanhã do que somos hoje. Esta perspetiva tem como base a autorreferenciação, independentemente do nível e capacidade de cada um face aos outros. Por maiores dificuldades ou capacidades que um atleta/aluno tenha poderá estar sempre muito motivado para dar o seu melhor e por evoluir, pois o desafio é de autossuperação e de desafio consigo próprio (independentemente dos outros). Quando um professor/treinador têm esta presente esta lógica, maiores são as probabilidades de evolução, sucesso, motivação e envolvimento dos seus alunos/atletas e, conseqüentemente, maiores as probabilidades de atingirem o estado de Flow.

- Promover a motivação intrínseca – Promover o gosto pela atividade, pelo simples facto de a fazer é algo absolutamente fundamental, desejável e necessário. Independentemente de alguma motivação extrínseca (que também poderá existir) julgamos que a motivação intrínseca é uma das “pedras de toque” do sucesso dos alunos/atletas e que conduzem a estados de Flow.

- Promover o envolvimento total, o foco e a concentração – Criar um ambiente que promova o envolvimento dos jovens em todas as tarefas propostas, foco e concentração

também são fatores essenciais. Isso também exige um envolvimento e foco do professor/treinador, bem como o domínio de um conjunto de conhecimentos, capacidades e competências que permitam criar esse ambiente para todos os seus alunos/atletas, independentemente das suas características, potencialidades e capacidades.

- Eliminar o medo do fracasso – O medo de errar e/ou de fracassar poderá ser um grande obstáculo à motivação, ao envolvimento e ao estado de Flow. Como tal é essencial que seja encarado como algo normal no processo de aprendizagem/evolução de um aluno/atleta. O professor/treinador deve encarar e transmitir a importância que o fracasso tem na obtenção de sucesso e que dificilmente evoluímos ou atingimos o sucesso se não tentarmos/falharmos. A forma como olhamos para o erro/fracasso é que é essencial. Tudo isso é desejável e treinável...

- Estimular o envolvimento em atividades que sejam apaixonantes (com prazer e significado) – Quando fazemos algo que proporcione prazer e tenha significado sentimo-nos completamente envolvidos e muito mais facilmente entramos em estado de Flow. Sentimo-nos felizes com aquilo que fazemos se conseguirmos tirar prazer (benefício imediato) mas se também atribuímos significado (benefício futuro). Neste contexto é essencial que qualquer professor/treinador que lide com crianças/jovens tenha em consideração estes dois aspetos essenciais e questionar-se se os seus treinos/aulas proporcionam prazer aos seus alunos/atletas e que significado eles atribuem ao que fazem... Com toda a certeza que se estes dois fatores forem considerados a probabilidade de atingirem o estado de Flow e o tão desejável sucesso (que vai muito para além do simples ganhar ou perder) é, seguramente, muito maior.

Resta-me desejar que sejam felizes e façam os outros felizes pois este é (ou deve ser) o grande objetivo da nossa vida (como pessoas, como professores, treinadores...)