

Estado de *Flow* em uma Equipe de Basquetebol Profissional

George dos Reis Alba

UCS

george.alba@hotmail.com

Taisson Toigo

UCS

taisson@terra.com.br

Janaína Macke

UCS

jmacke@terra.com.br

RESUMO

Estado de flow trata-se de uma experiência e fonte de motivação para muitos indivíduos que praticam a atividade física, seja no esporte profissional ou em nível de recreação. Estando apto a atingir o flow durante a prática do esporte, o atleta pode elevar uma experiência a estágios mais elevados de apreciação e de realização. Assim, torna-se relevante avaliar o estado de flow em equipes esportivas profissionais. A finalidade desta investigação consiste em verificar a intensidade da presença do estado de flow em uma equipe de atletas profissionais de basquetebol masculino enquanto jogam uma partida, buscando compreensão mais profunda dessa experiência através dos olhos desses jogadores. A pesquisa tem caráter exploratório quantitativo e o instrumento de pesquisa utilizado foi uma survey, a Escala de Estado de Flow 2 (Flow State Scale – FSS2) de Jackson e Marsh (1996), revisada por Jackson e Eklund (2002), o qual utiliza uma escala Likert de cinco pontos. Doze atletas de uma equipe de basquete profissional da Região Sul (Equipe X) responderam a survey. Os principais resultados mostram que a equipe analisada apresenta, segundo a FSS2, níveis elevados de flow nas nove dimensões. Destaca-se a nona dimensão, onde os jogadores consideram a partida uma experiência recompensadora por si só que envolve um sentido de apreciação profunda da atividade.

Palavras-Chave: Estado de Flow. Esportes profissionais. Basquetebol.

1. INTRODUÇÃO

Estudos de Csikszentmihalyi (1990) no decorrer de duas décadas produziram uma riqueza de informação sobre a construção de investigações que variam de entrevistas detalhadas de momentos ótimos dos indivíduos às medidas quantitativas de *flow* em experiências diárias. O termo *flow* vem das descrições relatadas nesses estudos como uma forma de expressar os sentimentos vivenciados nesse estado. Tais sentimentos incluem concentração, absorção, envolvimento profundo, alegria, senso de realização em momentos que as pessoas entrevistadas, geralmente, descrevem como os melhores de suas vidas (CSIKSZENTMIHALYI, 1993).

Flow pode ser visto como uma forma de envolver características particulares, criar um estado positivo de consciência e conduzi-lo a uma experiência agradável, recompensadora por si só. Há uma sustentação para a experiência de *flow* em diversas culturas e nos ajustes que variam das experiências do dia-a-dia às realizações principais da vida (CSIKSZENTMIHALYI; CSIKSZENTMIHALYI, 1988). O estado de *flow* na atividade física, entretanto, parece ser um conceito difícil de definir precisamente ou delimitar com exatidão suas fronteiras. Contudo, foram desenvolvidos instrumentos para medir os componentes de *flow* para as áreas de esporte (JACKSON; EKLUND, 2002).

Desde o início da pesquisa em *flow*, ele é relacionado a desempenho, e vários estudos informaram esta relação realmente. Conceitualmente, segundo Engeser e Rheinberg (2008), o *flow* deve ser associado com desempenho superior por duas razões. Primeiramente, *flow* é um estado altamente funcional que deve a si mesmo um desempenho superior. Segundo, indivíduos que experimentam *flow* são mais motivados a internalizar (aprendendo) atividades

adicionais, e possivelmente as fixarão como tarefas desafiadoras (ENGESER; RHEINBERG, 2008). Assim, o *flow* poderia ser visto como uma força motivadora para excelência.

Existem diversas razões para limitar esta investigação em um grupo de atletas profissionais. Primeiramente, pode-se compreender com mais clareza a experiência de *flow* nos atletas, analisando-os dentro de uma mesma realidade. É possível que a experiência de *flow* seja muito diferente para atletas que variam extensamente em diferentes níveis e diferentes esportes, dificultando uma análise conclusiva. Em segundo, esperou-se que os atletas profissionais seriam mais familiares com os conceitos a ser discutidos do que atletas de recreação. Os atletas profissionais estão envolvidos em seu esporte para uma quantidade de tempo substancial e têm assim, uma grande base de referência para refletir sobre experiências de *flow*.

O cenário de competições e a pressão exercida sobre os atletas profissionais também diferenciam a experiência de *flow* destes perante atletas de recreação. Por isso, é importante destacar que essa pesquisa está delimitada na análise de apenas um grupo, nesse caso uma equipe de basquete profissional da Região Sul do Brasil.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1. TEORIA DO *FLOW*

Mihalyi Csikszentmihalyi (1975), psicólogo húngaro e criador do termo *flow*, desenvolveu primeiramente esse conceito após o exame de atividades autotélicas e auto-motivadas, tais como o jogo da xadrez, a escalada de rocha, a dança, e a cirurgia. Csikszentmihalyi (1975) encontrou envolvimento completo da pessoa com a atividade, e o uso do termo *flow* surgiu das descrições destas experiências envolventes pelos respondentes. A palavra *flow* é uma maneira sucinta de expressar o sentido de movimento sem esforço aparente, característica comum desta experiência. Csikszentmihalyi (1990) realizou uma pesquisa extensiva sobre estado de *flow*, e através de suas observações, atribuiu nove dimensões notáveis desta experiência.

A primeira dimensão de *flow* consiste no **equilíbrio desafio-habilidade**, referindo uma harmonia entre habilidades e desafios percebidos em uma situação particular. A segunda dimensão constitui a **fusão da ação e da consciência**, onde a participação profunda conduz à automaticidade e à espontaneidade. Os **objetivos claros** compõem a terceira dimensão, dando a pessoa em estado de *flow* um forte senso de sentido na atividade. O **feedback imediato**, a quarta dimensão, envolve claramente uma resposta imediata que estará sucedendo seu objetivo. A quinta dimensão trata-se da **concentração total na tarefa**.

O **paradoxo do controle** é como Csikszentmihalyi (1990) descreveu a sexta dimensão, devido o sentido de exercitar o controle sem ativamente tentar estar no controle. A sétima dimensão, **perda do ego**, ocorre quando o auto-interesse desaparece e a pessoa se transforma em parte da atividade. O sentido da **transformação do tempo**, a oitava dimensão, envolve a desorientação ou perda de consciência do tempo. O resultado final desses “elementos de apreciação” citados por Csikszentmihalyi (1990, p. 48), é uma **experiência autotélica**. Esta nona dimensão consiste em uma experiência recompensadora por si só que envolve um sentido de apreciação profunda.

Mesmo compartilhando de algumas similaridades como apreciação máxima, pico de desempenho e pico de experiência, o estado de *flow* é distinguível. A apreciação máxima pode ser experimentada por esportistas em maneiras diversas, enquanto o *flow* é apenas um. Scanlan et al. (1993) definiram a apreciação como uma resposta afetiva positiva à experiência do esporte que reflete sentimentos generalizados tais como o prazer, o gosto, e o divertimento.

Esta abordagem foca-se sobre uma experiência afetiva, enquanto *flow* envolve outras dimensões, e a influência positiva associada com estado de *flow* pode melhor ser considerada como um componente da experiência total.

Flow é igualmente distinguível de pico de desempenho e de pico de experiência. O pico de desempenho denota um padrão de realização mais profundo que um estado psicológico. Já o pico de experiência pode carregar a similaridade mais próxima a *flow*, todavia a diferença principal é que essa se refere à intensidade de uma experiência. É possível, entretanto, que os picos de experiências não necessariamente envolvam *flow* (JACKSON, 1993). Então, pode-se dizer que as construções podem complementar-se, mas com características originais. Privette (1983) realizou uma revisão teórica e investigativa sobre estes três temas, em seguida, organizou e agrupou tanto as características únicas de cada um, quanto as comuns entre eles. Na Ilustração 1 é apresentada, resumidamente, a comparação das características mais importantes dos três tópicos propostos por Privette (1983).

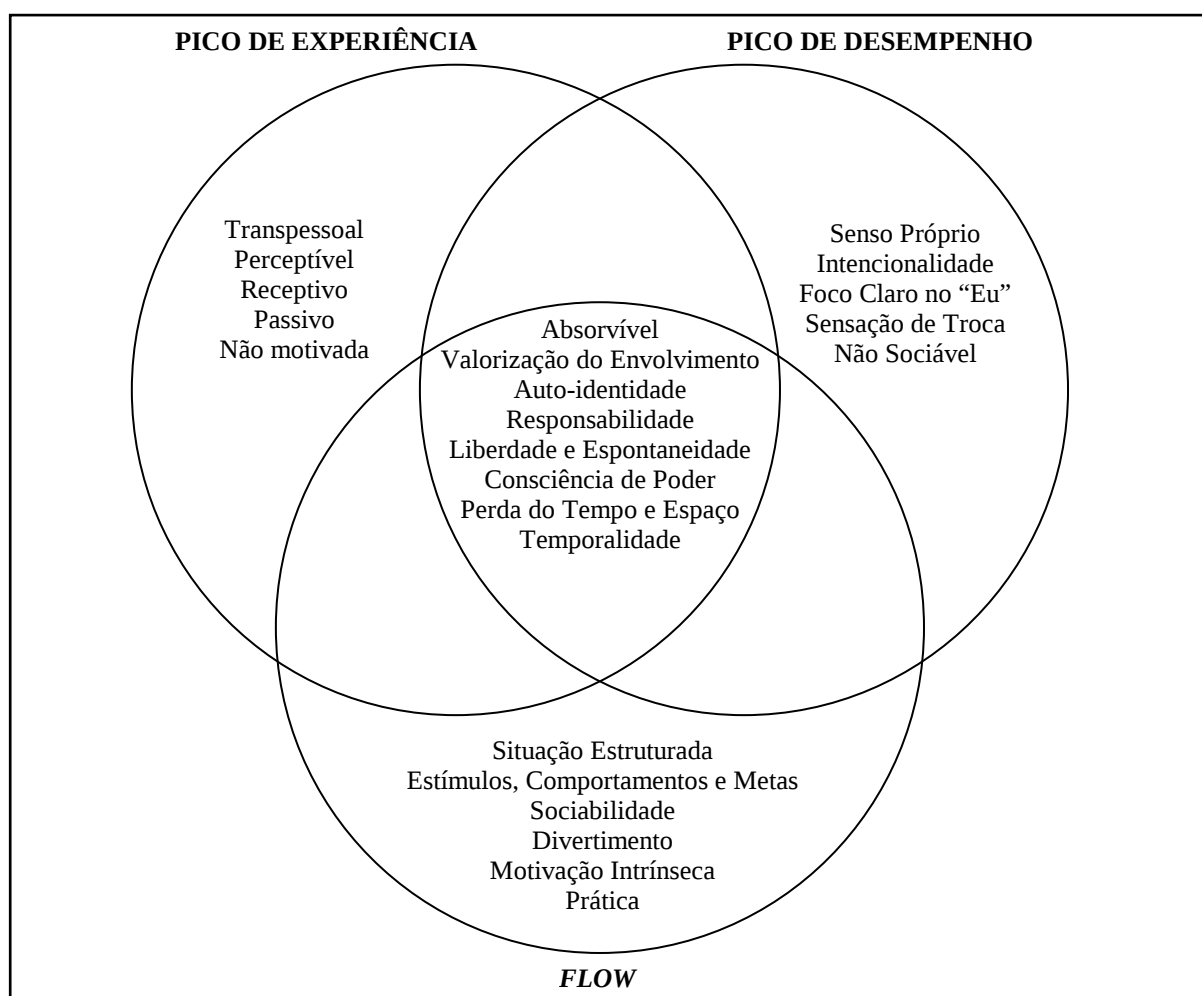


Ilustração 1. Comparação das tipologias: pico de experiência, pico de desempenho e *flow*.

Fonte: Adaptado de Privette (1983).

2.2. FLOW EM ESPORTES

Alguns autores relacionam *flow* aos resultados positivos do desempenho no esporte (JACKSON; ROBERTS, 1992). Não obstante, segundo Csikszentmihalyi (1990) *flow* constitui um estado muito agradável e é referido frequentemente como uma experiência ótima. Esse autor também denota *flow* como divertimento. Divertimento, ou apreciação, são considerados como uma motivação preliminar de muitos participantes do esporte (BRODKIN;

WEISS, 1990; GILL; GROSS; HUDDLESTON, 1983), no entanto compreender o significado de divertimento, ou apreciação constitui uma tarefa desafiante.

Scanlan et al. (1993) contribuíram para uma maior compreensão de como esta construção se opera no esporte, através do desenvolvimento de um modelo conceitual dos fatores que contribuem à apreciação da atividade esportiva. Ravizza (1984) examinou a construção da experiência máxima, aplicando modelo de Maslow (1964) às experiências dos atletas. Diversos pesquisadores (COHN, 1991; GARFIELD; BENNETT, 1984; JACKSON; ROBERTS, 1992), centraram-se sobre a compreensão do alto desempenho esportivo, investigando principalmente descrições de atletas de alto nível na realização do desempenho máximo.

Russell (2005) entrevistou 42 atletas de faculdade que competem em vários esportes. Eram eles: futebol americano, beisebol, voleibol, *softball*, basquetebol, natação, corrida, luta e *triathlon*. Ele perguntou para os participantes quais fatores facilitam e quais inibem a entrada em um estado de *flow*. Russel (2005) aplicou a *Flow State Scale (FSS)*, todavia não foram encontrados efeitos específicos significantes por modalidade desportiva. O autor, então, propôs que esses atletas de faculdade têm níveis semelhantes de *flow*, dependendo do esporte que eles praticam.

Um número expressivo de estudos mostrou que experiência de *flow* está associada com alto desempenho em vários domínios da vida humana (CAMPION; MCCLELLAND, 1991; JACKSON; ROBERTS, 1992; JACKSON; THOMAS; MARSH; SMETHURST, 2001; MARTIN; CUTLER, 2002; SCHIEFELE; RHEINBERG, 1997). Alguns autores, por exemplo, associam *flow* positivamente com propensão à aprendizagem (ENGESER; RHEINBERG; VOLLMEYER; BISCHOFF, 2005; SCHÜLLER, 2007; SCHIEFELE; RHEINBERG, 1997) e criatividade artística e científica (PERRY, 1999; SAWYER, 1992).

No domínio de esporte, entretanto, a relação positiva entre *flow* e desempenho não é unânime. Alguns estudos associam relações positivas entre *flow* e desempenho esportivo (JACKSON; ROBERTS, 1992; MCINMAN; GROVE, 1991; JACKSON; KIMIECIK; FORD; MARSH, 1998; JACKSON et al., 2001; TORRES, 2006), considerando que outros não (JANSON; ARCHER; NORLANDER, 2005; STOLL; LAU, 2005).

2.3. FLOW STATE SCALE

A primeira versão da Escala do Estado de *Flow (Flow State Scale – FSS)* foi desenvolvida por Jackson e Marsh (1996). A sua construção foi baseada nas nove dimensões do *flow* segundo Csikszentmihalyi (1990) (JACKSON; MARSH, 1996). Cada dimensão é avaliada no questionário por quatro questões, o que perfaz um total de 36, distribuídas de maneira dispersa, conforme demonstrado no Quadro 1. A formulação dessas questões baseou-se na investigação preliminar desse fenômeno tanto no esporte, como em outras áreas. A análise qualitativa das entrevistas com os atletas de alta performance, bem como a análise quantitativa validaram previamente esse instrumento (JACKSON; MARSH, 1996).

A escala foi administrada a 394 atletas, e descobriram que a consistência interna nas nove dimensões era aceitável ($\alpha M = .83$). Também uma análise fatorial confirmatória amparou a nova escala, enquanto os dados apoiaram o modelo em um fator global ou de alta ordem de *flow*, o que explica as correlações entre as nove dimensões (JACKSON; MARSH, 1996). Jackson (1996) conduziu outro estudo envolvendo 28 atletas de elite de sete diferentes modalidades esportivas. A autora os entrevistou sobre a sua percepção do estado de *flow* durante a atividade atlética, e observou uma correspondência entre as descrições dos atletas e a intensidade do *flow* descrita por Csikszentmihalyi (1990). Todavia, algumas dimensões receberam mais apoio do que as outras através de uma análise qualitativa das descrições dos

atletas. As dimensões de *flow* mais representativas na pesquisa foram: experiência autotética, concentração total na tarefa, fusão da ação e consciência e o sentimento de controle (JACKSON, 1996).

Posteriormente, Tenenbaum, Fogarty e Jackson (1999), em um estudo de 394 jovens atletas e 398 atletas mais velhos, confirmaram a sua coerência interna das dimensões e encontraram provas das nove dimensões originalmente relatadas (JACKSON; MARSH, 1996). Constataram também que as dimensões do *flow* podem ser conceituadas como uma continuidade da experiência autotética. Essa aparece com mais frequência do que outras dimensões que estão presentes em níveis muito profundos do *flow*, tal como a transformação do tempo. Este estudo também confirmou a validade e a generalização do construto da escala (TENENBAUM; FOGARTY; JACKSON, 1999).

Vlachopoulos, Karageorghis e Terry (2000) relataram um estudo onde aplicaram a *FSS* a 1231 participantes de uma classe de dança aeróbica e os resultados mostraram pouco apoio para as nove dimensões do modelo, apesar de todas as dimensões da *FSS* mostrarem uma aceitável consistência interna ($\alpha > 0,70$), exceto a dimensão transformação do tempo ($\alpha = 0,65$).

Depois de utilizar as escalas em alguns estudos (JACKSON; KIMIECIK; FORD; MARSH, 1998; JACKSON; THOMAS; MARSH; SMETHURST, 2001) foram alteradas cinco das questões originais (4, 7, 24, 26 e 35), para melhorar a escala, como descrito em Jackson e Eklund (2002). Para diferenciá-la, a partir da primeira versão, foi chamada de Escala de Estado de Fluxo 2 (*Flow State Scale 2 – FSS2*).

	Dimensão	Questões
1. -	Equilíbrio desafio-habilidade	1, 10, 19, 28
2. -	Fusão da ação e da consciência	2, 11, 20, 29
3. -	Objetivos claros	3, 12, 21, 30
4. -	<i>Feedback</i> imediato	4, 13, 22, 31
5. -	Concentração total na tarefa	5, 14, 23, 32
6. -	Paradoxo do controle	6, 15, 24, 33
7. -	Perda do ego	7, 16, 25, 34
8. -	Transformação do tempo	8, 17, 26, 35
9. -	Experiência autotética	9, 18, 27, 36

Quadro 1. Relação das dimensões do *flow* com as questões da *FSS2*.

Fonte: Adaptado de Torres (2006, p. 105).

3. METODOLOGIA

Segundo Gil (2001), na metodologia são descritas as etapas a serem seguidas na realização da pesquisa. Sua organização varia de acordo com as peculiaridades de cada pesquisa. A pesquisa poderá ser caracterizada em dois critérios básicos: quanto aos fins e quanto aos meios de investigação (VERGARA, 2006). Este trabalho se caracteriza por ser um estudo exploratório com abordagem quantitativa, utilizando-se de questionário com escala *Likert* de 1 (discordo totalmente) a 5 (concordo totalmente) como técnica investigativa para levantamento dos dados. Essas características do estudo foram evidenciadas por Gil (2001) ao relatar que as pesquisas exploratórias são desenvolvidas com o objetivo de proporcionar uma visão geral sobre o assunto que está sendo pesquisado.

Para Hair et al. (2005), os dados quantitativos devem ser coletados por meio de várias escalas numéricas. As abordagens quantitativas são muito utilizadas quando se possui problema de pesquisa ou modelos teóricos bem definidos. A validação desses conceitos geralmente envolve a utilização de *surveys* como a *FSS2*. A *survey* consiste em um número de

questões apresentadas por escrito às pessoas, tendo como objetivo o conhecimento de opiniões, crenças, interesses, expectativas, situações vivenciadas, etc.

A *survey* utilizada originou-se de um construto criado por Jackson e Marsh (1996), revisto por Jackson e Eklund (2002) o qual apresenta nove dimensões do estado de *flow*: equilíbrio desafio-habilidade, fusão da ação e da consciência, objetivos claros, *feedback* imediato, concentração total na tarefa, paradoxo do controle, perda do ego, transformação do tempo e experiência autotélica. Chama-se Escala de Estado de *Flow 2* (*Flow State Scale 2*). Cada um dos enunciados deste questionário descreve uma característica específica que o atleta pode apresentar na prática do seu esporte. Assim, o objetivo do estudo consiste em verificar a intensidade da presença do estado de *flow* em uma equipe de atletas profissionais de basquetebol masculino enquanto jogam uma partida.

A *FSS2* é formada por 36 questões fechadas, é utilizada uma escala tipo *Likert*, composta de 5 pontos, e as 5 alternativas de resposta são as seguintes: discordo totalmente (1), discordo (2), não concordo e nem discordo (3), concordo (4) e concordo totalmente (5).

Foram analisados doze atletas profissionais de basquete de uma equipe da Região Sul do Brasil, aqui chamada de Equipe X. Para análise de dados, utilizou-se o *software Microsoft Excel 2003* para determinar os coeficientes de correlação entre as nove dimensões avaliadas pelo questionário (equilíbrio desafio-habilidade, fusão da ação e da consciência, objetivos claros, *feedback* imediato, concentração total na tarefa, paradoxo do controle, perda do ego, transformação do tempo e experiência autotélica) proposto por Jackson e Eklund (2002). Os coeficientes de correlação podem variar de -1,0 a 1,0, sendo que quanto mais distante do zero coeficiente mais forte será o nível de associação. Esses coeficientes podem ser positivos ou negativos, o que irá depender da direção da relação entre as variáveis, se diretamente ou inversamente proporcionais (HAIR et al., 2005).

4. APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS

Esta pesquisa foi realizada com doze atletas de uma equipe de basquete profissional da Região Sul do Brasil, a fim de verificar a intensidade da presença do estado de *flow* enquanto jogam uma partida. Foi aplicado um questionário composto por questões informativas quanto ao perfil da amostra e por questões direcionadas à verificação de alguns comportamentos relacionados ao estado de *flow* de cada participante.

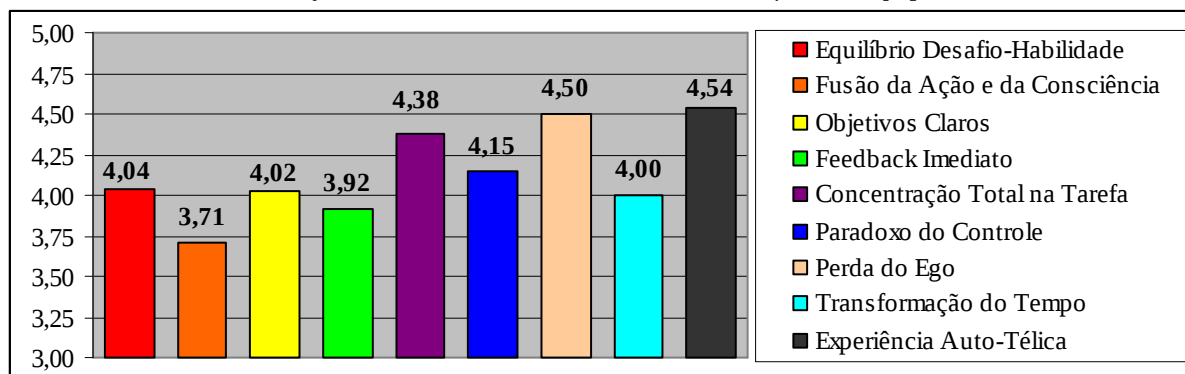
Este estudo apresentou as seguintes características, com relação à amostra: a) sete atletas têm entre 18 e 23 anos, quatro têm entre 23 e 28 anos e apenas um atleta tem mais de 28 anos; b) 50% atua profissionalmente a menos de quatro anos, 25% atua entre quatro e oito anos e 25% atua a mais de oito anos, entretanto nenhum atleta atua profissionalmente a mais de doze anos; c) sete jogam na posição de “ala”, dois atuam na posição de “armador” e três desempenham a função de “pivô”.

Numa escala *Likert* de um a cinco, a média é três, que significa, segundo o modelo utilizado, nem concordância e nem discordância com o enunciado. Médias superiores a três, portanto indicam predominante concordância sob a ocorrência de um comportamento na maioria das vezes.

A fim de verificar as percepções existentes sobre as nove dimensões, foi elaborado um gráfico (Ilustração 2) com as médias que cada dimensão obteve na pesquisa. Destaca-se, assim como nos estudos de Jackson e Marsh (1996), intensidade alta da dimensão autotélica (média = 4,54). Essa mostra-se mais freqüente que outras dimensões presentes em níveis mais intensos do *flow*, como a transformação do tempo (média = 4,00).

De modo geral, observou-se que os atletas da Equipe X apresentam resultados que indicam uma intensidade do estado de *flow* significativa, visto que a média global da Equipe X é igual a 4,14 e todas as dimensões mostram médias acima de três pontos. A dimensão com resultado menos expressivo foi a “fusão da ação e da consciência” (média = 3,71), provavelmente, porque essa exija um envolvimento e participação profunda do atleta com a atividade (JACKSON; MARSH, 1996).

Ilustração 2. Gráfico de médias das dimensões do *flow* na Equipe X.



Para quantificar a dispersão entre as médias de cada respondente nas nove dimensões foi criada a Tabela 1. Nela podem ser observados desvios padrão entre 0,32 (dimensão perda do ego) e 0,75 (dimensão fusão da ação e da consciência).

Tabela 1. Médias e desvios padrão das dimensões do *flow* na Equipe X.

	Dimensão	<i>N</i>	<i>μ</i>	<i>Σ</i>
1. -	Equilíbrio desafio-habilidade	12	4,04	0,74
2. -	Fusão da ação e da consciência	12	3,71	0,75
3. -	Objetivos claros	12	4,02	0,39
4. -	<i>Feedback</i> imediato	12	3,92	0,53
5. -	Concentração total na tarefa	12	4,38	0,43
6. -	Paradoxo do controle	12	4,15	0,59
7. -	Perda do ego	12	4,50	0,32
8. -	Transformação do tempo	12	4,00	0,66
9. -	<i>Experiência autotélica</i>	12	4,54	0,35

Quando se analisou a correlação existente entre as dimensões do construto, verificou-se que existem alguns coeficientes significativos. Entre eles, aparecem apenas fatores de correlação positivos, ou seja, o crescimento em dada questão é diretamente proporcional à questão que está sendo correlacionada e fatores de correlação negativos, ou seja, o crescimento em dada questão é inversamente proporcional. Nesse estudo foram sinalizados na tabela os coeficientes de correlação maiores que 0,5. De acordo com Hair et al. (2005) esses podem ser considerados índices de correlação de força associativa moderada ou alta.

Tabela 2. Correlações entre as dimensões do *flow* da Equipe X.

[illegible]

5. CONCLUSÕES

Ainda que algumas conclusões já tenham sido percorridas durante a apresentação dos resultados, algumas reflexões sobre o estudo ainda necessitam ser abordadas devido à amplitude desse tema. Entretanto, conforme Jackson e Eklund (2002), *flow* parece ser um conceito complexo para conseguir abordar precisamente ou delimitar com rigorosidade seus confins, visto que consiste num tema emaranhado em subjetividade e particularidades que não permitem que o pesquisador seja pontual.

Contudo, foram desenvolvidos instrumentos para medir os componentes de *flow* para as áreas de esporte (JACKSON; EKLUND, 2002) e os mesmos permitem que se tenha uma compreensão mais aprofundada desse fenômeno em contextos específicos. Outra importante consideração trata-se de que o estado de *flow* em esportes pode estar presente tanto nos atletas, como em todos os envolvidos no esporte, como torcedores e até mesmo o consumidores do esporte (MADRIGAL, 2006).

Há uma necessidade de expandir o estudo de estado de *flow* às populações dos mais diversos esportes e também nas mais diversas atividades profissionais (SALANOVA et al., 2006). Também se pode expandir essa pesquisa a estudos em outras equipes de basquetebol profissional. Dessa maneira, examinando outros ambientes, pode-se verificar o grau de generalização das teorias de *flow*, e também dos resultados encontrados nos atletas da Equipe X ao basquetebol profissional em geral.

A credibilidade do instrumento utilizado nesse estudo adiciona confiabilidade aos resultados, todavia, não permite uma generalização das conclusões para essa atividade específica. As variações que existem na intensidade de cada dimensão do estado de *flow* nos atletas sustentam a proposição de que há diferenças individuais ou específicas de cada esporte ou específicas de cada ambiente particular na maneira como *flow* é experimentado no esporte.

Quanto a pesquisas futuras, abre-se um caminho para estudos que venham a relacionar estado de *flow* a elementos como satisfação e coesão de equipe. Os resultados encontrados ilustram a intensidade do *flow* na Equipe de basquetebol X sob a perspectiva da FSS2, entretanto essas informações não são suficientes para delimitar eficiência operacional ou satisfação dos atletas. Apesar das limitações deste estudo, acredita-se que os resultados obtidos apresentaram importantes contribuições sobre o estudo do estado de *flow* no basquetebol profissional e nos esportes em geral.

6. REFERÊNCIAS

- BRODKIN, P.; WEISS, M. R.. Developmental differences in motivation for participation in competitive swimming. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, v. 12, p. 248-263, 1990.
- CAMPION, M.; MCCLELLAND, C. Interdisciplinary examination of the costs and benefits of enlarged jobs: a job design quasi-experiment. *Journal of Applied Psychology*, v. 76, p. 196-199, 1991.
- COHN, P. J. An exploratory study of peak performance in golf. *The Sport Psychologist*, v. 5, p. 1-14, 1991.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. Beyond boredom and anxiety. San Francisco: Jossey-Bass, 1975.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. Flow: The psychology of optimal experience. HarperCollins: 1990.

CSIKSZENTMIHALYI, M. The evolving self. New York: Harper and Row, 1993.

CSIKSZENTMIHALYI, M.; CSIKSZENTMIHALYI, I. S. Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness. Cambridge, UK: Cambridge University Press, 1988.

ENGESER, S.; RHEINBERG, F.; VOLLMEYER, R.; BISCHOFF, J. Motivation, flow experience, and performance in learning settings at university. *Zeitschrift für Pädagogische Psychologie*, v. 19, p. 159-172, 2005.

ENGESER, S.; RHEINBERG, F. Flow, performance and moderators of challenge-skill balance. *Journal Motivation and Emotion*, v. 3, p. 158-172, 2008.

GARFIELD, C. A.; BENNETT, H. Z. Peak performance: Mental training techniques of the world's greatest athletes. Los Angeles: Tarcher, 1984.

GIL, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2001.

GILL, D. L.; GROSS, J. B.; HUDDLESTON, S. Participation motivation in youth sport. *International Journal of Sport Psychology*, v. 14, p. 1-14, 1983.

HAIR, Jr. J. F.; BABIN, B.; MONEY, A. H.; SAMOUEL, P. Fundamentos de métodos de pesquisa em administração. Porto Alegre: Bookman, 2005.

JACKSON, S. A. Elite athletes in flow: The psychology of optimal sport experience. Doctoral dissertation, University of North Carolina at Greensboro, 1993.

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

JACKSON, S. A.; EKLUND, R. C. Assessing flow in physical activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, v. 24, p. 133–150, 2002.

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*, v.18, p 17–35, 1996.

JACKSON, S. A.; ROBERTS, G. C. Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist*, v. 6, p. 156-171, 1992.

JACKSON, S. A.; THOMAS, P. R.; MARSH, H. W.; SMETHURST, C. J. Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, v. 13, p. 129-153, 2001.

JACKSON, S.A.; KIMIECIK, J.; FORD, S.; MARSH, H.W. Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, v. 20, p. 358-378, 1998.

JANSON, L.; ARCHER, T.; NORLANDER, T. Achievement of timing in the highest competitive level: the necessity of a “driving conviction”. *Athletic Insight: Online Journal of Sport Psychology*, v. 7(2), 2005.

MADRIGAL, R. Measuring the multidimensional nature of sporting event performance consumption. *Journal of Leisure Research*, v. 38 (3), p. 267-293, 2006.

MARTIN, J. J.; CUTLER, K. An exploratory study of flow and motivation in theatre actors. *Journal of Applied Sport Psychology*, v. 14, p. 344–352, 2002.

MASLOW, A. Religion, values, and peak experience. Columbus, OH: Ohio State University Press, 1964.

MCINMAN, A. D.; GROVE, J. R. Peak moments in sport: a literature review. *Quest*, v. 43, p. 333–351, 1991.

PERRY, S. K. Writing in flow. Cincinnati: Writer's Digest Books, 1999.

PRIVETTE, G. Peak experience, peak performance and flow. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 45, p. 1361-1368. 1983

RAVIZZA, K. Qualities of the peak experience in sport. In J. M. SILVA & R. S. WEINBERG (Eds.), *Psychological foundations of sport* (p. 452-462). Champaign, IL: Human Kinetics, 1984.

RUSSELL, W. D. An examination of flow state occurrence in college athletes. *Journal of Sport Behavior*, v. 24, p. 62–73, 2005.

SALANOVA, M.; BAKKER, A.B.; LLORENS, S. Flow at Work: Evidence for an upward spiral of personal and organizational resources. *Journal of Happiness Studies*, v. 7, p. 1-22, 2006.

SAWYER, K. (1992). Improvisational creativity: an analysis of jazz performance. *Creativity Research Journal*, v. 5, p. 253–263, 1992.

SCANLAN, T. K.; CARPENTER, P. J.; SCHMIDT, G. W.; SIMONS, J. P.; KEELER, B. An introduction to the Sport Commitment Model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, v. 15, p. 115, 1993.

SCHIEFELE, U.; RHEINBERG, F. Motivation and knowledge acquisition: searching for mediating processes. In M. L. MAEHR; P. P. PINTRICH (Eds.), *Advances in motivation and achievement*, v. 10 (p. 251–301). Greenwich, CT: JAI Press, 1997.

SCHÜLER, J. Arousal of flow-experience in a learning setting and its effects on exam-performance and affect. *Zeitschrift für Pädagogische Psychologie*, v. 21, p. 217–227, 2007.

STOLL, O.; LAU, A. Experiencing “flow” during a marathon. Associations with the fit between demand and ability. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, v.12(3), p. 75–82, 2005.

TENENBAUM, G.; FOGARTY, G. J.; JACKSON, S. A. The flow experience: A Rasch analysis of Jackson's Flow State Scale. *Journal of Outcome Measurement*, v. 3, p. 278-294, 1999.

TORRES, M. R. L. Características y Relaciones de “Flow”, Ansiedad y Estado Emocional com el Rendimiento Deportivo em Deportistas de Elite. Tesi Doctoral. Universitat Autònoma de Barcelona. Bellaterra, 2006.

VERGARA, S.C. Projetos e relatórios de pesquisa em administração. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2006.

VLACHOPOULOS, S. P.; KARAGEORGHIS, C. I.; TERRY, P. C. Hierarchical confirmatory factor analysis of the Flow State Scale in exercise. *Journal of Sports Sciences*, v. 18, p. 815-823, 2000.