

Motivação e estado de flow em atletas brasileiras de basquetebol sub 23

Motivation and flow state in Brazilian under 23 basketball athletes

Vanessa Guandalini Gasparin , Gustavo Bottega Lunardelli , Enzo Berbery Orlandi ,
Caroline Carneiro Xavier , Igor Fabricio dos Santos Oliveira , Luciane Cristina Arantes 

Universidade Estadual de Maringá (UEM), Maringá, Brasil

HISTÓRICO DO ARTIGO

Recebido: 13.06.2024

Revisado: 11.11.2024

Aprovado: 14.11.2024

PALAVRAS-CHAVE:

Motivação;
Flow;
Basquetebol.

KEYWORDS:

Motivation;
Flow;
Basketball.

PUBLICADO:

29.11.2024

RESUMO

OBJETIVO: O objetivo do estudo foi apresentar a motivação e o estado de flow em atletas brasileiras de basquetebol sub 23 em função das características sociodemográficas.

MÉTODOS: O estudo foi conduzido por meio de questionários realizados com as atletas de basquetebol durante o Campeonato Brasileiro Interclubes Sub 23 no ano de 2022 em São José dos Pinhais - PR. Foram utilizadas fichas de identificação das atletas, questionários SMS-II (Sport Motivation Scale) e o FSS-2 (Escala de Estado de Flow). Para verificar a normalidade dos dados utilizou-se o teste de Shapiro-Wilk. A amostra foi composta por 75 atletas do sexo feminino, com 20,8±2,20 anos, que treinavam em média 13,4±5,47 horas semanais, e tinham em média 9,82±3,05 anos de experiência na modalidade.

RESULTADOS: Os resultados demonstraram que as atletas se percebem motivadas intrinsecamente, identificando-se positivamente dentre as regulações da motivação, Regulação Intrínseca (Md=6,00), Regulação Integrada (Md=6,00) e Regulação Identificada (Md=5,67). Em relação ao estado de flow foi identificado que as atletas apresentam maiores medianas nas metas claras (Md=4,00), concentração intensa (Md=4,00) e experiência autotélica (Md=4,33).

CONCLUSÃO: Conclui-se, que no contexto brasileiro de basquetebol sub-23 as atletas se encontram motivadas intrinsecamente e apresentam percepção do estado de flow na prática da modalidade.

ABSTRACT

OBJECTIVE: The objective of the study was to present the motivation and flow state in Brazilian under 23 basketball athletes depending on sociodemographic characteristics.

METHODS: The study was conducted through questionnaires carried out with basketball athletes during the Brazilian Interclub Under 23 Championship in 2022 in São José dos Pinhais - PR. Athletes identification forms, SMS-II (Sport Motivation Scale) and FSS-2 (Flow State Scale) questionnaires were used. To check the normality of the data, the Shapiro-Wilk test was used. The sample consisted of 75 female athletes with age of 20.8±2.20 years, who trained on average 13.4±5.47 hours per week, and were 9.82±3.05 years old. experience in the modality.

RESULTS: The results demonstrated that the athletes perceive themselves to be intrinsically motivated, positively identifying themselves among the motivation regulations, Intrinsic Regulation (Md=6.00), Integrated Regulation (Md=6.00) and Identified Regulation (Md=5.67). In relation to the Flow State, it was identified that the athletes had higher medians in clear goals (Md=4.00), intense concentration (Md=4.00) and autotelic experience (Md=4.33).

CONCLUSION: It is therefore concluded that basketball in Brazilian context under 23, the athletes showed intrinsic motivation and a state of flow when practicing basketball.

▼ INTRODUÇÃO

No contexto esportivo, a psicologia consiste no estudo científico de indivíduos e os seus comportamentos na prática do esporte. No contexto do desempenho esportivo, ela visa compreender como as variáveis auxiliam os atletas de maneira positiva e/ou negativa (Weinberg; Gould, 2017). Entre as variáveis psicológicas podemos mencionar a motivação e o estado de *flow*, e a sua influência positiva no desempenho esportivo no basquetebol.

A motivação, de acordo com Deci e Ryan (2008), deriva de qualquer comportamento voltado para um objetivo, podendo ela ser extrínseca ao atleta, na qual, por exemplo, quando há o objetivo de ganhar um campeonato; ou intrínseca as atletas, na qual a realização da atividade parte do próprio atleta. Esses atletas motivados intrinsecamente encontram-se mais propensos a estarem imersos na atividade realizada, esse estado pode ser compreendido como estado de *flow*.

O estado de *flow*, por sua vez, é compreendido como um estado mental em que a consciência do atleta está ordenada e a atividade realizada por si só oferece uma recompensa (Csikszentmihalyi, 2020). Esse estado compreende nove dimensões, sendo elas: (a) Equilíbrio desafio-habilidade; (b) Fusão ação-atenção; (c) Metas claras; (d) *feedback*; (e) Concentração Intensa; (f) Controle; (g) Perda da autoconsciência; (h) Transformação do tempo e (i) Experiência autotélica.

A literatura afirma que, esse estado mental (estado de *flow*) tende a acontecer quando o atleta tem níveis de habilidades adequados para o desafio proposto (Massarella; Winterstein, 2009). Além disso, de acordo com Kowal e Fortier (1999), há uma relação entre a motivação intrínseca e os maiores níveis de estado de *flow*, nos remetendo à compreensão de que a atividade por si só oferece recompensas internas ao indivíduo. No contexto do basquetebol, podemos relacionar essas recompensas com as habilidades técnicas percebidas.

Na psicologia esportiva, o basquetebol tem sido estudado em relação a variáveis como personalidade e fobia social (Oliveira, 2024), estabilidade psicológica (Mi; Lei; Hui, 2022), estresse (Rose Junior; Deschamps; Korsakas, 1999), ansiedade (Guerrero; Fernandes, 2021), dentre outros estudos. Dentre as variáveis apresentadas foram encontrados estudos apenas com o voleibol (Schüler; Brandstätter, 2013) e o futebol (Turksoy; Altinci; Uster, 2015; Cruz; Gomes; Rodrigues, 2024), indicando a necessidade de investigação das variáveis psicológicas no basquetebol.

Para preencher essa lacuna na literatura, o objetivo do presente estudo foi apresentar as variáveis sociodemográficas com a motivação e o estado de *flow* das atletas brasileiras de basquetebol sub 23.

▼ MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como quantitativo do tipo descritivo, de acordo com Gil (2002), a pesquisa quantitativa objetiva descrever com precisão as características das populações utilizando-se de instrumentos como questionários. A utilização do questionário favorece a obtenção de informações em curto prazo e econômica, porém

é baseada em informações que o entrevistado acredita e/ou diz que faz. A presente pesquisa faz parte do projeto institucional “Estudos dos aspectos psicopedagógicos em Educação Física no ambiente escolar e não-escolar”, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) sob o parecer nº 4.755.647/2021.

A população alvo deste estudo foi composta por 121 atletas do sexo feminino com idade até 23 anos, participantes da 2ª Etapa do Campeonato Brasileiro Interclubes de Basquetebol Sub 23 Feminino - Conferência “Suzete” - Fase Final que aconteceu entre 27 de novembro e 08 de dezembro de 2022 na cidade de São José dos Pinhais - PR realizado por conveniência.

Como critérios de inclusão, foram adotados: (a) participar como atleta do campeonato; (b) aceitar participar da pesquisa; e (c) assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O critério de exclusão adotado foi: (a) preenchimento incorreto do questionário. A amostra final do estudo foi de 75 atletas das 11 equipes participantes do campeonato.

A Figura 1 representa o mapeamento por região das equipes participantes do Campeonato Brasileiro Interclubes de Basquetebol Sub-23 Conferência “Suzete” em 2022. Pode-se observar (Figura 1) que a região com mais equipes participantes foi a Sul (36,4%) com quatro equipes, sendo que, dentre elas, três representam o estado do Paraná e uma o estado de Santa Catarina.

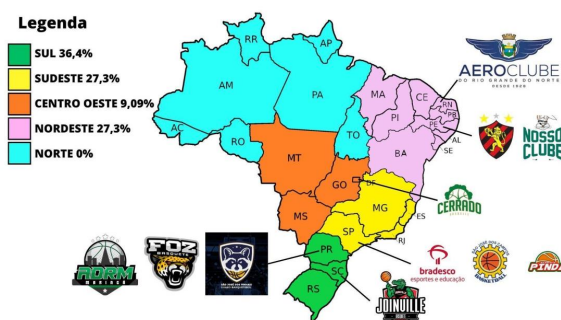


Figura 1. Mapeamento das equipes participantes por região do Campeonato Brasileiro Interclubes de Basquetebol Sub 23 no ano de 2022.

Fonte: A autora.

Como instrumentos, foram utilizadas fichas de identificação das atletas, o questionário *Sport Motivation Scale* (SMS - II) e a Escala de Estado de *Flow* (FSS-2), ambos os instrumentos foram adaptados e validados para o contexto esportivo brasileiro.

A ficha de identificação foi utilizada para verificar o perfil sociodemográfico e profissional das atletas, com os seguintes itens: faixa etária, formação acadêmica, tempo de experiência, frequência de treinamento semanal, características salariais (bolsa atleta ou salário), maior nível de competição disputado, pluriemprego (se a atleta possui outro emprego além de atleta), região de iniciação do esporte e equipe representada na competição.

Para a avaliação da motivação das atletas foi utilizado o SMS-II, proposto por Pelletier *et al.* (2013), versão validada para o contexto brasileiro de Nascimento *et al.* (2014).

O questionário é composto por 18 itens divididos em seis subescalas: regulação intrínseca (itens: 3, 9, 17); regulação integrada (itens: 4, 11, 14); regulação identificada (itens: 6, 12, 18); regulação introjetada (itens: 1, 7, 16); regulação externa (itens: 5, 8, 15); e desmotivação (itens: 2, 10, 13), avaliados em uma escala Likert de sete pontos (1 = não corresponde totalmente e 7 = corresponde completamente). Para interpretação dos resultados, o escore de cada subescala é calculado com base na média do somatório de seus itens, sendo que quanto maior o valor da média mais elevado maior a sua percepção na dimensão.

Para a avaliação do estado de *flow* foi utilizado o FSS-2, de Jackson e Eklund (2002), versão adaptada e validada para o contexto esportivo brasileiro por Garcia et al. (2022). O questionário é composto por 27 itens divididos em nove dimensões: a) equilíbrio desafio-habilidade (itens: 1, 10, 19); b) fusão ação-atenção (itens: 2, 11, 20); c) metas claras (itens: 3, 12, 21); d) *feedback* (itens: 4, 13, 22); e) concentração intensa (itens: 5, 14, 23); f) Controle (itens: 6, 15, 24); g) Perda de autoconsciência (itens: 7, 16, 25); h) transformação do tempo (itens: 8, 17, 26); e i) experiência autotélica (itens: 3, 18, 27), avaliados em uma escala likert de cinco pontos que variam num continuum de "Discordo totalmente" (1) a "Concordo totalmente" (5).

Para a interpretação dos dados, o escore de cada dimensão é calculado a partir da média do somatório dos itens que a compõem. Valores mais elevados nas dimensões descritas significam maiores indicadores de *flow* vivenciado pelo atleta durante a atividade.

Primeiramente, realizou-se o contato com a Confederação Brasileira de Basquetebol (CBB), solicitando autorização para a realização da presente pesquisa por meio de carta de autorização. Após a autorização, fez-se o convite às equipes participantes do Campeonato Brasileiro de Basquetebol Sub 23, primeiramente, por meio de contato direto com os técnicos e, posteriormente, com as atletas que demonstraram interesse em participar do estudo, respondendo os questionários e o TCLE.

A coleta de dados foi realizada na Conferência "Suzete" do Campeonato Brasileiro Interclubes de Basquetebol Sub 23 que aconteceu na cidade de São José dos Pinhais - PR dos dias 27 de novembro a 8 de dezembro. As mesmas foram efetuadas nos dias 3 e 4 de dezembro de 2022. Primeiramente, as atletas foram convidadas a participar da pesquisa por meio de uma carta convite, posteriormente, foi necessário que as mesmas concordassem em participar da pesquisa através da assinatura do TCLE para que, então, respondessem a ficha de identificação e os dois questionários.

Os questionários foram explicados de forma coletiva e preenchidos de forma individual. As coletas ocorreram dentro do ginásio da competição e as atletas levaram, em média, 10 minutos para responder os questionários.

Para verificar a normalidade dos dados, utilizou-se o teste Shapiro-Wilk, adotando-se $p < 0,05$. Os dados descritivos e sociodemográficos foram apresentados em mediana e intervalo interquartil e frequência relativa e absoluta, respectivamente.

▼ RESULTADOS E DISCUSSÃO

O objetivo do presente estudo foi apresentar as variáveis sociodemográficas das atletas brasileiras de basquetebol participantes do Campeonato Brasileiro Interclubes sub 23 e os dados descritivos da motivação e o estado de *flow* das mesmas atletas. A amostra foi composta por 75 atletas do sexo feminino com idade de $20,8 \pm 2,20$ anos, que treinavam $13,4 \pm 5,47$ horas semanais, possuindo $9,82 \pm 3,05$ anos de experiência na modalidade.

Na Figura 1 estão apresentadas as equipes participantes do Campeonato Brasileiro Interclubes sub 23, no qual é possível verificar 11 equipes participantes, sendo elas predominantemente da região sul (4 equipes), dentre as quatro participantes, três destas foram do estado de Paraná e uma de Santa Catarina. Em sequência sudeste com a predominância de equipes do estado de São Paulo (3 equipes) e nordeste (3 equipes). Também na região centro-oeste apenas uma equipe participou do campeonato. Vale ressaltar que não houve a participação de nenhuma equipe da região norte na competição.

A Tabela 1 apresenta as características sociodemográficas das atletas brasileiras de basquetebol ($n=75$), 60% ($n=45$) das atletas tinham mais que 8 anos de experiência no esporte, 81,3% ($n=61$) não possui formação superior, 26,7% ($n=20$) já participaram de competições nacionais, 84% ($n=63$) recebiam remuneração (bolsa atleta ou salário) e 82,7% ($n=62$) não possuía pluriemprego.

Tabela 1. Características sociodemográficas das atletas brasileiras de basquetebol ($n=75$).

| Variável | Categoria | f | % |
|----------------------|--------------------------|----|------|
| Tempo de Experiência | 0 a 8 anos | 30 | 40,0 |
| | 8 anos e 1 mês a 16 anos | 45 | 60,0 |
| Formação Acadêmica | Sim | 14 | 18,7 |
| | Não | 61 | 81,3 |
| Nível Competitivo | Estadual | 0 | 0 |
| | Nacional | 55 | 73,3 |
| | Internacional | 20 | 26,7 |
| Remuneração | Sim | 63 | 84,0 |
| | Não | 12 | 16,0 |
| Pluriemprego | Sim | 13 | 17,3 |
| | Não | 62 | 82,7 |

Nota: f - frequência.

Na Tabela 2, estão apresentados os resultados da análise descritiva das variáveis psicológicas. Observa-se que as atletas se percebem motivadas intrinsecamente, identificando-se positivamente dentre as regulações da motivação, Reg. Intrínseca ($Md=6,00$), Reg. Integrada ($Md=6,00$), Reg. Identificada ($Md=5,67$) e Reg. Introjetada ($Md=5,00$) considerando que o valor máximo das escalas é 7 pontos.

Dentre as dimensões do Estado de *Flow*, observa-se que as atletas apresentam maiores medianas nas metas claras ($Md=4,00$), concentração intensa ($Md=4,00$) e experiência autotélica ($Md=4,33$) considerando que o valor máximo das escalas do *flow* é de 5 pontos.

Considerando os resultados, destaca-se que as atletas se percebem motivadas intrinsecamente, identificando-se

positivamente dentre as regulações da motivação, Reg. Intrínseca (Md=6,00), Reg. Integrada (Md=6,00), Reg. Identificada (Md=5,67) e Reg. Introjetada (Md=5,00). Em relação ao estado de flow foi identificado que as atletas apresentam maiores medianas nas metas claras (Md=4,00), concentração intensa (Md=4,00) e experiência autotélica (Md=4,33).

Tabela 2. Análise descritiva da Motivação e Estado de Flow em atletas brasileiras de basquetebol (n=75).

| Variáveis | Md (Q1-Q3) |
|-------------------------------|------------------|
| Motivação | |
| Regulação Intrínseca | 6,00 (5,00-6,67) |
| Regulação Integrada | 6,00 (5,00-6,67) |
| Regulação Identificada | 5,67 (5,00-6,67) |
| Regulação Introjetada | 5,00 (4,00-6,00) |
| Regulação Externa | 2,00 (1,00-3,33) |
| Desmotivação | 2,33 (1,33-4,00) |
| Estado de Flow | |
| Equilíbrio Desafio-habilidade | 3,67 (3,00-4,33) |
| Fusão Ação-atenção | 3,67 (3,00-4,00) |
| Metas Claras | 4,00 (3,33-4,67) |
| Feedback | 3,67 (2,67-4,00) |
| Concentração Intensa | 4,00 (3,33-4,67) |
| Controle | 3,67 (3,00-4,00) |
| Perda da Autoconsciência | 3,00 (2,00-4,00) |
| Transformação do Tempo | 3,33 (2,67-4,00) |
| Experiência Autotélica | 4,33 (4,00-5,00) |

Nota: Md= Mediana.

Na literatura é possível observar que as associações da regulação intrínseca podem estar relacionadas à indicação de alguns pontos de vivência de maiores estados de flow, como apresentado no estudo de Vieira et al. (2011) realizado com praticantes de escalada e skate downhill. Nesta investigação foi identificado que os participantes valorizam os esportes de aventura buscando a satisfação pessoal, o prazer ou outras razões intrínsecas que possuem relação com a experiência autotélica.

Diante disso, de acordo com o *feedback*, a motivação interna ao indivíduo tende a aumentar, como apontado por Weinberg e Gould (2017), que afirmam que duas das principais funções do *feedback* são motivar e instruir. O *feedback* motivacional tem o intuito de desenvolver confiança, humor positivo e ser um reforço ao atleta (Weinberg; Gould, 2017) e ainda auxilia o atleta a ajustar o esforço de acordo com as necessidades da tarefa e ter discernimento de progresso (Cruz; Gomes; Rodrigues, 2024).

▼ CONCLUSÃO

O estudo pretendeu apresentar as variáveis sociodemográficas com a motivação e o estado de flow das atletas brasileiras de basquetebol sub 23. Observou-se que a motivação intrínseca e o estado de flow estão presentes na prática do basquetebol.

Embora o presente estudo apresente conclusões acerca da motivação e do estado de flow, algumas limitações devem ser apontadas, como o tamanho da amostra do estudo que foi um dos fatores na capacidade de gerar resultados e para a condução de modelos de equações es-

truturais. Sugere-se para futuros estudos o delineamento de outras modalidades e também a realização em atletas de basquetebol do sexo masculino.

► AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao apoio da CBB e do Programa de Pós-Graduação Associado em Educação Física UEM/UEL.

► CONFLITO DE INTERESSE

A autora do estudo declara não haver conflito de interesses.

► FINANCIAMENTO

Esse estudo teve apoio financeiro por meio da bolsa de mestrado da CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior).

■ REFERÊNCIAS

- CRUZ, L. N.; GOMES, F. A. V.; RODRIGUES, F. A. A. A importância do estado de flow para uma melhor performance profissional para o atleta de futebol. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, v. 17, n. 6, e7287, 2024. DOI: <https://doi.org/10.55905/revconv.17n.6-046>
- CSIKSZENTMIHALYI, M. *Flow: a psicologia do alto desempenho e da felicidade*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2020.
- DECI, E.; RYAN, R. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, v. 49, n. 3, p. 182-5, 2008. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- GARCIA, W. F.; NASCIMENTO JUNIOR, J. R.; MIZOGUCHI, M. V.; BRANDÃO, M. R. F.; FIORESE, L. Transcultural adaptation and psychometric support for a Brazilian portuguese version of the Flow State Scale (FSS-2). *Perceptual and Motor Skills*, v. 129, n. 3, p. 800-15, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1177/00315125221093917>
- GIL, A. C. *Como elaborar projetos de pesquisa*. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.
- GUERRERO, K. B.; FERNANDES, P. T. Ansiedade no basquetebol universitário feminino. *Motricidade*, v. 17, n. 1, p. 63-9, 2021. DOI: <https://doi.org/10.6063/motricidade.21074>
- JACKSON, S.; EKLUND, R. Assessing flow in physical activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, v. 24, p. 133-50, 2002. DOI: <https://doi.org/10.1123/jsep.24.2.133>
- KOWAL, J.; FORTIER, M. Motivational determinants of flow: contributions from self-determination theory. *Journal of Social Psychology*, v. 139, n. 3, p. 355-68, 1999. DOI: <https://doi.org/10.1080/00224549909598391>
- MASSARELLA, F. L.; WINTERSTEIN, P. J. A motivação intrínseca e o estado mental Flow em corredores de rua. *Movimento*, v. 15, n. 2, p. 45-68, 2009. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.2659>
- MI, S.; LEI, M.; HUI, B. A estabilidade da qualidade psicológica dos atletas em grandes jogos de basquetebol. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 29, e2022_0393, 2022. DOI: https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0393
- NASCIMENTO JUNIOR, J. R. A.; VISSOCI, J. R. N.; BALDIM, G. M.; MOREIRA, C. R.; PELLETIER, L.; VIEIRA, L. F. Adaptação transcultural e análise das propriedades psicométricas da Sport Motivation Scale-II no contexto brasileiro. *Revista da Educação Física*, v. 25, n. 3, p. 441-58, 2014. DOI: <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v25i3.24855>
- OLIVEIRA, J. G. M.; VALE, R.; BARBOZA, C. F. S.; LIMA, B. L. P.; LIMA, V. P.; GAMA, D. Relações entre fatores de personalidade, percepções de medo e fobia social em basquetebolistas de alto rendimento no Brasil durante a pandemia de Covid 19. *Retos*, n. 51, p. 1076-84, 2024. DOI: <https://doi.org/10.47197/retos.v51.100209>
- PELLETIER, L.; ROCCHI, M. A.; VALLERAND, R. J.; DECI, E. L.; RYAN, R. M. Validation of the revised Sport Motivation Scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*, v. 14, n. 3, p. 329-41, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.12.002>

ROSE JUNIOR, D.; DESCHAMPS, S.; KORSAKAS, P. Situações causadoras de "stress" no basquetebol de alto rendimento: fatores competitivos. *Revista Paulista de Educação Física*, v. 13, n. 2, p. 217-29, 1999. DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.2594-5904.rpef.1999.137871>

SCHULER, J.; BRANDSTATTER, V. How basic need satisfaction and dispositional motives interact in predicting flow experience in sport. *Journal of Applied Social Psychology*, v. 43, n. 4, p. 687-705, 2013. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2013-13459-001>

TURKSOY, A; ALTINCI, E. E.; USTER, U. Relationship between motivation and dispositional flow state on football players participating in the U13-U16 football leagues. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, v. 185, p. 301-6, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.03.423>

VIEIRA, L. F.; BALDIM, G. M.; PIMENTEL, G. G. A.; HASSUMI, M. Y. S. S.; GARCIA, W. F. Estado de fluxo em praticantes de escalada e skate downhill. *Motriz*, v. 17, n. 4, p. 591-9, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1980-65742011000400003>

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

✉ E-MAIL DOS AUTORES

Vanessa Guandalini Gasparin

✉ vggasparin@gmail.com

Gustavo Bottega Lunardelli

✉ guga.bottega@gmail.com

Enzo Berbery Orlandi

✉ ra118884@uem.br

Caroline Carneiro Xavier

✉ carol97xavier@gmail.com

Igor Fabricio dos Santos Oliveira

✉ igor1515fabricio@gmail.com

Luciane Cristina Arantes (Autor Correspondente)

✉ luarantes100@gmail.com