

ESTADO MENTAL FLOW E MOTIVACAO NO ATLETISMO: DOS VELOCISTAS AOS ULTRAMARATONISTAS

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo investigar o estado mental flow e a motivação em corredores de velocidade e de resistência do atletismo. No estudo 1, que investigou a teoria do Flow-feeling, a amostra foi composta de 25 atletas sendo 18 do sexo masculino, divididos em grupos de acordo com a especialidade: 8 velocistas (VE) (20 }3,3 anos), 7 meio fundistas (MF) (25 }8,4 anos), 8 fundistas (FD) (31,3 }12,3 anos), e 2 ultramaratonistas (UM) (44 }7,07 anos). No estudo 2, sobre motivação, participaram 31 atletas (23 do sexo masculino), sendo: 8 velocistas (20 }3,3 anos), 8 meio fundistas (24,2 }8,1anos), 8 fundistas (31 }12,1 anos), e 7 ultramaratonistas (37,7 }9,3 anos). Para investigar a teoria do Flow-feeling optou-se pela entrevista individual, aberta e semi-estruturada, orientada por um roteiro com 11 questões. As dimensões equilíbrio desafio-habilidade e concentração intensa na tarefa foram as mais citadas pelos atletas, representando respectivamente, 17,7 e 16,1 % do total das unidades de registro. Os indivíduos da amostra relacionaram a ocorrência da dimensão equilíbrio desafio-habilidade ao nível de treinamento e a possibilidade de êxito na competição. A ocorrência da dimensão concentração intensa na tarefa demonstrou que os atletas de velocidade utilizam mais a estratégia de atenção associativa. Em contrapartida, os atletas de resistência utilizam predominantemente a estratégia de atenção dissociativa. No estudo 2, a motivação intrínseca e extrínseca foi avaliada por meio do questionário Sport Motivation Scale (SMS) validado para a língua portuguesa (BARA FILHO et al., 2010). A motivação dos corredores das diferentes modalidades foi similar, a exceção da subescala de motivação extrínseca identificada que foi maior nos ultramaratonistas, quando comparados aos corredores meio fundistas ($p=0,029$). Em todos os grupos, os valores de motivação intrínseca total apresentaram valores ligeiramente superiores a motivação extrínseca, contudo, apenas no grupo de fundistas a diferença estatística foi constatada ($p<0,000$). Não foram encontradas diferenças ao comparar os gêneros. Conclui-se a partir dos resultados dos estudos 1 e 2 que ha diferenças entre a ocorrência das dimensões do fluxo em cada modalidade, sugerindo que as predominâncias dessas características do fluir estão fortemente relacionadas as peculiaridades de cada prova. Já a motivação para a prática de corridas independe da modalidade e do gênero do atleta. Além disso, a motivação intrínseca tende a ser maior do que a motivação extrínseca.

Palavras-chave: Experiência ótima; motivação intrínseca; motivação extrínseca; corridas do atletismo.