

ESTADO DE *FLOW* EM ATLETAS – O QUE SE SABE? ESTADO DA ARTE A PARTIR DE UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Resumo

Togyssy Mozarth
Sergio Mueller
Rodrigo Prado
Thaís Machado

O *flow* é um estado psicológico de experiência ótima e prazerosa, que ocasiona um modo de envolvimento total na tarefa que está sendo realizada. No esporte, o *flow* é visto como uma experiência cobiçada, indescritível, em que o atleta realiza o melhor de sua performance, principalmente com melhores resultados ao experimentar esse estado após estar totalmente focado na tarefa. A teoria do *flow* foi criada por Mihaly Csikszentmihalyi em 1970, tendo seu primeiro livro sobre a teoria publicado no ano de 1990, chamado: *Flow: A Psicologia do Alto Desempenho e da Felicidade*. A experiência do fluxo possui nove dimensões, sendo seis características de um estado mental do estado de *Flow* e os outros três pré-requisitos para a vivência do *flow*.

Desta forma, o objetivo deste estudo de revisão sistemática é analisar as produções acadêmicas sobre o estado do *flow* e suas características em atletas de modalidades esportivas individuais ou coletivas a nível profissional. As buscas foram realizadas por dois pesquisadores independentes, nas bases de dados Pubmed, Bireme e Scopus, utilizando-se dos descritores: “atletas”, “esporte”, “flow”; athletes, Sport, *flow*; desportistas, deporte e *flow* nos idiomas português, espanhol e inglês. Foram encontrados 8.132 (PubMed), 727 (Bireme) e 1.241 (Scopus), totalizando 10.100 artigos. Não foi estabelecido período temporal das buscas a fim de contemplar a literatura disponível acerca da temática. Após a primeira busca, foram estabelecidos os critérios de inclusão: modalidades esportivas e atletas não recreativos, artigos publicados em ambientes controlados ou abertos e ter relevância direta ao assunto principal dessa revisão, o *flow*, sendo encontrados 139 artigos após este critério. Posteriormente a esta etapa, foram aplicados os critérios de exclusão, eliminando-se artigos que fossem tipos de protocolos, cartas ao leitor, artigos não originais, teses, dissertações e artigos repetidos, contemplando 1.245 estudos. Na sequência, uma nova etapa de exclusão será realizada em quatro etapas: repetidos ou duplicados por título, por resumos, por critérios de exclusão e, finalmente, leitura do artigo na íntegra. No presente momento essa pesquisa encontra-se na fase de leitura dos artigos na íntegra, sendo contemplados 30 artigos após as fases de inclusão e exclusão. Espera-se com os resultados deste estudo encontrar evidências da experimentação de atletas dentro do estado de *flow*, compreender o *flow* e suas características de acordo com as modalidades pesquisadas nos estudos encontrados e fomentar a compreensão, importância e ampliação de discussões para intensificar as pesquisas sobre o tema discutido.

Palavras-chave: atleta; esporte; *flow*; psicologia esportiva; psicologia do esporte; *flowstate*; estado de *flow*; fluxo; estado de fluxo; performance; Mihaly Csikszentmihalyi