



BRAZILIAN JOURNAL
of **SPORT PSYCHOLOGY**
& HUMAN DEVELOPMENT
BJSPHD

A RELAÇÃO ENTRE MOTIVAÇÃO E O ESTADO DE FLOW NO ESPORTE:

uma revisão narrativa e sistemática

RELATIONSHIP BETWEEN MOTIVATION AND FLOW STATE IN SPORT:

a narrative and systematic review

Adriana Lacerda¹

Richard Keegan^{2 3}

Andrea Pesca⁴

J. Landeira-Fernandez⁵

Alberto Filgueiras^{6 7}

RESUMO

O presente trabalho objetivou destacar, a partir dos pressupostos teóricos das teorias da Motivação e Ação, da Meta de Realização (AGT) e da Autodeterminação (SDT), a relação de cada uma com o desenvolvimento e facilitação de estados de fluidez através de revisão sistemática-narrativa. Buscas foram feitas nas bases PubMed, Scielo e Google Acadêmico e extraíram 200.660 estudos que, após passarem pelos critérios de inclusão e exclusão adotados passaram para 15. Os resultados mostraram uma predominância da SDT como teoria pesquisada em relação ao flow, foram 9 dos 15 manuscritos. Um artigo considerou tanto a SDT quanto a AGT como perspectivas teóricas. A AGT contou com 4 publicações. A teoria da Motivação e Ação foi considerada, a partir da sua dimensão do esforço para realizar a tarefa, em 3 dos 15 artigos. Esse estudo aponta para a necessidade da compreensão do aspecto multidimensional, complexo e dinâmico da motivação na sua relação com o flow. Existe uma escassez de estudos que integram e inter-relacionam as perspectivas teóricas acerca da motivação com os estados de flow.

Palavras-chave: Motivação; Flow; Esporte; Atletas; Revisão.

¹ CUIDAR Olympic Sports, Clube de Regatas do Flamengo, Rio de Janeiro, Brazil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7369-8006>.

² Faculty of Health, Southern Cross University, Lismore, Australia. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4253-4492>.

³ School of Rehabilitation & Exercise Science, University of Canberra, Canberra, Australia.

⁴ Unicesuc—Centro universitário Cesusc, Florianópolis, Brazil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5471-3810>.

⁵ Departamento de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brazil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8395-8008>.

⁶ College of Psychology, School of Medical and Health Sciences, Central Queensland University, Cairns, Australia. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6668-0606>. E-mail: a.filgueiras@cqu.edu.au.

⁷ S.P.O.R.T. Research Cluster, Central Queensland University, Rockhampton, Australia.

ABSTRACT

The present study aimed to understand the development and facilitation of flow states and motivation founded in three theories: Motivation-to-action, Achievement Goal Theory (AGT) and Self-Determination Theory (SDT). A systematic-narrative search was conducted in PubMed, Scholar Google and Scielo databases and retrieved 200,660 texts. After the inclusion and exclusion criteria, 15 articles remained. Results showed that 9 of the 15 articles based their findings on the SDT framework. One article considered both SDT and AGT; whereas, four of the 15 articles focused their effort to explain the relationship between motivation and flow states using AGT. The theory Motivation-to-action, mainly the effort-to-task dimension, was adopted as theoretical approach in 3 of the 15 results retrieved. This study highlights the need for the understanding of the multidimensional, complex and dynamic process of motivation towards flow states. There is lack of studies that integrate and relate motivational theoretical approaches and flow states.

Keywords: Motivation; Flow; Sport; Athletes; Review.

1 INTRODUÇÃO

A motivação no contexto esportivo vem sendo estudada à luz das ciências do esporte, em especial, a Psicologia e a Educação Física. O estudo do comportamento referente à motivação desperta grande interesse na medida em que se investiga sua etiologia e seus desdobramentos. A compreensão da motivação precisa ser entendida como um fenômeno complexo e multidimensional que se relaciona com a qualidade do rendimento esportivo e o bem-estar do atleta (Keegan; Middleton; Henderson; Girling, 2016).

Algumas teorias da motivação se propõem a estudar o ambiente de treino e suas implicações cognitivas, afetivas e comportamentais nos participantes. Quando o indivíduo compreende conscientemente sua motivação, lhe é possível identificar com maior clareza alguns fatores motivacionais, em detrimento a outros, dependendo de capacidades pessoais, do tempo e dos recursos dos técnicos e professores (Bandura, 1971; Feliu, 1997; Weinberg; Gould, 2014). A condição psicológica e mental de atletas e seus comportamentos associados no alcance do denominado estado ótimo de desempenho que tem sido, ultimamente, objeto de estudo de pesquisadores na área, parecem estar associados aos seus níveis motivacionais (Turksoy; Altinci; Uster, 2015). Um dos elementos que parece ter relação com a motivação é uma dimensão psicológica conhecida como estado de fluidez (Murcia; Gimeno; Coll, 2008).

O conceito de estado ótimo de desempenho foi cunhado por Csikszentmihalyi (1974) para definir uma zona específica dentro do espectro do rendimento correspondente ao

melhor desempenho possível de um indivíduo. Como resultado de seus estudos o autor delineou outro conceito: o *flow* (ou estado de fluidez, em uma tradução livre do inglês) caracterizado pelo grande engajamento em uma tarefa específica gerando sentimentos de prazer e que pode ser vivenciado em diferentes atividades como esporte e artes (Turksoy; Altinci; Uster, 2015). Entretanto, como veremos mais adiante existe uma falta de consenso quanto a definição de conceito de *flow*, suas características e formas de identificação.

A motivação, assim como o estado de *flow*, é um fenômeno complexo e dinâmico. Isso inviabiliza a identificação de todas as suas determinantes ou a previsão garantida de ações e reações de atletas ou demais praticantes de atividades esportivas (Keegan; Spray; Harwood; Lavalley, 2010). Faz-se necessário analisar as diferenças individuais em situações variadas, ou seja, não se deve compreender o comportamento do sujeito sob conceitos rígidos, pois ele varia conforme a história de vida e as contingências do ambiente (Figueiredo, 2000; Winterstein, 2002; Weinberg; Gould, 2014; Keegan; Harwood; Spray; Lavalley, 2009).

Apesar da vasta literatura sobre os referidos temas, os estudos focam especificamente em um ou outro construto, a relação entre eles ainda se apresenta pouco consolidada (Stavrou; Psychoutaki; Georgiadis; Kasteroliotis; Zervas, 2015). Tendo em vista que o entendimento da motivação possui uma configuração multidimensional, complexa e dinâmica (Keegan *et al.*, 2010) existe uma lacuna no que se refere a adequada avaliação do seu nível e de sua relação com o estado de fluidez tal como definido por Samulski: “sensação de alegria durante a atividade, a total e absoluta identificação e concentração na atividade que se realiza, esquecendo de si mesmo” (Samulski, p.139, 2002).

Até o momento, poucos foram os levantamentos bibliográficos realizados com a finalidade de correlacionar os constructos, o que se encontra são estudos de revisão focados em somente um dos constructos que acaba esbarrando e citando o outro (*e.g.*, Norsworthy; Gorczynski; Jackson, 2017; Harwood; Keegan; Smith; Raine, 2015).

Com o intuito de preencher essa lacuna na área, principalmente da Psicologia do Esporte, este trabalho buscou apresentar, a partir de embasamento teórico e científico sob o viés crítico, estudos que envolvessem a referida temática apontando para as diversas teorias acerca da motivação e falta de consenso no que tange a definição do estado de *flow*. O objetivo dessa revisão sistemática e narrativa foi a de evidenciar a relação entre os constructos de motivação e *flow* presente no ambiente esportivo.

2 MOTIVAÇÃO

Há diversas definições para motivação, um dos temas mais estudados na Psicologia moderna (Lacerda, 2010). O senso comum gera explicações como: *característica interna de personalidade, influência externa ou consequência para um comportamento*; que ficam abertas às interpretações que variam conforme o contexto, as convicções do indivíduo e a experiência dos interessados no assunto. A discussão acerca do tema da motivação, tanto entre leigos quanto para a ciência, desperta grande interesse tendo em vista as diversas pesquisas que se propõem a entender o constructo. Pesquisadores divergem quanto à sua definição, Ryan e Deci (2017) resumiram-na com a pergunta: “por que fazemos o que fazemos?”. Já para Maehr (1984) entender o conceito de motivação perpassa pelo estudo do comportamento.

Não obstante, até o momento os melhores indicadores para compreender a motivação são comportamentais, segundo Keegan *et al.* (2011). Os pesquisadores elencaram sete dimensões nos comportamentos dos sujeitos que permitem a inferência de níveis motivacionais distintos: (i) atenção, (ii) esforço, (iii) escolhas, (iv) probabilidade/consistência de comportamentos, (v) persistência seguida de erro/dificuldade, (vi) expressão facial e (vii) realização.

Entre as abordagens gerais do estudo da motivação, há duas que a literatura mais ressalta: a tradicionalista e a casuística. Na abordagem tradicionalista há o pressuposto de que os indivíduos têm disposição para realizar certas tarefas e que isso os motiva a se envolver em nessas atividades. Já a abordagem casuística se concentra mais no como e no porquê os indivíduos são motivados, nas diferenças interindividuais (Roberts *et al.*, 1986; Pisani *et al.*, 1990; Weinberg; Gould, 2014).

As pesquisas mais recentes sobre motivação, em vários ramos da Psicologia, concebem-na como uma combinação de processos que levam à persistência de um conjunto de comportamentos com duração significativa (Boyd *et al.*, 2014), ou, mais objetivamente, como a direção e a intensidade de um esforço na realização desta atividade. Samulski (2009) entende que a motivação é um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta; que depende da interação de fatores pessoais e ambientais para ocorrer em sua plenitude. Complementarmente, a motivação apresenta fatores que contribuem para determinar a direção de comportamentos motivados: intenções, interesses, motivos e metas. Note-se que, apesar de autores como Davidoff (1983) compreenderem os termos *motivação* e *motivo* como sinônimos, aqui já se estabelece uma diferença entre ambos: o

motivo seria um fator determinante direcional do comportamento, um dos fatores da motivação.

Por último, a motivação pode ser classificada em intrínseca e extrínseca. As motivações intrínsecas são aquelas que satisfazem o sujeito pela própria participação na atividade. Divide-se em motivação pelo ego (superação pessoal) e pelo prazer da tarefa. As pessoas motivadas intrinsecamente visam a competência, o domínio da tarefa, a competição, a ação, a diversão e a aquisição de habilidades, e seu nível de expectativa costuma se elevar regularmente. (Engeser, 2014; Massarella; Winterstein, 2009; Zanchetti; Buseti, 2014). As motivações extrínsecas são recompensas ou punições advindas de outras pessoas. Como exemplos de recompensas podem ser citados elogios, aplausos, prêmios, troféus, medalhas, dinheiro, viagens, notas e bolsas escolares. Como punições, a privação de privilégios, as críticas, as ridicularizações, vaias, exercícios e trabalhos extras e descontos salariais. Em termos de classificação, a motivação extrínseca se divide em recompensas e avaliação social (Feliu, 1997; Franco, 2000).

2.1 Motivação no contexto esportivo

No contexto esportivo, particularmente, na Psicologia do Esporte, o estudo da motivação desempenha papel substancial na tentativa de explicar determinados comportamentos. Como mencionado anteriormente, dentre as diversas abordagens, existe um empenho em identificar os motivos de engajamento, manutenção dele e o abandono da prática esportiva por parte dos praticantes (Turksoy; Altinci; Uster, 2015).

Entre 1963 e 1980, o pesquisador Heinz Heckhausen desenvolveu a teoria da Motivação e Ação que hipotetiza o papel central do esforço de superação do indivíduo seja por normas de referência individuais (autossuperação), seja por normas sociais de competitividade (Heckhausen; Heckhausen, 2018; Samulski, 2009; Wintersterin, 2002). A motivação para o rendimento esportivo, ou seja, o desejo de melhorar, aperfeiçoar ou manter o rendimento em alto nível, caracteriza-se essencialmente por duas tendências, segundo Heckhausen e Heckhausen (2018): procurar o êxito (perfil de atleta vencedor) e evitar o fracasso (perfil de atleta perdedor).

A teoria de Heckhausen acabou mostrando-se limitada aos aspectos individuais, negligenciando as dimensões interacionais e ambientais da motivação. Um dos objetos não estudados na teoria da Motivação e Ação é a díade atleta-treinador. No que se refere às tentativas de técnicos em influenciarem a motivação de seus atletas, Smith *et al.* (2015)

apontam para a existência de duas teorias sócio cognitivas: a Teoria da Meta de Realização (do inglês, *Achievement Goal Theory* - AGT) de Nicholls (1984). E a Teoria da Autodeterminação (do inglês, *Self-Determination Theory* - SDT) de Ryan e Deci (2017).

A AGT tem como sua principal premissa o fato de existir o desejo do indivíduo em demonstrar competência nos contextos de realização (Pensgaard; Roberts, 2000), caracterizados pela presença de elementos avaliativos, incluindo escola, esportes, e, por vezes, exercício/saúde (Roberts, 2001). Nos campos educacional e esportivo tem sido a teoria dominante no tocante a investigação de como o sucesso/fracasso, nos referidos contextos, é definido (Keegan *et al.*, 2014).

Já para a outra teoria sócio cognitiva da motivação, a SDT (Deci; Ryan, 2000, 2002; Ryan; Deci, 2017) o ambiente social criado pela figura de autoridade (e.g., chefe, técnico, gestor, pai) tem o poder de influenciar a regulação motivacional do indivíduo na participação de determinada atividade pela satisfação ou frustração das necessidades básicas psicológicas. (Keegan; Spray; Harwood; Lavallee, 2011; Keegan *et al.*, 2014; Smith *et al.*, 2015). Para a SDT, autonomia (i.e., agir de acordo com seus interesses, necessidades e preferências), competência (i.e., sentir-se eficaz ao interagir com o ambiente social ou físico) e pertencimento (i.e., pertencer e sentir-se conectado ao grupo) são conceituados como necessidades psicológicas essenciais (Smith *et al.*, 2015; Standage; Treasure, 2002).

Ambas as teorias são utilizadas em estudos sobre a compreensão das condições motivacionais que os participantes experenciam de forma adaptativa ou desadaptativa. De maneira geral, os estudiosos tendem a adotar uma entre as duas perspectivas (e.g., Norsworthy; Gorczynski; Jackson, 2017; Harwood; Keegan; Smith; Raine, 2015), contudo, também é possível vislumbrar o uso integrado da AGT e SDT para explicar fenômenos motivacionais observados empiricamente (e.g., Keegan *et al.*, 2014; Smith *et al.*, 2015). Nesse sentido, o presente estudo adotou como principais referenciais teóricos a teoria da Motivação e Ação (Heckhausen; Heckhausen, 2018), a AGT (Nicholls, 1984) e a SDT (Ryan; Deci, 2017).

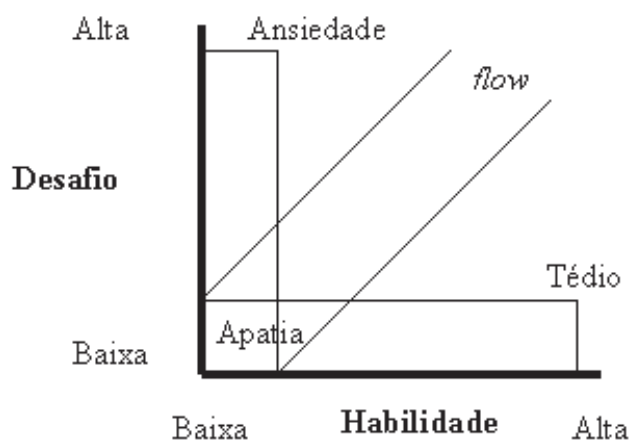
2.2 O Estado de *Flow* no esporte

Os estudos iniciais sobre a teoria do *flow* foram desenvolvidos por um psicólogo húngaro, Mihaly Csikszentmihalyi, nos Estados Unidos, na década de 1970 (Csikszentmihalyi, 1974; Miranda; Russo; Coimbra; Miranda, 2012). Compuseram suas pesquisas atletas, músicos, artistas, cirurgiões, entre outros. No sentimento do fluir (*flow*-

feeling), a consciência do atleta está totalmente absorvida pela ação. No entanto, não existe um consenso sobre uma definição comum a este fenômeno (Weinberg; Gould, 2014). Traduzido como sentimento de fluidez ou percepção de fluidez, é também conhecido como, fluir, fluxo, experiência ótima e experiência máxima, todavia a expressão *flow-feeling* ou simplesmente *flow* ficou consagrada graças aos estudos de Csikszentmihalyi (1974, 1992, 1997) e Csikszentmihalyi e Csikszentmihalyi (1988). Alguns aspectos comuns a todas definições podem ser destacados como: alto nível de concentração, satisfação, realização em experimentar tal sensação e a relação com o desempenho ótimo.

Para Csikszentmihalyi (1974, 1992, 1997) e Csikszentmihalyi e Csikszentmihalyi (1988), o estado de *flow* aparece na medida em que existe o foco total na atividade realizada sem nenhuma recompensa externa óbvia. Sentimentos, desejos e pensamentos ficam alinhados e são absorvidos sem que ocorra qualquer interferência cognitiva. Relatos de perda da noção de tempo e espaço são identificados na literatura por atletas que experimentaram o *flow* durante o alto desempenho. Para ele, conforme ilustrado na Figura 1, há uma relação de equilíbrio entre o desafio da atividade na qual o sujeito está inserido e sua capacidade de resposta (habilidade).

Figura 1 - Relação entre nível de desafio/ habilidade e *flow*. (adaptado de Csikszentmihalyi, 1992, p. 113)



Fonte: elaborado pelos autores, 2026

No que se refere aos componentes do estado de fluidez no esporte, Samulski (2002) destaca sete deles como sendo os mais relatados e vivenciados pelos atletas na literatura científica, são eles: (i) equilíbrio entre habilidade e desafio, (ii) absorção total da atividade, (iii) concentração total, (iv) perda da autoconsciência, (v) sensação de controle total, (vi) motivação intrínseca e (vii) movimentos soltos e fluidos. O primeiro fator, o do equilíbrio entre habilidade e desafio, diz respeito ao balanço existente entre a habilidade reconhecida pelo indivíduo e o desafio determinado que será superado, deve ser positivo. Porém, é imprescindível que a habilidade e o desafio se encontrem individualmente em altos níveis. A segunda dimensão, da absorção total da atividade se refere ao momento no qual o atleta interrompe sua consciência em si mesmo, sendo incapaz de se visualizar distinto de sua ação, em uma fusão com a atividade de forma natural e espontânea.

A terceira dimensão do *flow* é a concentração total que se define como a situação em que o foco de atenção está na tarefa e no presente sem que haja desperdício de energia. Nesse sentido, pode-se observar o quarto aspecto que é a perda da autoconsciência definida como a ausência de espaço para preocupação com relação à opinião própria ou aceitação dos outros. A percepção de um *self* separado do mundo deixa de existir. A quinta valência do construto é a sensação de controle total, na qual existe uma sensação de controle da situação, mesmo que não intencional, provocando uma satisfação em exercer tal controle sobre si e sobre as situações difíceis. O sexto fator do *flow* é a motivação intrínseca que pode ser definida como a sensação de prazer, dos movimentos fluindo naturalmente, a atividade torna-se um fim em si mesma promovendo intenso prazer e satisfação. E a sétima e última dimensão são os movimentos soltos e fluidos que aparecem quando os mesmos acontecem com facilidade e fluidez.

Outros estudos apontam para a composição de oito elementos presentes no estado de *flow* sendo, além dos citados por Samulski (1992). Segundo Massarella e Winterstein (2009), os indicadores efetivos de desempenho na tarefa e da sensação de um estado de fluidez também são formados pela construção de metas claras durante a tarefa e sua constante atualização dado o resultado das ações (*feedback*). Em outro modelo, as metas estabelecidas durante a execução devem ser separadas de sua atualização com base nos *feedbacks* que seriam imediatos e, portanto, não serviriam para ajustar as metas, mas apenas para modificar os comportamentos na direção da realização do objetivo prévio; assim sendo, não há o que falar em uma mesma dimensão, constituindo o nono fator do *flow* (Oliveira; Fora, 2009).

O aspecto mais presente e que associa o *flow* com a motivação é a sexta dimensão, a motivação intrínseca, que diz respeito ao prazer e à realização subjetiva atrelada ao bem-estar de engajar em uma tarefa ou competir (Samulski, 2002). Nesse sentido, autores vêm buscando entender o papel de cada uma das teorias da motivação aplicadas ao esporte: a teoria da Motivação e Ação (Heckhausen; Heckhausen, 2018), a AGT (Nicholls, 1984) e a SDT (Ryan; Deci, 2017), no desenvolvimento e na facilitação de estados de fluidez (Norsworthy; Gorczynski; Jackson, 2017; Harwood; Keegan; Smith; Raine, 2015; Turksoy; Altinci; Uster, 2015). Com o objetivo de compreender melhor essa interrelação, o presente artigo visa revisar o que a literatura científica apresenta sobre os temas a partir dos pressupostos teóricos aqui apresentados.

3 MÉTODO

Para abordar a questão acima utilizou-se a revisão sistemática narrativa. Uma busca de artigos foi realizada nas bases de busca: PubMed, Scielo e Google Acadêmico. Nas buscas os seguintes descritores foram considerados: “motivação”, “esporte”, “atletas”, “*flow*” e “estado de *flow*”. Recorreu-se ao operador lógico “+” para combinação dos descritores e termos utilizados para rastreamento das publicações da seguinte forma “esporte” OU “motivação” + “atletas” OU “motivação” + “*flow*”. As buscas foram realizadas com os descritores em inglês (PubMed e Google Acadêmico) e português (Scielo e Google Acadêmico).

Os critérios de inclusão adotados foram artigos publicados em periódicos com revisão cega por pares nas línguas inglesa e portuguesa, de acordo com os objetivos deste artigo, foram incluídos artigos empíricos, além de estudos de caso e artigos de revisão de literatura. Foram incluídos artigos de todas as datas, sem restrição em relação a indexação, origem ou periodicidade do periódico.

Os critérios de exclusão foram materiais não-publicados, patentes, citações ou produtos sem revisão cega por pares, tais como monografias, teses e dissertações. Artigos de opinião ou editoriais, por não passarem pela revisão cega, também foram excluídos. Artigos que não tinham como objeto de estudo o esporte ou o exercício foram excluídos, bem como artigos duplicados, encontrados em mais de uma base. Também foram descartados os materiais que falavam de *flow* sem considerarem as sete dimensões teóricas sugeridas por Samulski (2002), as oito tratadas por Massarella e Winterstein (2009) ou os nove fatores de Oliveira e Fora (2009). Por último, artigos que não abordavam a

temática dentro da perspectiva da teoria da Motivação e Ação (Heckhausen; Heckhausen, 2018), da AGT (Nicholls, 1984) e da SDT (Ryan; Deci, 2017) foram excluídos.

Por se tratar de uma revisão narrativa, obras literárias na forma de livros considerados muito importantes para a discussão do tema e que não apareceram nas buscas foram incluídos (e.g. Ryan; Deci, 2017). Da mesma maneira, artigos de baixa qualidade avaliados pelo primeiro e último autores deste estudo, que não apresentavam grupo controle, cuja análise estatística era limitada ou não apresentava justificativa para ser conduzida, aqueles que não traziam métodos claros, que faziam uso de outras perspectivas teóricas adicionais às adotadas como fundamento neste texto para justificar seus resultados, que apresentavam resultados duvidosos ou que faziam afirmações especulativas a partir de seus achados não foram considerados.

4 RESULTADOS

Foram encontrados um total de 200.660 artigos nas três bases de dados. Após retirar as duplicatas chegou-se ao número de 25.075 textos. A revisão dos títulos com base nos critérios de exclusão reduziu os resultados a 4.850 artigos. Dentre estes, a revisão cuidadosa do resumo trouxe o número de artigos incluídos a 818, dos quais 803 foram excluídos após a leitura do texto completo, alcançando o número final de 15 artigos. Os números de resultados excluídos e incluídos no estudo final são apresentados na tabela 1.

Tabela 1 - Resultados quantitativos dos artigos que foram retornados separados por base de busca

Número de artigos	PubMed	Scielo	Google Acadêmico
Total	29	1	200.630
Duplicados	0	0	175.555
Adoção dos critérios de exclusão			
Retirados pelo título	12	0	20.213
Retirados pelo resumo	4	0	4.062
Retirados pelo texto completo	2	0	797
Incluídos no resultado final	11	1	3

Fonte: elaborado pelos autores, 2026

Os resultados mostraram uma predominância da SDT como teoria pesquisada em relação ao *flow*, foram 9 (60%) dos 15 artigos incluídos que abordaram a motivação a partir do panorama da SDT. Lembrando que um artigo (Gomes; Miranda; Bara Filho; Brandão, 2012) considerou tanto a SDT quanto a AGT como perspectivas teóricas. A AGT contou com 4 artigos, dividindo um com a SDT, enquanto a teoria da Motivação e Ação foi considerada, a partir da sua dimensão do esforço para realizar a tarefa em 3 (20%) dos 15 artigos. Os principais resultados mostraram que o *flow* se correlaciona com a motivação intrínseca na perspectiva da SDT, mas também possui correlação com a motivação extrínseca. Dentro da perspectiva da AGT, o *flow* se associa com a motivação orientada às tarefas, mas não à orientação de ego. Por último, o nível de esforço percebido e a intensidade demandada nas tarefas, dimensões da teoria da Motivação e Ação, se correlacionaram com o *flow*. A tabela 2 traz os autores, ano, tipo e tamanho amostral, teoria motivacional adotada no estudo e os principais resultados dos artigos incluídos na revisão.

Tabela 2 - Artigos retornados e incluídos a partir dos sistemas de busca sistemática e exclusão segundo os critérios estabelecidos. A tabela traz os autores, ano de publicação, tipo e tamanho da amostra, a teoria sobre motivação usada para se correlacionar com o *flow* e os resultados principais de cada um dos artigos

Autores	Ano	Amostra	Teoria	Resultados principais
Ashford; Biddle; Goudas	1993	336 pessoas praticantes de exercício	Motivação e Ação	O esforço para engajar em exercícios e atividades físicas em centros comunitários está correlacionado com estados de <i>flow</i> , mais precisamente a sensação de prazer em realizar a atividade.
Çağlar; Aşçi; Uygurtaş	2017	220 atletas profissionais	AGT	O estado de <i>flow</i> atingido pelos atletas e avaliado por uma escala de <i>flow</i> se associou moderadamente com o clima motivacional gerado por treinadores e por parceiros de treino, sendo ambos mais eficazes quando orientados à tarefa, do que quanto orientados para o ego.

Cervello; Villodre; Moreno; Iglesias	2006	1103 alunos do ensino médio	AGT	O engajamento de estudantes do ensino médio nas aulas de Educação Física está associado a sensações de prazer gerados pelo estado de <i>flow</i> , ao mesmo tempo que a orientação para tarefas facilita chegar a esses estados. O clima motivacional gerado pelo professor da disciplina e a orientação para o ego não se correlacionaram com os estados de <i>flow</i> .
Ersöz; Eklund	2017	257 atletas estudantes	SDT	A motivação avaliada de maneira global a partir da teoria da autodeterminação se correlaciona com estados de <i>flow</i> em estudantes atletas universitários.
Gomes; Miranda; Bara Filho; Brandão	2012	30 atletas profissionais de voleibol	SDT e AGT	O <i>flow</i> percebido pelos atletas se correlacionou positivamente com motivação intrínseca e negativamente com motivação extrínseca, dentro da SDT. Em relação à AGT, a percepção do estado de fluidez teve correlação significativa com a orientação de tarefa, mas não teve em relação a orientação de ego.
Kowal; Fortier	2000	104 atletas profissionais de natação	SDT	O estado de <i>flow</i> se correlaciona progressivamente na direção da motivação intrínseca para a motivação extrínseca, sendo mais associado a aspectos do prazer e menos correlacionado com aspectos impessoais como punições externas.
Moreno; Gimeno; Gonzales- Cutre	2006	413 atletas estudantes	SDT	A disposição para entrar no estado de <i>flow</i> entre jovens atletas estudantes se correlacionou tanto com motivação intrínseca quanto com níveis mais centrais de motivação extrínseca, principalmente da díade atleta-treinador. Contudo, não houve correlação a aspectos mais externos da motivação extrínseca como punições, recompensas e a dimensão impessoal.

Oh; Kim; Yang	2011	235 atletas estudantes	Motivação e Ação	O <i>flow</i> de jogadores de <i>eSports</i> se correlacionou com expectativa pessoal de performance e com o nível subjetivo de esforço percebido. Níveis de prazer no jogo também se correlacionaram com o <i>flow</i> , mas não houve relação significativa com apoio social ou suporte social para o engajamento na atividade esportiva.
Schüler; Nakamura	2013	40 atletas profissionais de caiaque	SDT	A dimensão de autoeficácia da SDT se correlaciona positivamente com o estado de <i>flow</i> , mas comportamentos de risco que podem gerar lesões também se correlacionaram positivamente com autoeficácia.
Sierra-Díaz; González-Víllora; Pastor-Vicedo; López-Sánchez	2019	14 artigos empíricos	SDT	A revisão sistemática combinada com meta-análise revelou que a motivação intrínseca entre crianças e adolescentes para fazer esporte está relacionada ao nível de prazer na prática, e esse nível de prazer se associa intimamente com a frequência em que os participantes entram na zona de <i>flow</i> .
Sklett; Lorås; Sigmunds-son	2018	40 atletas profissionais de ski	AGT	O clima motivacional causado pela díade atleta-treinador e pela relação com os companheiros de treino aumentaram o <i>flow</i> percebido, mas apenas quando a motivação era orientada para tarefa. Orientação para o ego não apresentou correlação com as medidas de fluidez.
Sugiyama; Inomata	2005	29 atletas profissionais de judô	SDT	A avaliação qualitativa sobre a percepção subjetiva de estados de <i>flow</i> tanto em treinos quanto em competições de atletas de judô japoneses parece aparecer de maneira significativa na presença de motivação intrínseca na busca pelos sentimentos de prazer e diversão.

Swann; Crust; Jackman; Vella; Allen; Keegan	2017	16 atletas olímpicos	Motivação e Ação	A percepção do esforço entre atletas olímpicos se associa com relatos de estados de <i>flow</i> em competições. Também aparecem juntamente com o <i>flow</i> outras duas dimensões psicológicas: intensidade do treinamento e níveis de concentração percebida.
Szemes; Harsanyi; Tóth	2016	115 atletas profissionais	SDT	Escore da escala de <i>flow</i> de sete fatores se correlacionaram com motivação intrínseca dentro da perspectiva da SDT; enquanto não houve correlação com nenhuma dimensão de motivação extrínseca.
Vlachopoulos; Karageorghis; Terry	2000	1231 pessoas praticantes de esportes aeróbicos	SDT	Os escores de <i>flow</i> foram correlacionados positivamente com motivação intrínseca segundo a SDT, sendo maiores as correlações das dimensões de meta, <i>feedback</i> , concentração e motivação por prazer na perspectiva das nove dimensões do <i>flow</i> .

Fonte: elaborado pelos autores, 2026

5 Discussão

Os resultados principais do presente estudo corroboram com a literatura destacando que autores têm enfatizado a busca pela compreensão da relação entre a motivação e o estado de *flow* (Norsworthy; Gorczynski; Jackson, 2017; Harwood; Keegan; Smith; Raine, 2015; Turksoy; Altinci; Uster, 2015) no contexto esportivo, com base, principalmente, nas teorias teoria da Motivação e Ação (Heckhausen; Heckhausen, 2018), a AGT (Nicholls; 1984) e a SDT (Ryan; Deci, 2017). Pesquisas realizadas correlacionando os constructos são escassas. Em razão disso, esta revisão sistemática narrativa é a primeira a sintetizar dados de base de conhecimento existente com o objetivo de evidenciar essa interrelação. Em virtude da limitação de publicações nesta área, a presente revisão adotou abordagem ampla e inclusiva para analisar os resultados encontrados.

Como já apontado anteriormente verificou-se que, de maneira geral, os estudos sobre motivação no esporte e sua relação com o *flow* partem de uma ou outra teoria, seja a da Motivação e Ação (Heckhausen; Heckhausen, 2018), ou a AGT (Nicholls, 1984) ou a SDT (Ryan; Deci, 2017) e, somente 1 estudo correlacionou AGT e SDT. Entende-se que tal fato empobrece a discussão do caráter interrelacional entre elas no desenvolvimento e, até mesmo, na promoção do estado de *flow* em atletas. Apesar desta limitação algumas considerações foram extraídas da síntese de dados.

De acordo com Csikszentmihalyi (1974, 1992, 1997) e Csikszentmihalyi e Csikszentmihalyi (1988) o conceito de *flow* derivou-se do estudo de atividades intrinsecamente motivantes, como por exemplo, alpinistas, cirurgiões, compositores, jogadores de xadrez, entre outras. Segundo Ryan e Deci (2017), a motivação intrínseca é o tipo de motivação mais independente que acontece quando o indivíduo se envolve na atividade que desperta interesse ou sente prazer em realizá-la.

A teoria sócio cognitiva mais utilizada na correlação entre motivação o estado de *flow* é a SDT (Ryan; Deci, 2017). Os estudos apontaram que, em estudantes atletas universitários existe uma relação entre motivação e estados de *flow* (Ersöz; Eklund, 2017). Já em atletas profissionais de natação o estado de *flow* está mais associado a aspectos do prazer e menos correlacionado com aspectos impessoais como punições externas, ou seja, mais ligado a motivação intrínseca (Kowal; Fortier, 2000).

Talvez um achado central do estudo tenha sido a identificação do treinador como figura importante na compreensão dos aspectos motivacionais nesse ambiente, o que corrobora com a literatura (Keegan *et al.*, 2009). Ao se considerar a relação atleta-treinador, em jovens atletas estudantes, existiu correlação tanto com motivação intrínseca quanto com níveis mais centrais de motivação extrínseca na disposição para entrar no estado de *flow* (Moreno; Gimeno; Gonzales-Cutre, 2006). Apesar de não ser o foco do estudo também ficou claro, em atletas de caiaque, no caso de comportamentos de risco que podem gerar lesões, que a dimensão de auto-eficácia da SDT se correlaciona positivamente com o estado de *flow* (Schüler; Nakamura, 2013).

A revisão sistemática combinada com meta-análise revelou que a motivação intrínseca entre crianças e adolescentes para fazer esporte está relacionada ao nível de prazer na prática, e esse nível de prazer se associa intimamente com a frequência em que os participantes entram na zona de *flow* (Sierra-Díaz; González-Víllora; Pastor-Vicedo; López-Sánchez, 2019). Por se tratar de um artigo de revisão sistemática com meta-análise,

pode-se inferir a causalidade na correlação dos construtos motivação, mais especificamente motivação intrínseca e *flow*.

Escore da escala de *flow*, tanto em atletas profissionais quanto em praticantes de esportes aeróbico, se correlacionaram com motivação intrínseca (Szemes; Harsanyi; Tóth, 2016; Vlachopoulos; Karageorghis; Terry, 2000). É a partir deste enfoque, com base na classificação de motivação interna, que reside a conclusão da existência de correlação da motivação, do tipo intrínseca, com a teoria do *flow*. A hipótese de interrelação desses autores parece ser sustentada pelos resultados aqui encontrados. Complementarmente, no estudo de Sugiyama e Inomata, (2005) em atletas de judô, a avaliação qualitativa sobre a percepção subjetiva de estados de *flow* parece aparecer de maneira significativa na presença de motivação intrínseca na busca pelos sentimentos de prazer e diversão.

Destacando a segunda teoria mais utilizada no estudo dessa correlação, a AGT (Nicholls, 1984) os resultados mostraram que, no esporte o estado de *flow* atingido por atletas profissionais se associou moderadamente com o clima motivacional gerado por treinadores e por parceiros de treino, sendo ambos mais eficazes quando orientados à tarefa, do que quando orientados para o ego (Çağlar; Aşçi; Uygurtaş, 2017).

Já no âmbito acadêmico, o engajamento de estudantes do ensino médio nas aulas de Educação Física está associado a sensações de prazer gerados pelo estado de *flow*, ao mesmo tempo que a orientação para tarefas facilita chegar a esses estados. Não houve correlação entre o clima motivacional gerado pelo professor da disciplina e a orientação para o ego com os estados de *flow* (Cervello; Villodre; Moreno; Iglesias, 2006). Em contrapartida, na referência do âmbito esportivo, o clima motivacional causado pela díade atleta-treinador e pela relação com os companheiros de treino, entre atletas profissionais de ski, aumentaram o *flow* percebido, mas apenas quando a motivação era orientada para tarefa e não para o ego (Sklett, Lorås; Sigmundsson, 2017). Apesar de não ser o foco do presente estudo, na referência do clima motivacional e as influências dos agentes sociais, não foi abordada a relação atleta-pais (Keegan *et al.*, 2009).

Para o único artigo encontrado que considerou as duas perspectivas teóricas, na referência da SDT o *flow* percebido pelos atletas profissionais de voleibol se correlacionou positivamente com motivação intrínseca e negativamente com motivação extrínseca. Em relação à AGT, a percepção do estado de fluidez teve correlação significativa com a orientação de tarefa, mas não teve em relação a orientação de ego (Gomes; Miranda; Bara Filho; Brandão, 2012).

Por último, com base na teoria da Motivação e Ação (Heckhausen; Heckhausen, 2018) dos 3 artigos encontrados, o engajamento em exercícios e atividades físicas em centros comunitários está correlacionado com estados de *flow*, mais precisamente a sensação de prazer (Ashford; Biddle; Goudas, 1993). Em jogadores de *eSports* o *flow* se correlacionou com expectativa pessoal de performance e com o nível subjetivo de esforço percebido, níveis de prazer no jogo também se correlacionaram com o *flow*, mas não houve relação significativa com apoio social ou suporte social para o engajamento na atividade esportiva (Oh; Kim; Yang, 2011). Já entre atletas olímpicos, a percepção do esforço se associa com relatos de estados de *flow* em competições (Swann *et al.*, 2017).

Evidenciou-se, a partir do exposto, em consonância com o que a literatura aponta que a hipótese de causalidade entre as variáveis motivação e *flow* parecem ser sustentadas pelos resultados aqui encontrados. Em extensão dessa conclusão, dos 15 artigos levantados 6 apresentaram dados de pesquisa, seja com praticantes de exercício físico ou atletas profissionais que corroboram com a hipótese deste estudo de que a motivação intrínseca e o estado de *flow* estão associados.

6 CONCLUSÃO

Pesquisadores na área do esporte têm, cada vez mais, estudado a condição psicológica e mental de atletas e seus comportamentos associados ao alcance do denominado estado ótimo de desempenho, em especial a relação com seus níveis motivacionais (Turksoy; Altinci; Uster, 2015). Como destacado, o estado de fluidez é um dos elementos que parece ter relação com a motivação (Murcia; Gimeno; Coll, 2008). O presente estudo mostra que a complexidade e o dinamismo de ambos os fenômenos parecem inviabilizar a identificação de todas as suas determinantes ou a previsão garantida de ações e reações de atletas.

Apesar dos estudos encontrados partirem de uma ou outra teoria da motivação como base para estabelecer a relação entre os aspectos motivacionais e o estado de *flow*, a discussão da inter-relação entre elas ainda carece de maiores estudos. Uma possível explicação para tal limitação talvez resida na falta de consenso da própria definição de *flow*. As conclusões principais são a aparente relação da motivação, em especial a intrínseca na promoção e desenvolvimento dos estados de fluidez em atletas e praticantes.

REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE; M. Avaliação do perfil motivacional dos atletas de alto rendimento do taekwondo brasileiro. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte** 1(3), 77. 2006.
- AMES; C. Classrooms: goals, structures, and student motivation. **Journal Educational Psychology**, 84, 261-271. 1992.
- ASFORD; B.; BIDDLE; S.; GOUDAS; M. Participation in community sports centres: motives and predictors of enjoyment. **Journal of sports sciences**, 11(3), 249-256. 1993.
- BALBIM; M.; VIEIRA; F. Validação para a população brasileira da Escala de Dominância Télica (TDS) no contexto esportivo. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, 29(4), 641-651. 2015.
- BALBINOTTI; M. A. A.; BARBOSA; M. Análise da consistência interna e fatorial confirmatório do IMPRAFE-126 com praticantes de atividades físicas gaúchos. **Psico-USF**, 13(1), 1-12. 2011.
- BANDURA; A. **Psychological modeling**: conflicting theories. Chicago, IL (EUA): Aldine-Atherton. 1971.
- BARROSO; M. **Validação do Participation Motivation Questionnaire Adaptado para Determinar Motivos de Prática Esportiva de Adultos Jovens Brasileiros**. Dissertação de Mestrado, Florianópolis: UDESC, 130p. 2007.
- BOYD; M.; KIM; M. S.; ESNARI; N.; YIN; Z. Perceived motivational team climate in relation to task and social cohesion among male college athletes. **Journal of Applied Social Psychology**, 44(2), 115–123. <https://doi.org/10.1111/jasp.12210> 2014.
- BUMP; L. A. **Sport psychology study guide**. Champaign: Human Kinetics. 1989.
- ÇAĞLAR; E.; AŞÇI; F. H.; UYGURTAŞ; M. Roles of perceived motivational climates created by coach, peer, and parent on dispositional flow in young athletes. **Perceptual and motor skills**, 124(2), 462-476. 2017.
- CERVELLO; E. M.; SANTOS-ROSA; F.J. Motivation in sport: an achievement goal perspective in young Spanish recreational athletes. **Perceptual and Motor Skills**, 92(2), 527–534. <https://doi.org/10.2466/pms.2001.92.2.527> 2001.
- CERVELLO; E. M.; VILLODRE; N. A.; MORENO; J. A.; IGLESIAS; D. Goal orientation, motivational climate, and dispositional flow of high school students engaged in extracurricular physical activity. **Perceptual and Motor Skills**, 102(1), 87-92. 2006.
- CILLO; E. Análise de jogo como fonte de dados para a intervenção em psicologia do esporte. In: Kátia Rubio (org.) **Psicologia do Esporte Aplicada**. São Paulo: Casa do Psicólogo. 2003.

CRATTY; B. J. **Psicologia no Esporte**. 2ª.ed. Rio de Janeiro: Prentice-Hall do Brasil. 1984.

CSIKSZENTMIHALYI; M. Flow: **Studies of enjoyment**. University of Chicago. 1974.

CSIKSZENTMIHALYI; M.; CSIKSZENTMIHALYI; I. S. **Optimal experience: psychological studies of flow in consciousness**. United Kingdom: Cambridge University. 1988.

CSIKSZENTMIHALYI; M. **A psicologia da felicidade**. São Paulo: Saraiva. 1992.

CSIKSZENTMIHALYI; M. **A descoberta do fluxo: a psicologia do envolvimento com a vida cotidiana**. Rio de Janeiro: Rocco. 1997.

DANTAS; E. **A Prática da Preparação Física**. 5ª.ed. Rio de Janeiro: Shape. 2003.

DAVIDOFF; L. L. **Introdução à Psicologia**. São Paulo: McGraw-Hill. 1983.

DECI; E. L.; RYAN; R. M. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. **Psychological inquiry**, 11(4), 227-268. 2000.

DECI; E. L.; RYAN; R. M. **Overview of self-determination theory**: An organismic dialectical perspective. Handbook of self-determination research, 3-33. Rochester: The University of Rochester Press 2002.

DUDA; J. L.; CHI; L.; NEWTON; M. L.; WALLING; M. D.; CATLEY; D. Task and ego Orientation and intrinsic motivation in Sport. **International Journal of Sport Psychology**, 26, 40-63. 1995.

ENGESER; S. **Advances in flow research**. Advances in Flow Research, 1–231. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-2359-1> 2014.

ERSÖZ; G.; EKLUND; R. C. Behavioral regulations and dispositional flow in exercise among American college students relative to stages of change and gender. **Journal of American college health**, 65(2), 94-102. 2017.

FELIU; J. C. **Psicología del Deporte: personalidad, evaluación y tratamiento psicológico**. Madrid: Síntesis. 1997.

FERNANDES; H.; VASCONCELOS-RAPOSO; J. J. B. Análise factorial confirmatória do TEOSQp. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, 23(1), 92-101. 2010.

FIGUEIREDO; S. H. Variáveis que interferem no desempenho do atleta de alto rendimento. In: Kátia Rubio (Org.). **Psicologia do esporte: interfaces, pesquisa e intervenção**. São Paulo: Casa do Psicólogo. 2000.

FRANCO; G. S. **Psicologia no Esporte e na Atividade Física**: uma coletânea sobre a prática com qualidade. São Paulo: Manole. 2000.

GARRAT; T. **Motivação esportiva**: Aumentando o desempenho nos esportes. São Paulo: Madras. 2000.

GOULART; C.; ROSE; D.; JR.; REZEND; A. Tradução e validação do instrumento de orientações às metas, aplicado a jovens esportistas brasileiros. **Revista de Educação Física**, 139, 20-28. 2007.

GOMES; S. S.; MIRANDA; R.; BARA FILHO; M. G.; BRANDÃO; M. R. F. O fluxo no voleibol: relação com a motivação, autoeficácia, habilidade percebida e orientação às metas. **Revista da Educação Física/UEM**, 23(3), 379-387.
<https://dx.doi.org/10.4025/reveducfis.v23i3.17024> 2012.

HARWOOD; C. G.; KEEGAN; R. J.; SMITH; J. M.; RAINE; A. S. A systematic review of the intrapersonal correlates of motivational climate perceptions in sport and physical activity. **Psychology of Sport and Exercise**, 18, 9-25. 2015.

HECKHAUSEN; J.; HECKHAUSEN; H. (EDS.). **Motivation and action**. 3rd Edition. New York: Springer Publishing 2018.

HITORA; V. B.; VERARDI; C. E. L.; DE MARCO; A. Orientação Motivacional de Metas na Modalidade do Basquetebol. **Educação Física em Revista**, 6(3), 1-9. 2012.

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**, 18(1), 17-35. 1996.

KEEGAN; R. J.; HARDWOOD; C. G.; SPRAY; C. M.; LAVALLEE; D. E. A qualitative investigation exploring the motivational climate in early career sports participants: Coach, parent and peer influences on sport motivation. **Psychology of Sport and Exercise**, 10(3), 361–372. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.12.003> 2009.

KEEGAN; R.; SPRAY; C.; HARWOOD; C.; LAVALLEE; D. The motivational atmosphere in youth sport: Coach, parent, and peer influences on motivation in specializing sport participants. **Journal of applied sport psychology**, 22(1), 87-105.
<https://doi.org/10.1080/10413200903421267> 2010.

KEEGAN; R.; SPRAY; C.; HARWOOD; C.; LAVALLEE; D. From “motivational climate” to “motivational atmosphere”: A review of research examining the social and environmental influences on athlete motivation in sport. **Sport Psychology**, 1–52. 2011.

KEEGAN; R. J.; SPRAY; C. M.; HARWOOD; C. G.; LAVALLEE; D. A qualitative investigation of the motivational climate in elite sport. **Psychology of Sport and Exercise**, 15(1), 97–107. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.10.006> 2014.

KEEGAN; R.; MIDDLETON; G.; HENDERSON; H.; GIRLING; M. **Auditing the socio-environmental determinants of motivation towards physical activity or sedentariness in work-aged adults**: a qualitative study. BMC Public Health, 16, 438.
<https://doi.org/10.1186/s12889-016-3098-6>. 2016.

KOWAL; J.; FORTIER; M. S. Testing relationships from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation using flow as a motivational consequence. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, 71(2), 171-181. 2000.

LACERDA; A. **A Motivação em Atletas de Alto Rendimento na Referência do Fair Play e do Espírito Esportivo**. Tese de Mestrado, Rio de Janeiro: UCB. 2010.

LSVOI; N. M.; STELLINO; M. B. The relation between perceived parent-created sport climate and competitive male youth hockey players' good and poor sport behaviors. **The Journal of Psychology**, 142(5), 471–495. <https://doi.org/10.3200/JRLP.142.5.471-496> 2008.

LOCKE; E. A.; LATHAM; G. P. **A theory of goal setting and task performance**. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. 1990.

MACDONALD; D. J.; COTE; J.; EYS; M.; DEAKIN; J. The Role of Enjoyment and Motivational Climate in Relation to the Personal Development of Team Sport Athletes. **Sport Psychologist**, 25(1), 32–46. 2011.

MAEHR; M. L. Meaning and motivation: toward a theory of personal investment. In R. Ames and C. Ames. (Eds.) **Research on motivation in education (volume 1)**: student motivation. San Diego: Academic Press, Inc. 1984.

MASSARELLA; F. L.; WINTERSTEIN; P. J. **A Motivação Intrínseca e o Estado Mental Flow em Corredores de Rua**. *Movimento*, 15(2), 45–68. 2009.

MIRANDA; M. V.; RUSSO; A. F.; COIMBRA; D. R.; MIRANDA; R. Análise do flow-feeling no tênis. **Revista Da Educacao Fisica**, 23(4), 607–615. <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v23.4.17044>. 2012.

MARTIN; G. **Consultoria em Psicologia do Esporte**: Orientações Práticas em Análise do Comportamento. Instituto de Análise de Comportamento: Campinas. 2001.

MURCIA; J. A. M.; GIMENO; E. C.; COLL; D. G. C. Relationships among goal orientations, motivational climate and flow in adolescent athletes: Differences by gender. **The Spanish journal of psychology**, 11(1), 181-191. 2008.

NASCIMENTO JUNIOR; J. R. A.; VISSOCI; J. R. N.; BALBIM; G. M.; MOREIRA; C. R.; PELLETIER; L. G.; VIEIRA; L. F. Adaptação transcultural e análise das propriedades psicométricas da Sport Motivation Scale-II no contexto brasileiro. **Journal of Physical Education**, 25(3), 441-458. 2014.

NICHOLLS; J. G. Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. **Psychological review**, 91(3), 328. 1984.

NORSWORTHY; C.; GORCZYNSKI; P.; JACKSON; S. A. A systematic review of flow training on flow states and performance in elite athletes. *Graduate Journal of Sport, Exercise & Physical Education Research*, 6, 16-28. 2017.

OH; E. T.; KIM; J. H.; YANG; J. H. The impact of the Connecting Motivation in Sport media on Flow Experience and Acceptance media use in University Students. **The Korea Journal of Sport**, 9(4), 35-48. 2011.

OLIVEIRA; H. Z. D. **Flow-Feeling no esporte**: Uma revisão bibliográfica. Monografia de Graduação: Juiz de Fora, Faculdade de Educação Física, UFJF. 2009.

ORLICK; T. **In pursuit of excellence**. 2nd Edition. Champaign: Leisure Press. 1990.
PISANI; E. M. Psicologia Geral. 11ª Edição. Porto Alegre: Vozes. 1990.

REEVE; J. **Motivação e Emoção**. 4ª Edição. Rio de Janeiro: LCT. 2006.

ROBERTS; G.; SPINK; K.; PEMBERTON; C. **Learning experiences in Sport Psychology**. Champaign, IL (EUA): Human Kinetics. 1986.

RYAN; R. M.; DECI; E. L. **Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness**. New York: Guilford Publications. 2017.

SALSELAS; V.; MARQUEZ; S. Perceptions of the motivational climate created by parents of young Portuguese swimmers. **Perceptual and Motor Skills**, 108(3), 851–861. <https://doi.org/10.2466/PMS.108.3.851-861> 2009.

SAMULSKI; D. **Psicologia do esporte: manual para a Educação Física, Psicologia e Fisioterapia**. São Paulo: Manole. 2002.

SCHÜLER; J.; NAKAMURA; J. Does flow experience lead to risk? How and for whom. **Applied Psychology: Health and Well-Being**, 5(3), 311-331. 2013.

SERPA; S; ALVES; P. B. A. **Versão portuguesa da Sport Motivational Scale (SMS) e da Sport Academic Scale (AMS)**: processos de tradução, adaptação e fiabilidade. Tese de Doutorado. Faculdade de Motricidade Humana, Laboratório de Psicologia do Desporto. Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa. 2004.

SIERRA-DÍAZ; M. J.; GONZÁLEZ-VÍLLORA; S.; PASTOR-VICEDO; J. C.; LÓPEZ-SÁNCHEZ; G. F. Can We Motivate Students to Practice Physical Activities and Sports Through Models-Based Practice? A Systematic Review and Meta-Analysis of Psychosocial Factors Related to Physical Education. **Frontiers in psychology**, 10, 2115. 2019.

SINGER; R. N. **Sustaining motivation in sport**. Tallahassee, Flórida (EUA): Sport Consultants International. 1984.

SKINNER; B. F. **The technology of teaching**. New York: Appleton-Century-Crofts. 1968.

SKLETT; V. H.; LORÅS; H. W.; SIGMUNDSSON; H. Self-Efficacy, Flow, Affect, Worry and Performance in Elite World Cup Ski Jumping. **Frontiers in psychology**, 9, 1215. 2018.

SMITH; N.; TESSIER; D.; TZIOUMAKIS; Y.; QUESTED; E.; APPLETON; P.; SARRAZIN; P.; PAPAIOANNOU; A.; DUDA; J. L. Development and validation of the multidimensional

motivational climate observation system. **Journal of sport and exercise psychology**, 37(1), 4-22. <https://doi.org/10.1123/jsep.2014-0059> 2015.

STAVROU; N. A.; PSYCHOUNTAKI; M.; GEORGIADIS; E.; KARTEROLIOTIS; K.; ZERVAS; Y. Flow theory–goal orientation theory: positive experience is related to athlete's goal orientation. **Frontiers in psychology**, 6, 1499. 2015.

SUGIYAMA; T.; INOMATA; K. Qualitative examination of flow experience among top Japanese athletes. **Perceptual and motor skills**, 100(3_suppl), 969-982. 2005.

SWANN; C.; CRUST; L.; JACKMAN; P.; VELLA; S. A.; ALLEN; M. S.; KEEGAN; R. Performing under pressure: Exploring the psychological state underlying clutch performance in sport. **Journal of sports sciences**, 35(23), 2272-2280. 2017.

SZEMES; Á.; HARSANYI; S. G.; TÓTH; L. Comparative study of sport motivation and flow-experience in different sport competitors. **Physical Education, Sport, Science**, 1(1), 80-90. 2016.

VLACHOPOULOS; S. P.; KARAGEORGHIS; C. I.; TERRY; P. C. Hierarchical confirmatory factor analysis of the Flow State Scale in exercise. **Journal of sports sciences**, 18(10), 815-823. 2000.

WEINBERG; R.; GOULD; D. **Foundations of Sport and Exercise Psychology**. 6th Edition. Champaign, IL (EUA): Human Kinetics. 2014.

WINSTON; H.; MCGEE; R. Introduction. In: Kathleen A. Tritschler. **Medida e avaliação em educação física e esportes de Barrow & McGee**. 1st Edition. Barueri: Manole. 2004.

WINTERSTEIN; P. A motivação para a atividade física e para o esporte. In: Dante De Rose Jr. *et al.* (orgs.). **Esporte e atividade física na infância e na adolescência**. Porto Alegre: Artmed. Cap. 6, p.77-87. 2002.

ZANCHETTI; C.; BUSETI; D. **Alcance do Estado de Fluxo (Flow)**: um Estudo de Caso. 1–17. Trabalho de Monografia. Sociedade Brasileira de Dinâmica dos Grupos (SBDG): Curso de Pós em Dinâmica de Grupo. 2014.