

MOTIVAÇÃO E O ESTADO DE FLOW EM ATLETAS DE MODALIDADES INDIVIDUAIS E COLETIVAS: uma revisão sistemática

MOTIVATION AND THE STATE OF FLOW IN INDIVIDUAL AND TEAM SPORTS ATHLETES: a systematic review

Vanessa Guandalini Gasparin¹

Hugo de Alencar Ipolito

Igor Fabricio dos Santos Oliveira

Alany Gabrielli Leite

Caroline Carneiro Xavier

Lenamar Fiorese

Luciane Cristina Arantes

Resumo

O objetivo do estudo foi conduzir uma revisão sistemática da literatura dos estudos que investigaram as variáveis motivação e estado de flow em modalidades individuais e coletivas. As buscas foram conduzidas nas bases de dados eletrônicas Scopus, Sport Discus, PubMed, PsycINFO, Science Direct, Scielo, Lilacs e Web of Science. A revisão incluiu 13 estudos publicados até o ano de 2025, os estudos selecionados foram publicados de 1998 a 2025, utilizando-se de análises quantitativas (84,6%), qualitativas (7,7%), e ambas as análises (7,7%). Dentre os instrumentos, 92,3% dos estudos utilizaram questionários validados e 7,07% de entrevistas. As amostras contemplaram atletas de ambos os sexos, representantes de modalidades individuais e coletivas, participantes de diversos níveis competitivos como municipais, regionais, nacionais e internacionais. Os resultados apontaram que a motivação e o estado de flow estiveram associados a aspectos emocionais (ansiedade, qualidade da experiência, autoeficácia, relaxamento, orientação para objetivos, habilidade esportiva percebida, classificação de desafios e habilidades) e aspectos pessoais (percepção de sucesso, autonomia, apatia, identificação da meta, realização, afiliação, competência e poder). Conclui-se que as variáveis motivação e estado de flow apresentam uma relação positiva e sustentam que a personalidade autotélica é um fator que determina as experiências individuais do estado de flow. Outro achado relevante, é que a experiência do estado de flow teve associações positivas com os esportes radicais, entendendo que os atletas que praticam essas modalidades esportivas podem vivenciar as experiências de fluência. Também foi possível verificar que as situações esportivas que satisfazem as necessidades psicológicas básicas de competência estão mais associadas ao estado de flow, demonstrando assim, a relação entre a motivação intrínseca e o estado de flow no esporte.

Palavras-chave: Motivação; Estado de flow; Modalidades individuais; Modalidades coletivas.

¹ Universidade Estadual de Maringá - UEM. Programa Associado de Pós-Graduação em Educação Física UEM-UEL. Grupo de Estudos de Psicologia do Esporte e Desempenho Humano (GEPEHD). Maringá-PR. E-mail: vggasparin@gmail.com



Abstract

The aim of this study was to conduct a systematic literature review of studies that investigated the variables of motivation and flow state in individual and team sports. Searches were conducted in the electronic databases Scopus, Sport Discus, PubMed, PsycINFO, Science Direct, Scielo, Lilacs, and Web of Science. The review included 13 studies published up to the year 2025; the selected studies were published from 1998 to 2025, using quantitative (84.6%), qualitative (7.7%), and both analyses (7.7%). Among the instruments, 92.3% of the studies used validated questionnaires and 7.07% used interviews. The samples included athletes of both sexes, representing individual and team sports, participating in various competitive levels such as municipal, regional, national, and international. The results indicated that motivation and flow state were associated with emotional aspects (anxiety, quality of experience, self-efficacy, relaxation, goal orientation, perceived sports ability, classification of challenges and skills) and personal aspects (perception of success, autonomy, apathy, goal identification, achievement, affiliation, competence, and power). It is concluded that the variables motivation and flow state show a positive relationship and support the idea that autotelic personality is a factor that determines individual experiences of flow state. Another relevant finding is that the experience of flow state had positive associations with extreme sports, suggesting that athletes who practice these sports can experience flow. It was also possible to verify that sporting situations that satisfy the basic psychological needs of competence are more associated with flow state, thus demonstrating the relationship between intrinsic motivation and flow state in sport.

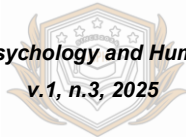
Keywords: Motivation; Flow state; Individual modalities; Collective modalities.

1 INTRODUÇÃO

No contexto esportivo tem se pesquisado em relação às variáveis psicológicas como, realização, afiliação, poder, necessidades psicológicas básicas (NPB), habilidade esportiva percebida e qualidade da experiência (Schuler; Brandstatter, 2013; Kowal; Fortier, 1999; Schuler; Wegner, 2014; Jackson *et al.*, 1998; Fave; Bassi; Massimini, 2003) que envolvem os atletas buscando melhorias no desempenho. No que se refere à motivação, ela busca compreender os motivos que levam os atletas a se envolverem nas práticas esportivas e permanecerem nelas, esses motivos são considerados intrínsecos e/ou extrínsecos aos atletas.

Consideramos a motivação intrínseca quando ela vem de forma interna ao indivíduo, por suas satisfações inerentes, e extrínseca quando está relacionada ao ambiente que o atleta está inserido (Frederick; Ryan, 1993; Ryan; Deci, 2000).

O estudo realizado por Molanorouzi, Khoo e Morris (2015) identificou a distinção da motivação nas modalidades coletivas e individuais, afirmando que as coletivas apresentam como maior motivação a afiliação a uma equipe. Já em esportes



individuais, especificamente na corrida, boliche e esportes de raquete, a maior motivação é o prazer. Esses atletas motivados intrinsecamente muitas das vezes parecem estar com sua total atenção voltada ao esporte realizado.

Compreendemos que essa atenção total voltada ao esporte pode ser o estado de flow, entendido como um estado em que o atleta está completamente envolvido na atividade realizada, de forma a não ter consciência de si mesmo durante o processo, como se eles fossem separados das ações realizadas, destacando a experiência na atividade (Csikszentmihalyi, 2020). Esse estado de completo envolvimento, de acordo com Weinberg e Gould (2017), acontece quando seus desafios e habilidades são iguais. O flow pode intensificar o desempenho dos atletas tanto em esportes coletivos como individuais (Biasutti; Philippe, 2023).

Como apontado na literatura, a participação em experiências positivas, como o estado de flow, favorece a motivação intrínseca do atleta, uma vez que proporciona ao atleta vivenciar o prazer e satisfação realizando a atividade (Massarella; Winterstein, 2009). Compreende-se a importância do estado de flow e a motivação para serem estudados em conjunto, considerando que elas possam maximizar o desempenho esportivo e melhorar o bem estar, além de possibilitar uma melhor compreensão dos fatores que influenciam o sucesso no contexto esportivo.

A literatura é limitada quando se trata de estudos relacionados ao estado de flow no contexto esportivo, indicando que as investigações do relacionamento entre o flow e fatores psicológicos devem deixar mais compreensível a correlação entre o esse estado e atividade física (Jackson *et al.*, 1998; Massarella; Winterstein, 2009; Vieira *et al.*, 2011).

Dessa forma, torna-se relevante a investigação acerca dessas variáveis a fim de compreender a relação entre as mesmas. Foram encontradas na literatura revisões sistemáticas acerca dos temas de forma isolada, porém na amplitude que foi possível averiguar, não foram encontrados estudos de revisões que reúnam e investiguem os fatores intervenientes da relação entre o estado de flow e a motivação no contexto esportivo.

A intenção da realização da revisão sistemática é compreender as variáveis selecionadas de forma a visualizar o que vem sendo pesquisado, a fim de, assim, definir o melhor caminho para a continuidade da dissertação.

Além disso, considera-se a busca por resultados relevantes para que treinadores, atletas e toda a comunidade esportiva compreendam melhor os



elementos que podem auxiliar no desempenho, visto que a maior vivência do estado de flow deixa o atleta mais motivado intrinsecamente. Nesse sentido, o objetivo do presente estudo foi revisar de forma sistemática as produções científicas e compreender quais os aspectos da relação entre o estado de flow e a motivação em modalidades esportivas individuais e coletivas.

2 MÉTODOS

2.1 Protocolo

A presente revisão sistemática utilizou do protocolo Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses (PRISMA), o qual tem como objetivo auxiliar os pesquisadores na elaboração de seus relatos de revisões sistemáticas (Moher *et al.*, 2009). De acordo com as recomendações do PRISMA, a pesquisa dos artigos foi dividida em quatro fases: identificação, seleção, elegibilidade e inclusão. A fase de identificação consistiu em identificar os artigos por meio de busca nas bases de dados selecionadas.

Na fase de seleção, foram analisados os títulos e resumos dos artigos. Foi ainda realizada a exclusão de artigos duplicados e especificado o número de artigos selecionados. Na fase de elegibilidade, por meio dos critérios pré- determinados, foi especificada a quantidade de artigos excluídos e os motivos. Na última fase, a de inclusão, foram adicionados artigos provenientes de outras fontes de buscas e especificada a quantidade final selecionada para a revisão sistemática. Não foi determinado um recorte temporal para as buscas.

2.2 Critérios de Elegibilidade

Os critérios de inclusão dos artigos foram: a) artigos que analisaram a motivação e o estado de flow de atletas de esportes coletivos e/ou esportes individuais; b) artigos publicados em inglês ou português sem limite de data; e c) artigos originais disponíveis na íntegra.

Foram excluídos: a) artigos de revisão, resumos de congressos, capítulos de livros, teses e dissertações; b) artigos de elaboração ou validação de instrumentos; c)

artigos que não estivessem disponíveis na íntegra; e d) artigos que não contemplavam as duas variáveis.

2.3 Base de Informações e Buscas

As buscas foram realizadas em oito bases de dados, sendo elas: Scopus, Sport Discus, PubMed, PsycINFO, Science Direct, Scielo, Lilacs e Web of Science, sem limite de data, nos agosto e setembro de 2025.

Os termos utilizados para as buscas foram: “Flow State” OR “Flow Experience” OR “Flow Feeling”, “Motivation” OR “Self-Determination Theory”, “Sports” OR “Individual Sports” OR “Collective Sports”, utilizando-se dos operadores booleanos AND, OR e NOT, e das aspas e parênteses para elaborar as estratégias de buscas nas bases utilizadas. Os termos foram selecionados a partir de um levantamento inicial a fim de escolher os melhores termos para a busca.

2.4 Seleção dos Estudos

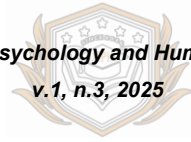
A seleção dos estudos aconteceu de forma independente por duas duplas de revisores a partir dos resultados obtidos das buscas realizadas nas bases de dados. As etapas foram as seguintes:

Etapa/triagem 1 – Foram analisados os títulos e resumos dos artigos, para verificar a existência dos termos chaves, aqueles que geraram indecisões foram analisados por um terceiro revisor, para o parecer decisivo;

Etapa/triagem 2 – avaliação mais detalhada do texto completo, dos artigos selecionados para esta fase, aqueles que geraram indecisões foram analisados por um terceiro revisor, para o parecer decisivo.

2.5 Extração dos Dados

Após a seleção final dos estudos, foram extraídos os seguintes dados por um único revisor: autores e ano de publicação, objetivo, local (país), população/amostra, instrumento utilizado, variáveis avaliadas e modalidade.



2.6 Análise dos Dados

As análises foram efetuadas por pares e realizaram-se as frequências absolutas e relativas dos seguintes dados: autores e ano de publicação, objetivo, local (país), população/amostra, instrumento utilizado, variáveis avaliadas e modalidade. Também foi realizada uma análise de conteúdos dos artigos selecionados (Bardin, 2016).

3 RESULTADOS

Por meio das estratégias de busca, na primeira etapa, foram encontrados 599 artigos. Na primeira triagem 539 foram excluídos por seus títulos e resumos, e 60 foram selecionados. Após a exclusão dos duplicados, 48 artigos ficaram para a etapa de elegibilidade.

Na segunda triagem, após a utilização dos critérios de elegibilidade, foram incluídos para a análise 8 artigos e, a partir das referências, mais 5 artigos foram incluídos para a análise final, totalizando 13 artigos a serem analisados (Figura 1).

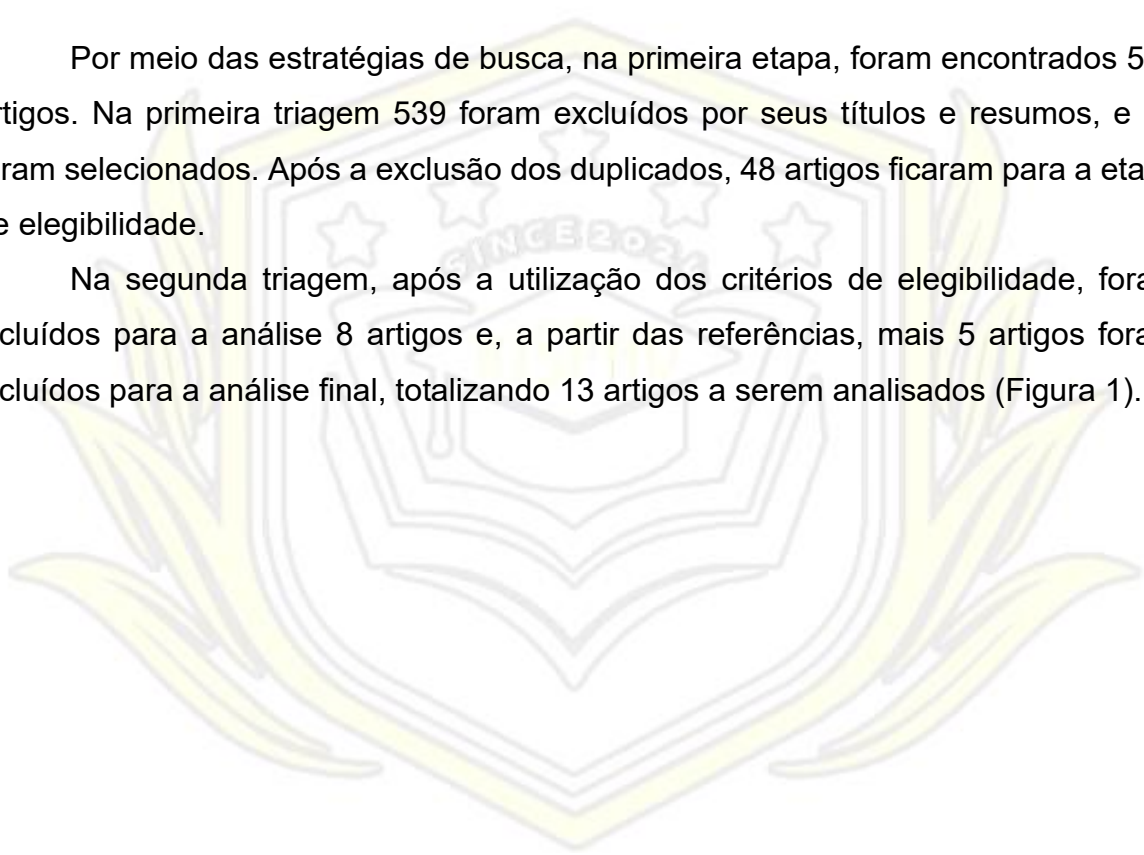
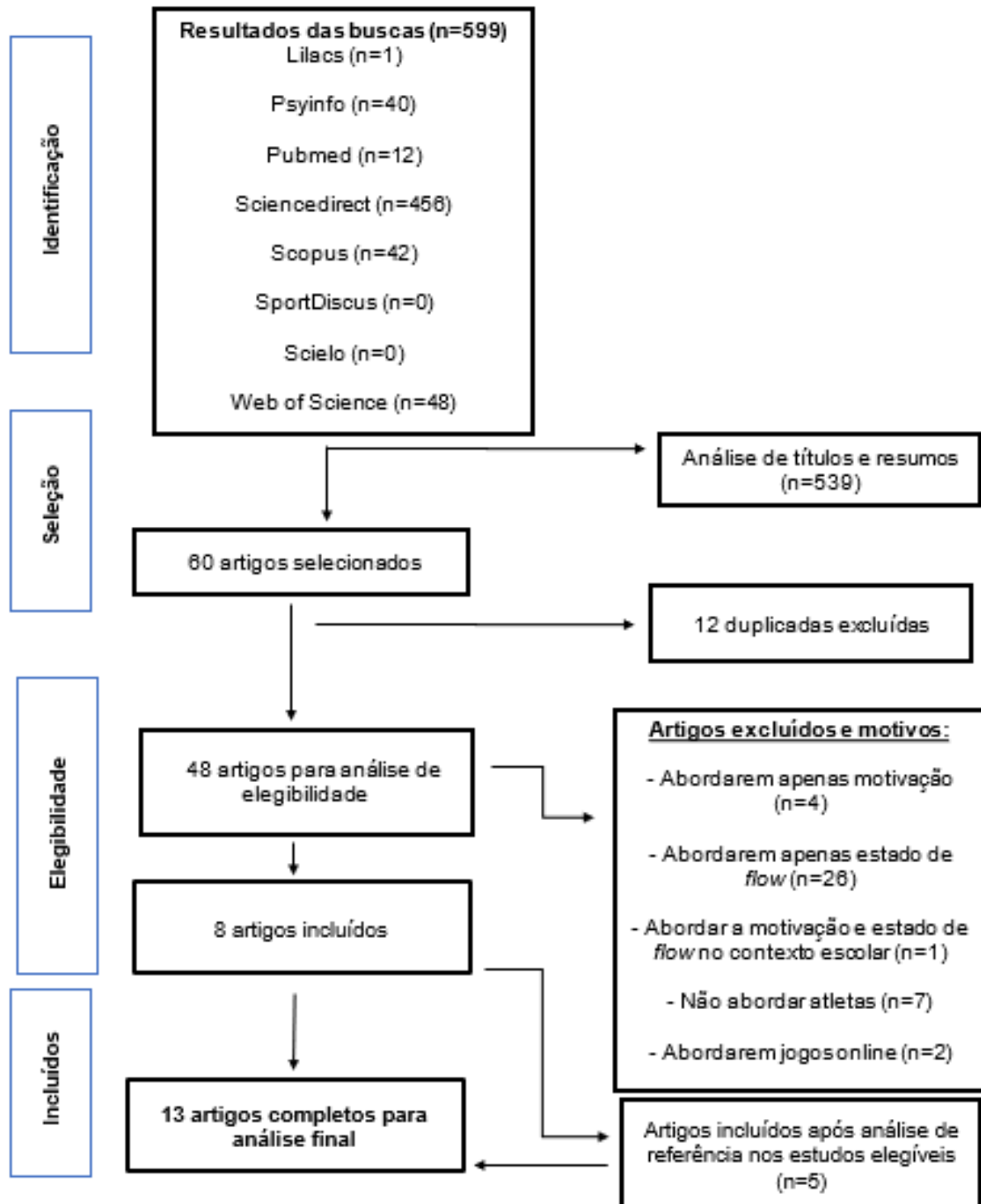
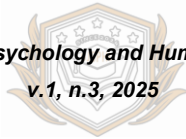


Figura 1 - Fluxograma dos artigos selecionados para análise final da revisão sistemática



Fonte: Elaborado pelos autores, 2025



3.1 Características dos Estudos

3.1.1 Métodos de pesquisa

Nas Tabelas 1 e 2, são apresentadas as características dos 13 estudos identificados na revisão sistemática, como estudo (autores e ano), objetivo, local, população/amostra, instrumento de coleta, variáveis avaliadas e modalidades. Foram observados que 76,9% (n=10) dos foram estudos publicados entre 2009 e 2025, e apenas 23% (n=3), entre 1998 e 2003 (Jackson *et al.*, 1998; Kowal; Fortier, 1999; Fave; Bassi; Massimini, 2003). Os pesquisadores utilizaram predominantemente o método quantitativo (n= 11; 84,6%). No método qualitativo foi encontrado um estudo (n= 1; 7,7%) e apenas um estudo utilizou os dois métodos (n=1; 7,7%).

Em relação à coleta de dados, os instrumentos utilizados foram questionários validados (n=12; 92,3%) e entrevistas semiestruturadas (n=1; 7,07%). O principal instrumento utilizado para a avaliação da motivação foi o SMS (Sport Motivation Scale) (n=5; 38,4%) e, para o estado de flow, foi o Flow Short Scale (n=5; 38,4%) (Tabela 1 e 2).

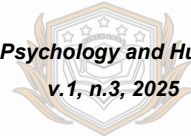
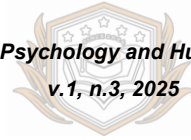


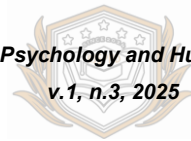
Tabela 1 – Delineamento de pesquisa e características das amostras dos estudos envolvendo a motivação e o estado de flow nas modalidades individuais

Autores (ano)	Objetivo	Local	População/Amostra	Instrumento utilizado	Variáveis avaliadas	Modalidade(s)
Jackson <i>et al.</i> (1998) ¹	Examinar possíveis correlatos psicológicos de fluxo em uma amostra de atletas mais velhos	Austrália, Nova Zelândia e Estados unidos	398 atletas de natação, Triathlon, ciclismo e atletismo	<p><i>SMS – Sport Motivation Scale</i></p> <p><i>Perception of Success Questionnaire</i></p> <p><i>Perceived Sport Ability</i></p> <p><i>Sport Anxiety Scale (SAS)</i></p> <p><i>Flow Scale (TFS)</i></p> <p><i>Perceived Success Ratings of challenges and skills</i></p>	Motivação intrínseca/Extrínseca, Experiência do <i>flow</i> , Orientação para o objetivo, Habilidade esportiva percebida, ansiedade traço competitiva, percepção de sucesso, classificação de desafios e habilidades	Individual – Natação, Triathlon, Ciclismo e Atletismo
Kowal, Fortier (1999) ²	Examinar a relação entre diferentes tipos de motivação situacional e fluxo; avaliar a relação entre determinantes situacionais de motivação (NPB) e a experiência desse estado psicológico	Canadá	203 atletas de natação (105 homens e 98 mulheres)	<p>Adaptação dos itens <i>autonomy perceptions in life contexts scale</i></p> <p>Adaptação do <i>Situational Motivation scale</i></p> <p><i>Flow State Scale (FSS)</i></p>	Autonomia, motivação intrínseca, extrínseca, desmotivação, Experiência do <i>flow</i>	Individual – Natação



Continuação

Autores (ano)	Objetivo	Local	População/Amostra	Instrumento utilizado	Variáveis avaliadas	Modalidade
Fave, Bassi e Massimini (2003) ³	Investigar a qualidade da experiência e percepção de risco associada à escalada em alpinistas	Índia	6 homens alpinistas italianos	ESM Modelo de Flutuação da Experiência	Motivação intrínseca, qualidade da experiência, ansiedade, apatia, relaxamento	Individual – Escalada
Massarella, Winterstein (2009) ⁴	Identificar nos praticantes de corrida de rua, quais os motivos subjacentes à escolha dessa atividade	Brasil	10 praticantes de corrida de rua (6 homens e 4 mulheres)	Entrevista semiestruturada	Motivação intrínseca e extrínseca, Experiência do <i>flow</i>	Individual – Corrida
Schüler, Brunner (2009) ⁵ Estudo 1, 2 e 3	Estudo 1- explorar o curso do fluxo durante uma maratona	Alemanha Suíça	Estudo 1 – 112 maratonistas (36 mulheres e 76 homens)	<i>Flow Short Scale</i>	Estudo 1 - Motivação esportiva Estudo 2 - Motivação futura e experiência do <i>flow</i>	Individual - Maratona
	Estudo 2- Replicar o resultado do estudo 1, sugerindo que o fluxo está relacionado à motivação futura para a corrida, mas não ao desempenho na corrida		Estudo 2 – 109 maratonistas (19 mulheres e 90 homens)	A motivação futura para correr foi avaliada em 3 itens (Estudo 1) A motivação futura foi avaliada com os 3 itens iniciais mais 3 adicionais (Estudo 2)		
	Estudo 3- Medir o fluxo durante o treino, pré-treino e a performance na corrida		Estudo 3 – 65 maratonistas (homens)			



Continuação

Autores (ano)	Objetivo	Local	População/Amostra	Instrumento utilizado	Variáveis avaliadas	Modalidade
Schuler (2010) ⁶ Estudo 1	Compreender a experiência de fluxo ao considerar simultaneamente questões pessoais (incongruência motivacional) e fatores situacionais (incentivos).	Alemanha	127 atletas de badminton (83 homens e 44 mulheres)	<i>Multi-Motive-Grid (MMG)</i> <i>Flow Short Scale</i>	Motivos de realização implícitos, intrínsecos e extrínsecos, Experiência do <i>flow</i>	Individual – Badminton
Vieira <i>et al.</i> (2011) ⁷	Investigar a prevalência do estado de fluxo em praticantes de escalada e skate <i>downhill</i>	Brasil	22 atletas de escalada de parede artificial e 15 de skate <i>downhill</i>	SMS – <i>Sport Motivation Scale</i> Percepção de realização da tarefa foi elaborada uma ficha Três questões para identificar a meta	Motivação esportiva, percepção de realização da tarefa, nível de dificuldade, habilidade e identificar a meta	Individual - Escalada e Skate <i>downhill</i>

Continuação

Autores (ano)	Objetivo	Local	População/Amostra	Instrumento utilizado	Variáveis avaliadas	Modalidade
Schüler, Brandstätter (2013) ⁸ Estudo 1 e 4	Analisar a interação entre a satisfação das necessidades psicológicas e os motivos no esporte	Alemanha Suíça	Estudo 1 - 61 homens e 33 mulheres atletas de badminton Estudo 4 – 262 atletas de ciclismo, corrida, remo e vôlei	<i>Multi-Motive-Grid</i> (realização, afiliação e poder) Escala de 3 itens desenvolvida pelos autores (competência) <i>Flow Short-Scale</i>	Realização, afiliação, poder, competência e experiência do <i>flow</i>	Individual/ Coletivo – Badminton, corrida, remo, ciclismo e vôlei
Schüler, Wegner, Knechtle (2014) ⁹ Estudo 1(Piloto) e Estudo 2	Investigar se os motivos interagem com a necessidade de competência e a necessidade de satisfação de relacionamento social, respectivamente, para prever a experiência de fluxo e bem-estar em atletas de resistência extrema	Alemanha Suíça e Áustria	Estudo 1 – 29 atletas de ultraendurance (corredores de longa distância, triatletas, ciclistas de longa distância), 24 homens e 5 mulheres Estudo 2 – 93 corredores de longa distância (73 homens e 20 mulheres)	<i>Picture Story Exercise</i> <i>Sheldon and Hilpert's Balanced Measure of Psychological Needs Scale</i> <i>Flow Short Scale</i>	Realização implícita, afiliação, NPB, experiência do <i>flow</i>	Individual – Corrida, triathlon e ciclismo
Mouelhi-Guizani <i>et al.</i> (2023) ¹⁰	Estudar o efeito do gênero na motivação e no estado de fluxo Avaliar a relação entre diferentes tipos de motivação e a experiência de fluxo	Tunisia	94 atletas juniores de elite de tênis (44 meninos e 50 meninas)	<i>French flow state scale-2 (FSS-2)</i> <i>Sport Motivation Scale (SMS)</i>	Motivação e estado de flow	Individual – Tênis de campo

Fonte: Elaborado pelos autores, 2025

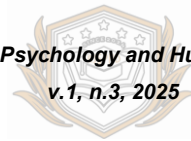
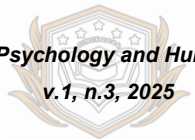


Tabela 2 – Delineamento de pesquisa e características das amostras dos estudos envolvendo a motivação e o estado de *flow* nas modalidades coletivas

Autores (ano)	Objetivo	Local	População/Amostra	Instrumento utilizado	Variáveis avaliadas	Modalidade
Turksoy, Altinci, Uster (2015) ¹	Examinar a relação entre a motivação e o estado de fluxo disposicional entre jogadores de futebol entre 12 a 16 anos	Turquia	125 atletas de futebol	SMS – <i>Sport Motivation Scale</i> <i>Dispositional Flow Scale-2</i> Formulário de informações pessoais	Motivação esportiva, intrínseca e extrínseca, Experiência do <i>flow</i>	Coletiva - Futebol
Schüler, Brandstätter (2013) ² Estudo 1 e 4	Analisar a interação entre a satisfação das necessidades psicológicas e os motivos no esporte	Alemanha Suíça	Estudo 1 - 61 homens e 33 mulheres atletas de badminton Estudo 4 – 262 atletas de ciclismo, corrida, remo e vôlei	<i>Multi-Motive-Grid</i> (realização, afiliação e poder) Escala de 3 itens desenvolvida pelos autores (competência) <i>Flow Short-Scale</i>	Realização, afiliação, poder, competência e experiência do <i>flow</i>	Individual/ Coletivo – Badminton, corrida, remo, ciclismo e vôlei



Continuação

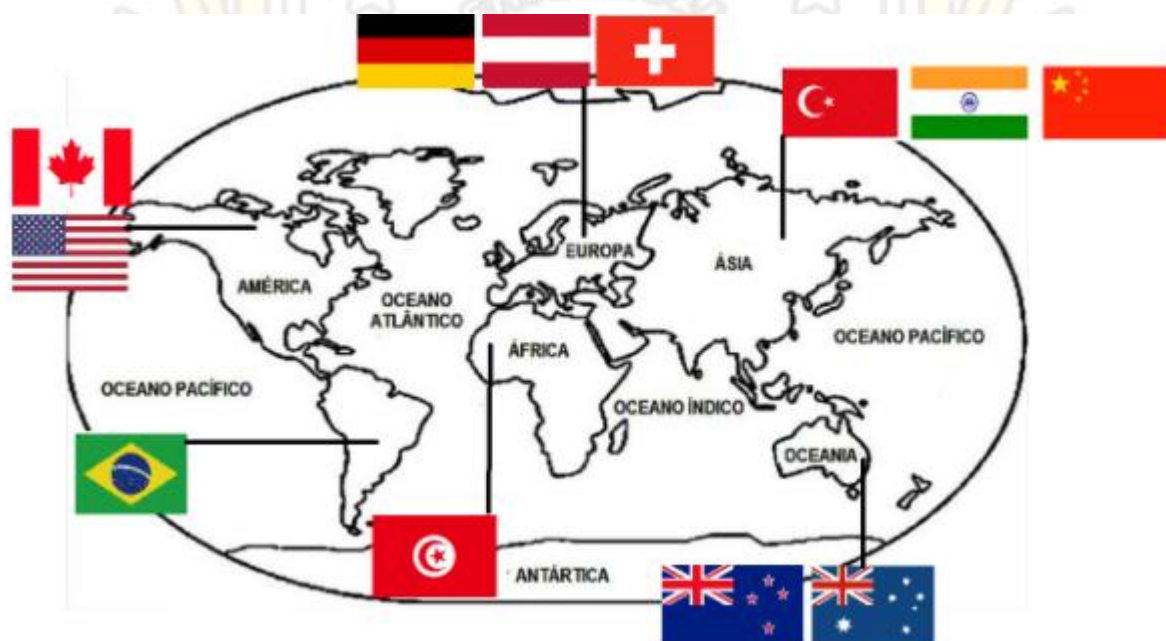
Li, Pan (2025) ³	Explorar a relação entre humor e estado de fluxo esportivo em jogadores de futebol e esclarecer os papéis mediadores da resiliência psicológica e da motivação para realização em competições	China	296 atletas meninos e 92 meninas	Profile of mood state	Humor, estado de fluxo, resiliência e motivação	Coletiva - Futebol
				Smooth experience scale -2		
				Connor Davidson resilience scale		
				Achievement motivation scale		

Fonte: Elaborado pelos autores, 2025

3.2 Característica da amostra

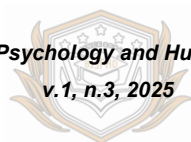
O número total de participantes nas pesquisas foi de 1.907 e as amostras contemplaram de 6 a 398 sujeitos. Quanto ao sexo, dois estudos investigaram apenas o sexo masculino ($n=2$; 15,38%), os demais investigaram ambos os sexos. Em relação aos países em que os estudos foram realizados - ressaltando que alguns estudos foram realizados em mais de um país -, podemos visualizar na Figura 2 que se concentraram na Alemanha ($n=4$, 22,2%), Brasil ($n=3$; 16,6%), Suíça ($n=3$; 16,6%), Estados Unidos ($n=1$, 5,5%), Austrália ($n=1$, 5,5%), Nova Zelândia ($n=1$, 5,5%), Índia ($n=1$, 5,5%), Áustria ($n=1$, 5,5%), Turquia ($n=1$, 5,5%), Tunisia ($n=1$, 5,5%), China ($n=1$, 5,5%).

Figura 2 - Mapeamento dos países em que os estudos foram realizados



Fonte: Elaborado pelos autores, 2025

Ao observarmos as modalidades, os estudos foram realizados com: badminton, corrida, ciclismo, remo e vôlei (Schuler, 2010; Schuler; Brandstatter, 2013); maratona (Schuler; Brunner, 2009); corrida, triathlon e ciclismo (Jackson *et al.*, 1998; Schuler; Wegner; Knechtle, 2014); escalada e skate *downhill* (Vieira *et al.*, 2011), alpinismo (Fave; Bassi; Massimini, 2003); futebol (Turksoy; Altinci; Uster, 2015; Li; Pan,



2025); corrida (Massarella; Winsterstein, 2009); natação (Kowal; Fortier, 1999); vôlei (Gomes *et al.*, 2012) e tênis (Mouelhi-Guizani *et al.*, 2023).

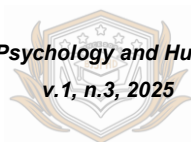
Observou-se que 69,23% (n=9) dos artigos investigaram apenas modalidades individuais, e 7,7% (n=1) dos artigos analisaram modalidades individuais e coletivas. Dentre as modalidades coletivas, o futebol e o vôlei foram investigados caracterizando 23,07% (n=3) dos estudos (Gomes *et al.*, 2012; Schuler; Brandstatter, 2013; Turksoy; Altinci; Uster, 2015; Li; Pan, 2025). As modalidades mais predominantes foram badminton, corrida de rua, triathlon e ciclismo.

3.3 Variáveis e termos psicológicos associados à motivação e estado de flow

Após a extração dos dados dos estudos selecionados, foram identificadas as principais variáveis, divididas em aspectos emocionais e pessoais, associadas à motivação e o estado de *flow* no contexto esportivo. Na Tabela 3, foram apresentados os indicadores associados à motivação e ao estado de *flow* nas modalidades individuais e coletivas, e a frequência absoluta e relativa de aparecimento das variáveis.

Tabela 3 – Frequência do aparecimento dos indicadores associados a motivação e o estado de *flow* nas modalidades individuais e coletivas

Indicadores associados a motivação e o estado de <i>flow</i>		Frequência de aparecimento das variáveis nas modalidades individuais	Frequência de aparecimento das variáveis nas modalidades coletivas
Aspectos Emocionais	Ansiedade	2 (11.76%)	-
	Qualidade da Experiência	1 (5.88%)	-
	Autoeficácia	-	1 (12.5%)
	Relaxamento	1 (5.88%)	-
	Orientação para objetivos	1 (5.88%)	-
	Habilidade esportiva percebida	1 (5.88%)	1 (12.5%)
	Classificação de desafios e	1 (5.88%)	-



habilidades

Aspectos Pessoais	Percepção de sucesso	1 (5.88%)	-
	NPB	3 (17.64%)	1 (12.5%)
	Resiliência	-	1 (12.5%)
	Apatia	1 (5.88%)	-
	Realização	2 (11.76%)	1 (12.5%)
	Afiliação	2 (11.76%)	1 (12.5%)
	Poder	1 (5.88%)	1 (12.5%)
	Humor	-	1 (12.5%)

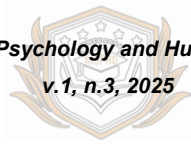
Fonte: Elaborado pelos autores, 2025

4 DISCUSSÃO

Constatou-se que, na amplitude que foi possível pesquisar, este é o primeiro estudo sistemático que busca compreender os estudos e lacunas do conhecimento dentre os artigos publicados sobre motivação e estado de *flow* em conjunto nas modalidades esportivas individuais e coletivas. Foram identificados 13 artigos, de acordo com os critérios de inclusão e exclusão. A partir das buscas, essa pesquisa mostra-se pioneira na investigação das variáveis, enfatizando, assim, a relevância do mesmo, visto que a interligação das variáveis maximiza o desempenho esportivo, e ajuda a compreender no mesmo.

4.1 Comportamentos da Motivação e o Estado de *flow* nas modalidades esportivas individuais

Conforme os resultados analisados, identifica-se uma relação positiva entre a motivação intrínseca, ou seja, motivos internos ao indivíduo que o levam à prática de determinada atividade e as maiores experiências de estado de *flow*, remetendo a experiência autotélica. Como apontado no estudo de Kowal e Fortier (1999) com nadadores, os atletas motivados de maneira intrínseca (autodeterminados)



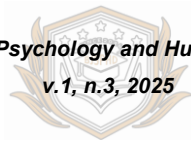
apresentaram maiores níveis de estado de *flow* do que os motivados por motivos extrínsecos.

Os resultados obtidos no estudo de Jackson *et al.*, (1998) vão ao encontro dos resultados citados anteriormente, demonstrando que a relação entre os fatores psicológicos e o estado de *flow* sustentam a ideia que uma personalidade autotética pode ser um fator que explica as diferenças individuais para a propensão à experiência do *flow*. Pelas avaliações disposicionais, sugere-se que as percepções de sucesso e habilidade percebida se relacionam com o estado de *flow*, especificamente com as dimensões de equilíbrio desafio-habilidade, senso de controle e experiência autotética. Dentre as variáveis, a motivação intrínseca apresentou mais relação com o fluxo (Jackson *et al.*, 1998).

O estudo de Fave e Massimini (2003), que objetivou investigar a qualidade da experiência de fluxo e a percepção de risco associada a escaladas de alpinistas, demonstrou também que a motivação intrínseca é um dos componentes essenciais do estado de *flow*. Os alpinistas participantes do estudo escolheram participar da expedição, sendo assim, oportunizando apenas recompensas internas e nenhuma recompensa externa de forma a serem associadas a experiência autotética. O estudo de Vieira *et al.*, (2011) que objetivou investigar a prevalência do estado de fluxo em praticantes de escalada e *skate downhill*, também traz resultados condizentes com os demais, demonstrando que o nível motivacional é um fator importante para o estado de *flow*. Dentre as modalidades investigadas, foi identificado que a motivação intrínseca esteve mais presente, de tal maneira para atingir objetivos como experiências estimulantes e conhecimento.

De acordo com o estudo de Fave e Massimini (2003), que objetivou investigar a qualidade da experiência e percepção de risco associada à escalada em alpinistas, foi identificado que assumir riscos não era um objetivo, mas um meio para vivenciarem a experiência do *flow*. Para os alpinistas, devido às habilidades individuais, pode-se afirmar que cada vez mais eles buscarão motivos autotéticos, buscando desafios mais complexos. Os resultados identificam ainda que o estado de *flow* possui influência pelo objetivo da atividade e também apresenta traços de personalidade.

Já os resultados obtidos por Schuler (2010), no estudo realizado com atletas de badminton, demonstram que os motivos de incongruência (personalidade) exercem efeitos negativos em situações de alto grau de incentivo de realização, confirmando que os indivíduos com baixa incongruência de motivação de realização experimentam



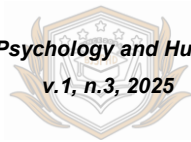
maior estado de *flow* nas realizações. Esses resultados indicam que o estado de *flow* é complexo, dependendo de fatores como personalidade, motivação e demais variáveis psicológicas.

Em relação às modalidades esportivas, podemos identificar uma semelhança entre as modalidades individuais com as variáveis motivação e estado de *flow*, nas quais foram identificadas maiores motivações intrínsecas ao indivíduo, satisfação das necessidades psicológicas básicas e experiência autotélica. Como apontado no estudo de Massarella e Winterstein (2009), que identificou que, para a iniciação no esporte, os corredores de rua foram motivados de forma extrínseca, porém, para a continuação na mesma, foi identificado os motivos de filiação, objetivos claros e metas, e a tendência à motivação intrínseca. Da mesma forma, no estudo realizado por Vieira *et al.* (2011), realizado com atletas de *skate downhill*, os atletas de esportes de aventura, buscam em sua prática, além da meta, satisfação pessoal, prazer, entre outras razões intrínsecas remetendo à experiência autotélica.

Nos resultados obtidos por Schuler e Brunner (2009), identificou-se que os maratonistas apresentaram altas experiências de *flow* durante a corrida, resultando em uma alta motivação futura para próximas corridas, entendendo que uma alta experiência de *flow* recompensa o indivíduo motivado intrinsecamente, levando à vontade de realizar a atividade novamente, podemos confirmar essa relação positiva também no estudo de Mouelhi-Guizani *et al.* (2023).

Conforme os resultados analisados, foi identificado que as situações esportivas que permitem a satisfação das necessidades psicológicas básicas de competência estão mais associadas ao estado de *flow*. Entretanto, quando faltam oportunidades das necessidades psicológicas básicas, a experiência de fluxo é mais baixa do que nos atletas com baixos níveis de realização (Schuler; Brandstatter, 2013). Compreendendo que quanto mais altos os motivos de realização maiores os níveis de experiência de fluxo no esporte.

No estudo de Schüller, Wegner e Knechtle (2014), os resultados vão ao encontro dos resultados de Schüller e Brandstätter (2013), mostrando que os indivíduos altamente motivados por realizações se beneficiam mais das necessidades psicológicas básicas. O estudo de Kowal e Fortier (1999) - que objetivou examinar a relação entre diferentes tipos de motivação situacional e estado de *flow*, e avaliar a relação entre determinantes situacionais de motivação (NPB) - em relação às dimensões do *flow*, verificaram que a perda da autoconsciência e a transformação do



tempo podem apresentar menor sensibilidade em relação aos tipos de motivação na natação. Além de afirmar que os nadadores com maior relacionamento com os colegas apresentaram níveis mais altos de *flow*.

Já no estudo realizado por Schuler, Wegner e Knechtle (2014), os resultados vão ao encontro dos achados anteriores, concluindo que os motivos de realização e afiliação não se relacionaram, o motivo de realização foi significativamente relacionado com a satisfação de relacionamento e às necessidades básicas de competência e satisfação de relacionamento foram associadas entre si, demonstrando que a satisfação das necessidades básicas de competência e relacionamento social apenas não previu a experiência de fluxo.

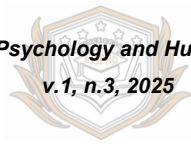
Outros resultados encontrados demonstram que mudar o ambiente esportivo pode não ser suficiente para o estado de *flow*, compreendendo que pessoas com baixo nível motivo de realização não correspondem a essas mudanças de ambiente (Schuler; Wegner; Knechtle, 2014).

4.2 Comportamentos da Motivação e Estado de *flow* em relação a modalidades esportivas coletivas

Dentre os estudos que investigaram as variáveis em modalidades coletivas, buscou-se correlacionar a motivação com as dimensões do *flow* em atletas de futebol entre 12 e 16 anos, e identificaram relações negativas com o equilíbrio da tarefa, dificuldade e habilidade, metas claras, *feedback*, sensação de controle e experiência de atingir a meta, indicando que um aumento em níveis de ajuste externo e a falta de motivação estão relacionados com uma redução do estado de *flow* (Turksoy; Altinci; Uster, 2015). Os autores Schuler e Brandstatter (2013) identificaram também que os atletas com altos níveis de motivo de realização experienciaram maior fluxo.

Por outro lado, no estudo de Gomes *et al.* (2012) encontraram resultados que vão de encontro com o anterior, demonstrando que a melhor forma de ser intrinsecamente motivado seria alcançar o estado de *flow*. Alcançando esse estado, o atleta atinge altos níveis de prazer, diversão e realização.

De acordo com Jackson *et al.* (1998), existe a possibilidade de que as dimensões do estado de *flow* - sendo elas, equilíbrio desafio-habilidade, concentração, senso de controle e *feedback* - sejam mais relevantes para o esporte que outras e também podem apresentar diferenças entre modalidades individuais e



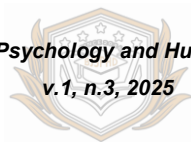
coletivas. Porém, no estudo de Schuler e Brandstatter (2013), não houve diferença significativa em relação aos ambientes de competência e relacionamento com experiência de *flow*, entre as modalidades esportivas individuais e coletivas.

Levando em consideração a variável idade, apenas um dos estudos apresentou resultados positivos significativos em relação à mesma, identificando uma correlação positiva apenas com a motivação externa, podendo ser entendido como pressão externa e recompensa. Além de que a motivação e o desejo dos atletas devem ser respeitado, e com a idade/experiência pode sofrer alterações (Turksoy; Altinci; Uster, 2015). Os autores Schuler e Brandstatter (2013) não encontraram diferenças nas variáveis motivo de realização, ambiente de competência e experiência de fluxo entre os gêneros e idades, ambos apresentaram que o motivo de realização da atividade foi associado com o ambiente de competência e a experiência de fluxo.

Dentre os resultados, foi identificado também que o estado de *flow* não apresentou relação com o desempenho esportivo, entendendo-se que o estado de *flow* pode contribuir com o aperfeiçoamento em longos períodos e que, se recompensado positivamente, aumenta a probabilidade de realizar a mesma novamente, por ter uma relação causal entre o estado de fluxo e a motivação, entendendo que o *flow* influencia na motivação do treinamento e não ao contrário (Schuler; Brunner, 2009).

Outros resultados encontrados compreendem que o estado de *flow* tem sua maior tendência a acontecer quando os níveis de habilidades são adequados a demanda da tarefa, ou seja, quando o atleta domina as habilidades pretendidas na modalidade praticada (Massarella; Winterstein, 2009).

Li e Pan (2025), obtiveram em seu estudo que o humor dos jogadores de futebol teve impacto negativo no estado de *flow*, na resiliência psicológica e na motivação para o desempenho em competições; enquanto o estado de *flow*, a resiliência psicológica e a motivação para o desempenho em competições teve impacto mutuamente positivo. A resiliência psicológica teve impacto positivo na motivação para o desempenho em competições.



5 CONCLUSÃO

Considerando as limitações encontradas, os resultados da condensação do presente estudo trouxeram contribuições importantes para a literatura, com o objetivo de revisar de forma sistemática as produções científicas, compreender quais os aspectos da relação entre o estado de *flow* e a motivação em modalidades esportivas individuais e coletivas.

Dentre os resultados obtidos, podemos verificar a relação positiva entre a motivação intrínseca e o estado de *flow*, e a escassez de estudos em relação a modalidades esportivas coletivas. Foi possível identificar a relação positiva entre as variáveis apresentadas, ratificando que a personalidade autotélica é um fator que determina as experiências individuais do estado de *flow*. Outro achado relevante é que a experiência do estado de *flow* teve associações positivas com os esportes radicais, entendendo que os atletas praticam a modalidade esportiva por ser um meio para a vivência do estado de *flow*.

Os resultados demonstraram também que as situações esportivas que satisfazem as necessidades psicológicas básicas de competência estão mais associadas ao estado de *flow*, demonstrando assim, a relação entre a motivação intrínseca e o estado de *flow* no esporte. Sugere-se para futuros estudos, investigações com diferentes termos nas bases de dados e a inclusão de artigos em outras linguagens.

REFERÊNCIAS

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**/ Laurence Bardin; tradução Luís Antero Reto, Augusto Pinheiro. - São Paulo: Edições 70, 2016.

BIASUTTI, Michele; PHILIPPE Roberta Antonini. Editorial: I got flow! The flow state in music and artistic sport contexts. **Front Psychol**, 2023. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9932971/>. Acesso em 15 mar. 2023.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. **Flow**: a psicologia do alto desempenho e da felicidade. Tradução Cássio de Arantes Leite. – 1ª ed. – Rio de Janeiro: Objetiva. 2020.

FAVE, Antonella Delle; BASSI, Marta; MASSIMINI, Fausto. Quality of experience and risk perception in high-altitude rock climbing. **Journal of Applied sport psychology**, v.15, 2003. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10413200305402>. Acesso em 13 fev.

2023.

FREDERICK, Christina; RYAN, Richard. Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. **Journal of Sport Behavior**, 1993. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/1994-03770-001>. Acesso em 15 mar. 2023.

GOMES, Simone Salvador et al. O fluxo no voleibol: relação com a motivação, autoeficácia, habilidade percebida e orientação às metas. **Rev. Educ. Fis/UEM**, v. 23, n. 3, p. 379-387, 3. trim. 2012.

JACKSON, Susan et al. Psychological correlates of flow in sport. **Journal of sport & exercise psychology**, 1998. Disponível em: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://ess220.files.wordpress.com/2008/02/jackson-19981.pdf>. Acesso em 13 fev. 2023.

KOWAL, John; FORTIER, Michelle. Motivational determinants of flow: contributions from self-determination theory. **The Journal of Social Psychology**, v.139, p.355-368,1999. DOI:10.1080/00224549909598391. Acesso em 13 fev. 2023.

LI, Jiang; PAN, Xiaofei. The impact of Mood on Sports Flow State in football players: a chain mediating model of Psychological Resilience and Achievement Motivation in Competition. **Frontiers in Psychology**, v. Volume 16-2025, 2025.

MASSARELLA, Fábio Luiz; WINTERSTEIN, Pedro José. A motivação intrínseca e o estado mental Flow em corredores de rua. **Movimento (Porto Alegre)**, v.15(2), p. 45-68, abr-jun. 2009. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-522343>.

MOUELHI-GUIZANI, S. et al. Relationships between flow state and motivation in junior elite tennis players: Differences by gender. **International Journal of Sports Science & Coaching**, [s. l.], v. 18, n. 2, p. 490–499, 2023. DOI 10.1177/17479541221082990. Disponível em: <https://research.ebsco.com/linkprocessor/plink?id=e4c0638a-7460-3bc5-b0f0-86be3d97aa32>.

MOHER, David et al. Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. **PLoS Medicine**, v.6, 2009. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19621072/>. Acesso em 13 fev. 2023.

MOLANOROUZI, Keyvan; KHOO, Selina; MORRIS, Tony. Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender. **BMC Public Health**, 2015. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4314738/#CR38>. Acesso em 15 mar. 2023.

RYAN, Richard; DECI, Edward. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. **Contemporary Educational Psychology**, v.25, p.54–67,2000. doi:10.1006/ceps.1999.1020.

SCHULER, Julia; BRANDSTATTER, Veronika. How basic need satisfaction and dispositional motives interact in predicting flow experience in sport. **Journal of Applied Social Psychology**, v.43(4), p.687–705, 2013. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2013-13459-001>. Acesso em 13 fev. 2023.

SCHULER, Julia; BRUNNER, Sibylle. The rewarding effect of flow experience on performance in a marathon race. **Psychology of Sport and Exercise**, v.10, p.168–174, 2009. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029208000563>. Acesso em 13 fev. 2023.

SCHULER, Julia; WEGNER, Mirko; KNECHTLE, Beat. Implicit motives and basic need satisfaction in extreme Endurance sports. **Journal of sport & exercise psychology**, v.36, p.293-302, 2014. Disponível em: <https://sci-hub.hkvisa.net/10.1123/jsep.2013-0191>. Acesso em 13 fev. 2023.

SCHULER, Julia. Achievement incentives determine the effects of achievement-motive incongruence on flow experience. **Motivation and Emotion**, v.34(1), p.2–14, 2010. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2010-06261-002>. Acesso em 13 fev. 2023.

TURKSOY, Ayse; ALTINCI, Evren Ebru; USTER, Ugur. 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.301-306, 2015. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042815022168>. Acesso em 13 fev. 2023.

VIEIRA, Lenamar Fiorese et al. Estado de fluxo em praticantes de escalada e skate downhill. **Motriz: Revista de educação física**, v. 17, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/motriz/a/r95Cnsk3SrMJZZwBCjrKrfN/abstract/?lang=en#>. Acesso em 13 fev. 2023.

WEINBERG, Robert. S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Tradução: Maria C. G. Monteiro e Regina M. Garcez. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017. 622p.