

ESTADO DE FLUXO EM PRATICANTES DE *TREKKING*: BUSCA PELO FORTALECIMENTO DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS E RESGATE DE PROJETOS DE VIDA

Hellen Ladislau Silva^{1, x}, Rosane Camila Godoi¹, Paula Teixeira Fernandes¹
(¹Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP, GEPEN (Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências) - UNICAMP, Cidade Universitária Zeferino Vaz - Barão Geraldo, Campinas - SP, 13083-970, Brasil. ^xAutor de correspondência: hellenladislau@outlook.com)

O *trekking* ou caminhada de montanha, como esporte de aventura desafiador, possibilita consciência em estado de foco, estímulo de sensações de curiosidade e profunda internalização junto à natureza. Para o psicólogo Mihalyi Csikszentmihalyi, esta sensação de concentração e imersão total em uma tarefa desafiadora é denominada como Estado de Fluxo ou *Flow*. Assim, pela conexão dos aspectos subjetivos da mente humana (emoções, pensamentos e intenções), no estado de plena concentração, conseguimos uma gama de sentimentos muito positivos e transformadores. É possível que os esportes de aventura, sobretudo o *trekking*, potencializem algumas habilidades psicológicas, como autoeficácia, autoconfiança e motivação, podendo ter correspondência em outros aspectos da vida e, levando à diversas reflexões sobre si mesmo, (re) significando algumas questões pessoais. Porém, ainda temos uma lacuna científica sobre este tema, com poucas pesquisas científicas relacionadas ao tema. Assim, este estudo teve como objetivo identificar a relação entre estado de fluxo, autoeficácia, autoconfiança e motivação em praticantes de *trekking* e avaliar se há influência desta prática na mudança de percepções de metas, projeto e sonhos pessoais. Como instrumentos da pesquisa foram utilizados: 1- Ficha de identificação do participante; 2- *Dispositional Flow Scale-2* (DFS-2); 3- *Flow State Scale-2* (FSS-2); 4- Escala de Autoconfiança (*Vealey's Trait Sport-Confidence Inventory*); 5- Escala de Autoeficácia Geral Percebida. Todos os instrumentos utilizados foram adaptados para o *Google Forms*, dos quais os instrumentos 1, 2 e 4 são respondidos antes da prática (pré) e os instrumentos 3 e 5 são respondidos imediatamente após a prática (pós). Destes, os instrumentos 2 e 3, e 4 e 5 são comparados entre si. Dos resultados preliminares, 86 pessoas responderam a ficha de identificação dos participantes e destes, por enquanto 4 finalizaram a pesquisa por completo (responderam todos os questionários). Os resultados preliminares mostram que a idade média é de 41,75 anos e com tempo médio de prática de 15 anos. Destes 4, três são do gênero masculino; 2 possuem ensino superior completo, 1 superior incompleto e 1 pós-graduação completa. Dentre os motivos pelos quais praticam *trekking*, temos: sociabilidade e lazer como os mais citados, seguidos de saúde, estilo de vida e influência da família e amigos. No questionário pré, os escores médios foram: autoconfiança = 72,75 (60-86) e disposição para acessar o *flow* = 3,57 (3,3-4). Nos questionários pós, as médias foram: autoeficácia = 3,2 (2,8-3,8) e acesso ao *flow* = 4,46 (3,66-4,88). Por estarmos ainda em fase de coleta de dados, esperamos que o estado de fluxo, possivelmente despertado pela prática do *trekking*, possa estabelecer relações com a melhora dos aspectos psicológicos de autoeficácia, autoconfiança e motivação dos praticantes, trazendo o encorajamento necessário para resgatar projetos e sonhos e assim, concluí-los com êxito.

Palavras-chave: *Trekking*; Estado de Fluxo; Psicologia do Esporte.

REFERÊNCIAS

CSIKSZENTMIHALYI, M. Flow: A psicologia do alto desempenho e da felicidade. 1ª edição (versão digital em 2020). Cinelândia/RJ: Editora Objetiva., 1990. (Original) Flow: Psychology of optimal experience. Harper, 1990.

CSIKSZENTMIHALYI, M.; MONTIJO, M. N.; MOUTON, A. R. Flow theory: Optimizing elite performance in the creative realm. 2018. DOI: <https://doi.org/10.1037/0000038-014>.

FOLHARINI, L. R., YOSHIDA, H. M., GODOI, R. C., & FERNANDES, P. T. Psicologia do Esporte e esportes na natureza: revisão integrativa. Caderno de Educação Física e Esporte, v. 21, n. 1, p. 12, 2023. DOI: <https://doi.org/10.36453/cefe.2022.27479>.

GOMES, K. M. D. Lazer e esporte na natureza: uma reflexão sobre a prática da caminhada esportiva mais conhecida como "trekking". 2013. 37 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)–Faculdade de Educação Física, Universidade Federal de Goiás, Uruana, 2013. Disponível em:<<https://repositorio.bc.ufg.br/items/18b508b6-c306-4f3f-b5c2-144201645186>>

LAVOURA, T. N; et al. Aspectos emocionais da prática de atividades de aventura na natureza: a (re)educação dos sentidos. Rev. bras. Educ. Fís. Esp. São Paulo, V.22, n.2, p.119-27, Abr/Jun, 2008. Disponível em:<<https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16687>>

NAKAMURA, J.; CSIKSZENTMIHALYI, M. The Concept of Flow. Handbook of positive psychology, Chapter 7. 2002.

WEINBERG, R.; GOULD, D. Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício. 6o ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

(PIBIC/CNPq)