

RELAÇÃO ENTRE ESTADO DE FLUXO E MOTIVAÇÃO EM TENISTAS JUNIORES DE ELITE

DIFERENÇAS POR GÊNERO



TênisConsCiência

MOUELHI-GUIZANI, Salma et al. Relationships between flow state and motivation in junior elite tennis players: Differences by gender. International Journal of Sports Science & Coaching, v. 18, n. 2, p. 490-499, 2023.



DEPARTAMENTO DE
DESENVOLVIMENTO
FEDERAÇÃO PAULISTA DE TÊNIS

● Introdução

O **estado de fluxo** no esporte está ligado à **o quanto envolvido está o atleta**, de forma **agradável e motivante**, na **prática esportiva**.

Estudos evidenciam a **relação entre o estado de fluxo e a motivação intrínseca**, o **prazer** e o **foco** na tarefa.

Atletas desmotivados revelam sentirem-se **incapazes de alcançar os resultados desejados** e **não encontrar significado em continuar seus esforços**, apresentando efeito negativo no **estado de fluxo**.

● Objetivo do estudo

Analizar a relação entre os **diferentes tipos de motivação** e o estado de fluxo em tenistas juniores.



Procedimentos Metodológicos

- **94 tenistas juniores de elite** (44 meninos e 50 meninas), com idades entre 11 e 14 anos ($12,05 \pm 1,2$).
- **Treinavam de 9 a 13 horas por semana** e todos possuíam envolvimento com **treinos regulares de 6 a 9 anos**.

Questionário

French Flow State Scale-2 (F FSS-2)

Pontuação

- 1,0 a 3,5** ↗ Não entrou em estado de fluxo durante a partida.
- 3,6 a 4,4** ↗ Obteve um nível moderado de fluxo.
- 4,5 ou >** ↗ Alcançou um alto nível de fluxo.

Classificação

O questionário foi preenchido pelos jogadores 1 hora após o encerramento das partidas.



DEPARTAMENTO DE
DESENVOLVIMENTO
FEDERAÇÃO PAULISTA DE TÊNIS



Procedimentos Metodológicos

Questionário

Sport Motivation Scale (SMS)

Classificação

Motivação intrínseca: Está relacionado ao interesse pessoal, prazer e satisfação que uma pessoa obtém ao se envolver na prática esportiva.

Motivação extrínseca: Está relacionada a fatores externos, como recompensas, punições, reconhecimento social ou pressões sociais.

Desmotivação: Estado psicológico dos indivíduos que não vêem nenhuma conexão entre suas ações e as consequências destas.

O questionário foi preenchido pelos jogadores 1 hora após o encerramento das partidas.



DEPARTAMENTO DE
DESENVOLVIMENTO
FEDERAÇÃO PAULISTA DE TÊNIS



Resultados e Discussão

Quando analisados as **respostas de todos os atletas** (meninos e meninas), verificou-se:

- **Elevada** motivação intrínseca (**M =5,56**);
- **Moderada** motivação extrínseca (**M =4,38**);
- **Baixa** desmotivação (**M =2,12**);
- Estado de fluxo foi **moderadamente alto** (**M =4,13**).

Verificou-se uma associação moderada entre motivação intrínseca e estado de fluxo ($r=0,44$, $p < 0,05$).

- **Tenistas meninas** apresentaram **motivação intrínseca mais elevada do que os meninos**, nas dimensões **Saber** ($t = 1,95$; $p < 0,05$; $d = 0,59$) e **Realizar** ($t = 2,14$; $p < 0,04$; $d = 0,64$).
- **Tenistas meninas** apresentaram **motivação extrínseca mais elevada**, na dimensão **identificada-regulação** (reconhece a importância e o valor intrínseco da atividade) ($t=3,71$; $p < 0,01$; $d=1,11$).





Resultados e Discussão

Não foram encontradas diferenças significativas entre meninas e meninos em seu **estado de fluxo geral ($t=0,18$; $p <0,86$; $d=0,04$).**

A **motivação intrínseca** (conhecer, realizar e experimentar estimulação) foi **moderadamente correlacionada** com a pontuação global do **estado de fluxo**.

Correlações negativas moderadas entre a **desmotivação** e a maioria das dimensões do **estado de fluxo**.

O estado de fluxo está relacionado a uma ótima performance, mas está ótima performance não necessariamente está relacionada a uma performance vencedora (Manninen et al., 2022).





Conclusões

- Verificou-se uma **relação positiva entre o estado de fluxo e a motivação intrínseca** em meninos e meninas.
- Encontraram-se **diferenças na motivação intrínseca e extrínseca**, entre **atletas meninos e meninas**.
- Não** foram identificadas **diferenças significativas no estado de fluxo** entre atletas **meninos e meninas**.
- Ligaçāo causal significativa** entre **motivação e estado de fluxo**.

A **motivação intrínseca** pode **contribuir positivamente** para melhorar o **estado de fluxo** em jovens tenistas.



DEPARTAMENTO DE
DESENVOLVIMENTO
FEDERAÇÃO PAULISTA DE TÊNIS

● Implicações Práticas

- Criar um **ambiente de treino** que eleve o **nível de motivação** dos atletas para a realização das tarefas/exercícios pode levar a **níveis elevados do estado de fluxo dos atletas**.
- Utilizar **jogos/exercícios lúdicos**, dentro e fora da quadra, podem ajudar os tenistas a desenvolver **motivação intrínseca**, aumentando a probabilidade de experimentarem o **estado de fluxo**.
- Implementar **estratégias**, ao longo da temporada, para o **treinamento da motivação** e assim, a **facilitação do estado de fluxo** nos jovens tenistas.

