

# Estado de Fluxo em praticantes de *Trekking*: Busca pelo Fortalecimento de Habilidades Psicológicas e Resgate de Projetos de Vida

Palavras-Chave: *Trekking*, Estado de Fluxo, Psicologia do Esporte

Autoras:

HELLEN LADISLAU SILVA (UNICAMP)

PAULA TEIXEIRA FERNANDES (UNICAMP)

ROSANE CAMILA DE GODOI (UNICAMP)

---

## INTRODUÇÃO:

O *trekking*, como esporte de aventura, a motivação e o enfrentamento das dificuldades físicas que o ambiente propõe, é, comumente, utilizado para a prática do lazer, trazendo sensação de satisfação intensa por decorrência também do enfrentamento de obstáculos simbólicos e imaginários que cada pessoa almeja para si, como desenvolver melhor seus aspectos psicológicos (autoconfiança, coragem, autoeficácia, motivação, autoimagem, autoconceito, etc) (Bitencourt, Amorim, 2006; Marinho, 2008; Gomes, 2013).

Por esta perspectiva, o *trekking* permite que a consciência em estado de foco - decorrente desse tipo de prática - influencie o despertar de sensações de curiosidade e de internalização plena (autorreflexão e autoconhecimento) a partir dos aspectos simbólicos que cada pessoa criou e desenvolveu ao longo da sua vida (Godoi, 2018). Para Csikszentmihalyi (1990, 1992), esta sensação é denominada como Estado de Fluxo ou *Flow*, explicada como um estado psicológico ótimo: pela conexão dos aspectos subjetivos da mente humana (emoções, pensamentos e intenções), em um estado de plena concentração, de forma que haja total absorção da atividade em execução que pode proporcionar uma gama de sentimentos positivos, como realização, prazer, autoconfiança, competência, autoeficácia e criatividade (Csikszentmihalyi et al., 2018).

Sendo assim, este estudo tem como objetivo avaliar e buscar correlações entre o estado de fluxo e as habilidades psicológicas nos praticantes de *trekking*, além de identificar se essa prática influencia mudanças nas percepções, metas e sonhos pessoais. Levantamos a hipótese de que o estado de fluxo é despertado pela prática do *trekking*, estabelecendo assim a relação com a melhora da autoeficácia, autoconfiança e motivação desses praticantes. Como consequência dessa melhora, há o fortalecimento dessas habilidades psicológicas, que podem proporcionar o encorajamento necessário para resgatar projetos e sonhos adormecidos, permitindo que sejam concluídos com êxito.

## MÉTODOS:

## Participantes

Os participantes deste estudo foram selecionados com base nos seguintes critérios de inclusão: praticantes de *trekking* ou *hiking*, com pelo menos 6 meses de experiência, idade superior a 18 anos, concordância com o propósito do estudo por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), e conclusão correta dos questionários pré e pós-trilha.

## Instrumentos

- 1. Ficha de Identificação:** com perguntas gerais, abertas ou de múltipla escolha, como e-mail, gênero, tempo de prática, motivação para iniciar e continuar a prática, entre outras questões relacionadas à adesão ao *trekking*.
- 2. Escala Reduzida do Fluxo Disposicional (DFS-2):** desenvolvida por Jackson e Eklund (2002) e validada mundialmente, esta escala avalia a predisposição dos indivíduos para atingir o estado de fluxo. Aplicada antes da prática, a escala contém 9 questões com respostas em escala *likert* de 1 (nunca) a 5 (sempre). O escore é calculado pela média aritmética, indicando maior evidência de estado de fluxo quanto mais próximo estiver de 5.
- 3. Escala de Autoconfiança no Esporte (*Trait Sport-Confidence Inventory*, TSCI):** criada por Vealey (1986), contém 13 itens que solicitam ao atleta que se compare com o atleta mais autoconfiante que conhece em determinadas situações esportivas. O escore total varia de 13 a 117, com escores mais altos indicando maior percepção de autoconfiança.
- 4. Escala Reduzida do Acesso ao Estado de Fluxo em Atividades Físicas (FSS-2):** semelhante ao DFS-2, esta escala - validada por Jackson e Eklund (2002) - também possui 9 questões em formato *likert* e é aplicada após a atividade de trilha. A pontuação final é uma média aritmética, com escores próximos a 5 indicando maior nível de fluxo durante o *trekking* ou *hiking*.
- 5. Escala de Autoeficácia Geral Percebida (EAG):** desenvolvida por Souza e Souza (2004), contém 10 perguntas com respostas em escala *likert* de 1 a 5. O escore é determinado pela média aritmética das respostas, onde pontuações mais altas refletem maior percepção de autoeficácia.

## Procedimentos

Este estudo está vinculado ao projeto de mestrado “Perfil do praticante de esporte de aventura: uma análise aplicada à saúde emocional e ao bem-estar psicológico” de Rosane Camila de Godoi e orientada pela professora Paula Teixeira Fernandes. A coleta de dados foi iniciada após a aprovação do CEP-UNICAMP (CAAE: 49217121.5.0000.540).

Foram realizadas divulgações nas redes sociais para recrutar participantes interessados, utilizando um *link* para o *Google Forms*, com a Ficha de Identificação. Após verificar os critérios de inclusão, os participantes selecionados foram contatados por e-mail ou WhatsApp para confirmar as datas de suas próximas trilhas. Um ou dois dias antes da caminhada, os participantes receberam um link para o questionário pré-trilha, que incluía a TSCI e a DFS-2, que deveriam ser preenchidas antes de iniciar a prática do *trekking/hiking*. Após a conclusão da trilha, ou durante o ponto de maior excitação da atividade, os participantes responderam ao questionário

pós-trilha, com a FSS-2 e EAG. As respostas foram organizadas e tabuladas em uma planilha do Excel, permitindo o cálculo preciso dos escores de cada questionário.

### Análise estatística

A análise quantitativa foi realizada utilizando o teste de Spearman para identificar todas as correlações possíveis e necessárias, considerando um nível de significância de  $p < 0,05$ . Este método permitiu correlacionar as duas escalas de Estado de Fluxo (DFS-2 e FSS-2) entre si. Além disso, foram analisadas as correlações entre cada variável psicológica com as variáveis do Flow, especificamente correlacionando DFS-2 e FSS-2 com autoconfiança e autoeficácia. Por fim, as variáveis psicológicas foram correlacionadas entre si, examinando a relação entre autoconfiança e autoeficácia.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO:

A amostra deste estudo consistiu em 35 participantes de diversas regiões do Brasil, dos quais 19 se identificaram como homens e 16 como mulheres, com idade média de 43 anos. Todos os participantes tinham, pelo menos, a escolaridade básica completa, dos quais a maioria possuía ensino superior completo.

Com base nos dados apresentados na Tabela 1, a primeira correlação identificada foi entre as escalas do estado de fluxo (DFS-2 e FSS-2), com um valor de significância de 0,380. Isso sugere que os participantes não apenas estavam predispostos a entrar em um estado de fluxo, mas também conseguiram acessá-lo durante as atividades de *trekking*. A segunda correlação altamente significativa foi observada entre a autoconfiança e a disposição para acessar o estado de fluxo, bem como entre a autoconfiança e o estado de fluxo ativo, com valores de 0,619 e 0,452, respectivamente. Similarmente, a terceira correlação envolveu a disposição e o acesso ao estado de fluxo em relação à autoeficácia geral percebida, com valores de 0,471 e 0,417, que também foram significativos.

Outra correlação relevante foi encontrada entre as habilidades psicológicas de autoeficácia e autoconfiança, com um coeficiente de 0,522, indicando uma forte relação entre as duas habilidades e a interdependência para sua manifestação. Todas as correlações apresentaram valores positivos e significativos, o que implica que as variáveis são diretamente proporcionais.

**Tabela 1.** Matriz de correlações entre os instrumentos avaliados

		DFS-2 (pré)	FSS-2 (pós)	Autoconfiança	Autoeficácia
DFS-2 (pré)	Rho de Spearman	—			
	gl	—			
	p-value	—			
FSS-2 (pós)	Rho de Spearman	0,380*	—		
	gl	33	—		
	p-value	0,024	—		
Autoconfiança	Rho de Spearman	0,619***	0,452**	—	
	gl	33	33	—	
	p-value	< .001	0,006	—	
Autoeficácia	Rho de Spearman	0,471**	0,417*	0,522**	—
	gl	33	33	33	—
	p-value	0,004	0,013	0,001	—

Nota. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

A Ficha de identificação incluía a pergunta "Depois que começou a fazer trilha, você sente ser uma pessoa diferente? Se sim, em qual sentido?" para explorar a relação com as emoções que podem encorajar as pessoas a refletirem sobre seus objetivos e metas pessoais. Dos participantes, 32 responderam afirmativamente, destacando mudanças principalmente em relação à saúde emocional, saúde física e aumento da consciência ambiental. Exemplos notáveis incluem respostas como "mais coragem", "mais confiante e capaz", e mudanças profissionais significativas, como "minha primeira formação é de engenheira mecânica, e acabei saindo dessa área para trabalhar com essas atividades na natureza". Esses relatos sugerem que o contato com a natureza e o esporte de aventura, especialmente o *trekking*, desempenharam papel crucial em melhorar a vida dos participantes.

Embora nem todas estejam diretamente ligadas ao tema central do estudo, as respostas obtidas demonstram tendência de crescimento pessoal, na qual sentimentos de coragem e autoconfiança são passos importantes para alcançar e ressignificar objetivos pessoais. Esses resultados confirmam que o *trekking* pode ser uma prática poderosa para o desenvolvimento pessoal.

Entretanto, outra constatação encontrada neste trabalho é a relação afetiva entre homem e natureza e as consequências positivas que decorrem desta relação. Para alguns autores (Lavoura et. al., 2008; Marinho, 2008), o envolvimento de um corpo com a natureza por meio do esporte de aventura, como o *trekking*, estimula reflexões do “eu”, da relação do homem com seus similares e da relação homem-natureza. Desta forma, estabelece-se respeito em todas essas relações e assim provocando a sensação de pertencimento e de cuidado com o meio ambiente.

## CONCLUSÕES:

Os resultados deste estudo corroboram com as hipóteses de que a prática do *trekking*, como esporte de aventura, promove o estado de fluxo. As habilidades psicológicas de autoconfiança e autoeficácia demonstraram ser significativamente aprimoradas com a prática do *trekking*. Este fortalecimento das habilidades pode encorajar indivíduos não apenas a resgatar projetos e sonhos pessoais, mas também a ressignificá-los ou conceber novos sentimentos e objetivos. Apesar do sucesso em confirmar as hipóteses do estudo, é crucial reconhecer a importância de um controle rigoroso na coleta de dados, especialmente em ambientes onde a conectividade é limitada, e desenvolver estratégias eficazes para minimizar perdas de dados.

---

## BIBLIOGRAFIA

BITTENCOURT, Valéria; AMORIN, Simone. *Trekking–Enduro/Rally a pé. Atlas do esporte no Brasil: atlas do esporte, da educação física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil*. Rio de Janeiro: Forma, p. 455-456, 2005. Disponível em: <http://www.listasconfef.org.br/arquivos/atlas/atlas.pdf>

CANCIAN, Queli Ghilardi; SILVA, Anilton de Oliveira da; BORCHART, Saulo Augusto; MALACARNE, Vilmar. FATORES DE MOTIVAÇÃO A PRÁTICA ESPORTIVA DO MOUNTAIN BIKE. *Boletim de Conjuntura (BOCA)*, Boa Vista, v. 16, n. 46, p. 693–708, 2023. DOI:[10.5281/zenodo.10056341](https://doi.org/10.5281/zenodo.10056341)

CAMPOS, Mariana Cristina Pereira Ostanello de. *Trekking de volta à Ilha: implicações do “turismo mochileiro” na Ilha Grande*. 2022. 156 f. Tese (Doutorado em Meio Ambiente) - Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2022. Disponível em: <http://www.bdt.d.uerj.br/handle/1/20393>

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *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, Mihaly; MONTIJO, Monica N.; MOUTON, Angela R. **Flow theory: Optimizing elite performance in the creative realm**. 2018. DOI: [10.1037/0000038-014](https://doi.org/10.1037/0000038-014)
- FERNANDES, Carla Rafaela Lança. **Caracterização do treino complementar durante a pandemia de covid-19 e avaliação da motivação dos atletas de Trail Running**. 2023. Dissertação de Mestrado. Disponível em: <http://repositorio.ipvc.pt/handle/20.500.11960/3214>
- FERNANDES, Marcos Gimenes; MAGALHÃES, Eduarda Letícia Coutinho; PALMA, Nathália Silva; NUNES, Sandra Adriana Neves. Fatores influenciadores da autoconfiança robusta. **Psicologia Argumento**, [S. l.], v. 39, n. 104, p. 261–276, 2021. DOI: [10.7213/psicologum.39.104.AO06](https://doi.org/10.7213/psicologum.39.104.AO06)
- 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: [10.36453/cefe.2022.27479](https://doi.org/10.36453/cefe.2022.27479)
- GODOI, ROSANE CAMILA. **Estado de fluxo em praticantes de esportes de aventura**. 2018. 69f. Trabalho de Conclusão de Curso - Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas. Campinas, 2018. Disponível em: <https://repositorio.unicamp.br/acervo/detalhe/1082200>
- GOMES, Kenia Maria Dias. **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, Tiago Nicola; SCHWARTZ, Gisele Maria; MACHADO, Afonso Antonio. Aspectos emocionais da prática de atividades de aventura na natureza: a (re)educação dos sentidos. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, Brasil, v. 22, n. 2, p. 119–127, 2008. DOI: [10.1590/S1807-55092008000200003](https://doi.org/10.1590/S1807-55092008000200003). Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16687>. Acesso em: 24 jun. 2024.
- LAVOURA, Tiago Nicola; CASTELLANI, Rafael Moreno; MACHADO, Afonso Antonio. Olhar da psicologia do esporte sobre a autoconfiança e a autoeficácia em atletas de canoagem SLALOM: relação com o rendimento esportivo. *In: Trabajo presentado en el XI Congreso de Educación Física y Ciencias del deporte de los países de lengua portuguesa*. 2006. Disponível em: [https://sge.cbca.org.br/uploads/biblioteca/biblioteca\\_olhardapiscologiadoesportesobre\\_2006\\_tiago.pdf](https://sge.cbca.org.br/uploads/biblioteca/biblioteca_olhardapiscologiadoesportesobre_2006_tiago.pdf). Acesso em: 03 ago. 2024.
- MARINHO, Aleyane. LAZER, AVENTURA E RISCO: REFLEXÕES SOBRE ATIVIDADES REALIZADAS NA NATUREZA. **Movimento**, [S. l.], v. 14, n. 2, p. 181–206, 2008. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.5756>.
- MARIUZZO, Maria Clara; GODOI, Rosane Camila; FERNANDES, Paula Teixeira. Teoria da autodeterminação e paixão para o esporte: revisão narrativa. *Conexões*, Campinas, SP, v. 21, n. 00, p. e023042, 2024. DOI: [10.20396/conex.v21i00.8675195](https://doi.org/10.20396/conex.v21i00.8675195)
- NAKAMURA, Jeanne; CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly **The Concept of Flow**. *Handbook of positive psychology*, Chapter 7. 2002.
- DE OLIVEIRA, Anna Vitória Rodrigues Renaux; DA COSTA PADOVANI, Ricardo. Investigação qualitativa da eficácia de um treinamento de habilidades psicológicas para atletas da patinação artística: um estudo de caso. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 11, n. 1, 2021. DOI: [10.31501/rbpe.v11i1.12128](https://doi.org/10.31501/rbpe.v11i1.12128)
- PEREIRA, Mara Dantas; SILVA, Joilson Pereira da. Autoeficácia, mindfulness e autocompaixão: possíveis interlocuções a partir da Psicologia Positiva na educação superior. **Memorandum: Memória e História em Psicologia**, [S. l.], v. 39, 2022. DOI: <https://doi.org/10.35699/1676-1669.2022.36717>.
- RIEDER, Annamina; ESERYEL, U. Yeliz; LEHRER, Christiane; JUNG, Reinhard. Por que os usuários adotam os wearables: O papel da autoeficácia contextual na mudança comportamental. **Revista Internacional de Interação Humano-Computador**, v. 3, pág. 281-294, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1080/10447318.2020.1819669>
- SANTOS, Albert Patrik; SOUZA, Andressa Lunara de; LIMA, Élito Júnior Casemiro de; GAMA, Gian Carlos Ribeiro Figueiredo; SOUZA, Myrosmar Almeida de; FERREIRA, Talita. FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PARTICIPAÇÃO DE MULHERES NAS CORRIDAS DE AVENTURA EM MATO GROSSO. **TCC-Educação Física**, 2020. Disponível em: <https://www.repositoriodigital.univag.com.br/index.php/edf/article/view/587>.
- SILVA, Kaique Ramos da. Análise da prática do slackline como ferramenta de treinamento de competências psicológicas. 2020. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/items/14dcf654-e7db-40a3-98f9-16656bdbc8f5>
- WEINBERG, R.; GOULD, D. *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. 6o ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.