
Influência da música pré-tarefa no estado de flow em atletas sergipanos

*Franklyn Jeferson Costa de Oliveira,
Danyella Lima Rocha,
Cleberson Franclín Tavares Costa*

Resumo

O presente estudo objetivou investigar de que maneira a influência do uso da música pré-tarefa esportiva pode viabilizar o alto desempenho e estado de flow em atletas. Refere-se a uma pesquisa quanti-qualitativa, tendo como amostra 13 atletas sergipanos (quatro mulheres e nove homens), ativos e aposentados, praticantes de diferentes modalidades esportivas. Estes inicialmente responderam a um questionário virtual e, posteriormente, participaram de uma entrevista semiestruturada para investigação de momentos de alto desempenho durante suas respectivas carreiras. O tratamento dos dados obtidos foi viabilizado por meio da Análise de Conteúdo de Bardin, onde unidades de registro (URs) foram criadas e subsequentemente agrupadas em categorias tendo como base as nove dimensões do flow. Os resultados obtidos evidenciaram uma relação entre o uso da música pré-tarefa e a experiência de cinco diferentes dimensões do flow (concentração intensa na tarefa, metas claras, perda da autoconsciência, experiência autotélica e transformação do tempo) durante a carreira dos atletas entrevistados. É imperativo, ainda, a elaboração de estudos futuros com amostras mais abrangentes e que abordem diferentes atividades pré-tarefa, possibilitando um maior entendimento sobre os impactos causados e qual influência estabelecem na vivência do flow.

Palavras-chave: psicologia do esporte, alto rendimento, fluxo.

Influence of pre-task music on flow state in athletes from Sergipe

Franklyn Jeferson Costa de Oliveira, Danyella Lima Rocha, Cleberson Franclín Tavares Costa

Abstract

The present study aimed to investigate how the influence of pre-task sports music can enable high performance and flow state in athletes. It refers to quantitative-qualitative research, using as sample 13 sergipe athletes (four women and nine men), active and retired, practicing different sports modalities. They initially answered a virtual questionnaire and subsequently participated in a semi-structured interview to moments of high performance during their respective careers. The processing of the obtained data was made possible through Bardin content analysis, where registration units (URs) were created and subsequently grouped into categories based on the nine dimensions of the flow. The results showed a relationship between the use of pre-task music and the experience of five different dimensions of flow. (Concentration on the task, clear goals, loss of self-consciousness, autotelic experience and transformation of time) during the careers of the athletes interviewed. It is also imperative to develop future studies with more comprehensive samples that address different pre-task activities, enabling a greater understanding of the impacts caused and what influence they establish in the experience of flow.

Keywords: sport psychology, high performance, flow.

Influencia de la música previa a la tarea en el estado de flujo en atletas de Sergipe

Franklyn Jeferson Costa de Oliveira, Danyella Lima Rocha, Cleberson Franclín Tavares Costa

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo investigar cómo la influencia de la música deportiva previa a la tarea puede permitir un alto rendimiento y un estado de flujo en los atletas. Se trata de una investigación cuantitativa-cualitativa, teniendo como muestra 13 atletas de Sergipe (cuatro mujeres y nueve hombres), activos y retirados, practicantes de diferentes deportes. Inicialmente respondieron un cuestionario virtual y, posteriormente, participaron de una entrevista semiestructurada para indagar momentos de alto desempeño durante sus respectivas carreras. El tratamiento de los datos obtenidos fue posible a través del Análisis de Contenido de Bardin, donde se crearon unidades de registro (URs) y posteriormente se agruparon en categorías en base a las nueve dimensiones de flujo. Los resultados obtenidos mostraron una relación entre el uso de la música previa a la tarea y la experiencia de cinco dimensiones diferentes del flujo (intensa concentración en la tarea, metas claras, pérdida de autoconciencia, experiencia autotélica y transformación del tiempo) durante la carrera de los atletas entrevistados. También es imperativo realizar estudios futuros con muestras más completas que aborden diferentes actividades previas a la tarea, lo que permitirá una mejor comprensión de los impactos causados y qué influencia establecen en la experiencia de flujo.

Palabras-clave: psicología del deporte, alto rendimiento, flow.

Introdução

Compreende-se como psicologia do esporte e do exercício uma subárea da ciência do esporte que se ocupa em estudar o comportamento de indivíduos praticantes de atividades esportivas. Os profissionais inseridos nesse contexto buscam entender e oferecer auxílio a uma ampla parcela da população, incluindo, nesse contexto, os atletas de elite. Tais profissionais objetivam a obtenção de um máximo desempenho, participação e satisfação pessoal (Weinberg e Gould, 2017).

Nos últimos anos, vêm sendo observada uma significativa expansão do esporte de alto rendimento e dinâmica competitiva (Rojas, Vásquez e López-Calleja, 2021). A prática de alta performance envolve elevadas demandas psicológicas e físicas aos atletas, geralmente decorrentes de constantes pressões pelo desempenho, somadas a intensas cargas de treinamento e competição (Granz, Schnell, Mayer e Thiel, 2019). Horas exaustivas de treinamento, dedicação, manutenção das emoções, redução de atividades sociais e de lazer são alguns exemplos do cotidiano dos atletas de alto rendimento (Oliveira e Padovani, 2018). Estes passam a ser inseridos em um ambiente regido por códigos, normas, signos e papéis particulares que os distinguem dos contextos de recreação e participação. Nesse sentido que ampliar a assimilação das variáveis psicológicas se revela central na atuação do profissional de psicologia na área esportiva (Wylleman, 2019).

Dentre as teorias da psicologia que buscam compreender e otimizar a performance esportiva, destaca-se a teoria do flow. Refere-se ao estado psicológico no qual o indivíduo se encontra tão envolvido em uma atividade que acaba obtendo um desempenho máximo em sua tarefa. Nesse caso, a experiência por si só é recompensadora e os pensamentos, intenções, sentimentos e todos os sentidos concentram-se em um mesmo objetivo, desse modo proporciona-se à obtenção da experiência ótima (Csikszentmihalyi, 2020). À medida que a atividade desafiadora passa a ser dominada, torna-se cada vez menos envolvente e o desafio representado é visto como algo mais simples. Portanto, para que o estado de flow continue sendo experimentado, os indivíduos devem se engajar em desafios mais complexos, o que implica no desenvolvimento e aprimoramento de suas habilidades (Philippe, Singer, Jaeger, Biasutti e Sinnett, 2022).

De acordo com Csikszentmihalyi (2020), o estado de flow é composto por nove dimensões que descrevem esta experiência: 1) equilíbrio desafio-habilidade, remete à dificuldade existente na tarefa e a capacidade da pessoa de enfrentá-la ou realizá-la; 2) fusão entre ação e consciência, refere-se ao envolvimento intenso na atividade, de forma que torna-se espontânea, automática; 3) metas claras, possibilita ao indivíduo sabe exatamente o que fazer a cada momento, para realizá-la com sucesso; 4) feedback imediato, é quando o indivíduo percebe claramente como está seu desempenho na tarefa, podendo então ajustar suas ações, metas e tomada de decisões futuras; 5) concentração intensa na tarefa, refere-se ao foco totalmente concentrado na tarefa presente; 6) paradoxo do controle consiste em uma sensação de controle absoluto das ações e da situação; 7) perda da autoconsciência, diz respeito ao desaparecimento da percepção do self, no qual o indivíduo fica imerso na atividade, sendo ele e a ação uma mesma unidade. O indivíduo deixa de perceber-se como um ser único e começa a sentir parte integrante da sua equipe; 8) transformação do tempo, remete a perda da noção do tempo, alteração na percepção do tempo durante o estado de flow; 9)

experiência autotélica é o resultado final de todas as dimensões anteriores. Consiste em uma experiência recompensadora por si só, envolvendo um sentido de apreciação profunda na atividade.

No âmbito esportivo, observa-se com frequência, completa imersão e absorção na atividade, motivação intrínseca e alto prazer interno (Habe, Biasutti e Kajtna, 2021). Identificar formas de viabilizar a experiência ótima torna-se cada vez mais necessário e, é nesse contexto que a música, fenômeno onipresente em todas as culturas, pode ser inserida. Fonte de experiência prazerosa e afetiva, a música é capaz de mover física e emocionalmente um indivíduo (Vuust, Heggli, Friston, e Kringelbach, 2022). Por meio de suas múltiplas funções psicológicas e fisiológicas, promove influência na mente, no corpo e no comportamento dos indivíduos (Liu, 2021).

Nesta perspectiva, escutar música é um comportamento normalmente observado em muitos atletas pré-competição. Segundo Weinberg e Gould (2016), atletas, de forma consciente, costumam selecionar músicas antes de competições que provocam estados emocionais variados, podendo inclusive melhorar o humor, aumentar o nível de ativação e reduzir percepções de esforço.

Embora inúmeros estudos tenham investigado o flow nos esportes, as ações e características que viabilizam esse estado são difíceis de identificar de maneira clara (Goddard, Stevens, Jackman, e Swann, 2021; Phillipe et al, 2022). Partindo desse pressuposto, o objetivo deste trabalho investigar de que maneira a influência do uso da música pré-tarefa esportiva pode viabilizar o alto desempenho e estado de flow em atletas.

Métodos

Amostra

Participaram da presente pesquisa 13 atletas, ativos e aposentados, sendo quatro mulheres ($M = 29,5$ anos; $DP = 5,91$) e nove homens ($M = 26,25$ anos; $DP = 7,12$), praticantes das modalidades de atletismo, boxe, ginástica rítmica, jiu-jitsu, karatê, natação, vôlei de praia e tênis de campo. O tempo médio de prática dos atletas na modalidade é de 15 anos ($DP = 7,24$), treinando em média 5,42 ($DP = 0,99$) vezes por semana.

A amostragem foi não probabilística por acessibilidade ou conveniência, tendo como critério de inclusão para os atletas: 1) possuir idade igual ou acima de 18 anos; 2) ter naturalidade sergipana; 3) ter experiência em circuitos nacionais e/ou internacionais.

Instrumentos

Neste estudo foram utilizados dois instrumentos: 1) Questionário geral virtual, elaborado pelos autores, com o objetivo de coletar dados sociodemográficos e histórico esportivo dos atletas. Nele, continha questões relacionadas ao gênero, idade, religião, modalidade e tempo de prática, principais competições da carreira, hábito ou comportamento pré-competitivo, uso e preferência musical pré-competitiva e se acredita que a música influencia no seu desempenho.

2) Roteiro de entrevista semiestruturada, com 6 questões, para investigação do histórico esportivo e momentos de alto desempenho, elaborada pelos autores com base nos textos de (Gomes, 2010; Oliveira, Gomes e Miranda, 2015; Rubio, 2014). A entrevista possuía as seguintes questões: 1) Você poderia falar como foi o início da sua experiência com a prática esportiva? Fale sobre o momento em que decidiu iniciar a carreira como atleta de alto rendimento. 2) Quais são os pensamentos mais comuns quando você está competindo? Você se comporta diferente quando a competição está muito fácil ou difícil? 3) Quais são os sentimentos recorrentes quando você está competindo? 4) Poderia falar sobre uma competição que você participou e que considera pessoalmente como a sua melhor? Descreva sua preparação, sentimentos e pensamentos presentes antes e durante a competição. 5) Em competições que você considera acima da média em sua carreira, você observa algum fator pré-competição que foi diferente do normal? 6) Você costuma ouvir música em eventos competitivos? Se sim, fale sobre a relação desta na sua preparação competitiva.

Procedimentos

Os dados foram coletados de maneira virtual, no período de abril a junho de 2021, seguindo os protocolos de segurança referentes ao Covid-19. A pesquisa seguiu as normas das Resoluções 466/12 e 510/16 do Conselho Nacional de Saúde para pesquisas em seres humanos, com aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Tiradentes em 05 de abril de 2021, sob o parecer nº 4.630.688.

Inicialmente foi realizado um contato prévio com instituições esportivas e redes sociais dos atletas, para explanação do estudo e seus procedimentos. A participação ocorreu de forma voluntária, mediante leitura e assinatura digital do Registro de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), seguido do questionário geral através da plataforma Google Formulários. Individualmente, foram agendados horários para realização das entrevistas individuais, com duração livre, na plataforma digital de reuniões Zoom. As entrevistas foram gravadas por meio do recurso da própria plataforma, para posterior transcrição, assegurando-se o sigilo da identidade dos indivíduos pesquisados durante o processo. O tempo total de gravação das entrevistas foi de 04 h. 15 min. 7seg.

Análise de Dados

A análise dos dados das entrevistas foi viabilizada por meio da Análise de Conteúdo de Bardin (2011). Esse método é composto de três etapas: pré-análise, exploração, tratamento e interpretação. Na pré-análise, com o objetivo de organizar os elementos que estavam sendo trabalhados, os pesquisadores realizaram uma primeira leitura, aberta a todas as ideias, reflexões e hipóteses, de maneira individual e integral das transcrições de todos os participantes. Na etapa de exploração, foi realizado o tratamento dos dados, no qual os pesquisadores, separadamente, desmembraram trechos das entrevistas em unidades de registro (URs). Em seguida, os pesquisadores realizaram, de forma conjunta, uma análise das URs, para então agrupá-las em categorias, utilizando-se como base as nove dimensões do flow de Csikszentmihalyi (2020). Após essa etapa, os pesquisadores analisaram a relação entre as URs categorizadas e a relação destas com o uso da música

pré-competitiva. Na última etapa, tratamento e interpretação, os conteúdos recolhidos e catalogados foram organizados em dados quantitativos e em recortes qualitativos individuais para análise a partir da literatura da área.

Resultados

Através das entrevistas, foram coletados dados criteriosamente analisados, a fim de detectar no discurso dos atletas, as manifestações das dimensões do flow durante a prática esportiva e como os participantes referiam-se a essas ao falarem sobre sua relação com a música. Os resultados apresentaram um total de 142 unidades de registros (URs) encontradas nas 13 entrevistas, divididas entre as nove dimensões do flow. Dentro dessas URs, 15 tiveram relação com o uso da música pré-tarefa esportiva, sendo relatadas por oito atletas e divididas em cinco diferentes dimensões. As Tabelas 1 e 2 apresentam os principais dados referentes às dimensões do flow no discurso dos atletas.

Tabela 1. Frequência das unidades de registro referentes às dimensões do flow

Ranking	Dimensão do Flow	URs	Percentual das URs (%)	Média	Máx.	Mín.
1º	Metas Claras	42	29,58	3,23	10	0
2º	Feedback Imediato	25	17,61	1,92	6	0
3º	Experiência Autotélica	22	15,49	1,69	4	0
4º	Concentração Intensa na tarefa	17	11,97	1,31	3	0
5º	Equilíbrio Habilidade Desafio-	11	7,75	0,85	3	0
6º	Paradoxo do Controle	10	7,04	0,77	3	0
7º	Perda da autoconsciência	8	5,63	0,62	2	0
8º	Fusão entre Ação e Consciência	6	4,23	0,46	3	0
9º	Transformação do Tempo	1	0,70	0,08	1	0

Notas: URs= Unidades de Registro; Máx= Valor Máximo de Citação por Atleta; Mín= Valor Mínimo de Citação por Atleta.

Tabela 2. Frequência das unidades de registro referentes à relação entre música e às dimensões do flow

Ranking	Dimensão do Flow	URs	Percentual das URs (%)	Nº e (%) de atletas que citaram
1º	Concentração Intensa na tarefa	6	40%	5 (38,5%)
2º	Metas Claras	3	20%	2 (15,4%)
3º	Perda da autoconsciência	3	20%	2 (15,4%)
4º	Experiência Autotélica	2	13,33%	2 (15,4%)
5º	Transformação do Tempo	1	6,67%	1 (7,7%)

Notas: URs= Unidades de Registro; Nº= total de atletas que citaram a dimensão.

Metas Claras: essa dimensão refere-se à clareza do atleta acerca dos seus objetivos e do processo para alcançá-los, sendo um guia necessário para realizar as tarefas com êxito. Foi a dimensão com maior número de unidades de registro, totalizando 41 URs, equivalente a 29,58% do total. Ela foi citada por 76,9% dos participantes, que seria equivalente a 3,23 URs em média por atleta. Destaca-se a seguir alguns relatos de atletas para essa dimensão: "Então assim, meu objetivo principal é igual o dos outros atletas, é sempre sair com... desempenhar o meu melhor e tentar sair com a vitória." (Atleta 4, Surf). "Eu só penso na vitória, que tipo, o que eu tenho que fazer, como é que eu tenho que estar pra ser campeão daquela competição." (Atleta 10, Karatê). Ao verificar a relação desta dimensão com o uso da música, destacou-se o relato: "mesmo sabendo como é essa música, eu preciso escutar aquilo, pra que eu tenha...eu centro mais no meu objetivo, porque eu sei que aquela letra vai fazer com que eu lembre, do que eu passei, de qual é meu objetivo" (Atleta 3, Atletismo).

Feedback Imediato: essa dimensão descreve indicadores claros e efetivos percebidos pelo atleta acerca do seu desempenho. Essa foi citada por nove atletas, tendo um total de 25 URs, contabilizando 17,61% do total. Alguns trechos que reportam sobre essa dimensão são: "Eu consegui três vitórias assim tipo, era uma luta atrás da outra, pra mim foi uma parada que eu nunca tinha vivido ainda e que foi muito importante para mim." (Atleta 13, Boxe). "com 6 meses né, de vôlei de praia na seleção...é...eu consegui conquistar o título de campeã mundial sub-19 e aí foi quando eu comecei a acreditar né, na minha evolução, no meu potencial que eu tinha no esporte e desde então me apaixonei" (Atleta 2, Vôlei de praia). O feedback imediato não foi relatado por nenhum atleta ao falar sobre o uso da música em treinos ou competições.

Experiência Autotélica: essa dimensão descreve um sentimento profundo de prazer e satisfação ao realizar a tarefa, sendo recompensadora por si só. Nos relatos, 10 atletas a citaram, o que compõe 76,9% do total de participantes. Foram contabilizadas 22 unidades de registro, equivalente a 15,49% do total, sendo a terceira no ranking de citações. Nessa dimensão, os discursos foram: "O resultado poderia até não ser tão bom quanto foi, mas só a questão de eu estar ali já tornou essa competição muito especial." (Atleta

12, Natação); “eu saí mesmo com a derrota eu saí muito realizada porque eu sabia que eu tinha dado o meu máximo.” (Atleta 2, Vôlei de Praia). Alguns atletas fizeram referência à esta dimensão ao falar sobre a música: “eu acho que a música é bastante importante pra estimular, lhe dá adrenalina pra você... é... se alegrar e fazer aquilo ali.” (Atleta 4, Surf); “a música é muito linda, me dá uma paz que tira aquela responsabilidade, aquele peso... não a responsabilidade, mas faz com que o Campeonato Pan Americano e o Mundial fosse algo... fosse não, que é algo prazeroso, algo maravilhoso, mas eu me senti muito bem, eu me senti muito bem fisicamente, psicologicamente” (Atleta 8, Jiu-jitsu).

Concentração Intensa na tarefa: remete à atenção do atleta estar totalmente direcionada à tarefa e ao presente. Nenhuma energia psíquica é desperdiçada em conteúdo não referente a tarefa a ser realizada. A dimensão foi citada por nove (69,2%) participantes. No que concerne à presença de unidades de registro, a concentração intensa na tarefa foi a quarta mais citada, com 17 URs, o que equivale a 11,97% do total. Alguns discursos referentes a essa dimensão são: “quando eu entro no tatame, eu entro com a mesma cabeça, o mesmo foco, pensamento ali, respiro, só paro, só desligo ali quando o juiz fala: “parou”.” (Atleta 8, Jiu-Jitsu); “foi uma competição que estava totalmente 100% presente assim, então foi uma preparação tanto física como psicológica.” (Atleta 12, Natação). A concentração Intensa na tarefa foi a dimensão mais citada (40% das URs) relacionadas com o uso da música pré-tarefa. Exemplos de citações que fazem essa relação são: “Mas a música foi algo especial assim, eu lembro que eu sempre estava com meu fone, gostava bastante dessa concentração que a gente consegue com nós mesmos.” (Atleta 12, Natação); “eu tento ouvir músicas mais calmas, quando eu to indo (Competição), pra eu conseguir pensar e ir visualizando minhas lutas né, os confrontos.” (Atleta 5, Karatê).

Equilíbrio Desafio-Habilidade: essa dimensão apresenta-se como o equilíbrio entre a dificuldade da tarefa que é apresentada ao atleta e suas habilidades e capacidades de gerar uma resposta adequada para enfrentá-la ou realizá-la. Nessa pesquisa, sete participantes citaram essa dimensão, o que equivale a 53,8% do total de atletas. Foram citadas 11 vezes durante toda a entrevista com todos os participantes, totalizando 7,75% das URs, sendo a quinta no ranking de citações. Algumas citações dos atletas foram: “a gente foi evoluindo a cada jogo e eu lembro que a cada jogo ia se tornando cada vez mais difícil, minha condição física tava ali já no limite e ainda assim eu conseguia corresponder, aí nós avançamos até o final da competição.” (Atleta 2, Vôlei de praia). “Eu tava dando aula numa academia onde só tinha mais alunos novatos, então tinha o desafio de não ter várias pessoas graduadas para ajudar no seu treino físico, né, na parte técnica, mas só que eu botei na cabeça que eu tinha que trabalhar com o que eu tinha nas mãos e o que eu tinha nas mãos eram aqueles alunos, aquelas pessoas que disponibilizaram o corpo para me ajudar.” (Atleta 8, Jiu-Jitsu). Nenhum atleta relatou essa dimensão ao falar sobre o uso da música.

Paradoxo do Controle: essa dimensão apresenta-se como uma sensação de controle absoluto das ações, embora não haja uma preocupação efetiva com isso. O atleta sente uma satisfação em estabelecer o controle sobre si mesmo em meio a situações difíceis ou complexas. Alguns relatos que a exemplificam são: “eu conseguia dominar o tatame de uma forma

diferenciada, eu conseguia impor meu ritmo na luta de uma forma diferente” (Atleta 5, Karatê); “eu tava excepcional, assim, era uma situação bem atípica até para meu desempenho, como eu tava lutando, a leveza que eu tava, o que eu tava fazendo, a vontade que eu tava.” (Atleta 10, karatê). Essa dimensão foi citada nas entrevistas por seis atletas (46,2%), contabilizando um total de 10 citações ou 7,04% do total. Nenhuma das citações teve relação com o uso da música.

Perda da autoconsciência: nessa dimensão, a percepção do self deixa de existir. O indivíduo fica imerso na atividade, sendo ele e a ação uma mesma unidade, podendo experimentar um sentimento de união com as pessoas, coisas ou ambiente à sua volta. A dimensão foi citada por seis atletas, 46,2% do total de participantes, e apareceu oito vezes nas entrevistas, cerca de 5,63% do total, sendo a sétima no ranking. A citação a seguir apresenta essa dimensão: “minha mente fica vazia tipo, penso em nada, só to existindo sabe, só to vivendo aquele momento.” (Atleta 10, Karatê). No que se refere ao uso da música, alguns exemplos da presença dessa dimensão são: “eu gosto de correr com música porque eu me sinto bem, correndo com música porque eu paro de pensar em uma coisa negativa” (Atleta 3, Atletismo); “maximizava muito o entrosamento, então a música ajudou muito nisso, no entrosamento, sabe, da gente entrar na mesma sintonia” (Atleta 7, Karatê).

Fusão entre Ação e Consciência: refere-se a um envolvimento tão intenso na tarefa que as ações parecem ocorrer de uma maneira automática, de forma totalmente natural e espontânea. O indivíduo deixa de se perceber como distinto das ações que está realizando. Esta foi citada por três atletas, 23,1% do número total, presente em seis unidades de registro, 4,23% do total de URs. Alguns atletas a citaram da seguinte forma: “Quando eu competia, eu não pensava muito não na hora da quadra, assim...é...eu treinava muito, então acabava que meus movimentos eram muito automáticos.” (Atleta 9, Ginástica rítmica); “Então foi nesse campeonato que eu meio que fiz tudo automatizado, eu não precisava pensar muito, eu consegui aplicar praticamente tudo que eu treinei” (Atleta 7, Karatê). Não ocorreram citações à essa dimensão em relação ao uso da música.

Transformação do Tempo: essa dimensão remete à uma alteração na percepção da passagem do tempo. A sensação de que o tempo passou de uma maneira muito rápida ou muito devagar, por exemplo. Essa dimensão foi citada por apenas um atleta, aparecendo apenas em uma única unidade de registro, sendo assim a dimensão menos citada, mas que apresentou relação positiva com uso da música, essa citação foi: “é sempre bom tá ouvindo música que parece que o tempo passa mais rápido” (Atleta 11, Atletismo).

Discussão

O presente estudo cumpriu com seu objetivo ao investigar a influência do uso da música pré-tarefa esportiva em relação ao estado de flow em atletas de alto rendimento. De acordo com os resultados obtidos, observou-se que, de maneira geral, foi possível evidenciar como os atletas experienciam o momento do flow a partir de suas vivências individuais e subjetivas. Harris, Vine e Wilson (2017) fazem uma crítica quanto ao estado do flow por acreditarem que este ainda apresenta certa imprecisão. No entanto, justamente por conta da categorização de suas dimensões, foi possível

identificar de maneira mais pontual como cada um dos atletas vivenciaram esse fenômeno a partir de suas experiências ao longo da carreira. Csikszentmihalyi e Bouffard (2017) especificam que a descrição multidimensional contextualizada a partir de suas nove dimensões, traz uma nova perspectiva para o flow, descrevendo-o como um evento menos frequente e mais específico, e que verdadeiramente se alinha com a sua realidade.

Dentre as dimensões mais citadas, destacou-se a de metas claras (42 URs). Os achados da literatura revelam que deter planos mentais claros para a performance e ter conhecimento de todas as variáveis previamente permite que o atleta se mantenha concentrado na tarefa atual, fazendo com que distrações e o nível de estresse sejam reduzidos e que o estado de flow possa ser atingido (Biasutti, 2017; Csikszentmihalyi, 2020).

O feedback imediato foi a segunda dimensão mais citada pelos atletas (25 URs). Observou-se diante dos relatos, que ter indicadores efetivos de seu próprio desempenho serviu como força motriz para a realização de suas atividades. Indubitavelmente, Eles percebiam-se mais motivados e acreditavam que seriam capazes de alcançar seus objetivos. Tais resultados reforçam a perspectiva de Philippe et al. (2022) que um primeiro evento construtivo que tem como resultado um feedback positivo já é capaz de aumentar a confiança de quem está executando uma determinada tarefa. Este processo é repetido e até mesmo aperfeiçoado até que o atleta possa atingir total confiança, permitindo a busca incessante pelo que deseja ser alcançado e sendo capaz, ainda, de desafiar e ultrapassar os seus próprios limites, tornando possível, assim, a experiência do flow.

A terceira dimensão mais citada foi a experiência autotélica. A sensação de contentamento e pertencimento viabilizada a partir da execução de uma atividade, justifica o fato da experiência por si só, ser tão compensatória e apreciada, tendo a urgência de ser vivida. Csikszentmihalyi e Bouffard (2017) revelam, ainda, que ao vivenciar o flow, o indivíduo sente significativa felicidade e tem o desejo de revivê-lo. A verificação do estado de flow, antes e após a tarefa esportiva, realizada por Jackman, Crust e Swam (2017), com atletas irlandeses de diferentes modalidades, identificou uma forte presença da dimensão de experiência autotélica nos atletas, observando-se um desejo por reviver a experiência esportiva, sendo assim um fator motivacional para a continuidade no esporte.

Mediante os relatos obtidos e buscando estabelecer quais destes, em seus conteúdos, estabeleceram uma relação entre flow e a música, pode-se observar que as dimensões mais referenciadas foram a concentração intensa na tarefa (6 URs), seguida de metas claras (3 URs) e a perda da autoconsciência (3 URs). A música também pode ser inserida no contexto competitivo por ser capaz de viabilizar sensações, emoções e sentimentos, tornando possível a obtenção de respostas adaptativas e, conseqüentemente, um melhor desempenho esportivo. Jones, Kalantari e Otte (2020) afirmam que ao ouvir uma música que lhe seja agradável, um indivíduo pode ter um aumento de seu desempenho a curto prazo. Fritz et. al (2018) revelam, ainda, que a estimulação musical pode não apenas alcançar a capacidade de desempenho, como também é capaz de promover um efeito significativo na redução da dor quando combinada com a prática de exercício físico.

A partir de uma revisão de literatura, evidenciou-se que apenas quatro estudos estabelecem uma relação entre música e estado de flow. Os estudos de Karageorghis, Jones e Stuart (2008) e Karageorghis e Jones (2014), sugerem que ouvir música durante a prática de exercício tem relação com o aumento do estado de fluxo global em comparação com uma condição de controle sem música. Mediante os discursos dos atletas, observou-se que oito atletas apresentaram uma relação positiva entre o uso da música e o estado de flow, representando 10,56% da URs categorizadas. Pain, Harwood e Anderson (2011), ao investigarem a relação entre esses fatores em atletas de futebol, obtiveram resultados acima da média na performance esportiva destes.

Ademais, o estudo de caso único realizado por Pates, Karageorghis, Fryer e Maynard (2003) com atletas de netball, obteve resultados favoráveis quanto ao uso da música em relação ao aumento da percepção do estado de flow e uma melhora no desempenho. No entanto, mesmo obtendo-se resultados promissores quanto a relação do uso da música e a vivência do estado de flow em atletas, os dados disponíveis na literatura atual ainda não são conclusivos, sendo preciso novas investigações para a melhor compreensão do fenômeno da música no estado esportivos.

Considerações finais

Conclui-se que os atletas investigados apresentaram uma alta vivência das dimensões do flow em momentos de competições, sejam elas de nível nacional e/ou internacional. Os objetivos deste estudo foram alcançados, ao passo que se tornou possível verificar a influência do uso da música pré-tarefa esportiva com as dimensões do estado de flow vivenciadas pelos atletas.

Os resultados desta pesquisa poderão contribuir de maneira significativa na construção do conhecimento da psicologia do esporte, referente ao impacto de atividades pré-competitivas na vivência do flow e, consequentemente, no desempenho esportivo. Contudo, o estudo apresentou algumas limitações justamente por sua amostra ter sido por conveniência e os atletas serem apenas do estado de Sergipe, o que justifica que os resultados apresentados não podem ser generalizados.

Dessa forma, sugerimos que estudos futuros considerem amostras mais abrangentes e diferentes atividades pré-tarefa esportiva (meditação, dança, relaxamento, etc.), possibilitando, assim, um maior entendimento do impacto destas atividades no desempenho esportivo e na vivência do estado de flow.

Agradecimentos

A Universidade Tiradentes e ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), por financiar essa pesquisa, derivada do projeto de iniciação científica, aprovado pelo comitê de ética em pesquisa da Universidade Tiradentes em 05 de abril de 2021, sob o parecer nº 4.630.688.

Referências

- Bardin, L. (2011) *Análise de Conteúdo*. São Paulo: Livraria Martins Fontes.
- Biasutti M. (2017). Flow and optimal experience. In: J. P. Stein (Eds.). *Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology*. New York: Elsevier.
- Csikszentmihalyi, M., & Bouffard, L. (2017). Le point sur le flow. *Revue québécoise de psychologie*, 38(1), 65-81.
- Csikszentmihalyi, M. (2020). *Flow: A psicologia do alto desempenho e da felicidade*. (C. A. Leite, trad.) Rio de Janeiro: Objetiva.
- Fritz, T. H., Bowling, D. L., Contier, O., Grant, J., Schneider, L., Lederer, A. et al. (2018). Musical agency during physical exercise decreases pain. *Frontiers in psychology*, 8, 2312.
- Goddard, S. G., Stevens, C. J., Jackman, P. C., & Swann, C. (2021). A systematic review of flow interventions in sport and exercise. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-36.
- Gomes, S. S. (2010). *Quando o jogo flui: uma investigação sobre a Teoria do Fluxo no voleibol*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora.
- Granz, H. L., Schnell, A., Mayer, J., & Thiel, A. (2019). Risk profiles for athlete burnout in adolescent elite athletes: A classification analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 41, 130-141.
- Habe, K., Biasutti, M., & Kajtna, T. (2021). Wellbeing and flow in sports and music students during the COVID-19 pandemic. *Thinking Skills and Creativity*, 39, 100798.
- Harris, D. J., Vine, S. J., & Wilson, M. R. (2017). Neurocognitive mechanisms of the flow state. *Prog. Brain Res.* 234, 221-243.
- Jackman, P. C., Crust, L., & Swann, C. (2017). Systematically comparing methods used to study flow in sport: A longitudinal multiple-case study. *Psychology of Sport and Exercise*, 32, 113-123.
- Jones, W. D., Kalantari, A., & Otte, A. (2020). Neurostimulation by music-an overview. *MMW Fortschritte der Medizin*, 162(4), 3-8.
- Karageorghis, C., Jones, L., & Stuart, D. P. (2008). Psychological effects of music tempi during exercise. *International journal of sports medicine*, 29(07), 613-619.
- Karageorghis, C. I., & Jones, L. (2014). On the stability and relevance of the exercise heart rate-music tempo preference relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(3), 299-310.
- Liu, Y. (2021). *Pesquisa Sobre Intervenção na Saúde Mental de Estudantes Universitários Com Base na Terapia Musical*. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*, 27, 40-42.
- Oliveira, A. V. R. R., & Padovani, R. C. (2018). Mindfulness e o esporte competitivo: a importância para atletas de alto rendimento. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 8(2), 1-13.
- Oliveira, H. Z., Gomes, V. F. P., & Miranda, R. (2015). O estado flow em jogadores jovens de basquetebol. *Psicologia em Estudo*, 20(1), 95-106.

Pain, M. A., Harwood, C., & Anderson, R. (2011). Pre-competition imagery and music: The impact on flow and performance in competitive soccer. *The Sport Psychologist*, 25(2), 212-232.

Pates, J., Karageorghis, C. I., Fryer, R., & Maynard, I. (2003). Effects of asynchronous music on flow states and shooting performance among netball players. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 415-427.

Philippe, R. A., Singer, S. M., Jaeger, J. E., Biasutti, M., & Sinnett, S. (2022). Achieving Flow: An Exploratory Investigation of Elite College Athletes and Musicians. *Frontiers in psychology*, 13.

Rojas, A. M., Vázquez, L. Á. G., & López-Calleja, M. A. R. (2021). El desentrenamiento deportivo. Una aproximación teórica. *Revista Cubana de Educación Superior*, 40(3).

Rubio, K. (2014). A experiência da pesquisa "Memórias olímpicas por atletas olímpicos brasileiros". *Acervo*, 27(2), 93-105.

Vuust, P., Heggli, O. A., Friston, K. J., & Kringelbach, M. L. (2022). Music in the brain. *Nature Reviews Neuroscience*, 1-19.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2016). Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. Artmed editora.

Wylleman, P. (2019). A developmental and holistic perspective on transiting out of elite sport. In: M. H. Anshel, T. A. Petrie, & J. A. Steinfeldt (Eds.). *APA handbook of sport and exercise psychology*, volume 1 (pp. 201-216). Washington DC: American Psychological Association.

Sobre o autor

Franklyn Jeferson Costa de Oliveira

Universidade Tiradentes - UNIT, Aracaju (SE), Brasil,
ORCID: 0000-0002-3580-0302
Graduando em Psicologia na Universidade Tiradentes – UNIT

Danyella Lima Rocha

Universidade Tiradentes - UNIT, Aracaju (SE), Brasil,
ORCID: 0000-0002-2159-8289
Graduanda em Psicologia na Universidade Tiradentes – UNIT

Cleberson Franclín Tavares Costa

Universidade Tiradentes - UNIT, Aracaju (SE), Brasil,
ORCID: 0000-0002-0762-1657
Docente do curso de Psicologia da Universidade Tiradentes - UNIT.
Doutor em Saúde e Ambiente pela UNIT

Contato

ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA

Franklyn Jeferson Costa de Oliveira

Avenida Alexandre Alcínio, 150, Bloco 5, Apt 204 - Aeroporto - Aracaju
- SE - CEP: 49038-060.

TELEFONE (79) 9920-3535

E-MAIL jefersonfranklyn@gmail.com