

PSICOLOGIA POSITIVA DO ESPORTE E DO EXERCÍCIO FÍSICO NO BRASIL: REVISÃO SISTEMÁTICA

Data de submissão: 26/06/2023

Data de aceite: 03/08/2023

Mariana Rambaldi do Nascimento

Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro - RJ
<https://orcid.org/0000-0003-2699-8449>

Lohrena Teixeira Cardoso de Carvalho

Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro - RJ
<https://orcid.org/0000-0002-2614-979X>

José Augusto Evangelho Hernandez

Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro - RJ
<https://orcid.org/0000-0001-9402-7535>

fato de que nestes cursos a disciplina de Psicologia do Esporte e do Exercício Físico é obrigatória, enquanto na Psicologia, em geral, é eletiva. Os estudos mais recentes utilizaram instrumentos psicométricos, o que pode indicar uma tendência de mensurar os constructos da Psicologia Positiva, principalmente à experiência do *Flow*. Por meio deste estudo, foi possível encontrar as lacunas presentes na literatura científica brasileira e direcionar futuras investigações acerca deste tema.

PALAVRAS-CHAVE: *flow*; esporte; exercício físico; revisão.

RESUMO: Este estudo realizou uma revisão sistemática da literatura de pesquisas brasileiras que usaram os conceitos da Psicologia Positiva no âmbito da Psicologia do Esporte e do Exercício Físico e do Exercício Físico (PEE). Foram recuperados estudos publicados em periódicos que abordaram as Teorias de Bem-Estar e do *Flow*. A busca foi realizada nas bases de dados *Web of Science*, APA PsycNet e BVS Saúde. Foram selecionados nove artigos conforme os critérios adotados, destes, oito abordaram o construto *Flow*. Foi constatado que 56% das produções são da área da Educação Física, explicado pelo

POSITIVE PSYCHOLOGY OF SPORT AND PHYSICAL EXERCISE IN BRAZIL: SYSTEMATIC REVIEW

ABSTRACT: This study carried out a systematic review of the Brazilian research literature that used the concepts of Positive Psychology in the context of Sport Psychology and Physical Exercise and Physical Exercise (PEE). Studies published in newspapers that address the Theories of Well-Being and Flow were retrieved. The search was carried out in the Web of Science, APA PsycNet and BVS Saúde databases. Nine articles were selected

according to the adopted criteria, of which eight addressed the Flow construct. It was found that 56% of the productions are in the area of Physical Education, explained by the fact that in these courses the discipline of Psychology of Sport and Physical Exercise is mandatory, while in Psychology, in general, it is elective. More recent studies use psychometric instruments, which may indicate a tendency to measure Positive Psychology constructs, mainly the Flow experience. Through this study, it was possible to find the gaps present in the Brazilian scientific literature and direct future studies on this topic.

KEYWORDS: flow; sports; physical exercise; revision.

Neste estudo, foi realizada uma revisão sistemática da literatura sobre estudos brasileiros realizados no contexto da Psicologia do Esporte e do Exercício Físico (PEE) que investigaram construtos da Psicologia Positiva (PP).

A PP é considerada uma área robusta no contexto da PPE. Entende-se que o bem-estar e a felicidade podem promover alto nível de desempenho na execução esportiva. (WEINBERG & GOULD, 2017). Mecanismos das emoções interferem na qualidade do desempenho esportivo pois ajudam os atletas a competirem no seu melhor desempenho de pico (COHN, 1991) e vivenciarem o Flow (CSIKSZENTMIHALYI, 1990). Os dois objetivos da PEE são estudar os fatores psicológicos que afetam o desempenho de atletas e os efeitos da atividade física ou esportiva sobre a mente (WEINBERG & GOULD, 2017).

Por sua vez, a PP tem sido associada a elevados níveis de desempenho em várias áreas de atuação humana como o esporte. Seus conceitos compõem o Modelo PERMA, acrônimo formado por *Positive Emotion* (Emoção Positiva), *Engagement* (Compromisso/Engajamento), *Relationship* (Relacionamento), *Meaning* (Significado ou Propósito) e *Accomplishment* (Realização) da Teoria do Bem-Estar (SELIGMAN, 2018) e complementado pela Teoria do Flow (CSIKSZENTMIHALYI et al., 2018). Estes construtos da PP têm sido objetos de investigações e de intervenções no contexto da PE, e serão descritos a seguir:

AS EMOÇÕES POSITIVAS

Três modelos teóricos auxiliam no entendimento de como as emoções positivas influenciam o desempenho esportivo. A Teoria de Estados de Desafio e de Ameaça em Atletas (MEIJEN et al., 2020) e as Zonas Individuais de Funcionamento Ideal (HANIN & EKKEKAKIS, 2014) são modelos específicos para avaliação nesse contexto (MCCARTHY, 2011) e fazem previsões sobre como o desempenho no esporte e as emoções positivas se relacionam. Estes estudiosos buscaram compreender como os atletas reagem as competições, em nível emocional. Estes modelos não são restritos às emoções, e sim a relacionam com outros construtos como controle, metas de realização e autoeficácia. A Teoria da Ampliação e Construção de Emoções Positivas (FREDRICKSON, 2004) não foi criada especificamente para o esporte. O modelo sugere que é possível elaborar recursos pessoais duradouros e aumentar o repertório de pensamento-ação, por meio das

emoções positivas momentâneas. A possibilidade de que as emoções têm a competência de “desfazer” os efeitos das emoções negativas, que trazem nocivas reações fisiológicas, pode conduzir, em conjunto com tecnologias (psicofisiologia e biofeedback), a técnicas referentes ao controle da ativação (FREDRICKSON, 2013).

Yang et al. (2020) relatam que as emoções positivas dos jogadores podem prever a sensação de esperança e a tendência para interpretar a intensidade da ansiedade como desafio positivo. As pesquisas evidenciam as emoções positivas, pois estas estão ligadas a componentes específicos e relevantes do desempenho (MCCARTHY, 2011). Os estados de felicidade antes das competições apresentados por atletas de alto nível demonstram maior associação com conquistas do que derrotas (SAVARDELAVAR & ARVIN, 2012).

O ENGAJAMENTO

O engajamento é caracterizado como uma experiência duradoura associada às cognições e afetos positivos e generalizados, relativos à uma modalidade esportiva. A vivência do engajamento é relativamente estável, sendo composta pelos elementos de confiança, dedicação, entusiasmo e vigor. As experiências positivas no contexto esportivo são comumente compreendidas por meio do conceito de engajamento (LONSDALE et al., 2007). A permanência na prática esportiva pode ter a contribuição deste conjunto de dimensões, pois este promoverá uma experiência positiva e satisfatória (CURRAN et al., 2015).

O engajamento no esporte é compreendido como um construto multidimensional, composto por quatro dimensões interrelacionadas: vigor, confiança, dedicação e entusiasmo. O vigor, caracterizado por altos níveis de energia, traduz-se em esforço e capacidade de vencer adversidades; a confiança é entendida como a capacidade de ter um desempenho de alto nível e obter resultados. A dedicação é caracterizada por um senso de significado, orgulho e desafio; o entusiasmo, ocorre quando a tarefa produz um estado agradável de satisfação pessoal, é caracterizado por concentração, eficiência e imersão na tarefa em questão. Quando as necessidades são satisfeitas, consequências psicológicas, como engajamento, são experimentadas (FRANCISCO et al., 2018).

OS RELACIONAMENTOS POSITIVOS

Fenômenos emocionais são inerentes ao contexto esportivo pelas relações e interações sociais. Desenvolver relacionamentos positivos é um aspecto importante para atingir objetivos, pois permitem experimentar emoções positivas e se engajar em algo com significado que traga realização (CSIKSZENTMIHALYI, 1990; MCCARTHY, 2011).

Emoções coletivas sucedem de eventos importantes para equipe e são relacionadas à identificação com o grupo (GOLDENBERG et al., 2016). As emoções estão associadas à identidade que o atleta possui de si mesmo como pertencente da equipe (VON SCHEVE

& ISMER, 2013). Os indivíduos poderão vivenciar resultados positivos e aumento na qualidade de motivação quando as necessidades psicológicas básicas são satisfeitas (EIME ET AL., 2013).

O SIGNIFICADO

O Significado é um componente do bem-estar, é a crença de que a vida tem um propósito. Os indivíduos precisam sentir que estão implicados em algo maior que eles, que traga sentido à vida (SELIGMAN, 2018). A participação no esporte pode ser um compilado de afeto positivo, prazer, felicidade, satisfação e bem-estar geral (MCCARTHY, 2011). Algumas pesquisas demonstram que um atleta pode participar de um grupo (DOYLE et al., 2016), fazer atos de bondade, vivenciar emoções positivas e glorificar a deidade (REINBOTH & DUDA, 2006).

A REALIZAÇÃO

Os atletas motivados para realização se desafiam de maneira constante e buscam evoluir para alcançar e realizar metas difíceis. A busca dos atletas de alto nível envolve crescimento contínuo para crescer e melhorar, encontrando erros e acertos para que possam corrigir e aprimorar (GRÖPEL et al., 2016).

Indivíduos que possuem mais esse tipo de motivação, de forma implícita ou explícita, possuem maior tendência para se envolver nos esportes do que os menos motivados. As atividades esportivas podem propiciar grandes incentivos à realização no contexto da atividade e também social. Com relação à tarefa, na maioria das vezes, os incentivos abarcam pressão, desafios, testar os próprios limites e se aperfeiçoar constantemente. Já os incentivos sociais incluem o que os indivíduos esperam destas realizações, expectativas como elogios dos pares, uma boa nota em aulas de educação física, melhor posição no ranking ou dinheiro. (GRÖPEL et al. 2016). Os indivíduos que estão motivados para realização possuem maior disposição para provar e aperfeiçoar suas competências, procurar competições e desafios para que possam vencer e se sentir orgulhosos.

O FLOW

O estado de *flow* pode ser compreendido a partir do conjunto das seguintes dimensões: equilíbrio desafio-habilidade, fusão ação-consciência, objetivos claros, *feedback* inequívoco, concentração intensa na tarefa, controle das ações, perda da autoconsciência, perda da noção de tempo real e experiência autotélica. O *Flow* pode ser vivenciado em diversos ambientes, como escola, trabalho, arte, esporte e lazer, possibilitando elevados níveis de desempenho. Este estado mental ótimo é considerado uma experiência positiva que ocorre quando há uma convergência para que a atividade seja realizada (SWANN,

2016).

Jackson e Csikszentmihalyi (1999) descreveram nove dimensões do *Flow* vivenciadas no contexto esportivo: equilíbrio desafio-habilidade, o atleta precisa ter as habilidades necessárias para o desafio proposto e se sentir capaz de realizá-lo; fusão ação-consciência, a tarefa é realizada de forma automática sem que outros pensamentos possam interferir em sua execução; objetivos claros, a atividade realizada precisa ter objetivos claros e bem definidos; *feedback* inequívoco, o atleta precisa saber que está realizando corretamente a sua tarefa; concentração intensa na tarefa, o atleta se concentra inteiramente na atividade realizada; controle das ações, é necessário que o atleta perceba que está no controle da tarefa que está realizando; perda da autoconsciência, capacidade do atleta de evitar que outras preocupações sobre si mesmo interfiram na atividade realizada; perda da noção de tempo real; a percepção de que o tempo passou de maneira mais rápida ou devagar em relação à realidade e experiência autotética, a tarefa é realizada pelo atleta apenas pelo prazer e satisfação que traz.

A PRESENTE PESQUISA

O crescimento da PEE dentro da Psicologia brasileira ocorre de forma lenta. Apesar dos construtos da PP serem estudados na PEE, até o momento, não foi produzido um levantamento específico sobre a produção científica dos estudos brasileiros nesta linha de pesquisa.

O presente estudo investigou, por meio de uma revisão sistemática de literatura, o perfil dos estudos nacionais publicados que se caracterizavam como PPEE. Foram verificadas a frequência de publicações ao longo dos anos, construtos teóricos, áreas, instrumentos de medida utilizados, participantes, resultados encontrados e agendas de pesquisas.

MÉTODO

A pesquisa foi realizada com base nas diretrizes do *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* ([PRISMA], 2021) e do guia didático de revisões sistemáticas na área de Psicologia (CARVALHO et al., 2019). Dois pesquisadores adotaram o protocolo de busca, de forma independente, mantendo critérios de inclusão e exclusão.

Os critérios de inclusão foram artigos empíricos revisados por pares publicadas até março de 2021, que contemplavam, simultaneamente, os temas da PP e da PEE. Foram excluídos estudos que não definiam o local de realização do estudo, não apresentavam definição do conceito ou não contemplavam a PP.

Os títulos e resumos dos artigos que atenderam os critérios de inclusão e exclusão foram selecionados para avaliação do texto integral. Dois revisores independentes avaliaram os artigos e realizaram as seleções de acordo com os critérios de elegibilidade.

Em seguida, foi realizada a análise de características metodológicas e desfechos utilizando formulários padronizados, com informações sobre: base de dados; construto abordado; autores; título; resumo; quantidade de autores da Psicologia, Educação Física ou outras áreas; Filiação Institucional; Estado; Região; tipo de pesquisa; ano de publicação; Periódico; Qualis CAPES; esporte ou exercício estudado; amostra; instrumentos utilizados; principais resultados e; agenda de pesquisa. As discordâncias, em todas as fases do processo de seleção, foram resolvidas por um terceiro revisor.

Para busca dos artigos, foram consultadas as bases *Web of Science*, APA PsycNet e BVS Saúde, entre 02 de fevereiro e 02 de março de 2021. A estratégia foi unir o termo “*Sport**” ou “*Athlete**” com descritores representativos das bases das Teorias de Bem-Estar (“*Positive Emotion*”, “*Engagement*”, “*Relationship*”, “*Meaning*” e “*Accomplishment*”), *Flow* e Psicologia Positiva (“*Positive Psychology*”). Não houve restrição de idiomas. As buscas foram feitas no título, resumo e palavras-chave, com exceção do descritor “*Meaning*”, realizada no título.

Foi elaborado um banco de dados no *software Mendeley* contendo informações sobre o Qualis CAPES, área de conhecimento da revista, região geográfica, área de conhecimento dos autores, ano, objetivo, delineamento da pesquisa, participantes, instrumentos, resultados, agenda de pesquisa e eixo temático. A Figura 1 apresenta o fluxograma dos procedimentos.

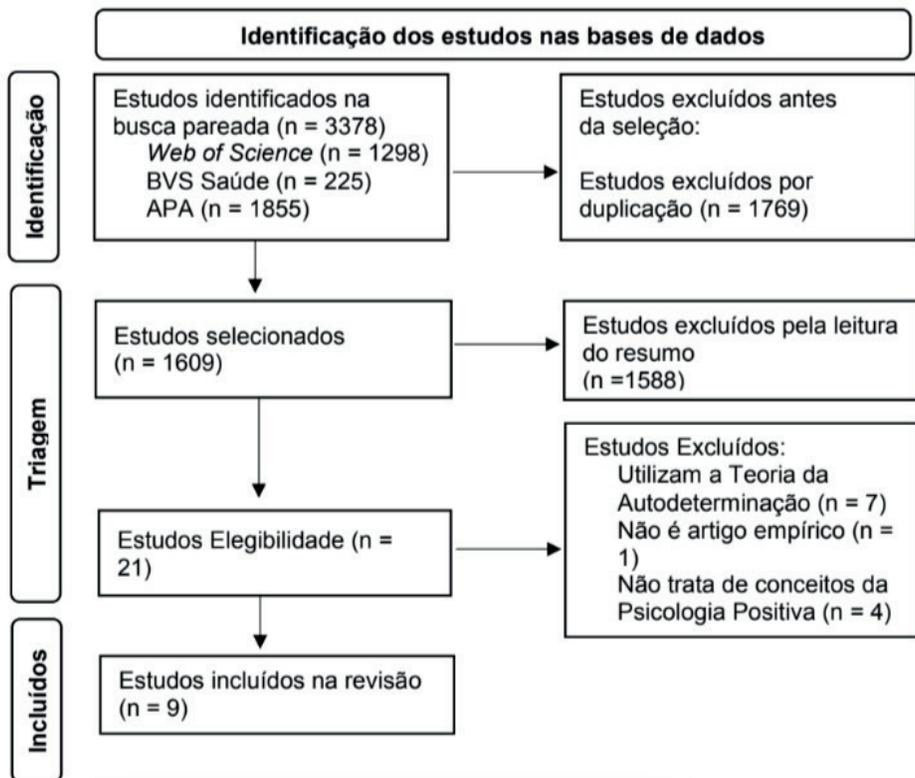


Figura 1

Fluxograma da busca com base nas diretrizes do PRISMA

Os artigos selecionados foram analisados de forma qualitativa por meio dos procedimentos: 1. Leitura flutuante, exploração e pré-análise. Nesta etapa foi construída uma tabela com as características dos estudos, os objetivos e os resultados (ver Tabela 1); 2. Identificação e descrição dos resultados; 3. Consideração de eixos temáticos, determinados a priori, com construtos do PERMA.

RESULTADOS

Ao final do processo da busca sistemática, foram selecionados nove artigos produzidos por pesquisadores e com participantes brasileiros no âmbito da PEE que utilizaram, explicitamente, os conceitos da PP.

Em três publicações, os autores investigaram mais de um construto da PP. Nestes casos, foi considerado o tema principal do estudo (GARCIA et al., 2019; HERNANDEZ & VOSER, 2019; PEIXOTO et al., 2019). Garcia et al. (2019) e Hernandez & Voser (2019), com o principal construto *Flow*, também foram indexados aos descritores Relacionamento e Psicologia Positiva, respectivamente. Em relação à publicação de Peixoto et al. (2019),

a Paixão pela prática desportiva é abordada como questão central e foi vinculada ao termo Realização, além do descritor generalista PP.

De acordo com o Qualis CAPES 2016 na área de Psicologia, vigente na atualidade, a classificação das revistas em que foram publicados os artigos ficou distribuída da seguinte forma: A1 = 4 (45%), A2 = 1 (11%), B1 = 3 (33%) e B2 = 1 (11%). Observou-se o crescimento da produção científica da PP aplicada à PE (Figura 2). Os dados indicaram que essas publicações vêm sendo feitas majoritariamente em periódicos da área de Educação Física, cinco periódicos (56%), seguida da área de Psicologia, quatro revistas (44%).

As pesquisas realizadas e relatadas no material encontrado se concentraram nas regiões territoriais brasileiras Sudeste (n= 7, 50%) e Sul (n= 4, 29%). Somadas, estas regiões representam 79% total de publicações. Não foi encontrado artigos produzidos na região Centro-Oeste.

No primeiro artigo com o tema, os autores realizaram uma pesquisa qualitativa sobre o estado de *Flow* e a motivação intrínseca entre praticantes de corrida de rua (MASSARELLA & WINTERSTEIN, 2009). Em 2019, o ano em que houve mais publicações, pode-se observar que a produção por ano cresceu aproximadamente 66,67% após uma década. Indicando, portanto, o aumento gradativo da produção na área (Figura 2).

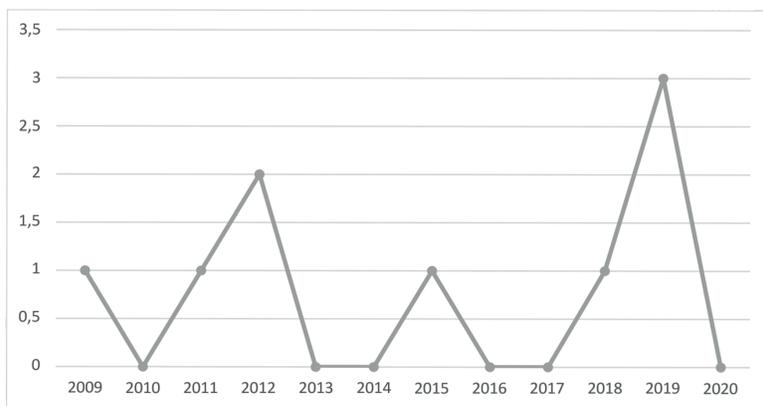


Figura 2
Artigos publicados por ano

O *Flow* foi o construto da PP mais investigado. Os assuntos não abordados são sobre Emoções positivas, Engajamento e Significado. A Tabela 1 foi estruturada com informações sobre as características dos artigos selecionados.

Autores	Objetivo	Amostra	Método	Resultados
Massarola & Winterstein (2009)	Analisar elementos de motivação intrínseca e estado do <i>Flow</i> .	10 praticantes de corrida	Entrevista Semiestruturada	A maioria dos praticantes começou a atividade motivada por circunstâncias externas, mas a motivação intrínseca se mostrou crucial na residência por muitos anos. As relações foram identificadas entre os tópicos levantados na análise e os elementos que caracterizam o fluxo mental do estado.
Vieira et al. (2011)	Investigar o estado do <i>Flow</i> em praticantes de escalada e <i>share downhill</i> .	37 atletas	Escala de Motivação para o Esporte (SMS) e uma ficha adaptada da Teoria do <i>Flow</i>	O estado de <i>Flow</i> teve baixa incidência nos praticantes, havendo interferência da falta de equilíbrio entre percepção das metas, habilidades e desafios nas atividades de aventura.
Miranda et al. (2012)	Analisar as características do <i>flow/feeling</i> no tênis.	10 atletas	Entrevista Semiestruturada	Há dimensões mais latentes, e o aparecimento de características na melhora do desempenho, como o condicionamento físico.
Gomes et al. (2012)	Verificar a relação entre o <i>Flow</i> e formas de motivação da teoria da autodeterminação, autoeficácia, habilidade percebida e orientação às metas	30 atletas	Escalas de Motivação Esportiva, Orientação Tarefa-Ego no esporte, de Autoeficácia Individual para Vôlei, de Habilidade Percebida e da Percepção do <i>Flow</i>	A média do <i>Flow</i> foi baixa. Observou-se relação negativa com componentes da motivação extrínseca e relação positiva entre a autoeficácia na segunda fase, e entre <i>Flow</i> e habilidade percebida na segunda e terceira fases. Em relação à orientação tarefa, a relação foi negativa na segunda fase e positiva na terceira fase, jogos de campeonatos estadual e regional.
Oliveira et al. (2015)	Analisar qualitativamente o sentimento de <i>flow</i> em jogadores de basquetebol de categorias de base	59 atletas de cinco diferentes equipes	Entrevista Semiestruturada e Questionário	Há cinco dimensões mais citadas (experiência autotética; equilíbrio desafio-habilidade; objetivos claros; controle absoluto das ações e concentração intensa na tarefa). E três menos (perda da noção do tempo; fusão entre ação e atenção e perda da autoconsciência). É possível existência de um estado de <i>Flow</i> da equipe.
Oliveira et al. (2018)	Investigar a percepção do <i>Flow</i> em paratletas de basquetebol em cadeira de rodas	15 paratletas de basquetebol em cadeira de rodas	Escala de Predisposição ao <i>Flow</i>	Paratletas vivenciam o <i>Flow</i> , sendo experiência autotética e clareza de metas as dimensões mais citadas. Concentração na tarefa foi correlacionada com fusão entre ação e consciência, metas claras, percepção de controle, e experiência autotética.
Hernandez & Voser (2019)	Validação de construto da versão brasileira da FSS-2	366 atletas	Versão brasileira da <i>Flow State Scale</i> (FSS-2)	Foram encontrados indicadores de validades de conteúdo, fatorial, convergente e discriminante e de consistência interna.
Peixoto et al. (2019)	Adaptação da Escala de Paixão	799 atletas brasileiros	Escala de Paixão	Sugerem adequação da versão brasileira para avaliação do construto.
Garcia et al. (2019)	Analisar a relação do Fluxo Disposicional com o desempenho de triatletas	328 triatletas que competem o Ironman Brasil	Ficha de identificação, Escala de Fluxo Disposicional (DFS-2) e tempo de corrida	O fluxo disposicional foi positivamente relacionado ao desempenho objetivo em triatletas brasileiros.

Tabela 1

Descrição dos artigos que compõem esta revisão de literatura

No artigo de Oliveira et al. (2018), os achados indicaram que atletas de basquetebol de cadeira de rodas possuem uma pré-disposição para alcançar o estado do *Flow*. Oliveira et al. (2015) relataram um resultado similar, em que cinco dimensões do *Flow* são mais citadas pelos esportistas: experiência autotélica, objetivos claros, controle das ações, equilíbrio desafio-habilidade e concentração intensa.

Gomes et al. (2012) também observaram que o *Flow* está associado a forma como atletas de voleibol percebem a capacidade de enfrentar os desafios. Vieira et al. (2011) investigaram o estado do *Flow* em praticantes de escalada e *skate downhill* apresentando-o em cinco fases. Estas representavam a percepção entre a habilidade e o nível de dificuldade para realizar a tarefa. A primeira fase está relacionada ao nível de habilidade inferior comparado ao desafio, podendo gerar ansiedade. Já o relaxamento poderia ser provocado quando há a percepção de que a habilidade é superior em relação ao desafio. Nestas duas fases há muita emoção durante a execução e estes sentimentos podem afetar a organização de metas e impedir o avanço do estado do *Flow*. A maior parte dos praticantes alcançaram fases do *Flow* relacionadas à ansiedade ou relaxamento.

Oliveira et al. (2015) indicaram que, dentre as nove dimensões do *Flow*, a perda de noção de tempo, a fusão entre ação e atenção e a perda de autoconsciência foram as menos citadas e o controle absoluto das ações foi a mais mencionada por jogadores de basquete. Além disto, os autores evidenciaram que alguns discursos apontaram para possível existência de um estado de *Flow* coletivo, que não é somente a soma dos estados individuais, mas um fenômeno que acontece entre a equipe. Já em relação ao basquete em cadeira de rodas, além de também apontar a possibilidade de um estado de *Flow* coletivo, Oliveira et al. (2018) analisaram a correlação entre as nove dimensões do fluxo e o fluxo global pela Escala de Predisposição ao Fluxo (EPF). Os autores concluíram que os paratletas possuíam predisposição ao *Flow*, sendo a experiência autotélica e a clareza de metas as dimensões que prevaleceram nesta modalidade. O esporte se configura como a principal fonte de entusiasmo e envolvimento, pois a própria atividade é gratificante para eles.

Os dois artigos mais recentes encontrados no Brasil a respeito do estado do *Flow* tratam de evidências para a validade do construto da versão brasileira da *Flow State Scale-2* (HERNANDEZ & VOSER, 2019) e da *Dispositional Flow Scale-2* (GARCIA et al., 2019), que oferecem medida para avaliação das experiências do *Flow*. Vale ressaltar a importância de instrumentos psicométricos que forneçam subsídios para psicólogos do esporte e exercício físico no Brasil. Nesse sentido, Peixoto et al. (2019) validaram uma Escala de Paixão pela prática esportiva. O instrumento é composto por 12 itens, sendo seis deles referentes à Paixão Harmoniosa e outros seis itens referentes à Paixão Obsessiva. Os autores destacam a escassez de instrumentos válidos e fidedignos neste contexto.

Dos 21 artigos que foram selecionados para leitura na íntegra, 38% utilizaram a Teoria da Autodeterminação (TAD; DECI & RYAN, 1985; RYAN & DECI, 2017) para

compreender a motivação para ingressar e permanecer em determinada atividade. Porém, estes foram excluídos por não pertencerem ao arcabouço teórico específico da PP. Das nove publicações que atendiam aos critérios de elegibilidade, uma também abordou a TAD relacionando-a com a experiência do *Flow* (GOMES et al., 2012). Vieira et al. (2011) verificaram a relação entre motivação e *Flow* utilizando em suas referências os autores da TAD, mas não apresentaram a teoria para discussão no decorrer do artigo.

DISCUSSÃO

Como acima exposto, o objetivo deste estudo foi realizar uma revisão sistemática sobre o estado da arte da PP na PPE. O *Flow* foi o construto mais pesquisado neste contexto, ao passo que não foram encontrados estudos sobre os componentes Emoções positivas, Engajamento e Significado do PERMA.

A Psicologia do Esporte e do Exercício Físico e do Exercício Físico (PEE) tem como marco inicial o estudo com ciclistas de Norman Triplett da década de 1890 na *Indiana University* nos Estados Unidos (EUA). No entanto, é com o estabelecimento da Educação Física (EFI) como disciplina acadêmica, em meados de 1960, que a PEE passou a compor o currículo do curso (WEINBERG & GOULD, 2017). Ao longo da maior parte do seu desenvolvimento nos Estados Unidos da América (EUA), a PEE esteve vinculada às ciências do esporte e aos estudos das habilidades motoras e, portanto, à EFI. Apenas em 1986, foi criada a divisão 47 da *American Psychological Association* (APA), a *Society for Sport, Exercise and Performance Psychology* (APA, 2021).

No Brasil, a regulamentação da profissão de psicólogo se dá com a promulgação da Lei Federal nº4119, de 1962. Porém, a especialização em Psicologia do Esporte e do Exercício Físico e do Exercício foi regulamentada pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP, 2021) por meio da Resolução nº 013/2007. O crescimento da PEE no Brasil ocorre de maneira tardia, possivelmente, isso explique a ausência da disciplina de PEE nos currículos dos cursos de graduação em Psicologia. Observa-se que, ainda pouco frequente, a PEE tem aparecido na grade de disciplinas como eletiva. Por outro lado, Carvalho e Jacó-Vilela (2009) apresentaram fatos que comprovaram a existência de práticas psi no cenário da EFI brasileira desde as décadas de 1930 e 1940. Em decorrência disso, nos cursos de EFI, a PEE há décadas aparece na grade das disciplinas obrigatórias (VIEIRA et al., 2010). Possivelmente, isso explique a prevalência de profissionais e pesquisadores da EFI desenvolvendo a maior parte dos estudos em PEE, conforme os resultados do presente estudo. Entretanto, pesquisadores da Psicologia também passaram a investigar o Esporte e o Exercício Físico. Entre 2010 e 2012, notou-se aumento das publicações da Psicologia (ANDRADE et al., 2015).

Em relação às regiões territoriais brasileiras, os dados encontrados são coerentes com a pesquisa realizada por Vilarino et al. (2017), que revelou a concentração de grupos

de pesquisa em Psicologia do Esporte e do Exercício Físico e do Exercício nas regiões Sul e Sudeste. Isto se deve ao fato dos programas de Pós-Graduação *Stricto Sensu* tanto em Psicologia, quanto na Educação Física, estarem majoritariamente localizados nestas regiões. Os mesmos autores destacaram que a Região Nordeste vem fortalecendo seu sistema de Pós-Graduação com a chegada de professores doutores que podem fazer com que a quantidade e a qualidade da produção científica se expandam nos próximos anos.

Com relação aos construtos estudados, os pesquisadores encontraram indícios da existência de um estado de *Flow* coletivo em suas investigações (OLIVEIRA et al., 2015; OLIVEIRA et al., 2018). Talvez isso possa ser explicado pelo fato de que nestes estudos os participantes são de esportes coletivos, duas modalidades de basquete, diferentemente da maioria das pesquisas incluídas na síntese deste artigo que contaram com participantes de esportes individuais. A vivência deste estado ótimo em equipe poderia então promover a melhora do desempenho tanto individual como coletivo, possibilitando resultados positivos.

Foram encontrados três estudos com métodos qualitativos de pesquisa, usando entrevistas como instrumentos de coleta de dados e seis estudos que usaram métodos quantitativos, escalas e questionários para acessar os dados. Os estudos mais recentes utilizaram instrumentos psicométricos (GARCIA et al., 2019; HERNANDEZ & VOSER, 2019; PEIXOTO et al., 2019), enquanto mais da metade dos estudos realizados até 2015 usaram técnicas qualitativas (MASSARELLA & WINTERSTEIN, 2009; MIRANDA JÚNIOR et al., 2012; OLIVEIRA et al., 2015). Este movimento pode indicar uma tendência para a mensuração dos constructos da PP, principalmente a experiência do *Flow*. Os métodos qualitativos podem fornecer mais dados sobre esta experiência tão singular, uma vez que os atletas podem expressar com mais detalhes como vivenciaram o *Flow*.

Os estudos comprovaram benefícios do *Flow* no condicionamento físico e no desempenho de atletas de tênis (MIRANDA et al., 2012) e triatletas brasileiros. Foram identificadas relações positivas entre tempo de prática e predisposição ao *Flow*, indicando que intervenções podem aprimorar a capacidade dos atletas a atingir este estado mental (GARCIA et al., 2019). Entende-se que quanto mais experiência o atleta tiver e que com intervenções assertivas, há mais possibilidades que o fenômeno do *Flow* ocorra. Portanto, diante dos dados aqui apresentados, esse estado pode ser estimulado no contexto esportivo.

Dos conceitos da PP, o *Flow* foi o mais estudado, como pode ser observado na Tabela 2. Isto pode ser explicado pela relação positiva que o estado de *Flow* possui com o desempenho em atividades esportivas (GARCIA et al., 2019; MIRANDA et al., 2012). Sendo um dos objetivos da PEE estudar os efeitos de fatores psicológicos para o desempenho esportivo, o número de artigos pesquisando sobre *Flow* pode ser explicado por este motivo. A vivência do conjunto de dimensões que abarcam este estado mental pode levar à promoção da execução de alto nível. Por existirem técnicas psicológicas que possam auxiliar os atletas em termos de aprimoramento para atingir este estado mental, acredita-

se que o interesse em produzir evidências de validade para instrumentos que avaliam o construto vem sendo recentemente desenvolvidos em versões brasileiras (GARCIA et al., 2019; HERNANDEZ & VOSER, 2019).

As investigações refletem que o *Flow* se correlacionou positivamente com o desempenho (GARCIA et al., 2019; MIRANDA et al., 2012) e a motivação intrínseca (MASSARELA & WINTERSTEIN, 2009). Foi verificado também que os atletas vivenciaram algumas dimensões do *Flow* com maior intensidade que outras (OLIVEIRA et al., 2015; OLIVEIRA et al., 2018). Assim, não deve haver uma tentativa, por parte dos pesquisadores, em adequar todas as dimensões do *Flow* no contexto esportivo. Cada esporte possui suas singularidades, como as modalidades individual e coletiva, o que pode influenciar na intensidade e frequência em experimentar algumas dimensões (SWANN, 2016).

Esses achados possuem implicações práticas, uma vez que podem subsidiar intervenções neste contexto. Dimensões do *Flow* como objetivos claros, *feedback* inequívoco e equilíbrio desafio-habilidade podem ser trabalhados, pois não dependem somente do atleta. Deste modo, pode-se entender que a vivência do *Flow* pode ser aperfeiçoada (SWANN, 2016).

Os estudos apresentaram uma diversidade de métodos, apontando as possibilidades de analisar a influência do *Flow* no esporte, produzindo evidências em diferentes esportes. Foi possível verificar a influência de outras variáveis neste contexto, como autoeficácia, habilidade percebida (GOMES et al., 2012), e *Flow* coletivo (OLIVEIRA et al., 2015; OLIVEIRA et al., 2018).

Este estudo possui como limitação não ter pesquisado publicações consideradas como Literatura Cinzenta, como dissertações e teses. Também as realizações de pesquisas sobre os construtos Emoções positivas, Engajamento e Significado, importantes para todos os envolvidos na PEE, são estimuladas. Essas possíveis investigações serão relevantes para formulação de programas de preparação psicológica de atletas e praticantes do exercício físico brasileiros.

Esta pesquisa analisou o estado da arte da PP na PEE no Brasil. Verificou-se que o *Flow* foi amplamente estudado no contexto esportivo, porém a literatura ainda possui lacunas a serem exploradas, como diferenças entre esportes individuais e coletivos. Por meio deste estudo, é possível direcionar futuras investigações, principalmente sobre os componentes da Teoria do Bem-Estar (SELIGMAN, 2018) que possuem evidências sobre os efeitos positivos na PEE.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION (2021). **Division History**. <https://www.apadivisions.org/division-47/about/history/>

ANDRADE, Alexandre, BRANDT, Ricardo, DOMINSKI, Fábio Hech, VILARINO, Guilherme Torres, COIMBRA, Danilo, & MOREIRA, Mariana. Psicologia do Esporte no Brasil: Revisão em periódicos da psicologia. **Psicologia em Estudo**, Universidade Estadual de Maringá, Maringá, v. 20, n. 2, p. 309–317, abr-jun, 2015.

CARVALHO, Cristianne Almeida, & JACÓ-VILELA, Ana Maria. Psicologia do Esporte e do Exercício Físico no Brasil em dois tempos: uma história contada e uma história a ser contada. **XV Encontro Nacional da ABRAPSO**. Anais de Trabalhos Completos, p. 1-7, 2009. http://www.abrapso.org.br/siteprincipal/images/Anais_XVENABRAPSO/206.%20psicologia%20do%20esporte%20no%20brasil%20em%20dois%20tempos.pdf

CARVALHO, Lucas de Francisco, PIANOWSKI, Giselle, & SANTOS, Manoel Antônio. Guidelines for conducting and publishing systematic reviews in Psychology. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, Campinas, v. 36, e180144, Epub, dez, 2019. <https://doi.org/10.1590/1982-0275201936e180144>

COHN, Patrick. An exploratory study of sources of stress and athlete burnout in youth golf. **The Sport Psychologist**, v. 4, p. 95-106, 1991. <https://doi.org/10.1123/tsp.4.2.95>

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Resolução nº 13**, de 14 de setembro de 2007. Institui a Consolidação das Resoluções relativas ao Título Profissional de Especialista em Psicologia e dispõe sobre normas e procedimentos para seu registro. 2007. <https://atosoficiais.com.br/lei/titulo-de-especialista-cfp?origin=instituicao>

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. **Flow: The psychology of optimal experience**. New York: Harper & Row. 1990.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly, KHOSLA, Sonal, & NAKAMURA, Jeanne. (2016). Flow at Work. In: OADES, Lindsay, STEGER, Michael, FAVE, Antonella Delle, & PASSMORE, Jonathan (orgs.), **The Wiley Blackwell Handbook of the Psychology of Positivity and Strengths-Based Approaches at Work**. Wiley Online Library, 2016, p. 99-109. <https://doi.org/10.1002/9781118977620.ch7>

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly, MONTIJO, Monica, & MOUTON, Angela. Flow theory: Optimizing elite performance in the creative realm. In PFEIFFER, Steven, SHAUNESSY-DEDRICK, Elizabeth, & FOLEY, Megan (orgs.), **American Psychological Association handbook of giftedness and talent**. 2018, p. 215–229. <https://doi.org/10.1037/0000038-014>

CURRAN, Thomas, HILL, Andrew, HALL, Howard, & JOWETT, Gareth. Relationships between the coach created motivational climate and athlete engagement in youth sport. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 37, n. 2, p. 193-198, abr, 2015. <https://doi.org/10.1123/jsep.2014-0203>

DECI, Edward, & RYAN, Richard. **Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior**. Springer, US. 1985. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>

DOYLE, Jason, FILO, Kevin, LOCK, Daniel, FUNK, Daniel, & MCDONALD, Heath. Exploring PERMA in spectator sport: Applying positive psychology to examine the individual-level benefits of sport consumption. **Sport Management Review**, v. 19, n. 5, p. 506-51, nov, 2016. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2016.04.007>

EIME, Rochelle, YOUNG, Janet, HARVEY, Jack, CHARITY, Melanie, & PAYNE, Warren. R. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 10, n. 98, ago, 2013. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>

FRANCISCO, Cristina de, ARCE, Constantino, SÁNCHEZ-ROMERO, Elisa, & VÍLCHEZ, Maria. The mediating role of sport self-motivation between basic psychological needs satisfaction and athlete engagement. **Psicothema**, vol. 30, n. 4, p. 421-426, nov, 2018. <https://doi.org/10.7334/psicothema2018.117>

FREDRICKSON, Barbara. The broaden-and-build theory of positive emotions. **Philosophical transactions of the Royal Society of London B**, v. 359, 1367–1377, ago, 2004. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>

FREDRICKSON, Barbara. (2013). Positive Emotions Broaden and Build. In: P. Devine, & A. Plant, (orgs.). **Advances in Experimental Social Psychology**, 47, 2013, p. 1-53. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2>

GARCIA, William Fernando, CODONHATO, Renan, MIZOGUCHI, Marcus Vinicius, DO NASCIMENTO JUNIOR, José Roberto Andrade, AIZAVA, Paulo Vitor Suto, RIBAS, Marcelen Lopes, CARUZZO, Aryelle Malheiros, VISSOCI, João Ricardo Nickenig, & FIORESE, Lenamar. Dispositional flow and performance in Brazilian triathletes. **Frontiers in Psychology**, v. 10, n. 2136, set, 2019. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02136>

GOLDENBERG, Amit, HALPERIN, Eran, VAN ZOMEREN, Martijn, & GROSS, James. The process model of group-based emotion: Integrating intergroup emotion and emotion regulation perspectives. **Personality and Social Psychology Review**, v. 20, n. 2, p. 118-141, abr, 2016. <https://doi.org/10.1177/1088868315581263>

GOMES, Simone Salvador, MIRANDA, Renato, BARA FILHO, Maurício Gattás, & BRANDÃO, Maria Regina Ferreira (2012). O Flow no voleibol: relação com a motivação, autoeficácia, habilidade percebida e orientação às metas. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 23, n. 3, p. 379-387, set, 2012. <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v23i3.17024>

GRÖPEL, Peter, WEGNER, Mirko, & SCHÜLER, Julia. Achievement motive and sport participation. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 27, p. 93-100, nov, 2016. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.08.007>

HANIN, Jurin, & EKKEKAKIS, Panteleimon. Emotions in sport and exercise settings. In: PAPAIOANNOU, Athanasios & HACKFORT, Dieter (orgs.), **Routledge companion to sport and exercise psychology: Global perspectives and fundamental concepts**. Routledge/Taylor & Francis Group, 2014, p. 83-104. <https://doi.org/10.4324/9781315880198>

HERNANDEZ, Jose Augusto Evangelho, & VOSER, Rogério da Cunha. Validity evidence for the Flow State Scale-2 with university athletes. **Paidéia**, v. 29, e2909, jun, 2019. <https://doi.org/10.1590/1982-4327e2909>

JACKSON, Susan, & CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. **Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances**. Human Kinetics Books, 1999.

LONSDALE, Chris, HODGE, Ken, & RAEDEKE, Thomas. Athlete engagement: I. A qualitative investigation of relevance and dimensions. **International Journal of Sport Psychology**, v. 38, n. 4, p. 451–470, out, 2007.

MASSARELLA, Fábio Luiz, & WINTERSTEIN, Pedro José. A Motivação Intrínseca e o Estado Mental Flow em Corredores de Rua. **Movimento**, v. 15, n. 2, p. 1-19, abr-jun, 2009. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.2659>

MCCARTHY, Paul. Positive emotion in sport performance: Current status and future directions. **International Review of Sport and Exercise Psychology**, v. 4, n. 1, p. 50-69, mar, 2011. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2011.560955>

MEIJEN, Carla, TURNER, Martin, JONES, Marc, SHEFFIELD, David, & MCCARTHY, Paul. A Theory of Challenge and Threat States in Athletes: A Revised Conceptualization. **Frontiers in Psychology**, v. 11, epub 126, fev, 2020. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00126>

MIRANDA JÚNIOR, Márcio Vidigal, RUSSO, André Furiatti, COIMBRA, Danilo Reis, & MIRANDA, Renato. Análise do Flow-Feeling no Tênis. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 23, n. 4, p. 607-615, jun, 2012. <https://eduemojs.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/17044>

OLIVEIRA, Helder Zimmermann, GOMES, Victor Fernandes Pinto, & MIRANDA, Renato. The flow state in young basketball players. **Psicologia em Estudo**, v. 20, n. 1, p. 95-106, jan-mar, 2015. <https://doi.org/10.4025/psicoestud.v20i1.25529>

PAGE, Matthew, MCKENZIE, Joanne, BOSSUYT, Patrick, BOUTRON, Isabelle, HOFFMANN, Tammy, MULROW, Cynthia, SHAMSEER, Larissa, TETZIAFF, Jennifer, AKL, Elie, BRENNAN, Sue, CHOU, Roger, GLANVILLE, Julie, GRIMSHAW, Jeremy, HRÓBJARTSSON, Asbjørn, LALU, Manoj, LI, T Tianjing, LODER, Elizabeth. W., MAYO-WILSON, Evan, MCDONALD, Steve, ... MOHER, David. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. **BMJ**, v. 372, n. 71, abr, 2021. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>

PEIXOTO, Evandro Morais, NAKANO, Tatiana de Cássia, CASTILLO, Ricardo Almeida, OLIVEIRA, Leonardo Pestillo, & BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide. Passion Scale: Psychometric properties and factorial invariance via Exploratory Structural Equation Modeling (ESEM). **Paidéia**, v. 29, e2911, abr, 2019. <https://doi.org/10.1590/1982-4327e2911>

OLIVEIRA, Jadson Geovane de Brito, PIRES, Daniel Alvarez, & COSTA E SILVA, Anselmo de Athayde. Predisposição ao Flow: percepção dos praticantes do basquete em cadeira de rodas. **Pensar a prática**, v. 21, n. 3, p. 552-563, set, 2018. <https://doi.org/10.5216/rpp.v21i3.47022>

REINBOTH, Michael, & DUDA, Joan. Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 7, n. 3, p. 269–286, fev, 2006. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.06.002>

RYAN, Richard, & DECI, Edward. **Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness**. The Guilford Press, 2017. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>

RUSK, Reuben, & WATERS, Lea. Tracing the size, reach, impact and breadth of positive psychology. **The Journal of Positive Psychology**, v. 8, n. 3, p. 207–221, abr, 2013. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.777766>

SAVARDELAVAR, Meisam, & ARVIN, Hamid. The relationship between of positive emotion and sport competitions in expert's athletes. **European Journal of Experimental Biology**, n. 2, v. 3, p. 608-610, dez, 2012. <https://www.imedpub.com/articles/influence-of-dietary-supplemented-thyme-ithymus-vulgaris-l-and-pennyroyal-imentha-pulegiumleaves-on-hematological-indices-of-jap.pdf>

SELIGMAN, Martin. PERMA and the building blocks of well-being. **The Journal of Positive Psychology**, v. 13, n. 4, p. 333-335, fev, 2018. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>

SWANN, Christian. Flow in sport. In: HARMAT, László, ØRSTED ANDERSEN, Frans, ULLÉN, Fredrik, WRIGHT, Jon, & SADLO, Gaynor (orgs.), **Flow Experience. Empirical Research and Applications**. Springer International Publishing, 2016, p. 51-64. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28634-1_4

VIEIRA, Lenamar Fiorese, VISSOCI, João Ricardo Nickenig, OLIVEIRA, Leonardo Pestillo de, & VIEIRA, José Luiz Lopes. Psicologia do Esporte: Uma área emergente da psicologia. **Psicologia em Estudo**, v. 15, n. 2, p. 391-399, jun, 2010. <https://doi.org/10.1590/S1413-73722010000200018>

VIEIRA, Lenamar Fiorese, BALBIM, Guilherme Moraes, PIMENTEL, Giuliano Gomes de Assis, HASSUMI, Miriane Yassue Santos Silva, & GARCIA, William Fernando. Estado de Flow em praticantes de escalada e skate downhill. **Motriz**, v. 17, n. 4, p. 591-599, dez, 2011. <https://doi.org/10.1590/S1980-65742011000400003>

VILARINO, Guilherme Torres, DOMINSK, Fábio Hech, ANDRADE, Rubian Diego, FELDEN, Érico Pereira Gomes, & ANDRADE, Alexandre. Análise dos grupos de pesquisa em Psicologia do Esporte e do Exercício no Brasil. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 39, n. 4, p. 371-379, out-dez, 2017. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2017.07.004>

VON SCHEVE, Christian, & ISMER, Sven. Towards a theory of collective emotions. **Emotion Review**, v. 5, n. 4, p. 406-413, mai, 2013. <http://doi.org/10.1177/1754073913484170>

WEINBERG, Robert, & GOULD, Daniel. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. Artmed, 2017.

YANG, HuiXin, WEN, XuPing, & XU, Fei. The influence of positive emotion and sports hope on pre-competition state anxiety in martial arts players. **Frontiers in Psychology**, v. 11, epub 1460, jul, 2020. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01460>