

## ESTADO DE FLUXO E QUALIDADE DE VIDA EM PRATICANTES DE ESPORTES DE AVENTURA

Rosane Camila GODOI, Hélio M. YOSHIDA, Sarah GOMES, Paula T. FERNANDES

Faculdade de Educação Física (FEF) e Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências (GEPEN) - UNICAMP, Campinas, São Paulo, Brasil

e-mail: r.camilagodoi@gmail.com

**Introdução:** o Estado de Fluxo é um estado psicológico ótimo relacionado com a integração entre pensamentos, sentidos e sentimentos ao realizar uma tarefa com satisfação, desse modo se mostra em acordo com as principais características dos Esportes de Aventura, que tendem a levar seu praticante a emoções complexas, como euforia, alegria e até mesmo medo. **Objetivos:** identificar o Estado de Fluxo em praticantes de esportes de aventura (Kayak, Rafting, Montanhismo, Slackline, Paraquedismo e Escalada) e relacioná-lo à qualidade de vida dos mesmos. **Metodologia:** foram avaliados praticantes dos seguintes esportes de aventura: Kayak, Rafting, Montanhismo, Slackline, Paraquedismo e Escalada, com o mínimo de um ano de prática, de ambos os sexos, com idade mínima de 18 anos. Os instrumentos utilizados foram: Questionário sobre identificação do estado de fluxo, *Flow State Scale-2* (FSS-2), *Dispositional Flow Scale-2* (DFS-2) e a Escala de Qualidade de Vida (WHOQOL-Bref). **Resultados:** participaram desta pesquisa 100 praticantes, nos quais 84% eram do sexo masculino, com idade média de 29,5 anos e com tempo médio de prática de 6,4 anos, que se encontrava na seguinte proporção: Kayak 30%; Rafting 19%; Slackline 16%; Montanhismo 14%; Paraquedismo 11%; e Escalada 10%. De acordo com os instrumentos: Id. Fluxo: méd 4,42 (DP: 0,128); DFS-2: méd 4,06 (DP: 0,192); e FSS-2: méd 4,26 (DP: 0,310), foi possível constatar que todos os praticantes, de todos os esportes de aventura estudados acessaram o estado de fluxo e em níveis elevados, acima de 4 (em uma escala de 1 a 5). Quanto à Qualidade de Vida, em relação a autopercepção da qualidade de vida tivemos o valor médio de 4,33 (DP: 0,258) e de 4,18 (DP: 0,319) em relação a percepção da própria saúde, no mais, a qualidade de vida foi analisada em 4 domínios: físico (méd. 4,06 e DP: 0,207), psicológico (méd. 4,15 e DP: 0,160), social (méd. 3,97 e DP: 0,413) e de meio ambiente (méd. 3,78 e DP: 0,207), e os índices próximos de 4 (escala de 1 a 5 por domínio) indicam uma qualidade de vida considerada ótima. Interessante notar também que a QV foi constantemente mencionada como fruto de melhora após o início da prática esportiva de acordo com as perguntas abertas em dois dos instrumentos. **Conclusões:** os esportes de aventura propiciam um ambiente abastecido de condições favoráveis não somente a boas condições psicológicas e sociais, como a personalidade autotélica, condição fundamental do fluxo, é capaz de moldar o estilo e qualidade de vida de seu praticante.

**Palavras chaves:** Estado de Fluxo; Qualidade de Vida; Psicologia do Esporte.