**A EXPERIÊNCIA DE FLUXO NO PROCESSO DE EDUCAÇÃO PARA/PELO LAZER POR MEIO DE ATIVIDADES DE AVENTURA**

**Resumo**

*Analisamos a vivência e a percepção de escolares do primeiro ano do ensino fundamental sobre atividades de aventura. Para tanto, foram analisados os relatórios de aulas e um questionário estruturado pelo método de foto-elicitação junto a 50 alunos(as) do Colégio de Aplicação Pedagógica. O material foi analisado à luz da teoria do fluxo, de Mihaly Csikszentmihalyi. Segundo os resultados, a Escalada é a atividade com mais coerência para produzir fluxo, o tipo de estado mental correspondente de total imersão na atividade. Skate é tido como o mais difícil de executar e, também, o mais relacionado ao lazer doméstico. Parkour é uma ginástica de aventura vista como agradável pelas crianças. Concluímos que há desigualdade entre a percepção dos alunos sobre a atividade e sua capacidade em facilitar a experiência de fluxo, sendo necessário ajustar o ensino para proporcionar aulas que proporcionem fluxo.*

**Palavras-chave:** Atividades de lazer. Esportes de aventura. Psicologia do lazer.

**Introdução**

O ensino de esportes visando ampliar o universo cultural das pessoas é um dos propósitos da Escola de aventuras. Tal projeto envolve a iniciação a 5 modalidades de aventura: parkour, escalada, slackline, orientação e skate. Essas atividades são realizadas atualmente (2019), com crianças dos 2° e 3° anos do Colégio de aplicação pedagógica da UEM.

Metodologicamente, a Escola de Aventuras trabalha com 7 semanas por modalidade ao ano e, ao estar presente na grade curricular, se articula de forma multidisciplinar a matemática, linguagem e ciência. Ao mesmo tempo que eles se divertem eles aprendem resolvendo problemas, criando estratégias para aplicar o aprendizado em sala de aula. Outro diferencial são as “microaventuras”, brincadeiras e jogos produzidos para a iniciação à aventura (FERNANDES, SILVA e PIMENTEL, 2017).

Uma lacuna no presente projeto era a percepção fenomenológica a respeito da qualidade das aulas. Sabemos que práticas desafiadoras e experiências de sucesso estão ligadas à continuidade da prática esportiva no lazer infantil. No convívio com os pais, estes dizem que as crianças demonstram euforia quando é o dia da aula do projeto. Por outro lado, é nossa preocupação que a aquisição de habilidades para a prática recreativa do esporte de aventura seja revertida em maior tempo de lazer. Por isso, nos questionamos a respeito das percepções dos alunos sobre as aulas e as modalidades, bem como quais eram as características dessas crianças nas aulas.

Como nosso interesse, portanto, era ensinar o esporte de aventura para ampliar o universo cultural das crianças em seu tempo livre, buscamos identificar o que significa cada modalidade para os aprendizes. Em seguida, verificamos quais características de fluxo são manifestas no ensino das modalidades. Assim, o presente trabalho teve por objetivo, encontrar características de fluxo em crianças das séries iniciais do ensino fundamental que participam da Escola de Aventuras. O fluxo é um estado psicológico associado ao sentir-se pleno.

A nosso ver, essa investigação se justifica tanto pela importância de trazer as contribuições da Psicologia do lazer para compreender as experiências na iniciação esportiva à aventura, como pela possibilidade em encontrar padrões nas aulas mais favoráveis ao fluxo.

**Aspectos metodológicos**

Participaram 50 escolares (6-8 anos), de ambos os sexos, participantes do projeto de extensão Escola de Aventuras. As crianças responderam a um questionário na forma de “Álbum de figurinhas”, inspirado no modelo de pesquisa com Foto-elicitação. Foram apresentadas frases como “Em casa eu pratico...” a ser completada com uma imagem de uma das modalidades ofertadas no projeto Escola de Aventuras.

Complementarmente ao material da foto-elicitação, foi realizada a análise de relatórios preenchidos nas aulas de aventura, compreendendo as datas de 14 de março de 2019 até 06 de junho de 2019. Também, para controle e comparação, foram utilizados relatórios de 2018, compreendendo os meses de julho até dezembro. No total, foram analisados 205 relatórios à luz das categorias analíticas da Teoria do Fluxo.

**Apresentação sintética do referencial teórico utilizado para a análise dos dados**

Para análise dos resultados, buscamos subsídios na Teoria do Fluxo, criada pelo professor Mihaly Csikszentmihalyi. Sua teoria se baseia na existência de um estado conhecido como Flow (fluxo). É o estado mental que nos dá a impressão de não estarmos mais na nossa realidade mundana e que é tido como ideal. A metáfora do “fluxo” foi utilizada por muitas pessoas para descrever a sensação de ação sem esforço experimentada em momentos que se destacam como os melhores de suas vidas (CSIKSZENTMIHALYI, 1999).

O fluxo tende a ocorrer quando as habilidades de uma pessoa estão em equilíbrio com os desafios propostos a ela. Também deve haver uma clareza de metas e objetivos precisos. Outra característica das atividades de fluxo é que elas oferecem um feedback imediato; elas deixam claro o seu desempenho. Quando as metas estão claras, o feedback conciliável e os desafios e habilidades estão em equilíbrio, a atividade recebe total investimento da atenção.

Não há espaço na consciência para pensamentos que distraiam, para sentimentos incoerentes. A autoconsciência desaparece, no entanto, a pessoa se sente mais forte do que de costume. O senso do tempo é distorcido: as horas parecem passar como minutos (CSIKSZENTMIHALYI, 1999, p.38).

O autor, com uso de ferramentas de pesquisa, chegou a estabelecer o lugar do fluxo (Flow) entre outras sensações no lazer: apatia, preocupação, ansiedade, exaltação, fluxo, controle, relaxamento, tédio. Se os desafios oferecidos são altos demais, a pessoa fica frustrada, preocupada e em seguida ansiosa. Se os desafios em relação às habilidades são baixos, a pessoa se sente apática. Porém, quando altos desafios são correspondidos por altas habilidades, a probabilidade de que o fluxo ocorra no indivíduo é maior. A área intitulada como “controle”, é um estado positivo de experiência, na qual a pessoa se sente feliz e satisfeita, mas ela pende a perder a concentração, o envolvimento e um sentimento de importância daquilo que está fazendo, e para ela voltar ao fluxo basta que os desafios propostos sejam maiores.

Portanto, conforme a *Flow Theory*, criada pelo professor Mihaly Csikszentmihalyi, *Flow* é o máximo do estado de espírito que uma pessoa se encontra quando se está fazendo o que gosta, relacionando-se com características importantes para que ele seja atingido, sendo os mais importantes: equilíbrio entre desafio/habilidade; concentração total no que está fazendo; *feedback* imediato; motivação intrínseca; manter um foco total no que se faz. Fluxo (*Flow*) é a “experiência ótima” quando realizamos algo prazeroso e desafiador e fenomenologicamente sequer percebemos o tempo passar (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

**Principais resultados**

 Os dados abaixo, ilustram a distribuição de experiências destacadas pelas crianças participantes do projeto, conforme o entendimento delas de aventura praticada no lazer dela:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Modalidade** | **Masculino** | **Feminino** | **TOTAL** |
| Parkour | 5/50% | 1/8,33% | 6/27,27% |
| Escalada | 4/40% | 9/75% | 13/59,09% |
| Skate | 0/0% | 2/16,66% | 2/9,09% |
| Slackline | 1/10% | 0/0% | 1/4,54% |
| Orientação | 0/0% | 0/0% | 0/0% |
| Total | 10/100% | 12/100% | 22/100% |

*Quadro 1:* *Atividade de aventura destacada pela criança no lazer*

Os dados foram divididos por gênero, entre meninos (masculino) e meninas (feminino). Conforme podemos ver no Quadro 1, há uma predileção dos meninos pelo parkour enquanto as meninas reportam praticar mais a escalada em seu tempo livre. Foi atingido como resultado através do “Álbum de figurinhas”, que a atividade de aventura preferida dos alunos é a escalada que também é a atividade menos praticada pelos alunos em ambiente doméstico. E a modalidade considerada mais difícil para eles é o skate, que está entre as mais preferidas e a mais praticada por eles em suas casas.

Após leitura dos relatórios, foi encontrada 01 Unidades de Registro (UR) observando características de *Flow* que se apresentaram em alunos do Colégio de Aplicação Pedagógica da UEM. Esse resultado será discutido posteriormente, mas já consideramos que é um resultado baixo e, portanto, ou o relatório não está cumprindo boa descrição da aprendizagem esportiva ou durante o processo de educação para/pelo lazer não existe muita frequência de fluxo.

A UR de *Flow* descreveu uma aluna do 2º ano na aula 01 de escalada:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CONTEXTO** | **CARACTERÍSTICAS** | **ATIVIDADE** |
| Aula no declive (“morrinho”) entre a cerca e a parede de escalada, no colégio. O dia 02/05/2019, estava com a temperatura de 26°. Havia três professoras ministrando a aula para cinco crianças do 2° ano do CAP. | Equilíbrio Desafio-Habilidade.Fusão entre ação e atenção.Metas claras.Controle absoluto das ações. | A aluna estava realizando a atividade referente à modalidade, na qual consistia em escalar diversos ambientes, e foi nessa atividade que desenvolveu sua sociabilidade, tal qual atingiu seu estado de *Flow*, não sendo possível alcançá-lo na parte conceitual (matemática), pois não era de seu domínio. |

Quadro 2: *descrição da experiência de fluxo na aula.*

Podemos comparar a experiência de fluxo com a de controle, recorrendo a dois exemplos relatados:

* Aluno H., 3°A, na modalidade skate, aula 05. O aluno se destacou do grupo na devida aula e apresentava estar tranquilo com a microaventura, bem prestativo, e sem dificuldades com a modalidade. Além de atencioso, se divertiu na aula.
* A aluna M. J. do 2°B em várias aulas manifestou um alto grau de habilidade nas modalidades feitas até o dia 06/06/19 (parkour e orientação, respectivamente), sendo que ela poderia facilmente estar no estado de *Flow*. No entanto, o nível de desafio proposta a ela era baixa, estando assim em um estado de controle.

 Em comparação com os alunos citados que estão no estado “Controle”, o aluno H. estava na modalidade skate, que é identificada (Quadro1) como a atividade de aventura mais difícil e a atividade mais praticada em casa pelos alunos. Analisando a aluna M. J., as modalidades citadas na qual a mesma apresenta características encontradas no estado “Controle”, é a orientação, a segunda atividade de aventura que as crianças mais sabem fazer, além de ser a terceira atividade considerada mais difícil. E a aluna adquiriu habilidades do parkour, que é a terceira atividade preferida dos alunos.

**Discussão**

Algo que monitoramos no projeto é se há desigualdade de gênero. Os estudos sugerem que há diferença entre meninos e meninas nesse período etário, embora as atividades lúdicas não sejam necessariamente vinculadas aos estereótipos recorrentes aos gêneros. (LEITE, FEIJÓ e CHIÉS, 2016). Portanto, ao tratarmos do sexo masculino e feminino não desconsideramos a questão de gênero, que é uma construção social. Conforme vimos (Quadro 1) na escolha do que fazer no tempo livre, há um componente de gênero, pois probabilisticamente meninos transpõem obstáculos e meninas escalam. Importa aqui destacar que a vivência de atividades de desafio na infância é significativa para que, na idade adulta, mulheres procurem voluntariamente a prática de esportes de aventura como lazer (CARDOSO, MARINHO e PIMENTEL, 2013).

Na Escola de Aventuras as crianças se relacionam com o ambiente por meio das modalidades ensinadas (parkour, escalada, slackline, skate e orientação) e elas desenvolvem ainda um aprendizado de conteúdos da Matemática de uma forma lúdica e sempre havendo na brincadeira uma problematização. Para que a criança se encontre nesse estado de *Flow*, há os fatores necessários, e a criança que estava nele apresentava no momento uma habilidade na modalidade em que estava e, mediante isso, lhe apresentamos desafios. Muitos dos alunos estão em um estado dito como controle. Apresentam habilidades características de iniciantes na modalidade em que estão. Outrossim, os desafios propostos a eles não são altos, fazendo assim com que o estado *Flow* não seja atingido.

Para a criança estar em um denominado “Controle”, é um estado considerado positivo se em comparação com os demais estados que há (como por exemplo a ansiedade e preocupação que são negativos), “onde o indivíduo se sente feliz, forte e satisfeito. Mas a pessoa tende a perder a concentração, o envolvimento e um sentimento da importância do que está sendo feito” (CSIKSZENTMIHALYI, 1999, p. 39). Muitos dos relatórios analisados, traziam em sua maioria, alunos que se encontravam nesse estado.

Outro aspecto sugerido pelos resultados é que pode haver fluxo em determinada modalidade e em outra não. Afora as afinidades, o que não está no escopo do estudo, determinadas experiências podem suscitar mais fluxo que outras? A esse respeito, Vieira et al (2011) encontraram o fluxo em 4,54% do tempo de prática dos praticantes de escalada e 13,33% de skate *Downhill*.

Nesses atletas recreativas o fluxo é fruto da ação em momentos que se destacam como os melhores de suas vidas, atingem o auge. Os autores identificaram que a motivação mais presente em ambas as modalidades foi a motivação intrínseca, tanto para atingir objetivos como para experiências estimulantes e para conhecer (experiência autotélica demonstrando forte motivação intrínseca). Não houve diferença significativa entre as motivações dos praticantes de escalada e de skate *Downhill.*

Pensando nessa discussão para a Escola de Aventuras, é fundamental garantir para a longevidade do hábito esportivo que as crianças encontrem a motivação intrínseca para continuar a atividade em seu tempo livre. Embora o resultado de fluxo nas aulas tenha sido irrisório, não afastado o limite de subnotificação, entendemos que será fora das aulas que a criança poderá testar mais autonomamente seus limites. Afinal, o processo educativo pode ser motivador pela qualidade lúdica da aula, com microaventuras, mas ainda é um período de aprender e adquirir proficiência nas modalidades.

Como os alunos são heterogêneos, o tempo maturacional entre a aprendizagem proximal e real é diferente para cada criança. Cabe ao projeto, na educação do lazer, fornecer experiências de sucesso para que o aprendiz ganhe autonomia e, assim, dê um significado próprio à experiência. Afinal, a motivação intrínseca e o fluxo estão fortemente associados e é no lazer, mais que durante a aprendizagem esportiva, que as pessoas atingem suas experiências máximas.

A outra exigência para que ocorra o fluxo e que foi analisada, é que além da motivação intrínseca o praticante deve ter um equilíbrio entre habilidade e desafios. O estudo identificou que houve predomínio de ansiedade ou relaxamento, com muita emoção durante a prática e sensações de moderada capacidade e dificuldade para prática. Estes sentimentos podem afetar o estabelecimento das metas, impedindo o avanço para fases de fluxo mais avançadas. Além disso, poucos praticantes demonstraram ter metas condizentes com suas habilidades, que seriam níveis altos de desafio e alto nível de motivação intrínseca (VIEIRA et al, 2011).

Já Carvalho (2016), afirma ter encontrado altos níveis de fluxo em praticantes (nível internacional) de Highline. Essa variação do slackline se diferencia por ser realizada em altura superior a 5 metros. Portanto, para o sucesso nessa modalidade é necessário aumentar o nível de concentração. O autor ainda encontrou elevada motivação intrínseca nos praticantes de highline. Isso pressupõe que estão naquela prática mais pelo desejo próprio de superar limites. Frente a própria caracterização do highline, que exige um nível avançado de equilíbrio sobre slackline, além de condicionamento físico e autocontrole, Carvalho (2016), percebeu que os praticantes não se sentem desestimulados pelo fracasso, pois consideram a experiência em si como significativa. Como cada novo cenário de prática é singular, a possibilidade de queda é absorvida como parte do aprendizado. Isso situa esses praticantes como focados nas recompensas intrínsecas da vivência.

Por fim, embora não relativo a esporte de aventura, nos interessou o estudo de Gomes et al (2012), com atletas da Seleção Brasileira de Para-atletismo. O estudo dialoga com *Csiskzentmihalyi* para realçar que a capacidade de alcançar o fluxo é parcialmente inata e parcialmente o produto do processo de aprendizagem. Logo, cabe ao profissional saber como proporcionar o meio adequado e ferramentas sociais para gerar este estado ideal.

Ao observar resultado do nosso estudo com escolares do ensino fundamental, levando em consideração a idade dos avaliados (6-8 anos), nós podemos interpretar que é possível ensinarmos maneiras de possibilitar uma maior ocorrência do fluxo nas aulas de aventuras. Todavia, também levamos em consideração que há crianças que podem estar mais sujeitas em estar nesse estado de *Flow,* pois a parte “parcialmente inata” pode ser bem mais relevante em determinada modalidade. Assim então seria possível uma maior eventualidade desse estado nas atividades de aventura, avaliando quais fatores oferecem maior predisposição e maneiras de ensinar a alcançar esses fatores objetivando que os alunos passem pelo estado de fluxo durante as atividades.

Na literatura acadêmica podemos identificar alguns estudos sobre o estado de fluxo nas modalidades referidas. Todavia, eles são em geral relativos a praticantes experientes, o que se diferencia do nosso caso, com crianças aprendizes. Isto significa que no processo de aprendizagem há carência de estudos e isso pode ser justificado porque o fluxo irá se manifestar mais recorrentemente em situações onde o praticante esteja buscando o alto nível na modalidade.

**Conclusões**

As atividades de aventura representam uma nova forma ao qual as crianças podem enxergar o mundo em sua volta. Por exemplo, em uma aula de Slackline, o que o aluno aprender em uma aula, pode-se ter certeza que esse conhecimento adquirido não ficará exclusivamente só nessa aula e sim ela usará as habilidades adquiridas em outras atividades ao longo de sua semana. As atividades com brincadeiras e jogos elas se lembram delas e com isso temos a ideia de que agregou algo a mais em suas vidas.

Representam uma fuga da realidade diária da vida delas. Não é toda criança que tem a oportunidade de poder escalar e praticar skate ao mesmo tempo, essa modalidade é interrelacionada com a Matemática vista de maneira lúdica nas aulas de aventura. As atividades de aventura representam uma forma de desenvolver as capacidades físicas e lógicas dos alunos. Vários alunos descobriram que possuíam habilidades em determinadas modalidades e tentam sempre melhorar essas habilidades.

Essas atividades também promovem a elas uma oportunidade de usarem a criatividade. E, por mais que elas possuem uma aula conceitual, a parte lúdica, da microaventura, é um dos pontos mais importantes durante a aula. A microaventura proporciona que as crianças tenham um momento de se relacionarem umas com as outras e se relacionarem com respeito também com o meio ambiente.

Assim, os desdobramentos desses achados, mesmo com os limites do estudo, repercutirão em questionamentos sobre o ensino de aventuras no contexto pesquisado. Afinal, serão necessárias mais aulas para que as crianças alcancem o fluxo? Ou o limite estaria na metodologia que não é orientada para permitir esse tipo de produção de significados de forma mais recorrente entre as crianças?

**Agradecimentos**: Agradecemos à Fundação Araucária e ao CNPq pelo financiamento deste trabalho por meio de bolsas de Iniciação Científica para o Ensino Médio.

**Referências**

[CARDOSO, F. L.](http://lattes.cnpq.br/3652915478113832); MARINHO, A.; [PIMENTEL, G. G. A.](http://lattes.cnpq.br/5074388036246808) Diferenças sexuais entre universitários praticantes e não praticantes de esportes de aventura. **Revista da Educação Física**, Maringá, v. 24, p. 597-608, 2013.

CARVALHO, E. S. **Análise do estudo de fluxo e da motivação em praticantes de higline**. Trabalho final de conclusão de curso. Educação Física. UNICAMP, Limeira, 2016.

CSIKSZENTMIHALYI, M. **A descoberta do fluxo**. Rio de Janeiro: Record, 1999.

[FERNANDES, A. V.](http://lattes.cnpq.br/6251597952541391); SANTOS, S.; PIMENTEL, G. G. A. Educação para e pelo lazer por meio de atividades de aventura. In: XX CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, Goiania/GO. **Anais...** 2017.

GOMES, S.S.; LEITE, G.S.; PEDRINELLI, V.; FERREIRA, R.; BRANDÃO, R. Fluxo no para-atletismo. **Motricidade**, v. 8, n. 2, p. 985-992, 2012.

LEITE, L. G., FEIJÓ, J. P., CHIÉS, P. V. Qual o gênero do brincar? Aprendendo a ser “menino”... Aprendendo a ser “menina”. **Motrivivência**, Florianópolis, [v. 28, n. 47, 2016.](https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/issue/view/2393)

VIEIRA, L. F.; BALBIM, G. M.; PIMENTEL, G. G. A.; HASSUMI, M. Y. S. S.; GARCIA, W. F. Estado de fluxo em praticantes de escalada e skate downhill. **Motriz**, Rio Claro, v. 17 n. 4, p. 591-9, 2011.