

Actas do 14º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde
Organizado por José Alberto Ribeiro-Gonçalves, Soraia Garcês, & Isabel Leal
8, 9 e 10 de setembro de 2022, Funchal: Faculdade de Artes e Humanidades

RELAÇÃO ENTRE *FLOW* E PERSONALIDADE AUTOTÉLICA: OPORTUNIDADES PARA A SAÚDE MENTAL

Rosana Agra¹ (✉ rosanaagra22@gmail.com) & Carla Fonte¹

¹ Universidade Fernando Pessoa, Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Portugal

A investigação e a teoria do *flow* tiveram origem numa vontade de compreender o fenómeno de realizar uma atividade motivada intrinsecamente ou autotélica. Ou seja, uma atividade recompensadora por si própria, para além do seu produto final ou qualquer recompensa extrínseca que possa resultar da mesma (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Csikszentmihalyi (2002), a partir dos seus estudos descreveu o *flow* como um estado mental ideal no qual um indivíduo se sente cognitivamente eficiente, profundamente envolvido, altamente motivado e experimenta um elevado nível de prazer (Asakawa, 2004). Existem duas condições para que ocorra *flow*, sendo estas desafios percebidos ou oportunidades de ação, ou seja quando ocorre uma sensação de que se está a enfrentar desafios num nível adequado às suas capacidades, e objetivos claros e feedback imediato sobre o progresso que está a ser feito (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Csikszentmihalyi (1990, 2002) refere 8 elementos do *flow*, sendo estes equilíbrio entre o desafio e as competências, ou seja, o desafio apresentado precisa de estar em equilíbrio com a capacidade do indivíduo; metas claras e feedback, pois para atingir o estado de *flow* é necessário a clareza sobre o objetivo da tarefa, as regras e os passos necessários para a mesma; concentração na atividade e no momento presente, porque nenhuma energia psíquica pode ser desperdiçada em estímulos não pertinentes à realização da atividade; fusão entre a ação e a consciência, ou seja, a intensidade do envolvimento com a atividade faz com que as ações ocorram espontaneamente e naturalmente; sensação de controlo, pois deve haver controlo sobre si mesmo e sobre a atividade; alteração do tempo, porque as horas parecem se transformar em minutos durante a atividade; atenuação da autoconsciência, pois quando se está

profundamente envolvido na tarefa pode surgir um sentimento de união com os componentes da mesma; experiência autotélica, um dos elementos fundamentais para que ocorra a experiência de *flow*, pois as atividades são realizadas sem nenhuma recompensa extrínseca e promovem um enorme sentimento de satisfação. Normalmente a experiência de *flow* ocorre quando é oferecido um feedback imediato, clarificando o desempenho da pessoa (Csikszentmihalyi, 1999). Quando realizamos uma atividade com o principal objetivo de apreciá-la estamos a ter uma experiência autotélica, ou seja, o indivíduo autotélico realiza uma atividade sem o objetivo de alcançar alguma meta externa (Csikszentmihalyi, 1999). Este tipo de personalidade distingue-se por várias metas-habilidades ou competências que permitem ao indivíduo entrar no estado de *flow* e permanecer nele. Essas *metaskills* incluem uma curiosidade geral e interesse na vida, persistência e baixo egocentrismo, o que resulta na capacidade de ser motivado por recompensas intrínsecas (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Os mesmos autores referem que existem determinados atributos que facilitam a experiência de *flow* sendo estes a curiosidade, a persistência, a baixa auto-centralidade, a motivação intrínseca, o gosto pelos desafios, a transformação do tédio e do aborrecimento e o controlo da atenção (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Num estudo recente de Tse et al. (2021), observa-se que pessoas com características da personalidade autotélica elevada são capazes de desfrutar de uma experiência de *flow* com mais frequência nas atividades diárias. Consequentemente, também relatam níveis mais elevados de bem-estar (Tse et al., 2021). Csikszentmihalyi (1997, 1999) referiu que ao termo personalidade autotélica estão associados certos atributos que facilitam a experiência do *flow*. Os teóricos sugeriram sete atributos pessoais, nomeadamente, (a) curiosidade, (b) persistência, (c) baixa auto-centralidade, (d) motivação intrínseca, (e) transformação dos desafios, (f) transformação do aborrecimento (g) controlo de atencional (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). De modo a compreender melhor os traços da personalidade autotélica foram descritos dois modelos, designados de modelo de *metaskills* e modelo ativo-recetivo. O modelo de *metaskills* refere que indivíduos que possuam vários atributos específicos, conseguem entrar e sustentar um estado de *flow* facilmente. Estes atributos são curiosidade geral e interesse pela vida, persistência e baixa-autocentralidade, capacidade de ser motivado por recompensas intrínsecas (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002, p. 93). Quanto ao modelo ativo-recetivo, este propõe que indivíduos altamente autotélicos são capazes

de identificar e procurar novos desafios, como também se envolvem e persistem nos mesmos (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Com estas qualidades, indivíduos autotélicos são capazes de transformar e apreciar o aborrecimento através da sua sensibilidade a uma nova oportunidade de desafio (Csikszentmihalyi, 1999). Em suma, o modelo ativo-recetivo demonstra que indivíduos autotélicos estão mais propícios a transformar e apreciar tanto situações desafiadoras como situações aborrecidas (Tse et al., 2018). Para além destes dois modelos, Csikszentmihalyi (1997) salientou que o controlo atencional, ou seja, a capacidade de um indivíduo se concentrar na tarefa em questão e no meio envolvente para procurar novos desafios, é uma componente importante da personalidade autotélica (Csikszentmihalyi, 1999).

A personalidade autotélica é um construto com pouca investigação, sendo que, concretamente em Portugal são escassos os estudos sobre estes temas, havendo assim um enorme interesse aprofundar o conhecimento científico em torno destas temáticas. Segundo alguns autores, o flow e a personalidade autotélica podem contribuir para a melhoria dos níveis de saúde mental (Tse et al., 2021), estando também estes dois construtos relacionados um com o outro. Com isto, o estudo que se apresenta tem como principal objetivo a relação entre os níveis de *flow* experienciados numa população jovem e adulta portuguesa e a presença de dimensões da personalidade autotélica.

MÉTODO

Participantes

A metodologia utilizada foi quantitativa, com recurso a uma amostra de 455 indivíduos, 115 sexo masculino, 339 sexo feminino, com idades entre os 17 e os 67 anos de idade (Média=29,62 e DP=11,52).

Material

Os instrumentos utilizados foram as versões portuguesa do Questionário da Personalidade Autotélica (QPA) (curiosidade, persistência, baixa-autocentração, motivação intrínseca, envolvimento e transformação dos

desafios, envolvimento e transformação do aborrecimento e controlo atencional) (Tse et al., 2018 – Versão portuguesa para investigação) e a Escala de *Flow* Disposicional – 2 – EFD – 2 (Dispositional *Flow* Scale – DFS – 2, versão original de Jackson & Eklund, 2002 e portuguesa de Gouveia et al., 2012).

Procedimentos

Para a análise dos dados utilizou-se o programa estatístico *Statistical Package for the Social Sciences* (versão 27), sendo utilizadas análises descritivas e o Teste de Associação – Coeficiente de Correlação de Pearson.

RESULTADOS

No que diz respeito aos níveis de *flow*, tendo em conta os valores mínimos e máximos possíveis, verifica-se que os participantes apresentam níveis médios altos, exceto na dimensão perda de consciência (cf. Tabela 1).

Tabela 1

Caracterização dos participantes a nível do flow

Amostra (N=455)	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
Experiência autotélica	4.00	20.00	15.22	3.21
Transformação do tempo	4.00	20.00	14.38	3.36
Perda de consciência	4.00	20.00	11.87	3.82
Sensação de controlo	4.00	20.00	14.11	3.41
Concentração na tarefa	4.00	20.00	14.19	3.50
Perceção do desempenho	4.00	20.00	14.21	3.16
Clareza dos objetivos	4.00	20.00	15.11	3.48
Envolvimento na tarefa	4.00	20.00	13.69	2.93
Equilíbrio tarefa-competência	4.00	20.00	14.77	3.11
Total	36.00	180.00	127.55	24.22

Quanto aos níveis da personalidade autotélica, tendo em conta as pontuações mínimas e máximas possíveis, observa-se que os participantes pontuam relativamente alto nestes construtos, apresentando assim níveis relativamente elevados de personalidade autotélica (cf. Tabela 2).

Tabela 2

Caracterização dos participantes a nível da personalidade autotélica

Amostra (N=455)	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
Curiosidade	1.75	7.00	5.56	.94
Persistência	1.50	7.00	5.60	1.06
Baixa auto-centração	1.00	7.00	3.45	1.55
Motivação intrínseca	1.75	7.00	5.62	.95
Envolvimento e transformação dos desafios	1.00	7.00	5.16	1.21
Envolvimento e transformação do aborrecimento	1.25	7.00	4.86	1.07
Controlo atencional	1.00	7.00	4.11	1.32
Score Total	1.74	6.61	4.91	.73

Tendo em conta as correlações entre as dimensões do *flow* e as características da personalidade autotélica (ver Tabela 3) observa-se que a subescala da QPA experiência autotélica correlaciona-se de forma significativa e positiva com a subescala curiosidade ($r=.394, p<.001$), persistência ($r=.494, p<.001$), baixa auto-centração ($r=.198, p<.001$), motivação intrínseca ($r=.441, p<.001$), transformação dos desafios ($r=.456, p<.001$), transformação do aborrecimento ($r=.351, p<.001$) e controlo atencional ($r=.290, p<.001$), ou seja, com todas as subescalas do QPA. Quanto à subescala transformação do tempo correlaciona-se de forma significativa e positiva com as subescalas curiosidade ($r=.283, p<.001$), persistência ($r=.208, p<.001$), motivação intrínseca ($r=.252, p<.001$), transformação dos desafios ($r=.209, p<.001$) e transformação do aborrecimento ($r=.256, p<.001$), do QPA. Correlaciona-se ainda com a subescala baixa auto-centração ($r=.034, p=.471$) e correlaciona-se de forma negativa e significativa com a subescala controlo atencional ($r=-.017, p=.717$), do QPA. No caso da subescala perda de consciência correlaciona-se de forma significativa e positiva com todas as subescalas do QPA à exceção da subescala controlo atencional ($r=.070, p=.133$). Com a subescala curiosidade ($r=.158, p<.001$), persistência ($r=.215, p<.001$), baixa auto-centração ($r=.264, p<.001$), motivação intrínseca ($r=.199, p<.001$), transformação dos desafios ($r=.130, p=.006$) e transformação do aborrecimento ($r=.159, p<.001$). A subescala sensação de controlo correlacionam se de forma significativa e positiva com todas as subescalas do QPA: curiosidade ($r=.377, p<.001$), persistência ($r=.498, p<.001$), baixa auto-centração ($r=.248, p<.001$), motivação intrínseca ($r=.372, p<.001$), transformação dos desafios ($r=.422, p<.001$), transformação do aborrecimento ($r=.307, p<.001$) e controlo atencional ($r=.347, p<.001$). De igual moda a

subescala concentração correlaciona-se de modo significativo e positivo com a subescala curiosidade ($r=.360$, $p<.001$), persistência ($r=.517$, $p<.001$), baixa auto-centração ($r=.208$, $p<.001$), motivação intrínseca ($r=.424$, $p<.001$), transformação dos desafios ($r=.384$, $p<.001$), transformação do aborrecimento ($r=.339$, $p<.001$) e controlo atencional ($r=.401$, $p<.001$), ou seja, com todas as subescalas do QPA. A perceção do desempenho correlaciona-se de forma significativa e positiva com todas as subescalas do QPA, ou seja, com a subescala curiosidade ($r=.372$, $p<.001$), persistência ($r=.506$, $p<.001$), baixa auto-centração ($r=.271$, $p<.001$), motivação intrínseca ($r=.343$, $p<.001$), transformação dos desafios ($r=.418$, $p<.001$), transformação do aborrecimento ($r=.261$, $p<.001$) e controlo atencional ($r=.352$, $p<.001$). Também a subescala envolvimento da tarefa correlaciona-se de forma significativa e positiva com todas as subescalas do QPA. Com a subescala curiosidade ($r=.354$, $p<.001$), persistência ($r=.410$, $p<.001$), baixa auto-centração ($r=.161$, $p<.001$), motivação intrínseca ($r=.329$, $p<.001$), transformação dos desafios ($r=.339$, $p<.001$), transformação do aborrecimento ($r=.287$, $p<.001$) e controlo atencional ($r=.203$, $p<.001$). Da mesma forma, a subescala da clareza de objetivos correlaciona-se de forma significativa com todas subescalas do QPA: curiosidade ($r=.354$, $p<.001$), persistência ($r=.523$, $p<.001$), baixa auto-centração ($r=.249$, $p<.001$), motivação intrínseca ($r=.373$, $p<.001$), transformação dos desafios ($r=.384$, $p<.001$), transformação do aborrecimento ($r=.256$, $p<.001$) e controlo atencional ($r=.402$, $p<.001$). Por fim, a subescala equilíbrio tarefa-competência correlaciona-se com a subescala curiosidade ($r=.454$, $p<.001$), persistência ($r=.591$, $p<.001$), baixa auto-centração ($r=.242$, $p<.001$), motivação intrínseca ($r=.397$, $p<.001$), transformação dos desafios ($r=.502$, $p<.001$), transformação do aborrecimento ($r=.311$, $p<.001$) e controlo atencional ($r=.357$, $p<.001$).

Tabela 3

Correlações entre as dimensões do flow e as características da personalidade autotélica

	Experiência autotélica	Transformação do tempo	Perda de consciência	Sensação de controlo	Concentração	Percepção do desempenho	Envolvimento da tarefa	Clareza de objetivos	Equilíbrio tarefa-competência
Amostra (N=455)	<i>r</i>	<i>r</i>	<i>r</i>	<i>r</i>	<i>r</i>	<i>r</i>	<i>r</i>	<i>r</i>	<i>r</i>
Curiosidade	.394**	.283**	.158**	.377**	.360**	.372**	.354**	.364**	.454**
Persistência	.494**	.208**	.215**	.498**	.517**	.506**	.410**	.523**	.591**
Baixa auto-concentração	.198**	.034	.264**	.248**	.208**	.271**	.161**	.249**	.242**
Motivação intrínseca	.441**	.252**	.199**	.372**	.424**	.343**	.329**	.373**	.397**
Transformação dos desafios	.456**	.209**	.130**	.422**	.384**	.418**	.339**	.384**	.502**
Transformação do aborrecimento	.351**	.256**	.159**	.307**	.339**	.261**	.287**	.256**	.311**
Controlo atencional	.290**	-.017	.070	.347**	.401**	.352**	.203**	.402**	.357**

Nota. * $p < .05$; ** $p < .01$.

DISCUSSÃO

O presente estudo permitiu verificar que os participantes demonstram altos níveis de personalidade autotélica, com a média mais elevada a nível da motivação intrínseca, e níveis médios altos de *flow*, sendo o construto com pontuação mais alta a experiência autotélica. Além disso, os resultados obtidos demonstram que, relativamente à relação entre os níveis de personalidade autotélica e os níveis de *flow*, existe apenas uma correlação negativa não significativa entre a alteração do tempo e o controlo da atenção. Quanto às restantes correlações são todas positivas e significativas, à exceção das correlações entre a alteração do tempo e a baixa auto-concentração e entre a perda de consciência e o controlo da atenção, que não são significativas. Estes resultados fazem ver que quanto maiores forem os níveis de *flow* mais probabilidade há de a pessoa ter personalidade autotélica ou ter traços relacionados a este tipo de personalidade (Chang, 2017; Heo et al., 2010).

Tanto o *flow* como a personalidade autotélica são conceitos da Psicologia que poderão produzir bastante investigação científica. Neste âmbito, este

estudo teve como objetivo geral a análise da relação entre os níveis de *flow* experienciados numa população jovem e adulta portuguesa e a presença de dimensões da personalidade autotélica.

Com esta investigação verificamos que quanto maiores forem os níveis de *flow* mais dimensões da personalidade autotélica estão presentes. Estes dois construtos relacionam-se, pois o que faz com que alguém tenha uma personalidade autotélica são as inúmeras experiências de *flow*. Embora a investigação nesta área esteja a ascender no estrangeiro, em Portugal são poucos os estudos que se focam sobre o *flow* e a personalidade autotélica, salientando assim a importância deste estudo para o nosso país. Para futuros estudos com amostras mais alargadas sugere-se a análise da probabilidade de no futuro existirem fatores de risco e de proteção, através outro tipo de análises estatísticas. Estes primeiros resultados demonstram a potencialidade que as experiências de *flow* podem ter no desenvolvimento de dimensões mais autotélicas no funcionamento dos indivíduos, potenciando assim um funcionamento individual que favorece a saúde mental. Em conclusão, estimular o envolvimento das pessoas em atividades geradoras de *flow*, poderá ser uma ferramenta que contribuiu para a sua saúde psicológica por permitir um funcionamento global mais autotélico. Isto porque uma pessoa autotélica é caracterizada por precisar de poucos bens materiais, pouco entretenimento e pouco conforto porque as atividades que realiza são gratificantes por si mesmas. Este tipo de pessoas tem experiências do *flow* no trabalho, na vida familiar, quando interagem com os outros. São menos dependentes das recompensas externas que mantém outros motivados a prosseguir com uma vida composta de rotinas aborrecidas e sem significado (Tse et al., 2021). São mais autônomas e independentes por que não podem ser tão facilmente manipuladas com ameaças ou recompensas externas. Envolvem-se completamente com o seu redor porque estão totalmente imersas na corrente da vida (Csikszentmihalyi, 1999).

REFERÊNCIAS

- Asakawa, K. (2004). Flow experience and autotelic personality in Japanese college students: How do they experience challenges in daily life? *Journal of Happiness Studies*, 5, 123-154. <https://doi.org/10.1023/B:JOHS.0000035915.97836.89>

- Chang, H. H. (2017). Gender differences in leisure involvement and flow experience in professional extreme sport activities. *World Leisure Journal*, 59(2), 124-139. <https://doi.org/10.1080/16078055.2016.1166152>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow*. Harper and Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow – The psychology of engagement with everyday life*. Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). *A descoberta do fluxo: A psicologia do envolvimento com a vida cotidiana*. Rocco.
- Csikszentmihalyi, M. (2002). *Flow – The classic work on how to achieve happiness*. Rider.
- Gouveia, M. J., Pais-Ribeiro, J. L., & Carvalho, C. M. (2012). Validity and reliability of the portuguese version of the Dispositional Flow Scale-2 in exercise. *Revista de Psicologia del Deporte*, 21(1), 81-88.
- Heo, J., Lee, Y., McCormick, B. P., & Pedersen, P. M. (2010). Daily experience of serious leisure, flow and subjective well-being of older adults. *Leisure studies*, 29(2), 207-225. <https://doi.org/10.1080/02614360903434092>
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89-105). Oxford University Press.
- Tse, D. C. K., Lau, V. W., & McLaughlin, M. (2018). The development and validation of the Autotelic Personality Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*. <https://doi.org/10.1080/00223891.2018.1491855>
- Tse, D. C., Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2021). Living well by “flowing” well: The indirect effect of autotelic personality on well-being through flow experience. *The Journal of Positive Psychology*, 16(3), 310-321. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1716055>

