



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA**

MARIA MIKELLY CARVALHO DA SILVA

**TÉCNICAS VERTICAIS E EXPERIÊNCIAS DE *FLOW*: Uma revisão integrativa
sobre a escalada, o rapel e o bem-estar de praticantes**

**VITÓRIA DE SANTO ANTÃO
2026**

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

MARIA MIKELLY CARVALHO DA SILVA

**TÉCNICAS VERTICAIS E EXPERIÊNCIAS DE *FLOW*: Uma revisão integrativa
sobre a escalada, o rapel e o bem-estar de praticantes**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Bacharelado em Educação Física
da Universidade Federal de Pernambuco,
Centro Acadêmico da Vitória, como critério
para a obtenção do título de bacharel em
Educação Física.

Orientador(a): Prof.º Dr. Adriano Bento
Santos

Coorientador(a): Paulo Enrik Cabral da
Silva

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO
2026

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Silva, Maria Mikelly Carvalho da .

Técnicas verticais e experiências de flow: Uma revisão integrativa sobre a escalada, o rapel e o bem-estar de praticantes. / Maria Mikelly Carvalho da Silva. - Vitória de Santo Antão, 2025.

26p.

Orientador(a): Adriano Bento Santos

Coorientador(a): Paulo Enrik Cabral da Silva

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, Educação Física - Bacharelado, 2025.

1. flow. 2. técnicas verticais . 3. escalada. 4. rapel. 5. bem-estar. I. Santos, Adriano Bento. (Orientação). II. Silva, Paulo Enrik Cabral da . (Coorientação). IV. Título.

610 CDD (22.ed.)

MARIA MIKELLY CARVALHO DA SILVA

**TÉCNICAS VERTICAIS E EXPERIÊNCIAS DE *FLOW*: Uma revisão integrativa
sobre a escalada, o rapel e o bem-estar de praticantes.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Bacharelado em Educação Física
da Universidade Federal de Pernambuco,
Centro Acadêmico da Vitória, como critério
para a obtenção do título de bacharel em
Educação Física.

Aprovado em: 15/12/2025.

BANCA EXAMINADORA

Profº Dr. Adriano Bento Santos (Orientador)
Universidade Federal de Pernambuco

Profaº. Dra. Solange Maria Magalhães da Silva Porto (Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco

Deivison Douglas Soares Barbosa (Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco

AGRADECIMENTOS

Agradeço, antes de tudo, à força maior que é Deus, que guia meus passos, ilumina meus caminhos e sustenta minha alma quando o peso da caminhada parecia maior que minhas forças. Foi nessa presença silenciosa e constante que encontrei coragem para prosseguir, mesmo nos dias em que tudo dentro de mim queria parar. Agradeço também à proteção e intercessão de Nossa Senhora, que com seu acolhimento materno me amparou nos momentos de insegurança, acalmou meu coração e fortaleceu minha fé para que eu não desistisse dos meus sonhos.

Aos meus familiares, minha base e abrigo, deixo minha gratidão mais sincera. Obrigada pelo apoio que muitas vezes veio em forma de gestos simples, mas carregados de amor; pela compreensão nos dias de ausência, pela paciência nos dias de tensão e pela fé depositada em mim mesmo quando eu duvidava de mim mesma. Cada palavra de incentivo, cada cuidado e cada demonstração de carinho ajudaram a erguer este trabalho.

Aos meus professores e orientadores, meu respeito e profunda gratidão. Obrigada pela confiança e pelo compromisso com minha formação, suas orientações ultrapassaram o conteúdo acadêmico, foram lições de força, ética, responsabilidade e humanidade. Obrigada por acreditarem que eu podia ir além mesmo quando eu ainda aprendia a acreditar em mim.

Aos meus amigos, que caminharam ao meu lado e compartilharam angústias, risos, choros, crises de ansiedade, brigas, cansaços, madrugadas de estudo ou conversa fiada e vitórias, toda minha admiração e carinho. O apoio de vocês transformou o caminho em algo mais leve, mais possível, mais humano (Amo vocês!).

E deixo aqui um agradecimento especial, que nasce de um lugar muito íntimo e verdadeiro: à disciplina de Esportes na Natureza e a todos os envolvidos. Ela não foi apenas parte da matriz curricular, foi parte da minha cura. Em meio às atividades, trilhas, reflexões e paisagens, encontrei algo que há muito tempo eu havia perdido: a conexão comigo mesma. Essa disciplina salvou e transformou minha vida. Na imensidão da natureza, aprendi o quão raro e belo é existir, e que, a cada passo, há 360° de possibilidades, e que a escolha da direção é sempre um convite para recomeçar, compreendi que o fim de um ciclo não representa ruptura, mas renascimento, que é preciso coragem para soltar, mas ainda mais coragem para

abrir espaço para o novo. A natureza me acolheu, me confrontou, me ensinou a respirar com profundidade e me devolveu um olhar mais sensível e mais vivo sobre tudo o que sou. E levo comigo a certeza de que cada vento, cada silêncio e cada desafio vivido ali ecoarão por muito tempo dentro de mim.

Por fim, e talvez de forma ainda mais especial agradeço a mim mesma. Por ter permanecido quando tudo dizia para desistir. Por ter encontrado força na vulnerabilidade e coragem na incerteza. Por ter acreditado, mesmo nos dias em que a fé parecia pouca. Este trabalho é mais que um resultado acadêmico, é símbolo de resistência, transformação e renascimento.

A todos, meu mais profundo e eterno obrigada!

RESUMO

O estudo buscou compreender como as técnicas verticais, especialmente a escalada e o rapel, podem favorecer experiências de *flow* e contribuir para o bem-estar dos praticantes. Para isso, foi realizada uma revisão integrativa da literatura, reunindo publicações nacionais e internacionais que discutem os aspectos psicológicos envolvidos nessas modalidades. Os estudos analisados mostram que a escalada é a prática mais investigada, apresentando condições favoráveis ao surgimento do *flow* devido ao equilíbrio entre desafio e habilidade, à necessidade de foco contínuo e às demandas emocionais presentes na atividade. Embora o rapel apareça menos na literatura, os estudos indicam que lidar com o risco percebido, manter o autocontrole e sustentar a imersão na tarefa também favorecem vivências positivas. De modo geral, as técnicas verticais mostram potencial para promover autoconfiança, autorregulação emocional e sensação de competência, contribuindo assim para o bem-estar. A revisão também destaca a escassez de pesquisas brasileiras sobre o tema, envolvendo especialmente o rapel, indicando a necessidade de novos estudos que aprofundem a compreensão desses fenômenos no contexto nacional.

Palavras-chave: *flow*; técnicas verticais; escalada; rapel; bem-estar.

ABSTRACT

This study sought to understand how vertical techniques, especially climbing and rappelling, can foster *flow* experiences and contribute to the well-being of practitioners. To this end, an integrative literature review was conducted, gathering national and international publications that discuss the psychological aspects involved in these modalities. The analyzed studies show that climbing is the most investigated practice, presenting conditions developed for the emergence of *flow* due to the balance between challenge and skill, the need for continuous focus, and the emotional demands present in the activity. Although rappelling is less discussed in the literature, studies indicate that dealing with perceived risk, maintaining self-control, and sustaining particularity in the task also favor positive experiences. In general, vertical techniques show potential to promote self-confidence, emotional self-regulation, and a sense of competence, thus contributing to well-being. The review also highlights the scarcity of Brazilian research on the subject, especially involving rappelling, implying the need for new studies that deepen the understanding of these characteristics in the national context.

Keywords: *flow*; vertical techniques; climbing; rappelling; well-being.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 REFERENCIAL TEÓRICO	11
2.1 Esportes de aventura e contato com a natureza	11
2.2 Técnicas verticais: escalada e rapel	11
2.3. Bem-estar e aspectos psicológicos	12
2.4. Teoria do fluxo e sua aplicação nos esportes de aventura	13
3 OBJETIVOS	14
3.1 Objetivo Geral	14
3.2 Objetivos Específicos	14
4 METODOLOGIA	15
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO	17
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	22
REFERÊNCIAS	24

1 INTRODUÇÃO

Os esportes de aventura e as atividades realizadas em meio à natureza vêm ganhando cada vez mais espaço, sobretudo por proporcionarem alívio do estresse, menor exposição às demandas tecnológicas do cotidiano e uma relação mais direta com o ambiente natural (Barton;Pretty, 2010). Modalidades como a escalada e o rapel se destacam justamente por reunirem características como imprevisibilidade, desafios constantes, contato intenso com elementos naturais e a busca por emoções marcantes (Folharini *et al.*, 2022; Marinho, 2003). Esses elementos favorecem experiências que combinam contato direto com a natureza, esforço físico, tomadas de decisão rápidas e vivências emocionais que contribuem para o bem-estar.

Dentre os esportes de aventura, as técnicas verticais se sobressaem por potencializarem benefícios tanto físicos quanto psicológicos, contribuindo assim para o desenvolvimento do bem estar nos seus praticantes. A escalada vem sendo cada vez mais reconhecida como uma intervenção positiva para a saúde mental, uma vez que exige coordenação motora, foco contínuo, gerenciamento de riscos e regulação emocional (Gurer *et al.*, 2024). Da mesma forma, sendo o rapel uma prática estruturada com riscos controlados, também pode proporcionar desafios que exigem atenção plena e autocontrole, contribuindo para sensações de superação e fortalecimento emocional.

Nesse sentido, o bem-estar surge como um conceito chave para compreender tais vivências, sendo definido como um estado multidimensional associado ao funcionamento psicológico positivo (Machado; Bandeira, 2014). Assim, a prática de escalada e rapel podem possibilitar experiências que induz a estados de concentração total, motivação intrínseca, e controle da consciência, gerando uma sensação de prazer na própria execução da atividade e aumentando o bem estar subjetivo e psicológico.

O fluxo (*flow*), conforme descrito por Csikszentmihalyi (2014), é um estado psicológico caracterizado por concentração intensa, sensação de controle, envolvimento profundo e percepção alterada da passagem do tempo. Esse estado surge quando há equilíbrio entre os desafios propostos e as habilidades percebidas pelo indivíduo, promovendo motivação intrínseca e favorecendo um desempenho otimizado. Por envolver atividades que exigem tomada de decisão sob pressão, regulação emocional e coordenação complexa, as técnicas verticais configuram-se

como ambientes propícios à vivência do *flow*.

Apesar da teoria do fluxo ser amplamente discutida em contextos esportivos internacionalmente, sua aplicação no Brasil tem sido mais frequente na área educacional (Pereira *et al.*, 2022), o que indica a necessidade de expandir sua investigação para outros contextos, como os esportes de aventura. A escalada e o rapel apresentam condições particularmente favoráveis para a ocorrência do estado de *flow*, pois induzem a desafios, equilíbrio, foco absoluto e gerenciamento e enfrentamento de riscos controlados. Tais demandas ativam processos emocionais e cognitivos que favorecem concentração plena e engajamento profundo na atividade (Gassner *et al.*, 2023).

Evidências internacionais demonstram que essas modalidades contribuem para a redução da ansiedade, o fortalecimento da resiliência e aumento da autoconfiança (Gurer *et al.*, 2024), o que reforça o potencial das técnicas verticais como ferramenta de desenvolvimento psicológico. Apesar desses avanços, a produção científica brasileira voltada aos aspectos psicológicos envolvidos nas técnicas verticais ainda é limitada (Folharini *et al.*, 2022). São escassos os estudos que relacionam emoções, percepção de risco, consciência corporal e experiências de *flow* nesse contexto, o que evidencia uma lacuna relevante na literatura.

Diante disso, a realização de uma revisão integrativa torna-se pertinente, pois possibilita a síntese de evidências científicas disponíveis sobre a relação entre técnicas verticais, experiências de *flow* e bem-estar. Esse tipo de estudo permite identificar convergências, lacunas teóricas e metodológicas na literatura, além de ampliar a compreensão sobre os aspectos psicológicos envolvidos nessas práticas. Ademais, esta revisão pode contribuir para o avanço do campo científico na área dos esportes de aventura, oferecendo subsídios para pesquisas futuras e para a aplicação dessas práticas em contextos educativos, terapêuticos e de promoção da saúde, especialmente no campo da Educação Física.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Esportes de aventura e contato com a natureza

Os esportes de aventura constituem práticas físicas realizadas em ambientes naturais ou em cenários que simulam condições de risco controlado. Como exemplo de esportes de aventura temos: as trilhas caminhadas ou feitas de bicicletas, corridas de orientação, corridas de obstáculos e as técnicas verticais (rapel e escalada). Tais atividades caracterizam-se pela imprevisibilidade, pela necessidade de tomada de decisão sob pressão e pelo enfrentamento de desafios físicos e emocionais (Folharini *et al.*, 2022). A vivência nessas modalidades na natureza proporciona aos praticantes um distanciamento das rotinas urbanas, resultando em experiências de liberdade, superação e sensação de pertencimento ao meio natural. Marinho (2003), destaca que o contato com a natureza tem um papel significativo na promoção do bem-estar, pois favorece a redução do estresse, amplia a percepção sensorial do ambiente e estimula estados emocionais positivos.

A busca por experiências autênticas, emoções intensas e limites pessoais são centrais nos esportes de aventura. Além da dimensão física, essas atividades envolvem elementos psicológicos como enfrentamento de riscos, autorregulação emocional e resiliência. A literatura mostra que praticantes frequentemente relatam sensação de liberdade, fortalecimento da autoconfiança e maior conexão com o próprio corpo e com o ambiente natural (Brymer; Gray, 2010). Assim, os esportes de aventura se destacam não apenas como práticas corporais, mas como experiências complexas que integram aspectos ambientais, emocionais e cognitivos, compondo um espaço fértil para investigações no campo das ciências humanas e da saúde.

2.2 Técnicas verticais: escalada e rapel

As técnicas verticais, que incluem a escalada e o rapel, são modalidades emblemáticas dos esportes de aventura por integrarem risco controlado, habilidades motoras específicas e forte demanda psicológica. A escalada envolve a ascensão por paredes naturais ou artificiais, exigindo força, equilíbrio, precisão dos movimentos e planejamento estratégico (Gürer *et al.*, 2024). O rapel por sua vez, consiste na descida controlada por cordas, desafiando o praticante a lidar com a altura, a percepção de

risco e a necessidade de domínio técnico (Cruz, 2017).

Ambas as modalidades demandam foco, controle emocional e tomada de decisão rápida, especialmente em situações de mudança repentina do ambiente ou limitações técnicas ou de materiais. Gassner *et al.* (2023) destacam que a combinação entre altura, esforço físico e percepção de risco cria um cenário que estimula respostas psicológicas intensas, como medo, excitação, adrenalina e atenção plena. Esses elementos fazem da escalada e do rapel atividades relevantes para estudos que buscam compreender como indivíduos respondem a desafios complexos, desenvolvem estratégias de enfrentamento e vivenciam estados emocionais positivos diante da superação.

Além disso, pesquisas internacionais mostram que a participação frequente nessas práticas contribui para o desenvolvimento de competências como resiliência, autoconfiança, regulação emocional e capacidade de resolução de problemas (Mangan, 2025). Dessa forma, as técnicas verticais revelam-se relevantes não apenas como práticas esportivas, mas como ferramentas de desenvolvimento pessoal e psicológico.

2.3 Bem-estar e aspectos psicológicos

O bem-estar é compreendido como um construto multidimensional que envolve estados emocionais positivos, satisfação com a vida e funcionamento psicológico saudável (Machado; Bandeira, 2014). No contexto esportivo, o bem-estar costuma se relacionar à motivação intrínseca, ao engajamento, ao senso de competência e à percepção de autonomia (Ryan; Deci, 2000). Quando pensamos nas atividades de aventura, esses elementos tornam-se ainda mais relevantes, porque o desafio, o risco calculado e a superação são características centrais dessas práticas.

Estudos mostram que ambientes naturais têm impactos diretos sobre o bem-estar subjetivo. O contato com a natureza reduz sintomas de ansiedade, estresse e fadiga mental, ao mesmo tempo, em que aumenta sentimentos de vitalidade, relaxamento e clareza cognitiva (Ulrich, 1984; Kaplan; Kaplan, 1989). Nas técnicas verticais, esses benefícios se intensificam por conta da combinação de esforço físico, tomada de decisão e percepção de autoeficácia. A superação de obstáculos tanto físicos quanto emocionais promove um sentimento de competência e crescimento pessoal, reforçando a construção de um funcionamento psicológico positivo. Na

psicologia do esporte, o bem-estar também é influenciado por experiências de imersão e foco total durante a prática, fenômeno frequentemente associado ao estado de fluxo. Assim, compreender o bem-estar em escalada e rapel exige analisar tanto fatores ambientais quanto psicológicos envolvidos nessas modalidades.

2.4 Teoria do fluxo e sua aplicação nos esportes de aventura

A teoria do fluxo (*flow*), proposta por Csikszentmihalyi (2014), descreve um estado psicológico caracterizado por profundo envolvimento na atividade, alta concentração, clareza de objetivos, sensação de controle, perda da autocrítica e alteração da percepção do tempo. O fluxo acontece quando existe equilíbrio entre o desafio apresentado pela atividade e as habilidades do praticante, criando uma experiência prazerosa e motivadora intrinsecamente.

Nos esportes de aventura, esse fenômeno é bastante comum devido à intensidade dos estímulos emocionais e cognitivos envolvidos. A escalada, por exemplo, exige foco total em cada movimento, planejamento constante e autorregulação emocional, criando condições ideais para a experiência de imersão (Vieira *et al.*, 2011). Já no rapel, o enfrentamento do medo e a concentração necessária para manter a técnica adequada favorecem a entrada em estados de imersão.

Pesquisas internacionais mostram que o fluxo está associado a benefícios como aumento da resiliência, percepção de competência, diminuição da ansiedade e fortalecimento da motivação intrínseca (Jackson;Csikszentmihalyi, 1999). Apesar disso, ainda são poucos os estudos brasileiros que investigam o fluxo em técnicas verticais (Folharini *et al.*, 2022), revelando uma lacuna teórica importante. Investigar o *flow* em práticas como escalada e rapel pode ampliar o entendimento sobre como indivíduos gerenciam riscos, tomam decisões sob pressão e transformam desafios em experiências emocionalmente positivas.

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

Investigar as relações entre técnicas verticais (escalada e rapel) e as experiências de *flow*, identificando suas implicações para o bem-estar dos praticantes.

3.2 Objetivos Específicos

- Identificar e mapear estudos que investigaram experiências de *flow* em praticantes de escalada e rapel, descrevendo como essas experiências são vivenciadas e relatadas.
- Analisar possíveis fatores facilitadores ou inibidores das experiências de *flow* durante a vivência de técnicas verticais.
- Examinar as implicações das experiências de *flow* vivenciadas nas técnicas verticais para o bem-estar dos praticantes.
- Sintetizar as evidências disponíveis sobre a relação entre técnicas verticais, experiências de *flow* e bem-estar, apontando lacunas para futuras pesquisas.

4 METODOLOGIA

O presente estudo consiste em uma revisão integrativa da literatura, cujo objetivo foi reunir e analisar as evidências disponíveis que relacionam a prática de técnicas verticais, especificamente escalada e rapel, com experiências de *flow* e bem-estar. A revisão integrativa foi escolhida por permitir a inclusão de estudos com diferentes abordagens metodológicas, possibilitando uma compreensão ampla, crítica e aprofundada sobre os avanços e as lacunas existentes no campo investigado.

A revisão foi guiada pela seguinte pergunta norteadora: “Como as técnicas verticais (escalada e rapel) se relacionam com experiências de *flow* e quais são suas implicações para o bem-estar dos praticantes?”. A partir desta pergunta, foram definidos critérios de inclusão e exclusão. Foram incluídos artigos científicos completos, revisados por pares, publicados entre 2009 e 2025, nos idiomas português, inglês ou espanhol, que abordassem as técnicas verticais, escalada ou rapel, em relação às experiências de *flow* e seus impactos no bem-estar. Foram considerados estudos de abordagem qualitativa, quantitativa, mista, além de revisões sistemáticas e integrativas pertinentes ao tema.

Foram excluídas produções não disponíveis na íntegra, trabalhos acadêmicos que não fossem publicados na forma de artigos científicos, como monografias, dissertações e teses, bem como estudos que não tratassem diretamente do tema proposto. Esses critérios visaram assegurar a qualidade metodológica e a relevância científica das publicações selecionadas para a revisão.

A busca foi realizada nas seguintes bases de dados: PubMed, Scopus, Web of Science, PsycINFO, SciELO e SPORTDiscus. Para a estratégia de busca, foram utilizados descritores nos idiomas português, inglês e espanhol, selecionados a partir dos Descritores DeCS e do MeSH. Os termos incluíram, entre outros: técnicas verticais, escalada, rapel, *flow*, estado de fluxo, bem-estar, rock climbing, rappelling, *flow* experience e well-being. Esses descritores foram combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, de modo a ampliar a sensibilidade da busca e, ao mesmo tempo, garantir maior precisão na identificação das publicações relevantes para o tema investigado.

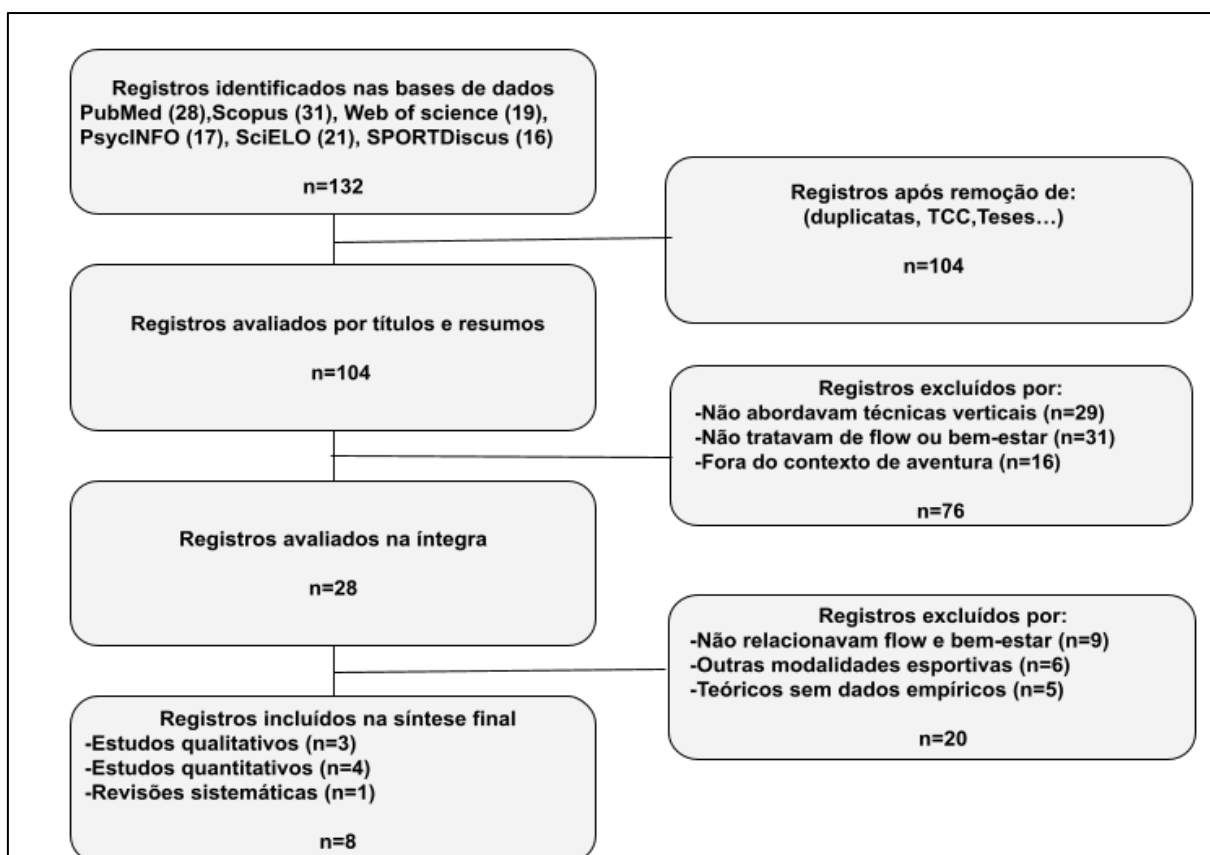
O processo de identificação, seleção e inclusão dos estudos foi organizado conforme um fluxograma metodológico inspirado nas recomendações do PRISMA, adaptado para revisões integrativas. A Figura 1 apresenta de forma sistematizada as

etapas de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos que compuseram a amostra final desta revisão.

A seleção dos estudos foi conduzida em três etapas sucessivas: (1) leitura dos títulos, (2) análise dos resumos e (3) leitura na íntegra dos artigos potencialmente elegíveis. Todo o processo foi realizado por dois revisores independentes, aplicando-se os critérios previamente estabelecidos para assegurar rigor metodológico e confiabilidade na seleção das evidências.

Os estudos incluídos foram organizados em uma planilha eletrônica contendo as seguintes informações: autores, ano de publicação, objetivos, tipo de técnica vertical investigada, principais resultados relacionados ao *flow* e implicações para o bem-estar. A análise dos dados foi conduzida por meio de categorização temática, permitindo identificar os fatores que favorecem ou dificultam a experiência de fluxo, suas consequências psicológicas e as lacunas ainda existentes na literatura científica.

Figura 1 - Fluxograma do processo de seleção dos estudos



Fonte: A autora (2025).

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a análise dos artigos foram identificados 8 estudos publicados entre 2011 e 2025 que abordam a relação entre técnicas verticais, principalmente a escalada, e experiências de *flow*, bem como seus impactos no bem-estar de seus praticantes (Quadro 1). Embora o número de estudos seja relativamente reduzido, observa-se um crescimento recente do interesse científico pelo tema, especialmente em contextos internacionais, o que indica uma área em consolidação, mas ainda em desenvolvimento.

De modo geral, os estudos analisados evidenciam que a escalada, é um contexto propício à vivência de estados psicológicos ótimos, envolvendo foco intenso, atenção plena, sensação de controle e respostas emocionais positivas. Esses achados reforçam a compreensão da escalada não apenas como uma prática esportiva, mas como uma experiência complexa que integra demandas físicas, cognitivas e emocionais. Apesar disso, observou-se que o rapel ainda é pouco investigado na literatura científica, reforçando uma lacuna relevante e revelando um desequilíbrio na produção de conhecimento entre as diferentes técnicas verticais.

Os estudos mostram que a experiência de *flow* está diretamente associada a um conjunto de fatores facilitadores, entre eles o equilíbrio entre desafio e habilidade, o nível de experiência do praticante e o domínio técnico para a execução da atividade. Vieira (2011) identificou que a incidência de fluxo em escaladores depende principalmente da percepção adequada das metas, das habilidades e dos desafios presentes na atividade. Por outro lado a ausência desses fatores atua como elementos inibidores do *flow*, quando esse equilíbrio não é alcançado, a probabilidade de vivenciar a experiência de *flow* diminui. Dessa forma, a experiência de *flow* não deve ser compreendida como um fenômeno espontâneo, mas como resultado da interação entre características individuais do praticante, nível de preparação técnica e demandas da atividade. Portanto a qualidade da experiência de *flow* depende da interação entre esses fatores facilitadores.

Pesquisas mais recentes, como Turchetto *et al.* (2025), reforçam que autoeficácia, inteligência emocional, frequência de treino e experiência prévia são fatores que aumentam a competência técnica e favorecem estados de imersão. Boudreau *et al.* (2022) descrevem que fatores como clareza dos objetivos, foco na tarefa e percepção de controle são antecedentes fundamentais para o surgimento de

estados psicológicos ótimos. Esses achados se relacionam com a teoria de Csikszentmihalyi (2014) e reforçam que a relação entre habilidade e desafio é um ponto chave para a ocorrência do *flow* ao mesmo tempo em que indicam a importância de contextos estruturados e progressivos para favorecer tais experiências.

Millás (2020) enfatiza que a escalada em ambiente natural favorece um “corpo-em-fluxo”, no qual o praticante experimenta superação, concentração profunda e percepção alterada do ambiente. Essas vivências contribuem para processos de emancipação, autotransformação e aumento da consciência corporal. Wheatley (2023) observou que a escalada melhora estados de mindfulness, aumenta a atenção e gera emoções positivas, fortalecendo o autocontrole e a sensação de presença no momento. Estudos internacionais recentes, como Mangan (2025), indicam que confiança, regulação da ansiedade e percepção apurada do ambiente são componentes essenciais dos estados psicológicos na escalada. De forma geral, os estudos destacam que a escalada produz: foco intenso, integração entre corpo e mente, percepção clara de ações e objetivos, sensação de controle e autodomínio e respostas emocionais positivas, como confiança e satisfação o que reforça seu potencial como prática promotora de saúde psicológica.

Embora não existam estudos específicos sobre *flow* no rapel entre os artigos selecionados, essa ausência na literatura evidencia uma lacuna relevante dentro das pesquisas sobre técnicas verticais. Ainda assim os resultados teóricos indicam que o rapel possui potencial semelhante ao da escalada devido à presença de risco controlado, necessidade de foco constante e autorregulação emocional, elementos esses reconhecidos como condições favoráveis para vivenciar experiências de *flow*, a escassez de estudos pode estar relacionada tanto à menor difusão da prática em contextos acadêmicos quanto às dificuldades metodológicas de investigação o que reforça a necessidade de ampliar o olhar científico sobre essa modalidade.

A falta de estudos na área também abre espaço para outras discussões sobre como essas práticas vêm sendo abordadas na formação do profissional de Educação Física, uma vez que os esportes de aventura já estão dentro do currículo de muitos cursos, sobretudo em componentes relacionados às práticas de esportes na natureza. Assim, ampliar as investigações sobre rapel e *flow* pode fortalecer tanto o campo científico quanto oferecer subsídios para que a abordagem dessas práticas na formação acadêmica seja cada vez mais consistentes e adequadas às necessidades da área.

Nesse sentido, compreender os efeitos do *flow* nas técnicas verticais torna-se fundamental, uma vez que esses achados podem orientar pesquisas futuras e justificar a ampliação dessas áreas de estudo. Os estudos analisados mostram que vivenciar experiências de *flow* durante técnicas verticais pode gerar efeitos psicológicos importantes. Gürer *et al.* (2024) identificaram que a escalada possui impacto protetor sobre ansiedade e problemas emocionais, especialmente em adolescentes, devido à combinação entre esforço físico e foco mental. O estudo de Mangan (2025) sistematiza que escaladores desenvolvem maior resiliência emocional, controle da ansiedade e senso de competência, elementos diretamente ligados ao bem-estar psicológico. Furtado *et al.* (2024) mostraram que elementos da escalada podem fortalecer processos terapêuticos, auxiliando no vínculo com clientes e promovendo reflexões metafóricas de autossuperação e enfrentamento de desafios ampliando as possibilidades de aplicação dessas práticas para além do contexto esportivo.

Quadro 1 - Caracterização dos estudos selecionados

TÍTULO DO ESTUDO	AUTORES	ANO	OBJETIVO	RESULTADOS
Estado de fluxo em praticantes de escalada e skate downhill	Vieira, L. F.	2011	Investigar a prevalência do estado de fluxo em praticantes de escalada e skate downhill.	o estado de Fluxo teve baixa incidência nos praticantes, havendo interferência da falta de equilíbrio entre percepção das metas, habilidades e desafios nas atividades de aventura
O corpo-em-fluxo na escalada em ambiente natural: possibilidades de emancipação	Millás, C. R. G.	2020	Refletir sobre a prática da escalada em ambiente natural como uma atividade emancipatória, capaz de promover a transformação pessoal do praticante ao longo da sua realização.	A escalada em ambiente natural pode proporcionar uma experiência de fluxo que promove a emancipação do praticante, favorecendo a autotransformação, a diferenciação e a percepção de si e do mundo sob novas perspectivas. Além disso, destaca a importância do treinamento específico para garantir segurança e maximizar os efeitos emancipatórios da atividade
Optimal psychological states in advanced climbers: Antecedents, characteristics, and consequences of <i>flow</i> and clutch states	Boudreau, P., <i>et al.</i>	2022	O presente estudo examinou os antecedentes, características e consequências desses estados entre escaladores em relação ao modelo integrado. Um objetivo secundário foi comparar os estados psicológicos ótimos em contextos de escalada em rocha ao ar livre e em ginásios.	Este estudo sugere potenciais antecedentes, características e consequências de duas condições distintas, porém demonstra a utilidade do modelo para recreação de aventura.
Exploring the relationship between mindfulness and rock-climbing: a controlled study	Wheatley, K. A.	2023	Explorar a relação entre escalada, mindfulness e bem-estar em uma amostra não clínica.	Os resultados indicam que a escalada não apenas melhora o mindfulness, mas também potencializa emoções positivas, foco atencional e sensação de autocontrole, reforçando seu valor como atividade capaz de promover benefícios psicológicos.

A escalada esportiva como objetivo intermediário na criação de vínculo terapêutico	Furtado A. D., <i>et al.</i>	2024	Compreender se a escalada esportiva pode ser utilizada como objeto intermediário na criação de vínculo terapêutico.	Observou-se que as metáforas presentes na vivência facilitaram a compreensão dos clientes sobre a função dos papéis e a importância desse vínculo, além de ampliar as possibilidades do <i>setting</i> terapêutico e modificar a cultura do que se pode esperar do local de início dessa relação.
Evaluating the impact of rock climbing on mental health and emotional well-being in adolescents	Gürer, H. <i>et al.</i>	2024	Investigar os efeitos da escalada em rocha como atividade física sobre a ansiedade, a depressão e os problemas emocionais e comportamentais em adolescentes.	A escalada em rocha, através da sua combinação única de esforço físico e foco mental, pode oferecer benefícios protetores contra certos transtornos de ansiedade em adolescentes.
Sport climbing competence is influenced by training frequency, experience, self-efficacy, <i>flow</i> , and emotional intelligence	Turchetto, M., <i>et al.</i>	2025	Investigar a relação entre a competência na escalada esportiva e diversos fatores psicológicos, incluindo traços estáveis (como autoestima e inteligência emocional) e capacidades treináveis (como mindfulness, autoeficácia e estado de fluxo), bem como experiência em escalada e frequência de treinamento.	Os resultados mostram, de forma geral, que a competência na escalada melhora conforme aumentam a frequência de treino e a experiência dos praticantes. Além disso, níveis mais altos de autoeficácia, inteligência emocional e presença de estados de fluxo estão associados a um desempenho melhor, indicando que fatores psicológicos e emocionais contribuem diretamente para a performance na escalada esportiva.
The psychology of rock climbing: A systematic review	Mangan, K. <i>et al.</i>	2025	Resumir as pesquisas publicadas sobre a psicologia da escalada em rocha, encontrar pontos em comum e divergências nas pesquisas atuais e apontar áreas para futuras pesquisas.	Os escaladores são um grupo único de atletas que equilibram risco e desempenho em diferentes ambientes. Fluxo, confiança, controle da ansiedade e percepção desempenham papéis fundamentais no desempenho na escalada. Os níveis ideais e o desenvolvimento dessas e de outras variáveis psicológicas ainda precisam ser esclarecidos pela literatura existente.

Fonte: A autora (2025).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização desta revisão integrativa permitiu reunir e interpretar diferentes perspectivas sobre como as técnicas verticais, especialmente a escalada e o rapel, se relacionam com experiências de *flow* e com o bem-estar dos praticantes. Ao analisar os estudos selecionados, tornou-se evidente que a escalada é a modalidade mais investigada dentro desse campo, enquanto o rapel ainda carece de pesquisas mais aprofundadas, o que abre espaço para futuras explorações acadêmicas. Esse cenário evidencia a necessidade de ampliação do conhecimento científico para subsidiar práticas profissionais mais fundamentadas e seguras.

De modo geral, os estudos mostram que as técnicas verticais criam um ambiente especialmente favorável para o surgimento de estados psicológicos positivo. A combinação entre desafio, exigência técnica, necessidade de foco constante e contato com ambientes naturais favorece vivências marcadas por atenção plena, sensação de controle e respostas emocionais positivas. Esses elementos não apenas contribuem para a ocorrência do *flow*, mas também fortalecem aspectos importantes do bem-estar psicológico, como autoconfiança, autorregulação emocional e percepção de competência. Para o profissional de Educação Física, esses achados reforçam o potencial das técnicas verticais como ferramentas pedagógicas e interventivas capazes de promover saúde mental, engajamento e desenvolvimento integral dos praticantes.

Outro ponto importante identificado na revisão é que fatores como experiência prévia, domínio técnico, autoeficácia e inteligência emocional influenciam diretamente a probabilidade de vivenciar estados de fluxo. Isso reforça a ideia de que o *flow* não depende apenas da atividade em si, mas também do modo como cada praticante se relaciona com o desafio. Vivências de superação, envolvimento profundo e clareza nas ações aparecem de forma recorrente nos relatos dos estudos analisados, indicando que essas práticas têm potencial para atuar tanto em contextos esportivos quanto educativos e terapêuticos. Nesse sentido, o profissional de Educação Física assume um papel central ao planejar atividades progressivas, respeitar o nível de habilidade dos praticantes e criar ambientes seguros que favoreçam o equilíbrio entre desafio e competência, condição essencial para a vivência do *flow*.

Ao mesmo tempo, destaca-se que a literatura brasileira ainda apresenta lacunas importantes, especialmente no que diz respeito ao rapel e às investigações

que integrem aspectos emocionais, cognitivos e ambientais de forma mais ampla. Assim, este trabalho contribui ao sintetizar os conhecimentos já disponíveis e ao apontar caminhos que podem ser aprofundados em pesquisas futuras como a investigação de intervenções estruturadas, estudos com diferentes perfis de praticantes e análises que integrem aspectos psicológicos e sociais. Tais investigações podem fornecer subsídios relevantes para a atuação profissional, qualificando a formação acadêmica e ampliando as possibilidades de intervenção do educador físico em esportes de aventura e práticas corporais na natureza.

Em síntese, os achados desta revisão confirmam que as técnicas verticais vão muito além do desafio físico, elas mobilizam processos internos complexos, promovem autodesenvolvimento e favorecem experiências enriquecedoras que impactam diretamente o bem-estar dos praticantes. Diante disso, reforça-se a relevância de ampliar o olhar científico sobre essas modalidades, reconhecendo seu potencial não apenas como prática esportiva, mas também como ferramenta de fortalecimento psicológico e emocional. Para o profissional de Educação Física, compreender esses processos possibilita uma atuação mais crítica, consciente e estratégica, contribuindo para intervenções que valorizem não apenas o desempenho, mas também o desenvolvimento humano, a saúde e a qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- BARROS, M. *et al.* Psychometric properties of the Brazilian-Portuguese *Flow* State Scale Short (FSS-BR-S). **Psychology of Sport and Exercise**, San Francisco, CA, v. 72, p. 1-20, 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38300921/>. Acesso em: 29 set. 2025.
- BARTON, J.; PRETTY, J. What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? **Journal of Environmental Psychology**, Washington DC, v. 30, n. 4, p. 394–404, 2010.
- BOUDREAU, P. *et al.* Optimal psychological states in advanced climbers: antecedents, characteristics, and consequences of *flow* and clutch states. **Psychology of Sport and Exercise**, [s.l.], v. 60, p. 1-12, 2022.
- BRYMER, E.; GRAY, T. Developing an authentic self through adventure. **Journal of Adventure Education and Outdoor Learning**, Londo, UK, v. 10, n. 1, p. 25–36, 2010.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. **Flow: the psychology of optimal experience**. New York: Harper Perennial, 2014.
- CRUZ, M. R. **Fundamentos das atividades de aventura**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 2017.
- FOLHARINI, P.; OLIVEIRA, A.; FURQUIM, T. Esportes de aventura e suas características psicológicas. **Revista Brasileira de Estudos do Lazer**, Belo Horizonte, v. 9, n. 2, p. 45–62, 2022.
- FURTADO, A. D. *et al.* A escalada esportiva como objeto intermediário na criação de vínculo terapêutico. **Revista Brasileira de Psicodrama**, São Paulo - SP v. 32, n. 1, p. e1324, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psicodrama/a/FzYXXkh94GChbnMJQTMdDtJ/?lang=pt> Acesso em: 29 set. 2025.
- GASSNER, M.; KOPP, M.; RUEDL, G. Psychological responses in high-risk sports: a review. **International Journal of Sport Psychology**, London, UK, v. 54, n. 3, p. 220–236, 2023.
- GÜRER, B.; DEMIR, A.; ÇELİK, D. Evaluating the impact of rock climbing on mental health and emotional well-being in adolescents. **Journal of Outdoor Sports**, Pully, Switzerland, v. 18, n. 1, p. 12–23, 2024.
- JACKSON, S. A.; CSIKSZENTMIHALYI, M. **Flow in sports**. Champaign: Human Kinetics, 1999.
- KAPLAN, R.; KAPLAN, S. **The experience of nature: a psychological perspective**. Cambridge: Cambridge University Press, 1989.
- MACHADO, W. L.; BANDEIRA, D. R. Bem-estar psicológico: definição, avaliação e

principais correlatos. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Campinas, v. 30, n. 3, p. 259-268, 2014.

MANGAN, C. *et al.* **The psychology of rock climbing: a systematic review. Psychology of Sport and Exercise**, Amsterdam; New York, v. 76, p. 1-17, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102763>. Acesso em: 29 set. 2025.

MARINHO, A. Lazer, aventura e risco: reflexões sobre atividades realizadas na natureza. **Movimento**, Porto Alegre, v. 9, n. 3, p. 19–35, 2003.

MILLÁS, C. R. G. O corpo-em-fluxo na escalada em ambiente natural: possibilidades de emancipação. **Motrivivência**, Florianópolis, v. 32, n. 63, p. e73972, 2020. Disponível em: <http://educa.fcc.org.br/pdf/motrivivencia/v32n63/2175-8042-motri-32-63-e73972.pdf> Acesso em: 29 set. 2025.

PEREIRA, R.; SANTOS, J. Psicologia do esporte e esportes na natureza: revisão integrativa. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon, PR, v. 20, p. e27479, 2022. Disponível em: <https://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/27479/20834>. Acesso em: 29 set. 2025.

PEREIRA, T. *et al.* Teoria do fluxo e aprendizagem no contexto brasileiro: uma revisão sistemática. **Educação & Pesquisa**, São Paulo - SP v. 48, p.e237870, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ep/a/TZHF8h6nCtyC8GycVwpC99J/?format=pdf&lang=pt> . Acesso em: 01 nov.2025.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Self-determination theory and well-being. **American Psychologist**, [s.l.], v. 55, n. 1, p. 68–78, 2000.

TURCHETTO, M. *et al.* Sport climbing competence is influenced by training frequency, experience, self-efficacy, *flow*, and emotional intelligence. **Frontiers in Psychology**, Pully, Switzerland, v. 16, p. 1-8, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1518495>. Acesso em: 20 set. 2025.

ULRICH, R. S. View through a window may influence recovery from surgery. **Science**, New York, N.Y., v. 224, n. 4647, p. 420–421, 1984.

VIEIRA, L. F. Estado de fluxo em praticantes de escalada e skate downhill. **Motriz: Revista de Educação Física**, Rio Claro, v. 17, n. 2, p. 354–364, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/motriz/a/r95Cnsk3SrMJZZwBCjrKrfN/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 20 set. 2025.

WHEATLEY, K. A. Exploring the relationship between mindfulness and rock-climbing: a controlled study. **Journal of Adventure Education and Outdoor Learning**, [s.l.], v. 42, p.2680–2692, 2023.

ZHU, Y. *et al.* Does *flow* experience lead to risk? How and for whom. **Applied Psychology: Health and Well-Being**, Oxford, v. 12, n. 3, p. 603–625, 2020.