

**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E DA SAÚDE CURSO DE PSICOLOGIA**

RODRIGO CORREIA SANTOS

O ESTADO DE FLUXO (FLOW) E O SURFE COMO ESPORTE DE RISCO

São Paulo
2024

RODRIGO CORREIA SANTOS

O ESTADO DE FLUXO (FLOW) E O SURFE COMO ESPORTE DE RISCO

Trabalho de Conclusão de Curso como exigência parcial para a graduação no Curso de Psicologia, sob orientação da Prof. Dra. Mary Jane Paris Spink

São Paulo
2024

AGRADECIMENTOS

Dedico esse trabalho à minha família.

Meus pais e minha irmã: Silvia, Eduardo e Fernanda.

Obrigado por todo o amor e inspiração.

Tenho o maior orgulho do mundo de ser filho, irmão e amigo de todos vocês.

Não tenho palavras para agradecer tudo o que fizeram e fazem por mim, vocês são os maiores exemplos da minha vida e morro de admiração e amor por vocês. Meu sentimento por vocês é *inefável*.

Agradeço também à minha família que não é de sangue.

Meus grandes amigos, Henrique, Luana e Tomás, que são meus irmãos e irmãs da vida. Sou eternamente grato por todas as histórias que vivemos até aqui e pela linda amizade que construímos.

Também dedico esse trabalho à minha namorada, Maria Fernanda, que tem o trabalho de me aturar na maioria dos dias. Eu tenho um amor e admiração gigante por você e a maior sorte de te ter ao meu lado.

Sem as pessoas que citei e todas as outras que não couberam nos agradecimentos, eu não seria nada.

Por fim, agradeço a minha supervisora Mary Jane, pelo interesse no tema e por toda a ajuda, que me possibilitaram fazer esse trabalho com olhos mais brilhantes. Muito obrigado por tudo.

*“Up above
Aliens hover
Making home movies
For the folks back home
Of all these weird creatures
Who lock up their spirits
Drill holes in themselves
And live for their secrets
They're all uptight
uptight”*

SUBTERRANEAN Homesick Alien. Intérprete: Radiohead. In: OK Computer.
Intérprete: Radiohead. Londres: XL Recordings, 1997.

RESUMO

Essa pesquisa tem como objetivo apresentar o “estado de fluxo” (*flow*) e relacioná-lo à experiência dos esportes de risco (com foco na prática do surf), do contato com a natureza e do inefável. O trabalho a seguir é baseado, principalmente, nos estudos de Eric Brymer e Robert Schweitzer sobre o Inefável e a fenomenologia dos esportes radicais e os Livros “Beyond Boredom and Anxiety” (Além do Tédio e da Ansiedade) e *Flow: A Psicologia do Alto Desempenho e da Felicidade*, ambos escritos pelo psicólogo húngaro, Mihaly Csikszentmihalyi. Foram realizadas 3 entrevistas com praticantes de surf. A entrevista consistiu em três perguntas abertas: (1) Para uma pessoa que nunca surfou, descreva a sensação de surfar uma onda; (2) Me fale sobre situações em que você se sentiu em risco praticando o surfe; (3) Conhecendo os riscos, o que te leva a continuar praticando esse esporte.

Palavras-Chave: *Flow*, Cotidiano, Esportes de Risco, Inefável.

ABSTRACT

This research aims to present the concept of "flow" and relate it to the experience of sports that involve risk (with a focus on surfing), contact with nature, and the ineffable. The following work is primarily based on the studies of Eric Brymer and Robert Schweitzer on the ineffable and the phenomenology of extreme sports, as well as the books "Beyond Boredom and Anxiety" and "Flow: The Psychology of Optimal Experience and Happiness," both written by Hungarian psychologist Mihaly Csikszentmihalyi. Three interviews were conducted with surfing practitioners: The interview consisted of three open-ended questions: (1) For someone who has never surfed, describe the feeling of riding a wave; (2) Tell me about situations where you felt at risk while surfing; (3) Knowing the risks, what drives you to continue practicing this sport.

Keywords: Flow, Everyday Life, Risk Sports, Ineffable.

SUMÁRIO

1. Introdução: fundamentação teórica
2. Objetivos
3. Procedimentos
4. Resultados
 - 4.1. Os múltiplos sentidos de surfar
 - 4.2. Os riscos
 - 4.3. O enfrentamento dos riscos
 - 4.4. Risco versus prazer
5. Considerações finais
6. Referências

APRESENTAÇÃO:
Estado de Fluxo e o Surfe como Esporte de Risco



"Parque Aquático" - Rodrigo Santos, 2022

O tema para esse Trabalho de Conclusão de Curso tem motivações a partir da minha própria experiência. Em uma sociedade urbana cada vez mais separada do meio ambiente, experiências que me fazem entrar em contato com a natureza são as que mais me dão prazer. A fuga do cotidiano para fazer atividades como ir até o litoral para surfar, adentrar florestas e rios para pescar grandes peixes ou somente ter contato com a natureza são combustível para sentimentos primitivos e de liberdade que dificilmente tenho no dia a dia. Lembro ainda hoje da minha primeira onda surfada, na praia de Guaecá - São Paulo, as ondas estavam pequenas e perfeitas. Peguei uma prancha emprestada de um primo e fui para a água. Depois de várias tentativas e erros, entrei numa onda. Fiquei em pé, dobrei meus joelhos e me posicionei para pegar a parede da onda. Nesse momento, senti como se eu e a natureza fossemos uma coisa só, o tempo parecia estar em câmera lenta, conseguia ver as gotas de água espirrando da prancha que, com o reflexo do sol, ficavam com uma cor azul brilhante e conseguia sentir, intimamente, o vento batendo no meu peito. Essa experiência durou aproximadamente 3 segundos, mas senti como se fosse uma eternidade, me vi percebendo a realidade de uma maneira alterada, e não consegui pensar em palavras para descrever o que senti. A partir dessas experiências e interesses, surgiu a motivação para entender o que são esses sentimentos, quais são as experiências que os geram e o que eles produzem psicologicamente.

1. INTRODUÇÃO: DELINEAMENTO TEÓRICO E OBJETO DA PESQUISA

Os estudos de Mihaly Csikszentmihalyi (1975) tinham como objetivo descobrir porque algumas atividades geram recompensas intrínsecas, ou seja, aquelas que não dependem de incentivos externos/materiais como comida, dinheiro ou qualquer outro reforçamento positivo dado pela sociedade para gerar prazer. Os resultados de seus estudos de pesquisa são conhecidos como a teoria do *Flow*.

A pergunta de Csikszentmihalyi era o porquê algumas atividades geram prazer, mesmo sendo improdutivas ou inúteis, entendidos como aquilo que não gera um valor mercantil no modo de produção capitalista. A partir disso, entrevistou diversas pessoas que faziam essas atividades, como: Escaladores, Jogadores de Xadrez, Jogadores de Basquete e Compositores Musicais.

Os resultados da pesquisa revelaram que as pessoas dedicam tempo e esforço às suas atividades devido a uma experiência peculiar que não é encontrada na "vida cotidiana", ou seja, numa vida estruturada por uma lógica produtivista dividida entre o tempo livre e o tempo de trabalho. Essa experiência é caracterizada por não ser entediante como a rotina diária, mas também não geradora de ansiedade. Trata-se de um envolvimento completo do indivíduo com a atividade, que apresenta diversos desafios, proporcionando uma sensação de plenitude em que não há tempo para sentir tédio ou ansiedade. Nesse caso trata-se de uma experiência do tempo que não está cindido por uma agenda a ser cumprida.

Nesse estado, o sujeito vivencia um fluxo contínuo, em que ele tem controle sobre suas ações e há uma fusão entre o eu e o ambiente, entre estímulo e resposta, e entre passado, presente e futuro, com poucas distinções perceptíveis (Csikszentmihalyi, 1975). Esse estado dinâmico é denominado pelo autor como *Flow* e, no decorrer dessa pesquisa, decidi usar a palavra em inglês *Flow*, ao invés de sua tradução "Fluxo", para manter uma maior fidelidade ao trabalho do autor e porque sinto que a palavra traduzida não carrega a mesma força que a original.

De acordo com Csikszentmihalyi, o conceito de *Flow* pode ser experimentado em uma ampla gama de atividades, incluindo desde jogos de xadrez e pintura de quadros até a prática de escalada em montanhas. No entanto, o objetivo deste estudo é investigar mais a fundo a motivação das pessoas em relação à participação

e à experiência em esportes radicais, bem como compreender o papel do *Flow* nesses casos específicos.

Esportes de risco, também chamados de esportes extremos ou radicais, são aqueles em que, no caso de algum acidente ou erro não programado, o resultado é, provavelmente, a morte ou lesão severa (Brymer, 2005). O surfe de ondas gigantes/perigosas e a escalada *free solo*, ou seja, sem o uso de cordas de segurança, são dois de muitos exemplos de esportes em que acidentes tem altas chances de provocar a morte. Atualmente, os esportes que geram risco estão ganhando mais popularidade que esportes convencionais (Pain, Pain, 2005).

No surfe, as ondas podem gerar perigo devido ao seu tamanho, mas também pela sua força, que tem correlação com o tipo de bancada, seja areia, pedra ou coral e a profundidade do local onde quebram. O surgimento de possíveis cortes e lacerações, dores na coluna vertebral, lesões ao nível dos joelhos, dentes, tornozelos, olhos, pescoço, ombros e ouvidos, infecções, hipotermia resultante das baixas temperaturas da água, cancro da pele devido a uma excessiva exposição ao sol e também à poluição, cada vez mais presente nos nossos dias, acidentes com tubarões e outros animais marinhos, afogamento, traumatismo craniano, entorses, contusões e fratura dos membros superiores e inferiores constituem-se como as lesões e acidentes mais comuns no surf (Steinman, 2003). Por exemplo, Owen Wright, surfista australiano, ao surfar a onda de pipeline no Havaí em 2015, teve um traumatismo craniano ao cair da onda e se chocar com a bancada de coral.¹ Ele sobreviveu, mas teve que reaprender a andar e sofre de sequelas até hoje. Mark Foo, surfista californiano, morreu afogado quando estava surfando nas ondas gigantes de Mavericks, na Califórnia, em 1994.² Maya Gabeira, em outubro de 2013, foi socorrida já inconsciente depois de cair em uma onda gigante e quase se afogar,

¹ YASHYNIN, Ilya. Australian surfer Owen Wright fell from his board and had to learn how to walk again. He claimed first-ever Olympic surfing bronze. Olympics. 27 Jul. 2021. Esportes: Surfing. Disponível em:

<https://olympics.com/en/news/australian-surfer-owen-wright-fell-from-his-board-and-had-to-learn-how-to-walk-a>. Acesso em: 15 nov. 2023

² HUTCHINGS, Steve. Mark Foo, Awesome Life, Creepy Death. Abenaki Extreme. 10 Jul. 2010. Respect your Elders

Disponível em: <https://www.abenakiextreme.com/mark-foo-awesome-life-creepy-death/>

na praia de Nazaré, em Portugal.³ Esses são só alguns dos milhares de acidentes graves e mortes causados pelo surf.



Bancada de coral embaixo de uma das ondas mais famosas da Indonésia - Rodrigo Santos

Na primeira metade do Século XX, a ação voluntária de buscar atividades que geram risco de vida era uma evidência de patologia (Huberman, 1968). Por exemplo, Anna Freud alegou que, no tratamento de seus pacientes que praticavam esportes de alto risco, identificou que essas atividades tinham o propósito de conter uma ansiedade relacionada ao medo de castração (Huberman, 1968).

Pesquisas preliminares sobre a participação em esportes radicais apontam que a motivação para o envolvimento nessas atividades se deve à excitação sobre o perigo de participar, à vontade de sair do tédio da rotina e de perseguir desafios (Zuckerman, 2014). Outros autores veem essas atividades como comportamentos depravados (desvios de comportamento) e que se associam a uma adição comportamental patológica (Ranieri, 2009; Self *et al* 2007). Posteriormente, os estudos se concentraram em um conjunto restrito de suposições, considerando a busca por risco - e a emoção e empolgação que a acompanham - como motivos primários para os praticantes de esportes radicais. Além disso, foi observado que, uma vez que os atletas dominam um desafio que antes lhes proporciona emoção,

³ MONTEIRO, Karla. A melhor surfista de ondas grandes do mundo viu a morte de perto e está pronta para outra. Revista Trip. 13 Dez. 2013. TPM
Disponível em: <https://revistatrip.uol.com.br/tpm/maya-gabeira>

eles buscam tarefas cada vez mais desafiadoras para vivenciar novamente a adrenalina que experimentaram no envolvimento inicial (Wiersma, 2014).

Tradicionalmente, a partir de pesquisas e da mídia, os praticantes de esportes de risco têm uma imagem negativa, são vistos como viciados em adrenalina, riscos e com um desejo de morte (Sparks, 2016). Em um estudo feito com escaladores *free solo*, sobre os fatores desmotivadores que limitavam o próprio engajamento no esporte, houve relatos de estarem cientes de que eram alvo de percepções negativas por parte dos outros (Sparks, 2016).

Recentemente, houve uma mudança na literatura sobre esportes radicais, onde o foco deixou de ser a busca de riscos como motivação e passou a ser direcionado para os aspectos mais positivos da participação nesses esportes extremos (Wiersma, 2014). A experiência e perspectiva dos atletas foi tomada em consideração e mudou a maneira de entender a participação nessas atividades (Sparks, 2016).

No texto “Trópicos do discurso sobre risco: risco-aventura como metáfora na modernidade tardia”, Mary Jane Spink (2001) propõe uma abordagem inovadora na compreensão do conceito de risco, enxergando-o através da lente da aventura. Em seu argumento, o risco desempenha funções diversas na contemporaneidade, atuando como uma barreira contra os processos de destraditionalização característicos da modernidade tardia e, simultaneamente, servindo como uma figura de linguagem para expressar as novas sensibilidades associadas ao imperativo de enfrentar a imponderabilidade e volatilidade dos riscos modernos. Este enfoque oferece uma perspectiva dinâmica e multifacetada sobre o risco, relacionando-o não apenas a situações perigosas, mas também como um elemento simbólico que reflete as complexidades da vida moderna.

Eric Brymer é uma referência nos estudos em relação às experiências dos atletas que praticam esportes de risco. Ele e seus colegas conduziram entrevistas fenomenológicas com diversos atletas de esportes radicais como: surfistas de ondas grandes, praticantes de ski extremos, escaladores *free solo* e praticantes de caiaque sobre cachoeiras. Os participantes dos estudos relataram mudanças positivas em suas vidas decorrentes das interações extremas com a natureza. Essas mudanças incluíram o desenvolvimento de coragem e humildade e a transformação da tendência humana ao antropocentrismo para a postura do ecocentrismo, ou seja, se

sentir como parte da natureza, buscar uma conexão harmônica e apreciar o poder da natureza (Brymer, 2009; Brymer & Oades, 2009).

Carla Willig (2008), ao também conduzir entrevistas fenomenológicas com atletas de esportes radicais, relatou que os aspectos mais positivos da participação incluíam o desafio de superar grandes riscos, o sentimento de pertencimento a um grupo de elite, o domínio de habilidades muito difíceis, a capacidade de manter a calma em ambientes amedrontadores e a oportunidade de se concentrar em uma única tarefa desafiadora. Esses resultados recentes sugerem que a participação em esportes radicais talvez não seja tanto a busca por riscos e emoções, mas sim o desenvolvimento de habilidades positivas para a vida (Wiersma, 2014).

Um exemplo fora da literatura que refuta as pesquisas que associam a motivação da prática dos esportes radicais com a busca por riscos é o grupo criado pelo surfista brasileiro Danilo Couto e pelo havaiano, Kohl Christensen que, após perder o amigo Sion Milosky em uma situação de afogamento em ondas grandes, criaram o “The Big Wave Risk Assessment Group” (B.W.R.A.G.), traduzido como Grupo de Avaliação de Risco de Ondas Grandes. O “B.W.R.A.G.” existe para educar e treinar surfistas em gerenciamento de riscos oceânicos, protocolos de segurança, equipamentos, tecnologia e habilidades práticas para maximizar suas próprias práticas seguras e elevar a segurança daqueles com quem compartilham as ondas, portanto, indo contra as suposições que os esportes radicais são vivenciados para ir ao encontro do risco.

Retomando as pesquisas de cunho fenomenológico sobre esportes radicais, Brymer e Schweitzer (2017), conduziram entrevistas com os participantes marcadas pela pergunta: Qual é a experiência da sua atividade? E seguida por perguntas de *follow up* como: “conte-me mais”, “como foi isso para você?”. O formato aberto das perguntas tinha como objetivo incentivar os participantes a aprofundar os tópicos que eles mesmos trouxeram ao responder perguntas iniciais de natureza aberta.. Esse tipo de entrevista, baseada nas respostas fornecidas, é considerado adequado para a fenomenologia hermenêutica, pois os temas são explorados com base nas abordagens introduzidas pelos próprios informantes e não pelo entrevistador (Brymer e Schweitzer, 2017).

Os resultados dessa pesquisa foram divididos em três temas: Esportes extremos como uma experiência revigorante (Extreme Sports as Invigorating

Experience), Inadequação de palavras (Inadequacy of Words) e experiência de transcendência (Participants' Experience of Transcendence). No presente estudo, enfatizarei apenas o esporte como uma experiência revigorante e a inadequação de palavras.

Os autores descreveram os esportes radicais como uma experiência revigorante que vai além dos limites da vida cotidiana, ou seja, além da vida dominada pelo modo de produção capitalista, que faz com que as pessoas usem a maior parte do seu tempo em apenas uma atividade, seja profissional ou acadêmica. Os participantes relataram um profundo vigor associado a essas atividades, descrevendo sensações de estarem cheios de energia, vivacidade e vitalidade. Essa experiência intensificou o estado emocional dos praticantes, levando-os a acessar uma parte de si mesmos que eles tinham dificuldade de descrever. Eles reconheciam que as palavras são inadequadas para transmitir completamente a experiência, chegando até a considerar as palavras como uma ferramenta ineficaz. Será que a experiência sobrepõe a palavra? Aquilo onde não se encontram palavras pode ser transmitido e compartilhado? Os esportes radicais oferecem uma jornada para um "outro mundo" que é melhor do que o mundo cotidiano, proporcionando momentos de tranquilidade e separação de uma realidade artificial? Essas experiências revigorantes alteram a vida dos praticantes, fornecendo uma energia poderosa que desafia uma descrição adequada? No geral, foi dito que os esportes radicais possibilitam um estado de ser que fortalece, anima e vai além dos limites da vida cotidiana (Brymer e Schweitzer, 2017).

Os entrevistados concordaram que as palavras são inadequadas para explorar e descrever completamente a experiência nos esportes radicais. Eles afirmaram que as sensações vivenciadas não têm comparações e vão além do alcance das palavras. Os participantes reconheciam a limitação da língua inglesa para transmitir a totalidade da experiência e consideravam as palavras como ferramentas ineficazes. Eles expressaram que a experiência nos esportes radicais é única, transcendendo as descrições convencionais. As metáforas são utilizadas como uma tentativa de expressão, mesmo assim são consideradas inadequadas para capturar a essência da experiência. Os entrevistados sugeriram que a experiência nos esportes radicais é algo complexo, espiritual e que vai além das atividades normais. No geral, eles enfatizaram a inadequação das palavras em

descrever e compreender plenamente a experiência revigorante proporcionada pelos esportes radicais (Brymer e Schweitzer, 2017).

Podemos estabelecer uma conexão entre essas duas categorias de resposta a dois temas distintos: a inadequação das palavras pode ser associada ao conceito do inefável, enquanto a experiência revigorante gerada pelos esportes está relacionada ao *Flow*.

A fenomenologia considera a consciência como intencional e direcionada a algo. O termo "inefável" é usado para descrever experiências ou formas de consciência que vão além das palavras. Essas experiências podem ser inefáveis devido a várias razões, como um vocabulário limitado, opressões culturais ou religiosas e complexidade de sentimentos. Além das experiências comuns, o inefável está associado a experiências humanas extraordinárias, como a sensação de união com a natureza. Descrever essas experiências é difícil e argumenta-se que é preciso vivenciá-las para compreendê-las completamente. Experiências inefáveis também ocorrem em eventos como experiências de quase morte e atividades esportivas, onde são descritas como transcendentais e revigorantes. A inefabilidade reflete a natureza extraordinária dessas experiências, que são consideradas reais, importantes e enriquecedoras (Brymer e Schweitzer, 2017).

No livro *Beyond Boredom and Anxiety*, Csikszentmihalyi (1975), explora o conceito de *Flow*, que é um estado psicológico de envolvimento completo e imersão em uma atividade. O estado de *Flow* ocorre quando uma pessoa está totalmente focada e absorvida em uma tarefa, perdendo a noção do tempo e das preocupações externas. Para Mary Jane Spink, diversas modalidades de esportes que envolvem desafio, sobrevivência e vertigem, como o esqui, o alpinismo e o surfe, exaltam a velocidade, adrenalina e principalmente a obliteração da razão pela concentração total na ação (Spink, 2006).

Durante o estado de *Flow*, as habilidades da pessoa estão em equilíbrio com os desafios da atividade, proporcionando um senso de controle e realização. A experiência é caracterizada por um senso de fluidez e êxtase, onde a pessoa se sente energizada e motivada. Ela experimenta uma profunda concentração, clareza mental e um aumento do desempenho. Csikszentmihalyi destaca que o estado de *Flow* não é apenas um momento de prazer passageiro, mas uma fonte de crescimento pessoal e satisfação duradoura. Ele argumenta que buscar o estado de

Flow pode levar a uma vida mais significativa e feliz, pois proporciona um senso de propósito, desafio e realização. Para atingir o estado de *Flow*, é necessário ter metas claras, feedback imediato e uma atividade que ofereça um equilíbrio adequado entre habilidades e desafios. Além disso, é importante que a atividade seja intrinsecamente motivadora, ou seja, que a pessoa esteja verdadeiramente interessada nela.

Em resumo, *Flow*, descrito por Csikszentmihalyi (1975), é um estado de imersão completa em uma atividade, no qual a pessoa experimenta um senso de fluidez, controle e satisfação. Buscar esse estado pode trazer um maior sentido de propósito e realização na vida.

2. OBJETIVOS

Levando em conta que o número de pessoas que participam de esportes radicais aumenta progressivamente a cada ano (Pain; Pain, 2005; Willig, 2008), o objetivo desta pesquisa é entender a experiência dos atletas que se envolvem na prática do surf como esporte de risco. Qual é a motivação desses atletas? Existe algo em comum entre as experiências? Como são essas experiências? O que essas experiências produzem psicologicamente? Ou seja, esta pesquisa visa entender como o *Flow* e o inefável se relacionam entre si e com a experiência dos participantes de esportes radicais.

3. PROCEDIMENTOS

A pesquisa foi feita a partir de três entrevistas fenomenológicas. A entrevista fenomenológica é uma abordagem qualitativa em Psicologia que segue os princípios da Fenomenologia, buscando compreender a experiência humana a partir da perspectiva do sujeito. Essa técnica visa explorar as experiências únicas dos participantes, sem preconcepções teóricas. Durante a entrevista, o pesquisador cria um ambiente de diálogo aberto, utilizando perguntas abertas para permitir a expressão dos participantes.

O foco dessas entrevistas é a experiência de surfistas em diferentes níveis em relação ao surfe (amador, profissional competitivo e *freesurfer*) baseada em uma revisão bibliográfica dos estudos sobre *Flow* de Csikszentmihalyi e das pesquisas fenomenológicas de Brymer (Brymer, 2005; Brymer, 2009; Brymer & Oades, 2009; Brymer e Schweitzer, 2017) sobre a experiência e motivação no contexto dos esportes radicais. A entrevista consistiu de três perguntas abertas, sendo a primeira: Para uma pessoa que nunca surfou, descreva a sensação de surfar uma onda. E a segunda: Me fale sobre situações em que você se sentiu em risco praticando o surfe. E a terceira: Conhecendo os riscos, o que te leva a continuar praticando esse esporte.

O surfista amador é aquele que é apaixonado pelo esporte e tem ele como uma parte importante de sua vida, porém não tem o nível de expertise de um profissional. O que caracteriza um atleta amador é que ele não recebe salário ou benefícios para fazer seu esporte, portanto o esporte não é sua profissão. O atleta profissional competitivo é aquele que tem um contrato com alguma entidade de esporte profissional que constrói os torneios competitivos de surfe e pode ou não ter patrocínio de marcas que promovem salário e/ou benefícios para o surfista. O *freesurfer* é um tipo de surfista profissional que não participa de circuitos competitivos de surfe, salvo os eventos para as quais é convidado. O *Freesurfer* usa sua habilidade para fazer material publicitário para a marca patrocinadora do seu trabalho.

A escolha desse escopo de entrevistados se dá pela busca de entender se as diferentes maneiras de se relacionar com o surfe, seja profissionalmente ou não, geram experiências e sensações diversas. O projeto foi submetido e aprovado pelo CEP e manteve o nome dos participantes porque eles podem ser facilmente reconhecidos por seus títulos.

4. RESULTADOS

Como estabelecido de antemão, as entrevistas foram realizadas com 3 participantes: um surfista amador, um competidor profissional e um *freesurfer* profissional. Os 3 foram recrutados por mensagens via redes sociais, dois deles (Paulo e Raul) eu já conhecia pessoalmente, mas com o surfista competidor tive

meu primeiro contato pelas redes sociais, convidando-o para participar da entrevista pelo site de reuniões online “Zoom”.

O surfista amador escolhido foi Paulo Laredo, 22 anos, nascido em São Paulo capital, que tem uma forte ligação com o surfe, influenciado pela presença da casa da família na praia e pelos seus dois meio-irmãos mais velhos que já praticavam o esporte. Foi através dos amigos e dos irmãos que se interessou e decidiu experimentar o esporte. Atualmente, cursa Psicologia na PUC São Paulo. Sua relação com o surfe é típica dos surfistas que residem em São Paulo: não tão próxima, resultando em uma frequência de prática de no máximo duas vezes por mês. No entanto, quando surfa, ele relata que é uma experiência intensamente significativa, repleta de amor e carinho.

O surfista competidor escolhido foi Lucas Silveira, surfista profissional de 28 anos, nascido no Rio de Janeiro e morando atualmente em Florianópolis Lucas pratica o esporte há duas décadas e o considera uma parte fundamental de sua vida. Desde criança, mostrou talento no surfe e rapidamente alcançou sucesso em competições amadoras, conquistando títulos estaduais e obtendo resultados impressionantes nas categorias de base⁴. Com apenas 16 anos, começou a competir em campeonatos profissionais, viajando extensivamente para eventos ao redor do mundo. Um dos pontos altos de sua carreira foi o título mundial pro-júnior. Lucas também acumulou vitórias significativas no circuito mundial WQS e em eventos nacionais. Desde então, passou a dedicar-se inteiramente ao surf profissional, com um foco contínuo em treinamento e competições.

O *Freesurfer* profissional escolhido foi o Raul, porém, no momento da entrevista, Raul estava jantando com um amigo, também *freesurfer*, o Jean, que também foi entrevistado, finalizando a pesquisa com 4 participantes.

Raul Bormann, 25 anos é natural de Recife-PE. Começou a surfar aos 4 anos de idade e se mudou para Pipa, no Rio Grande do Norte. O surfe é central em sua vida, dedicando grande parte de seu tempo à prática e ao envolvimento com o esporte. Competiu desde os 6 anos de idade, passando por campeonatos regionais e durante 5 anos no WQS, a divisão de acesso ao circuito mundial de surfe. Atualmente, é *freesurfer*, encontrando sua expressão no surfe de forma mais livre. Ele vê o surfe como o elemento fundamental que transformou sua realidade social e

⁴ Categoria de base são competições profissionais menores que dão acesso às ligas mais concorridas.

moldou sua identidade. Atualmente, Raul trabalha como Coach de surf⁵ em um barco que percorre o arquipélago das ilhas Mentawai, na Indonésia, e mora em Bali.

Jean de Bouillons, franco-brasileiro de 35 anos, foi surfista profissional competitivo e atualmente é *freesurfer*, tendo também participado do WQS. Apesar da limitação financeira ao longo de sua carreira, o surfe sempre foi essencial em sua vida, moldando sua essência e estilo de vida. Há uma década, mudou-se para a França para competir em campeonatos e expandir seus horizontes. O surfe lhe trouxe a habilidade de falar diversos idiomas e conhecer pessoas de todo o mundo, permitindo viajar, evoluir e se “tornar uma pessoa melhor.” Apesar dos desafios financeiros, Jean expressa gratidão pelas experiências proporcionadas pelo surfe, reconhecendo a complexidade do esporte e as dificuldades enfrentadas por aqueles que não têm apoio financeiro significativo.

4.1. Os Múltiplos Sentidos de Surfar



“Televisão” - Rodrigo Santos

⁵ Um treinador ou “coach” de surfe desempenha um papel crucial em proporcionar uma experiência de surfe inesquecível e segura. Eles oferecem instrução técnica especializada, garantem a segurança dos surfistas, avaliam as condições do local e fornecem feedback individualizado. Além disso, ajudam os surfistas a desenvolverem-se fisicamente e mentalmente, planejam sessões de treino personalizadas e oferecem suporte psicológico. Em uma surf trip nas Ilhas Mentawai, o treinador é essencial para maximizar a diversão e o desempenho dos surfistas.

Todas as entrevistas começaram com a pergunta: “Para uma pessoa que nunca surfou, descreva a sensação de pegar uma onda”. Essa pergunta tinha o objetivo de tentar entender de que maneira os surfistas explicavam as sensações geradas pelo esporte, ver se existiam semelhanças nas explicações e explorar os múltiplos sentidos de surfar.

Para os surfistas, o ato de surfar tem o potencial de gerar muitos sentimentos diferentes. Nas entrevistas, foram utilizadas várias expressões para transmitir as sensações de surfar, como: êxtase, adrenalina, medo, felicidade, surpresa, euforia, purificação, orgasmo e até “sair voando”. Abaixo, transcrevi alguns trechos selecionados integralmente que encapsulam os sentimentos expressados durante as entrevistas.

É tipo estar numa montanha-russa onde muitos sentimentos se misturam, acho que sentimentos de medo, surpresa, adrenalina e possivelmente, de felicidade. Acho que é uma mistura assim de medo, felicidade e possivelmente, frustração e acho que muita surpresa com o que é ficar em cima de uma onda assim, é muito subjetivo e uma pessoa que nunca surfou, não tem ideia, porque é uma sensação muito única, então acho que é esse misto de emoções. Eu acho que o surfe é um pouco sobre navegar entre esses sentimentos de estar confortável mas é importante estar desconfortável também, é meio que saber se colocar entre essas duas coisas e fazer um diálogo entre isso. (Paulo Laredo)

Me deixa nesse sentimento, talvez um sentimento de êxtase, né? De euforia, de paraíso como Jean falou, é algo muito forte, um sentimento muito forte. Talvez eu pegando um tubo⁶, hoje em dia, eu sentiria essa sensação, né? Sensação de muita conexão com a natureza, ali, parece que é algo, né? Mais forte que tu, é tipo o sentimento de amar alguma coisa, mas de um amor muito rápido e puro assim, um amor completamente entregue assim. É difícil, cara. São poucos os esportes, foram poucos os momentos na vida que eu tive que eu possa comparar. (Raul Bormann)

As citações destacam a complexidade emocional associada à prática do surfe. Descrevem uma experiência semelhante a uma montanha-russa de sentimentos, incluindo medo, surpresa, adrenalina e felicidade. A sensação de estar sobre uma onda é descrita como única e subjetiva, difícil de compreender para quem nunca praticou o esporte. Ambos os entrevistados ressaltam a intensa conexão com a natureza durante o surfe, descrevendo-a como um sentimento de êxtase e euforia, comparável a um amor rápido e puro. Essas descrições ilustram a

⁶ Tubo: Pegar um tubo é a quintessência do surfe. Acontece quando o surfista fica entre a parede da onda e a crista, formando um túnel. Pegar um tubo é entrar e sair desse túnel. (foto do Tubo)

profundidade emocional envolvida na prática do surfe e a singularidade dessa experiência em relação a outros esportes.

Um dos temas recorrentes que emergiram das entrevistas foi o papel do contato com a natureza durante a prática esportiva. Esse aspecto revelou-se crucial na percepção dos participantes, destacando-se como um elemento fundamental para uma experiência esportiva enriquecedora. Ao explorar essa temática, torna-se evidente a importância da interação com o meio ambiente natural no contexto da atividade física, transcendendo meros aspectos técnicos ou físicos.

O contato com a natureza durante a prática esportiva vai além do físico, representando uma conexão profunda e uma troca energética enriquecedora. Enquanto esportes como dirigir um carro de Fórmula 1 proporcionam adrenalina, falta uma maior interação com o mundo natural. No surfe, por exemplo, ao enfrentar as ondas, é preciso se adaptar ao ritmo do oceano, numa conexão entre o surfista e a água. A satisfação vem não só do esforço físico, mas também da harmonia com a natureza. Essa troca e conexão tornam o surfe e esportes similares únicos.

Ainda sobre os sentidos de surfar, a experiência do surfe é vista por um dos participantes como envolvendo tanto uma análise objetiva das condições do mar, do *crowd*⁷ e do vento, quanto uma navegação subjetiva baseada nas respostas emocionais do surfista. Além de interpretar racionalmente as variáveis ambientais, o surfista também se orienta pelos seus sentimentos ao deslizar sobre as ondas. Essa dinâmica revela não apenas a compreensão técnica do esporte, mas também a conexão emocional única entre o surfista e o ambiente marítimo:

Eu acho que essa navegação subjetiva ela é, ela diz mais sobre o surfista do que sobre onde ele está pisando assim. Tem essa parte que eu tinha falado de uma investigação mais objetiva. Que é tentar decifrar aquela onda, aquele terreno, objetivamente, mas aí tem essa navegação subjetiva que eu acho que ela é muito mais orientada pelos sentimentos dos surfistas. (Paulo Laredo)

4.2. Sobre os Riscos Inerentes ao Surfe

⁷ *Crowd*: Palavra em inglês que remete ao número de surfistas na água. Quando o mar está “crowdeado”, quer dizer que há muitos surfistas competindo pelas ondas.

Na segunda parte da entrevista, foi solicitado que o participante compartilhasse alguma situação em que havia se sentido em risco durante a prática do surfe. Escolhi apresentar esses relatos na íntegra para manter a autenticidade do que foi falado:

Não acho que existam muitas possibilidades, mas acho que uma coisa mais pessoal que aconteceu, foi uma vez onde eu estava no fundo do mar e as ondas estavam bem grandes e o meu *leash*⁸, minha cordinha estourou, minha prancha foi embora para a areia e eu fiquei lá no fundo, sem nada, assim. Foi uma situação de risco porque ela envolve muita natação, mas além disso, envolve você ter um bom controle emocional, de ficar calmo e nadar até a areia. (Paulo Laredo)

Acho que talvez tenha sido em um dia que eu estava surfando em Hollow Trees⁹ que eu peguei o tubo de base trocada, bati com muita força com a perna no coral e minha perna paralisou, né? Quando eu caí. Não sei se era por estar num lugar remoto, né? E saber que qualquer coisa que viesse a acontecer ali. Né? Eu estaria completamente em risco talvez, né? la demorar pra chegar um resgate. (Raul Bormann)

Eu tive um acidente, provavelmente, eu não lembro, foi a minha prancha que bateu no meu rosto e eu fiquei cego na hora e depois eu saí da água completamente cego, só no contato, peguei minha prancha pelo *strap*¹⁰, assim, fui para Areia. Ela bateu em um dos meus olhos, mas na hora, fechou os 2. E eu fiquei tonto, sentei. É... não lembro. Alguém me resgatou, eu não sei quem, e levou para o quiosque. Uma outra pessoa me levou pro posto de saúde, lá no Recreio¹¹. E chegando lá no posto de saúde, eu só lembro que a enfermeira disse, eu não posso fazer nada por você. Eu sentei no chão e desmaiei. Aí fui acordar lá no hospital público. Fiquei um mês e meio com esse olho direito fechado. (Jean De Bouillons)

Então acho que em *Pipe*¹² mesmo, foi em janeiro de 2019. Eu tinha acabado de chegar em Pipe para competir no Volcom Pipe Pro¹³ que rolava. E o mar estava clássico¹⁴ no dia que eu cheguei. Daí já cheguei, fui direto treinar de manhã cedo, fiz um surfe bom, peguei uns tubos e tal e era a primeira queda da *trip*, comecei a ficar mais confiante, aí voltei para a segunda sessão da tarde. E aí estava mais confiante, já, e aí estava tinha pouco local¹⁵ e estava mais a galera que competia também, assim. E daí

⁸ “Leash” é uma parte do equipamento do surfista. É um cabo que conecta o surfista com sua prancha por uma alça que é presa no pé. Se o surfista perder o contato com a prancha ele pode recuperá-la usando o leash.

⁹ Hollow Trees: Onda localizada na praia de Katiet, em Pulau Sipora, uma ilha localizada no oeste da Sumatra, Indonésia. É uma onda poderosa, perigosa e perfeita que quebra em cima de uma rasa bancada de coral.

¹⁰ Outro nome para Leash.

¹¹ Praia do Recreio. Rio de Janeiro.

¹² Pipeline. Onda perigosa e muito cobiçada por surfistas. Localizada na costa norte de Oahu, Havaí.

¹³ Campeonato tradicional de surfe no Havaí. Organizado pela marca Volcom.

¹⁴ Clássico: As condições de surfe estão muito boas e favoráveis.

¹⁵ Local: Surfista local, que na teoria, por morar no local, têm mais direitos de surfar as ondas que os estrangeiros.

pensei, po, vou mais para dentro e pegar a minha onda e tal, meio que peguei uma postura mais agressiva assim, talvez, sabe? Talvez confiança demais. E aí a primeira onda dessa *session*¹⁶, vim lá de trás, uma da série¹⁷, aí fiquei muito dentro, a onda fechou e aí não lembro de nada que aconteceu embaixo da água. Eu lembro que botando pra dentro do tubo eu caí, aí a próxima lembrança que eu tenho era eu levantando assim, tipo, boiando, um pouco zonzinho, vendo um pouco de estrela. E lembro que já peguei a prancha sem ter sentido que aconteceu uma coisa grave e comecei a tentar remar para fora. Aí, estava com uma dor no ombro, pensei que devia ter dado um mau jeito, mas não levei muito a sério. Daqui a pouco comecei a assistir o sangue pingando na frente do olho, ali da testa. Aí que eu fui começar a cair a ficha do que tinha acontecido, sabe? Pensei, nossa, mas não me lembro de ter batido e aí começou a vir a cair a ficha de que acho que eu bati a cabeça e devo ter apagado por alguns instantes, né? Não sei quanto tempo, mas deve ter sido pouco, porque, sorte que não veio série atrás também. E aí quando eu senti bastante sangue, botei a mão e vi que era fundo, saí do mar. Não teve muita gente que percebeu, não teve salva vidas, não tive que ser resgatado porque consegui acordar logo na sequência. E aí fui fazer os exames, tal. No final, foram 5 pontos na cabeça e fraturei a escápula nessa vaca¹⁸.

Mas depois dessa situação me caiu assim, uma real do perigo, assim, sabe? Um pouco mais do que antes, ali que talvez antes disso me sentia muito... Que nem acontece muito de me sentir invencível de certa forma, sim, sabe? É perigoso, tem gente que se machuca, mas não vai acontecer comigo assim, sou fodão aqui, vou pegar as bombas e tal e vacar não vai dar nada. Mas aí depois disso me fez perceber o quão sério que era e ser mais medroso ou senão tentar fazer as coisas certas, sem fazer tanta burrice desnecessária, acho que foi um bom exemplo disso. (Lucas Silveira)

A partir dos relatos podemos perceber que existem muitas possibilidades de risco na prática do surfe, seja por falha no equipamento, acidentes em lugares remotos, grande número de pessoas na água, as condições do mar e o tipo de bancada onde a onda quebra (areia, pedra ou coral).

4.3. O enfrentamento dos riscos

¹⁶ Sessão de surfe

¹⁷ Uma série é uma sequência intervalada de ondas maiores do que o normal em um certo dia de surfe

¹⁸ “Tomar uma vaca” ou “virar uma vaca” é cair da prancha enquanto surfa e ser engolido pela onda, podendo gerar acidente grave.



"No limite" - Rodrigo Santos

Baseado nas narrativas de risco reveladas pelos entrevistados foi feita, em seguida, uma outra pergunta: "Conhecendo os riscos, o que te leva a continuar praticando esse esporte? Essa pergunta gerou dois tipos de respostas, a primeira, como lidar ou enfrentar esses riscos e a segunda, que fala da motivação de continuar praticando o esporte apesar desses riscos.

Diante desses questionamentos, os entrevistados forneceram reflexões valiosas, embasadas em suas experiências. Um dos participantes enfatizou a necessidade de "fazer uma análise dessas diferentes variáveis", destacando que a continuidade na prática do surfe é respaldada pela responsabilidade de avaliar criteriosamente as condições do mar, o equipamento utilizado e o nível de preparo do surfista. Essa consideração evidencia a importância de uma abordagem consciente e informada para garantir a segurança durante a prática do esporte.

Além disso, outro entrevistado destacou o papel crucial da evolução pessoal do surfista na mitigação dos riscos. Segundo ele, à medida que o surfista adquire experiência e habilidades, ele se torna "mais cauteloso" e desenvolve um "know-how" que o capacita a antecipar e reagir de forma eficaz diante de situações de perigo. Essa observação ressalta como a experiência prática e a progressão no esporte contribuem significativamente para a capacidade do surfista de gerenciar os riscos de forma eficiente.

Um terceiro participante discutiu sobre a mentalidade de busca contínua por desafios e evolução no surfe. Ele enfatizou que a jornada no esporte é marcada pela

constante superação de limites, independentemente das adversidades enfrentadas, refletindo que "não tem um Ponto Final" e que sempre há um novo desafio a ser buscado. Essa perspectiva ilustra a motivação intrínseca dos surfistas para perseverar na prática do surfe, mesmo diante dos riscos inerentes ao esporte. Essa mentalidade de busca constante por evolução e superação ressalta a resiliência dos praticantes e sua disposição para enfrentar os desafios do surfe, evidenciando como a paixão pelo esporte vai além das adversidades.

Compreender o papel da prática e da experiência na gestão dos riscos relacionados à prática do surfe emerge como um elemento central nas análises das entrevistas. A vivência no esporte não apenas proporciona aos surfistas habilidades técnicas, mas também uma sensibilidade refinada para avaliar as condições do mar, antecipar situações de perigo e tomar decisões assertivas durante a prática. Essa expertise, aliada à responsabilidade e a uma mentalidade de constante evolução, emerge como uma estratégia fundamental para enfrentar os desafios e riscos inerentes ao surfe.

4.4. Risco versus Prazer



"Higher Ground" - Rodrigo Santos

Diferentemente da primeira categoria de respostas sobre o enfrentamento dos riscos, que se concentrava em aspectos mais técnicos, como a análise das

condições do mar, o uso adequado do equipamento e o treinamento na modalidade, a segunda categoria destaca uma abordagem mais emocional e subjetiva. Nessa perspectiva, os participantes expressam uma compreensão mais profunda dos motivos que os impulsionam a se envolver em esportes de risco. Ao invés de se deterem apenas em considerações racionais e técnicas, eles exploram as emoções, motivações intrínsecas e a busca por experiências desafiadoras e significativas. Essas respostas evidenciam uma valorização dos aspectos afetivos e psicológicos da prática esportiva, reconhecendo a importância do componente emocional na tomada de decisões e na construção de significado em torno da participação em atividades de alto risco.

Para os surfistas, a prática do surfe transcende os riscos envolvidos, sendo impulsionada por motivos como a intensidade dos sentimentos, os desafios e a sensação de prazer. Esses elementos emocionais e psicológicos desempenham um papel fundamental na motivação dos surfistas, alimentando sua paixão pelo esporte e inspirando-os a enfrentar os desafios que surgem ao longo do caminho. Foram separados alguns trechos das entrevistas que confirmam esses elementos emocionais e o valor deles para os surfistas. Raul Bormann expressa a singularidade e a inexplicabilidade do surfe da seguinte forma.

Cara, acho que é o sentimento. É um sentimento inigualável. Sim, eu não pratiquei tantos esportes no mundo, mas acho que de contato com a natureza, deve ser o esporte que dá a sensação mais incrível, é até inexplicável, é *speechless*, né? Não tem, não tem palavra para descrever a sensação. E eu ainda acho que quando você é um bom surfista, que tu tem a habilidade de pegar um tubo, eu acho que, cara, é aí onde tá meu irmão, a chave da parada mesmo. Acho que tu entrar dentro da onda e sair de dentro da onda é algo inexplicável. Nem sei como é que a gente consegue fazer isso. Acho que, cara, é muito louco. (Raul Bormann)

Lucas compartilhou uma experiência marcante sobre um dia em que enfrentou condições muito desafiadoras no mar e conseguiu surfar a melhor onda de sua vida. Ele descreve uma intensa sensação de euforia e formigamento que percorre todo o seu corpo durante esse momento:

E aí no final de tarde, depois, o dia inteiro ali me ferrando. Consegui completar uma cabulosa¹⁹, mesmo, que é? Que a imagem para sempre

¹⁹ Cabulosa: Uma onda cabulosa é uma onda grande e potente. Para surfá-la é necessário habilidade e coragem.

ficou muito fresca na minha mente, assim. E aí quando você completa uma coisa dessas em que tu sabe que foi única assim que não é sempre é, pô, é quase um orgasmo de certa forma, sabe? É uma coisa assim, tipo, dá uma leve formigada no corpo, assim tudo. Parece que o tempo está em câmera lenta. É uma euforia muito, muito grande, assim, impossível de controlar na hora.”

Para muitos surfistas, a motivação é impulsionada pela busca por desafios. Eles encontram uma satisfação profunda ao enfrentar obstáculos e superar limites, especialmente quando esses desafios estão alinhados com suas habilidades e conhecimentos:

É o challenge, né? Algumas pessoas têm essa sensação de êxtase. Por exemplo, quem faz escalada, não tem nada a ver, não é um “esporte rápido” e tudo mais. Você tem um nível de perigo constante, então quando os caras chegam no topo da Montanha e simplesmente olham a vista ao redor, eles têm essa sensação de êxtase, de missão cumprida. O surf causa muito isso. Você não sabe ficar em pé, você pegou uma marolinha de espuma, você ficou em pé, foi até a Areia, te causa isso também.

A sensação de prazer e realização que surge ao superar uma onda desafiadora ou completar uma manobra difícil é incomparável, proporcionando uma sensação de missão cumprida e reforçando o vínculo entre o surfista e a natureza. Essa busca constante por superação não apenas alimenta a paixão pelo esporte, mas também impulsiona os surfistas a continuar aprimorando suas habilidades e enfrentando novos desafios ao longo de suas jornadas no surfe. Citando o surfista Renan Rocha no filme “Surf Adventures”, de 2001, “ a busca é eterna, é infinita, se você falar que está satisfeito você morreu”.

Raul Bormann, explicita as dinâmicas dos esportes radicais com essa relação entre risco e prazer:

Eu acho que o esporte é tão prazeroso, é tão incrível que mesmo que os riscos sejam gigantes, surfando em fundo de pedra, por exemplo, mas a onda, a sensação que vai te dar é tão boa que acaba que mesmo correndo esse perigo e tendo esses riscos, a sensação fala mais alto e tu quer continuar surfando. Tu quer continuar praticando o esporte. Pessoas como a gente que dedicou a vida inteira para o esporte. Tipo assim, é, não passa nem pela cabeça um dia parar de surfar, né? Ou parar de correr esse risco. O prazer é maior que o risco.

5. Considerações finais

Este Trabalho de Conclusão de Curso teve como objetivo explorar o conceito de *Flow* e o inefável, investigando como essas experiências se manifestam em esportes de risco, com especial atenção à prática do surfe. Buscamos compreender como os surfistas experimentam e descrevem esses estados durante sua interação intensa com a natureza, desafiando os limites do cotidiano e encontrando profundas recompensas psicológicas nessa prática.

Em seu livro "Beyond Boredom and Anxiety" (1975), Mihaly Csikszentmihalyi explorou o conceito de *flow*, descrevendo-o como um estado de envolvimento total e imersivo em uma atividade. Nesse estado, a pessoa fica tão absorvida pela tarefa que toda a noção de tempo se dissolve e as preocupações do mundo exterior parecem desaparecer. A experiência do *flow* resulta de um equilíbrio perfeito entre as habilidades do indivíduo e os desafios que a atividade impõe, criando um profundo senso de controle e realização pessoal.

Durante o estado de *flow*, o indivíduo não apenas se envolve completamente com sua atividade, mas também experimenta um fluxo contínuo de concentração e êxtase. Este estado de êxtase não é passageiro; ele energiza e motiva, levando a uma melhoria notável no desempenho. A sensação de estar completamente envolvido e competente gera um prazer excepcional e profundamente gratificante, que Csikszentmihalyi argumenta ser essencial para a experiência da vida.

O *flow* vai além de um mero prazer efêmero. Para Csikszentmihalyi, é uma força poderosa que contribui significativamente para o crescimento pessoal e para uma satisfação duradoura. Por oferecer um propósito claro e desafios a serem superados, o estado de *flow* ajuda a construir uma vida mais rica e significativa. As pessoas que frequentemente experienciam o *flow* relatam níveis mais altos de desenvolvimento pessoal e um aumento na qualidade geral de vida. Isso porque o *flow* incentiva um ciclo de crescimento contínuo, no qual as habilidades são aprimoradas e novos desafios são buscados, criando uma espiral ascendente de habilidades e satisfação.

O conceito de "inefável" ocupa um lugar central na descrição de experiências que transcendem a capacidade da linguagem para capturar ou expressar plenamente sua essência. Utilizado para referir-se a formas de consciência ou vivências que desafiam a articulação verbal, o termo inefável encapsula aqueles momentos em que as palavras falham, seja por limitações do vocabulário, opressões culturais ou religiosas, seja pela intrínseca complexidade dos sentimentos envolvidos. Essas experiências, por sua natureza extraordinária, frequentemente excedem os limites da comunicação verbal cotidiana e estão frequentemente ligadas a estados de consciência alterados ou momentos de profunda conexão humana, como a união com a natureza ou momentos intensos de clareza emocional e espiritual.

Dentro do espectro das experiências humanas, o inefável está muitas vezes relacionado a momentos que são não apenas extraordinários, mas também profundamente transformadores. Estas podem incluir experiências de quase morte, que desafiam a nossa compreensão da vida e da mortalidade, ou atividades esportivas extremas, onde os praticantes descrevem sensações de transcendência e revitalização que são difíceis de serem plenamente articuladas. Tais experiências revigorantes e transcendentais são caracterizadas por um sentimento de sair do espaço e tempo convencionais, oferecendo uma visão do que parece ser uma outra realidade, mais intensa e viva do que a vida cotidiana.

A inefabilidade desses momentos reflete a extraordinária natureza das experiências que são vivenciadas como reais, importantes e profundamente enriquecedoras. Eric Brymer e Robert Schweitzer (2017) argumentam que essas experiências, ao transcender a linguagem, oferecem um vislumbre do vasto espectro da experiência humana que desafia a nossa capacidade de conceituação e comunicação. Este aspecto da experiência humana ressalta a limitação das nossas ferramentas linguísticas e a possibilidade de existirem formas de saber e de ser que residem fora do alcance da expressão verbal.

Por meio das entrevistas realizadas com os surfistas, conseguimos aprofundar nossa compreensão sobre como os conceitos de *flow* e inefável não apenas coexistem, mas também se entrelaçam de maneira complexa e intrincada

nas experiências desses atletas. Este entrelaçamento propiciou insights profundos sobre as motivações psicológicas que impulsionam os indivíduos a se engajarem regularmente em atividades que muitos considerariam extremas. A análise das entrevistas nos permitiu explorar as diversas facetas dessas experiências, entendendo como elas contribuem para uma sensação de realização pessoal e como moldam a relação dos surfistas com o risco e o desafio.

A partir da análise das entrevistas, ficou claramente estabelecido que o surfe é um esporte gerador de risco. Os perigos inerentes ao esporte foram ilustrados vividamente através dos relatos coletados, como o de Lucas, que sofreu um acidente grave ao ficar desacordado sob a água depois de cair de uma onda em Pipeline, no Havaí, resultando em uma clavícula quebrada e diversos pontos na cabeça. Este incidente reforça que, apesar das habilidades e das medidas de precaução, os riscos no surfe são constantes, derivados das variáveis imprevisíveis da natureza que permanecem além do controle humano.

Embora os surfistas possam adotar várias estratégias para mitigar esses riscos, como o uso de equipamento adequado e a escolha de surfar em condições que correspondam às suas habilidades, a realidade é que a natureza sempre carrega elementos de incerteza. Mesmo a mais cuidadosa preparação e a observação rigorosa das condições do mar não podem garantir segurança completa, pois o oceano é um ambiente dinâmico e muitas vezes imprevisível. A partir da prática, os surfistas desenvolvem uma sensibilidade aguçada para interpretar o oceano e tomar decisões sobre quando e onde surfar, mas mesmo essas habilidades avançadas não podem eliminar completamente o risco.

Para além do risco, as entrevistas com surfistas revelam que a prática do surfe é uma experiência rica e complexa, repleta de emoções intensas como êxtase, adrenalina, medo e euforia. Os surfistas descrevem deslizar sobre uma onda como uma experiência única que só pode ser plenamente compreendida por aqueles que praticam o esporte. Além disso, a interação com a natureza é um componente central e valorizado do surfe, onde a adaptação com o oceano cria uma harmonia profunda entre o surfista e o ambiente.

Em relação à motivação dos surfistas para praticar o surfe e às sensações geradas, observamos claros exemplos de *flow* e experiências inefáveis ao longo das entrevistas. Um exemplo marcante de *flow* é o relato de Lucas sobre a melhor onda que ele surfou em Nias, na Indonésia. Após um dia desafiador, enfrentando ondas grandes e poderosas sem sucesso, ele finalmente encontrou uma onda excepcional. Ao completar o tubo nessa onda, ele experimentou uma sensação intensa e quase indescritível. Lucas descreve o momento como quase um orgasmo, com uma sensação de formigamento por todo o corpo e a percepção de que o tempo parecia mover-se em câmera lenta. A euforia era imensa, quase incontável, mas ao mesmo tempo, foi uma experiência fugaz. Este relato não apenas ilustra um exemplo de *flow* no surfe, mas também destaca como esses momentos de realização extrema podem ser profundamente transformadores, ainda que breves.

O conceito de *flow* caracteriza-se por um envolvimento profundo em atividades que não só desafiam, mas também são adequadas às habilidades do indivíduo. No surfe, isso é exemplificado pela jornada de um surfista que procura desafios maiores, como tubos mais imponentes, à medida que suas habilidades progredem. Essa evolução contínua no esporte reflete a essência do *flow*, com a satisfação sendo diretamente proporcional ao aumento dos desafios, o que mantém o surfista completamente engajado e intensamente satisfeito.

Esse princípio também é observável na experiência da filha do surfista que, ainda pequena, busca brinquedos mais desafiadores no parque. Sua inclinação natural por testar seus limites mostra um envolvimento com o estado de *flow*, ajustando suas atividades para equilibrar suas capacidades com o nível de desafio necessário para manter-se motivada. Esse impulso por superar desafios cada vez maiores exemplifica como o *flow* se manifesta naturalmente, fomentando o desenvolvimento pessoal e uma contínua busca por experiências que promovem o crescimento e a satisfação.

Adicionando a isso, Raul expressa a dificuldade de capturar verbalmente a plenitude dessas experiências, descrevendo-as como profundamente inefáveis. Ele comenta: "Cara, acho que é o sentimento. É um sentimento inigualável. Sim, eu não pratiquei tantos esportes no mundo, mas acho que de contato com a natureza deve

ser o esporte que dá a sensação mais incrível, é até inexplicável, é *speechless*, né? Não tem, não tem palavra para descrever a sensação." Essas reflexões sublinham a natureza extraordinária do surfe, onde os momentos de conexão intensa e transformadora com o oceano transcendem a expressão verbal e se tornam momentos de profundo significado. Raul completa a experiência dizendo que o momento de pegar o tubo é comparável com um tipo de amor rápido e puro, destacando a forte conexão que sente com a natureza durante esses instantes. Essa ligação é tão significativa que ele acha difícil comparar com outras experiências, seja no esporte ou na vida em geral. A sensação de estar em um tubo não é só um teste de habilidade, mas também uma experiência de conexão profunda que desafia a descrição comum.

Para a maioria dos surfistas, pegar um tubo é uma das experiências mais emocionantes e emblemáticas do surfe. Esse fenômeno ocorre quando a onda quebra de tal maneira que forma um túnel de água oco, permitindo que o surfista entre e surfe dentro deste "tubo". Para muitos surfistas, esta é a expressão máxima da habilidade e sintonia com o oceano, combinando timing perfeito e um profundo entendimento das forças da natureza. A sensação de estar dentro de um tubo é frequentemente descrita como surreal e transcendental. O surfista é cercado por água por todos os lados, com o som retumbante da onda quebrando ao redor, criando uma cápsula isolada do mundo exterior. Nesse momento, muitos relatam uma desaceleração do tempo, onde cada segundo parece estender-se, intensificando a experiência emocional e sensorial. A habilidade de navegar com sucesso dentro de um tubo e emergir dele é vista como uma conquista significativa, trazendo uma mistura de alegria intensa e um sentimento de profunda conexão com o oceano.



Tubo, a expressão máxima do surfe - Rodrigo Santos

Em última análise, o valor do surfe transcende amplamente os riscos associados a ele. Contrariando pesquisas que veem os esportes radicais como uma inclinação para o perigo ou até uma vontade de morrer, o surfe, na verdade, oferece experiências profundamente positivas e transformadoras. O contato com a natureza, num mundo cada vez mais afastado do ambiente natural, e as sensações revigorantes proporcionadas pelo surfe conferem um significado valioso à vida, cultivando um sentido de busca eterna.

A jornada do surfista é caracterizada por uma constante busca de superação. Ao atingir um objetivo, o surfista raramente se sente completamente satisfeito, sempre vislumbrando a próxima onda, maior e mais desafiadora. Essa incessante busca por melhoria é uma faca de dois gumes; por um lado, pode parecer que nada é suficientemente bom, mas por outro, é exatamente essa insatisfação que impulsiona o surfista a continuar se esforçando, a evoluir e a enfrentar novos desafios. Assim, na experiência do surfe, não existe um ponto final. Quanto mais se pratica, mais se melhora, e mesmo quando limitações como idade ou lesões começam a aparecer, o desejo de encontrar novos desafios permanece, impulsionando o surfista a buscar sempre algo a mais, um novo patamar. Esta eterna jornada de evolução no surfe não apenas enriquece a experiência individual,

mas também serve como uma metáfora poderosa para a vida, enfatizando a importância de persistir, se adaptar e sempre se esforçar para além dos limites conhecidos.

Nesta jornada pelas ondas, o surfe vai além dos simples riscos, revelando-se como uma experiência profundamente enriquecedora. Este esporte não apenas proporciona um contato íntimo com a natureza, mas também pode induzir estados de consciência distintos daqueles experimentados no dia a dia - estados que inspiram a busca por novos horizontes e emoções intensas, uma satisfação que transcende o prazer momentâneo, oferecendo uma experiência repleta de significado e realização pessoal. Demonstra também que muitas vezes as palavras não são suficientes para expressar o que sentimos e gostaríamos de compartilhar; há experiências que, de fato, só podem ser plenamente compreendidas ao serem vivenciadas. Cada onda surfada e cada obstáculo superado não apenas fortalecem a conexão com o ambiente natural, mas também consigo mesmo, incentivando uma jornada de autoconhecimento e superação. Assim, o surfe se revela não apenas como um esporte, mas como uma via para a compreensão da vida, ressaltando a importância de se envolver completamente no presente, impulsionado por sensações que o cotidiano raramente nos oferece e pelos desafios impostos pela natureza.

6. REFERÊNCIAS

BRYMER, E. *Extreme dude: The phenomenology of the extreme sport experience*. Tese de Doutorado não Publicada, University of Wollongong, Wollongong, Nova Gales do Sul, Austrália, 2005.

BRYMER, Eric. Extreme Sports as a facilitator of ecocentricity and positive life changes. *World Leisure Journal*, v. 51, n. 1, p. 47-53, jan. 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/04419057.2009.9674581>. Acesso em: 23 jun. 2023.

BRYMER, E.; OADES, L. G. Extreme sports: A positive transformation in courage and humility. *Journal of humanistic psychology*, v. 49, n. 1, p. 114-126, 2009.

BRYMER, E.; SCHWEITZER, R. D. Evoking the ineffable: The phenomenology of extreme sports. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, v. 4, n. 1, p. 63-74, 2017.

CSIKSZENTMIHALYI, M. *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1975. 231 p. ISBN 0875892612.

CSIKSZENTMIHALYI, M. *FLOW: A Psicologia do Alto Desempenho e da Felicidade*. Tradução: Cassio De Arantes Leite. 1. ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2020.

HUBERMAN, J. Psychological study of participants in high-risk sports. 1968a. Thesis — University of British Columbia, [s. l.], 1968a. Disponível em: <http://hdl.handle.net/2429/36125>. Acesso em: 23 jun. 2023.

PAIN, M. T. G.; PAIN, M. A. Essay: Risk taking in sport. *The Lancet*, v. 366, p. S33—S34, dez. 2005. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(05\)67838-5](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(05)67838-5). Acesso em: 10 jun. 2023.

RANIERI 1, Fiorenzo. La quête de risques extrêmes. *Psychotropes*, v. 15, n. 1, p. 115-135, 2009.

SELF, D.; HENRY, E.; FINDLEY, C.; REILY, E. Thrill seeking: The type T personality and extreme sports. *International Journal of Sport Management and Marketing*, v. 2, p. 175-190, 2007.

SPINK, M. J. P. Trópicos do discurso sobre o risco: risco-aventura como metáfora na modernidade tardia. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 17, n. 6, p. 1277-1311, 2001.

SPINK, M. J. P. Risco e incerteza na sociedade contemporânea: a hora e a vez do risco-aventura. Relatório Final do Projeto Integrado CNPq (Processo No. 522056/97-0), 2006, 56 páginas.

STEINMAN, J. *Surf & Saúde*. Florianópolis: Editora Dr. Joel Steinman, 2003.

SPARKS, J. Ray. *Extreme Sports: A Study of Free-Solo Rock Climbers*. 2016. BYU ScholarsArchive, [s. l.], 2016. Disponível em: <https://scholarsarchive.byu.edu/etd/6136>. Acesso em: 10 jun. 2023.

Free Solo. Direção: Jimmy Chin, Elizabeth Chai Vasarhelyi. Produtor: Evan Hayes, Shannon Dill. Estados Unidos: National Geographic, 2018.

WIERSMA, L. D. A Phenomenological Investigation of the Psychology of Big-Wave Surfing at Maverick 's. *The Sport Psychologist*, v. 28, n. 2, p. 151-163, jun. 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1123/tsp.2013-0001>. Acesso em: 22 jun. 2023.

WILLIG, C. A Phenomenological Investigation of the Experience of Taking Part in 'Extreme Sports'. *Journal of Health Psychology*, v. 13, n. 5, p. 690-702, jul. 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1359105307082459>. Acesso em: 23 jun. 2023.

ZUCKERMAN, M. *Sensation seeking (psychology revivals): Beyond the optimal level of arousal*. Psychology Press, 2014.

FONTES, A; MOURA, R. (Direção). (2002). *Surf Adventures* [Filme]. Buena Onda Produções.