

# Motivação, paixão e *mindfulness*: um estudo correlacional sobre engajamento no esporte

Motivation, passion and mindfulness: a correlational  
study on engagement in sport

Motivación, pasión y *mindfulness*: un estudio  
correlacional sobre la participación en el deporte



**Evandro Morais Peixoto,**

Universidade São Francisco, Campinas, São Paulo, Brasil.

peixotoem@gmail.com



**Bartira Pereira Palma**

Universidade Estadual de Campinas, Campinas, São Paulo, Brasil

bartirapalma@gmail.com



**Carolina Rosa Campos**

Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

carolinarosacampos@gmail.com



**Karina da Silva Oliveira**

Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil, Oliveira.

Oliveira.karinadasilva@gmail.com



**Leonardo Pestillo de Oliveira**

Universidade CESUMAR, Maringá, Paraná, Brasil.

leopestillo@gmail.com



**Marcos Alencar Abaide Balbinotti**

Université du Québec à Trois-Rivières, Trois-Rivières, Québec, Canadá.

marcos.balbinotti@gmail.com

**Resumo:** O objetivo do presente estudo foi verificar o efeito preditor da motivação sobre estado de *mindfulness* durante a prática esportiva e o papel mediador da paixão pelo esporte nessa relação. Participaram 176 atletas ( $M= 27,05\pm 9,06$  anos) que responderam às escalas de Motivação no Esporte, de Paixão e de Estado de *Mindfulness* para Atividade Física. A modelagem de equações estruturais mostrou que a motivação intrínseca afetava positivamente a experiência de *mindfulness* no esporte. Essa relação foi mediada pela paixão harmoniosa. Observou-se dois processos de engajamento com prática esportiva, um associado a comportamento autodeterminado moderado pela paixão harmoniosa, resultando na experiência de *mindfulness*, e outro proveniente da motivação extrínseca, resultando na paixão obsessiva pela atividade.

**Palavras-chave:** Psicologia do Esporte. Autodeterminação. Atleta. Atividade física.

**Abstract:** This study aimed to verify the predictive effect of motivation over the mindfulness state in sports practice and the mediating role of passion in this relation. A hundred and seventy-six athletes ( $M= 27,05\pm 9,06$  years old) responded to the Motivation in Sport, Passion, and State of Mindfulness scales. Structural equation modeling showed that intrinsic motivation positively affected the experience of mindfulness in sport, and this relationship was moderated by harmonious passion. The results suggest two processes of engagement in sports practice, one emanating from self-determined behavior, mediated by harmonious passion and resulting in mindfulness experience, and another coming from extrinsic motivation, resulting in an obsessive passion for the activity.

**Keywords:** Sport Psychology. Self-determination. Athletes. Physical Activity.

**Resumen:** Este estudio verificó el efecto predictivo de la motivación sobre el estado de mindfulness en la práctica deportiva y el papel mediador de la pasión en esta relación. Ciento setenta y seis atletas ( $M= 27,05\pm 9,06$ ) respondieron a las escalas de Motivación en el Deporte, Pasión y Mindfulness. Los modelos de ecuaciones estructurales mostraron que la motivación intrínseca afectaba positivamente la experiencia de la

atención plena en el deporte y que esta relación estaba mediada por una pasión armoniosa. Se observó un proceso de compromiso con las actividades deportivas asociado con el comportamiento autodeterminado moderado por la pasión armoniosa y que resulta en la experiencia del mindfulness, y otro que emana de la motivación extrínseca, que resulta en una pasión obsesiva por la actividad.

**Palabras-clave:** Psicología del Deporte. Autodeterminación. Atletas. Actividad Física.

Submetido em: 2021-10-20

Aceito em: 2022-04-21

## Introdução

Embora instituições importantes, como a Organização Mundial de Saúde (2010) e o *American College of Sports Medicine* (1998), recomendem a adoção de um estilo de vida ativo, incluindo a prática regular de exercícios físicos e esportes, nota-se que a quantidade de pessoas sedentárias não tem diminuído (GARBER *et al.*, 2011), sendo ainda necessário promover o engajamento nessas práticas, bem como compreender os fatores, dentre eles os psicológicos, que podem promover experiências positivas durante a realização e manutenção da prática por tempo prolongado. Nesse sentido, diferentes estudos têm demonstrado a importância de construtos como motivação (EMM-COLLISON *et al.*, 2020), paixão (PEIXOTO *et al.*, 2019a; VALLERAND; VERNAN-FILION, 2020) e estado de *mindfulness* (COX *et al.*, 2016) para a manutenção da prática esportiva e exercício físico.

A motivação é definida, pela Teoria da Autodeterminação (TAD), como a direção e a intensidade dos esforços empenhados para atingir um objetivo. A direção refere-se a quanto a pessoa se aproxima ou se afasta de situações relacionadas ao seu objetivo, já a intensidade refere-se à quantidade de esforço empenhado para atingir esse objetivo (RYAN; DECI, 2000; WEINBERG; GOULD, 2017). Cabe destacar que diferentes fatores podem influenciar a forma como as pessoas agem, portanto, de acordo com a TAD, há diversos tipos de regulação comportamental e que podem ser compreendidas em um contínuo que varia da amotivação até motivação intrínseca.

No Modelo Dualístico da Paixão, a paixão é definida como uma forte inclinação para uma atividade, objeto, conceito ou pessoa, que é visto como importante, recebe investimento de tempo e energia, sendo parte da identidade de pessoa apaixonada (VALLERAND *et al.*, 2003; VALLERAND; VERNAN-FILION, 2020). A paixão harmoniosa (PH) ocorre quando há internalização autônoma de uma determinada atividade à identidade do praticante, fazendo com que esta seja vivenciada com senso de proprieda-

de e livre-arbítrio, estando associada com resultados adaptativos e positivos, como emoções positivas, bem-estar, afetos positivos e experiência de *flow* (CARPENTIER; MAGEAU; VALLERAND, 2012; VALLERAND, 2012). A paixão obsessiva (PO) ocorre quando há internalização controlada da atividade à identidade da pessoa, que se origina na pressão intrapessoal e/ou interpessoal. Assim, o engajamento na atividade pode ter como base a incontrolável necessidade da aceitação social ou autoestima, obtidas através de sua prática (VALLERAND, 2015; XAVIER *et al.*, 2020), resultando em respostas comportamentais menos adaptativas e emoções negativas, como adicção ao exercício físico, baixa autoestima e afetos negativos (BUREAU *et al.*, 2019).

O *mindfulness* refere-se a um estado psicológico caracterizado pela concentração da atenção no momento presente, pela adoção de uma atitude de aceitação e não julgamento em relação a experiência (BISHOP *et al.*, 2004; BROWN; RYAN, 2003). Esse construto reflete uma consciência intensa sobre estímulos, tais como estados mentais (pensamentos e sentimentos) e sensações físicas (tensões musculares e postura), quando eles ocorrem. Isto é, o *mindfulness* tem como foco a consciência sobre tais estados e sensações no "aqui e agora". Importante destacar que o *mindfulness* se diferencia do foco atencional, na medida em que ela ocorre em função da abertura e da ausência de julgamento do indivíduo em relação à tarefa realizada (COX; ULLRICH-FRENCH; FRENCH, 2016).

Embora sejam muitos os estudos que investigam o papel da motivação, da paixão e do *mindfulness* no contexto do esporte, ainda são escassos aqueles que visam integrar esses construtos. A primeira pesquisa foi proposta por Amemiya e Sakairi (2019), que observaram que paixão harmoniosa e paixão obsessiva explicavam a motivação intrínseca pelo esporte numa amostra de atletas chineses. Na ocasião, os autores destacavam o construto de *mindfulness* como uma variável mediadora da relação entre paixão e motivação intrínseca. Cabe refletir que esse estudo apresenta incongruências teóricas, como a hipótese de que a paixão promoveria a motivação intrínseca. Haja vista que, a partir da TAD,

pode-se inferir que a motivação antecederia a paixão pela atividade, uma vez que num primeiro momento o praticante precisa experienciar a atividade, identificar-se ao ponto de sentir prazer na sua realização e, direcionar-se à atividade por motivadores intrínsecos (JENKINS; HARGREAVES; HODGE, 2020). Essa relação positiva com o esporte ao longo do tempo levaria a satisfação das necessidades básicas (competência, autonomia e pertencimento) e, portanto, a uma integração positiva dessa atividade na identidade do indivíduo, ou seja, a paixão harmoniosa (PELLETIER *et al.*, 2001; VALLERAND, 2015).

Ainda nessa perspectiva, Vallerand e Paquete (2021) afirmam que a paixão harmoniosa é resultante da internalização autônoma da atividade à identidade de uma pessoa, o que ocorre quando as atividades são livremente aceitas como importante para elas. Portanto, este tipo de internalização tem origem nas tendências intrínsecas e integrativas do *self* e produz uma força motivacional para se envolver na atividade por vontade própria. Com esse tipo de paixão, a atividade ocupa um espaço significativo, mas não desproporcional, na identidade da pessoa e encontra-se em harmonia com outros aspectos da vida da pessoa. Consequentemente, as pessoas com uma paixão harmoniosa devem ser capazes de se concentrar totalmente na tarefa, parar de realizá-las quando necessário e experimentar resultados positivos tanto durante o engajamento na tarefa (por ex., afeto positivo, concentração, fluxo) quanto na sua realização (por ex., afeto positivo geral, satisfação). Por outro lado, a paixão obsessiva resulta de uma internalização controlada da atividade à identidade e tem origem em pressões internas ou externas como sentimentos de aceitação social ou autoestima ou porque a sensação de excitação derivada do envolvimento com a atividade é incontrolável, o que faz com que a atividade atinja espaços desproporcionais na identidade do indivíduo e, portanto, cause conflitos com outras atividades da vida e consequências psicológicas negativas oriundas da atividade apaixonada (por ex., distresse psicológico, ansiedade e prejuízos na qualidade das relações pessoais).

Outro questionamento pode ser formulado em relação ao posicionamento da variável *mindfulness* no modelo formalizado, por se tratar de um estado psicológico caracterizado pela concentração da atenção do momento presente (consciência sobre os estímulos mentais e físicos), poderia ser alocado como uma variável resultante da paixão, conforme proposto por St-Luis *et al.* (2018) em estudo realizado no contexto educacional. Esta proposição pode ainda ser suportada pelos apontamentos de Ullrich-French e Cox (2020) referentes à diferença entre traço e estado de *mindfulness*. Neste caso, o traço se refere a uma tendência de permanecer atento e consciente independente da atividade realizada, ao passo que o estado reflete o grau de atenção plena e consciência da pessoa no momento, na situação atual, ou mais especificamente na realização de uma atividade esportiva. Por fim, destaca-se a ausência da motivação extrínseca no modelo teórico, o que poderia aprofundar a influência desse polo do contínuo da autodeterminação sobre as outras variáveis.

Diante do exposto, esta pesquisa tem como principal objetivo verificar a associação entre as variáveis motivação, paixão e *mindfulness* em uma amostra de brasileiros praticantes regulares de esportes, estimar os efeitos dos diferentes tipos de motivação (intrínseca e extrínseca) e paixão (harmoniosa e obsessiva) sobre o nível de *mindfulness* experienciado no decorrer da prática esportiva. Assim, pretende-se verificar os efeitos diretos da motivação intrínseca e extrínseca sobre o *mindfulness*, bem como os efeitos indiretos mediados pela paixão pelo esporte.

## Método

### Participantes

Colaboraram 176 participantes (60,8% homens), com idades entre 18 e 55 anos ( $M=26,23$ ;  $DP\pm 7,25$ ), provenientes do interior de Pernambuco, Brasil, e praticantes regulares das modalidades esportivas: Jiu-jitsu (19,9%), Futsal (14,2%), Basquete (13,6%), Futebol (10,8%). Em relação ao nível competitivo, 77,27% declararam par-

participar de competições em nível regional, 18,18% nível nacional e 4,54% em nível internacional. Quanto ao nível de escolaridade, 46,0% relataram ter ensino universitário incompleto, 29,5% ensino universitário completo, 21,0% ensino médio completo, 2,3% ensino fundamental completo, 0,6% ensino fundamental incompleto, e 0,6% ensino médio incompleto.

## Instrumentos

Escala de Motivação no Esporte (*Sport Motivation Scale – SMS*) (BRIÈRE *et al.*, 1995) – avalia aspectos motivacionais ligados às práticas esportivas: motivação intrínseca, extrínseca e a motivação, através de 28 itens em formato de escala tipo *Likert* de sete pontos, variando de 1 (não corresponde em nada) a 7 (corresponde exatamente). Para avaliação da motivação intrínseca (MI), foram agrupados os fatores: MI para conhecer, MI para atingir objetivos e MI para experiências estimulantes; para motivação extrínseca, os fatores regulação interna, regulação introjetada e regulação identificada. A versão brasileira desse instrumento foi adaptada por Bara-Filho *et al.* (2011), apresenta boas evidências de validade por meio de análise fatorial confirmatória, bem como bons indicadores de precisão, coeficientes alfa de Cronbach que variam entre 0,70 e 0,81.

Escala de Paixão-EP (VALLERAND *et al.*, 2003) – avalia duas dimensões da paixão: Paixão Harmoniosa (6 itens) e Paixão Obsessiva (6 itens). O instrumento é respondido por meio de uma escala tipo *Likert* de sete pontos, que variam entre “discordo fortemente” a “concordo fortemente”. Estudos de adaptação do instrumento para o português brasileiro e avaliação das propriedades psicométricas indicaram adequação da estrutura interna da EP à proposta teórica de dois fatores, bem como bons níveis de precisão para os respectivos fatores PH= 0.813 e PO= 0.750 (PEIXOTO *et al.*, 2019b).

Escala de Estado de *Mindfulness* para Atividade Física SMS-PA (COX; ULLRICH-FRENCH; FRENCH, 2016) – avalia o estado de *mindfulness* durante a prática de exercício físico e esporte. É composta por 12 itens, teoricamente organizados em um modelo bidimen-

sional, composto por um fator geral denominado *mindfulness* geral, e dois fatores específicos, *mindfulness* mental e físico. Estudos de adaptação e avaliação das propriedades psicométricas encontraram evidências empíricas que sustentavam o modelo bidimensional para versão brasileira da SMS-PA, bem como bons níveis de precisão, com coeficientes alfa de Cronbach superiores a 0.86 (PEIXOTO *et al.*, 2019b)

Questionário sociodemográfico – instrumento desenvolvido para a pesquisa; permitiu acesso às principais características dos participantes, como sexo, idade, modalidade esportiva, nível competitivo, tempo de experiência na modalidade e nível de escolaridade.

## Procedimentos

A coleta de dados ocorreu, após a aprovação pelo comitê de ética em pesquisa (CAAE: 38072214.8.0000.5481), seguindo os preceitos da LGPD nº 13.709/1819 (BRASIL, 2018), as medidas de proteção, segurança e garantia de direitos dos participantes e, condicionada a assinatura dos Termos de Consentimento Livre e Esclarecido, em centros de treinamentos, campeonatos e locais de prática dos atletas. Os questionários foram respondidos sempre após a prática. Os pesquisadores explicavam os procedimentos e ficavam disponíveis para eventuais dúvidas. Vale destacar ainda que os participantes, ao assinarem o termo de consentimento, permitiam que os dados coletados pudessem ser analisados.

## Análise de dados

Na primeira etapa de análise, as variáveis foram avaliadas por meio de estatísticas descritivas (medidas de tendência central e dispersão). Posteriormente, verificou-se a associação entre variáveis por meio de correlações de Pearson entre os escores apresentados pelos participantes nos fatores das diferentes escalas que compõem os instrumentos utilizados. A escolha dessa técnica

paramétrica de correlação baseou-se no padrão normal assumido pelas variáveis (GEORGE; MALLERY, 2010). Essas análises foram realizadas utilizando o *software* SPSS v.22.

A avaliação do modelo teórico foi realizada pelo Modelo de Equações Estruturais (*Structural Equation Modeling* – SEM), utilizando a análise de trajetórias (*Path Analysis*). Esse procedimento permite o teste de modelos globais a partir de análises de regressão múltipla, sendo utilizado para testar as hipóteses descritas pelo modelo estabelecido teoricamente de associação entre motivação, paixão e estado de *mindfulness* durante a prática de exercício e esporte. A qualidade de ajuste dos dados ao modelo teórico foi verificada por meio dos índices de ajuste comumente empregados na literatura,  $\chi^2$ ,  $df$ ,  $\chi^2/df$ , CFI, TLI, RMSEA e RMR, e pela significância dos efeitos diretos, indiretos e totais verificados. O nível de significância adotado foi  $p < 0.05$ , adicionado ao intervalo de confiança (IC) de 95% estimado por meio de procedimento de *bootstrap* como amostra aleatória de 500 observações, procedimento que permite a estimar as estimativas mais robustas para os limites de confiança dos efeitos diretos e indiretos, bem como para estimativas dos erros padrão (EP) associados a essas estatísticas. Tais análises foram realizadas usando o *software* Mplus v. 8 (MUTHÉN, L.; MUTHÉN, B., 2017).

## Resultado

Inicialmente, verificaram-se os indicadores de assimetria e curtose, os quais indicaram a aderência à normalidade univariada, com valores distribuídos entre -1,23 e 0,521 para estatística skewness e entre -1,22 e 0,919 para curtose, estando, portanto, dentro do intervalo esperado de -2 e 2 (GEORGE; MALLERY, 2010). Adicionalmente, a verificação da distância de Mahalanobis evidenciou a ausência de *outliers* multivariados, sugerindo a adequação das variáveis a *Path analysis*. Foram estimadas as estatísticas descritivas, média e desvio padrão, e correlação entre as dimensões de motivação, paixão e *mindfulness*. Os resultados são apresentados na Tabela 1.

Tabela 1. Estatística descritiva e correlações de Pearson entre fatores das escalas de *mindfulness*, motivação e paixão.

Variáveis	M±DP	MT	MI	ME	PO	PH
MT	3,94±0,66	—				
MI	5,67±1.13	0,429**	—			
ME	4,45±1.25	0,275**	0,634**	—		
PO	2,93±1.63	-0,100	0,275**	0,459**	—	
PH	5,69±1.18	0,457**	0,666**	0,475**	0,275**	—

Notas: M: média, DP: desvio padrão, MT: *mindfulness* total, MI: motivação intrínseca, ME: motivação extrínseca, PO: paixão obsessiva, PH: paixão harmoniosa, \*\* $p < 0.001$ .

Conforme observado na Tabela 1, as magnitudes das correlações variaram entre nulas (-0,100) e moderada (0,666). De modo geral, nota-se que o indicador de motivação extrínseca se correlaciona moderadamente com as dimensões da paixão, paixão obsessiva (0,459) e harmoniosa (0,475); já a motivação intrínseca apresentou correlação fraca com paixão obsessiva (0,275) e moderada com paixão harmoniosa (0,666). Por sua vez, a paixão obsessiva não apresentou correlação significativa com o estado de *mindfulness*, por outro lado, a paixão mostrou-se moderadamente correlacionada a essa variável (0,457).

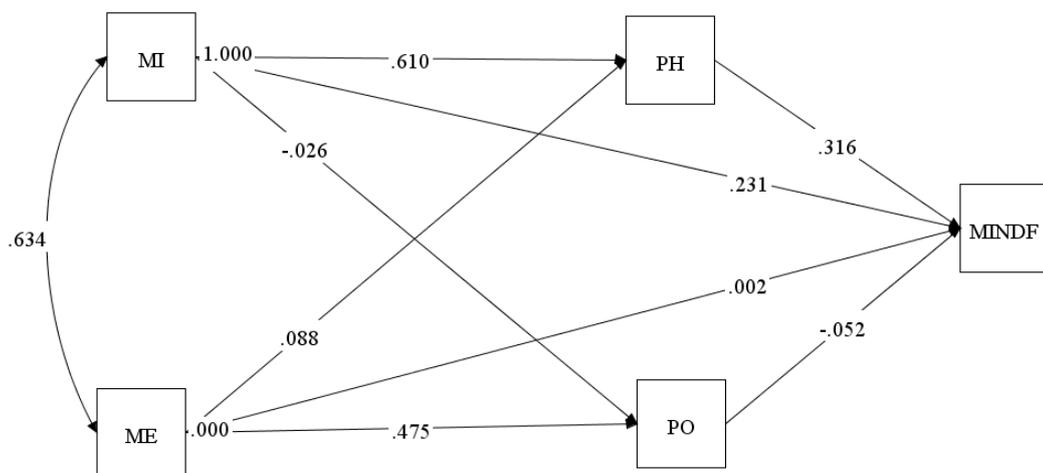
Em seguida, avaliou-se os modelos hipotetizados por meio da análise de caminho; o modelo inicial testado foi composto por duas variáveis exógenas (motivação extrínseca e motivação intrínseca) e uma variável endógena (estado de *mindfulness*). A escolha da utilização da variável *mindfulness* como um indicador geral corresponde ao modelo *bifactor* de mensuração proposto por Cox *et al.* (2016) e reproduzido por Peixoto *et al.* (2019c) no contexto brasileiro.

Os resultados indicaram adequação dos dados ao modelo hipotetizado, com valor de qui-quadrado não significativo ( $\chi^2 = 0$ , gl= 0,  $p = 0,99$ ) e índices de ajustes satisfatórios: CFI= 1, TLI= 1, RMSEA= 0 e SRMR= 0. O modelo padronizado indicou que a MI prediz po-

sitivamente os escores de *mindfulness*,  $\beta = 0,43$  (IC= 0,286- 0,564), SE= 0.085,  $p < 0,001$ , ao contrário da ME, que não se mostrou associada com essa variável,  $\beta = 0,006$  (IC= -0,148- 0,160), EP= 0,094,  $p = 0,951$ ). Já a correlação entre MI e Me foi positiva,  $r = 0,624$  (IC= 0.561- 0.706), EP= 0.044,  $p < 0,001$ . Vale ressaltar que o modelo foi capaz de explicar 18% da variância dos escores de estado de *mindfulness*.

O segundo modelo foi composto por duas variáveis exógenas (MI e ME) e três variáveis endógenas (PH, PO e estado de *mindfulness*). Dessa forma, foram especificados caminhos diretos das variáveis MI para estado de *mindfulness*, bem como caminhos de PH e PO para estado de *mindfulness*. Por fim, em acordo com a hipótese teórica, foram especificados os caminhos da MI e ME para PH e PO.

Figura 1. Resultados da Análise de Equações Estruturais – Modelo 2



Notas: MI= Motivação intrínseca, ME= Motivação extrínseca, PH= Paixão harmoniosa;  
PO= Paixão obsessiva; MINDF= Mindfulness.

Os resultados indicaram adequação dos dados ao modelo hipotetizado, com valor de qui-quadrado não significativo ( $\chi^2 = 1,777$ , gl= 1,  $p = 0,182$ ) e índices de ajustes satisfatórios:  $\chi^2/\text{gl} = 1,777$ , CFI= 0,996, TLI= 0,963, RMSEA= 0,066 e SRMR= 0,016. O modelo padronizado é apresentado na Figura 2; nela, verifica-se que a MI prediz positivamente o estado de *mindfulness*,  $\beta = 0,231$  (IC= 0.069- 0,392),

EP= 0,098  $p= 0,01$ ). Adicionalmente, MI prediz positivamente a PH,  $\beta= 0.610$  (IC= 0,480- 0.741), SE= 0,097,  $p< 0.01$ , e não se mostra associada a PO,  $\beta= -0,026$  (IC= -0,165- 0.114, EP= 0.085,  $p< 0,76$ ). A ME prediz positivamente a PO,  $\beta= 0,475$  (IC= 0,322- 0,628, EP= 0.093,  $p< 0,001$  e negativamente,  $\beta= -0,088$  (IC= -0.036-0.213), EP= 0.076,  $p< 0,245$ ), a PH. Por fim, a PH prediz positivamente os escores de *mindfulness*,  $\beta= 0,316$  (IC= 0,165-0,467), EP= 0.092,  $p< 0,001$ ), enquanto a PO não se mostrou significativamente associada,  $\beta= 0,052$  (IC= -0.169-0.066, EP= 0.072,  $p< 0,45$ ). Ressalta-se que o modelo foi capaz de explicar 24% da variabilidade dos escores de estado de *mindfulness*, assim como 45% da variabilidade nos escores de PH e 21% da variabilidade em PO.

Dessa forma, o efeito da motivação intrínseca sobre o estado de *mindfulness* apresenta dois componentes: um efeito direto, representado pela seta unidirecional entre motivação intrínseca e *mindfulness* ( $\beta= 0,231$ ) e um efeito indireto, mediado por paixão harmoniosa, cuja estimativa é dada pelo produto das trajetórias entre "MI e PH" e "PH e *mindfulness*", ou seja  $0,610 \times 0,316= 0,2$  (IC= 0,09-0,298), EP= 0,064 e  $p< 0,001$ . Adicionalmente, destaca-se ao fato do indicador de IC95% não cruzar o zero, o que dá suporte a hipótese de um modelo mediação. Com isso, o efeito total padronizado de MI sobre o estado de *mindfulness* é de 0,425 (IC= 0.286 -0.564), EP= 0,084,  $p< 0,001$ , resultando em um efeito indireto mediado por PH correspondente a 47,6% (MARÔCO, 2010).

## Discussão

A identificação dos elementos sadios dos seres humanos pode contribuir de modo efetivo para a melhora da qualidade de vida, prevenindo patologias e desordens psicológicas. Os construtos da motivação, paixão e estado de *mindfulness* são compreendidos na Psicologia Positiva como fenômenos psicológicos saudáveis, diretamente associados ao esporte e à prática de exercício físico (COX *et al.*, 2016; GARBER *et al.*, 2011). Nesse sentido, esta pesquisa teve como objetivo verificar a associação entre as variáveis

em uma amostra de praticantes brasileiros de esportes de forma regular, estimar os efeitos dos diferentes tipos de motivação (intrínseca e extrínseca) e paixão (harmoniosa e obsessiva) sobre o nível de estado de *mindfulness* experienciado no decorrer da prática esportiva. De modo mais específico, buscou-se verificar os efeitos diretos da motivação intrínseca e extrínseca sobre o estado de *mindfulness*, bem como os efeitos indiretos mediados pela paixão pelo esporte.

Os resultados preliminares, que avaliavam as correlações entre motivação, paixão e estado de *mindfulness*, foram coerentes com a literatura, como St-Louis *et al.* (2018), que observaram correlações moderadas entre paixão harmoniosa e *mindfulness* ( $r=0,33$ ,  $p < 0,001$ ) e ausência de associação entre paixão obsessiva e *mindfulness* ( $r= -0,05$ ,  $p > 0,05$ ) em uma amostra composta por 301 universitários. Adicionalmente, verificaram a replicação desse padrão de associação entre as variáveis em uma amostra de 450 estudantes ( $r= 0,30$ ,  $p < 0,001$  e  $r= 0,01$ ,  $p > 0,5$ , respectivamente) e em 176 universitários ( $r= 0,24$ ,  $p < 0,05$  e  $r= -0,09$ ,  $p > 0,05$ ).

Cabe destacar que as correlações encontradas nesta pesquisa entre paixão harmoniosa e *mindfulness* são superiores ao valor estimado por Amemiya e Sakairi (2019) em amostra de atletas chineses ( $r= 0,17$ ,  $p < 0,10$ ), e próximos aos observados com paixão obsessiva e *mindfulness* ( $r= -0,18$ ,  $p < 0,10$ ). Por fim, foram coerentes em relação aos valores observados pelos autores nas correlações entre a motivação intrínseca e paixão harmoniosa ( $r= 0,74$ ,  $p < 0,01$ ) e paixão obsessiva ( $r= 0,37$ ,  $p < 0,01$ ). Assim, pode-se inferir que as diferenças obtidas em relação às correlações entre os indicadores de paixão e *mindfulness* podem estar associadas a operacionalização do construto de estado de *mindfulness* no instrumento empregado na presente pesquisa, uma vez que este foi construído especificamente para o contexto esportivo e se propõe a acessar o nível de consciência dos praticantes sobre os estímulos mentais (pensamentos e sentimentos) e fisiológicos (tensões musculares e postura) experienciados durante a última prática esportiva captando uma maior extensão do construto psicológico (COX *et al.*, 2016).

Os resultados das análises de caminhos corroboraram a hipótese teórica de que a motivação intrínseca prediria os indicadores de estado de *mindfulness* no esporte (modelo 1), bem como a hipótese do papel mediador da paixão nessa relação (St-Luis *et al.*, 2016). Tais resultados permitem a interpretação de que, para atletas, o engajamento em atividades esportivas baseado em motivadores intrínsecos e mediados por paixão harmoniosa representa um caminho para apreciação, com maior intensidade, da consciência sobre o seu estado mental e sensações físicas experienciadas no decorrer dessas atividades esportivas. Tais resultados são coerentes com a expectativa teórica e demonstrações empíricas de que a MI e PH estão associadas a processos positivos (VALLERAND, 2015; VASCONCELLOS *et al.*, 2019; ST-LOUIS *et al.*, 2018).

Dessa forma, pode-se inferir que o engajamento na atividade esportiva motivado intrinsecamente e mediado pela paixão harmoniosa é uma expressão do que Verner-Filion *et al.* (2017) denominaram “rota positiva de engajamento na atividade esportiva”, a qual emana da inclinação harmoniosa para atividade e contribui para o engajamento, desempenho, bem-estar psicológico e vivências positivas associadas às práticas. Entretanto, embora o caminho decorrente da PO possa levar os praticantes a performance esportiva, não promove o bem-estar psicológico. Nessa direção, estudos têm demonstrado que a prática motivada por elementos externos se associa, de forma negativa ou não significativa, a indicadores de bem-estar psicológico e emoções positivas (VALLERAND, 2015; VALLERAND *et al.*, 2008; ST-LOUIS *et al.*, 2018).

Esse quadro teórico também pode ser visualizado no modelo 2, uma vez que a MI não se encontra associada a experiência do estado de *mindfulness*, mas prediz ( $\beta = 0,47, p < 0,01$ ) a PO, explicando 21% da variabilidade dessa variável. Adicionalmente, a PO não se mostrou associada à variabilidade do estado de *mindfulness*, sugerindo que pessoas que engajam na atividade esportiva a partir dos motivadores extrínsecos apresentam grande probabilidade em desenvolver inclinação obsessiva por essa atividade e que, embora possam alcançar alta performance, terão maiores dificulda-

des para experienciar aspectos psicológicos positivos associados a essas atividades (VALLERAND; PAQUETE, 2021).

Tais resultados corroboram a teoria que define o comportamento determinado por fatores externos no contexto esportivo como aqueles motivados por recompensas externas (conquistas, status, entre outros), pressões externas que o atleta coloca sobre si como, por exemplo, vergonha de falhar (PELLETIER *et al.*, 1995). Neste caso, pode ser adequado inferir que, durante a prática esportiva, esses atletas estejam voltados para o reconhecimento de expressões desses fatores externos e apresentem maiores dificuldades em visualizar o seu estado de consciência e perceber suas sensações fisiológicas.

Por fim, destaca-se no modelo 2 a associação positiva, ainda que de baixa magnitude e não significativa a ( $\beta = 0,09, p < 0,25$ ), entre motivação extrínseca e paixão harmoniosa. Este resultado possui relevância prática, uma vez que algumas pessoas podem começar e se manter, inicialmente, em atividades esportivas motivadas por fatores externos, como por aconselhamentos médicos, influência de amigos, entre outros. Isso não significa, necessariamente, que tais pessoas estejam fadadas a rota negativa de engajamento com esporte, mas que podem vivenciar experiências positivas a ponto de desenvolver paixão harmoniosa, experimentando o *mindfulness* nessa atividade. Assim, a presente pesquisa possibilita uma contribuição ainda não verificada na literatura, pois a motivação extrínseca ainda não havia sido empregada em estudos com objetivos de verificar associações entre motivação, paixão e estado de *mindfulness* no contexto esportivo.

Em resumo, os resultados indicam que, embora a motivação intrínseca possa explicar o estado de *mindfulness* no esporte, essa relação é fortemente mediada pela paixão harmoniosa, caracterizando um caminho positivo de engajamento com as atividades esportivas. Por outro lado, a motivação extrínseca não associada a experiência de *mindfulness*, mas predizendo fortemente a PO, caracteriza um caminho menos adaptativo de engajamento no esporte.

Sugere-se que tais compreensões possam ser levadas em consideração por programas que tem por objetivo o oferecimento de esporte aos mais diferentes estratos populacionais. Isso porque criar um ambiente em que as pessoas possam sentir prazer ao praticar seus esportes, sintam-se realizadas em suas necessidades de pertencimento e conhecimento dos diferentes aspectos relacionados à modalidade pode fomentar uma paixão harmoniosa com essas atividades e experiências psicológicas positivas, como o *mindfulness*, durante a sua realização, contribuindo com a manutenção dessa atividade ao longo da vida e, conseqüentemente, para o alcance dos benefícios físicos, psicológicos e sociais associados à prática esportiva (VALLERAND; PAQUETE, 2021). Neste sentido, Peixoto *et al.* (2019c) demonstraram a relevância deste tipo de relação com a atividade esportiva e exercício durante o período de restrições impostos pela pandemia, já que níveis mais elevados de paixão harmoniosa levava a maior percepção de afetos positivos e satisfação com atividade, mesmo quando essas deveriam ser adaptadas por conta do fechamento de praças esportivas e academia e necessidade de distanciamento social.

## Considerações Finais

O presente estudo buscou colaborar para compreensão da relação entre as variáveis motivação, paixão e estado de *mindfulness* durante a prática esportiva. Os resultados sugerem que a paixão assume um papel como variável mediadora entre motivação e estado de *mindfulness*. Entretanto, cabe apontar que variáveis como afetos positivos e negativos, resiliência e qualidade de vida, que têm sido apontadas como relevantes para o engajamento na prática esportiva, não foram incluídas neste estudo. Desta forma, em futuras investigações faz-se necessário a inclusão dessas e de outras variáveis, como o tempo de prática na atividade esportiva, a fim de que se tenha uma compreensão mais aprofundada e ampla sobre as variáveis que favorecem o engajamento na prática esportiva ao longo do desenvolvimento. Por fim, destaca-se as limi-

tações de um estudo transversal que impossibilita inferências de relações de causa e efeito entre as variáveis estudadas.

## Referências

AMEMIYA, R.; SAKAIRI, Y. The effects of passion and mindfulness on the intrinsic motivation of Japanese athletes. **Personality and Individual Differences**, [s. l.], v. 142, [s. n.], p. 132-138, 2019.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE POSITION STAND. The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. **Medicine and science in sports and exercise**, New York, v. 30, n. 6, p. 975-991, 1998. DOI: <https://doi.org/10.1097/00005768-199806000-00032>.

BRASIL. **Lei nº 13.709, de 14 de agosto de 2018. Dispõe sobre a proteção de dados pessoais e altera a Lei nº 12.965, de 23 de abril de 2014.** Diário Oficial da União. 2018 Aug 15; 155 (157 seção 1):59-64. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2015-2018/2018/lei/l13709.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2018/lei/l13709.htm).20. Acesso em: 20 set. 2021.

BARA FILHO, M. G., *et al.* Preliminary validation of a Brazilian version of the sport motivation scale. **Universitas Psychologica**, Bogotá, v. 10, n. 2, p. 363-372, 2011. Disponível em: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-92672011000200019](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672011000200019). Acesso em: 15 set. 2021.

BISHOP, S. R. *et al.* Mindfulness: A proposed operational definition. **Clinical Psychology: Science and Practice**, Washington, v. 11, n. 3, p. 230-241, 2004.

BROWN, K. W.; RYAN, R. M. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. **Journal of Personality and Social Psychology**, Washington, v. 84, n. 4, p. 822-848, 2003.

BRIERE, N. M. *et al.* Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS). **Journal of Sport & exercise Psychology**, [s. l.], v. 17, [s. n.], p. 35-53, 1995. <https://lracs.uqam.ca/wp-content/uploads/2017/04/Toward-a-new-measure-of-intrinsic-motivation.pdf>. Acesso em: 20 ago. 2021.

BUREAU, A. T. *et al.* Passion for Exercise: Passion's Relationship to General Fitness Indicators and Exercise Addiction. **International journal of exercise science**, Bethesda, EUA, v. 12, n. 5, p. 122, 2019.

CARPENTIER, J.; MAGEAU, G. A.; VALLERAND, R. J. Ruminations and Flow: Why Do People with a More Harmonious Passion Experience Higher Well-Being? **Journal Happiness Study**, [s. l.], v. 13, n. 3, p. 501-518, 2012.

COX, A. E., *et al.* The role of state mindfulness during yoga in predicting self-objectification and reasons for exercise. **Psychology of Sport and Exercise**, [s. l.], v. 22, [s. n.], p. 321-327, 2016.

COX, A. E.; ULLRICH-FRENCH, S.; FRENCH, B. F. Validity Evidence for the State Mindfulness Scale for Physical Activity. **Measurement in Physical Education and Exercise Science**, Londres, v. 20, n. 1, p. 1-12, 2016.

EMM-COLLISON, L. G. *et al.* Multidimensional motivation for exercise: A latent profile and transition analysis. **Psychology of sport and exercise**, [s. l.], v. 47, [s. n.], p. 1-9, 2020.

GARBER, C. E., *et al.* Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuro-motor fitness in apparently healthy adults. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, New York, v. 43, n. 7, p. 1334-1359, 2011.

GEORGE, D.; MALLERY, P. **SPSS for windows step by step: a simple guide and reference 17.0 update**. Pearson, Boston, 2010.

JENKINS, M.; HARGREAVES, E. A.; HODGE, K. Examining the Relationships Among Cognitive Acceptance, Behavioral Commitment, Autonomous Extrinsic Motivation, and Physical Activity. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, [s. l.], v. 42, n. 3, p. 177-184, 2020.

MARÔCO, J. **Análise de equações estruturais**. Lisboa, Portugal: Report Number, 2010.

MUTHÉN, L. K.; MUTHÉN, B. O. **Mplus User's Guide**. 8. ed. Los Angeles: Muthén & Muthén, 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE – OMS. (2010). **Global recommendations on physical activity for health**, 2010. Disponível em: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/). Acesso em: 10 ago. 2021.

PEIXOTO, E. M. *et al.* Passion scale: Psychometric properties and factorial invariance via Exploratory Structural Equation Modeling (ESEM). **Paidéia**, Ribeirão Preto, v. 29, n. e2911, p. 1-10, 2019a.

PEIXOTO, E. M. *et al.* Cross-cultural adaptation and validity evidence of the Brazilian version of the State Mindfulness Scale for

Physical Activity (SMS-PA). **Journal of Physical Education and Sport**, Atenas, v. 19, n. 1, p. 594-602, 2019b.

PEIXOTO, E. M.; *et al.* Indicadores de motivação e paixão para prática esportiva em atletas brasileiros: um estudo sob a ótica da autodeterminação. **Psicologia Revista**, [s. l.], v. 27, número especial: psicologia do esporte, p. 563-589, 2019c. DOI: 10.23925/2594-3871.2018v27i3p563-589. Acesso em: 15 set. 2021.

PELLETIER, L. G. *et al.* Associations Among Perceived Autonomy Support, Forms of Self-Regulation, and Persistence: A Prospective Study. **Motivation and Emotion**, [s. l.], v. 25, [s. n.], p. 279-306, 2001.

PELLETIER, L. G. *et al.* Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation in sports: the sport motivation scale. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, Champaign, v. 17, n. 1, p. 35-53, 1995.

RYAN, R. M; DECI, E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. **American Psychologist**, Washington, v. 55, n. 1, p. 68-78, 2000.

ST-LOUIS, A. C. *et al.* Passion and mindfulness: Accessing adaptive self-processes. **The Journal of Positive Psychology**, Londres, v. 13, n. 2, p. 155-164, 2018.

ULLRICH-FRENCH, S.; COX, A. E. Mindfulness and Exercise. *In*: D. HACKFORTH; SCHINKE, R. J. (Eds.). **The Routledge International Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology - Volume 1: theoretical and methodological concepts**. New York: Routledge, 2020. p. 302-321.

VALLERAND, R. J. From motivation to passion: In search of the motivational processes involved in a meaningful life. **Canadian Psychology/Psychologie Canadienne**, London, v. 53, n. 1, p. 42-52, 2012.

VALLERAND, R. J. **The psychology of passion: A dualistic model**. New York, NY: Oxford University Press, 2015.

VALLERAND, R. J.; PAQUETE, V. On the Role of Passion in Optimal Functioning: A Multidimensional Perspective. *In*: GRAF, P; DOZOIS, D. A. **Handbook on the State of the Art in Applied Psychology**. New Jersey: Wiley Blackwell, 2021. p. 111-137.

VALLERAND, R.J.; VERNER-FILION, J. Theory and research in passion for sport and exercise. In G. Tenenbaum & R. Eklund (Eds.) **Handbook of Sport Psychology** (4th Edition), New York: Wiley, 2020.

VALLERAND, R. J. *et al.* Les passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion. **Journal of Personality and Social Psychology**, Washington, v. 85, n. 4, p. 756-767, 2003.

VALLERAND, R. J. *et al.* Passion and performance attainment in sport. **Psychology of Sport and Exercise**, [s. l.], v. 9, n. 3, p. 373e392, 2008.

VASCONCELLOS, D. *et al.* Self-determination theory applied to physical education: a systematic review and meta-analysis. **Journal of Educational Psychology Online**, Washington, v. 112, n. 7, p. 1444-1469, 2019.

Motivação, paixão e *mindfulness*: um estudo correlacional sobre engajamento no esporte  
Evandro Morais Peixoto . Bartira Pereira Palma . Carolina Rosa Campos . Karina da Silva Oliveira .  
Leonardo Pestillo de Oliveira . Marcos Alencar Abaide

VERNER-FILION, J. *et al.* The two roads from passion to sport performance and psychological well-being: The mediating role of need satisfaction, deliberate practice, and achievement goals. **Psychology of Sport and Exercise**, [s. l.], v. 30, [s. n.], p. 19-29, 2017.

XAVIER, C. C.; *et al.* Passion and athletic satisfaction in brazilian basketball college athletes. **Research, Society and Development**, [s. l.], v. 9, n. 7, p. e512974282, 2020.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício** (6ª Edição). Porto Alegre: Artmed, 2017.

## Publisher

Universidade Federal de Goiás. Faculdade de Educação Física e Dança. Publicação no Portal de Periódicos UFG. As ideias expressadas neste artigo são de responsabilidade de seus autores, não representando, necessariamente, a opinião dos editores ou da universidade.