



DOI: <https://doi.org/10.20396/conex.v21i00.8675195>


Artigo de Revisão

Teoria da Autodeterminação e Paixão para o esporte: revisão narrativa

Self-determination theory and passion for sport: narrative review

Teoría de la autodeterminación y pasión por el deporte: revisión narrativa

Maria Clara Mariuzzo¹ 

Rosane Camila Godoi¹ 

Paula Teixeira Fernandes¹ 

RESUMO

Objetivo: Definir conceitos, analisar e relacionar artigos sobre a Paixão e a Teoria da Autodeterminação (TAD) - como componentes da Psicologia Positiva - no esporte. **Método:** Foram coletados artigos utilizando a base de dados "Periódicos Capes", além de materiais de posse das próprias autoras, como textos e livros, que incluíam uma ou mais das seguintes temáticas: Teoria da Autodeterminação e/ou Motivação, Paixão, Esporte e Atividade Física. **Resultados e discussão:** Foram incluídos 2 livros, 2 capítulos de livros, 19 artigos e uma dissertação de Mestrado, que atendiam o critério das autoras de contribuir na conceituação de terminologias e na integração das áreas pesquisadas. Com a leitura dos textos, foi possível discutir, analisar e relacionar a teoria da autodeterminação, a motivação e a paixão no contexto esportivo. Apesar de ter sido possível a construção de vínculos entre a Psicologia Positiva e a Psicologia do Esporte, evidenciam-se limitações nesta área de estudos devido à escassa bibliografia existente. **Conclusão:** A paixão para o esporte, como variável psicológica, foi definida pela Teoria da Autodeterminação como elemento de caráter motivacional intrínseco. Sendo a inclinação que um indivíduo tem por determinada atividade esportiva, na qual depende tempo de dedicação, a paixão tem função identitária e, por isso, é capaz de diferenciar praticantes esportivos em gênero, experiência e nível competitivo. O caráter da paixão, harmoniosa ou obsessiva, refere-se a como uma atividade esportiva é internalizada, de forma que, mesmo sendo um elemento de interesse dos indivíduos, pode contribuir tanto de forma positiva, como negativa. Após uma conceituação detalhada e a consideração dos artigos que interligam as temáticas da Psicologia com os esportes, concluímos que os conceitos da Psicologia Positiva se constituem como bases para a compreensão dos aspectos psicológicos de praticantes de atividades físicas, visto que estes são ambientes de estimulação mental e emocional.

Palavras-chave: Psicologia do Esporte. Psicologia Positiva. Motivação. Exercício Físico.

¹ Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências (GEPEN), Campinas-SP, Brasil.

Correspondência:

Paula Teixeira Fernandes. Faculdade de Educação Física/UNICAMP. Departamento de Ciências do Esporte, Av. Érico Veríssimo, 701 - Barão Geraldo, Campinas - SP, CEP 13083-851. Email: paula@fef.unicamp.br



ABSTRACT

Objective: Define concepts, analyze and relate articles about Passion and Self-Determination Theory (SDT) - as components of Positive Psychology - in sport. **Method:** Articles were collected using the "Periódicos Capes" database, in addition to materials owned by the authors themselves, such as texts and books, which included one or more of the following themes: Theory of Self-Determination and/or Motivation, Passion, Sport and Physical activity. **Results and discussion:** 2 books, 2 book chapters, 19 articles and a Master's dissertation were included, which met the authors' criteria of contributing to the conceptualization of terminologies and the integration of the areas researched. By reading the texts, it was possible to discuss, analyze and relate the theory of self-determination, motivation and passion in the sporting context. Although it was possible to build links between Positive Psychology and Sports Psychology, there are limitations in this area of study due to the scarce existing bibliography. **Conclusion:** Passion for sport, as a psychological variable, was defined by the Self-Determination Theory as an intrinsic motivational element. Being the inclination that an individual has for a certain sporting activity, in which they spend dedicated time, passion has an identity function and, therefore, is capable of differentiating sports practitioners in terms of gender, experience and competitive level. The character of passion, whether harmonious or obsessive, refers to how a sporting activity is internalized, so that, even though it is an element of interest to individuals, it can contribute both positively and negatively. After a detailed conceptualization and consideration of the articles that interconnect the themes of Psychology with sports, we conclude that the concepts of Positive Psychology constitute the basis for understanding the psychological aspects of practitioners of physical activities, as these are environments of mental and emotional stimulation.

Keywords: Psychology, Sports. Psychology, Positive. Motivation. Exercise.

RESUMEN

Objetivo: Definir conceptos, analizar y reportar artículos sobre la Teoría de Autodeterminación (TAD) y la Pasión - como componentes de la Psicología Positiva - en el deporte. **Método:** Se recolectaron artículos a través de la base de datos "Periódicos Capes", además de materiales de propiedad de los propios autores, como textos y libros, que incluyeran uno o más de los siguientes temas: Teoría de la Autodeterminación y/o Motivación, Pasión, Deporte y Actividad Física. **Resultados y discusión:** Se incluyeron 2 libros, 2 capítulos de libro, 19 artículos y una disertación de maestría, que cumplieron con el criterio de los autores de contribuir a la conceptualización de terminologías y la integración de las áreas investigadas. A través de la lectura de los textos fue posible discutir, analizar y relatar la teoría de la autodeterminación, la motivación y la pasión en el contexto deportivo. Si bien se logró construir vínculos entre la Psicología Positiva y la Psicología del Deporte, existen limitaciones en esta área de estudio debido a la escasa bibliografía existente. **Conclusión:** La pasión por el deporte, como variable psicológica, fue definida por la Teoría de la Autodeterminación como un elemento motivacional intrínseco. Al ser la inclinación que tiene un individuo por una determinada actividad deportiva, a la que dedica un tiempo dedicado, la pasión tiene una función identitaria y, por tanto, es capaz de diferenciar a los practicantes del deporte en términos de género, experiencia y nivel competitivo. El carácter de la pasión, ya sea armoniosa u obsesiva, se refiere a cómo se interioriza una actividad deportiva, de modo que, si bien es un elemento de interés para los individuos, puede contribuir tanto positiva como negativamente. Después de una detallada conceptualización y consideración de los artículos que interconectan los temas de la Psicología con el deporte, concluimos que los conceptos de la Psicología Positiva constituyen la base para comprender los aspectos psicológicos de los practicantes de actividades físicas, ya que estos son ambientes de estimulación mental y emocional.

Palabras Clave: Psicología del deporte. Psicología Positiva. Motivación. Ejercicio físico.

INTRODUÇÃO

Os estudos de Psicologia associados a práticas esportivas e atividade física apresentaram enorme crescimento ao longo do século XX, como reflexo da necessidade de aperfeiçoar os processos de treinamento e compreender melhor as relações entre as pessoas e as práticas corporais (Weinberg e Gould, 2016). Na perspectiva dos estudos da saúde mental e do bem-estar, evidenciamos o movimento da Psicologia Positiva ganhando espaço e visibilidade diante do universo acadêmico esportivo. Assim, os estudos atuais sobre Psicologia do Esporte não se limitam à investigação de aspectos mentais e emocionais de caráter negativo ou patológico, mas também na compreensão dos benefícios do esporte e da prática de exercícios físicos nos estados de bem-estar (De Cássia Nakano; Silva; Peixoto, 2020).

A paixão para o esporte, como variável psicológica que se desenvolveu com a ascensão da Psicologia Positiva, mostra-se como indicativo de extrema relevância para os estudos psicológicos dos esportes e seus praticantes (Vallerand, 2006; Peixoto, 2019). Além disso, o conceito de paixão compreende-se através da chamada “Teoria da Autodeterminação”, que também pode contribuir para o melhor entendimento das formas como os sujeitos se relacionam com o esporte e como são impactados (Deci; Ryan, 1985; 2000). Assim, este estudo tem o objetivo de conceituar a paixão para o esporte e a Teoria da Autodeterminação, identificando também como os mesmos conceitos auxiliam e podem auxiliar nos estudos científicos e nas práticas esportivas.

MÉTODO

Este trabalho constrói-se como Revisão Narrativa, com foco teórico e conceitual e tem sua construção atrelada à análise e interpretação das autoras. Em uma primeira abordagem, foi utilizado o tema norteador Teoria da Autodeterminação e Paixão a partir da utilização da plataforma “Periódicos Capes”, que consiste numa biblioteca virtual de informação científica e inclui 396 bases de dados nacionais e internacionais².

Os termos utilizados para a pesquisa foram “Teoria da Autodeterminação”, “Paixão”, “Paixão para o esporte”, “Psicologia”, “Psicologia Positiva” e “Esporte”, os quais foram combinados entre si. Com a pesquisa, foram encontrados 31 artigos, dos quais 11 foram selecionados. Ademais, foram utilizados materiais de posse das próprias autoras, como textos e livros, todos os quais incluíam uma ou mais temáticas estudadas. Assim, no total, foram selecionados 24 trabalhos, dos quais 19 são artigos científicos, 2 são livros e 3 são capítulos de livro.

² CAPES Periódicos. *Quem somos*. Disponível em: <https://www-periodicos-capes-gov-br.ez88.periodicos.capes.gov.br/index.php/sobre/quem-somos.html>. Acesso em: 27 nov. 2023.

Não houve limitações em relação ao período de publicação dos trabalhos utilizados, mas houve a preocupação em abordar os conceitos originais e suas abordagens mais contemporâneas. Os critérios de busca e seleção foram aplicados de acordo com os objetivos desta pesquisa, de forma que artigos que traziam a definição, discussão e/ou relação entre os conceitos chave foram incluídos. Além disso, foram excluídos trabalhos em outras línguas que não português ou inglês, além de não terem sido selecionados artigos que tratassem da paixão pelo esporte fora da prática em si, como de torcidas e espectadores.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

PSICOLOGIA POSITIVA E ESPORTE

O esporte - como "fenômeno sociocultural que se manifesta de forma complexa, presente nos mais diversos cenários e contextos sociais" (Galatti, 2018, p. 125) - pode ser compreendido e classificado com diversas motivações e significados pelas quais os sujeitos sociais aderem suas respectivas atividades físicas esportivas (Galatti, 2018; Seipell, 2006). Dessa forma, para além da paixão e da autodeterminação, conceitos em destaque neste trabalho, destacamos a importância de se compreender os esportes com os estudos psicológicos, uma vez que contribuem para o melhor entendimento dos motivos da prática e, conseqüentemente, do fenômeno esportivo em si (Seipell, 2006; Weinberg; Gould, 2016).

A Psicologia do Esporte, como área do conhecimento que visa "(a) entender como os fatores psicológicos afetam o desempenho físico de um indivíduo e (b) entender como a participação em esportes e exercícios afeta o desenvolvimento psicológico, a saúde e o bem-estar de uma pessoa" (Weinberg; Gould, 2016, p. 4), aparece como ferramenta essencial para compreender os impactos das práticas corporais na vida dos sujeitos sociais. Em paralelo, após tendências passadas dos estudos psicológicos, ligados à doença e aspectos psicossociais negativos, surge a Psicologia Positiva, como uma nova corrente para estudar emoções, instituições sociais, habilidades e traços pessoais a partir de aspectos psicológicos de caráter positivo (Seligman, 2002), podendo ser considerada a "ciência do bem-estar" (Hefferon; Mutrie, 2012; Sanches, 2008).

Com a intersecção da Psicologia do Esporte e da Psicologia Positiva, estudos como o de Peixoto (2021a) e Hefferon e Mutrie (2012) verificaram que o universo esportivo oferece relevantes contribuições para os estudos sobre bem-estar e saúde mental, considerando que a prática de atividades físicas tem potencial para aprimorar as condições relacionadas à qualidade de vida física, social e psicológica. Dessa forma, a análise de níveis e variáveis psicológicas como motivação, autodeterminação, resiliência, *mindfulness* e paixão dos praticantes esportivos tornam-se ferramentas valiosas para mapear, pesquisar e otimizar as relações

existentes no contexto dos esportes (Deci; Ryan, 1985; Peixoto, 2021a; Hefferon; Mutrie, 2012).

TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO E PAIXÃO PARA O ESPORTE

Seguindo a vertente da Psicologia Positiva (Seligman, 2002), a paixão, como componente do psicológico humano, pode ser definida como a relação significativa entre um indivíduo e uma atividade que este valoriza e em que investe seu tempo e dedicação (Vallerand *et al.*, 2003). Segundo Peixoto *et al.* (2019), a paixão no contexto esportivo é uma variável capaz de diferenciar os participantes em níveis competitivos, gênero e tempo de prática, o que a torna um potencial indicador do perfil de praticantes esportivos.

O conceito de paixão por atividade pode ser compreendido a partir dos pensamentos de Deci e Ryan (1985), que estruturam os conceitos relacionados à motivação através da Teoria da Autodeterminação (TAD). Segundo esta teoria, os seres humanos são organismos ativos que possuem Necessidades Psicológicas Básicas, que se definem como nutrientes psicológicos essenciais para o desenvolvimento psicológico contínuo e bem-estar (Deci; Ryan, 1985). Assim, segundo estes autores, os humanos são naturalmente inclinados a agir ativamente em prol da satisfação de tais demandas, sendo estas 1) a competência, 2) a autonomia e 3) o relacionamento interpessoal (Deci; Ryan, 2000).

Segundo Deci e Ryan (2000), a competência, como uma das Necessidades Psicológicas Básicas da TAD, diz respeito à inclinação dos indivíduos em aprenderem e se sentirem aptos. Ser competente gera diversas vantagens adaptativas diante de estímulos do ambiente, de forma que os sujeitos sintam prazer na efetividade. Já a necessidade de autonomia refere-se à tendência do indivíduo em compreender, hierarquizar e satisfazer suas necessidades diante do meio, independentemente de auxílio, de forma que as maneiras de lidar com o ambiente sejam primariamente individuais (Deci; Ryan, 2000). Por fim, o relacionamento interpessoal faz referência à propensão humana em interagir socialmente, de proteger os semelhantes e cuidar (Deci; Ryan, 2000). Ainda segundo Deci e Ryan (2000), a necessidade de relacionamento com pares condiz com a caracterização da espécie no sentido de formas de expressão, transmissão de conhecimento e evoluções biológicas e culturais, o que faz deste relacionamento interpessoal uma vantagem intrínseca.

Na perspectiva da TAD, a motivação pode ser definida como a energia e a direção de comportamentos e pode ser dividida em um espectro de acordo com o caráter autodeterminado dos esforços, ou seja, o quão associados estão os esforços em atender as Necessidades Psicológicas Básicas (Deci; Ryan, 1985). Neste espectro, temos organizados em um *continuum* (mas não necessariamente cronológica) do processo de internalização as seguintes zonas: a desmotivação, como menos autodeterminado; a motivação extrínseca, como zona de transição

em autodeterminação crescente; e a motivação intrínseca, com aspectos de autodeterminação máximos (Deci; Ryan, 2000), como consta no Quadro 1.

Quadro 1 - Relação entre níveis de autodeterminação, tipos de motivação, regulação e lócus de causalidade

Comportamento	Não auto-determinado	Não autodeterminado	Pouco autodeterminado	De algumas forma autodeterminado	Auto-determinado	Auto-determinado
Tipo de motivação	Desmotivação	Motivação extrínseca				Motivação intrínseca
Tipo de regulação	Sem regulação	Regulação externa	Regulação introjetada	Regulação identificada	Regulação integrada	Regulação intrínseca
Locus de causalidade	Impessoal	Externa	Externa em grande parte	Interna em grande parte	Interna	Interna

Fonte: Adaptado de Deci e Ryan (2000, p. 237).

Segundo Deci e Ryan (2000), a desmotivação consiste no estado de falta de intenção de comportamento, o que a afasta dos conceitos de autodeterminação e a relaciona com carência no senso de eficácia e/ou controle. Já a motivação denominada extrínseca, de acordo com o pensamento dos mesmos autores, refere-se a uma zona pouco mais extensa, na qual se encontram quaisquer causas ou motivos comportamentais externos ao indivíduo. Como zona de transição (da desmotivação a motivação intrínseca), são definidas subzonas que variam de acordo com a internalização da motivação: quanto mais as causas externas forem incorporadas em valores e significados na vida dos indivíduos, mais internalizadas estas serão e, logo, mais autodeterminadas (Deci; Ryan, 2000). A motivação intrínseca, por sua vez, diz respeito a causalidades de ação que advém de processos internos ao indivíduo, de forma que este não depende de nada além de sua vontade e afeto por determinada atividade para praticá-la (Peixoto *et al.*, 2019). É importante destacar que estas subzonas podem se manifestar cronologicamente fora da ordem de autodeterminação, podendo, assim, um indivíduo passar da motivação intrínseca para a desmotivação, como por exemplo (Deci; Ryan, 1985).

Assim, a partir da estruturação dos conceitos de motivação pela TAD, retornamos às definições e caracterizações de paixão. Ao percebermos a paixão como relação de interesse, zelo e significação pessoal do sujeito por determinada atividade (Vallerand *et al.*, 2003), podemos integrá-la diretamente como componente da motivação intrínseca, visto que o indivíduo apaixonado independe de fatores externos para aderir sua determinada ocupação de interesse (Peixoto *et al.*, 2019; Vallerand *et al.*, 2003). Dessa forma, ao caracterizarmos a paixão

como aspecto motivacional intrínseco, a temos também como fator componente de comportamentos autodeterminados.

Como destaca Vallerand *et al.* (2003), o indivíduo apaixonado por certa atividade é aquele que se define pela mesma, ou seja, a atividade pela qual se apaixonou não é apenas uma prática de rotina, mas um elemento componente da identidade. Dessa forma, abordando o esporte mais especificamente, o indivíduo que tem paixão por uma modalidade esportiva tem esta formadora de quem ele é: não apenas praticar o esporte, mas ser esportista (Palma; Peixoto, 2020; Vallerand, 2012). Entretanto, as formas que esta paixão se constrói na vida dos sujeitos podem variar de acordo com a maneira com que esta relação indivíduo-atividade é internalizada (Vallerand, 2012), ou seja, como a paixão opera diante da autodeterminação (Deci; Ryan, 2000).

Assim, a paixão pode distinguir-se em duas categorias: a Paixão Harmoniosa (PH) e a Paixão Obsessiva (PO), diferentes pelos aspectos de internalização e pelas formas como interferem na qualidade de vida e no bem-estar (Vallerand *et al.*, 2003; Vallerand, 2012). Como apontam Palma e Peixoto (2020, p. 98), “a paixão proporciona níveis elevados de energia psicológica, persistência e esforços para superação dos obstáculos e manutenção da atividade amada”, mas “pode gerar resultados adaptativos e mal adaptativos”.

A PH diz respeito às relações indivíduo-atividade que se internalizam de forma autônoma, fazendo da atividade uma parcela identitária e de rotina dos sujeitos que se constrói de maneira integrada coerentemente ao seu estilo de vida (Vallerand *et al.*, 2003). A PH, apesar de apresentar importância significativa, não é urgência ou vício para os sujeitos, preservando assim a livre escolha de adesão (Vallerand, 2012). Dessa forma, “a PH estaria associada a resultados mais adaptativos e positivos, por exemplo, emoções positivas, como bem-estar, afetos positivos e experiência de flow” (Palma; Peixoto, 2020, p. 98).

Em contrapartida, a PO condiz com a paixão que se internaliza fora do controle do indivíduo, devido às pressões inter ou intrapessoais relacionadas à aceitação e autoestima (Vallerand *et al.*, 2003). A PO, apesar de ainda ser elemento motivacional intrínseco, constitui-se como atividade mal integrada na vida dos sujeitos. Atividades pelas quais os sujeitos são apaixonados obsessivamente levam à persistência rígida de prática e pensamento, o que acarreta na presença desbalanceada da atividade amada diante de outros setores da vida individual, relacionando-se à baixa adaptabilidade e outros aspectos psicológicos negativos (Vallerand, 2012).

AUTODETERMINAÇÃO, PAIXÃO E ESPORTE

A partir das conceituações feitas, questiona-se: como o esporte se relaciona à Autodeterminação e Paixão? Como já foi destacado, o esporte apresenta diversas

relações com o bem-estar, seja psicológico ou físico (Weinberg; Gould, 2016). Em fluxo inverso, percebemos que os estudos psicológicos são de interesse do universo esportivo, já que, ao estudar e mapear as variações psicológicas envolvidas e como as mesmas influenciam em performance e resultados, a Psicologia do Esporte torna-se ferramenta valiosa de desenvolvimento (Nakano; Silva; Peixoto, 2020; Hefferon; Mutrie, 2012). Assim, seja para entender os efeitos psicológicos do esporte nos sujeitos sociais, seja para utilizar da Psicologia para entender melhor e melhorar o esporte, o estudo da autodeterminação e da paixão tornam-se relevantes, como componentes da Psicologia Positiva (Sanches, 2008).

Assim, neste universo teórico, consideramos o esporte como potencial elemento que atende demandas intrínsecas, ao servir como contraste à maioria dos ambientes de trabalho dos sujeitos sociais (Deci; Ryan, 1985). Segundo Hefferon e Mutrie (2012), ambientes de atividades físicas têm a habilidade de fomentar a satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas (Deci; Ryan, 1985), proporcionando o aumento da motivação intrínseca e da sensação de bem-estar. De forma aplicada, o estudo de Sena-Junior *et al.* (2019) estudou a motivação em corredores recreativos e mostrou que a prática e a permanência na modalidade estavam fortemente associadas à motivação intrínseca.

É importante destacar que esta forte correlação entre a motivação intrínseca e o esporte associa-se à prática em si e, não necessariamente ao seu contexto ou ao universo de manifestação mais amplo. Na pesquisa de Gomes *et al.* (2012), em que se estudou o estado de fluxo no voleibol e sua relação com outras variáveis psicológicas, dentre elas a motivação, destacamos que aspectos do universo esportivo que se afastam da prática em si dissociam-se do caráter autodeterminado. No estudo, provou-se que o estado de fluxo - como condição de atenção plena e nível de performance elevado - é inversamente proporcional aos níveis de motivação intrínseca, indicando que elementos como prêmios e fama, envolvidos no ambiente esportivo, indicam afastamento da autodeterminação dos indivíduos e podem afetar seu desempenho.

Em outras palavras, o esporte forma contextos para que os indivíduos potencializem sua autonomia, ao serem colocados em situações-problema que só podem ser resolvidas pelo praticante. O esporte estimula a competência, ao exigir habilidades específicas e estarem em constante observação e aprendizado. E, por fim, o esporte também incita a ocorrência de interações interpessoais, seja com equipe, professor, colegas de classe, árbitros ou adversários (Deci; Ryan, 2000; Galatti, 2018; Hefferon; Mutrie, 2012; Weinberg; Gould, 2016).

Seguindo uma abordagem mais aplicada, o estudo de Guerrero, Amaro e Fernandes (2022) analisou a motivação dos universitários em contexto esportivo, mostrando que os atletas tinham alta motivação intrínseca e autonomia associadas a prazer, saúde, rendimento e socialização. Já no contexto de Educação Física escolar, evidenciado no estudo de Fernandes, Chiminazzo e Silva (2021), também

foi possível observar que a TAD e o mapeamento da motivação podem diferenciar o perfil dos sujeitos, identificando maior motivação intrínseca de homens em comparação com a mulheres e de indivíduos no ensino particular em comparação ao ensino público.

Ademais, os esportes podem ser compreendidos como atividades alvo de paixão e, logo, possíveis impulsionadores de comportamentos autodeterminados e da formação da identidade (Deci; Ryan, 2000; Vallerand *et al.*, 2003). Assim, a paixão para o esporte é uma variável determinante no perfil psicológico de indivíduos, considerando que o mapeamento da paixão, em quantidade e qualidade, pode se relacionar com diversas características e contextos dos praticantes, como tempo de prática, gênero, níveis competitivos e diversas variáveis psicológicas (Do Carmo *et al.*, 2021; Figueiredo *et al.* 2021; Morais *et al.*, 2020; Oliveira *et al.*, 2021; Peixoto *et al.*, 2018; Peixoto *et al.*, 2021b).

No estudo de Peixoto *et al.* (2019), observamos que o mapeamento dos níveis de paixão de atletas das mais diversas modalidades esportivas, tanto coletivas como individuais, apresentou diferenças no perfil dos participantes. As condições de maior tempo de prática, níveis competitivos nacionais e internacionais e ser do sexo masculino indicaram níveis maiores de paixão, tanto harmoniosa quanto obsessiva, se comparados com as condições de menor tempo de prática, níveis competitivos regionais e municipais e ser do sexo feminino (Peixoto *et al.*, 2019).

Enfatizamos que a paixão diferenciada em tipo de internalização pode ser um indicativo do efeito do esporte na vida dos indivíduos: enquanto altos níveis de PH relacionam-se a experiências e afeto positivos relacionados à atividade, altos níveis de PO indicam prováveis experiências e afeto negativos (Vallerand *et al.* 2006; Vallerand, 2012). Na pesquisa de Morais *et al.* (2020), apesar de não encontrar relações entre tempo de prática ou faixa etária e níveis de paixão, mostrou relações significativas entre a paixão harmoniosa e a ansiedade cognitiva, indicando que estar apaixonado harmoniosamente pela prática de sua modalidade diminui os sintomas de ansiedade e afeta positivamente a performance esportiva.

A pesquisa de Do Carmo *et al.* (2021), que estudou atletas de fisiculturismo, mostrou a relação inversamente proporcional entre a paixão harmoniosa e a dependência do exercício, indicando que a prática da modalidade está bem integrada à vida dos sujeitos, contribuindo para melhor performance. Além disso, estudos indicam que a paixão harmoniosa, além de se dissociar da dependência, relaciona-se com outras variáveis psicológicas positivas, como a autoeficácia e a autoestima (Figueiredo *et al.*, 2021; Peixoto *et al.*, 2021b).

Já o estudo de Oliveira *et al.* (2021), diferentemente do estudo de Peixoto *et al.* (2019), mostrou que atletas que apresentavam níveis competitivos mais altos, remuneração e representavam instituições privadas apresentaram-se mais

autodeterminados e autônomos, indicando caráter de paixão harmoniosa (Oliveira *et al.*, 2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em conclusão, com base nas discussões feitas, ressaltamos a importância do esporte como instrumento promotor de variáveis psicológicas diversas, com ênfase para aquelas estudadas dentro das tendências da Psicologia Positiva, promotoras de saúde mental e bem-estar. Da mesma forma, a Psicologia do esporte aparece como relevante ferramenta que contribui para a melhor compreensão do universo esportivo, impulsionando sua evolução e desenvolvimento e potencializando o vínculo de retroalimentação e benefício mútuo.

Dessa forma, o estudo dos esportes e seu universo através das teorias enfatizadas neste estudo - Autodeterminação e Paixão - é fundamental. Compreender as formas que os indivíduos se relacionam e internalizam as atividades esportivas, fazendo com que suas ações sejam ou não autodeterminadas, ajuda-nos a mapear aspectos motivacionais e a entender melhor a estruturação de determinadas práticas corporais. De forma semelhante, quantificar e qualificar os níveis de paixão para o esporte é interessante, pois fornece informações valiosas para formação e diferenciação do perfil psicológico de praticantes. Indivíduos apaixonados de forma harmoniosa apresentam indicadores de experiências esportivas mais positivas, podendo ter relações positivas com o desempenho, e com fatores contextuais e pessoais, estimulando ainda mais o desenvolvimento de pesquisas futuras.

Ressalta-se que este estudo teve como limitação a quantidade de artigos utilizados, visto que se trata de uma revisão narrativa e implica em certa parcialidade e limitação na seleção das informações. Neste quesito, destacamos também que os conceitos de Autodeterminação e Paixão tiveram de ser construídos isoladamente, para depois, serem relacionados ao contexto esportivo, devido à lacuna científica de estudos específicos destas variáveis psicológicas no esporte. Assim, incentivamos o desenvolvimento de pesquisas futuras que se aprofundem em teorias dentro da "Psicologia Positiva do Esporte", para que possamos avançar e construir referências robustas e práticas nesta área do conhecimento.

FINANCIAMENTOS

O presente trabalho foi realizado com apoio da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP) - 2023/03373-4 - Iniciação Científica.

This study was financed in part by the Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP) - 2023/03373-4 - Iniciação Científica.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos o apoio do Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências (GEPEN), da Faculdade de Educação Física da Unicamp.

NOTAS

CONFLITOS DE INTERESSE

Os autores não têm conflitos de interesse, incluindo interesses financeiros específicos e relacionamentos e afiliações relevantes ao tema ou materiais discutidos no manuscrito.

AUTORIA E COAUTORIA

Os autores declaram que participaram de forma significativa na construção e formação desde estudo, tendo, enquanto autor, responsabilidade pública pelo conteúdo deste, pois, contribuíram diretamente para o conteúdo intelectual deste trabalho e satisfazem as exigências de autoria.

Maria Clara Mariuzzo - Concepção e desenvolvimento (desde a ideia para a investigação ou artigo, criou a hipótese); Desenho metodológico (planejamento dos métodos para gerar os resultados); Coleta e tratamento dos dados (responsável pelos experimentos, pacientes, organização dos dados); Análise / interpretação (responsável pela análise estatística, avaliação e apresentação dos resultados); Levantamento da literatura (participou da pesquisa bibliográfica e levantamento de artigos); Redação (responsável por escrever uma parte substantiva do manuscrito).

Rosane Camila Godoi - Supervisão (responsável pela organização e execução do projeto e da escrita do manuscrito); Análise / interpretação (responsável pela análise estatística, avaliação e apresentação dos resultados); Revisão crítica (responsável pela revisão do conteúdo intelectual do manuscrito antes da apresentação final).

Paula Teixeira Fernandes - Concepção e desenvolvimento (desde a ideia para a investigação ou artigo, criou a hipótese); Desenho metodológico (planejamento dos métodos para gerar os resultados); Supervisão (responsável pela organização e execução do projeto e da escrita do manuscrito); Análise / interpretação (responsável pela análise estatística, avaliação e apresentação dos resultados); Levantamento da literatura (participou da pesquisa bibliográfica e levantamento de artigos); Revisão crítica (responsável pela revisão do conteúdo intelectual do manuscrito antes da apresentação final).

REFERÊNCIAS

- DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. *Intrinsic Motivation and selfdetermination in human behavior*. New York: Plenum, 1985.
- DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268, 2000. Disponível em: https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01. Acesso em: 30 nov. 2023. 30 nov. 2023.
- DO CARMO, Vinicius Pinheiro Lima; SILVA, Tiago Nascimento; FARIA, Jaqueline Gazque; LIMA, Aline Mendes de; RIBAS, Marcelen Lopes; XAVIER, Caroline Carneiro; FIORESE, Lenamar; CONTREIRA, Andressa Ribeiro. Paixão e dependência do exercício em atletas de fisiculturismo. *Caderno de Educação Física e Esporte*, v. 19, n. 2, p. 41-48, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.36453/cefe.2021.n2.25811>. Acesso em: 30 nov. 2023. 30 nov. 2023.
- FIGUEREDO, Walisson Felipe Rodrigues; XAVIER, Caroline Carneiro; RIBAS, Marcelen Lopes; LIMA, Aline Mendes de; FIORESE, Lenamar; CONTREIRA, Andressa Ribeiro. Avaliação da autoestima e da paixão por musculação em universitários frequentadores de academia. *Caderno de Educação Física e Esporte*, v. 19, n. 2, p. 77-83, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.36453/cefe.2021.n2.25807>. Acesso em: 30 nov. 2023. 30 nov. 2023.
- GALATTI, Larissa Rafaela; PAES, Roberto Rodrigues; COLLET, Carine; SEOANE, Antonio Montero. Esporte contemporâneo: perspectivas para compreensão do fenômeno. *Corpoconsciência*, v. 22, n. 03, p. 115-127, set./ dez., 2018. Disponível em: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/6444>. Acesso em: 30 nov. 2023.
- GOMES, Simone Salvador; MIRANDA, Renato; BARA-FILHO, Maurício Gattás; BRANDÃO, Maria Regina Ferreira. O fluxo no voleibol: relação com a motivação, autoeficácia, habilidade percebida e orientação às metas. *Revista da Educação física/UEM*, v. 23, p. 379-387, 2012.
- GUERRERO, Kaio Borges; AMARO, Alexandre Slowetzky; FERNANDES, Paula Teixeira. Motivação pelas lentes de uma perspectiva multifatorial. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, v. 12, n. 1, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.31501/rbpe.v12i1.13478>. Acesso em: 30 nov. 2023.
- HEFFERON, Kate; MUTRIE, Nanette. Physical activity as a “stellar” positive psychology intervention. In: ACEVEDO, Edward O. (Ed). *Oxford handbook of exercise psychology*. Oxford Library of Psychology, Oxford Academic, 2012. p. 117-128.
- MORAIS, Carlos Henrique Prado Coelho; CONTREIRA, Andressa Ribeiro; MUCIO, Isabela Martins; AIZAVA, Paulo Vitor Suto; FIORESE, Lenamar; AMORIM, Adolpho Cardoso. Ansiedade pré-competitiva e paixão em atletas de futsal paranaense. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, v. 10, n. 3, 2020. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBPE/article/view/11939/7220>. Acesso em: 30 nov. 2023.
- OLIVEIRA, Igor Fabricio dos Santos; MOREIRA, Caio Rosas; CARUZZO, Nayara Malheiros; FREIRE, Gabriel Lucas Moraes; NASCIMENTO-JUNIOR, José Roberto Andrade do; FIORESE, Lenamar. Necessidades Psicológicas Básicas e paixão em atletas brasileiros universitários de vôlei de praia. *Psicologia e Saúde em debate*, v. 7, n. 2, p. 12-27, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.22289/2446-922X.V7N2A2>. Acesso em: 30 nov. 2023.

PALMA, Bartira Pereira; PEIXOTO, Evandro Morais. Paixão pelo esporte e exercício físico: aplicações teóricas e empíricas do modelo dualístico da paixão. *In: DE CÁSSIA NAKANO, Tatiana; PEIXOTO, Evandro Morais. Psicologia positiva aplicada ao esporte e ao exercício físico. São Paulo: Vetor Editora, 2020.*

PEIXOTO, Evandro Morais; VIANA-MEIRELES, Livia Gomes; CAMPOS, Carolina Rosa; OLIVEIRA, Leonardo Pestillo; PALMA, Bartira Pereira. Indicadores de motivação e paixão para prática esportiva em atletas brasileiros: um estudo sob a ótica da autodeterminação. *Psicologia Revista*, v. 27, p. 563–589, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.23925/2594-3871.2018v27i3p563-589>. Acesso em: 30 nov. 2023.

PEIXOTO, Evandro Morais. Exercício Físico: compreendendo as razões para prática e seus desfechos psicológicos positivos. *Avaliação Psicológica: Interamerican Journal of Psychological Assessment*, v. 20, n. 1, p. 52-60, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.15689/ap.2021.2001.18940.06>. Acesso em: 30 nov. 2023.

PEIXOTO, Evandro Morais; SANTOS, Simone; ROMANO, Amanda; PALMA, Bartira. Traços de personalidade, paixão e autoeficácia: um estudo correlacional com universitários brasileiros. *Psicologia, Saúde & Doenças*, v. 22, n. 1, p. 128-141, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.15309/21psd220112>. Acesso em: 30 nov. 2023.

PEIXOTO, Evandro Morais; PALMA, Bartira Pereira; CAMPOS, Carolina Rosa; OLIVEIRA, Karina da Silva; OLIVEIRA, Leonardo Pestillo, BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide. Motivação, paixão e mindfulness: um estudo correlacional sobre engajamento no esporte. *Pensar a Prática*, v. 25, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.5216/rpp.v25.70574>. Acesso em: 30 nov. 2023.

SANCHES, Simone Meyer. Um olhar positivo sobre a psicologia do esporte: contribuições da psicologia positiva. *Revista brasileira de psicologia do esporte*, v. 2, n. 2, 2008.

SEIPPEL, Ørnulf. The meanings of sport: Fun, health, beauty or community?. *Sport in Society*, v. 9, n. 1, p. 51-70, 2006.

SELIGMAN, Martin E. P. *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster, 2002.

SENA-JUNIOR, Antônio Walter; COIMBRA, Danilo Reis; OLIVEIRA, Helder Zimmermann de; MIRANDA, Renato. A motivação autodeterminada em corredores recreacionais: uma abordagem quanti-qualitativa. *Caderno de Educação Física e Esporte*, v. 17, n. 2, p. 29-36, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.36453/2318-5104.2019.v17.n2.p29>. Acesso em: 30 nov. 2023.

SILVA, Sebastião Ribeiro; CHIMINAZZO, João Guilherme Cren; FERNANDES, Paula Teixeira. Motivação na educação física escolar: Teoria da Autoderminação. *Caderno de Educação Física e Esporte*, Marechal Cândido Rondon, v. 19, n. 1, p. 11–17, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.36453/cefe.2021191.a25985>. Acesso em: 30 nov. 2023.

VALLERAND, Robert J.; MAGEAU, Geneviève A.; RATELLE; Catherine; BLANCHARD, Céline; KOESTNER, Richard; GAGNÉ, Marylène. Les passions de l'ame: on obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 85, n. 4, p. 756-767, 2003. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.4.756>. Acesso em: 30 nov. 2023.

VALLERAND, Robert J.; ROUSSEAU, François L.; GROUZET, Frédérick M. E.; DUMAIS, Alexandre; GRENIER, Simon; BLANCHARD, Celine M. Passion in sport: A look at determinants and affective experiences. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, v. 28,

n. 4, p. 454-478, 2006. Disponível em:
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1123/jsep.28.4.454>. Acesso em: 30 nov. 2023.

VALLERAND, Robert J. The role of passion in sustainable psychological well-being. *Psychology of well-Being: Theory, research and practice*, v. 2, n. 1, p. 1-21, 2012. Disponível em: <https://psywb.springeropen.com/articles/10.1186/2211-1522-2-1>. Acesso em: 30 nov. 2023.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. Porto Alegre: Artmed editora, 2016.

Recebido em: 14 dez. 2023
Aprovado em: 23 fev. 2024.

Artigo submetido ao sistema de similaridade Turnitin®.

A revista **Conexões** utiliza a [Licença Internacional Creative Commons Atribuição 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/), preservando assim, a integridade dos artigos em ambiente de acesso aberto.

A Revista Conexões é integrante do Portal de Periódicos Eletrônicos da Unicamp e associado/membro das seguintes instituições:

