

RELAÇÃO ENTRE MOTIVAÇÃO E PAIXÃO: UM ESTUDO EM PRATICANTES DE CROSSFIT NA CIDADE DE JOÃO PESSOA-PB

Matheusda Silva Nóbrega Bezerra
Stephanney Karoline M. S. F. de Moura
Aline Albuquerque Nobrega Rabay
Ana Paula Urbano Ferreira
Rogério Márcio Luckwu dos Santos

RESUMO

Na psicologia do esporte os pesquisadores vêm buscando através das pesquisas entenderem o comportamento e condutas dos indivíduos no cotidiano, o que influencia nas ações, nas atitudes e qual a correlação das variáveis influenciadoras em suas ocupações que podem ser elas desportivas ou não. Diante disso, o presente estudo teve por objetivo relacionar os níveis de motivação e paixão de praticantes de Crossfit na cidade de João Pessoa. A população deste estudo foi composta por praticantes de crossfit da cidade de João Pessoa. Foi utilizada uma amostra de 103 pessoas, sendo 49 homens e 53 mulheres, com idade mínima de 18 anos e idade máxima de 49 anos ($DP \pm 6,97637$), com no mínimo 3 meses de prática. Os principais resultados foram: as correlações positivas que se destacam são entre o tempo de prática e a percepção de competência (321^{**}), entre percepção de autonomia e as intenções de prática desportiva (377^{**}), entre a Motivação Intrínseca de Realização e a Paixão Harmoniosa (418^{**}), Motivação intrínseca de conhecimento e a Paixão Obsessiva (407^{**}), entre Motivação Intrínseca de estimulação e a Paixão harmoniosa (699^{**}), Motivação Extrínseca de regulação introjetada e paixão obsessiva (535^{**}), Motivação Extrínseca de regulação identificada e paixão harmoniosa (654^{**}) e Motivação Extrínseca de regulação externa e a Paixão Obsessiva (434^{**}). As correlações negativas que se destacam são: entre a idade e Motivação Extrínseca de Regulação Externa (-322^{**}) e a Percepção de Competência e Desmotivação (-269^{**}).

Palavras-chave: Crossfit, Paixão, Motivação

ABSTRACT

In sports psychology the researchers are looking for to understand the behaviors of people in daily life, wich influence on actions, attitudes and wich the correlation of the influencing variables on its occupations that can be sports or not. Given this, this study aimed to relate the levels of motivation and passion of Crossfit practitioners in the city of João Pessoa. For this, a sample of 103 people was used, being 49 men and 53 women, with a minimum age of 18 years and a maximum age of 49 years ($DP \pm 6,97637$), with at least 3 months of practice. The main results was: the positive correlations that stands out are between time of practice and the

perception of competence (321), between the perception of autonomy and the intentions of sports practice (377), between the intrinsic realization motivation and the harmonious passion (418), intrinsic motivation of knowledge and the obsessive passion (407), between Intrinsic motivation of stimulation and harmonious passion (699), extrinsic motivation of introjected regulation and obsessive passion (535), extrinsic motivation of identified regulation and harmonious passion (654), extrinsic motivation of external regulation and obsessive passion (434). The negative correlations that stands out was: between age and extrinsic motivation of external regulation (-322) and perception of competence and demotivation (-269).

Key-words:Crossfit; Passion; Motivation.

1. INTRODUÇÃO

A Psicologia do Esporte é uma área que notoriamente vem ganhando espaço no âmbito da Educação Física com seus estudos inovadores que buscam contribuir como acervo de informações para comunidade científica e conhecimento da sociedade. Diante de vários assuntos relacionados à psicologia do esporte, é importante abordar acerca da motivação e da paixão pela prática esportiva.

A motivação é um campo da psicologia que vem crescendo, principalmente na área desportiva, pois é um objeto de estudo que pode auxiliar os técnicos, professores e treinadores como meio de melhorar o rendimento de seus atletas, sejam recreacionais, sejam de rendimento durante um programa de treinamento. De acordo com Vallerand (1997), a motivação é um construto hipotético que descreve as forças internas e externas que produzem a iniciação, direção, intensidade e persistência de sua conduta. O termo motivação vem no verbo latino *movere* que significa mover, no dicionário da língua portuguesa motivação significa o conjunto de fatores que determinam a atividade às condutas individuais (LUCKWU, 2008).

Machado (1997), diz que a motivação é o estado emocional que faz com que o indivíduo esteja concentrado e interessado em algo, ou seja, motivação é um fator biológico e cognitivo, que exerce uma função importante nas ações do indivíduo, pois, no seu dia-a-dia em tudo que ele faz há influência motivação. Ou seja, para qualquer atividade existe algo que faz com que ele realize, produza, pratique, exerça na vida pessoal ou profissional de forma consciente ou inconsciente. Ela faz parte do ser humano, ou seja, não há ação ou pensamento, se não pela motivação.

Segundo Samulski (2002) a motivação é um processo no qual produto final é uma meta que o indivíduo almeja, havendo a relação dos fatores internos e externos, ou seja, quando realiza algo de forma consciente, o indivíduo entende que aquela tarefa ou ocupação vai proporcionar uma recompensa, seja ela positiva ou negativa, porém é explícito que o objetivo é que esta seja positiva. Deste modo, os indivíduos são motivados a todo instante, tanto por fatores internos quanto por fatores externos,

Segundo Deci e Ryan(1985) a teoria da autodeterminação explica que a motivação das pessoas existe em três níveis: intrínseca, extrínseca e desmotivação. A motivação intrínseca é quando o vem do próprio indivíduo, ou seja, ele busca sua satisfação através de algo, independente de qualquer fator que venha impedir ou não de lhe satisfazer, em alguma ocupação. A motivação extrínseca é quando o que lhe motiva são fatores de regulação externa, sem que no final haja a presença da satisfação ter realizado tal atividade. A desmotivação é definida quando não há presença alguma de motivação, ou seja, não há algo dentro de si ou algo externo que lhe motive a realizar alguma atividade.

É do conhecimento empírico que os seres humanos são movidos pela emoção (sentimento) ou pela razão (cognitivo/racionalização), nesse caso um dos sentimentos que os movem é a paixão pelo fazer. Vallerand et al. (2003, 2006), Vallerand e Houlfort (2003) e Vallerand e Miquelon (2007) recentemente ofereceram uma análise conceitual da paixão pelas atividades. Eles definem paixão como uma forte inclinação para uma atividade que os indivíduos gostam (ou mesmo amam), que eles consideram importante e em que eles investem tempo e energia. Estes mesmos autores predicam que existem duas formas de como esta paixão se manifesta: Paixão Harmoniosa (PH) e Paixão Obsessiva (PO). Deste modo Vallerand et al. (2003), mostra que a paixão harmoniosa é resultante de uma internalização livre e espontânea, de forma que haja uma compatibilidade e envolvimento do indivíduo com a atividade praticada. Outro tipo de paixão é a paixão obsessiva, que segundo Vallerand et al. (2003), diz que a paixão obsessiva é o produto de uma internalização controlada ou dominadora, de forma que o indivíduo seja pressionado para que se sinta aceito (ou que eleve seu ego) e conseqüentemente haja uma incompatibilidade com a atividade praticada.

O Crossfit é uma modalidade nova que notoriamente vem ganhando muitos adeptos ultimamente, deste modo é explícito que o indivíduo que pratica esta modalidade necessita de uma meta para manter-se motivado, seja por fatores intrínsecos ou extrínsecos, como também a paixão pode ser uma das formas de motivar as pessoas a algo. Diante disso, Paine et al. (2010) mencionam que o Crossfit é uma programa central de força e condicionamento que

surgiu em 1995 pelo ginasta e instrutor em aptidão física Greg Glassman, de Santa Cruz, CA. A modalidade vem ganhando uma visibilidade e aceitação muito consistente no mundo de modo que anualmente são realizados os Crossfit Games, ou seja, o Mundial de Crossfit onde são reunidos os melhores atletas do mundo.

Então, notoriamente pelo crescimento do Crossfit muitos indivíduos estão virando adeptos desta atividade, daí a necessidade de tentar entender quais os motivos das pessoas buscarem este esporte e se a paixão, seja ela obsessiva ou harmoniosa, é muito forte a ponto de influenciar na motivação para se tornar algo tão importante na vida das pessoas.

Portanto, o presente estudo tem o objetivo de relacionar os níveis de motivação e paixão de praticantes de crossfit na cidade de Joao Pessoa-PB. Além disso, apresentam-se os seguintes objetivos específicos:

- Identificar os níveis de motivação em suas diferentes formas de acordo com a teoria da autodeterminação
- Avaliar os índices de paixão harmoniosa e obsessiva da amostra
- Correlacionar as variáveis motivacionais com os níveis de paixão pela prática do crossfit.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 CROSSFIT

CrossFit é um programa de força e condicionamento, pois Glassman (2002) cita que o Crossfit não é um programa que especializa para o fitness, porém, tenta otimizar os 10 domínios do fitness, ou seja, as 10 valências físicas. São elas: resistência cardiovascular e respiratória, resistência, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão, fazendo com que o indivíduo se torne competente fisicamente.

Segundo Glassman (2002) o Crossfit foi desenvolvido para tornar o indivíduo competente em todas as atividades físicas do dia, aprimorando suas valências físicas. Com isso os atletas que praticam esta modalidade são submetidos ao programa de treinamento para que atue de forma eficaz e integra em desafios diversos e aleatórios, consequentemente realizando-os com sucesso.

O Crossfit é composto por três modalidades: Ginástica, Levantamento de Peso Olímpico e Exercícios Aeróbicos. Glassman (2002) diz que os atletas são treinados para

correr, nadar, pedalar desde as curta às longas distâncias, aprimorando as três vias metabólicas. Diz ainda que os atletas treinam ginástica para que consigam ter um controle do corpo seja estático ou em movimento e sua flexibilidade. Relata também que no Levantamento de Peso Olímpico é dada uma ênfase, pois é onde é aprimorado a explosão e o domínio de qualquer objeto e por fim conta que incentiva os atletas a colocarem em prática aptidões físicas nos esportes.

Em sua prescrição Glassman (2007) mostra que noCrossfit os exercícios abordados são movimentos funcionais, com uma intensidade alta e com muitas variações, e que a capacidade de correr por longas distâncias, levantar cargas altas e resistir a muitas repetições é mais interessante para este programa de treinamento do que os treinamentos específicos. Além disso, o mesmo autor menciona que o Crossfit é conduzido por uma metodologia empírica e por este fato é clinicamente testado e o produto final destes testes que são observados e mensurados(os dados) são desenvolvidos de forma prática pelos treinadores e atletas que seguem este método de treinamento, ou seja, a comunidade.

2.2 MOTIVAÇÃO

De acordo com Vallerand e Rousseau (2001) a motivação tem sido definida como a força que impulsiona várias ações das pessoas e dentro do ambiente esportivo o comportamento de um atleta tanto em uma competição como em um treino ou a conduta humana de forma geral é um costume motivado por algum fator.

Segundo a teoria da autodeterminação, a motivação de um indivíduo acontece em três níveis. A primeira é a Motivação intrínseca, que diz que o indivíduo é movido a fazer algo porque ele gosta de fazer aquilo, sem a interferência de fatores externos, por exemplo: quando uma pessoa gosta de praticar algum esporte sem buscar alguma recompensa ou reconhecimento. Segundo Vallerand, Derci e Ryan (1987), a motivação intrínseca (MI) tem 3 divisões:

MI de conhecimento quando o indivíduo realiza uma tarefa nova, existe uma satisfação por fazer a atividade e tem o interesse de aprender esse algo novo. MI de Realização: quando o indivíduo realiza a tarefa, executa de forma correta e se sente satisfeito pelo resultado obtido no final, cumprindo com o objetivo. Como diz o próprio nome desta motivação, a pessoa se sente realizada por fazer tudo conforme foi pedido para ser executado.

MI de Estimulação: quando o sujeito busca uma atividade pelo prazer proporcionado quando experimenta sensações novas.

A segunda é a Motivação Extrínseca (ME) que diz que o indivíduo é movido a fazer algo esperando algo em troca, ou seja, há a interferência de fatores externos, por exemplo: quando uma pessoa começa a treinar, para ficar mais melhor esteticamente e não por gostar de treinar. Segundo Vallerand, Derci e Ryan (1987), a motivação extrínseca tem 3 subdivisões:

ME de regulação externa: o indivíduo busca uma recompensa através do meio externo, pela atividade. (exemplo: medalhas, resultados ou números). ME de regulação Introjetada: quando o indivíduo participa por culpabilidade caso não pratique determinada atividade. ME de regulação Identificada: o indivíduo pratica uma atividade para o benefício dele, porém sem conseguir aproveitar outros benefícios além dos que ele busca, na atividade, ou seja, quando uma pessoa pratica natação para tratar uma patologia respiratória.

E a terceira é a Desmotivação, ou seja, quando tem a total ausência de motivação, mesmo com interferência de fatores internos ou externos, não é movido pra fazer algo, por exemplo: quando a pessoa não gosta de praticar atividade física e também, mesmo sabendo que lhe traga benefícios como: melhora estética e de saúde, ele não é movido a praticar atividade física. A desmotivação é a ausência de motivação, ou seja, ele mesmo não busca a sua satisfação ou os fatores externos não são capazes de fazer com que ele encontresatisfação em alguma atividade.

Segundo Deci e Ryan (1985), os indivíduos apresentam três necessidades psicológicas que são consideradas primárias e universais: Percepção de autonomia, percepção de competência e percepção de relações sociais. A percepção de autonomia se apresenta no indivíduo quando ele se esforça para ser o protagonista de alguma situação que em que ele estar, para tomar suas próprias decisões. A percepção de competência se apresenta no indivíduo quando ele tem a necessidade de se mostrar competente em realizar alguma atividade, se mostrar excelente no que faz. E a percepção de relações sociais se apresenta no indivíduo quando ele tem a necessidade de sentir-se parte importante do grupo e ter boas relações com treinadores e companheiros.

2.3 PAIXÃO

A paixão é um objeto de estudo com poucas referências na atualidade apesar de sua grande importância. No campo da psicologia, refere-se à paixão amorosa, ao afeto por outra

pessoa ou outros aspectos relacionados a esta variável. Por outro lado, faz-se necessário aprofundar conhecimentos no estudo da paixão pela realização de determinadas atividades (como é o caso dos exercícios físicos ou os esportes). Vallerand et al. (2003, 2006), Vallerand e Houliort (2003) e Vallerand e Miquelon (2007) ofereceram uma análise conceitual da paixão pelas atividades. Eles definem paixão como uma forte inclinação para uma atividade que os indivíduos gostam (ou mesmo amam), que eles acham importantes e em que eles investem tempo e energia. A paixão é um sentimento que leva o indivíduo a priorizar ocupações no seu dia-a-dia de forma muito intensa, que pode ser benéfico ou maléfico dependendo da forma como se apresente. O investimento de tempo que as pessoas fazem para suas atividades, notoriamente mostra o nível da paixão delas e por ser um sentimento, faz com que as pessoas “se entreguem”, de forma que possam conseguir controlar suas ações ou em determinados momentos que haja conflito na organização do dia, perante as ocupações.

Segundo Sheldon et al. (2002), as pessoas tendem a internalizar as atividades de forma controlada ou de forma autônoma. Com isso Vallerand et al. (2003) e Aron et al. (1993) mencionam que as atividades nas quais os indivíduos gostam de praticar, se envolvem de forma livre e espontânea e são facilmente inseridas na personalidade dos mesmos de acordo que são consideradas importantes, assim, como produto final uma paixão pela atividade. Essa paixão torna-se uma característica central de sua identidade. Aqueles que têm paixão por jogar futebol ou correr, por exemplo, não meramente jogam futebol ou correm, eles são "jogadores de futebol" ou "corredores". A atividade apaixonada é parte da identidade dos atletas - de quem eles são. A paixão por qualquer atividade leva o indivíduo a buscar nela uma identidade para si própria, seja no trabalho, seja em algum hobby, seja em algum esporte que pratique, conseqüentemente ele encontrará uma identificação em algo que seja muito bom. Por exemplo, quando uma pessoa que nunca treinou começa a ter uma vida diária de atividade física, após um tempo de prática ela se considera uma atleta, ou seja, quando o indivíduo começa a treinar Crossfit, após um tempo de prática ele se autodenomina ser um “Crossfiteiro”, como uma pessoa que começa a praticar natação, após o tempo de prática, ele se considera um nadador.

Como foi dito, os indivíduos têm suas tarefas do dia-a-dia, por isso a princípio a ideia, é tentar organizar suas atividades favoritas para que haja uma harmonia no cotidiano, uma das atividades é a prática esportiva ou modalidade treinamento que muitos têm como paixão, com isso Luckwu e Fonseca Filho (2018) citam que “a paixão por sua vez também apresentou correlação significativa com as intenções de prática desportiva e não desportiva, de modo que

independentemente do tipo de paixão vivenciada, o indivíduo tende a ter intenções de seguir praticando as atividades que exerce no seu cotidiano sejam elas desportivas ou não”.

Vallerand et al. (2003) mencionam que existem dois tipos de paixão: a paixão harmoniosa (PH) e a paixão obsessiva (PO). A primeira, a paixão harmoniosa, resulta de uma internalização autônoma da atividade na identidade da pessoa. Uma internalização autônoma ocorre quando a atividade é percebida como importante na ausência de quaisquer contingências associadas a ela. Uma força motivacional para se envolver na atividade de boa vontade segue tal internalização, e leva a um senso de endosso pessoal e volição sobre o envolvimento na atividade. A pessoa então livremente escolhe se envolver na atividade e não se sente obrigado a participar dela. Com a paixão harmoniosa, a atividade apaixonada está em harmonia com outros aspectos da vida da pessoa (Vallerand et al., 2003). Portanto, a paixão harmoniosa é vista como uma internalização positiva, ou seja, tendo um efeito positivo e reduz os riscos de conflito com as demais ocupações, consequentemente sendo saudável para o indivíduo.

O segundo de tipo de paixão é a paixão obsessiva. Esse tipo de paixão é considerada maléfica, pois a consequência dela é o surgimento de conflitos por algo de forma compulsiva levando a uma internalização descontrolada e com pressão, como por exemplo quando um indivíduo tem uma paixão obsessiva por determinado esporte ele pode discutir e deixar de falar com a família porque se sente impedido de realizar a atividade. Com isso, Vallerand (2003) diz que a pressão interna faz com que o indivíduo tenha dificuldades de deixar de pensar sobre a atividade e que por não poder realizar atividade, começa criar sentimentos ruins para com ela por estar envolvido de forma controlada.

2.4 ESTUDOS RELACIONADOS

2.4.1 Relação entre Motivação, Paixão e Intenções de Prática em atletas de Futsal

A psicologia do esporte vem ganhando espaço dentro do cotidiano das pessoas, pois, é notório que o estilo de vida delas está se transformando cada vez mais. Nesta pesquisa, foi verificada a relação entre motivação, paixão e intenções de prática em atletas de futsal da cidade João Pessoa. Este estudo foi realizado com uma amostra de 20 indivíduos de 14 a 17 anos e o tendo no mínimo 1 ano de prática de futsal (FONSECA FILHO, 2018).

Os resultados principais encontrados foram: Houve uma correlação significativa e positiva entre a motivação extrínseca com a desmotivação e com a paixão obsessiva, com isso quanto maiores os níveis deste tipo de motivação, mais os atletas tendem a inclinar-se a uma desmotivação e a um nível de elevado de obsessão pelo futsal. No geral. As variáveis de tempo de prática, a satisfação de necessidades psicológicas e as variáveis da motivação, se correlacionaram de forma positiva e de forma significativa com a paixão obsessiva e a paixão harmoniosa. E por fim, as variáveis da motivação intrínseca e extrínseca, tiveram correlação positiva e significativa com os dois tipos de paixão.

2.4.2 Relação entre Paixão pelo Esporte e Intensão de práticas em Fisiculturistas do Estado da Paraíba

Esta pesquisa foi realizada com uma amostra de 41 fisiculturistas sendo 32 homens e 9 mulheres com idades compreendidas entre 19 e 43 anos e tempo de prática em média de 8.22 anos, todos do estado da Paraíba (OLIVEIRA, 2016).

Portanto, foi concluído que existe uma correlação entre a idade do atleta, tempo de prática e a paixão obsessiva, pois quanto maior a idade do atleta e o tempo de prática, menores são os níveis de paixão obsessiva. Outra correlação encontrada foi o nível de paixão harmoniosa e a intenção de seguir praticando, pois quanto maior os níveis de paixão harmoniosa, maior é a intenção de seguir praticando o esporte, sem sofrer incompatibilidade com as demais ocupações do cotidiano. Na correlação feita entre a paixão obsessiva e as intenções de seguir praticando, observou-se que quanto maior a paixão obsessiva, maior a intenção de seguir no esporte, porém havendo conflito com as ocupações do cotidiano e os treinamentos.

3. METODOLOGIA

3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Esta pesquisa descritiva possui um caráter quantitativo por se tratar de um estudo dos fenômenos emocionais sem intervenção manipulativa do pesquisador, partindo da seleção de uma amostragem com características em comum e buscando analisar as correlações entre as variáveis selecionadas.

Segundo Thomas e Nelson (2002), a pesquisa correlacional é descritiva, o que faz com que o pesquisador não consiga presumir a existência de uma relação de causa e efeito. O que pode ser estabelecido é que existe uma associação entre dois ou mais traços.

3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população deste estudo foi composta por praticantes de crossfit da cidade de João Pessoa. Foi utilizada uma amostra de 103 pessoas, sendo 49 homens e 53 mulheres, com idade mínima de 18 anos e idade máxima de 49 anos ($DP \pm 6,97637$), com no mínimo 3 meses de prática.

3.3 VARIÁVEIS E INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

As variáveis que consideraremos neste estudo foram: motivação intrínseca de realização, motivação intrínseca de estimulação, motivação intrínseca de conhecimento, motivação extrínseca de regulação externa, motivação extrínseca de regulação identificada, motivação extrínseca de regulação auto-executada, amotivação, paixão obsessiva, paixão harmoniosa, tempo de prática, percepção de autonomia, percepção de competência, percepção de relação social, intenções desportivas, intenções não desportivas e percepção de incompatibilidade.

3.3.1 Instrumentos

Para avaliar os níveis de motivação autodeterminada dos praticantes de Crossfit de João Pessoa – PB utilizamos a escala de motivação esportiva- SMS (Sports Motivation Scale) desenvolvido por Pelletier et al. (1995) traduzida e adaptada ao contexto brasileiro por Serpa, Alves e Barreiros (2004) como a EMD (escala de motivação desportiva). O instrumento consiste em 28 questões, divididas em 7 sub-variáveis respondidas em escala de Likert de 1 a 7 onde 1 significa discordo totalmente e 7 concordo totalmente. Esta escala avalia a motivação de acordo com a teoria da autodeterminação (DECI; RYAN, 1985).

Para avaliar os níveis de paixão obsessiva e paixão harmoniosa foi utilizado o questionário de Escala da Paixão no Esporte composto por 14 questões com o objetivo de avaliar o que o indivíduo sente em relação à atividade, como por exemplo: “Não posso viver

sem este esporte.” Além disso, outro instrumento utilizado foi o questionário de intenções de prática desportiva, composto por 12 questões, respondido na escala de Likert de 1 a 7, sendo 1 “discordo totalmente” e 7 “concordo totalmente”. Tendo como objetivo saber quais as intenções do indivíduo em relação ao esporte e a outras ocupações do cotidiano, como por exemplo: “Nos próximos anos, vou me manter vinculado ao esporte.” e “Eu me sinto forte o suficiente para muito tempo a praticar simultaneamente todas as atividades que eu faço agora.”

Luckwue Guzmán (2008) desenvolveram a *Escala de Satisfacción de Necesidades Psicológicas em el Deporte* (ESaNPd) para medir a satisfação das necessidades psicológicas no esporte através de escala de Likert em 7 pontos, sendo 1 e 2 utilizados para “não corresponde”, 3, 4 e 5 para “corresponde moderadamente” e 6 e 7 para “corresponde exatamente”. Esse instrumento tem como objetivo mensurar o nível de Satisfação das necessidades psicológicas no esporte, como por exemplo: “Tenho bom domínio do meu esporte” e “Sinto que eu posso fazer bem as habilidades do meu esporte.”

3.4 PROCEDIMENTOS PARA COLETA DE DADOS

Os representantes dos Centros de treinamento de Crossfit e os treinadores foram contatados previamente para verificar a possibilidade de os atletas responderem aos questionários momentos (aproximadamente 30 minutos) antes de o treino. Esse procedimento foi feito com todos os praticantes de crossfit. O preenchimento dos questionários aconteceu de forma totalmente voluntária e todos os participantes receberam as informações necessárias para tal. No momento da aplicação dos instrumentos o responsável pela pesquisa esteve presente para esclarecer quaisquer dúvidas sobre os mesmos. As coletas foram realizadas em 5 Box de Crossfit da Cidade João Pessoa-PB.

De modo algum os atletas puderam levar os questionários para casa e trazer respondidos posteriormente, devendo sim respondê-los no momento especificado para isso, dispondo do tempo que acharam ser necessário para realizar tal atividade.

3.5 TRATAMENTO E ANÁLISE DOS DADOS

Para este projeto depois de coletados, os dados foram tabulados em uma planilha para as análises estatísticas básicas. Foi utilizado o programa estatístico PASW Statistics (antigo

SPSS) versão 24.0 para tais análises. Primeiramente foram verificados os dados de estatística descritiva (média, mediana, desvio padrão, valores mínimos e máximos, etc.).

Também foi realizada uma análise dos coeficientes de consistência interna da escala e dos fatores que a compõem. Desta forma, um valor de α de Cronbach de no mínimo 0.70 foi encontrado para que pudéssemos considerar um fator como fiável.

Após estes procedimentos estatísticos primários, foi realizada uma análise correlacional bilateral entre as variáveis motivacionais estudadas e os níveis de paixão da amostra. Foram consideradas válidas para nosso estudo as correlações que alcançaram um nível de significância mínimo de 0.05.

3.6 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

Após a autorização do comitê de ética do IESP, com o número CAAE: 98479618.6.0000.5184, os proprietários dos Centros de Treinamento de Crossfit foram contatados para verificar a disponibilidade de realização do trabalho junto aos alunos dos centros de treinamento. Aos participantes da pesquisa foi informado que a colaboração seria feita de forma totalmente voluntária e que os mesmos poderiam abandonar a pesquisa a qualquer momento que assim desejar, sendo assegurada a assinatura de um termo de consentimento livre e esclarecido de cada indivíduo componente da amostra.

Foi informado ainda que todos os dados coletados seriam usados única e exclusivamente para fins de pesquisa e que todas as informações obtidas foram mantidas em sigilo garantindo o anonimato dos participantes.

4. RESULTADOS

Foram realizadas análises estatísticas descritivas, sendo estas, média, desvio padrão, valores máximos e mínimos, através do programa estatístico SPSS versão 24.0. Os resultados mostraram uma média de idade de 28,94 (DP \pm 6,97), tempo de prática médio de 16,49 que é equivalente a 1 ano e 5 meses, aproximadamente. Dentre os três níveis de motivação que apresentou maior média foi Motivação intrínseca (M=6,11) e que apresentou menor média foi a Desmotivação (M= 1,95). Dentre os dois tipos de Paixão que apresentou maior média foi Paixão Harmoniosa (M=5,52).

Dentre os três tipos de motivação intrínseca, que apresentou maior média foi a Motivação intrínseca de Realização ($M=6,34$) e a que apresentou menor média foi a Motivação Intrínseca de Conhecimento ($M=5,92$). Dentre os três tipos de motivação Extrínseca que apresentou maior média foi a Motivação Extrínseca de Regulação Introjetada ($M=5,66$) e a que apresentou menor média foi a Motivação Extrínseca de Regulação Externa ($M=2,87$). Por outro lado, Índice de Intensidade Motivacional foi ($M=4,72$). Além disso, entre as variáveis da satisfação das necessidades psicológicas (percepções de autonomia, competência e relações sociais), se destacou a percepção de autonomia com a maior média ($M= 5,40$) e a menor média foi da percepção de competência ($M=5,18$).

As variáveis foram calculadas segundo as equações apresentadas no quadro 1 e os resultados apresentados na tabela 1.

QUADRO1. Fórmulas das variáveis

Variável	Fórmula
Motivação intrínseca	$(\text{Mot. Int. Real} + \text{Mot. Int. de conhecimento} + \text{Mot. Int. de estimulação}) / 3$
Motivação Extrínseca	$(\text{Mot. Ext. de Reg. Introjetada} + \text{Mot. Ext. de Reg. identificada} + \text{Mot. Ext. de Reg. externa}) / 3$
Satisfação das necessidades psicológicas	$(\text{Percepção de autonomia} + \text{Percepção de competência} + \text{percepção de Relações Sociais}) / 3$
Índice de Intensidade Motivacional	$((\text{Mot. Int. Real} + \text{Mot. Int. de conhecimento} + \text{Mot. Int. de estimulação} + \text{Mot. Ext. de Reg. Introjetada} + \text{Mot. Ext. de Reg. identificada} + \text{Mot. Ext. de Reg. externa}) / 6) - \text{desmotivação}$
Desmotivação	$(\text{mot3} + \text{mot5} + \text{mot19} + \text{mot28}) / 4.$
Intenções Desportivas	$(\text{int1} + \text{int5} + \text{int10} + \text{int11}) / 4.$
Intenções Não Desportivas	$(\text{int2} + \text{int6} + \text{int8} + \text{int12}) / 4.$
Percepção de Incompatibilidade	$(\text{int2} + \text{int6} + \text{int8} + \text{int12}) / 4.$
Percepção de Competência	$(\text{satnec1} + \text{satnec5} + \text{satnec8} + \text{satnec14}) / 4.$
Percepção de Autonomia	$(\text{satnec3} + \text{satnec9} + \text{satnec11} + \text{satnec13}) / 4.$
Percepção de Relações Sociais	$(\text{satnec2} + \text{satnec6} + \text{satnec10} + \text{satnec15}) / 4.$
Motivação Intrínseca de Realização	$(\text{mot8} + \text{mot12} + \text{mot15} + \text{mot20}) / 4.$
Motivação Intrínseca de Conhecimento	$(\text{mot2} + \text{mot4} + \text{mot23} + \text{mot27}) / 4.$
Motivação Intrínseca de Estimulação	$(\text{mot1} + \text{mot13} + \text{mot18} + \text{mot25}) / 4.$
Motivação Extrínseca de Regulação Introjetada	$(\text{mot4} + \text{mot16} + \text{mot21} + \text{mot26}) / 4.$

Motivação Extrínseca de Regulação Identificada	(mot7 + mot9 + mot11 + mot17)/4.
Motivação Extrínseca de Regulação Externa	(mot6 + mot10 + mot22 + mot24)/4.

Foram realizadas análises estatísticas descritivas, sendo estas, média, desvio padrão, valores máximos e mínimos, apresentadas na tabela abaixo:

Tabela 1. Resultados da Análise Estatística Descritiva

	N	Mínimo	Máximo	Média	DP±	
Idade	102	18,00	49,00	28,94	6,97	
Tempo de Prática	102	3,00	60,00	16,49	12,31	
Percepção de Autonomia	99	3,75	7,00	6,21	0,61	Após as análises descritivas, foi realizada a análise correlacional bilateral através do coeficiente de Pearson, onde foi adotado um nível de significância mínimo
Percepção de Competência	101	2,25	7,00	5,51	1,01	
Percepção de Relação Social	102	4,25	7,00	6,30	0,66	
MI Realização	101	3,75	7,00	6,34	0,83	
MI Conhecimento	99	1,25	7,00	5,92	1,13	
MI Estimulação	100	3,50	7,00	6,09	0,96	
ME Regulação Introjetada	98	2,00	7,00	5,66	1,14	
ME Regulação Identificada	100	2,25	7,00	5,60	1,16	
ME Regulação Externa	102	1,00	7,00	2,87	1,38	
Desmotivação	102	1,00	5,75	1,95	1,05	
Motivação Intrínseca	97	3,25	7,00	6,11	0,91	
Motivação Extrínseca	96	2,67	7,00	4,72	0,96	
IIM	94	-,63	6,00	3,46	1,46	
Intenções Desportivas	108	3,00	7,00	6,10	,96	
Intenções Não Desportivas	100	2,25	7,00	5,33	1,28	
Percep. Incompatibilidade	101	1,00	5,50	3,18	,88	
Paixão Harmoniosa	101	1,57	7,00	5,52	1,05	
Paixão Obsessiva	101	1,00	7,00	3,73	1,73	
Casos Válidos	67					

DP = Desvio Padrão; MI = Motivação Intrínseca; ME = Motivação Extrínseca; Percep. = Percepção; IIM = Índice de Intensidade Motivacional;

de .05 para o resultado ser considerado válido. Os resultados mostraram 93 correlações bilaterais significativas. As correlações positivas que se destacam são entre o tempo de prática e a percepção de competência (321**), entre percepção de autonomia e as intenções de prática desportiva (377**), entre a Motivação Intrínseca de Realização e a Paixão Harmoniosa (418**), Motivação intrínseca de conhecimento e a Paixão Obsessiva (407**), entre Motivação Intrínseca de estimulação e a Paixão harmoniosa (699**), Motivação Extrínseca de regulação introjetada e paixão obsessiva (535**), Motivação Extrínseca de regulação

identificada e paixão harmoniosa (654**) e Motivação Extrínseca de regulação externa e a Paixão Obsessiva (434**). As correlações negativas que se destacam são: entre a idade e Motivação Extrínseca de Regulação Externa (-322**) e a Percepção de Competência e Desmotivação (-269**).