



Relação entre paixão e funcionamento positivo na pandemia covid-19

Relation between passion and positive functioning in pandemic covid-19

**Amanda Rizzieri Romano^{1*}, João Victor Martins de Miranda², Mirella Guazelli Xavier³, Evandro
Morais Peixoto⁴**

¹Doutoranda em Psicologia pelo Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Psicologia, Universidade São Francisco, Campinas (SP), Brasil; ²Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Psicologia, Universidade São Francisco, Campinas (SP), Brasil; ³Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Psicologia, Universidade São Francisco, Campinas (SP), Brasil; ⁴Docente no Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Psicologia, Universidade São Francisco, Campinas (SP), Brasil.

***Autora correspondente:** Amanda Rizzieri Romano – *Email:* amandarizzieriromano@gmail.com

RESUMO

Durante a pandemia, interrupções abruptas nas rotinas destacaram a importância da manutenção de atividades apaixonantes para preservar a saúde mental. O objetivo do estudo foi investigar a relação entre paixão e bem-estar psicológico, além de diferenças entre grupos de acordo com sexo, estado civil e prática de exercícios. A amostra foi composta por 147 participantes, com idades entre 18 e 68 anos ($M = 35,6$, $DP = 12,7$) de ambos os sexos (69,1% feminino). Os resultados demonstraram correlações positivas entre paixão harmoniosa e bem-estar psicológico. Não houve diferença entre sexos, porém os sujeitos casados exibiram maior funcionamento psicológico positivo. Indivíduos que mantiveram a prática de atividades durante a pandemia também apresentaram maior paixão harmoniosa e funcionamento psicológico positivo. Esses achados reforçam a importância de diversas atividades para promover o bem-estar, especialmente em tempos de crise como a pandemia.

Palavras-chave: Avaliação psicológica. Psicologia positiva. Recursos psicológicos. Saúde mental.

ABSTRACT

During the pandemic, abrupt disruptions in routines highlighted the importance of maintaining passionate activities to preserve mental health. The study aimed to investigate the relationship between passion and psychological well-being, as well as differences between groups based on gender, marital status, and exercise habits. The sample consisted of 147 participants, aged between 18 and 68 years ($M = 35.6$, $SD = 12.7$), of both genders (69.1% female). Results showed positive correlations between harmonious passion and psychological well-being. There was no difference between genders; however, married individuals exhibited higher levels of positive psychological functioning. Individuals who maintained activity during the pandemic also demonstrated higher levels of harmonious passion and positive psychological functioning. These findings underscore the importance of diverse activities in promoting well-being, especially during crises like the pandemic.

Keywords: Mental Health. Positive Psychology. Psychological Assessment. Psychological Resources.

INTRODUÇÃO

Sabe-se que durante a pandemia muitos comportamentos que anteriormente faziam parte do dia a dia das pessoas foram abruptamente modificados e restringidos, o que gerou, de certo modo, grande impacto na vida dos sujeitos. Entretanto, estudos demonstram que alguns sujeitos sofreram mais do que outros com o isolamento social, a necessidade de reclusão, dentre outras medidas de segurança adotadas para contenção da disseminação do coronavírus^{1,2}. Ainda assim, manter uma atitude positiva, utilizando de recursos adaptativos mostra-se como uma importante ferramenta de enfrentamento diante do cenário pandêmico. Neste sentido, a realização de atividades pelas quais se é apaixonado pode oferecer condições para o desenvolvimento pessoal e interpessoal de um sujeito, melhorando assim o seu funcionamento psicológico. Visto isso, o presente trabalho objetiva investigar a relação entre paixão e funcionamento psicológico positivo, enquanto fatores protetivos, no contexto da pandemia da COVID-19.

A conceituação de paixão como uma inclinação que os indivíduos apresentam à determinada atividade foi proposta por Vallerand³. Segundo os autores, estar apaixonado pela atividade gera grande engajamento e um alto investimento de energia e tempo de dedicação à esta atividade, que se mostra como uma importante fonte de satisfação. A partir do Modelo Dualístico da Paixão (MDP), existem dois tipos de paixão, a do tipo harmoniosa (PH) e a obsessiva (PO). A PH, por sua vez, é o resultado de uma internalização livre e espontânea da atividade, de forma que há compatibilidade e envolvimento do indivíduo com a sua prática. Além disso, nesta modalidade de paixão a atividade está em consonância com as outras tarefas e necessidades que o sujeito possa apresentar, de modo que não traz prejuízo algum a elas. Já a PO é o produto de uma internalização controlada ou controladora, que faz com que o indivíduo acabe se sentindo pressionado a realizá-la para atender a uma exigência externa a si mesmo^{3,4}.

Ambas as formas de paixão podem proporcionar gratificações aos sujeitos, no entanto, observa-se que a paixão obsessiva tende a ser mais frequentemente acompanhada de desfechos negativos, como o distresse, em comparação a paixão harmoniosa³. Isto ocorre porque neste tipo de paixão o indivíduo se sente obrigado a realizar determinada ação, de forma alienatória, deixando de lado outros aspectos da sua vida que são igualmente importantes. Não conseguindo conciliar àquilo que necessita fazer com a sua paixão, o sujeito tende a experimentar uma série de contingências estressantes e sentimentos negativos em relação a si e ao meio⁵.

Dessa forma, o tipo de paixão por atividades, seja harmoniosa ou obsessiva, pode impactar o funcionamento psicológico dos indivíduos, visto que a forma de se relacionar com a atividade pode influenciar diretamente sobre o bem-estar emocional e mental^{3,4}. O funcionamento psicológico positivo visa compreender os melhores recursos para o desenvolvimento humano e as maneiras mais efetivas para o alcance dos objetivos de uma pessoa. A ideia está atrelada a uma série de fatores, dentre os quais pode-se citar a aceitação de si, autonomia, domínio do meio, relações positivas com os outros, propósito na vida e crescimento pessoal^{6,7}. Com a introdução da conceituação do estresse (não como anteriormente conhecido pelas ciências fisiológicas, mas como uma fonte de impulsão para a realização de ações e enfrentamento), é proposto a descrição dos processos relacionados ao funcionamento saudável e adequado dos indivíduos⁸.

Apresentar um bom funcionamento psicológico é sinônimo de possuir uma grande quantidade de recursos psíquicos. Estes, por sua vez, geralmente se apresentam em pares, ou mesmo em grupos, como demonstram Merino e Privado⁹. De acordo com os autores, uma pessoa que apresenta boa autoestima, sentir-se-á confiante, independente, e tende a ser uma pessoa otimista, por exemplo. Deste modo, observa-se que a presença de um recurso pode propiciar o desenvolvimento de novos recursos, tornando cada vez mais funcional o sujeito que o

apresenta. Merino e Privado⁹ propõem um modelo de funcionamento psicológico positivo que conta com 11 recursos diferentes: Autoestima, Resiliência, Curiosidade, Otimismo,

Autonomia, Vitalidade, Domínio do meio, Propósito de vida, Humor, Prazer e Criatividade, os quais são descritos na Tabela 1.

Tabela 1. Recursos psicológicos relacionados ao funcionamento psicológico positivo segundo Merino e Privado⁹

Recurso psicológico	Definição
Autoestima	Grau em que as qualidades de uma pessoa são percebidas como positivas
Resiliência	Resultado de uma adaptação bem-sucedida a eventos conflituosos da vida, aprendizagem
Curiosidade	Necessidade de investigar, conhecer novas coisas, manipular objetos
Otimismo	Atitude esperançosa, crença no melhor que pode vir a acontecer
Autonomia	Condição de independência, autodeterminação em relação a um grupo
Vitalidade	Vigor, energia física ou intelectual, disposição
Domínio do meio	Capacidade de gerir, de maneira eficaz, a sua vida e o ambiente à sua volta
Propósito de vida	Meta, objetivo na vida, fator de motivação para continuar a viver, orientação
Humor	Capacidade de perceber e expressar estados emocionais de forma positiva, “enxergar o lado bom das coisas”
Prazer	Percepção associada a eventos desejáveis ou excitatórios, capacidade de aproveitar eventos prazerosos
Criatividade	Capacidade de desenvolver, produzir, novos trabalhos

Fonte: adaptado de Merino e Privado⁹; Oliveira et al.¹⁰

Com o enfrentamento do coronavírus pelo Brasil e pelo mundo, observa-se que as estratégias adotadas pelos diversos países visando o impedimento do avanço do vírus, propiciou, principalmente, efeitos negativos a nível psíquico aos sujeitos. Essa nova e inesperada organização de rotinas, daqueles que puderam aderir ao isolamento social, representou uma nova fonte de estressores para além do próprio medo de contaminação e da morte eminente^{1,2}.

Nesse sentido, a investigação das formas de paixão por atividades e dos recursos psicológicos positivos permitem a compreensão da dinâmica psíquica dos sujeitos em tempos adversos como os vivenciados na pandemia e suas formas de enfrentamento ao conflito, como se pode observar no estudo de Kubo et al.¹¹. De acordo com os achados dos autores, a paixão harmoniosa por atividades de preferência dos respondentes se apresenta como um fator protetivo contra aspectos relacionados ao sofrimento psíquico, como o medo à contaminação pelo vírus. Enquanto à paixão obsessiva relaciona-se positivamente a indicadores de sofrimento psíquico, mostrando-se como um fator de risco ao bem-estar e, conseqüentemente, da saúde mental¹¹.

Visto isso, o presente estudo tem por objetivo avaliar a forma como o MDP se associa às dimensões que compõem os indicadores da EFPP

durante o período de isolamento adotado como estratégia de enfrentamento da pandemia no contexto brasileiro. O estudo baseou-se nas hipóteses de que a realização de uma atividade amada durante o período de isolamento social, associa-se positiva e significativamente com os recursos psicológicos positivos e, portanto, poderia atuar como um fenômeno psicológico protetivo, enquanto a realização de uma atividade baseada PO não apresenta associações significativas com os recursos psicológicos positivos⁴.

MÉTODOS

PARTICIPANTES

Este estudo é de natureza quantitativa, com desenho de corte transversal, e os dados foram coletados em um único momento (no primeiro semestre de 2021), permitindo uma análise estatística das variáveis em uma amostra representativa da população-alvo. Para isso, a amostra, obtida por conveniência, foi composta por 149 sujeitos, com idades entre 18 e 68 anos ($M = 35,6$, $DP = 12,7$) de ambos os sexos, sendo 69,1% do sexo feminino, majoritariamente provenientes da região Sudeste do Brasil (82,6%).

Destes, 53% afirmaram serem solteiros, 34,2% casados, 10% separados/divorciados e 2,7% viúvos. Em relação ao nível de escolaridade, 40,3% possuíam Pós-Graduação completa, 21,5% com Ensino Superior completo, 19,5% Ensino Superior incompleto, 9,4% Pós-Graduação incompleta, 6,7% Ensino Médio completo, 1,3% Ensino Fundamental incompleto e 0,7% Ensino Fundamental completo. 80,5% dos participantes informaram estar cumprindo o isolamento social e, além disso, 55% afirmaram praticar alguma modalidade esportiva ou exercício físico durante o período de pandemia.

INSTRUMENTOS

O Questionário sociodemográfico foi estruturado especificamente para a presente pesquisa, com intuito de reunir informações pertinentes em relação aos participantes, como sexo, idade, nível de escolaridade, tipo de atividade física praticada e tempo semanal dedicado à prática.

A Escala de Paixão (EP) avalia dois tipos de paixão, a harmoniosa e a obsessiva, com base nos pressupostos do modelo Dualístico da Paixão¹². O instrumento é composto por 12 itens, os quais são respondidos por meio de uma escala de tipo Likert de sete pontos que varia de 1 (não concordo) a 7 (concordo plenamente). O pesquisador pode utilizar duas formas diferentes para acessar a atividade de interesse dos respondentes. Na primeira, comumente utilizado para avaliação de amostras heterogêneas, os respondentes são solicitados a indicar uma atividade pela qual é apaixonado; na segunda, que é usado em conjunto com grupos específicos, em que os participantes se engajam em uma atividade comum, neste caso todos os respondentes têm a mesma atividade como referência para responder ao instrumento. Em relação as propriedades psicométricas da escala, a versão brasileira apresentou estrutura interna correspondentes a versão original/modelo teórico, com bons índices de precisão para ambos os fatores, a saber: Alfa de Cronbach: PH = 0,81 e PO = 0,75¹³.

A Escala de Funcionamento Psicológico Positivo (EFPP) foi elaborada por Merino e Privado⁹, originalmente na língua espanhola, e foi adaptada por Romano et al.¹⁴ para a realidade brasileira. A escala avalia as seguintes dimensões: autoestima, resiliência, curiosidade, otimismo, autonomia, humor, desfrute, criatividade, vitalidade, domínio do meio e propósito na vida, com uma chave de resposta Likert de cinco pontos, que varia entre “1. Discordo totalmente” e “5. Concordo totalmente”. A versão brasileira replicou a estrutura fatorial hierárquica com 11 fatores de segunda ordem, os quais apresentaram bons índices de precisão ($\alpha = 0,7 \sim 0,93$).

PROCEDIMENTOS

O trabalho respeitou as Resoluções do Conselho Nacional de Saúde nº 510, de 7 de abril de 2016¹⁵, e o Comitê de Ética em Pesquisa pelo qual foi aprovado (CAAE: 31959220.6.0000.5514). Os instrumentos foram alocados na plataforma Google Forms, visto que a coleta foi realizada na modalidade virtual, e o link foi compartilhado por meio das redes sociais dos pesquisadores. Para acessar o formulário, o participante deveria, inicialmente, informar ter dezoito anos ou mais e concordar com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), declarando participação voluntária. Os instrumentos foram apresentados na seguinte ordem: questionário sociodemográfico, Escala de Paixão (EP) e Escala de Funcionamento Psicológico Positivo (EFPP). O tempo médio para preenchimento foi de aproximadamente 15 minutos.

Para análise de dados, inicialmente os dados obtidos foram organizados em uma planilha eletrônica para a realização das análises por meio do *software* Jamovi¹⁶. A partir disso, foram realizadas análises descritivas, a partir do cálculo de medidas de tendência central e medidas de variação para organização e verificação da representação dos dados. Além disso, verificou-se a precisão dos instrumentos utilizados por meio do alfa de Cronbach. Com o objetivo de analisar a intensidade e a direção da

relação entre as variáveis empregadas no presente estudo, foi realizada a análise de correlação de Pearson, e as interpretações dos resultados foram baseadas na classificação proposta por Cohen¹⁷: - 0,09 a 0,09 descritas como nulas, 0,1 a 0,29 pequenas, 0,30 a 0,49 médias e 0,5 a 1 grandes. Por fim, para verificar possíveis diferenças de média entre os grupos foram realizados o teste t de Student, com *d* de Cohen como índice de verificação do tamanho de efeito ($d \geq 0,3$), e considerando o nível de significância $p \leq 0,05$ ¹⁸.

RESULTADOS

Inicialmente, foram categorizadas as atividades de preferência mencionadas pelos participantes. Par tanto, considerou-se classificações realizadas no estudo realizado por Kubo et al.¹⁴ Os dados são apresentados na Tabela 2, que indica a classificação da atividade escolhida, descrições do tipo de atividades e a porcentagem de participantes que as informaram.

Tabela 2. Classificação das atividades escolhidas pelos participantes

Atividades	Classificação	%
1. Exercício físico	Caminhada, corrida, treinamento de força, ioga, dança, etc.	27,5
2. Lazer passivo	Assistir filmes e / ou séries, cinema, assistir esportes, ouvir música, etc.	12
3. Multimídia	Navegar na Internet, jogar videogame, etc.	9,3
4. Trabalho / educação	Estudar, trabalhar, etc.	8,7
5. Leitura	Leitura de romances, etc.	8
6. Esportes de equipe	Voleibol, futebol, etc.	8
7. Viajar	Realizar viagens, passeios com alguém ou sozinho, conhecer lugares novos	6,7
8. Atividades artísticas	Tricô, desenho, etc.	5,3
9. Atividades Relacionais	Sair com amigos, tomar uma bebida, passar um tempo com a família, etc.	5,3
10. Cozinhar	Cozinhar, assar pão, fazer doces, etc.	3,3
11. Música ativa	Cantar, tocar violão, tocar piano, etc.	2,6
12. Diversos	Fazer compras, comer, relaxar sozinho, etc.	2
13. Atividades com animais	Passar tempo com animais de estimação, brincar com cães e gatos, etc.	0,6

É possível observar que as atividades relacionadas a prática de exercícios físicos são as de maior preferência, tendo 27,5% de escolha pelos participantes. A segunda atividade é a classificada como lazer passivo com 12% de escolha. Em seguida, com 9,3% são as atividades multimídias. Depois atividades do trabalho e educação com 8,7%. As atividades como leitura e esportes com equipe apontaram 8% cada. Com 6,7% está viajar e com 5,3% estão as atividades relacionais e artísticas, ambas com a mesma porcentagem. Cozinhar apresentou 3,3% de escolha e as atividades que mostraram menor escolha como preferidas foram música ativa com 2,6%, diversos com 2,6% e atividades com animais com 0,67%.

Posteriormente, realizou-se análises descritivas dos escores apresentados pelos participantes nas dimensões das escalas empregadas na presente pesquisa, e os resultados são expostos na Tabela 3. Em relação aos fatores que compõem a EFPP, Resiliência apresentou o maior escore médio ($M = 12,1$, $DP = 2,23$), enquanto Domínio do meio obteve o menor escore médio ($M = 9,52$, $DP = 2,66$). A Paixão Harmoniosa, por sua vez, obteve escore médio de 32,4 ($DP = 8,36$), e a Paixão Obsessiva um escore médio de 15,7 ($DP = 8,41$). Por fim, verificou-se que todos as subescalas apresentam bons níveis de precisão na estimativa dos escores da amostra acessada, com coeficientes alfa de Cronbach variando entre 0,85 e 0,9 para as que avaliam a

paixão, e 0,91 e 0,93 para as que avaliam os recursos psicológicos positivos.

Tabela 3. Análises descritivas das variáveis

Fatores	<i>M</i>	<i>DP</i>	Mínimo	Máximo	α
Autoestima	11,4	2,54	3	15	0,91
Resiliência	12,1	2,23	6	15	0,91
Curiosidade	11,9	2,29	3	15	0,92
Otimismo	11,5	2,51	4	15	0,91
Autonomia	11,3	2,32	6	15	0,92
Vitalidade	10,5	2,82	4	15	0,91
Domínio do meio	9,52	2,66	3	15	0,92
Propósito de vida	11,9	2,29	4	15	0,92
Humor	11,8	2,35	5	15	0,93
Prazer	11,1	2,44	3	15	0,91
Criatividade	11,4	2,12	5	15	0,92
Paixão harmoniosa	32,4	8,36	6	42	0,9
Paixão obsessiva	15,7	8,41	6	36	0,85

Em seguida, na Tabela 4 são descritas as correlações entre as variáveis funcionamento psicológico positivo e paixão. A partir dos resultados é possível observar que os fatores que compõem a EFPP correlacionaram-se entre si significativamente, com magnitudes que variaram entre pequena (Domínio do meio e Humor, $r=0,21$) e forte (Vitalidade e Prazer, $r=0,73$). Ademais, em relação a variável paixão, a Paixão

Harmoniosa correlacionou-se significativamente e positivamente com os fatores Autoestima ($r=0,23$), Curiosidade ($r=0,4$), Autonomia ($r=0,3$), Vitalidade ($r=0,24$), Propósito de vida ($r=0,34$), Humor ($r=0,24$), Prazer ($r=0,19$) e Criatividade ($r=0,36$), com magnitudes que variaram entre pequenas e moderadas. Já a Paixão Obsessiva não se correlacionou significativamente com os fatores que compõem a EFPP.

Tabela 4. Matriz de correlação entre as variáveis paixão e funcionamento psicológico positivo

Fatores	PH	PO	FP1	FP2	FP3	FP4	FP5	FP6	FP7	FP8	FP9	FP10	FP11
PH	—												
PO	0,22*	—											
FP1	0,23*	0,02	—										
FP2	0,13	-0,02	0,6*	—									
FP3	0,40*	0,04	0,45*	0,47*	—								
FP4	0,1	-0,02	0,71*	0,67*	0,41*	—							
FP5	0,30*	0,02	0,6*	0,63*	0,42*	0,55*	—						
FP6	0,24*	-0,06	0,68*	0,59*	0,41*	0,71*	0,57*	—					
FP7	0,1	-0,07	0,47*	0,5*	0,23*	0,49*	0,57*	0,55*	—				
FP8	0,34*	-0,02	0,58*	0,7*	0,47*	0,57*	0,63*	0,57*	0,54*	—			
FP9	0,24**	0,08	0,5*	0,37*	0,32*	0,43*	0,3*	0,47*	0,21*	0,28*	—		
FP10	0,19*	-0,02	0,69*	0,66*	0,5*	0,73*	0,57*	0,73*	0,57*	0,58*	0,44*	—	
FP11	0,36***	-0,1	0,55*	0,54*	0,6*	0,51*	0,55*	0,54*	0,32*	0,53*	0,43*	0,52*	—

Nota. PH = Paixão Harmoniosa, PO = Paixão Obsessiva, FP1 = Autoestima, FP2 = Resiliência, FP3 = Curiosidade, FP4 = Otimismo, FP5 = Autonomia, FP6 = Vitalidade, FP7 = Domínio do meio, FP8 = Propósito de vida, FP9 = Humor, FP10 = Prazer, FP11 = Criatividade.

Por fim, buscou-se explorar possíveis diferenças de médias entre grupos função das variáveis sexo, estado civil e ser ou não praticantes de exercício físico. Em relação ao sexo, as médias obtidas pelos participantes do sexo feminino e sexo masculino não diferiram significativamente ($p > 0,05$, $d < 0,3$). Em sequência, o teste t realizado para comparação entre sujeitos casados e solteiros indicou uma diferença estatística significativa entre o escore médio desses grupos. Os participantes que informaram serem casados apresentaram maior média quando comparados aos solteiros nas seguintes variáveis: resiliência (casados: $M = 12,5$, $DP = 1,81$, solteiros: $M = 11,66$, $DP = 2,42$; $p = 0,047$, $d = 0,36$), otimismo (casados: $M = 11,9$, $DP = 2,14$, solteiros: $M = 10,8$, $DP = 2,62$; $p = 0,01$, $d = 0,46$), autonomia (casados: $M = 12,1$, $DP = 2,23$, solteiros: $M = 10,65$, $DP = 2,22$; $p < 0,001$, $d = 0,64$), domínio do meio (casados: $M = 10,1$, $DP = 2,33$, solteiros: $M = 8,73$, $DP = 2,67$; $p = 0,003$, $d = 0,55$) e prazer (casados: $M = 11,5$, $DP = 1,9$, solteiros: $M = 10,49$, $DP = 2,65$; $p = 0,019$, $d = 0,42$).

No que concerne a prática de atividades físicas, os resultados obtidos indicaram diferença significativa entre os que praticavam ou não. Àqueles que informaram estarem praticando alguma atividade física durante o isolamento social apresentaram maior média quando comparado aos não praticantes em relação às variáveis paixão harmoniosa e os fatores que compõem o funcionamento psicológico positivo. A saber: paixão harmoniosa (sim: $M = 34,55$, $DP = 7,2$, não: $M = 29,7$, $DP = 8,94$; $p < 0,001$, $d = 0,6$), autoestima (sim: $M = 11,96$, $DP = 2,1$, não: $M = 10,81$, $DP = 2,87$; $p = 0,05$, $d = 0,46$), resiliência (sim: $M = 12,41$, $DP = 1,94$, não: $M = 11,7$, $DP = 2,5$; $p = 0,05$, $d = 0,32$), otimismo (sim: $M = 11,89$, $DP = 2,17$, não: $M = 10,94$, $DP = 2,81$; $p = 0,02$, $d = 0,38$), autonomia (sim: $M = 11,66$, $DP = 2,14$, não: $M = 10,82$, $DP = 2,47$; $p = 0,02$, $d = 0,36$), vitalidade (sim: $M = 11,35$, $DP = 2,32$, não: $M = 9,48$, $DP = 3,04$; $p < 0,001$, $d = 0,7$), domínio do meio (sim: $M = 9,96$, $DP = 2,54$, não: $M = 8,97$, $DP = 2,72$; $p = 0,02$, $d = 0,37$), propósito de vida (sim: $M = 12,49$, $DP = 1,94$, não: $M = 11,27$, $DP = 2,52$; $p = 0,001$, $d = 0,54$), humor (sim: $M = 12,16$,

$DP = 2,16$, não: $M = 11,33$, $DP = 2,5$; $p = 0,03$, $d = 0,35$), prazer (sim: $M = 11,43$, $DP = 2,29$, não: $M = 10,61$, $DP = 2,55$; $p = 0,04$, $d = 0,33$) e criatividade (sim: $M = 11,78$, $DP = 1,85$, não: $M = 11,04$, $DP = 2,37$; $p = 0,035$, $d = 0,35$).

As análises e interpretação devidamente embasadas pelos dados, conceitos e informações apresentados no desenvolvimento devem ser inseridas aqui. É o tópico em que se deve explicitar o resultado alcançado na pesquisa. Pode-se proceder à verificação e comparação ao estado da arte da fundamentação teórica.

CONCLUSÃO

A presente pesquisa teve como principal objetivo avaliar a associação entre o MDP e o funcionamento psicológico positivo durante o período de restrições devido à pandemia de COVID-19. Neste sentido, apresentou-se como hipótese o potencial da PH por atividades estar associada aos indicadores do funcionamento psicológico positivo. De modo geral os resultados corroboram com as expectativas teóricas, demonstrando o potencial da PH em associar-se ao funcionamento psicológico e emoções positivas, mesmo em períodos de desafios pessoais e sociais como a pandemia¹⁴.

Na coleta realizada no presente estudo observou-se uma variedade de atividades realizadas. Dentre elas, as atividades individuais, lazer passivo e uso de multimídias mostraram-se no topo das mais escolhidas pelos respondentes, enquanto atividades como viajar, relacionais e em equipe mostraram-se menos procuradas nesse período. Isso pode refletir a gravidade do contexto vivenciado, que exige a reclusão e o afastamento de situações de aglomeração, como medidas protetivas contra a doença¹⁹.

No que concerne às relações estabelecidas entre o MDP e indicadores de funcionamento positivo, observou-se que o papel protetivo da paixão por atividades depende da qualidade da paixão, haja vista que a PO não se associou com as variáveis investigadas e, em contrapartida, a PH apresentou relações significativas, com exceção da resiliência, otimismo e domínio do meio. A paixão representa

um fator importante na perspectiva de como as pessoas se sentem, influenciando na regulação do seu humor e bem-estar. Isto porque, envolver-se em uma atividade prazerosa pode proporcionar momentos positivos e significativos³.

Como visto, a PH caracteriza-se como uma forma adaptativa e saudável de relacionar-se com a atividade valorizada, desta forma, se integra harmonicamente ao sujeito e não sobrepõe sua identidade. Portanto, os indivíduos experimentam resultados mais positivos não somente durante, mas após a realização da atividade, proporcionando maior satisfação com a vida e, conseqüentemente, indicadores de funcionamento psicológico positivo, independente do resultado obtido²⁰. Entretanto, a presença da PO relaciona-se ao auto negligenciamento, visto que o sujeito está suscetível às pressões internas e externas, desse modo não é esperado que haja a manutenção e desenvolvimento de características positivas, porém pode reforçar efeitos negativos à saúde mental, como a ruminação^{3,21}.

O que corrobora os achados de Peixoto et al.²² quanto aos efeitos da paixão sobre indicadores de procrastinação, satisfação com a vida e distresse psicológico em estudantes universitários durante a pandemia. Os resultados demonstram que a paixão harmoniosa foi negativamente associada a procrastinação e ao distresse psicológico e positivamente associada a satisfação com a vida. Enquanto a paixão obsessiva pelos estudos mostrou-se positivamente associada a procrastinação e ao distresse psicológico, e negativamente associada a satisfação com a vida.

Destaca-se também estudos realizados fora do contexto da pandemia, mas que já vinham demonstrando os efeitos positivos da paixão harmoniosa sobre fenômenos psicológicos positivos. Nesta direção Curran et al.²³ realizaram uma meta-análise para avaliar a associação da paixão com quatro critérios externos: cognição, comportamento, desempenho e bem-estar. Os autores observaram que no critério de resultados cognitivos, PH esteve positivamente relacionada com variáveis como florescimento, concentração, melhor autoestima e negativamente com ansiedade. Em contrapartida, a PO esteve positivamente relacionada a ruminação, ansiedade e conflito com a atividade ou

insatisfação com a vida. No critério de comportamentos e desempenho, a PH se destacou em relação a performance subjetiva com maior grau, enquanto a PO evidenciou-se em relação a alta quantidade de horas de trabalho por semana e dependência da atividade. Já no bem-estar, a PH esteve positivamente relacionada a afetos positivos, satisfação com a vida, vitalidade e engajamento emocional-cognitivo e negativamente com burnout, enquanto a PO foi mais positivamente relacionada a afetos negativos e burnout.

Em relação às análises descritivas realizadas na presente pesquisa, verificou-se uma diferença entre as médias obtidas em relação ao estado civil dos sujeitos. No que concerne aos indicadores de funcionamento psicológico positivo aqueles que se identificaram como casados apresentaram médias superiores àqueles que afirmaram ser solteiros. O estado civil configura-se como um importante preditor de saúde mental²⁴. O isolamento e distanciamento social tem sido medidas eficientes para contenção da disseminação do vírus, entretanto, efeitos psicológicos tendem a surgir como consequência²⁴. Interações sociais podem ser consideradas fator protetivo, desse modo, o casamento pode diminuir efeitos negativos advindos de tais medidas²⁵. Ademais, a literatura indica que pessoas casadas vivenciam maiores níveis de satisfação com a vida, enquanto as não casadas estão mais propensas a experimentar sintomas depressivos²⁴.

Em relação à prática de exercício físico durante o período de pandemia, observou-se, que aqueles que mantiveram tais atividades, mesmo que de forma adaptada, apresentaram maiores médias nas variáveis paixão harmoniosa e indicadores de funcionamento psicológico positivo (exceto curiosidade, a qual não diferiu significativamente) em detrimento daqueles que interromperam a prática. Tais resultados corroboram com a literatura, visto que a prática de atividades físicas se configura como um aspecto fundamental para promoção de bem-estar e qualidade de vida aos sujeitos, principalmente em um cenário restrito como o atual²⁶. De acordo com Matsudo et al.²⁷, os prejuízos do sedentarismo não se restringem apenas a nível físico, mas também afetam diretamente aspectos psicológicos, promovendo

maiores níveis de estresse e sintomas de ansiedade e depressão. Um estudo internacional realizado com participantes de 18 países observou um crescimento na adesão na prática de exercício físico durante o período de isolamento social, pautada, em muitos casos, sob a justificativa da monotonia provocada pela diminuição das atividades cotidianas e de origem social²⁸.

Contudo também foi observado que a mudança comportamental de adesão do exercício físico nem sempre resultava, imediatamente, em melhora no bem-estar subjetivo, sugerindo que esses benefícios deveriam ser experimentados por meio de uma prática de longo prazo. Tais resultados corroboram a compreensão de que embora a promoção da prática de exercícios físicos tenha relação com a manutenção da saúde física e mental, o significado no qual o indivíduo atribui a esta prática pode diferenciar os afetos experienciado durante a sua realização, bem como sua percepção de bem-estar subjetivo. Neste sentido, pessoas apaixonadas harmoniosamente pela prática do exercício físico e, portanto, que já apresentavam a integração destas a suas personalidades, são aquelas que experimentam níveis mais elevados de afetos positivos durante a realização da atividade, bem como melhores níveis de bem-estar psicológico mesmo durante a pandemia²².

De forma geral, o estudo contribui para a compreensão dos mecanismos que promovem o bem-estar em situações adversas, e também reforça a importância da promoção da saúde mental e do desenvolvimento de estratégias que fortaleçam o engajamento positivo em atividades como um recurso, visto que práticas positivas podem beneficiar indivíduos em contextos adversos^{29,30}. Nesse sentido, compreender como a paixão por atividades está relacionada ao funcionamento psicológico positivo pode orientar intervenções eficazes em saúde mental²³. Promover atividades que incentivem o engajamento intrínseco e o prazer pode ser uma estratégia poderosa para melhorar o bem-estar emocional e psicológico das pessoas, especialmente em períodos de adversidade, como durante uma pandemia. Portanto, estimular a relação harmoniosa por atividades, ou seja, o engajamento em atividades de forma intrinsecamente motivada, pode impactar positivamente a saúde dos indivíduos^{2,3}. E,

ressalta-se que além dos benefícios psicológicos, a paixão harmoniosa por atividades também pode ter impactos positivos na saúde física, como diminuição do estresse^{29,30}.

Os achados na presente pesquisa oferecem *insights* sobre os mecanismos que promovem o bem-estar mesmo em contextos desafiadores. As descobertas destacam a importância de desenvolver e implementar estratégias de intervenção que promovam o engajamento positivo em atividades significativas. Isso pode incluir programas que incentivem *hobbies*, interesses pessoais e atividades comunitárias que proporcionem uma sensação de realização e satisfação. Tais intervenções não apenas fortalecem o bem-estar emocional e psicológico, mas também podem melhorar o enfrentamento individual diante de desafios futuros.

O presente estudo trouxe novas contribuições ao investigar a relação entre o funcionamento psicológico positivo e a paixão por determinadas atividades durante o período pandêmico, ocasionado pela COVID-19. A partir dos resultados observou-se relações positivas entre o funcionamento positivo, especificamente: autoestima, curiosidade, autonomia, vitalidade, propósito de vida, humor, prazer e criatividade, e a paixão harmoniosa por determinadas atividades. Nesse sentido, é possível inferir que a paixão por uma atividade pode ter função protetiva, auxiliando, portanto, na manutenção do funcionamento psicológico positivo dos sujeitos, mesmo em tempos de pandemia.

Ademais, destacam-se como limitações da presente pesquisa, o tamanho amostral reduzido, a origem dos participantes (maioria da região sudeste) e a presença majoritária de pessoas do sexo feminino. Esses fatores são complicadores quando se objetiva generalizar os resultados obtidos quanto às variáveis demográficas investigadas a outras contingências relacionadas às investigadas no estudo. Deste modo, sugere-se que em futuras investigações procure-se ampliar a amostra utilizada, além de dedicar esforços a obter uma amostra mais equilibrada, possibilitando o controle dessas variáveis sobre os resultados obtidos e aumentar a sua aplicabilidade a diversas outras contingências.

REFERÊNCIAS

1. Lopez-Leon S, Wegman-Ostrosky T, Perelman C, Sepulveda R, Rebolledo PA, Cuapio A, et al. More than 50 long-term effects of COVID-19: a systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports*. 2021; 11:16144. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-95565-8>.
2. Saladino V, Algeri D, Auriemma V. The Psychological and Social Impact of Covid-19: New Perspectives of Well-Being. *Front Psychol*. 2020. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577684>.
3. Vallerand RJ. The role of passion in sustainable psychological well-being. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*. 2012; 2(1):1. <https://doi.org/10.1186/2211-1522-2-1>.
4. Vallerand RJ, Verner-Filion J. Making People's Life Most Worth Living: On the Importance of Passion for Positive Psychology. *Terapia Psicológica*. 2013; 31(1):35-48. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082013000100004>.
5. Houliort N, Philippe FL, Bourdeau S, Leduc C. A comprehensive understanding of the relationships between passion for work and work-family conflict and the consequences for psychological distress. *Int J Stress Manag*. 2018; 25(4):313. <https://doi.org/10.1037/str0000068>
6. Levesque RJR. Optimal Functioning. *Encyclopedia of Adolescence*. 2011:1955–1955. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1695-2_64.
7. Ryff CD, Singer B. Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychother Psychosom*. 1996; 65:14-23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
8. Joseph S, Wood A. Assessment of positive functioning in clinical psychology: Theoretical and practical issues. *Clin Psychol Rev*. 2010;30(7):830-838. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.002>
9. Merino MD, Privado J. Positive Psychological Functioning. Evidence for a new construct and its measurement. *Anales de Psicología*. 2015;31(1):45-54. <https://doi.org/10.6018/analesps.31.1.171081>.
10. Oliveira EP, Merino MD, Privado J, Almeida LS. Escala de Funcionamento Psicológico Positivo: Adaptação e estudos iniciais de validação em universitários portugueses. *Rev Iberoam Diagn Eval*. 2018; 3(48):151-162. <https://doi.org/10.21865/RIDEP48.3.13>
11. Kubo T, Sugawara D, Masuyama A. The effect of passion for activities on fear of COVID-19 and mental health among the Japanese population. *Pers Individ Dif*. 2022; 186:111358. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111358>
12. Vallerand RJ, Blanchard C, Mageau GA, Koestner R, Ratelle C, Léonard M, et al. Les passions de l'ame: on obsessive and harmonious passion. *J Pers Soc Psychol*. 2003; 85(4):756. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.4.756>
13. Peixoto EM, Nakano TDC, Castillo RA, Oliveira LP, Balbinotti MAA. Passion scale: Psychometric properties and factorial invariance via exploratory structural equation modeling (ESEM). *Paideia*. 2019;29:1–10. <https://doi.org/10.1590/1982-4327e2911>.
14. Romano AR, da Silva MPP, Vieira TCH, Peixoto EM. Evidências de Validade da Escala de Funcionamento Psicológico Positivo (EFPP) no Brasil. *Rev Iberoam Diagn Eval Psicol*. 2022;4(65):61-68. <https://doi.org/10.21865/RIDEP65.4.05>
15. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 510/2016 – Dispõe sobre a pesquisa em Ciências Humanas e Sociais. Brasil: Ministério da Saúde; 2016.
16. The jamovi project. jamovi (Version 2.2) [Computer Software]. 2022. Recuperado de: <https://www.jamovi.org>

17. Cohen J. Statistical power analysis for the behavioral sciences. Lawrence Erlbaum Associates; 1988.
18. Tabachnick GB, Fidell LS. Principal Components and Factor Analysis. In: Tabachnick GB, Fidell LS, eds. Using Multivariate Statistics. Pearson; 2019. pp. 476–527.
19. Prati G, Mancini AD. The psychological impact of COVID-19 pandemic lockdowns: a review and meta-analysis of longitudinal studies and natural experiments. *Psychol Med.* 2021;51(2):201-211. <https://doi.org/10.1017/S0033291721000015>.
20. Lafrenière MAK, Vallerand RJ, Sedikides C. On the Relation between Self-enhancement and Life Satisfaction: The Moderating Role of Passion. *Self Identity.* 2013; 12(6):597–609. <https://doi.org/10.1080/15298868.2012.713558>.
21. St-Louis AC, Carbonneau N, Vallerand RJ. Passion for a Cause: How It Affects Health and Subjective Well-Being. *J Pers.* 2015;84(3):263–276. <https://doi.org/10.1111/jopy.12157>.
22. Peixoto EM, Campos CR, Oliveira KS, Palma BP, Bonfá-Araujo BB, Anacleto MC. O impacto da paixão pelo exercício na percepção de bem-estar durante períodos de isolamento social. Manuscrito submetido.
23. Curran T, Hill AP, Appleton PR, Vallerand RJ, Standage M. The psychology of passion: A meta-analytical review of a decade of research on intrapersonal outcomes. *Motiv Emot.* 2015;39(5):631–655. <https://doi.org/10.1007/s11031-015-9503-0>.
24. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, Rubin GJ. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *Lancet.* 2020; 395:912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).
25. Jace CE, Makridis CA. Does marriage protect mental health? Evidence from the COVID-19 pandemic. *Soc Sci Q.* 2021; 102(6):2499-2515. <https://doi.org/10.1111/ssqu.13063>
26. Silva CEMD, Cruz Neto CCD, Bezerra ACV, Santos RT, Silva JAMD. Influência das condições de bem-estar domiciliar na prática do isolamento social durante a Pandemia da Covid-19. *J Health Biol Sci.* 2020;8(1):1-7. <https://doi.org/10.12662/2317-3206jhbs.v8i1.3410.p1-7.2020>.
27. Matsudo VKR, Santos MD, Oliveira LCD. Quarentena sim! Sedentarismo não! Atividade física em tempos de coronavírus. *Diagn Tratamento.* 2020;116-120. Recuperado de: <https://periodicosapm.emnuvens.com.br/rdt/article/view/243>
28. Brand R, Timme S, Nosrat S. When pandemic hits: Exercise frequency and subjective well-being during COVID-19 pandemic. *Front Psychol.* 2020; 11:2391. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.570567>.
29. Rocha RMA, Romano AR, Peixoto EM. Paixão pelo Exercício: Estrutura fatorial e relações com afetos em praticantes brasileiros. *Psychologica.* 2023;66. https://doi.org/10.14195/1647-8606_66_2.
30. Romano AR, da Silva MPP, Peixoto EM, Valentini F. Bem-estar Subjetivo em praticantes de exercício físico: estrutura e invariância fatorial. *Motricidade.* 2023;19(4). <https://doi.org/10.6063/motricidade.28981>.

Recebido: 12 mar. 2024
Aceito: 27 jul. 2024