

Investigando as relações entre inveja, *mindfulness* e satisfação com a prática de exercícios físicos

Investigando las relaciones entre la envidia, el *mindfulness* y la satisfacción con la práctica de ejercicios físicos

Investigating the Relationships Among Envy, Mindfulness, and Satisfaction in Physical Exercise Practice

Amanda Rizzieri Romano¹

Daniele de Campos²

Camila Araujo Casari³

Evandro Moraes Peixoto⁴

Universidade São Francisco, Brasil

Doi: <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.14359>

Resumo

A inveja pode atuar como um fator motivador ou desmotivador na prática de exercícios físicos; entretanto, quando o indivíduo consegue lidar com essa emoção e se manter presente no aqui e agora, pode sentir maiores níveis de satisfação com a prática. Dessa forma, objetivou-se avaliar o poder preditivo dos indicadores de inveja sobre o estado de *mindfulness*, bem como o poder preditivo deste sobre a satisfação com a prática, além de avaliar o papel mediador do estado de *mindfulness* na relação entre a inveja e a satisfação com a prática de exercícios físicos. O estudo contou com 244 participantes, com idade entre 18 e 72 anos ($M = 30.9$; $DP = 12$), dos quais 73.8 % eram do sexo feminino. Os resultados mostraram que o monitoramento físico mediou totalmente a relação entre a inveja e a satisfação com a prática, enquanto a aceitação física mediou parcialmente essa relação. De forma geral, esses resultados contribuem para o reconhecimento dos mecanismos que explicam as associações entre as dimensões da inveja e a satisfação com a prática.

Palavras-chave: psicologia do exercício; avaliação psicológica; mediação; bem-estar; psicologia positiva

¹ ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5404-6018>

² ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6604-6883>

³ Autora da correspondência, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9652-2468>. e-mail: camilaaraujoc@hotmail.com. Universidade São Francisco, R. Waldemar César da Silveira, 105 — Jardim Cura D'ars, 13045-510, Campinas (SP), Brasil.

⁴ ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1007-3433>

Para citar este artigo: Romano, A. R., Campos, D., Casari, C. A., & Peixoto, E. M. (2026). Investigando as relações entre inveja, *mindfulness* e satisfação com a prática de exercícios físicos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 44(2), 1-16. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.14359>

Resumen

La envidia puede actuar como un factor motivador o desmotivador en la práctica de ejercicios físicos; sin embargo, cuando las personas pueden manejar esta emoción y mantenerse presentes en el aquí y el ahora, pueden experimentar niveles más altos de satisfacción con su práctica. Por lo tanto, se propuso evaluar el poder predictivo de los indicadores de envidia sobre el estado de *mindfulness* y el poder predictivo de este sobre la satisfacción con la práctica. Además, el estudio tuvo como objetivo evaluar el papel mediador del estado de *mindfulness* en la relación entre la envidia y la satisfacción con el ejercicio físico. El estudio incluyó a 244 participantes, de 18 a 72 años ($M = 30.9$; $DE = 12$), de los cuales 73.8 % eran mujeres. Los resultados mostraron que el monitoreo físico medió completamente la relación entre la envidia y la satisfacción con la práctica, mientras que la aceptación física medió parcialmente esta relación. En general, estos hallazgos contribuyen a la comprensión de los mecanismos que explican las asociaciones entre las dimensiones de la envidia y la satisfacción con la práctica.

Palabras clave: psicología del ejercicio; evaluación psicológica; mediación; bienestar; psicología positiva

Abstract

Envy can be either motivating or demotivating in physical exercise practice; however, when individuals manage these emotions and stay present in the here and now, they may experience greater satisfaction with their practice. Thus, this study aimed to assess the predictive role of envy indicators on mindfulness and the predictive role of mindfulness on satisfaction with the practice. It also examined mindfulness's mediating role in the relationship between envy and satisfaction with physical exercise. The study included 244 participants aged 18 to 72 years ($M = 30.9$, $SD = 12$), 73.8% female. Results showed that physical monitoring fully mediated the relationship between envy and satisfaction with the practice, while physical acceptance partially mediated the relationship. Overall, these findings contribute to understanding the mechanisms that explain associations between envy dimensions and satisfaction with practice.

Keywords: exercise psychology; psychological assessment; mediation; well-being; positive psychology

A manutenção da prática de exercícios físicos tem sido objeto de estudos por profissionais da área. Especificamente, destaca-se a importância do exercício físico para a população, uma vez que a prática regular é capaz de impactar a saúde mental e física dos sujeitos (Ullrich-French et al., 2017). Dessa forma, busca-se compreender quais fatores contribuem para que as pessoas se mantenham fisicamente ativas (Peixoto et al., 2022). Assim, construtos como inveja (Lange & Crucius, 2015), *mindfulness* (Peixoto et al., 2022) e satisfação com a prática de exercícios físicos podem ser relevantes para a compreensão da manutenção dessa prática. A inveja pode configurar-se como um fator motivador ou desmotivador na prática do exercício (Lange & Crucius, 2015). Quando o sujeito tem a capacidade de lidar com essa emoção e se manter presente no aqui e agora, pode aumentar sua capacidade de gerenciar seus pensamentos e sensações físicas (Cox et al., 2016). Consequentemente, isso pode resultar em maior satisfação com a prática, proporcionando a sua continuidade (Silva et al., 2021).

Dadas a importância de compreender os fenômenos envolvidos na prática de exercícios físicos e a escassez de estudos que investiguem conjuntamente a inveja, o *mindfulness* e a satisfação com a prática de exercícios físicos, o presente estudo tem como objetivo avaliar a relação entre essas variáveis, bem como o poder preditivo da inveja sobre a satisfação com a prática e o papel mediador do *mindfulness* nessa relação.

A inveja trata-se de um construto bidimensional (Kwiatkowska et al., 2022). Estudos iniciais caracterizavam o construto como um fenômeno episódico e negativo, em que a pessoa se percebe em posição desfavorável em comparação com os outros (Smith & Kim, 2007). Contudo, os estudos de Lange e Crusius (2015) verificaram, a partir das diferenças individuais, que a inveja possui características disposicionais e unitárias, explicadas por inferioridade (dada pela comparação social de maneira negativa) e senso de injustiça subjetivo. Nessa direção, há duas maneiras de lidar com a inveja: desprezar aquele que percebe como superior ou almejar a melhoria do próprio status.

Ainda, a inveja pode ser compreendida sob uma perspectiva benigna ou maliciosa. Apesar disso, ambas as perspectivas envolvem a busca por se equiparar ao outro ou ao objeto invejado e podem causar sentimentos desagradáveis, relacionados ao tipo de inveja experimentada (Peixoto et al., 2021; Smith & Kim, 2007). A inveja benigna pode ser caracterizada como o desejo de obter algo que o outro possui, sem a presença de hostilidade, e pode suscitar o engajamento do indivíduo para que este se torne tão bem-sucedido quanto o outro, levando-o a compreender o sucesso alheio como algo merecido (Lange & Crusius, 2015). A inveja maliciosa, por sua vez, tem como principal característica o sentimento de hostilidade. Na tentativa de se equiparar ao outro, o indivíduo pode recorrer a estratégias como a diminuição ou a difamação de suas conquistas, o que resulta em uma motivação voltada a prejudicá-lo. Assim, passa a compreender o sucesso alheio como imerecido e a desejar que o outro perca suas posses ou habilidades (Van de Ven et al., 2009).

Nesse sentido, um ambiente em que a inveja pode ocorrer potencialmente é no contexto da prática de exercícios físicos (Pila et al., 2014). Dada sua natureza avaliativa e social, ambientes voltados para essas atividades podem estimular as comparações quanto às habilidades físicas, ao desempenho, aos atributos físicos e à aparência corporal do outro (Pila et al., 2014). Em um estudo realizado com corredores (Lange & Crusius, 2015), verificou-se que a inveja benigna se associou a uma tendência motivacional para a busca de melhores resultados, enquanto a inveja maliciosa teve relação com o medo de não corresponder a um padrão e, consequentemente, diminuiu a motivação para o alcance de metas. Desse modo, indivíduos que praticam corrida, quando experienciam a inveja benigna, sentem-se motivados a se destacar no treino, e aqueles que sentem inveja maliciosa podem ter seu desempenho afetado durante a corrida.

Contudo, cabe ressaltar que ambos os tipos de inveja podem eliciar sentimentos negativos (Romano & Peixoto, 2025). Para tanto, o *mindfulness* tem sido um construto associado como amenizador da inveja (Dong et al., 2019). O *mindfulness* é caracterizado como um estado psicológico relacionado à atenção no momento presente, por meio de uma atitude de aceitação e não julgamento da experiência (Bishop et al., 2004). No contexto do exercício físico, o *mindfulness* está associado com o desempenho do indivíduo, o qual precisa designar constante atenção para o alcance de suas metas (Thienot et al., 2013).

Dessa maneira, é preciso que o sujeito aceite suas experiências. Isto é, ao atingir um alto estado de *mindfulness*, o indivíduo é capaz de reconhecer e aceitar estímulos externos, sensações corporais e reações emocionais, assim responde assertivamente ao direcionar pensamentos e comportamentos para o benefício do próprio desempenho (Silva et al., 2021). Portanto, deve adotar uma postura de não julgamento de suas experiências internas, positivas ou negativas (Thienot et al., 2013). Nessa direção, o *mindfulness* auxilia a encarar as emoções como um estado de ser. O resultado dessa percepção permite maior clareza, objetividade e serenidade em relação às próprias experiências. Para tanto, indivíduos com altos níveis de *mindfulness* não são controlados pela inveja, sendo capazes de transformar suas perspectivas (Dong et al., 2019).

Além do *mindfulness*, é importante destacar a satisfação do indivíduo com a prática de exercícios físicos, visto que os indivíduos com maior engajamento tendem a praticar exercícios com frequência e por períodos mais longos (Berg et al., 2020). Assim, a satisfação com o exercício potencializa a motivação interna e favorece a manutenção de comportamentos desejados, contribuindo para que o indivíduo se sinta autônomo e competente e estabeleça bons relacionamentos interpessoais (Sabo et al., 2022).

A satisfação com a prática pode ser relacionada a um foco regulatório de promoção de bem-estar. Nesse sentido, direciona o indivíduo à preocupação com o próprio avanço no exercício e à percepção de crescimento e realização (Vallerand & Verner-Filion, 2020). Adicionalmente, o foco regulatório também oferece melhores relações sociais com colegas de treino e técnicos (Arthur & Bastardoz, 2020).

De forma geral, a inveja pode ser compreendida como uma resposta emocional negativa diante das qualidades ou objetos do outro (Lange & Crusius, 2015). Seu caráter avaliativo e social se relaciona ao contexto esportivo, uma vez que esse contexto pode estimular comparações sociais e corporais (Pila et al., 2014). O *mindfulness*, por sua vez, pode ser compreendido como um estado de atenção plena e consciência da experiência vivenciada no momento presente, especialmente durante a prática de exercícios físicos (Peixoto et al., 2022), caracterizado pela consciência e aceitação de sentimentos, pensamentos e sensações fisiológicas (Ullrich-French et al., 2021). Portanto, ao aceitar a própria experiência, o indivíduo é capaz de voltar-se a si mesmo, favorecendo seu desempenho. Por fim, a satisfação com a prática pode promover o bem-estar e favorecer maior engajamento na prática de exercícios físicos ao longo da vida (Berg et al., 2020).

Nesse sentido, a manutenção da prática de exercícios físicos é um desafio central para a saúde pública, impactando tanto o bem-estar mental quanto o físico (Ullrich-French et al., 2017). Para compreender o que mantém os indivíduos ativos, é essencial analisar construtos como a inveja, o *mindfulness* e a satisfação com a prática.

Ressalta-se que a inveja não é um fenômeno isolado; ela fundamenta-se na Teoria da Comparação Social, proposta por Festinger (1954). Segundo o autor, os indivíduos possuem uma tendência inata de avaliar suas habilidades e opiniões comparando-as com as de outros. No ambiente do exercício físico, como academias, *boxes* de *crossfit* e redes sociais que divulgam conteúdo *fitness*, as pessoas são constantemente expostas a comparações, observando corpos ou desempenhos que consideram superiores, o que atua como o “gatilho” direto para a inveja. Essas influências interpessoais são determinantes no desenvolvimento da imagem corporal e na forma como o sujeito percebe seu status em

relação aos demais (Tantleff-Dunn & Gokee, 2002). Como destacado anteriormente, a inveja é um construto bidimensional; a inveja benigna surge quando a comparação motiva o indivíduo a se equiparar ao outro sem hostilidade, enquanto a inveja maliciosa envolve ressentimento e o desejo de prejudicar o alvo da comparação (Kwiatkowska et al., 2022). No contexto esportivo, essa dinâmica de comparação pode estimular o foco excessivo no desempenho alheio, afetando a motivação e a percepção de competência.

A partir do exposto, a presente pesquisa tem como objetivo avaliar o poder preditivo dos indicadores de inveja sobre o estado de *mindfulness* e o poder preditivo do deste sobre a satisfação com a prática. Por fim, busca avaliar o papel mediador do estado de *mindfulness* na relação entre a inveja e a satisfação com a prática de exercícios físicos. As hipóteses são de que a inveja benigna prediz positivamente o estado de *mindfulness*, ao passo que a inveja maliciosa prediz negativamente esse estado, e de que o estado de *mindfulness* prediz positivamente a satisfação com a prática.

Método

Participantes

A amostra foi composta por 244 participantes, com idades entre 18 e 72 anos ($M = 30.9$; $DP = 12$), dos quais 73.8% eram do sexo feminino. Entre os participantes 51.6% indicaram praticar exercícios físicos com outras pessoas e 48.4%, de forma individual e 85.7% praticavam a modalidade em nível não competitivo.

Instrumentos

Questionário sociodemográfico

Estruturado especificamente para a presente pesquisa, tem o objetivo de reunir as principais características dos participantes, como sexo, idade, prática de exercícios físicos com outras pessoas ou sozinho e nível competitivo da modalidade.

Escala de Inveja Benigna e Maliciosa (Benign and Malicious Envy Scale — BeMaS)

Desenvolvida por Lange e Crusius (2015) e adaptada para o português brasileiro por Peixoto et al. (2021), a escala avalia a inveja maliciosa e a benigna, por meio de 10 itens (cinco itens para cada um dos fatores). O instrumento é respondido por meio de uma escala de resposta do tipo Likert de seis pontos. Os estudos de adaptação da BeMaS para a população brasileira indicaram evidências de validade com base na estrutura interna e bons índices de precisão (alfa de Cronbach: $IB = 0.83$; $IM = 0.88$) (Peixoto et al., 2021).

State Mindfulness Scale for Physical Activity (SMS-PA2)

Desenvolvida inicialmente por Ullrich-French et al. (2021) e adaptada para o português brasileiro por Peixoto et al. (2025), a escala avalia o estado de atenção plena durante o exercício físico e esportes por meio de 19 itens, respondidos em uma escala Likert de cinco pontos. Os fatores da SMS-PA2 são monitoramento físico (seis itens), monitoramento mental (seis itens), aceitação física (três itens) e aceitação mental (quatro itens). Os estudos de adaptação para a população brasileira indicaram evidências de validade com base na estrutura interna e bons índices de precisão para todos os fatores, variando entre 0.75 e 0.89 (Peixoto et al., 2025).

Escala de Satisfação com a Prática de Exercício Físico (ES-PEF)

A ES-PEF foi desenvolvida por Peixoto et al. (2025) a partir da adaptação da Escala de Satisfação com a Vida (Diener et al., 1985). A ES-PEF é composta por três itens, adaptados para contemplar aspectos relacionados à satisfação com a prática, respondidos em uma escala tipo Likert de sete pontos. A escala apresentou indicador excelente de consistência interna, com alfa de Cronbach de 0.91 (Peixoto et al., 2025).

Procedimentos

Aspectos éticos

Após a aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa, sob o Parecer 4.056.966 (CAAE 31959220.6.0000.5514), os instrumentos foram alocados na plataforma Google Forms, cujo link foi compartilhado em redes sociais e listas de contato dos pesquisadores do presente estudo. Para a participação, os indivíduos deveriam concordar com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e afirmar ter 18 anos ou mais para então serem direcionados aos instrumentos, que foram apresentados na seguinte ordem: questionário sociodemográfico, BeMaS, SMS-PA2 e ES-PEF. Estimou-se a duração de 25 minutos para o formulário ser concluído.

Análise de dados

Inicialmente, para verificar a estrutura interna dos instrumentos utilizados, foi realizada uma análise fatorial confirmatória, por meio do software *MPlus* (Muthén & Muthén, 2017), considerando o método de estimação *Weighted Least Squares with Mean and Variance Adjusted* (WLSMV) a partir da matriz de correlação policórica, visto que as variáveis são ordinais (Izquierdo et al., 2014). Para a interpretação dos resultados, foram adotados os seguintes parâmetros: qui-quadrado (χ^2), graus de liberdade (gl), χ^2 /gl, *Root Mean Square Error of Approximation* (RMSEA), *Comparative Fit Index* (CFI) e *Tucker-Lewis Index* (TLI). Como parâmetros de adequação, foram utilizados os valores de referência comumente empregados na literatura especializada: χ^2 /gl < 5, RMSEA < 0.08, CFI e TLI > 0.90 (Muthén & Muthén, 2017; Tabachnick & Fidell, 2019). Foram utilizados os coeficientes alfa de Cronbach e ômega de McDonald

para avaliar os indicadores de confiabilidade dos instrumentos. Valores iguais ou maiores a 0.70 foram considerados bons indicadores (Brown, 2015).

Em seguida, para verificar a relação entre as variáveis, com suporte do software *Jamovi* (2023), foi empregado o coeficiente r de Pearson para verificar o grau de correlação entre as variáveis. Consideraram-se significativos os resultados com níveis de $p < 0.01$, e as magnitudes das relações foram interpretadas de acordo com a classificação proposta por Cohen (1988): de - 0.09 a 0.09 foram considerados nulos; de 0.10 a 0.29, pequenos; de 0.30 a 0.49, médios; e de 0.50 a 1.0, grandes.

Por fim, foi testado o modelo integrativo, em que a inveja maliciosa e a inveja benigna eram preditores da satisfação com a prática de exercícios físicos e do estado de *mindfulness* experienciado durante a prática; este, por sua vez, era preditor da satisfação com a prática. A avaliação do modelo foi realizada por meio da *Exploratory Structural Equation Modeling* (ESEM), utilizando *Path Analysis* no software *Mplus* (Muthén & Muthén, 2017). A qualidade de ajuste do modelo aos dados foi avaliada a partir dos índices recomendados por Muthén e Muthén (2017), citados anteriormente.

Resultados

Inicialmente, foi realizada uma análise fatorial confirmatória para verificar as evidências da adequação da estrutura interna dos instrumentos aplicados. Todos os modelos representados pelas escalas demonstraram bons ajustes aos dados, a saber: escala de inveja (CFI = 0.947; TLI = 0.930; RMSEA = 0.082; $\chi^2 = 88.024$; gl = 34; χ^2 /gl = 2,589; IC 90 % [0.061-0.104]) (IB = cargas fatoriais variaram entre 0.640 e 0.828; IM variaram entre 0.707 e 0.905); escala de *mindfulness* (CFI = 0.947; TLI = 0.938; RMSEA = 0.105; $\chi^2 = 521.151$; gl = 146; χ^2 /gl = 3.569; IC 90 % [0.095-0.114]) (MM: cargas fatoriais variaram entre 0.733 e 0.892; MF: variaram entre 0.748 e 0.90; AM: variaram entre 0.584 e 0.845; AF: variaram entre 0.785 e 0.854). O resultado da escala de satisfação com a prática apresentou uma particularidade decorrente do número de itens que a compõem (três itens), o que resultou em um modelo confirmatório com zero graus de liberdade e acarretou índices de ajustes “perfeitos” (CFI e TLI = 1; RMSE = 0) (Cid, 2022); contudo, as estimativas das cargas fatoriais foram adequadas. No que concerne à consistência interna, conforme apresentado na Tabela 1, todas as escalas demonstraram bons índices de precisão ($\alpha \geq 0.720$; $\omega \geq 0.724$).

Em seguida, para avaliar as correlações bivariadas entre as variáveis, realizou-se uma análise de correlação de Pearson, e foi obtida uma matriz exposta na Tabela 1. No que se refere à inveja, a benigna relacionou-se significativa e positivamente, com magnitudes fracas, ao monitoramento mental, ao monitoramento físico e à satisfação com a prática. Todos os fatores que compõem o estado de *mindfulness* se relacionaram significativa e positivamente, com magnitudes fracas a moderadas, à satisfação com a prática.

Para avaliar a associação entre as variáveis e o poder preditivo, foram realizadas análises de modelagem de equações estruturais. Ressalta-se que todos os modelos apresentaram bons índices de ajustes aos dados. Os resultados são detalhados na Tabela 2, a qual indica as mediações parciais e totais entre as relações.

Tabela 1
Análise descritiva, indicadores de precisão e correlação entre as variáveis

Fatores	Descritivas				Correlação (r)						
	M	DP	Alfa	Ômega	IB	IM	MM	MF	AM	AF	SE
IB	3.1	1.266	0.786	0.787	-						
IM	1.328	0.626	0.802	0.828	0.270***	-					
MM	3.917	0.874	0.878	0.882	0.196**	0.084	-				
MF	4.15	0.787	0.901	0.903	0.339***	-0.001	0.351***	-			
AM	3.367	0.967	0.720	0.724	-0.009	-0.018	0.200**	0.406***	-		
AF	3.9	0.885	0.846	0.847	0.106	-0.028	0.237***	0.559***	0.652***	-	
SPE	4.4	1.6	0.863	0.867	0.210**	-0.018	0.152*	0.403***	0.255***	0.342***	-

Nota. * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$; M = média; DP = desvio-padrão; Fatores: IB = inveja benigna; IM = inveja maliciosa; MM = monitoramento mental; MF = monitoramento físico; AM = aceitação mental; AF = aceitação física; SE = satisfação com a prática de exercícios físicos.

Tabela 2
Tamanho de efeito direto/indireto e total

Inveja benigna					Inveja maliciosa				
Mediador	Tamanho de efeito indireto	p	95 % IC		Mediador	Tamanho de efeito indireto	p	95 % IC	
	SAT		Inferior	Superior		SAT		Inferior	Superior
MM	0.034	0.091	0.001	0.068	MM	-0.005	0.628	-0.024	0.013
Total indireto	0.034	0.091	0.001	0.068	Total indireto	-0.005	0.628	-0.024	0.013
Total direto	0.256	0.003	0.116	0.397	Total direto	-0.179	0.057	-0.334	-0.024
Total	0.291	0.001	0.153	0.428	Total	-0.184	0.057	-0.338	-0.031
MF	0.212	< 0.001	0.131	0.292	MF	-0.116	0.004	-0.182	-0.05
Total indireto	0.212	< 0.001	0.131	0.292	Total indireto	-0.116	0.004	-0.182	-0.050
Total direto	0.082	0.378	-0.071	0.234	Total direto	-0.069	0.461	-0.224	0.086
Total	0.293	< 0.001	0.157	0.429	Total	-0.185	0.047	-0.338	-0.032
AM	0.004	0.892	-0.045	0.053	AM	-0.047	0.109	-0.096	0.001
Total indireto	0.004	0.892	-0.045	0.053	Total indireto	-0.047	0.109	-0.096	0.001
Total direto	0.287	< 0.001	0.158	0.415	Total direto	-0.138	0.122	-0.285	0.009
Total	0.291	0.001	0.153	0.429	Total	-0.185	0.048	-0.369	-0.031
AF	0.089	0.011	0.031	0.147	AF	-0.098	0.015	-0.164	-0.032
Total indireto	0.089	0.011	0.031	0.147	Total indireto	-0.098	0.015	-0.164	-0.032
Total direto	0.204	0.015	0.067	0.341	Total direto	-0.089	0.330	-0.239	0.061
Total	0.293	< 0.001	0.156	0.431	Total	-0.187	0.046	-0.341	-0.032

Na Figura 1, são expostos os resultados obtidos ao empregar os fatores de monitoramento físico e mental do estado de *mindfulness* como mediadores da relação entre a inveja e a satisfação com a prática. O monitoramento mental não apresentou papel mediador na relação; apenas a inveja benigna apresentou associações positivas com o monitoramento mental e com a satisfação com a prática. Já o monitoramento físico demonstrou papel mediador total em ambas as relações: entre a inveja benigna e a satisfação com a prática e entre a inveja maliciosa e a satisfação com a prática. Isso ocorreu porque os efeitos totais, inicialmente estimados como significativos, entre a inveja benigna e a satisfação com a prática ($\beta = 0.293$; $p < 0.001$) e entre a inveja maliciosa e a satisfação com a prática ($\beta = -0.185$; $p = 0.047$) tornaram-se não significativos após a inclusão da variável mediadora no modelo.

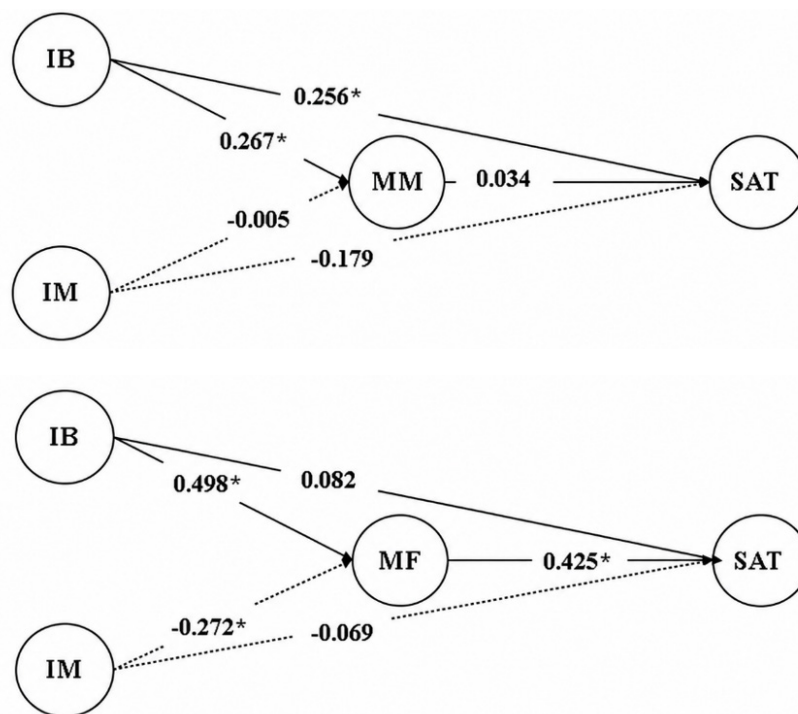


Figura 1. Modelo de equações estruturais com mediador de monitoramento

Nota. Inveja: * $p < 0.05$; linha tracejada = relação negativa.

Na Figura 2, são expostos os resultados obtidos ao empregar os fatores de aceitação física e mental do estado de *mindfulness* como mediadores da relação entre a inveja e a satisfação com a prática. A aceitação mental não apresentou poder mediador da relação, pois somente a inveja benigna demonstrou associação positiva com a satisfação com a prática, assim como a aceitação mental demonstrou associação positiva com a satisfação com a prática. Já a aceitação física mediou parcialmente a relação entre os indicadores de inveja e satisfação com a prática, visto que também houve relação direta entre a inveja benigna e a satisfação com a prática (ver Tabela 2), bem como um caminho indireto dessa relação mediado pela aceitação física. Vale ressaltar que o efeito total direto antes da inclusão da variável mediadora era igual a $\beta = 0.293$ e $p < 0.001$; contudo, a inclusão da variável mediadora reduziu o efeito direto e o manteve estatisticamente significativo ($\beta = 0.204$; $p = 0.015$).

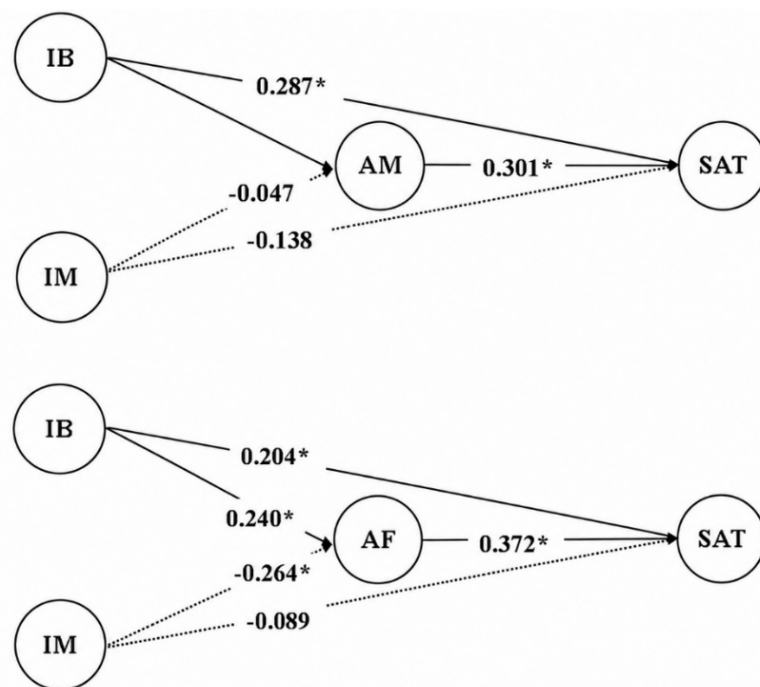


Figura 2. Modelo de equações estruturais com mediador de aceitação

Nota. Inveja: * $p < 0.05$; linha tracejada = relação negativa.

Discussão

A presente pesquisa teve como objetivo estimar a associação entre a inveja, o estado de *mindfulness* e a satisfação com a prática de exercícios físicos. Além disso, objetivou-se avaliar o papel mediador do estado de *mindfulness* na relação entre a inveja e a satisfação com a prática de exercícios físicos. De forma geral, no que concerne aos fatores de monitoramento do *mindfulness*, o monitoramento mental não apresentou poder mediador na relação entre a inveja e a satisfação com a prática; entretanto, o monitoramento físico mediou totalmente a relação. Em relação aos fatores de aceitação do *mindfulness*, a aceitação mental não apresentou papel mediador na relação, enquanto a aceitação física mediou parcialmente a relação entre os indicadores de inveja e a satisfação com a prática. Assim, sugere-se a relevância dos aspectos do *mindfulness* associado às experiências fisiológicas durante a prática de exercícios (Cox et al., 2016).

Inicialmente, foram realizadas análises fatoriais confirmatórias para verificar evidências de validade de estrutura interna e de precisão dos instrumentos utilizados na presente pesquisa. Os índices de ajuste de todas as escalas foram satisfatórios, o que demonstra a replicabilidade dos modelos para a amostra. Quanto aos resultados da escala de inveja, observou-se ajuste adequado dos dados para a estrutura de dois fatores (inveja benigna e inveja maliciosa). Esses resultados corroboram estudos anteriores realizados em amostras de países como Alemanha, Estados Unidos, Polônia e Rússia (Kwiatkowska et al., 2022), bem como estudos realizados no Brasil com adolescentes e adultos da população geral, utilizando a versão brasileira do instrumento (Peixoto et al., 2021).

Em relação à escala de *mindfulness*, a estrutura interna foi adequada ao modelo de quatro fatores (monitoramento mental, monitoramento físico, aceitação mental, aceitação física). Esses dados corroboram estudo da versão original estadunidense (Cox et al., 2016), versão adaptada espanhola (Ullrich-French et al., 2017) e brasileira (Peixoto et al., 2023). Por fim, os índices obtidos junto à escala de satisfação com a prática corroboraram os encontrados por Peixoto et al. (2025), com praticantes de exercícios físicos regulares. Tais investimentos contribuem para o acúmulo de evidências de validade das escalas utilizadas em populações brasileiras no contexto do esporte e do exercício, com a finalidade de atualizar os dados da literatura e demonstrar que os instrumentos mensuram os construtos-alvo de maneira adequada (American Educational Research Association et al., 2014).

A partir da modelagem de equações estruturais, a primeira etapa consistiu na avaliação da associação direta entre os fatores de inveja e satisfação com a prática de exercícios físicos. Especificamente, a inveja benigna atuou como variável preditora positiva da satisfação com a prática. Isso porque é compreendida como uma força propulsora para alcançar objetivos pessoais (Lange & Crucius, 2015). Esse fenômeno ocorre quando os indivíduos se encontram na posição de admirar aqueles que possuem algo que desejam alcançar; contudo, é importante destacar que essa forma de inveja não está associada a sentimentos hostis ou ao desejo de prejudicar a pessoa ou o objeto de admiração, mas ao desejo de alcançar um nível semelhante ao da pessoa ou do objeto invejado (Kwiatkowska et al., 2022).

Em um contexto de prática de exercícios, a inveja benigna pode ser interpretada como uma fonte de inspiração e motivação. Por exemplo, quando uma pessoa observa alguém com habilidades técnicas ou bons resultados na modalidade de exercício, pode experimentar a inveja benigna, e isso contribuir para o engajamento em práticas regulares de exercícios físicos. Ao lidar de maneira construtiva com o sentimento de inveja benigna, o indivíduo tende a experimentar maior satisfação com a prática de exercícios, uma vez que essa emoção direciona positivamente para o alcance dos objetivos pessoais estabelecidos.

Da mesma forma, a inveja maliciosa demonstrou associação negativa direta com a satisfação com a prática de exercícios físicos. Isso ocorre porque a inveja maliciosa, por sua vez, envolve sentimentos de ressentimento, hostilidade e desejo de prejudicar a pessoa invejada (Smith & Kim, 2007). Nesse contexto, a inveja maliciosa pode levar a comportamentos negativos, como sabotar o sucesso de alguém ou menosprezar seus esforços e, consequentemente, gerar efeitos prejudiciais sobre a satisfação com a prática. Nessa situação, a pessoa pode sentir-se desmotivada ao perceber-se como inferior ao outro, o que pode gerar a sensação de que nunca alcançará seu objetivo, desviando a atenção do verdadeiro propósito da prática de exercícios físicos (Lange & Crucius, 2015).

A segunda etapa consistiu na avaliação do papel mediador dos fatores que compõem o *mindfulness*. Nos fatores de monitoramento, o monitoramento físico mediou totalmente a relação entre as dimensões da inveja (benigna e maliciosa) e a satisfação com a prática de exercícios físicos. Ao experimentar a inveja benigna, o indivíduo tende a se esforçar mais para alcançar seus objetivos (Lange & Crucius, 2015) e, com isso, pode apresentar maior capacidade de prestar atenção às sensações corporais, como respiração, tensão muscular e fadiga. Essa capacidade está relacionada à habilidade de experienciar o momento presente e de se engajar plenamente no exercício físico,

aspectos que correspondem à definição de monitoramento físico do *mindfulness* (Cox et al., 2016). Tais aspectos podem contribuir para a satisfação com a prática de exercícios físicos, indicando o quanto o indivíduo se sente satisfeito com sua rotina de exercícios.

Já a inveja maliciosa afeta negativamente a prática de exercício físico, visto que direciona sua atenção ao objeto invejado (Lange & Crusius, 2015). Nesse sentido, o investimento no objeto externo e nas pessoas, acompanhado do desejo de que estas percam suas habilidades e de que suas posses sejam destruídas, pode impedir que o praticante de exercícios físicos vivencie experiências de *mindfulness* e reconheça as sensações fisiológicas durante a prática (Silva et al., 2021). Dessa forma, o indivíduo não é capaz de sentir os benefícios advindos do exercício, já que se compara constantemente e tende a ter sentimentos de inadequação, o que o impede de estar presente no aqui e agora.

Nos fatores de aceitação, somente a aceitação física apresentou papel mediador na relação entre a inveja e a satisfação com a prática, entretanto atuou como mediador parcial, visto que essa relação permaneceu significativa mesmo com a inclusão da variável mediadora. Quando o indivíduo experientia a inveja benigna na prática esportiva, tende a aceitar as experiências físicas, sobretudo as dores e os incômodos. Isso ocorre porque, ao sentir inveja benigna do outro, pode motivar-se a observar o próprio corpo e a identificar os aspectos que podem ser melhorados (Lange & Crusius, 2015).

Teoricamente, esse processo é sustentado pelos mecanismos de ação do *mindfulness* no exercício, em que a atenção plena reduz o julgamento crítico e aumenta a regulação emocional (Birrer et al., 2012). Consequentemente, leva a uma maior aceitação física, pois o indivíduo passa a se sentir mais conectado com o seu corpo e mais ciente de suas necessidades, já que possui a capacidade de aceitar o corpo e as sensações físicas como elas são, sem julgamento ou resistência (Ullrich-French et al., 2022). Dessa forma, essa comparação pode ser fonte de engajamento positivo, o que resulta em maior satisfação com a prática, uma vez que essas pessoas estão mais propensas a reconhecer e aceitar os pensamentos e sentimentos sem julgamento. Ao exercitar o *mindfulness*, o indivíduo deixa de focar na inveja (foco no desempenho do outro) e passa a focar na experiência presente do próprio corpo, o que eleva a satisfação com a prática. Dessa forma, essa comparação pode ser fonte de engajamento positivo, o que resulta em maior satisfação com a prática, já que essas pessoas estão mais propensas a reconhecer e aceitar os pensamentos e sentimentos sem julgamento (Birrer et al., 2012).

A inveja maliciosa, por sua vez, prejudica a aceitação física. Dessa maneira, o indivíduo tende a apresentar baixos níveis de aceitação de suas experiências físicas, visto que está mais concentrado nas habilidades e posses de outras pessoas e, quando volta a atenção para si, tende a se perceber como inferior (Kwiatkowska et al., 2022; Lange & Crusius, 2015). Isso pode resultar em menor aceitação física, pois o praticante passa a se sentir mais desconectado do próprio corpo e mais crítico em relação a si mesmo. Dessa forma, pode apresentar dificuldades para desenvolver a aceitação física, uma vez que anteriormente não vivenciou positivamente o monitoramento das sensações físicas.

Em ambos os casos, destacaram-se as experiências fisiológicas, de forma que a aceitação e o monitoramento físico contribuíram enquanto variáveis mediadoras dos efeitos positivos da inveja benigna, bem como os efeitos negativos da inveja maliciosa sobre a satisfação com a prática de exercícios físicos. Tais resultados contribuem para o reconhecimento dos mecanismos que explicam as associações entre as dimensões da inveja e da satisfação com essa prática. Adicionalmente,

podem ser relevantes para pesquisadores e profissionais práticos que pretendem elevar o nível de engajamento e manutenção da prática de exercícios físicos em diferentes populações. Em especial, a concepção de que a inveja é um construto que acompanha a humanidade em diferentes contextos, o que não seria diferente no contexto do exercício, que tem como característica inata a comparação entre os sujeitos. Nesse sentido, ter conhecimento acerca de modelos atuais, como o de inveja benigna e maliciosa, pode contribuir para o estabelecimento de intervenções adequadas para a diminuição da inveja maliciosa e para o aumento do nível da inveja benigna.

Considerações finais

A presente pesquisa buscou identificar o poder preditivo dos indicadores de inveja sobre o estado de *mindfulness* e o poder preditivo deste sobre a satisfação com a prática de exercícios físicos, além de avaliar o papel mediador do estado de *mindfulness* na relação entre a inveja e a satisfação com essa prática. De forma geral, esses resultados contribuem para a compreensão da associação entre os fatores de inveja (benigna e maliciosa) e a satisfação com a prática, com ênfase no poder preditivo e no papel mediador dos fatores de *mindfulness* (monitoramento físico, monitoramento mental, aceitação física e aceitação mental) nessa relação.

Apesar dos resultados encontrados, as limitações do estudo merecem ser destacadas. Recomenda-se, portanto, que estudos futuros investiguem se a relação entre os construtos pode ser influenciada pela variável “sexo”, considerando que a amostra deste estudo é composta majoritariamente por participantes do sexo feminino. Além disso, é relevante investigar a associação entre as variáveis em indivíduos que pratiquem esportes em diferentes níveis competitivos, partindo do pressuposto de que a prática competitiva apresenta especificidades que podem fomentar as dimensões da inveja. Por fim, ressalta-se a limitação decorrente do delineamento transversal da pesquisa para testar as correlações entre as variáveis, o que impede a inferência de causa e efeito. Nesse sentido, são necessários estudos longitudinais que investiguem a relação entre as variáveis ao longo do tempo.

Contribuição dos autores

Amanda Rizzieri Romano: conceitualização, curadoria dos dados, análise formal, investigação, metodologia, administração do projeto, validação, visualização, redação do rascunho original, revisão e edição do manuscrito final.

Daniele de Campos: curadoria dos dados, análise formal, investigação, metodologia, validação, visualização, redação do rascunho original, revisão e edição do manuscrito final.

Camila Araujo Casari: curadoria dos dados, análise formal, investigação, metodologia, validação, visualização, redação do rascunho original, revisão e edição do manuscrito final.

Evandro Moraes Peixoto: conceitualização, curadoria dos dados, análise formal, investigação, metodologia, supervisão, validação, visualização, redação do rascunho original, revisão e edição do manuscrito final.

Financiamento

Os autores declaram que esta pesquisa não recebeu financiamento de nenhuma instituição ou agência de fomento.

Conflitos de interesse

Os autores declaram não haver conflitos de interesse.

Considerações éticas

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade São Francisco, sob o Parecer de número 4.056.966 (CAAE 31959220.6.0000.5514).

Disponibilidade de dados

Os dados utilizados neste estudo não estão disponíveis para consulta pública devido à necessidade de preservar a confidencialidade dos participantes e às questões éticas relacionadas à proteção das informações coletadas. Solicitações formais de acesso poderão ser encaminhadas ao Comitê de Ética para avaliação.

Uso de IA

Não foram utilizadas ferramentas de inteligência artificial na redação ou elaboração deste artigo.

Referências

- American Educational Research Association, American Psychological Association, & National Council on Measurement in Education. (2014). *Standards for educational and psychological testing*. American Educational Research Association.
- Arthur, C. A., & Bastardo, N. (2020). Leadership in Sport. Em G. Tenenbaum, & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (4ª ed., vol. 1, pp. 344-371). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119568124.ch16>
- Berg, S., Forest, J., & Stenseng, F. (2020). When passion does not change, but emotions do: Testing a social media intervention related to exercise activity engagement. *Frontiers in Psychology*, 11, Artigo 71. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00071>
- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235-246. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0109-2>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>

- Brown, T. A. (2015). *Confirmatory factor analysis for applied research* (2ª ed.). The Guilford Press.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2ª ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Cox, A. E., Ullrich-French, S., & French, B. F. (2016). Validity evidence for the state mindfulness scale for physical activity. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 20(1), 38-49. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2015.1089404>
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Dong, X., Xiang, Y., Zhao, J., Li, Q., Zhao, J., & Zhang, W. (2019). How mindfulness affects benign and malicious envy from the perspective of the mindfulness re-perceiving model. *Scandinavian Journal of Psychology*, 61(3), 436-442. <https://doi.org/10.1111/sjop.12596>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Izquierdo, I., Olea, J., & Abad, F. J. (2014). El análisis factorial exploratorio en estudios de validación: usos y recomendaciones. *Psicothema*, 26(3), 395-400. <https://doi.org/10.7334/psicothema2013.349>
- Kwiatkowska, M. M., Rogoza, R., & Volkodav, T. (2022). Psychometric properties of the Benign and Malicious Envy Scale: Assessment of structure, reliability, and measurement invariance across the United States, Germany, Russia, and Poland. *Current Psychology*, 41(5), 2908-2918. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00802-4>
- Lange, J., & Crusius, J. (2015). Dispositional envy revisited: Unraveling the motivational dynamics of benign and malicious envy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41(2), 284-294. <https://doi.org/10.1177/0146167214564959>
- Muthén, L. K., & Muthén, B. O. (2017). *Mplus: Statistical Analysis with Latent Variables: User's Guide* (version 8). https://www.statmodel.com/download/usersguide/MplusUserGuideVer_8.pdf
- Peixoto, E. M., Campos, C. R., Oliveira, K. S., Tartaro, G. K., & Baptista, M. N. (2021). Benign and Malicious Envy Scale: Cross-cultural adaptation and validity evidence for adolescents. *Psicologia: Teoria e Prática*, 23(2), 1-21. <https://doi.org/10.5935/1980-6906/ePTPPA13088>
- Peixoto, E. M., Cox, A. E., Romano, A. R., Silva, M. P. P., Palma, B. P., Costa, A. R. L., & Bonfá-Araújo, B. (2025). Psychometric properties of the State Mindfulness Scale for Physical Activity 2 (SMS-PA2) in Brazilian adults. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 25(3), 247-262. <https://doi.org/10.6018/cpd.626911>
- Peixoto, E. M., Palma, B. P., Campos, C. R., Oliveira, K. S., Oliveira, L. P., Balbinotti, M. A. A. (2022). Motivação, paixão e mindfulness: um estudo correlacional sobre engajamento no esporte. *Revista Pensar a Prática*, 25, Artigo 70574. <https://doi.org/10.5216/rpp.v25.70574>
- Peixoto, E. M., Romano, A. R., Silva, M. V., Almeida, B. C., & Campos, C. R. (2021). Benign and Malicious Envy Scale (BeMaS): evidências de validade para adultos brasileiros. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación — e Avaliação Psicológica. RIDEP*, 1(58), 67-77. <https://doi.org/10.21865/RIDEP58.1.06>
- Pila, E., Stamiris, A., Castonguay, A., & Sabiston, C. M. (2014). Body-related envy: A social comparison perspective in sport and exercise. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 36(1), 93-106. <http://doi.org/10.1123/jsep.2013-0100>

- Romano, A. R., & Peixoto, E. M. (2025). Passion, affections, and envy: A correlational study in the context of physical exercise. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 41, Artigo e41505. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e41505.en>
- Sabo, A., Kueh, Y. C., Musa, R. M., Lu, F. J., & Kuan, G. (2022). Factorial validity and measurement invariance of the psychological need satisfaction in exercise scale across gender. *Plos one*, 17(6), Artigo e0269155. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0269155>
- Silva, K. N. O., Romano, A. R., Silva, M. P. P., & Peixoto, E. M. (2021). Escala de Estado de Mindfulness para Atividade Física: novas evidências de validade. *Psicologia em Pesquisa*, 15(3), 1-18. <https://doi.org/10.34019/1982-1247.2021.v15.30302>
- Smith, R. H., & Kim, S. H. (2007). Comprehending envy. *Psychological Bulletin*, 133(1), 46-64. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.46>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. (2019). *Using multivariate statistics* (7^a ed.). Pearson.
- Tantleff-Dunn, S., & Gokee, J. L. (2002). Interpersonal influences on body image development. Em T. F. Cash, & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 108-116). Guilford Press.
- The Jamovi Project (2023). *Jamovi*. <https://www.jamovi.org>
- Thienot, E., Jackson, B., Dimmock, J. A., & Grove, R. (2013). Development and preliminary validation of the mindfulness inventory for sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 72-80. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.10.003>
- Ullrich-French S., Cox, A. E., & Huong, C. (2021). The State Mindfulness Scale for Physical Activity 2: Expanding the assessment of monitoring and acceptance. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 26(2), 116-129. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2021.1952207>
- Ullrich-French S., Hernández J. G., & Montesinos M. D. H. (2017). Validity evidence for the adaptation of the State Mindfulness Scale for Physical Activity (SMS-PA) in Spanish youth. *Psicothema*, 29(1), 119-125. <https://doi.org/10.7334/psicothema2016.204>
- Ullrich-French, S., Cox, A. E., & Huong, C. (2022). The State Mindfulness Scale for Physical Activity 2: Expanding the assessment of monitoring and acceptance. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 26(2), 116-129. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2021.1952207>
- Vallerand, R. J., & Verner-Filion, J. (2020). Theory and research in passion for sport and exercise. Em G. Tenenbaum, & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (4^a ed., vol. 1, pp. 206-229). John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9781119568124.ch11>
- Van de Ven, N., Zeelenberg, M., & Pieters, R. (2009). Leveling up and down: The experiences of benign and malicious envy. *Emotion*, 9(3), 419-429. <https://doi.org/10.1037/a0015669>

Recebido: abril 8, 2024

Aceito: julho 29, 2026