

HABILIDADES PARA VIDA, MOTIVAÇÃO E ESTRATÉGIAS DE COPING: UM ESTUDO COM ATLETAS DE HANDEBOL NO ESTADO DO PARANÁ

Natália de Amorim Fernandes Toledo Martins (PIBIC/CNPq/FA/UEM), Luciane Cristina Arantes (Orientador), Gustavo Bottega Lunardelli (Coorientador). E-mail: ra131166@uem.br.

Universidade Estadual de Maringá, Centro de Ciências da Saúde, Maringá, PR.

Ciências da Saúde/Educação Física

Palavras-chave: Psicologia do Esporte; Estratégias de enfrentamento; Desempenho esportivo.

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo investigar as habilidades para vida, motivação e estratégias de *coping* em atletas de handebol da categoria adulto do Estado do Paraná. Participaram da pesquisa 80 atletas de sete equipes que responderam aos instrumentos *Life Skill Scale for Sports* (LSSS), *Sport Motivation Scale-2* (SMS-2) e *Athletic Coping Skills Inventory-28* (ACSI-28). Para a análise de dados foram utilizadas estatística descritiva e correlação de *Spearman*. No que se refere às habilidades para a vida, os resultados descritivos evidenciaram maior destaque para as dimensões de trabalho em equipe (Md=4,57) e comunicação (Md=4,50), seguidas por estabelecimento de metas, liderança, resolução de problemas e habilidades emocionais, todas em nível elevado, enquanto o controle do tempo apresentou o menor valor (Md=3,87). Em relação à motivação, verificou-se predominância de formas autônomas, com regulação intrínseca, integrada e identificada apresentando medianas iguais a 6,00; enquanto a desmotivação foi a menos presente (Md=3,00). Quanto às estratégias de *coping*, os valores mais expressivos foram de confiança, motivação e confronto com adversidade (Md=2,25), enquanto a ausência de preocupações foi a menos evidenciada (Md=1,25). A análise correlacional evidenciou conexões positivas entre as três variáveis, entretanto a dimensão de treinabilidade não apresentou correlações significativas. Concluindo-se que os atletas demonstram perfil favorável de habilidades para vida e motivação, mas carecem no fortalecimento das estratégias de enfrentamento psicológico no contexto competitivo.

INTRODUÇÃO

O desempenho esportivo é influenciado por diversos fatores: físicos, técnicos, táticos, socioculturais, cognitivos e psicológicos, entre outros. Diante disso, a Psicologia do Esporte, tem buscado cada vez mais entender os processos psicológicos que influenciam o rendimento. No handebol, compreender essas variáveis se torna essencial para potencializar o rendimento esportivo e pessoal dos

praticantes. Dessa forma, o presente estudo teve como objetivo analisar a relação entre habilidades para a vida, motivação e estratégias de *coping* em atletas de handebol do estado do Paraná.

De acordo com Gould e Carson (2008), as Habilidades para a Vida no contexto esportivo são aquelas que contribuem para que os atletas consigam lidar com os obstáculos dentro e fora da modalidade. Como esta modalidade, assim como todos os esportes de invasão, possui como características ser competitivo e dependente de uma rígida disciplina e ampla convivência social, se torna uma área que exige o desenvolvimento dessas habilidades, visto que é necessário o uso de competências de autorregulação, resolução de problemas e relacionamentos sociais.

A motivação no esporte envolve tanto fatores intrínsecos quanto extrínsecos, além de ser moldada por contextos sociais, psicológicos e ambientais. Teorias como a Teoria da Autodeterminação (Deci & Ryan, 2000), fornecem bases sólidas para entender como os atletas se motivam e como a motivação influencia o desempenho e o bem-estar. A compreensão desses mecanismos é essencial para criar ambientes que promovam o desenvolvimento de atletas de maneira sustentável e saudável.

As estratégias de *coping* são definidas por Lazarus e Folkman (1984, p.141) como “os esforços cognitivos e comportamentais para gerenciar demandas externas e/ou internas que são avaliadas como estressantes ou excedentes aos recursos do indivíduo”. O *coping* pode ser considerado um processo dinâmico, no qual o indivíduo adapta suas estratégias de enfrentamento de acordo com a natureza da situação estressante e os recursos disponíveis.

Dessa forma, o objetivo do estudo foi analisar as habilidades para vida, motivação e estratégias de *coping* dos atletas de handebol masculino do estado do Paraná, assim como verificar diferenças em função do tempo de experiência e investigar correlações entre as variáveis.

MATERIAIS E MÉTODOS

O projeto de pesquisa está vinculado ao processo institucional “Estudos dos aspectos psicopedagógicos em Educação Física no ambiente escolar e não escolar”, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) sob o parecer nº 4.755.647/2021.

O estudo teve a participação de 80 atletas do sexo masculino de sete equipes da categoria adulto do Estado do Paraná, os quais assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e em seguida responderam aos seguintes instrumentos: *Life Skills Scale for Sports* (LSSS) validada para a língua portuguesa por Junior et al. (2019); *Sport Motivation Scale-2* (SMS-2) validado para a língua portuguesa por Nascimento Junior et al. (2014) e *Athletic Coping Skills Inventory-28* (ACSI-28) validado para a língua portuguesa por Coimbra (2011). As coletas foram realizadas em abril de 2025, na 3ª etapa do Campeonato Paranaense de Handebol 1ª divisão masculino. A análise de dados foi realizada por meio do programa JASP por meio de estatística descritiva (mediana e quartis), incluindo o teste de comparação de *Kruskal Wallis* e a correlação de *Spearman*, adotando-se o nível de significância de $p < 0,05$.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na estatística descritiva, as habilidades para vida apresentaram medianas altas, com destaque para trabalho em equipe ($Md=4,57$) e comunicação ($Md=4,50$); controle do tempo teve o menor valor ($Md=3,87$). Na motivação, predominou o perfil autônomo: regulação intrínseca, integrada e identificada ($Md=6,00$); regulação externa foi baixa ($Md=3,67$) e desmotivação a menor entre as dimensões ($Md=3,00$). Nas estratégias de *coping*, as medianas ficaram entre baixas e moderadas, com rendimento sob pressão, confronto com a adversidade e confiança/motivação em torno de $Md=2,25$, enquanto ausência de preocupações foi a mais baixa ($Md=1,25$).

Na comparação por tempo de experiência, não houve diferenças significativas entre os grupos nas habilidades para vida. Em motivação, houve diferença para regulação externa ($p<0,05$) e para desmotivação ($p\approx 0,05$) sendo que grupos participantes entre 21–36 anos apresentou menor regulação externa ($Md\approx 2,16$) e menor desmotivação ($Md\approx 2,33$) que os demais, indicando perfil mais autônomo com a experiência na modalidade. Em *coping*, a ausência de preocupações diferiu entre grupos ($p=0,01$), com valores mais altos nos atletas mais experientes (21–36 anos), sugerindo melhor manejo de pressões competitivas. Nas demais dimensões de *coping*, não houve diferença significativa.

Em relação a correlação entre as dimensões, observou-se relações positivas entre habilidades para a vida e motivação autônoma (trabalho em equipe com regulação intrínseca, integrada e identificada). Parte das habilidades também se relacionou a *coping* (ex.: comunicação, habilidades sociais e habilidades emocionais com confiança/motivação; resolução de problemas e controle do tempo com formulação de objetivos). Entre as dimensões motivacionais, houve correlações elevadas entre integrada, identificada e introjetada; e desmotivação correlacionou-se com regulação externa. A dimensão Treinabilidade não apresentou correlações significativas.

CONCLUSÕES

O estudo evidenciou que os atletas de handebol participantes do estudo apresentam níveis elevados de habilidades para vida, especialmente no trabalho em equipe e na comunicação, além de forte motivação autônoma, expressada pelas dimensões de regulação intrínseca, integrada e identificada. As estratégias de *coping* mostraram-se em intensidade moderada, indicando possibilidade de aprimoramento. As correlações encontradas entre habilidades para a vida, motivação e estratégias de *coping* destacam a relevância desses fatores no contexto esportivo, favorecendo o desempenho, a adaptação psicológica e o fortalecimento da trajetória dos atletas.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à Fundação Araucária, por todo o financiamento durante o desenvolvimento do estudo. Aos treinadores pela permissão e aos atletas pela colaboração.

REFERÊNCIAS

COIMBRA, D. R. *Validação do questionário “Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28)” para a língua portuguesa do Brasil*. 2011. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2011.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Springer, 2000.

GOULD, D.; CARSON, S. Life skills development through sport: current status and future directions. **International Review of Sport and Exercise Psychology**, v. 1, n. 1, p. 58-78, 2008.

JUNIOR, N. B. N. SOUZA FILHO, P. S.; RODRIGUES, D. F. Coping em atletas: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 9, n. 2, p. 34-45, 2019.

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer, 1984.

NASCIMENTO JUNIOR, J. R. A.; VIEIRA, L. F.; LOPES, M. C. Motivação de atletas: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 36, n. 3, p. 643-650, 2014.