

## MOTIVAÇÃO E ESTRESSE: UM ESTUDO CORRELACIONAL NO CONTEXTO ESPORTIVO

### ODS 3: Saúde e Bem-estar

Humberto de Souza Sales (Universidade de Taubaté)

Maíra Amaral (Universidade de Taubaté)

Isabella Guimarães Almeida (Colégio UNITAU)

Prof<sup>a</sup> Dra. Adriana Leônidas de Oliveira (Universidade de Taubaté)

A presente pesquisa trata-se de uma análise correlacional entre motivação e estresse em atletas profissionais de handebol, com foco na investigação das relações estatísticas entre as dimensões motivacionais e a percepção de estresse no contexto esportivo de alto rendimento. O estudo teve como objetivo investigar a relação entre os constructos, avaliando como as habilidades motivacionais influenciam a capacidade de lidar com o estresse. Trata-se de uma pesquisa descritivo-correlacional de abordagem quantitativa, estruturada com base no procedimento técnico do estudo de caso. A amostra é composta por dezoito atletas profissionais da equipe masculina adulta do Handebol Taubaté. Dos instrumentos utilizados para coleta, foram aplicadas a Escala de Motivação no Esporte (SMS), a Escala de Estresse Percebido (EEP-14) e o Questionário Sociodemográfico. Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva, correlação de Spearman ( $\rho$ ) e testes não paramétricos de Mann-Whitney e Kruskal-Wallis, adotando-se nível de significância de  $p < 0,05$ . As análises correlacionais evidenciaram associações moderadas e significativas entre motivação intrínseca para conhecer e para atingir objetivos ( $\rho = 0,53$ ;  $p < 0,05$ ), bem como entre motivação extrínseca de identificação e regulação externa ( $\rho = 0,65$ ;  $p < 0,01$ ), sugerindo coerência interna entre as subdimensões motivacionais. Identificou-se, ainda, correlação positiva moderada entre desmotivação e níveis de estresse ( $\rho = 0,47$ ;  $p < 0,05$ ), indicando que maiores níveis de desmotivação estão associados a maior percepção de estresse entre os atletas. No que se refere às variáveis categóricas (escolaridade, tempo de prática esportiva, tempo de participação na equipe, carreira pretendida e figuras de influência na prática), não foram observadas diferenças estatisticamente significativas nos escores de motivação ou estresse ( $p > 0,05$ ). Conclui-se que a ampliação do tratamento estatístico dos dados permitiu um aprofundamento da compreensão sobre a interação entre motivação e estresse na equipe estudada, destacando a importância de intervenções voltadas para a manutenção da motivação e para a redução de estados de desmotivação que se associam ao estresse percebido.

**Palavras-chave:** Motivação; Estresse; Análise correlacional; Handebol.