



Estudos e Pesquisas em Psicologia

ISSN: 1808-4281

Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Instituto de Psicologia

Corrêa, Mikael Almeida; Dias, Ana Cristina Garcia
“Ajuda a Não Ficar Louco”: Estudo Qualitativo Sobre a Prática de Esportes na Integração Acadêmica
Estudos e Pesquisas em Psicologia, vol. 23, núm. 2, 2023, pp. 566-585
Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Instituto de Psicologia

DOI: <https://doi.org/10.12957/epp.2023.77699>

Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=451876089009>

- ▶ Como citar este artigo
- ▶ Número completo
- ▶ Mais informações do artigo
- ▶ Site da revista em [redalyc.org](https://www.redalyc.org)

redalyc.org

Sistema de Informação Científica Redalyc
Rede de Revistas Científicas da América Latina e do Caribe, Espanha e Portugal
Sem fins lucrativos acadêmica projeto, desenvolvido no âmbito da iniciativa
acesso aberto

“Ajuda a Não Ficar Louco”: Estudo Qualitativo Sobre a Prática de Esportes na Integração Acadêmica

Mikael Almeida Corrêa*

Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFGRS, Porto Alegre, RS, Brasil
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0113-9330>

Ana Cristina Garcia Dias**

Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFGRS, Porto Alegre, RS, Brasil
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2312-3911>

RESUMO

A prática de esportes é associada à formação acadêmica em diversos países, como forma de promover saúde e desenvolver competências pessoais e sociais. Este estudo buscou compreender como os universitários brasileiros percebem a influência das práticas esportivas no seu processo de integração à universidade e em seu desempenho acadêmico. Participaram 260 universitários, provenientes de um grupo maior de participantes de um estudo quantitativo, realizado *online*, que também apresentava perguntas abertas. As respostas a essas perguntas foram submetidas a uma análise temática. Os estudantes descrevem diferentes formas como a prática de esportes pode contribuir para a obtenção de uma melhor adaptação e desempenho acadêmico (integração e reconhecimento social, manejo do estresse e aprendizagem de competências transversais). Também foram enumeradas dificuldades para conciliar as atividades acadêmicas e esportivas (falta de tempo, incompatibilidade de calendários, cansaço associado à prática esportiva). A partir desses relatos, conclui-se que ainda são necessárias maiores medidas institucionais que estimulem a prática de esportes no ensino superior e que facilitem a sua conciliação com as atividades acadêmicas.

Palavras-chave: prática de esportes, ambiente universitário, integração acadêmica.

“It Helps Not to Go Crazy”: Qualitative Study on the practice of Sports in Academic Integration

ABSTRACT

The practice of sports is associated with academic studies in several countries, as a way to promote health and develop personal and social skills. This study aimed to comprehend how brazilian college students perceive the influence of sports practices on their integration process at university and on their academic performance. Participants were 260 college students, from a larger group of participants in a quantitative online study, which also had open-ended questions. The answers to these questions were subjected to a thematic analysis. Students describe different ways in which sports can contribute to a better academic performance and integration (social integration and recognition, stress management and learning soft skills). Difficulties to concile academic and sports activities (lack of time, schedule incompatibility, fatigue associated with sports practice) were also listed. Based on these reports, it is concluded that greater institutional measures are still needed to encourage the practice of sports in higher education and to facilitate its conciliation with academic activities.

Keywords: sports practice, university environment, academic integration.

“Ayuda a No Volverse Loco”: Estudio Cualitativo Sobre la Práctica Deportiva en la Integración Académica

RESUMEN

La práctica del deporte está asociada a la formación académica en varios países, como una forma de promover la salud y desarrollar habilidades personales y sociales. Este estudio buscó comprender cómo los universitarios brasileños perciben la influencia de las prácticas deportivas en su proceso de integración universitaria y en su rendimiento académico. Participaron 260 universitarios, provenientes de un grupo más amplio de participantes en un estudio cuantitativo, realizado online, que también tenía preguntas abiertas. Las respuestas a estas preguntas fueron sometidas a un análisis temático. Los estudiantes describen diferentes formas en las que el deporte puede contribuir a una mejor adaptación y rendimiento académico (integración y reconocimiento social, manejo del estrés y aprendizaje de habilidades transversales). También se enumeraron las dificultades para conciliar las actividades académicas y deportivas (falta de tiempo, incompatibilidad de horarios, cansancio asociado al deporte). De estos informes se concluye que aún son necesarias mayores medidas institucionales para fomentar la práctica del deporte en la educación superior y facilitar su conciliación con las actividades académicas.

Palabras clave: práctica deportiva, ambiente universitario, integración académica.

Nos últimos anos, a Organização Mundial de Saúde (OMS) tem desenvolvido ações globais para promover o aumento da prática de atividades físicas, que incluem os deslocamentos ativos (e.g., caminhar, pedalar), a recreação ativa (e.g., danças, jogos) e a as diferentes modalidades de esportes (OMS, 2020). Essas ações se justificam pelo acúmulo de evidências, ao longo das décadas, sobre os benefícios que a prática de atividades físicas pode gerar para a obtenção de saúde física e mental de seus praticantes. Além dos benefícios físicos e psicológicos (ex.: redução do estresse), os esportes, em especial, podem auxiliar no desenvolvimento de diferentes competências de vida, tais como o estabelecimento de metas, o planejamento e a organização do tempo, a melhoria da capacidade de comunicação e da resolução de problemas, dentre outras, que podem ser utilizadas em outros contextos (Barbosa et al., 2017).

Apesar disso, a prática de esportes tende a ser reduzida na vida adulta, principalmente no período inicial da vida universitária (Gibson et al., 2016). Isso significa que, além de não obter os benefícios à saúde associados a tais práticas, os estudantes diminuem suas oportunidades de aprendizagem e desenvolvimento de competências de vida, que podem ser aprendidas nos esportes e transferidas a outros contextos (Ronkainen et al., 2021).

Alguns autores defendem que a prática de esportes pode contribuir para uma melhor integração do estudante ao contexto universitário, pois proporciona situações de integração social, como a aprendizagem/desenvolvimento de competências requeridas no contexto acadêmico e profissional (Liu et al., 2018; Phipps et al., 2015). A promoção de bem-estar proporcionada pela prática de atividade física e esportiva pode estimular e melhorar o desempenho acadêmico e cognitivo dos universitários (Coleman et al., 2018; Owen et al., 2022; Wang et al., 2022). Por conta disso, há países que investem massivamente na inserção/integração da prática esportiva no Ensino Superior (ES) (e.g., Estados Unidos e Canadá). São implementadas tanto ações de estímulo à prática de esportes quanto medidas para facilitar o prosseguimento dos estudos a universitários que competem em alguma modalidade esportiva (Grandy et al., 2016; Hodes et al., 2015; Kirwan & Turner, 2010).

O contexto universitário brasileiro, por sua vez, não apresenta políticas bem definidas e estruturadas para o incentivo à prática de esportes durante o ES (Robalinho et al., 2018). Atualmente, os esportes estão entre as áreas a serem contempladas pelo Plano Nacional de Assistência Estudantil (PNAES) (Decreto n. 7.234, 2010). No entanto, percebe-se que ainda são poucas as iniciativas que estimulam a prática do esporte de lazer ou competitivo nas universidades, de modo que essas, em geral, ocorrem por iniciativas autônomas dos estudantes. A existência de dificuldades para se estabelecer políticas sobre as práticas

esportivas no ES no país deve-se tanto à escassez de recursos financeiros e humanos (Dilly, 2018) quanto à imprecisão sobre as relações entre esporte e universidade (Barbosa, 2017).

Cabe lembrar que os esportes universitários possuem um histórico de dependência de verbas governamentais, que oscilam ao longo dos anos (Starepravo et al., 2010). Existem, portanto, críticas às políticas governamentais sobre o esporte universitário, uma vez que o incentivo declarado pelo Estado se manifesta por meio de escassas medidas objetivas que facilitem ou mesmo valorizem tais práticas (Campos et al., 2017).

Apesar dessas limitações, há diferentes iniciativas esportivas nas universidades brasileiras. Um exemplo são os Jogos Universitários Brasileiros (JUB's), que são realizados anualmente pela Confederação Brasileira do Desporto Universitário (CBDU); outro são as competições e ações de práticas esportivas, organizadas pelas escolas de Educação Física e Associações Atléticas Acadêmicas (A.A.A.s), que são entidades autônomas de estudantes (Starepravo et al., 2010). Contudo, considera-se que, ao revisar brevemente a literatura brasileira, a relação entre prática esportiva e seus benefícios e desafios deveriam ser mais exploradas, tendo em vista as diferenças que existem entre o sistema de ES brasileiro e aquele presente em outros países.

Este estudo qualitativo pretendeu compreender como os universitários brasileiros percebem a influência das práticas esportivas no seu processo de integração à universidade e em seu desempenho acadêmico. O método qualitativo foi escolhido por se tratar de uma problemática ainda pouco explorada no contexto brasileiro (Levitt et al., 2018). Além disso, esse método possibilita um acesso mais amplo às percepções dos participantes, quando comparado ao método quantitativo. A pesquisa baseou-se no pressuposto de que os universitários se beneficiam da prática de esportes durante a integração à universidade e que isso também contribui para que tenham um bom desempenho acadêmico. No entanto, esse pressuposto hipotético pode não corresponder às vivências de universitários brasileiros praticantes de esportes, uma vez que esses também podem enfrentar dificuldades para manter tais práticas durante o ES. Assim, torna-se importante compreender em maior profundidade quais são esses desafios, caso existam, e como eles são vivenciados e percebidos pelos estudantes, a fim de refletir sobre as possibilidades de auxiliá-los em sua integração à universidade.

Método

Participantes

Os participantes deste estudo foram 260 universitários brasileiros, de diferentes níveis acadêmicos (73,2% cursando graduação, 4,9% especialização, 13,2% mestrado, 7,6% doutorado e 1,1% pós-doutorado), de ambos os sexos, sendo todos autodeclarados praticantes de esportes. As idades dos participantes variam entre 18 e 61 anos [$M = 23.80$, $DP = 5.61$]. Os participantes são 62,6% mulheres e 37,3% homens; 6,3% residem na região Norte, 13,3% na região Nordeste, 5,2% na região Centro-Oeste, 24,2% na região Sudeste e 50,9% na região Sul). Essa amostra é derivada de um estudo que investigou as relações entre a integração à universidade e a prática de esporte, respondida por 488 praticantes. Foram incluídos nesse estudo apenas os participantes que completaram as duas questões abertas do questionário *online*. Os excertos de resposta dos participantes são identificados por nomes fictícios, idade e curso atual.

Procedimentos e Instrumento

Entre os meses de junho e dezembro de 2018, foram divulgados convites para a participação da pesquisa em diferentes redes sociais (e.g., grupos de *Facebook*, *e-mails* de coordenação de curso, atléticas, dentre outros). As informações foram coletadas pela plataforma *online Survey monkey*. A fim de evitar participações repetidas, a *Survey monkey* permite uma única participação por registro de IP (*Internet Protocol*), o que não afeta o anonimato dos participantes. O tempo médio de preenchimento dos instrumentos da pesquisa foi de 20 minutos. Cuidados éticos foram adotados durante a condução do estudo, sendo a mesma aprovada pelo comitê de ética do Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CAAE n. 88316618.6.0000.5334). A coleta em formato *online* foi escolhida no intuito de abranger diferentes regiões do país, de modo a não restringir a pesquisa ao âmbito universitário local. Esse formato também facilita o alcance de uma amostra maior e mais diversa, que pode ser acessada com maior conveniência, agilidade e com baixo custo (Robson & McCartan, 2016). O recurso de respostas em livre digitação possibilitou a inclusão de dados qualitativos, sobre os quais se refere o presente estudo.

Após responder a um questionário que caracterizava a prática de esportes (quais modalidades, tempo de prática etc.) elaborado pelos pesquisadores, os participantes podiam

responder às perguntas abertas. Os demais instrumentos utilizados no projeto maior de pesquisa foram analisados em outro estudo (Corrêa & Dias, 2020). Quatro questões abertas foram respondidas, são elas: (a) “A prática desta modalidade *auxilia*, de alguma forma, o seu desempenho acadêmico?”, (b) “A prática desta modalidade *prejudica*, de alguma forma, o seu desempenho acadêmico?”, “A prática desta modalidade *auxilia*, de alguma forma, o seu processo de adaptação à universidade?” e (d) “A prática desta modalidade *prejudica*, de alguma forma, o seu processo de adaptação à universidade?”.

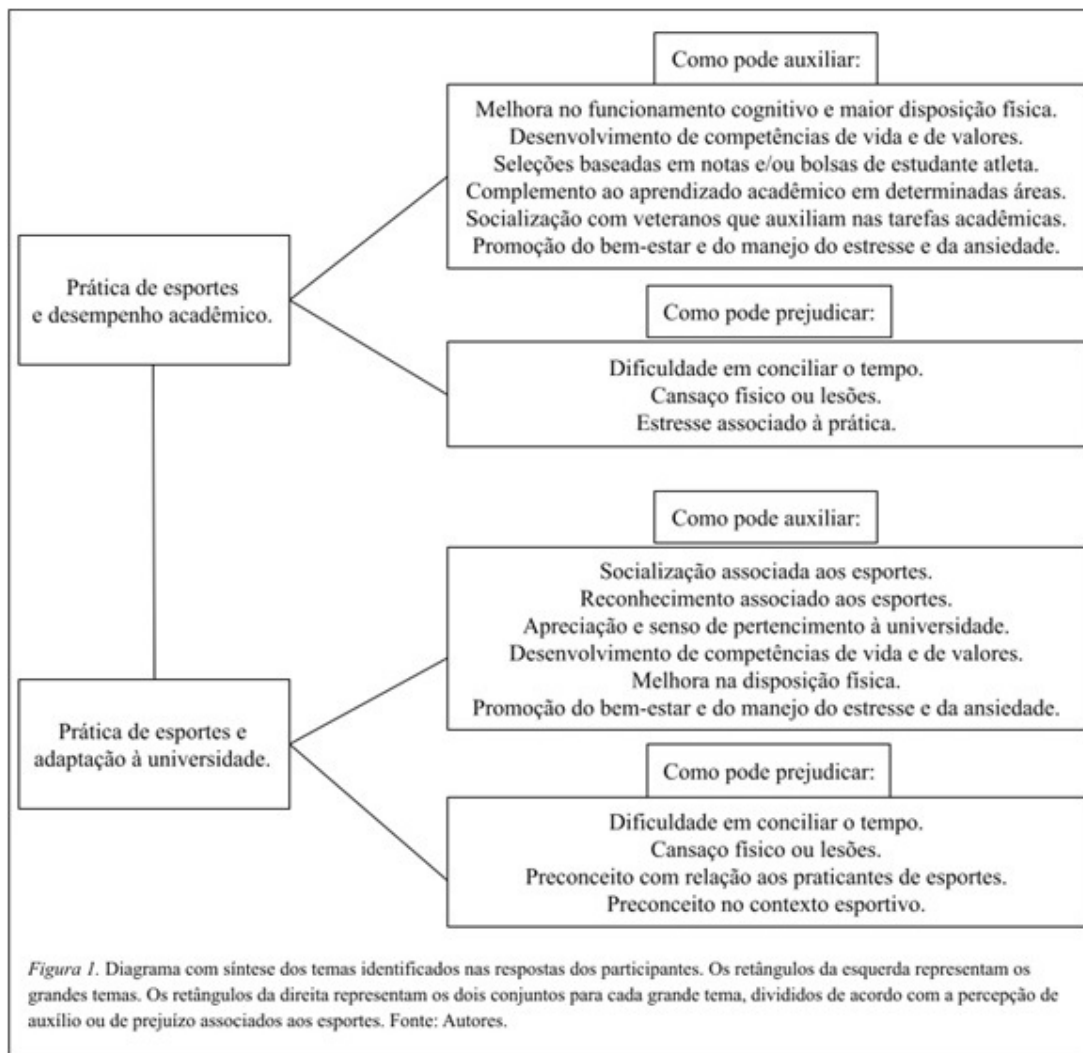
As perguntas tinham alternativas de resposta sim e não, em caso afirmativo, havia uma caixa aberta para os participantes responderem como a prática auxilia ou prejudica o desempenho acadêmico ou o processo de adaptação à universidade. A elaboração das perguntas buscou abarcar dados da experiência e das percepções dos universitários que, segundo a avaliação dos pesquisadores, não seriam suficientemente abarcados por meio de instrumentos quantitativos. Assim, optou-se por perguntas abertas e que também incluam o questionamento sobre a percepção de possíveis prejuízos, e não somente benefícios, associados à prática de esportes durante o ES.

Análise das Informações

As respostas foram analisadas a partir do método de análise temática conforme proposto por Braun e Clarke (2006), guiada pelas informações obtidas, ou seja, sem a definição de categorias *a priori*. As seis etapas propostas pelos autores são: (1) familiarização com as informações obtidas; (2) geração de códigos iniciais; (3) busca por temas; (4) revisão dos temas; (5) definição dos nomes dos temas; e (6) produção do relatório de pesquisa. Neste estudo, dois pesquisadores independentes realizaram as cinco primeiras etapas. Por fim, uma terceira pessoa atuou como juíza no processo de categorização, sendo discutidas as dúvidas em conjunto, quando necessário. Apesar da proposta de Braun e Clarke (2006) não definir categorias *a priori*, as questões de pesquisa definiram dois grandes temas. Para cada um dos grandes temas, foram definidas subcategorias (subtemas) a partir das respostas dos participantes.

Resultados e Discussão

As respostas foram agrupadas em dois grandes temas: (1) Prática de esportes e desempenho acadêmico; e (2) Prática de esportes e integração à universidade, que correspondem às perguntas realizadas (i.e., que questionavam se a prática de esportes prejudica ou auxilia em cada processo). A Figura 1 apresenta um diagrama sintetizador dos temas, a fim de organizar e transmitir as informações encontradas de forma mais sistemática (Levitt et al., 2018). A seguir, são discutidos os temas, a partir de excertos dos participantes que foram considerados representativos.



Prática de Esportes e Desempenho Acadêmico

Os universitários descreveram diferentes motivos pelos quais a prática de esportes auxilia em seu desempenho acadêmico. Um dos motivos citados foi que a prática esportiva contribui para que eles tenham um *melhor funcionamento cognitivo e maior disposição física*. De maneira geral, os estudantes consideraram que a prática dessas atividades contribui para um maior foco e concentração, ajudando-os a “pensar melhor”. Além disso, esta pode contribuir para que apresentem maior energia e disposição para as horas que dedicam ao estudo, o que inclui, por exemplo, uma melhora na postura adotada pelo estudante. Excertos ilustrativos: *[Auxilia] diminuindo minhas dores nas costas e melhorando minha postura. Isso melhora o tempo que permaneço sentada em aula sem dores, sem precisar levantar. Melhorou minha capacidade de ficar lendo/escrevendo no computador.* (Fernanda, 31 anos, doutoranda em Psicologia).

Além dos benefícios fisiológicos, os universitários descrevem que os esportes os auxiliam a *desenvolver competências de vida e valores* que, ao serem implementados, potencializam o seu desempenho acadêmico. Entre as diversas competências elencadas, estão a responsabilidade, a organização do tempo, o desenvolvimento de resiliência perante as dificuldades e a disciplina. A atribuição dessas competências à prática de esportes pode ser observada em afirmações como: *[O esporte] me ajuda a ter foco e disciplina e, principalmente, me ensinou a dar tudo de mim no que eu faço.* (Carlos, 26 anos, graduando em Administração) e *[Auxilia na] atenção aos estudos, no entendimento maior das regras e na organização.* (Keli, 22 anos, graduanda em Ciências Contábeis). Além destas, mencionam habilidades interpessoais, como melhoria em aspectos comunicacionais e no trabalho em equipe, que podem ser importantes para desempenhar bem as tarefas acadêmicas e facilitar a inserção no mercado de trabalho.

Os estudantes ainda descrevem que as práticas desportivas trabalham com valores de vida mais amplos, como o respeito ao próximo, a busca por excelência e o desenvolvimento de uma ética para a realização de um “trabalho duro”. Excertos ilustrativos: *O handebol me tornou uma pessoa mais extrovertida, comunicativa, mais otimista! Tanto a derrota quanto a vitória nos ensinam que o trabalho duro faz diferença em qualquer meio da sua vida. O convívio em equipe te torna uma pessoa mais humana e disposta a conhecer o próximo, ou seja, ajuda muito a lidar com as pessoas. As viagens me ensinaram a ser organizada e pontual, ainda mais em um time, onde cada um depende do próximo. Entre outros.* (Raquel, 23 anos, mestranda em Engenharia Biomédica); *Tento me esforçar no campo acadêmico tanto*

quanto me esforço no âmbito esportivo, tentando sempre fazer as coisas da melhor maneira possível. (Daniela, 21 anos, graduanda em Educação Física).

Outro motivo importante refere-se aos reforçadores associados aos esportes que podem motivar os universitários a estudar, como *ser selecionado para competições e/ou receber bolsa de estudante atleta*. Além de contribuir financeiramente para arcar com os custos da formação: a conquista e a manutenção da bolsa para atletas dependem de um bom desempenho nas notas, incentivando o universitário a se dedicar tanto aos estudos quanto ao esporte praticado. Alguns participantes consideram que a seleção para as competições, por vezes, também depende do desempenho acadêmico do estudante. Em outros casos, o próprio estudante determina para si que só competirá caso obtenha um desempenho acadêmico satisfatório, independentemente das exigências do time ou da associação esportiva, o que retrata um exemplo interessante de dedicação, utilizando o esporte como um reforço que está condicionado a um bom desempenho nas disciplinas. Excertos ilustrativos: *Auxiliava na parte financeira, pois era bolsista [na graduação]*. (Ricardo, 25 anos, mestrando em Gestão de Marcas); *Eu só posso competir caso tenha um bom rendimento acadêmico, isso é uma meta pessoal, nada estabelecido pela instituição ou pelo time*. (Roberto, 21 anos, graduando em Administração).

Alguns participantes descrevem que o envolvimento em práticas esportivas complementa o aprendizado acadêmico em determinadas áreas. Estudantes de cursos como Educação Física, Nutrição e Fisioterapia, em especial, destacaram que praticar esportes lhes permite visualizar melhor as aplicações práticas dos conhecimentos adquiridos no curso universitário e desenvolver melhor suas ideias para uma atuação profissional futura, o que lhes motiva a uma maior dedicação às disciplinas de seus cursos. Excertos ilustrativos: *Consigo vivenciar a teoria de sala de aula em meus treinos e, bem como na preparação das aulas para a equipe de atletismo, a qual sou voluntária já há 2 anos*. (Gisele, 21 anos, graduanda em Educação Física); *Praticar Rugby me faz querer estudar mais para poder atuar na área de Esportes Coletivos depois de formada*. (Renata, 21 anos, graduanda em Nutrição).

Foi identificado, ainda, que a prática de esportes, especialmente junto às associações atléticas, pode facilitar a socialização com veteranos que auxiliam com as tarefas acadêmicas. Verifica-se, nos depoimentos obtidos, que os times universitários, em geral, são compostos por estudantes de diferentes períodos do curso. Dessa forma, os momentos de treinos tornam-se propícios para a criação de *networking* entre calouros e veteranos que, caso não praticassem juntos, talvez não tivessem as mesmas oportunidades de interação. Esses veteranos, por sua vez, auxiliam o desenvolvimento de determinadas tarefas acadêmicas ou

mesmo fornecem dicas importantes sobre as disciplinas por eles já cursadas ou para outros aspectos relevantes do curso universitário em questão. Excertos ilustrativos: *Auxilia na medida que me põe em contato com pessoas da área mais velhas (networking)*. (Juliana, 25 anos, graduanda em Biologia); *Maior contato e troca de ideias com colegas mais avançados no curso*. (Júlio, 25 anos, graduando em Medicina).

Por fim, os participantes descrevem que os esportes auxiliam na obtenção de um melhor desempenho acadêmico, pois podem promover o bem-estar e o manejo de estresse e da ansiedade. De fato, há evidências que apontam efeitos da prática regular de atividades físicas no aumento do bem-estar subjetivo e na capacidade de regulação emocional, no público universitário (Wang et al., 2022). No presente estudo, há um número significativo de relatos sobre o quanto a prática de esportes contribui para que os universitários relaxem e se sintam menos ansiosos, além de apresentarem um melhor manejo do estresse, e conseguirem ampliar seus focos de atenção para além dos compromissos acadêmicos. A prática do esporte esteve, de modo geral, associada a sensações prazerosas e de bem-estar. Por conta disso, tais práticas permitem ao universitário maior sensação de bem-estar e menor percepção de estresse para lidar com as tarefas acadêmicas. Como excertos ilustrativos, destacam-se: *[A atividade física] atua como uma válvula para liberar o estresse e renova minhas energias para estudar*. (Douglas, 21 anos, graduando em Oceanologia); *Ajuda a reduzir o estresse, angústia e tristeza, o que, indiretamente, aumenta minhas relações sociais e desempenho acadêmico*. (Maíra, 22 anos, graduanda em Direito); e *Assim como essa modalidade, o exercício físico, em geral, é meu socorro no controle do estresse e ansiedade. Geralmente, se há alguma tarefa difícil a realizar, me programo para, antes de iniciá-la, praticar algum exercício*. (Gabriela, 24 anos, graduanda em Relações Internacionais).

Alguns participantes relataram que buscam treinar antes de períodos mais difíceis de provas e estudos, como uma forma de preparação para lidar melhor com essas atividades. Excertos ilustrativos: *Acredito que em dias cansativos e estressantes, consigo depositar minha energia, ao final do dia, em outras atividades, me descontrair e também mudar o foco. Vou para a academia e o objetivo passa a ser terminar a série de exercícios - não é mais o artigo que tenho que escrever. Esqueço um pouco dos problemas durante aquele tempo que estou lá me exercitando, escutando uma música com os fones de ouvido, conversando com outras pessoas da academia*. (Luana, 23 anos, mestranda em Psicologia); *Assim como essa modalidade, o exercício físico em geral é meu socorro no controle do estresse e ansiedade. Geralmente, se há alguma tarefa difícil a realizar, me programo para antes de iniciá-la eu ir*

praticar alguma coisa. (Renata, 23 anos, graduanda em Análise e Desenvolvimento de Sistemas).

Em contrapartida, os universitários destacaram motivos pelos quais a prática de esportes pode prejudicar seu desempenho acadêmico. Aparentemente, o prejuízo mais significativo relaciona-se às dificuldades de conciliar o tempo entre as diferentes atividades e a prática esportiva. Alguns relataram a perda de aulas ou provas, em função de competições ou treinos, e que se percebem disponibilizando menor tempo para o estudo, em comparação aos seus colegas não praticantes. Essas dificuldades na conciliação do tempo podem ser ainda mais salientes entre universitários que participam de competições esportivas, que podem ocorrer simultaneamente ao período de provas. Excertos ilustrativos: *A ocupação do tempo é difícil, nem sempre dou conta de fazer 100% em tudo.* (Paula, 21 anos, graduanda em Educação Física); *Às vezes, sinto-me culpada por fazer essas atividades e não estar utilizando o tempo para estudar e melhorar meus conhecimentos sobre o curso.* (Luiza, 21 anos, graduanda em Odontologia); *Às vezes, perco aulas ou provas por conta de competição, então não me sobra muito tempo para estudar.* (Daiane, 22 anos, graduanda em Engenharia Mecatrônica).

Outros prejuízos sobre o desempenho acadêmico, associados à prática esportiva, são o cansaço físico e/ou as lesões decorrentes. Alguns consideram que as práticas esportivas demandam energia e, se não houver condições necessárias para a recuperação física e emocional, a fadiga pode prejudicar os estudos. O mesmo pode ocorrer em casos de lesões sofridas durante a prática, as quais podem trazer dificuldades tanto em termos físicos (e.g., deslocamento ou movimentos prejudicados) quanto em termos psicológicos (e.g., desmotivar o aluno lesionado a engajar-se nas atividades acadêmicas). Excertos ilustrativos: *Às vezes, chego muito cansada e, por isso, não estudo tanto o que devia.* (Deise, 29 anos, mestranda em Educação em Ciências); *Quando, por qualquer motivo (ex.: lesão), preciso parar com a atividade, me sinto desmotivado.* (Gabriel, 27 anos, mestrando em Gerenciamento Costeiro).

Por fim, foi identificado que as práticas esportivas podem representar uma fonte adicional de estresse. Essa dificuldade, aparentemente, pode ser mais evidente para os estudantes que praticam esporte no nível competitivo, uma vez que os relatos descrevem ansiedade pré-competitiva e pressão para alcançar bons resultados nos esportes (além daqueles esperados no contexto acadêmico). Esse estresse pode se manifestar, por exemplo, em mudanças no padrão de sono e de alimentação. Excertos ilustrativos: *O período pré-competição pode ser estressante; em semanas de provas e trabalhos, geralmente, o sono e a alimentação são prejudicados.* (Jeferson, 21 anos, mestrando em Psicologia).

De modo geral, os estudantes percebem contribuições dos esportes para o seu desempenho acadêmico que são similares às já destacadas na literatura, como a promoção de um melhor funcionamento cognitivo (Coleman et al., 2018), a obtenção de maiores níveis de disposição e de bem-estar (Wang et al., 2022) e o desenvolvimento de competências, que podem ser aplicadas em outros contextos de vida. Contudo, para os estudantes que participam de competições, as dificuldades podem prejudicar o desempenho acadêmico, quanto à conciliação do tempo entre as tarefas acadêmicas e a prática esportiva.

Essas dificuldades revelam a falta de medidas institucionais que possam facilitar a conciliação da prática esportiva com a vida acadêmica. Alguns exemplos de estratégias adotadas por outros países incluem o estabelecimento de calendários de competição que não se sobreponham ao acadêmico (Robalinho et al., 2018) e tutorias acadêmicas, que permitam ao estudante atleta recuperar conteúdos que foram perdidos ou pouco aproveitados, em função das competições esportivas ou do cansaço oriundo dos treinamentos (Grandy et al., 2016).

Prática de Esportes e Integração à Universidade

Com relação à influência dos esportes sobre a integração à universidade, um dos motivos pelos quais os esportes auxiliam nesse processo é a *socialização* propiciada pela prática esportiva. Os participantes relataram que, de maneira geral, desenvolveram muitas amizades pelo envolvimento com os esportes, quando praticados com colegas que ainda não conheciam. Relatam que, por meio do esporte, universitários que não são naturais das cidades dos *campi* onde estudam podem conhecer colegas que também passaram por uma recente mudança de cidade e, assim, criar rede nova de apoio mútuo. Além disso, a interação ocasionada pelos esportes parece estimular os universitários à socialização, em geral. Excertos ilustrativos: *A prática da modalidade me tornou mais sociável e mais apta a me engajar em meios que envolvem o esporte, como as Associações Atléticas e tudo mais.* (Raquel, 23 anos, mestranda em Engenharia Biomédica); *Através do esporte, conhecemos muitas pessoas dentro da faculdade, alunos e funcionários, e isso ajuda bastante na adaptação.* (Paulo, 22 anos, cursando MBA em Gestão Estratégica de Obras).

Outro fator que contribui para a integração acadêmica é o *reconhecimento pessoal* proporcionado pela prática dos esportes. Os participantes descrevem que participar dos times e das competições os coloca em uma posição de destaque e, por vezes, de admiração por parte dos colegas, pois são identificados como atletas. Aparentemente, isso contribui para uma autopercepção positiva e os faz se sentirem mais integrados e valorizados por seus pares.

Excertos: *Me dá um "papel" definido na universidade e na sociedade.* (Fabiano, 21 anos, mestrando em Ciências do Movimento Humano); *Por ser o atleta modelo, boa parte das pessoas me conhecem.* (Gustavo, 19 anos, graduando em Publicidade e Propaganda).

A prática de esportes foi descrita como contribuindo para uma maior apreciação e senso de pertencimento à universidade. Foi percebido que os universitários se sentem “fazendo parte” da universidade por estarem praticando esportes no *campus* ou por representarem a universidade em competições. Esse apoio por parte da universidade pode facilitar a integração acadêmica do universitário atleta e contribuir para que os universitários percebam características positivas da universidade como um todo, o que é importante para o desenvolvimento de uma boa integração a esse contexto. Excertos ilustrativos: *Por participar do time da universidade, conheci pessoas incríveis, "irmãos de grama", que me fizeram sentir mais em casa dentro da universidade e do curso.* (Renata, 21 anos, graduanda em Nutrição); *Graças a UFRGS, eu posso competir em jogos universitários e treinar de graça, então fico muito feliz por estar na UFRGS.* (Thiago, 22 anos, graduando em Letras).

Além desses subtemas, os participantes relataram aspectos que se assemelham bastante com as respostas oferecidas na categoria desempenho acadêmico. Provavelmente, tal semelhança é decorrente do papel que o bom desempenho acadêmico representa em seus conceitos pessoais sobre estar bem integrado à vida acadêmica. Tais aspectos se referem, especificamente, aos temas “desenvolver competência de vida e valores”; “maior disposição física” (porém, sem menção ao funcionamento cognitivo, presente nas respostas anteriores) e “promoção do bem-estar e o manejo de estresse e da ansiedade”. Por isso, esses subtemas são novamente apresentados, de modo mais sumário.

Entende-se que as competências e os valores mencionados, como a comunicação interpessoal e a capacidade de trabalho em equipe, contribuem para que os universitários possam socializar e se integrar melhor. O papel que os participantes atribuem a essas competências na sua integração social demonstra que a transferência das aprendizagens dos esportes não se limita ao âmbito laboral e ao aumento de desempenho em tarefas e desafios, mas abrange o âmbito pessoal, relacional e existencial (Ronkainen et al., 2021). No mesmo sentido, uma melhor disposição física facilita a adaptação do estudante, por exemplo, em seus deslocamentos ou no tempo dedicado aos estudos, no qual permanecem longos períodos em posições estáticas (sentados). Por fim, as contribuições da prática esportiva para o humor e o bem-estar possibilitam uma postura mais positiva diante dos desafios do mundo acadêmico em geral, contribuindo para um melhor manejo do estresse associado a esse contexto.

No entanto, os universitários também relataram determinados prejuízos que as práticas esportivas podem trazer ao processo de integração à universidade. Novamente, identificam-se os motivos relacionados ao tema “dificuldades em conciliar o tempo e o cansaço”. De modo semelhante aos prejuízos causados ao desempenho acadêmico, tais fatores podem prejudicar a participação dos universitários em atividades sociais e acadêmicas, tanto por falta de tempo como por falta de disposição física. Essas dificuldades parecem estar relacionadas ao fato de as atividades esportivas não estarem formalmente associadas às atividades acadêmicas. Excertos ilustrativos: *Como não são integradas [atividades esportivas e acadêmicas], tenho que adaptar algumas coisas como, chegar atrasada na aula, não poder me reunir com o grupo devido aos horários de treino.* (Bianca, 22 anos, graduanda em Arquitetura e Urbanismo).

Os participantes deste estudo, por fim, destacaram que os prejuízos da prática de esportes na integração acadêmica podem estar associados ao *preconceito*, que pode ser tanto com relação aos praticantes de esportes, quanto a demais preconceitos, quando são manifestados no contexto esportivo. Os relatos demonstram que pode haver um preconceito e/ou estereótipos associados aos praticantes de esportes no contexto universitário. Eles podem ser vistos como “menos inteligentes”, como pessoas apenas interessadas em diversão e lazer, ou ainda, como pessoas violentas e egocêntricas. Descrevem que o preconceito ainda pode estar relacionado à forma física dos praticantes, que pode ser considerada demasiadamente atlética para um ambiente universitário, especialmente em modalidades que são diretamente relacionadas a modificações físicas, como o Fisiculturismo. Excertos ilustrativos: *Há algum preconceito com praticantes deste esporte. Algumas pessoas tendem a encarar o praticante como violento ou egocêntrico. Como é um esporte que é refletido imediatamente na forma física do praticante, não é necessário dizer "sou praticante" para que as pessoas ao redor saibam disso. Noto que alguns colegas de área tendem a menosprezar pessoas com um físico mais desenvolvido, especialmente pela Matemática se tratar de uma área bastante abstrata, com profissionais que, muitas vezes, não praticam esporte algum. Esse tipo de coisa gera algum "estranhamento", por parte dos colegas do curso.* (Sandro, 22 anos, doutorando em Matemática).

Já o segundo tipo de situação, refere-se aos preconceitos que se manifestam no contexto esportivo, bem como em outros contextos. Os relatos descrevem que o preconceito envolve tanto questões de orientação sexual (população LGBTQIA +) e/ou raciais. Há modalidades que ainda são culturalmente associadas a homens e à “masculinidade” (Plaza et al., 2017), de modo que a presença de mulheres e pessoas LGBTQIA+ em determinados

esportes pode causar estranhamento e aversão em determinadas pessoas, que apresentam concepções sociais estereotipadas e excludentes. Embora existam iniciativas para modificar esses estereótipos nos esportes, tais estereótipos ainda são observados pela população universitária. Excertos ilustrativos: *Preconceito. O esporte ainda é um meio heterossexual, branco, machista e preconceituoso*. (Pedro, 21 anos, graduando em Nutrição).

Percebe-se que, em geral, os participantes atribuem aos esportes diferentes contribuições para a integração à universidade, desde uma maior integração social (Phipps et al., 2015) até um sentimento de orgulho pessoal por serem reconhecidos socialmente como atletas. Além disso, as vivências esportivas podem estar associadas a uma apreciação positiva da universidade, considerada como um bom espaço para convivência. No entanto, são mencionados problemas de conciliação do tempo e presença de preconceitos direcionados aos praticantes de esportes e a minorias étnicas e/ou sexuais no contexto esportivo. Tais relatos evidenciam que, além da busca por uma integração entre a prática de esporte e o contexto acadêmico, é importante utilizar esses contextos de convívio social (esportivo e acadêmico) como meio para conscientização sobre valores e desigualdades sociais, promovendo uma maior aceitação da diversidade.

Considerações Finais

Os relatos permitiram constatar que, em geral, os universitários percebem que a prática esportiva contribui de diferentes maneiras para uma melhor integração à universidade e a obtenção de um melhor desempenho acadêmico, apesar das dificuldades associadas às demandas dessa prática e da rotina acadêmica. Isso demonstra a importância do investimento em medidas facilitadoras da adequação entre o esporte e a rotina do ES, de modo a contribuir tanto para a saúde física dos universitários quanto para sua adaptação a essa nova etapa de vida. Os participantes relataram questões que podem ser alvo de tais medidas, como a integração entre os calendários de competições e de provas, para evitar que a participação esportiva comprometa o ensino e o tempo necessário para o repouso, além de ações que possam conscientizar sobre a importância dos esportes e evitar preconceitos associados.

Há subtemas que apresentaram especial consistência entre os grandes temas “adaptação à universidade” e “desempenho acadêmico”. Com relação aos benefícios associados à prática esportiva, ambos os grandes temas apresentaram dados sobre a socialização entre pares, a aprendizagem de competências de vida, aumento do bem-estar e redução do estresse e da ansiedade. Esses fatores parecem exercer uma influência transversal

na vivência dos estudantes, em diferentes processos de integração acadêmica, demonstrando que não é necessário haver um antagonismo entre o bom desempenho nas tarefas acadêmicas e o desfrute de uma boa saúde psicossocial. Ao contrário de um antagonismo, o que se constata parece indicar uma interdependência entre os dois grandes temas: para um bom desempenho acadêmico é necessário integrar-se e cultivar o bem-estar; ao mesmo tempo, a integração e o bem-estar são influenciados por questões de desempenho.

Sendo assim, medidas que promovam os fatores positivos comuns aos dois grandes temas podem contribuir para uma melhor integração acadêmica, em sentidos diversos. Com base nos relatos dos participantes, a prática esportiva é uma medida que tem potencial para tal contribuição. Conforme a expressão enérgica relatada por um dos participantes, tal prática o “ajuda a não ficar louco”, o que expressa a importância psicossocial atribuída ao engajamento nessa atividade e, pode se dizer, a urgência de poder engajar-se nela sem que, para isso, seja necessário sacrificar outros aspectos relevantes da vida acadêmica.

No mesmo sentido, os prejuízos comuns aos dois grandes temas também convidam a refletir sobre a necessidade do estímulo e da facilitação da prática esportiva, em conciliação às atividades acadêmicas. A falta de tempo, a fadiga e a incompatibilidade de agendas relatadas mostram que as condições atuais vividas pelos participantes ainda não são favoráveis para uma conciliação equilibrada entre engajamento nos esportes e no ES. O mesmo esporte que é relatado como fator de auxílio para o desempenho e a integração acadêmica, é, por vezes, incompatível com a própria vida acadêmica. Essa constatação reforça a necessidade de medidas que considerem o reforço dos benefícios e a diminuição dos prejuízos, para a inclusão da prática esportiva no cotidiano universitário brasileiro.

Este estudo possui limitações a serem consideradas. O formato de *survey online*, apesar de facilitar a abrangência de diferentes regiões, limita um contato direto e mais próximo entre pesquisador e participante. Na etapa qualitativa da pesquisa, em especial, essa limitação pode prejudicar a profundidade das descrições (i.e., descrições menos densas) e mesmo a expansão das perguntas para explorar elementos que poderiam emergir de uma entrevista presencial. Apesar de uma esperada abertura do público universitário para se expressar por meios digitais, entende-se que esse formato não substitui as entrevistas face a face, que podem ser utilizadas em futuros estudos. Contudo, considera-se que os relatos desta pesquisa permitiram acessar aspectos relevantes das vivências dos participantes quanto aos benefícios, prejuízos e desafios relacionados à prática esportiva durante o ES, tema ainda pouco explorado na literatura nacional.

Referências

- Corrêa, M. A., & Dias, A. C. G. (2020). Avaliações autorreferentes e práticas esportivas: Comparações entre universitários praticantes e não praticantes. *Psicologia: Teoria e prática*, 22(2), 444-457. <http://dx.doi.org/10.5935/1980-6906/psicologia.v22n2p444-457>
- Barbosa, C. G. (2017). *A gestão pública do esporte universitário brasileiro: A bola não deve entrar por acaso* [Tese de Doutorado, Universidade Estadual Paulista]. Repositório Institucional Unesp. de <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/151837>
- Barbosa, I., Freire, C., & Santos, M. P. (2017). The transferable skills development programme of a portuguese Economics and Management faculty: The perceptions of graduate students. In C. Machado (Ed.), *Competencies and (Global) Talent Management* (pp. 25-47). Springer International Publishing.
- Brasil (2010). *Decreto n. 7.234, de 19 de julho de 2010*. Dispõe sobre o Programa Nacional de Assistência Estudantil - PNAES. http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2007-2010/2010/Decreto/D7234.htm
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Campos, R. C., Cappelle, M. C. A., & Maciel, L. H. R. (2017). Carreira esportiva: O esporte de alto rendimento como trabalho, profissão e carreira. *Revista Brasileira de Orientação profissional*, 18(1), 31-41. <http://dx.doi.org/10.26707/1984-7270/2017v18n1p31>
- Coleman, M., Offen, K., & Markant, J. (2018). Exercise similarly facilitates men and women's selective attention task response times but differentially affects memory task performance. *Frontiers in Psychology*, 13(9), 1405. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01405>
- Dilly, R. O. (2018). *O desenvolvimento do esporte enquanto política de assistência estudantil na Universidade Federal de Juiz de Fora* [Dissertação de Mestrado, Universidade Federal de Juiz de Fora]. Repositório Institucional UFJF. <https://repositorio.ufjf.br/jspui/handle/ufjf/7806>
- Gibson, A. M., Shaw, J., Hewitt, A., Easton, C., Robertson, S., & Gibson, N. (2016). A longitudinal examination of students' health behaviours during their first year at university. *Journal of Further and Higher Education*, 42(2), 36-45. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2016.1188902>

- Grandy, J., Lough, N., & Miller, C. (2016). Improving student-athlete academic success: Evaluation of learning support tools utilized by academic advisors for athletics. *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education*, 10(3), 199-217. <http://dx.doi.org/10.1080/19357397.2016.1258967>
- Hodes, J. S., James, T., Martin, G., & Milliner, K. (2015). Go for the win: A collaborative model for supporting student-athletes. *Learning Assistance Review*, 20(1), 47-60. <http://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1058010.pdf>
- Kirwan, W. E., & Turner, R. G. (2010). Changing the game: Athletics spending in an academic context. *Trusteeship*, 18(5), 8-13.
- Levitt, H. M., Bamberg, M., Creswell, J. W., Frost, D. M., Josselson, R., & Suárez-Orozco, C. (2018). Journal article reporting standards for qualitative primary, qualitative meta-analytic, and mixed methods research in psychology: The APA Publications and Communications Board task force report. *American Psychologist*, 73(1), 26-46. <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000151>
- Liu, J., Wang, X., Ao, R., & Qu, L. (2018). The influence of sports dance on the interpersonal communication ability of contemporary college students. *International Conference on Humanities and Advanced Education Technology: ICHAET*, 27(2), 702-704. <https://doi.org/10.12783/dtssehs/ichae2018/25724>
- Organização Mundial de Saúde. (2020). *Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf>
- Owen, K., Foley, B., Wilhite, K., Booker, B., Lonsdale, C., & Reece, L. (2022). Sport Participation and Academic Performance in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 54(2), 299-306. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002786>
- Phipps, C., Cooper, N., Shores, K., & Williams, R. (2015). Examining the relationship between intramural sports participation and sense of community among college students. *Recreational Sports Journal*, 39(2), 105-120. <https://doi.org/10.1123/rsj.2015-0041>
- Plaza, M., Boiché, J., Brunel, L., & Ruchaud, F. (2017). Sport = male... But not all sports: Investigating the gender stereotypes of sport activities at the explicit and implicit levels. *Sex Roles*, 76(3-4), 202-217. <https://doi.org/10.1007/s11199-016-0650-x>
- Robalinho, M. J. A., Lima e Silva, L., Neves, E. B., Vale, R. G. S., & Nunes, R. A. M. (2018). Esporte universitário: Percepção de atletas sobre os modelos brasileiro e canadense.

- Revista de Educação Física*, 87, 360-370.
http://177.38.96.106/index.php/revista/article/view/754/pdf_135
- Robson, C., & McCartan, K. (2016). *Real World Research* (4a. ed.). Wiley.
- Ronkainen, N. J., Aggerholm, K., Ryba, T. V., & Allen-Collinson, J. (2021). Learning in sport: From life skills to existential learning. *Sport, Education and Society*, 26(2), 214-227. <https://doi.org/10.1080/13573322.2020.1712655>
- Silva, L. S., Araújo, A. R. M., Morgado, F. F. R., Di Masi, F., Junior, S. J. F., Aniszewski, E., Henrique, J., & Oliveira, A. J. (2017). Motivação em atletas universitárias de futsal no Rio de Janeiro. *Revista de Educação Física*, 86(4), 262-269.
http://177.38.96.106/index.php/revista/article/download/227/pdf_109
- Starepravo, F. A., Reis, L. J. A., Mezzardi, F. M., & Marchi Júnior, W. (2010). Esporte universitário brasileiro: Uma leitura a partir de suas relações com o Estado. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 31(3), 131-148. <https://doi.org/10.1590/S0101-32892010000300009>
- Wang, K., Li, Y., Zhang, T., & Luo, J. (2022). The Relationship among College Students' Physical Exercise, Self-Efficacy, Emotional Intelligence, and Subjective Well-Being. *J. Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11596.
<https://doi.org/10.3390/ijerph191811596>

Endereço para correspondência

Mikael Almeida Corrêa

Rua Ramiro Barcelos, 2600, Térreo, Porto Alegre - RS - Brasil. CEP 90035003

Endereço eletrônico: mikael.correa@ufrgs.br

Ana Cristina Garcia Dias

Rua Ramiro Barcelos, 2600, Térreo, Porto Alegre - RS, Brasil. CEP 90035003

Endereço eletrônico: anacristinagarciasdias@gmail.com

Recebido em: 12/05/2021

Reformulado em: 10/04/2023

Aceito em: 20/04/2023

Notas

* Psicólogo, graduado pela Universidade Federal do Rio Grande – FURG, Mestre e Doutorando em Psicologia pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS.

** Psicóloga graduada pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS. Doutora em Psicologia pela Universidade de São Paulo - USP-SP. Professora Associada no Programa de Pós-Graduação em Psicologia da UFRGS.

Financiamento: A pesquisa relatada no manuscrito foi financiada parcialmente pela bolsa de doutorado do primeiro autor (CNPq) e pela bolsa de produtividade em pesquisa da segunda autora (CNPq).

Este artigo de revista **Estudos e Pesquisas em Psicologia** é licenciado sob uma *Licença Creative Commons Atribuição-Não Comercial 3.0 Não Adaptada*.