

# A RELAÇÃO ENTRE AS EXPERIÊNCIAS ESPORTIVAS UNIVERSITÁRIAS E O DESEMPENHO ACADÊMICO EM ESTUDANTES-ATLETAS

## THE RELATIONSHIP BETWEEN COLLEGE SPORTS EXPERIENCES AND ACADEMIC PERFORMANCE IN STUDENT ATHLETES

José Roberto Andrade do Nascimento Junior<sup>1</sup>

Heitor Soares Cavalcanti<sup>2</sup>

Nathan Leonardo Gomes Costa<sup>3</sup>

Daniel Vicentini de Oliveira<sup>4</sup>

### Resumo

O esporte universitário, incluindo eventos como os Jogos Universitários Brasileiros (JUBs), oferece oportunidades de desenvolvimento pessoal e social, mas também exige que os estudantes conciliem treinos e competições com as demandas da vida acadêmica. Diante disso, este estudo investigou a relação entre as experiências de atletas universitários e o desempenho acadêmico em estudantes-atletas. Participaram deste estudo transversal e quantitativo 34 estudantes-atletas de uma Instituição de Ensino Superior (IES), participantes dos Jogos Universitários de Pernambuco em 2024. Como instrumentos foram utilizados a versão brasileira do *University Sport Experiences Scale - Portuguese* (USES-BR) e o Coeficiente de Rendimento Escolar (CRE) semestral. A análise de dados foi conduzida por meio do teste de *Kolmogorov* e coeficiente de correlação de *Pearson*. Os resultados evidenciaram que as experiências esportivas positivas, como as habilidades sociais, iniciativa e relações interpessoais, apresentaram escores superiores em detrimento às experiências negativas (estresse, exclusão social). Foram encontradas correlações significativas ( $p < 0,05$ ), positivas e fracas ( $r < 0,40$ ) das experiências esportivas de habilidades básicas e relações interpessoais com o CRE semestral ( $r = 0,32$  e  $r = 0,27$ , respectivamente). Nota-se também que as dimensões de experiências esportivas positivas apresentaram correlações positivas entre si ( $r$  entre 0,28 e 0,51), enquanto as experiências negativas também apresentaram correlações positivas entre si ( $r$  entre 0,21 e 0,39). Por fim, observou-se que as experiências esportivas positivas apresentaram correlações negativas com as experiências negativas ( $r$  entre -0,32 e -0,52). Concluiu-se que determinadas experiências esportivas - especialmente as relacionadas ao desenvolvimento de habilidades

<sup>1</sup> Universidade da Força Aérea (UNIFA), Programa de Pós-graduação em Desempenho Humano Operacional, Rio de Janeiro, Brasil; [jroberto.jrs01@gmail.com](mailto:jroberto.jrs01@gmail.com)

<sup>2</sup> Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF), Colegiado de Educação Física, Petrolina, Brasil.

<sup>3</sup> Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF), Programa de Pós-graduação em de Educação Física, Petrolina, Brasil.

<sup>4</sup> Universidade Estadual de Maringá (UEM), Departamento de Ciências do Movimento Humano, Maringá, Brasil.

básicas e à qualidade das relações interpessoais - apresentam associações positivas com o desempenho acadêmico.

**Palavras-chave:** Esporte universitário; Desempenho acadêmico; Estudantes-atletas; Experiências esportivas.

### Abstract

University sports, including events like the Brazilian University Games (JUBs), offer opportunities for personal and social development, but also require students to balance training and competitions with academic demands. Given this, the present study investigated the relationship between the experiences of university athletes and the academic performance of student-athletes. This cross-sectional, quantitative study involved 34 student-athletes from a higher education institution (HEI) who participated in the 2024 Pernambuco University Games. The instruments used were the Brazilian version of the University Sport Experiences Scale - Portuguese (USES-BR) and the semestral Academic Performance Coefficient (CRE). Data analysis was conducted using the Kolmogorov test and Pearson's correlation coefficient. The results showed that positive sports experiences, such as social skills, initiative, and interpersonal relationships, had higher scores compared to negative experiences (stress, social exclusion). Significant ( $p < 0.05$ ), positive, and weak ( $r < 0.40$ ) correlations were found between basic skills and interpersonal relationships from sports experiences and the semestral CRE ( $r = 0.32$  and  $r = 0.27$ , respectively). It was also noted that the dimensions of positive sports experiences showed positive correlations among themselves ( $r$  between 0.28 and 0.51), while negative experiences also showed positive correlations among themselves ( $r$  between 0.21 and 0.39). Finally, it was observed that positive sports experiences showed negative correlations with the negative experiences ( $r$  between  $-0.32$  and  $-0.52$ ). It was concluded that certain sports experiences -especially those related to the development of basic skills and the quality of interpersonal relationships - are positively associated with academic performance.

**Keywords:** College sports; Academic Performance; Student-Athletes; Sporting Experiences.

## 1 INTRODUÇÃO

O esporte universitário brasileiro apresenta características peculiares, marcadas por uma rica diversidade de modalidades e um calendário competitivo intenso, que inclui eventos de grande relevância, como os Jogos Universitários Brasileiros (JUBs). Essas competições, além de promoverem o espírito esportivo e a integração entre instituições de ensino, desempenham um papel fundamental na formação integral dos estudantes, oferecendo oportunidades de desenvolvimento pessoal, social e acadêmico (Quang, 2024).



Essa rotina competitiva, representada por eventos como os Jogos Universitários Brasileiros (JUBs), não apenas promove o espírito esportivo e a integração acadêmica, mas também impõe aos estudantes atletas o constante desafio de equilibrar suas carreiras esportivas - com treinamentos e competições - e as exigências acadêmicas, como estudos e estágios (Corrêa, 2019). Esse equilíbrio delicado ressalta a importância da prática esportiva não apenas como um instrumento de desenvolvimento físico, mas também como um meio de promover a saúde mental e social, contribuindo para a formação integral do indivíduo (Melo *et al.*, 2022).

Estudos mostram que a participação regular em atividades esportivas está associada ao alívio do estresse, ao aumento da autoestima, à interação social, ao controle do peso e à melhoria do condicionamento físico e da disposição geral (Matsudo; Matsudo; Barros Neto, 2000; Eime *et al.*, 2013; Eather; Pankowiak; Eime, 2023). Entretanto, a vivência esportiva universitária envolve tanto experiências positivas quanto negativas, que podem influenciar diretamente o desempenho acadêmico dos atletas (Zhou, 2024).

Experiências esportivas positivas, como a construção de amizades, o fortalecimento do trabalho em equipe, a superação de desafios e o reconhecimento pelo esforço, tendem a promover um ambiente acadêmico mais equilibrado. Esses aspectos contribuem para o bem-estar emocional e a motivação, criando um ciclo virtuoso que favorece a concentração, a gestão do tempo e o compromisso com os estudos (Cevada *et al.*, 2013).

Por outro lado, experiências negativas, como lesões, excesso de pressão competitiva, falta de apoio institucional ou dificuldades para conciliar treinos e atividades acadêmicas, podem gerar estresse, ansiedade e fadiga, prejudicando tanto o rendimento esportivo quanto o desempenho acadêmico (Agortey, 2023). Essa dualidade ressalta a importância de estratégias de apoio que promovam a saúde mental e o equilíbrio entre as duas esferas da vida universitária (Martins; Rocha; Costa, 2020; Zhou, 2024).

Ao longo da graduação, compreender como essas experiências moldam o percurso acadêmico dos estudantes-atletas é essencial para o desenvolvimento de políticas e práticas que garantam não apenas o sucesso esportivo, mas também a formação acadêmica sólida e satisfatória. Assim, este estudo buscou investigar a

relação entre as experiências esportivas universitárias e o desempenho acadêmico de estudantes-atletas.

## 2 PROCEDIMENTOS E MÉTODOS

### 2.1 Tipo de estudo

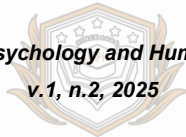
Este estudo foi desenvolvido por meio das diretrizes do *Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology* (STROBE) para estudos observacionais (Malta *et al.*, 2010). Essa pesquisa se caracterizará como quantitativa, analítica, observacional, com delineamento transversal, buscando obter informações sobre a relação entre variáveis psicológicas, mas sem interferir sobre a realidade dos profissionais de saúde (Thomas; Nelson; Silverman, 2009).

### 2.2 Participantes

Foram convidados a participar desta pesquisa atletas universitários, de ambos os sexos, participantes das equipes esportivas selecionadas para Jogos Universitários de Pernambuco de uma Instituição de Ensino Superior (IES) no ano de 2024. Os atletas foram avaliados ao final do período de treinamento para a fase classificatória de Pernambuco para os Jogos Universitários Brasileiros, a qual teve duração de quatro meses (janeiro a abril de 2024). Os atletas foram selecionados de forma não-probabilística e por conveniência.

Os critérios de inclusão foram os seguintes: 1) Ter no mínimo de 18 anos; 2) Praticar a modalidade esportiva há no mínimo três meses; e 3) Estar inscrito nos Jogos Universitários de Pernambuco como atleta. Por sua vez, o critério de exclusão estabelecido foi o atleta não ter respondido pelo menos um dos questionários. Participaram da pesquisa somente aqueles que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).





## 2.3 Instrumentos

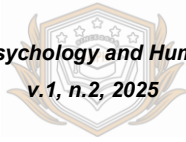
Foi aplicado um questionário sociodemográfico criado pelos pesquisadores para levantar dados dos sujeitos tais como: idade, sexo, curso, modalidade, tempo de prática da modalidade, tempo de treino semanal.

Para mensurar as experiências esportivas universitárias, foi utilizado o University Sport Experiences Scale - Portuguese (USES-BR) elaborado por Rathwell e Young (2016) e validado para o contexto brasileiro por Rathwell *et al.* (2021). A escala é composta por 39 itens, visando mensurar as experiências esportivas a partir de oito dimensões: iniciativa (ex. “Estou mais empenhado”); habilidades básicas (ex. “Acredito que melhorei minhas habilidades criativas”); relações interpessoais (ex. “Eu valorizo mais os contextos sociais das outras pessoas”); habilidades sociais e trabalho em equipe (ex. “Estou melhor em apoiar os outros”); rede de adultos e capital social (ex. “Me sinto mais apoiado pela comunidade fora do campus”); estresse (ex. “Estou frequentemente estressado”); exclusão social (ex. “Frequentemente me sinto deixado de lado” e comportamento social inapropriado (ex. “Estou frequentemente exposto a líderes que me menosprezam”). Os participantes responderam a uma escala do tipo likert de 7 pontos de 1 (Discordo Totalmente) a 7 (concordo plenamente).

Para obter os dados do Coeficiente de Rendimento Escolar (CRE) semestral, foi solicitado o contato telefônico de cada atleta para que os pesquisadores entrassem em contato ao final do primeiro semestre letivo no mês de julho de 2024 para solicitar o CRE de cada participante da pesquisa.

## 2.4 Coleta de dados e aspectos éticos

Este projeto está integrado ao projeto institucional intitulado “Fatores associados ao desenvolvimento de habilidades para vida em jovens praticantes de esportes” que foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) sob o parecer 6.723.610, conforme as normas da Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde sobre pesquisa envolvendo seres humanos. A coleta dos dados foi realizada nos locais de treinamento das equipes ao longo do mês de abril do ano de 2024, conforme a disponibilidade de cada equipe.



Inicialmente o contato dos pesquisadores foi realizado com treinadores ou responsáveis pelas equipes universitárias, com o intuito de explicar a pesquisa e estabelecer local e horário para realização da pesquisa. Após a explicação da pesquisa, os atletas que apresentaram interesse em participar foram orientados a assinar o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Somente depois que assinaram o TCLE, os atletas tiveram acesso aos questionários da presente pesquisa. Na coleta foram respeitados os preceitos éticos de não exposição dos participantes do estudo, garantindo, dessa forma, o sigilo das informações.

## 2.5 Análise estatística

A análise dos dados foi conduzida no software SPSS versão 29.0 mediante estatística descritiva e inferencial. A normalidade dos dados foi verificada pelo teste de *Kolmogorov-Smirnov*. Foram realizados procedimentos de *bootstrapping* (1000 re-amostragens; 95% IC BCa) para se obter uma maior confiabilidade dos resultados, para corrigir desvios de normalidade da distribuição da amostra e diferenças entre os tamanhos dos grupos e, também, para apresentar um intervalo de confiança de 95% para as diferenças entre as médias (Haukoos; Lewis, 2005). Foi utilizada a média e o desvio-padrão como medidas de tendência central e dispersão. A correlação de *Pearson* foi usada para avaliar a associação bivariada entre as dimensões de experiências esportivas e o CRE semestral dos atletas universitários.

## 3 RESULTADOS

Foram recrutados para a pesquisa todos os atletas das equipes esportivas selecionadas para Jogos Universitários de Pernambuco de uma Instituição de Ensino Superior (IES), totalizando 53 indivíduos. No entanto, 19 atletas foram excluídos da pesquisa por não terem disponibilizado o CRE ao final do primeiro semestre letivo do ano de 2024. Com isso participaram da pesquisa 34 atletas (18 homens e 16 mulheres) das equipes de futsal ( $n = 13$ ), handebol ( $n = 6$ ), voleibol ( $n = 11$ ) e basquetebol ( $n = 4$ ). Os atletas apresentaram média de idade de 23,26 (DP = 3,55) anos, média de tempo de prática de 83,00 (DP = 63,42) meses e média de 2,62 (DP = 0,70) treinos por semana.

Tabela 1 apresenta as médias, desvios-padrão e correlações para as dimensões de experiências esportivas e para o CRE dos atletas universitários. as pontuações médias na escala de resposta de 1 a 7 do USES-BR R foram as seguintes da mais alta para a mais baixa: habilidades sociais (M = 5,80; DP = 0,75), iniciativa (M = 5,69; DP = 0,73), relações interpessoais (M = 5,55; DP = 0,92), rede de adultos (M = 4,72; DP = 1,35), habilidades básicas (M = 4,40; DP = 1,51), estresse (M = 3,71; DP = 1,16), exclusão social (M = 2,84; DP = 1,19) e comportamento inapropriado (M = 2,24; DP = 1,13). Por fim, a média do CRE no primeiro semestre letivo de 2024. dos atletas foi de 8,13 (DP = 1,23).

**Tabela 1** – Estatística descritiva das dimensões de experiências esportivas e do coeficiente de rendimento escolar (CRE) dos atletas universitários

Variáveis	Média	Desvio-padrão
<b>Domínios de HV</b>		
Iniciativa	5,69	0,73
Habilidades básicas	4,40	1,51
Relações interpessoais	5,55	0,92
Habilidades sociais	5,80	0,75
Rede de adultos	4,72	1,35
Estresse	3,71	1,16
Exclusão social	2,84	1,19
Comportamento inapropriado	2,24	1,13
CRE	8,13	1,23

**Fonte:** Elaborado pelos autores, 2025

Na análise de correlação (Tabela 2), destaca-se que foram encontradas correlações significativas ( $p < 0,05$ ), positivas e fracas ( $r < 0,40$ ) das experiências esportivas de habilidades básicas e relações interpessoais com o CRE semestral ( $r = 0,32$  e  $r = 0,27$ , respectivamente).

Nota-se também que as dimensões de experiências esportivas positivas apresentaram correlações positivas entre si ( $r$  entre 0,28 e 0,51), enquanto as experiências negativas também apresentaram correlações positivas entre si ( $r$  entre

0,21 e 0,39). Por fim, observou-se que as dimensões de experiências esportivas positivas apresentaram correlações negativa com as dimensões de experiências negativas (r entre -0,32 e -0,52).

**Tabela 2** - Correlações entre as dimensões de experiências esportivas e o coeficiente de rendimento escolar (CRE) dos atletas universitários

Variáveis	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.Iniciativa	-	0,28*	0,44**	0,51**	0,39**	-0,14	-0,42**	-0,52**	-0,17
2.Habilidades básicas		-	0,50**	0,38**	0,35**	0,19	-0,21	0,04	0,32*
3.Rel. Interpessoais			-	0,60**	0,30*	-0,04	-0,22	-0,33*	0,27*
4.Habilidades sociais				-	0,09	0,08	-0,14	-0,18	0,07
5.Redes de adultos					-	-0,04	-0,32*	-0,35*	0,24
6.Estresse						-	0,41*	0,21	0,12
7.Exclusão social							-	0,39*	0,05
8.Comp. inapropriado								-	0,20
9.CRE									-

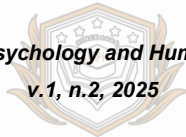
Legenda: Correlação de *Pearson*. \*\*p<0,01. \*p<0,05

**Fonte:** Elaborado pelos autores, 2025

## 4 DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo revelam particularidades importantes sobre a relação entre as vivências esportivas universitárias e o desempenho acadêmico dos atletas participantes. A amostra, composta por 34 atletas de diferentes modalidades dos Jogos Universitários de Pernambuco, demonstrou um Coeficiente de Rendimento Escolar (CRE) médio de 8,13, considerado um indicador de bom desempenho acadêmico e compatível com os padrões de excelência esperados no





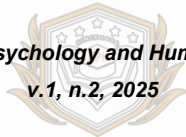
ensino superior brasileiro. Tal achado sugere que, apesar das demandas associadas à prática esportiva de competição, os estudantes-atletas conseguem manter um rendimento satisfatório em suas atividades acadêmicas.

As dimensões das experiências esportivas foram avaliadas por meio do Questionário USES-BR, mostrando que, em média, os atletas percebem elevadas habilidades sociais, iniciativa e qualidade das relações interpessoais proporcionadas pelo esporte. Esses resultados apontam para o potencial do ambiente esportivo como espaço de desenvolvimento socioemocional, o que está em consonância com estudos anteriores que destacam o esporte universitário como um contexto favorável ao cultivo de competências psicossociais (Gould; Carson, 2008; Camiré *et al.*, 2012; Moreland; Coxe; Yang, 2018).

Devem-se ressaltar também as experiências consideradas "negativas", como estresse, exclusão social e comportamento inapropriado, que apresentaram médias inferiores, indicando que, de modo geral, os atletas vivenciam mais aspectos positivos do que negativos no contexto esportivo universitário. Tal predominância de experiências positivas pode estar relacionada a fatores como a mediação adequada dos treinadores, o suporte institucional oferecido pelas universidades e a própria motivação dos atletas, que frequentemente participam do esporte por escolha autônoma, conforme Davis e Jowett (2014).

A análise de correlação revelou associações positivas entre as variáveis "habilidades básicas" e "relações interpessoais" com o CRE semestral. Isso sugere que a percepção de melhora nas habilidades esportivas e a qualidade das relações interpessoais construídas no ambiente esportivo podem estar positivamente relacionadas a um melhor desempenho acadêmico. As habilidades básicas, que englobam aspectos como organização, comunicação e pensamento estratégico, são transferíveis para o contexto acadêmico e podem facilitar a realização de tarefas escolares com maior eficácia (Bean; Eaton, 2000; Laureys *et al.*, 2023).

A melhora nas habilidades básicas pode favorecer um aumento da autoconfiança e disciplina, qualidades altamente importantes para os estudos (Jesus Ferreira, 2024). Da mesma forma, boas relações interpessoais podem proporcionar um maior suporte social e emocional, fatores que contribuem para o bem-estar e, indiretamente, para o sucesso acadêmico (Fredricks *et al.*, 2004). Esses achados corroboram teorias como a da Autodeterminação (Ryan; Deci, 2017), que enfatizam



a importância da integração social e da competência percebida como facilitadores do engajamento e desempenho em diferentes domínios da vida.

É interessante notar que as dimensões positivas das experiências esportivas apresentaram correlações positivas entre si, indicando que atletas que relatam maior iniciativa também tendem a perceber melhores habilidades sociais e relações interpessoais. Da mesma forma, as dimensões negativas também se correlacionaram positivamente, sugerindo que atletas que vivenciam menos estresse estão menos propensos à exclusão social e a comportamentos inapropriados. Esse padrão de correlação sugere que as experiências esportivas funcionam de maneira integrada, de modo que o fortalecimento de aspectos positivos pode atenuar ou prevenir o surgimento de experiências negativas, favorecendo um ambiente esportivo mais saudável e formativo (Teuber *et al.*, 2024).

Ademais, a correlação negativa observada entre as dimensões positivas e negativas das experiências esportivas reforça a ideia de que um ambiente esportivo saudável e positivo tende a minimizar as experiências negativas, corroborando a literatura que destaca a importância do apoio institucional e de um clima positivo para o bem-estar dos atletas (Zhou, 2024). Esses resultados também dialogam com a literatura sobre clima motivacional (Ames, 1992), sugerindo que contextos orientados para a maestria – nos quais o progresso individual é valorizado – estão associados a menores índices de estresse, exclusão e comportamentos disfuncionais entre os atletas (Duda; Appleton, 2016).

As correlações significativas entre outras dimensões das experiências esportivas e o CRE podem ser explicadas pela complexidade da relação entre a prática esportiva e o desempenho acadêmico. Fatores como a gestão do tempo, estratégias de estudo individuais, apoio familiar e institucional, além da intensidade e da demanda específica de cada modalidade esportiva, podem modular essa relação de maneiras diversas (Corrêa, 2019).

Além disso, é possível que o tipo de motivação predominante (intrínseca ou extrínseca), o engajamento com as atividades acadêmicas e a percepção de compatibilidade entre as demandas esportivas e educacionais exerçam papéis mediadores ou moderadores nessa associação, como indicam pesquisas recentes no campo da psicologia do esporte e da educação (Kegelaers *et al.*, 2024).

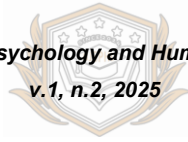


O estudo demonstra claramente o impacto positivo das atividades esportivas, em particular dos esportes coletivos, na melhoria do desempenho acadêmico de estudantes universitários. Essa influência pode ser explicada por diversos mecanismos. Primeiramente, os esportes coletivos aprimoram indiretamente o desempenho acadêmico dos estudantes, promovendo o trabalho em equipe e as habilidades sociais (Bruner *et al.*, 2022). Nos esportes coletivos, os estudantes aprendem a se comunicar eficazmente e a colaborar na resolução de problemas, habilidades igualmente importantes no ambiente acadêmico. Além disso, tais modalidades incentivam a corresponsabilidade, a escuta ativa e a empatia, características fundamentais para a construção de um ambiente de aprendizagem colaborativa (Jesus Ferreira, 2024).

Além disso, as atividades esportivas, especialmente as coletivas, podem melhorar a saúde física e o bem-estar mental dos alunos, o que contribui diretamente para um melhor desempenho acadêmico. Alunos que participam regularmente de atividades esportivas frequentemente apresentam níveis mais elevados de energia e melhores habilidades de gestão emocional, o que os ajuda a manter níveis mais elevados de foco e eficiência nos estudos (Oja *et al.*, 2015). A prática regular de esportes também pode atuar como um fator protetivo contra sintomas de ansiedade e depressão, condições que afetam negativamente a capacidade de concentração e o desempenho escolar (Biddle *et al.*, 2019).

Por fim, a prática de atividades esportivas também auxilia os alunos a administrar melhor o tempo e o estresse. Tais práticas atuam como um mecanismo eficaz de alívio do estresse, auxiliando os alunos a lidar com os desafios acadêmicos, enquanto boas habilidades de gestão do tempo são cruciais para o sucesso acadêmico. Esses benefícios são ainda mais evidentes em ambientes universitários que valorizam a conciliação entre esporte e estudo, com políticas institucionais que reconhecem e apoiam o duplo papel do estudante-atleta (Teuber *et al.*, 2024). Apesar dos achados promissores, este estudo apresenta algumas limitações que devem ser consideradas.

A principal delas refere-se ao tamanho reduzido da amostra ( $n = 34$ ), o que pode limitar a generalização dos resultados para outros contextos e populações. Além disso, a utilização de um delineamento transversal impede a inferência de causalidade entre as variáveis analisadas.



Outra limitação está relacionada à predominância de modalidades coletivas na amostra, o que pode influenciar a percepção das experiências esportivas e seus efeitos no rendimento acadêmico. Estudos futuros poderiam ampliar a amostra, incluir participantes de diferentes regiões e contemplar delineamentos longitudinais, além de considerar variáveis mediadoras e moderadoras na relação entre vivência esportiva e desempenho acadêmico.

## 5 CONCLUSÃO

Este estudo ampliou a compreensão das vivências esportivas no contexto universitário brasileiro ao evidenciar que determinadas dimensões dessas experiências - especialmente as relacionadas ao desenvolvimento de habilidades básicas e à qualidade das relações interpessoais - apresentam associações positivas com o desempenho acadêmico, representado pelo Coeficiente de Rendimento Escolar (CRE). Esses achados sustentam a hipótese de que o esporte universitário, quando conduzido em ambientes psicossocialmente saudáveis, pode favorecer não apenas a formação atlética, mas também competências transversais que repercutem positivamente na trajetória acadêmica dos estudantes-atletas.

O fortalecimento de habilidades como autoconfiança, disciplina e comunicação interpessoal, promovido pelas práticas esportivas, parece contribuir para um repertório comportamental mais adaptativo frente às demandas acadêmicas. Além disso, a correlação negativa entre as dimensões positivas e negativas das experiências esportivas reforça a importância de se promover climas esportivos orientados para o apoio, a inclusão e o bem-estar.

Entretanto, a variabilidade dos resultados indica que a relação entre vivência esportiva e desempenho acadêmico é multifacetada e mediada por diversos outros fatores individuais e contextuais, como estratégias pessoais de estudo, apoio institucional, tipo e exigência da modalidade esportiva e condições socioeconômicas. Dessa forma, recomenda-se que as instituições de ensino superior invistam em políticas esportivas que integrem ações pedagógicas, psicológicas e sociais, visando potencializar os benefícios do esporte para o desenvolvimento global dos estudantes.



## REFERÊNCIAS

AGORTEY, J. J. **Sports stressors and academic performance of student-athletes in selected Colleges of Education in Ghana**. Tese de Doutorado. School Of Education, Kenyatta University, 2024.

AMES, Carole. Classrooms: Goals, structures, and student motivation. **Journal of Educational Psychology**, v. 84, n. 3, p. 261, 1992.

BEAN, John P. et al. A psychological model of college student retention. **Reworking the Student Departure Puzzle**, v. 1, n. 48-61, p. 12, 2000.

BIDDLE, Stuart J. H. et al. Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 42, p. 146-155, 2019.

BRUNER, M. W. et al. Identity leadership and social identification within sport teams over a season: A social network analysis. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 59, p. 102106, 2022.

CAMIRÉ, Martin; TRUDEL, Pierre; FORNERIS, Tanya. Coaching and transferring life skills: Philosophies and strategies used by model high school coaches. **The Sport Psychologist**, v. 26, n. 2, p. 243-260, 2012.

CEVADA, T. et al. Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 39, p. 85-89, 2012.

CORRÊA, Mikael Almeida. **Integração acadêmica e autoavaliações de universitários praticantes e não praticantes de esportes**. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade São Francisco, Campinas, 2019.

CORRÊA, M. A.; DIAS, A. C. G. Avaliações autorreferentes e práticas esportivas: Comparações entre universitários praticantes e não praticantes. **Psicologia: Teoria e Prática**, v. 22, n. 2, p. 429–443, 2020.

CRANMER, G. A.; GAGNON, R. J.; MAZER, J. P. Division-I student-athletes' affective and cognitive responses to receiving confirmation from their head coach. **Communication & Sport**, v. 8, n. 2, p. 262–285, 2019. DOI: 10.1177/2167479518824868.

DAVIS, L.; JOWETT, S. Coach–athlete attachment and the quality of the coach–athlete relationship: Implications for athlete's well-being. **Journal of sports sciences**, v. 32, n. 15, p. 1454-1464, 2014.

DE JESUS FERREIRA, Ivan et al. Influência do esporte no rendimento acadêmico de universitários: uma revisão crítica. **BIUS - Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia**, v. 50, n. 44, p. 1-8, 2024.

DUDA, J. L.; APPLETON, P. R. Empowering and disempowering coaching climates: Conceptualization, measurement considerations, and intervention

implications. In: **Sport and exercise psychology research**. Academic Press, 2016. p. 373-388.

EATHER, N. et al. The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model. **Systematic reviews**, v. 12, n. 1, p. 102, 2023.

EIME, R. M. et al. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. **International journal of behavioral nutrition and physical activity**, v. 10, n. 1, p. 98, 2013.

FREDRICKS, J. A.; BLUMENFELD, P. C.; PARIS, A. H. School engagement: Potential of the concept, state of the evidence. **Review of educational research**, v. 74, n. 1, p. 59-109, 2004.

GOULD, Daniel; CARSON, Sarah. 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.

HOLT, N. L.; DEAL, C. J.; SMYTH, C. L. Orientações futuras para desenvolvimento positivo dos jovens através do desporto. In: HOLT, N. L. (Ed.). **Desenvolvimento positivo dos jovens através do desporto**. 2. ed. Londres: Routledge, 2016. p. 229-240.

KEGELAERS, Jolan et al. The mental health of student-athletes: A systematic scoping review. **International Review of Sport and Exercise Psychology**, v. 17, n. 2, p. 848-881, 2024.

LAUREYS, F. et al. Teamwork makes the dream work: Testing for shared perceptions on psycho-behavioural skills between athletes, coaches and parents. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 68, p. 102473, 2023.

MARTINS, F. B.; ROCHA, H. P. A. da; COSTA, F. R. da. Uma revisão narrativa sobre o estudante-atleta no ensino superior. **Revista Internacional de Educação Superior**, v. 6, p. 1-25, 17 jan. 2020.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 5, n. 2, p. 61-73, 2000.

MELO, Sandro Victor Alves et al. Habilidades para vida e as necessidades psicológicas básicas de atletas universitários. **Saúde e Pesquisa**, v. 15, n. 4, p. 1-15, 2022.

MORELAND, J. J.; COXE, K. A.; YANG, J. Collegiate athletes' mental health services utilization: A systematic review of conceptualizations, operationalizations, facilitators, and barriers. **Journal of sport and health science**, v. 7, n. 1, p. 58-69, 2018.

OJA, P. et al. Health benefits of different sport disciplines for adults: systematic review of observational and intervention studies with meta-analysis. **British journal of sports medicine**, v. 49, n. 7, p. 434-440, 2015.

PROGRAMA DAS NAÇÕES UNIDAS PARA O DESENVOLVIMENTO – PNUD. **Relatório Nacional de Desenvolvimento Humano 2017 – Movimento é vida: Atividades físicas e esportivas para todas as pessoas**. Disponível em: [www.movimentoevida.org/wp-content/uploads/2017/09/PNUD\\_RNDH\\_completo.pdf](http://www.movimentoevida.org/wp-content/uploads/2017/09/PNUD_RNDH_completo.pdf). Acesso em: [colocar data de acesso].

RATHWELL, S. et al. Psychometric properties of the of the University Sport Experiences Scale—Portuguese. **Motricidade**, v. 17, n. 3, p. 242-254, 2021.  
LUIZ, Francisco; NETTO, D. E. Marchi. **Universidade Estadual de Campinas**. [S. l.], 2007.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. **Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness**. New York: Guilford Publications, 2017.

TEUBER, Monika; LEYHR, Daniel; SUDECK, Gorden. Physical activity improves stress load, recovery, and academic performance-related parameters among university students: a longitudinal study on daily level. *BMC Public Health*, v. 24, n. 1, p. 598, 2024.

ZHOU, Shukai et al. A study on the relationship between college sports and academic achievement. **Frontiers in Sport Research**, v. 6, n. 3, 2024.