

Contemporânea

Contemporary Journal

Vol. 5 N°. 9: p. 01-21, 2025

ISSN: 2447-0961

Artigo

ENTRE AS QUADRAS E O CUIDADO: UMA EXPERIÊNCIA DE UMA ESTUDANTE DE ENFERMAGEM ATLETA NO ESPORTE UNIVERSITÁRIO

BETWEEN THE COURTS AND CARE: AN EXPERIENCE OF A NURSING STUDENT ATHLETE IN UNIVERSITY SPORTS

ENTRE LA CORTE Y EL CUIDADO: UNA EXPERIENCIA DE UNA ESTUDIANTE DEPORTISTA DE ENFERMERÍA EN EL DEPORTE UNIVERSITARIO

DOI: 10.56083/RCV5N9-006

Receipt of originals: 8/1/2025

Acceptance for publication: 8/25/2025

Ana Maria Cordeiro Rodrigues

Graduanda em Enfermagem

Instituição: Universidade Federal de Uberlândia (UFU)

Endereço: Uberlândia, Minas Gerais, Brasil

E-mail: ana.rodrigues2@ufu.br

Anna Julia Vieira Guide da Veiga

Graduanda em Enfermagem

Instituição: Universidade Federal de Uberlândia (UFU)

Endereço: Uberlândia, Minas Gerais, Brasil

E-mail: anna.veigadsn@gmail.com

Sueley Amorim de Araújo

Doutora em Ciências da Saúde

Instituição: Universidade Federal de Uberlândia (UFU)

Endereço: Uberlândia, Minas Gerais, Brasil

E-mail: profasueleyamorim@ufu.br

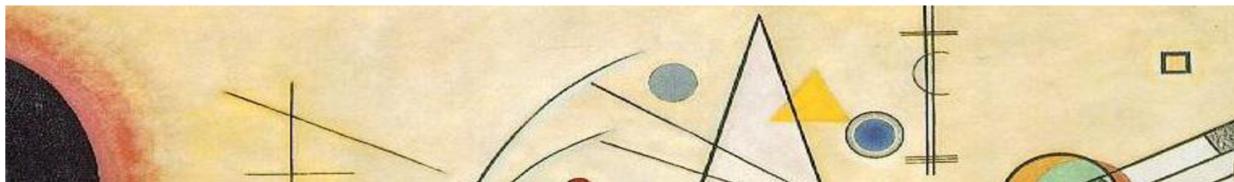
Antônio José Lana de Carvalho

Doutor em Ciências da Saúde

Instituição: Universidade Federal de Uberlândia (UFU)

Endereço: Uberlândia, Minas Gerais, Brasil

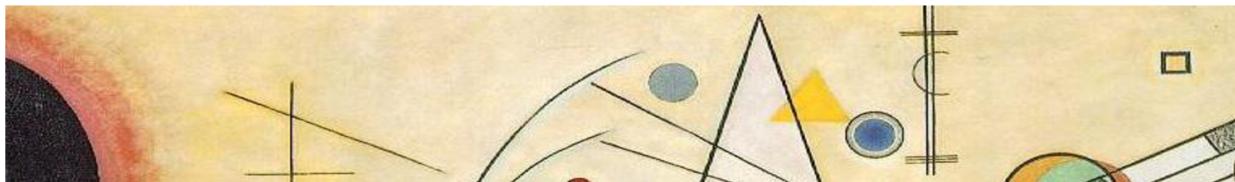
E-mail: antoniolanac@gmail.com



RESUMO: Tendo em vista a relevância de abordar sobre a relação entre a prática esportiva universitária e a formação acadêmica de enfermagem evidenciando a complexidade das experiências de estudantes que vivem essa dupla jornada, o presente estudo trata-se de um relato de experiência de uma estudante de enfermagem atleta universitária. Para tanto, foi necessário descrever os principais desafios e contribuições dessa experiência para sua formação acadêmica, analisar os meios de enfrentamento na conciliação das demandas curriculares com a rotina do esporte, refletir sobre o desenvolvimento de habilidades relevantes para a atuação profissional, além de evidenciar os impactos físicos, mentais e sociais dessa dupla jornada como graduanda e atleta universitária. Realizou-se, então, uma pesquisa de abordagem qualitativa, fundamentada em métodos descritivos e observacionais. Diante disso, verificou-se que, essa jornada multifacetada é caracterizada pela dificuldade de conciliação entre os compromissos esportivos e a carga acadêmica intensa, a ausência de normativas institucionais que assegurem os direitos dos estudantes/atletas e contemplem suas particularidades, o esporte como ferramenta potente na promoção de saúde proporcionando melhora significativa no âmbito físico, mental, social e qualidade de vida, além de ser potencializador no desenvolvimento de habilidades profissionais fundamentais no exercício da enfermagem como trabalho em equipe, empatia, liderança e autocuidado. Portanto, foi possível concluir que o esporte ultrapassa o campo físico, ampliando a compreensão do processo formativo em enfermagem, ao valorizar estas experiências extracurriculares como dimensões legítimas e complementares da formação integral do futuro profissional de saúde.

PALAVRAS-CHAVE: enfermagem, esportes, atletas universitários, cuidados de enfermagem, formação profissional.

ABSTRACT: Given the relevance of addressing the relationship between university sports practice and nursing academic training, highlighting the complexity of the experiences of students who live this dual journey, this study is a report on the experience of a nursing student and university athlete. To this end, it was necessary to describe the main challenges and contributions of this experience to her academic development, analyze the coping mechanisms for reconciling curricular demands with the routine of sports, reflect on the development of skills relevant to professional performance, and highlight the physical, mental, and social impacts of this dual journey as an undergraduate student and university athlete. Therefore, a qualitative approach was conducted, based on descriptive and observational methods. Therefore, it was found that this multifaceted journey is characterized by the difficulty of reconciling athletic commitments with the intense academic workload, the lack of institutional regulations that ensure the rights of students/athletes and consider their particularities, and



the use of sport as a powerful tool in promoting health, providing significant improvements in physical, mental, and social aspects, as well as quality of life. It also enhances the development of fundamental professional skills in nursing, such as teamwork, empathy, leadership, and self-care. Therefore, it was possible to conclude that sport goes beyond the physical realm, broadening the understanding of the nursing educational process by valuing these extracurricular experiences as legitimate and complementary dimensions of the comprehensive training of future healthcare professionals.

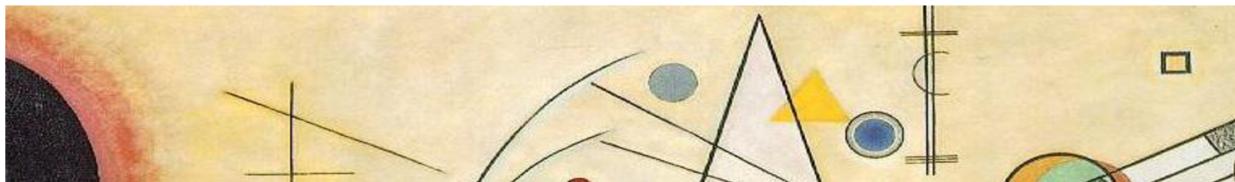
KEYWORDS: nursing, sports, college athletes, nursing care, professional training.

RESUMEN: Dada la relevancia de abordar la relación entre la práctica deportiva universitaria y la formación académica en enfermería, destacando la complejidad de las experiencias de los estudiantes que viven esta doble trayectoria, este estudio presenta la experiencia de una estudiante de enfermería y deportista universitaria. Para ello, fue necesario describir los principales desafíos y contribuciones de esta experiencia a su desarrollo académico, analizar los mecanismos de afrontamiento para conciliar las exigencias curriculares con la rutina deportiva, reflexionar sobre el desarrollo de habilidades relevantes para el desempeño profesional y destacar los impactos físicos, mentales y sociales de esta doble trayectoria como estudiante de pregrado y deportista universitaria. Por lo tanto, se realizó un enfoque cualitativo, basado en métodos descriptivos y observacionales. Por lo tanto, se encontró que esta trayectoria multifacética se caracteriza por la dificultad de conciliar los compromisos deportivos con la intensa carga académica, la falta de normativas institucionales que garanticen los derechos de los estudiantes/atletas y consideren sus particularidades, y el uso del deporte como una poderosa herramienta para promover la salud, proporcionando mejoras significativas en los aspectos físicos, mentales y sociales, así como en la calidad de vida. Además, potencia el desarrollo de habilidades profesionales fundamentales en enfermería, como el trabajo en equipo, la empatía, el liderazgo y el autocuidado. Por lo tanto, se pudo concluir que el deporte trasciende el ámbito físico, ampliando la comprensión del proceso educativo enfermero al valorar estas experiencias extracurriculares como dimensiones legítimas y complementarias de la formación integral de los futuros profesionales de la salud.

PALABRAS CLAVE: enfermería, deportes, deportistas universitarios, atención de enfermería, formación profesional.



Artigo está licenciado sob forma de uma licença
Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional.



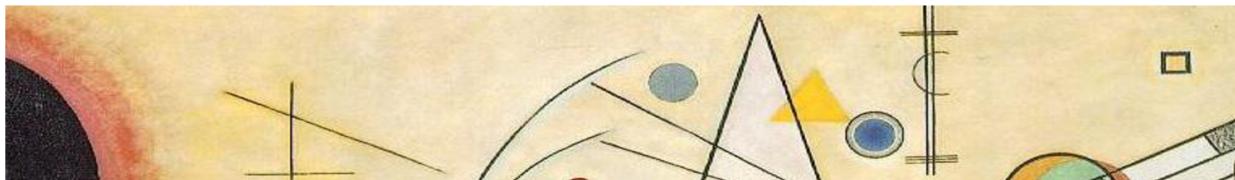
1. Introdução

Ingressar no ensino superior representa uma etapa transicional significativa na vida de muitos jovens, sobretudo no contexto brasileiro, onde grande parte da população ainda enfrenta barreiras históricas de acesso motivadas por fatores sociais, culturais, políticos e econômicos (Nery; Rossato; Scorsolini-Comin, 2023). As expectativas sociais e as exigências acadêmicas associadas à formação universitária, frequentemente geram uma sensação de intensa pressão entre os estudantes.

Nesse cenário, o enfrentamento das múltiplas interfaces desse processo, implica um contexto de muitas adaptações e desafios, tornando o estudante mais propenso a desenvolver hábitos de vida inadequados e prejuízo à saúde física, além de aumentar a vulnerabilidade aos problemas de saúde mental, interferindo consequentemente, tanto no desempenho acadêmico, quanto no bem-estar e qualidade de vida (QV) (Freitas *et al.*, 2022).

Embora os desafios da vida universitária possam afetar estudantes de todas as áreas, pesquisas como a de Núñez-Rocha (2020) e Lima *et al.* (2025), indicam que graduandos da área da saúde enfrentam condições particularmente adversas em relação à saúde mental e a QV. Isso se deve à combinação de fatores como elevada carga horária, estágios intensivos, exigência constante por alto desempenho, desenvolvimento contínuo de habilidades clínicas e interpessoais, atividades extracurriculares e exposição a situações de risco, o que é evidente no curso de Enfermagem, onde se constrói uma trajetória profissional fortemente marcada por jornadas exaustivas, complexidade prática e grande responsabilidade frente ao cuidado humano (Nery; Rossato; Scorsolini-Comin, 2023).

Essas exigências impactam diretamente o estilo de vida desses estudantes. O estudo de Backhaus *et al.* (2020), aponta que tais condições estão associadas ao desenvolvimento de doenças crônicas não



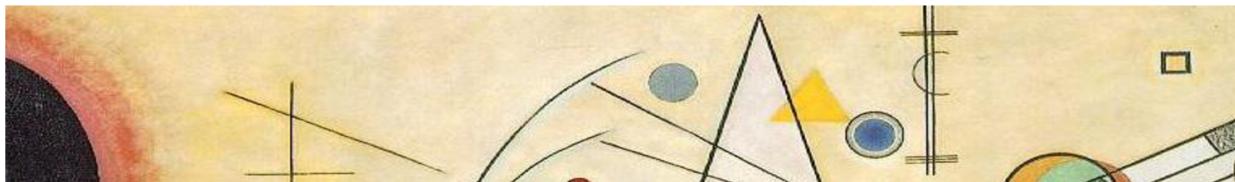
transmissíveis, além de contribuírem para uma percepção negativa da QV.

Frente a esse quadro, a atividade física surge como uma ferramenta fundamental para a melhora dos conflitos que incidem na QV dos estudantes. De acordo com as Diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS) para Atividade Física e Comportamento Sedentário de 2020, a atividade física regular se configura como um fator chave para a proteção, prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) e vários tipos de cânceres. Além disso, atua em benefício da saúde mental, incluindo prevenção do declínio cognitivo e sintomas de depressão e ansiedade (Organização Mundial da Saúde, 2020).

Visando abordar a problemática sobre quais os principais desafios e contribuições da conciliação entre a prática esportiva universitária e a graduação em Enfermagem, esse trabalho justifica-se pela relevância de abordar a intersecção entre a prática esportiva universitária e a formação acadêmica de enfermagem evidenciando a complexidade das experiências de estudantes que vivem essa dupla jornada.

Sob esse prisma, o presente estudo também oferece uma contribuição acadêmica ao explorar como experiências extracurriculares, como o esporte, podem favorecer o desenvolvimento de competências essenciais para o exercício profissional em enfermagem. Assim, ao relatar uma trajetória que transita entre a quadra e o cuidado, o trabalho propõe uma abordagem formativa inovadora, que reconhece no esporte um espaço legítimo de aprendizado e amadurecimento pessoal e profissional.

Este trabalho tem como objetivo relatar a experiência de uma estudante de enfermagem atleta no esporte universitário, buscando descrever os principais desafios e contribuições dessa vivência para a sua formação acadêmica evidenciando fatores como o enfrentamento na conciliação das demandas do curso de enfermagem com a rotina de treinamentos e competições esportivas, desenvolvimento pessoal e acadêmico de habilidades relevantes para a atuação profissional em

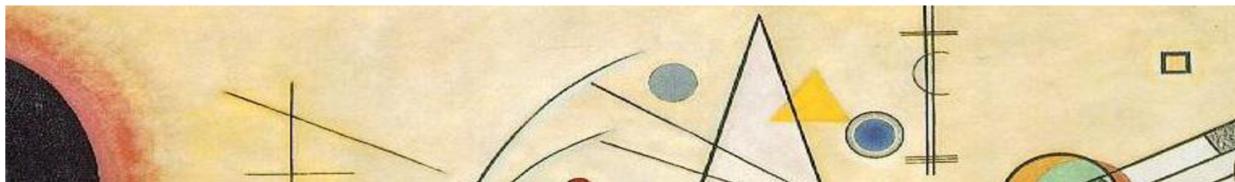


enfermagem além dos impactos físicos, emocionais e sociais da dupla vivência como graduanda e atleta universitária.

2. Metodologia

Para alcançar os objetivos propostos e melhor apreciação deste trabalho, foi utilizado uma abordagem qualitativa de caráter descritivo e observacional. Portanto, o presente trabalho ancorado na metodologia do relato de experiência, busca descrever as vivências de uma estudante do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Uberlândia (UFU) em Uberlândia, Minas Gerais, assumindo concomitantemente a carreira de atleta universitária nas modalidades de futsal e futebol de 7 pelas Equipes de Treinamento UFU. Os registros foram organizados em categorias que refletem os principais desafios, aprendizados e contribuições observados durante a participação como membro efetivo das equipes.

A experiência relatada ocorreu no âmbito do Projeto Equipes UFU de Treinamento que surgiu no ano de 2005, sendo o futsal a modalidade pioneira. O projeto é coordenado pela Diretoria de Esportes Universitários (DIESU) e vinculado à Pró-Reitoria de Assistência Estudantil (PROAE), órgãos diretos da UFU. A realização deste projeto justifica-se em virtude da necessidade de atender uma alta demanda de estudantes ex-atletas e competidores amadores que buscam uma oportunidade de conciliar os estudos e a realização de treinamentos esportivos no meio universitário, visando a formação de uma equipe universitária que representa a UFU em eventos esportivos de cunho regional, estadual e nacional. O intuito maior é promover a prática esportiva entre esses estudantes/atletas, visando principalmente à saúde e qualidade de vida deste.



3. Resultados e Discussão

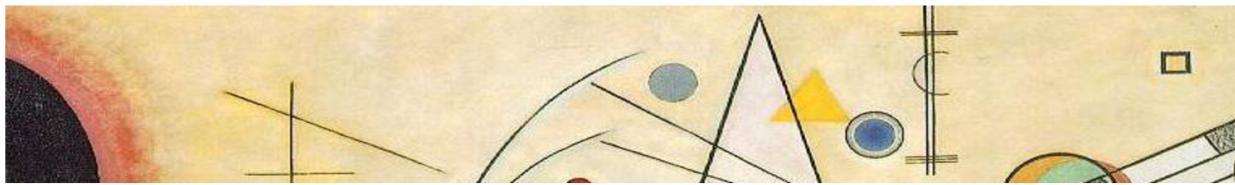
3.1 O Desenvolvimento do Esporte Universitário

O desenvolvimento do esporte universitário é um fenômeno complexo, influenciado por fatores históricos e políticos, e que continua a evoluir até os dias atuais. No Brasil, o marco do esporte universitário se dá no final do século XIX, com o Colégio Mackenzie (São Paulo - SP) e a Faculdade de Medicina e Cirurgia (Rio de Janeiro - RJ), com eventos voluntários de total autonomia, sem influências estatais e governamentais. Na década de 1930, surgiram as primeiras Federações Universitárias Estaduais (FUEs), com Rio de Janeiro, São Paulo e Minas Gerais como estados pioneiros (Camargo; Mezzadri, 2018).

Em sequência, em 1939 foi fundada a Confederação Brasileira de Desportos Universitários (CBDU), e somente 1941, o Decreto-lei Nº 3.617, conferido durante o Governo Getúlio Vargas, marcou o início do estabelecimento das bases de organização do desporto universitário brasileiro, centralizando-o ao governo, oficializando a CBDU e os primeiros Jogos Universitários Brasileiros (JUBS) (Vargas, 2024; Barbosa, 2017).

Na década de 1970, durante a ditadura militar, a Lei Federal nº 6.251/75 e o Decreto-Lei nº 80.228/77, instituíram a Política Nacional de Desenvolvimento da Educação Física e Desporto, buscando consolidar e reafirmar essa centralização do estado, atribuindo a ele a regulação do esporte, inserindo o esporte universitário como parte do sistema de esporte estudantil (Camargo; Mezzadri, 2018).

Em 1988, com a Constituição Federal e suas políticas públicas, as Confederações e Federações começaram a ter mais autonomia, marcadas pelas normas como a Lei Zico (Lei nº 8.672/1993), a Lei Pelé (Lei nº 9.615/1998) e a Lei Piva (Lei nº 10.264/2001), que contribuíram para



estruturar e financiar diversas modalidades esportivas, incluindo o esporte universitário (Vargas, 2024).

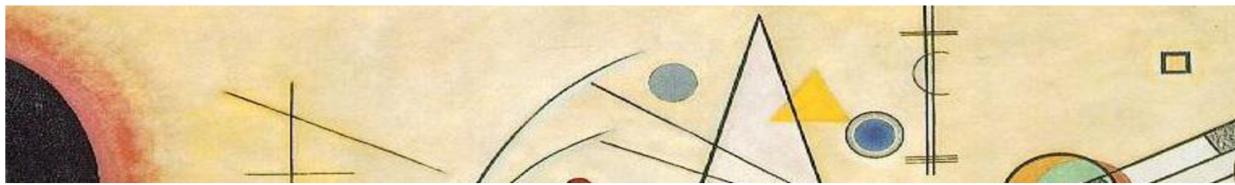
Apesar dos avanços do esporte universitário no Brasil, ainda hoje, a conciliação entre a formação acadêmica e a prática esportiva de alto rendimento impõe desafios significativos aos estudantes-atletas universitários, sobretudo em cursos com alta carga horária e exigência prática, como o de Enfermagem. Essa jornada multifacetada é caracterizada por ganhos significativos, mas também por desafios intensos.

3.2 Projeto Equipes de Treinamento UFU e a chegada ao Esporte Universitário

O Projeto de Equipes de treinamento surgiu no ano de 2005 com a equipe UFU de futsal. Desde então, o interesse dos discentes em várias outras modalidades coletivas foram aumentando. As Equipes de Treinamento UFU, têm como principal objetivo proporcionar aos discentes UFU a prática e o treinamento das modalidades futsal, handebol, vôlei, basquete e futebol de campo. Mais especificamente, objetiva oferecer uma experiência esportiva aos discentes possibilitando o desenvolvimento pleno dos alunos/atletas por meio do esporte, transmitindo disciplina e convívio social através dos valores esportivos, melhora da saúde física e mental física além de contribuir para a redução da evasão escolar.

A missão desse projeto é promover a formação global dos discentes da UFU, educando-os para o exercício consciente e crítico da cidadania, imbuídos não só na educação, mas também na prática de atividades físicas e no esporte competitivo.

A autora tomou conhecimento do projeto por meio de membros da equipe organizadora, após se destacar em sua participação nas Olimpíadas Universitárias da UFU, no segundo semestre de 2019. No entanto, sua tentativa de ingresso não foi possível no início do ano subsequente, uma vez

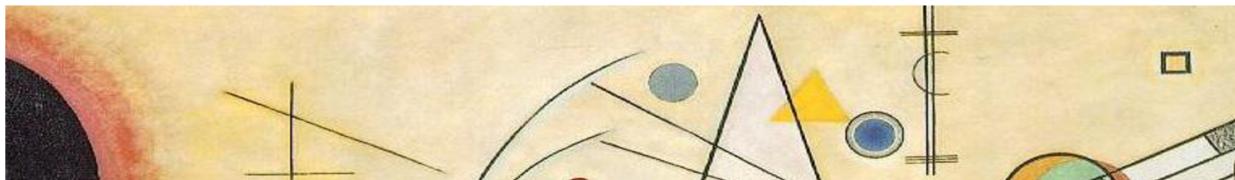


que o projeto, assim como toda a universidade, teve suas atividades paralisadas em decorrência da pandemia de COVID-19, no período de 2020 a 2022. Em decorrência disso, o ingresso da discente se concretizou no primeiro semestre do ano de 2023, permanecendo como integrante das equipes no período de 2023 a 2025.

Os treinamentos são realizados no Centro Esportivo Universitário, campus Educação Física de segunda a sexta-feira (das 19h às 23h) e aos sábados (das 8h às 12h). As sessões de treinamento em cada modalidade têm duração de 2 horas com atividades físicas e táticas, totalizando uma carga horária semanal média de 6 a 8 horas.

Essa estrutura e planejamento são possíveis graças ao apoio da PROAE, que, por meio do Programa Nacional de Assistência Estudantil (PNAES), destina recursos para a realização de eventos como a Olimpíada Universitária e para o funcionamento das Equipes de Treinamento. Os investimentos variam ano a ano, contudo, a gestão superior, busca atender às principais solicitações para o projeto que incluem, pagamento de inscrição, transporte, alimentação e seguro-atleta. Além disso, um fator importante para a continuidade do projeto foi a parceria firmada, a partir de 2022, entre a UFU e o Praia Clube de Uberlândia, que passou a contribuir, principalmente com o pagamento dos técnicos, por meio de um Acordo de Cooperação Técnica.

Como aluna/atleta membro da Equipe de Treinamento UFU, a autora participou de competições a nível regional, estadual e nacional. Os Jogos Universitários Mineiros (JUMS) organizados pela Federação Universitária Mineira de Esportes (FUME) e os Jogos Universitários Brasileiros (JUBS), promovido pela Confederação Brasileira do Desporto Universitário (CBDU), foram as principais competições oficiais disputadas pela aluna/atleta. Somado a isso, a discente teve a oportunidade de participar do JUBS Praia, representando pela primeira vez a UFU na modalidade de Beach Soccer, conquistando uma colocação inédita na história da universidade. Vale



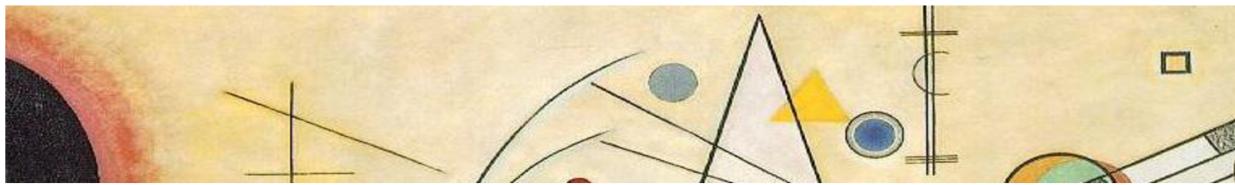
ressaltar ainda que, todas essas competições permitiram que a aluna/atleta conhecesse vários lugares do país, favorecendo a vivência em diferentes contextos geográficos, culturais e sociais, proporcionando experiências que vão além do desenvolvimento atlético, mas também, na formação acadêmica, social e humana da estudante, contribuindo para seu desenvolvimento integral.

3.3 Conciliação entre a Prática Esportiva e a Formação Acadêmica de Enfermagem

O conceito de dupla carreira foi exposto no *Eu Guidelines on Dual Career of Athletes* (European Comission, 2012), e compreende os desafios enfrentados por atletas de elite na combinação de sua carreira esportiva com a formação educacional ou a um trabalho (Costa; Figueiredo, 2021).

No Brasil o tema da dupla carreira vem a passos lentos ganhando espaço de discussão e na ciência, sendo um marco importante o documento Carta de Brasília para o Esporte Universitário, fruto do 1º Seminário Internacional sobre a Dupla Jornada do Atleta na Universidade ocorrido em 2013, que apresentava propostas de ações governamentais no esporte universitário brasileiro, discutindo prioritariamente a dificuldade de conciliação dessa dupla jornada (Miranda; Loreno; Costa, 2020).

Levando em consideração a temática discutida nesse documento e a experiência desse relato, a conciliação entre a formação acadêmica do curso de Enfermagem com a prática esportiva universitária, configura-se um desafio multifacetado que exige organização, resiliência e muita disciplina. A graduação em Enfermagem é reconhecida por sua carga horária extensa, com aulas teóricas, estágios, práticas hospitalares e avaliações contínuas, exigindo uma dedicação constante do aluno. Ao optar por seguir também no esporte universitário, assumindo uma dupla jornada, esse cenário ganha uma nova camada de exigências, mas também de recompensas.

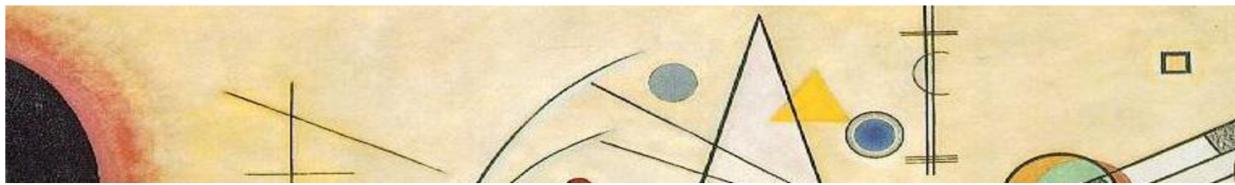


Em relação a oferta de treinos e horários de aulas, há uma certa compatibilidade, considerando que a rotina acadêmica, na graduação em Enfermagem, está compreendida prioritariamente nos turnos matutino e vespertino, enquanto os treinamentos são realizados no período noturno. Entretanto, apesar dessa compatibilidade ser positiva no quesito de oportunidade de participação do protejo, adotar uma rotina de treinamentos após um dia cheios de atividades acadêmicas, demandam esforço físico e mental, além de uma organização quase cirúrgica da rotina pessoal.

Durante períodos de competição, a complexidade dessa conciliação é ainda mais acentuada. Os deslocamentos frequentes e o tempo dedicado às disputas dificultam o acompanhamento regular das atividades acadêmicas, sendo necessário levar materiais de estudo para viagens e utilizar os intervalos entre jogos como momento para atender as demandas da faculdade, o que reflete um esforço contínuo para manter o desempenho acadêmico em padrões de qualidade.

Outro ponto a ser destacado é que, apesar da representatividade institucional assumida pelos atletas universitários em nome da universidade, observa-se a ausência de políticas acadêmicas específicas que contemplem as particularidades dessa vivência. Certificados de participação em eventos esportivos não são considerados, de forma normativa, como justificativa de ausência em atividades curriculares, ficando a remarcação de avaliações e tarefas condicionada ao entendimento individual de cada docente. Essa indefinição institucional compromete o desempenho acadêmico dos atletas e pode, inclusive, desencorajar a permanência de discentes no esporte.

Nesse sentido, faz-se necessário a criação de um documento que regulamente os direitos e deveres dos estudantes atletas, sendo este utilizado no respaldo para justificativas acadêmicas como por exemplo a remarcação de provas e trabalhos, bem como a contabilização de faltas em função dos compromissos esportivos (Miranda; Loreno; Costa, 2020).



Além das questões acadêmicas, a dimensão financeira também representa um fator limitante. Embora existam auxílios pontuais fornecidos por órgãos institucionais, como taxa de inscrição, auxílio transporte e alimentação, estes não são suficientes para cobrir integralmente os custos que envolvem a participação em competições, como despesas com passagem para lugares mais distantes da sede, com a alimentação durante todos os dias da competição, medicamentos, suplementação, equipamentos etc. Tal realidade expõe a vulnerabilidade financeira dos estudantes atletas e ressalta a necessidade de um sistema de suporte mais abrangente e estruturado.

Assim como evidenciado pelos estudantes atletas da UnB no estudo de Miranda, Loreno e Costa (2020), a infraestrutura disponibilizada para os treinamentos do projeto de Equipes UFU, também apresenta limitações. Ainda que haja espaços físicos e horários reservados para as modalidades esportivas, os investimentos em manutenção, equipamentos e apoio técnico especializado nem sempre são contínuos ou suficientes. Ressalta-se, ainda, a carência de acompanhamento multiprofissional, como acesso a nutricionista, fisioterapeuta, preparador físico e suporte psicológico, recursos fundamentais para o desenvolvimento seguro e de qualidade do rendimento esportivo.

As vivências da autora como estudante atleta, conclui que, embora o esporte universitário seja uma ferramenta potente de formação humana, ele ainda carece de reconhecimento efetivo dentro do ambiente acadêmico. A falta de políticas específicas voltadas ao estudante-atleta evidencia uma lacuna entre a prática e o discurso da formação integral (Miranda *et al.*, 2018).



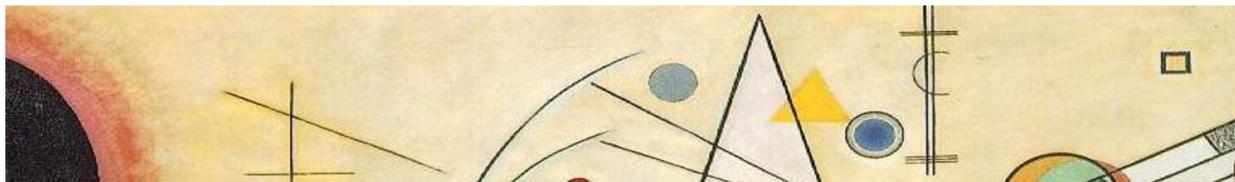
3.4 Impactos do Esporte Universitário na Saúde Física, Mental e Qualidade de Vida

De acordo com Wang *et al.* (2022), existem evidências que apontam aumento do bem-estar subjetivo e efeitos na regulação emocional, diante da prática regular de atividade física pelo público universitário. Entretanto, apesar de se saber todos os benefícios de sua prática, como já bem elucidado pela OMS, a rotina intensa e, muitas vezes, exaustiva vivenciada por estudantes no Ensino Superior (ES), contribui significativamente para a diminuição da adesão a práticas esportivas regulares (Vargas, 2024), tornando o autocuidado e o exercício físico secundários na lista de prioridades diárias.

Em virtude disso, apesar da diminuição da prática de atividade física pelos estudantes do ES, a sua prática se torna imprescindível para esse grupo uma vez que, segundo Corrêa e Dias (2023), propicia a melhora do funcionamento cognitivo e emocional, bem-estar geral, maior disposição, maior integração social, além de desenvolver outras habilidades e competências aplicáveis em diferentes contextos da vida.

De acordo com o estudo de Araújo *et al* (2023), ao verificar os efeitos do esporte sobre a saúde física, observa-se um resultado positivo quanto à melhora da aptidão física, redução da porcentagem de gordura, das dobras cutâneas e peso corporal, além da melhora da flexibilidade. Dados como esses, reforçam ainda mais os impactos da atividade física sobre a saúde física.

Quando se evidencia a saúde mental, pesquisas como a de Freitas *et al.* (2022) e Lima *et al.* (2025) destaca o grande aumento das taxas de transtornos mentais em estudantes universitários. No estudo de Lima *et al.* (2025), a prevalência de desenvolvimento de Transtornos Mentais Comuns foi de 83,9%, já em Freitas *et al.* (2022), os autores ressaltam o aumento da depressão, ansiedade e estresse associados ao aumento da tentativa de



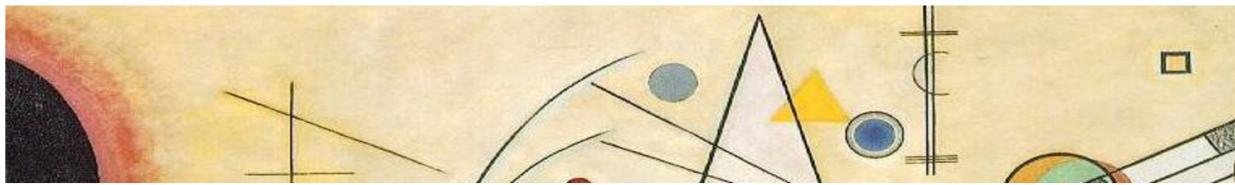
autoextermínio e suicídio entre os estudantes da área da saúde. Além disso, o desenvolvimento de DCNTs e pior percepção da QV são consequências diretas do acometimento mental e mudança no estilo de vida dos estudantes (Freitas *et al.*, 2022; Núñez-Rocha *et al.*, 2020).

Nesse sentido, no estudo de Corrêa e Dias (2023), observou-se um número expressivo de relatos de estudantes que destacam os efeitos positivos da prática esportiva entre universitários. Muitos apontam que o esporte contribui para a redução da ansiedade, promove o relaxamento e favorece um melhor manejo do estresse. Além disso, possibilita ampliar o foco de atenção para além das demandas acadêmicas.

De modo geral, a atividade esportiva esteve associada a sensações de prazer e bem-estar, o que reforça sua importância como estratégia de enfrentamento das pressões do ambiente universitário, proporcionando maior equilíbrio emocional e menor percepção de estresse diante das tarefas acadêmicas (Ferreira *et al.*, 2024; Corrêa; Dias, 2023).

A QV é um termo multidimensional, que evolve aspectos sociais, culturais, econômicos e físicos, do indivíduo (Nahas, 2017). No estudo de Freitas *et al.* (2022), estudantes da área da saúde obtiverem escores menores nos domínios psicológico e meio ambiente e maior no domínio das relações sociais no que se refere a percepção da QV. Especificamente, nos estudantes de Enfermagem, os menores escores foram observados em todos os domínios.

Nessa perspectiva, ao analisar os resultados da pesquisa de Araújo *et al.* (2023), observa-se que uma das dimensões da qualidade de vida que apresentou mudança mais significativa em relação a prática esportiva universitária foi o domínio psicológico. Esse dado sugere impacto positivo no alívio do estresse dos participantes, refletindo-se em melhorias nos aspectos como autoestima, concentração, sentimentos positivos, padrões de pensamento, entre outros.



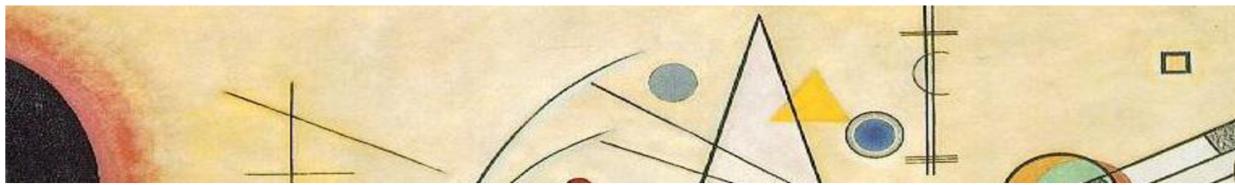
A vivência como atleta universitária elucidada nesse relato, também proporcionou melhorias expressivas em diversos aspectos da saúde física, mental e social, corroborando assim, com os resultados positivos dos estudos citados.

3.5 O Esporte como Atividade Extracurricular e suas Contribuições no Desempenho Acadêmico e Formação Integral do Enfermeiro

Conforme estabelece a Resolução CNE/CES nº 3, de 7 de novembro de 2001, que define as Diretrizes Curriculares Nacionais para o Curso de Graduação em Enfermagem, o profissional formado pela Faculdade de Medicina da UFU, deverá possuir uma formação generalista, humanista, crítica e reflexiva, com qualificação para o exercício da Enfermagem fundamentada no rigor científico e intelectual, bem como orientada por princípios éticos (Diretrizes Curriculares Nacionais do Curso de Graduação em Enfermagem, 2001; Universidade Federal de Uberlândia, 2018).

De acordo com Fior e Mercuri (2004), as atividades extracurriculares são fatores que modificam a qualidade das vivências acadêmicas e, consequentemente, a adaptação e o rendimento acadêmico. Nesse contexto de atividades extracurriculares, as práticas esportivas universitárias configuram-se como estratégias complementares que potencializam o processo formativo do estudante de Enfermagem. De acordo Corrêa e Dias (2023), a prática das atividades esportivas contribui de modo geral na concentração, foco e disposição nos momentos dedicados ao estudo, possibilitando uma maior sensação de bem-estar e menor percepção de estresse diante das atividades acadêmicas.

Além disso, os universitários participantes desse mesmo estudo, afirmam que além dos benefícios fisiológicos, o esporte influencia diretamente no desenvolvimento de “competências de vida e valores” aplicáveis que podem potencializar o desempenho acadêmico, destacando a



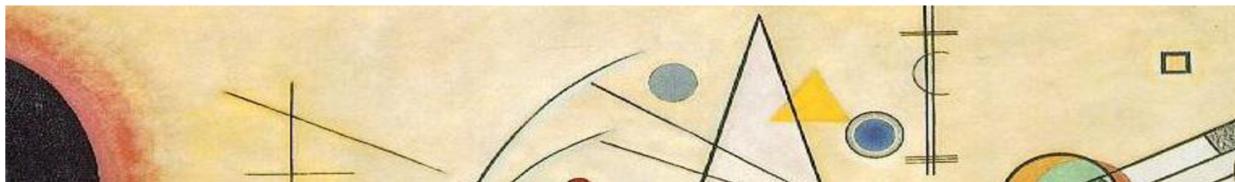
disciplina, a organização do tempo, a resiliência e a responsabilidade (Corrêa; Dias, 2023).

Quando olhamos para o contexto da enfermagem, a vivência no esporte universitário proporciona oportunidades de desenvolvimento de habilidades essenciais para a formação integral do enfermeiro e do seu exercício profissional, como o trabalho em equipe, a tomada de decisão sob pressão, a disciplina, a resiliência e a capacidade de lidar com as adversidades, o autocuidado, a liderança, o respeito ao próximo e a gestão de tempo, competências essenciais para a prática assistencial em saúde.

É importante destacar que o espaço do esporte universitário também favorece a socialização, o senso de pertencimento institucional e a construção de redes de apoio entre estudantes, fatores que favorecem a permanência estudantil e reduzem a evasão nos cursos de graduação (Corrêa; Dias, 2023). Tais aspectos ganham relevância especial quando considerados no cenário da Enfermagem, cuja formação é reconhecidamente exigente e, por vezes, excludente para estudantes em condições de vulnerabilidade social e emocional.

Assim, refletir sobre a formação integral do enfermeiro exige, necessariamente, reconhecer a importância das experiências que transcendem o currículo formal, incluindo práticas esportivas como dimensões formativas legítimas. Para que essa integração seja efetiva, as instituições de ensino superior devem desenvolver políticas que reconheçam e valorizem o valor pedagógico das atividades extracurriculares, garantindo acesso, incentivo e suporte aos discentes que nelas se envolvem.

A valorização do esporte como parte do processo educacional do enfermeiro contribui não apenas para a formação de um profissional tecnicamente competente, mas também para a construção de um sujeito ético, sensível, equilibrado e capaz de cuidar de forma integral do outro - atributos imprescindíveis ao exercício da Enfermagem em sua complexidade e compromisso social.

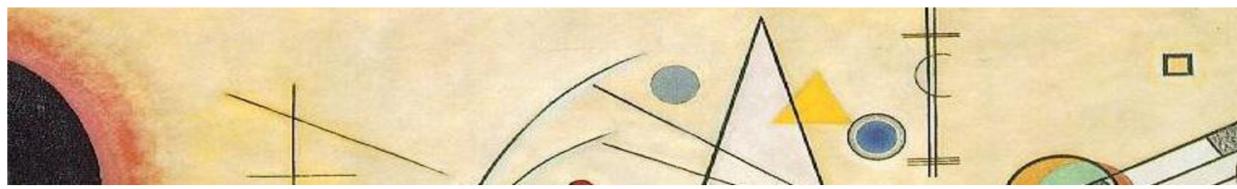


4. Conclusão

A participação no esporte universitário por meio do Projeto de Equipes de Treinamento UFU, representou um marco significativo no processo formativo em enfermagem, permitindo um olhar profundo sobre as repercussões físicas, emocionais, sociais e formativas dessa dupla jornada, compreendendo os principais desafios e benefícios decorrentes da conciliação entre a prática esportiva universitária e a trajetória acadêmica em um curso reconhecidamente exigente.

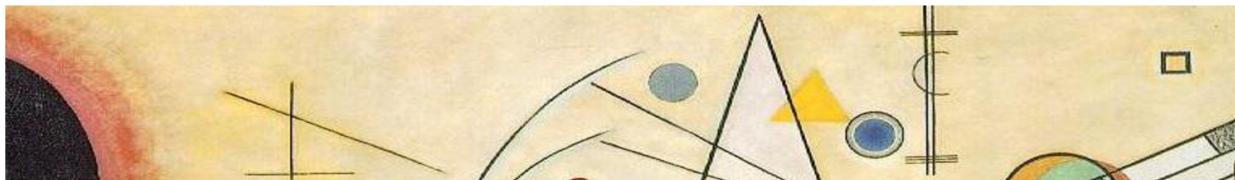
Entre os principais achados, destacam-se a dificuldade de conciliar os compromissos esportivos com a carga acadêmica intensa, a ausência de normativas institucionais que assegurem os direitos dos estudantes-atletas, como remarcação de provas e justificativa de faltas; e a carência de infraestrutura adequada e acompanhamento multiprofissional contínuo no esporte universitário. Entretanto, apesar das dificuldades inerentes a essa conciliação, os benefícios da prática esportiva são expressivos, contribuindo para a melhora da aptidão física, diminuição do peso corporal e dos riscos para o desenvolvimento de DCNTs, melhora na qualidade do sono, melhor controle do estresse, diminuição da ansiedade e redução de sintomas depressivos. Além disso, a prática esportiva favorece o sentimento de pertencimento, o fortalecimento de laços interpessoais, a socialização e a criação de vínculos fora da sala de aula, o que contribuiu expressivamente para a permanência no curso e construção de uma rede de apoio.

Portanto, fica evidente que o esporte é uma ferramenta potente de promoção da saúde, desenvolvimento humano e profissional. Sua contribuição ultrapassa o campo físico, alcançando melhorias no funcionamento cognitivo, emocional e social dos estudantes. No contexto específico da enfermagem, a vivência esportiva potencializou o desenvolvimento de competências fundamentais, como trabalho em equipe,



liderança, resiliência, empatia, disciplina, autocuidado e tomada de decisão sob pressão, habilidades essenciais no exercício profissional.

Assim, esse estudo contribui para que haja maior incentivo no desenvolvimento e valorização de políticas institucionais que incentivem e reconheçam o papel do esporte universitário na promoção da saúde, na prevenção de adoecimentos e na permanência dos estudantes no ensino superior.



Referências

ARAÚJO, R.H.S. *et al.* Impactos nas dimensões em saúde de participantes de voleibol em um programa de esporte universitário. **Revista Eletrônica Extensão em Debate**, [S. I.], v. 12, n. 13, 2023. DOI: 10.28998/rexd.v13.15246. Disponível em:<https://www.seer.ufal.br/index.php/extensaoemdebate/article/view/15246>. Acesso em: 17 ago. 2025.

BACKHAUS, I. *et al.* Health-related quality of life and its associated factors: Results of a multi-center cross-sectional study among university students. **J. Public Health** 2020, 42, 285–293. DOI: 10.1093/pubmed/fdz011. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30806652/>. Acesso em: 17 ago. 2025.

BARBOSA, C.G. **A gestão pública do esporte universitário brasileiro**: a bola não deve entrar por acaso. 2017. 97 f. Tese (Doutorado) – Universidade Estadual. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/151837>. Acesso em: 21 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Educação. Conselho Nacional de Educação. Diretrizes Curriculares Nacionais dos Cursos de Graduação em Enfermagem. **Parecer CNE/CES nº 1.133/2001**, de 7 de agosto de 2001. Disponível em: <https://portal.mec.gov.br/dmddocuments/ces1133.pdf>. Acesso em: 21 ago. 2025.

BRASIL. Organização Mundial da Saúde. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário**. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2020. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf>

CAMARGO, P.R; MEZZADRI, F.M. A organização e configuração do esporte universitário no Brasil (1940-1980). **Motrivivência**, v. 30, n.53, p. 52–68, 2018. DOI: 10.5007/2175-8042.2018v30n53p52. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2018v30n53p52>. Acesso em: 21 ago. 2025.

CORRÊA, M. A.; DIAS, A. C. G. "Ajuda a Não Ficar Louco": Estudo Qualitativo Sobre a Prática de Esportes na Integração Acadêmica. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 1-15, 2023. DOI: <https://doi.org/10.12957/epp.2023.77699>. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revispsi/article/view/77699>. Acesso em: 21 ago. 2025.



COSTA, F.R; FIGUEIREDO, A.J. Reflexões sobre a Dupla Carreira - A harmonia entre a universidade pública eo esporte de alto-rendimento.

Revista de Asociación Latinoamericana de Estudios Socioculturales Del Deporte, v. 13, p. 1-16, 2021.

EUROPEAN COMMISSION. EU guidelines on dual careers of athletes: recommended policy actions in support of dual careers in high-performance sport. Brussels: Sport Unit, European Commission, Education, Culture and Sport, 2012. Disponível em:

https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/documents/dual-career-guidelines-final_en.pdf. Acesso em: 20 ago. 2025.

FERREIRA, I.J. *et al.* IMPACTO DA APTIDÃO FÍSICA SOBRE A SAÚDE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS. **BIUS-Boletim Informativo**

Unimotrisaúde em Sociogerontologia, v. 50, n. 44, p. 1-7, 2024.

Disponível em:

<https://www.periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/17268>. Acesso em: 21 ago. 2025.

FIOR, C. A.; MERCURI, E. Formação universitária: o impacto das atividades não-obrigatórias. In: FIOR, C. A.; MERCURI, E. Estudante Universitário: Características e Experiências de Formação. Taubaté: **Cabral Editora e Livraria Universitária**, 2004. p. 129-154.

FREITAS, P.H.B. *et al.* Perfil de qualidade de vida e saúde mental de estudantes universitários da área da saúde. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 1, p. e35011125095-e35011125095, 2022.

Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/25095>. Acesso em: 21 ago. 2025.

LIMA, H. R. de. *et al.* Correlação Entre Qualidade de Vida e Transtornos Mentais Comuns em Estudantes da Área da Saúde. **Saúde Coletiva (Barueri)**, [S. I.], v. 15, n. 93, p. 14670-14689, 2025. DOI: 10.36489/saudecoletiva.2025v15i93p14670-14689. Disponível em: <https://www.revistasaudecoletiva.com.br/index.php/saudecoletiva/article/view/3292>. Acesso em: 18 ago. 2025.

MIRANDA, I.S de; LORENO, L.T.C; COSTA, F.R. A dupla jornada do atleta universitário: perspectivas para a conciliação entre estudos e treinos na Universidade de Brasília. **Movimento**, v. 26, p. e26059, 2020.

MIRANDA, I.S. *et al.* Dupla jornada no esporte de representação: o caso dos atletas da Universidade de Brasília. **Temas em Educação Física Escolar**, v. 3, n. 1, p. 19-35, 2018. Disponível em:



<https://cp2.g12.br/ojs/index.php/temasemedfisicaescolar/article/view/2087>. Acesso em: 20 ago. 2025.

NAHAS, M. V. Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo. 7. ed. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017.

NERY, T. B.; ROSSATO, L.; SCORSOLINI-COMIN, F. Desafios à Adaptação ao ensino superior em graduandos de enfermagem. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 27, p. e234666, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/2175-35392023-234666>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/VhGYQzHj6M3XMNyDtWDqqhM/?lang=pt>. Acesso em: 20 ago. 2025.

Núñez-Rocha, G.M. et al. Lifestyle, Quality of Life, and Health Promotion Needs in Mexican University Students: Important Differences by Sex and Academic Discipline. **International Journal of Environmental Research and Public Health** 2020, 17, 8024. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17218024>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/VhGYQzHj6M3XMNyDtWDqqhM/?lang=pt>. Acesso em: 20 ago. 2025.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA. Faculdade de Medicina. **Projeto pedagógico do curso de graduação em enfermagem grau bacharelado da faculdade de medicina da Universidade Federal de Uberlândia**. Uberlândia: UFU, 2018. Disponível em: https://www.famed.ufu.br/system/files/conteudo/projeto_pedagogico_verao_2018-2_0.pdf. Acesso em: 15 ago. 2025.

VARGAS, T.T. **Fatores motivacionais para adesão e permanência no esporte universitário:** um estudo com atletas de atletismo da UFRGS. 2024. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/279590>. Acesso em 21 ago. 2025.

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. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph191811596>. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/18/11596>. Acesso em 21 ago. 2025.