



# **UM EXERCÍCIO MENTAL**

**O Esporte Como Suporte Na Vida Acadêmica**

<font style="vertical-align: inherit;"><font style="vertical-align: inherit;">

Um exercício mental: o esporte como suporte na vida acadêmica © 2025 por Agata Aimi Matsumoto, Brenda Arantes de Albuquerque, Ingrid Beatriz Morais de Melo Batista, Maria Eduarda Camargo de Oliveira, Mariah Gomes Castilho é licenciada sob CC BY-NC-ND 4.0.

Para visualizar uma cópia desta licença, visite <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

</font></font>

# AUTORES

Esta revista é de autoria de:

- Agata Aimi Matsumoto
- Brenda Arantes de Albuquerque
- Ingrid Beatriz Morais de Melo Batista
- Maria Eduarda Camargo de Oliveira
- Mariah Gomes Castilho

# SUMÁRIO

Editorial	3
Introdução	4
Esportes e o corpo humano	5
Saúde mental	7
Habilidades e competitividade	9
Laços acadêmicos	11
Referências	13

# **EDITORIAL**

Estudar, entregar trabalhos, enfrentar provas, lidar com pressões, cobranças e, ao mesmo tempo, manter a saúde física e mental em equilíbrio, esse é o desafio de grande parte dos estudantes. Em meio à correria do cotidiano acadêmico, muitas vezes esquecemos de algo essencial: o corpo, que também precisa de cuidado, movimento e pausa. É aí que o esporte entra em cena.

Muito além de medalhas e competições, o esporte é ferramenta de saúde, de equilíbrio emocional e de construção de vínculos. Ele ensina disciplina, alivia o estresse e ainda abre espaço para a convivência, para o riso, para a leveza. Ao praticar uma atividade física, seja uma simples caminhada, um jogo coletivo, ou até uma dança improvisada, o estudante se reconecta consigo e com o outro.

Nesta edição, convidamos você a refletir sobre o papel do esporte dentro da vida acadêmica. Não importa sua idade, seu nível de estudo ou sua rotina: movimentar-se é uma forma de cuidar de si. Esperamos que estas páginas sirvam como um empurrãozinho gentil para levantar da cadeira, respirar fundo e se permitir sentir os benefícios que o esporte pode trazer.

Boa leitura – e bons movimentos!

# INTRODUÇÃO

Fazer uma roda de vôlei durante o intervalo da escola, ir para um treino de futebol ou fazer parte da atlética de uma faculdade parecem apenas atividades que qualquer um que tenha aptidão para tal podem fazer. Alguns levam como hobbies do dia a dia, outros entendem como algo mais sério ou mais competitivo, mas sempre com o olhar de “estou apenas praticando meu físico”. Entretanto, uma prática desportiva pode se mostrar benéfica para muito além do físico pessoal.



Fonte: Canva

É importante entender que todos esses estilos de esportes levam uma coisa em comum, o espírito de equipe. A união dos participantes como um todo ao participar de um treino, de um campeonato ou de algo mais casual (em uma quadra pública por exemplo), leva o cérebro humano a se entender pertencente a algo, direcionando à uma melhoria na saúde mental dos indivíduos praticantes.



Assim, devido às mudanças de rotina e de cenário familiar repentinas, o foco a ser abordado é, em especial, o grupo de indivíduos acadêmicos, que necessitam de um cuidado especial ao falar de saúde mental e como isso pode melhorar o convívio social no meio universitário.

Fonte: Canva

# ESPORTE E O CORPO HUMANO

Estar em movimento é a ponte essencial entre uma saúde mental e física de qualidade. Um dos principais fatores desses benefícios é a resposta biológica do nosso corpo, os famosos hormônios.

Os hormônios são substâncias químicas produzidas por glândulas endócrinas que ao serem jogados na corrente sanguínea têm a missão de chegar em suas células-alvo e ligar seus respectivos receptores, gerando uma resposta fisiológica por parte da célula.

A importância dessas substâncias para o organismo é fundamental, já que sua atuação é capaz de regular o metabolismo, o crescimento, o nível de insulina no sangue e até mesmo te salvar em um momento de fuga ou te garantir uma resposta em uma luta.

Durante a prática de exercícios, alguns hormônios se destacam:

- Endorfina: alivia dores e estresse, proporcionando sensação de recompensa;
- Serotoninina: ajuda a regular a emoção;
- Dopamina: aumenta motivação, atenção e prazer nas atividades;
- Adrenalina: melhora a produtividade e desempenho físico;
- Irisina: possui ação anti-inflamatória e auxilia no emagrecimento;
- Cortisol: contribui para a proteção e a resposta anti-inflamatória.

## HORMÔNIOS E EXERCÍCIO FÍSICO

VEJA ONDE ALGUNS DOS HORMÔNIOS ESTIMULADOS PELA ATIVIDADE FÍSICA SÃO PRODUZIDOS

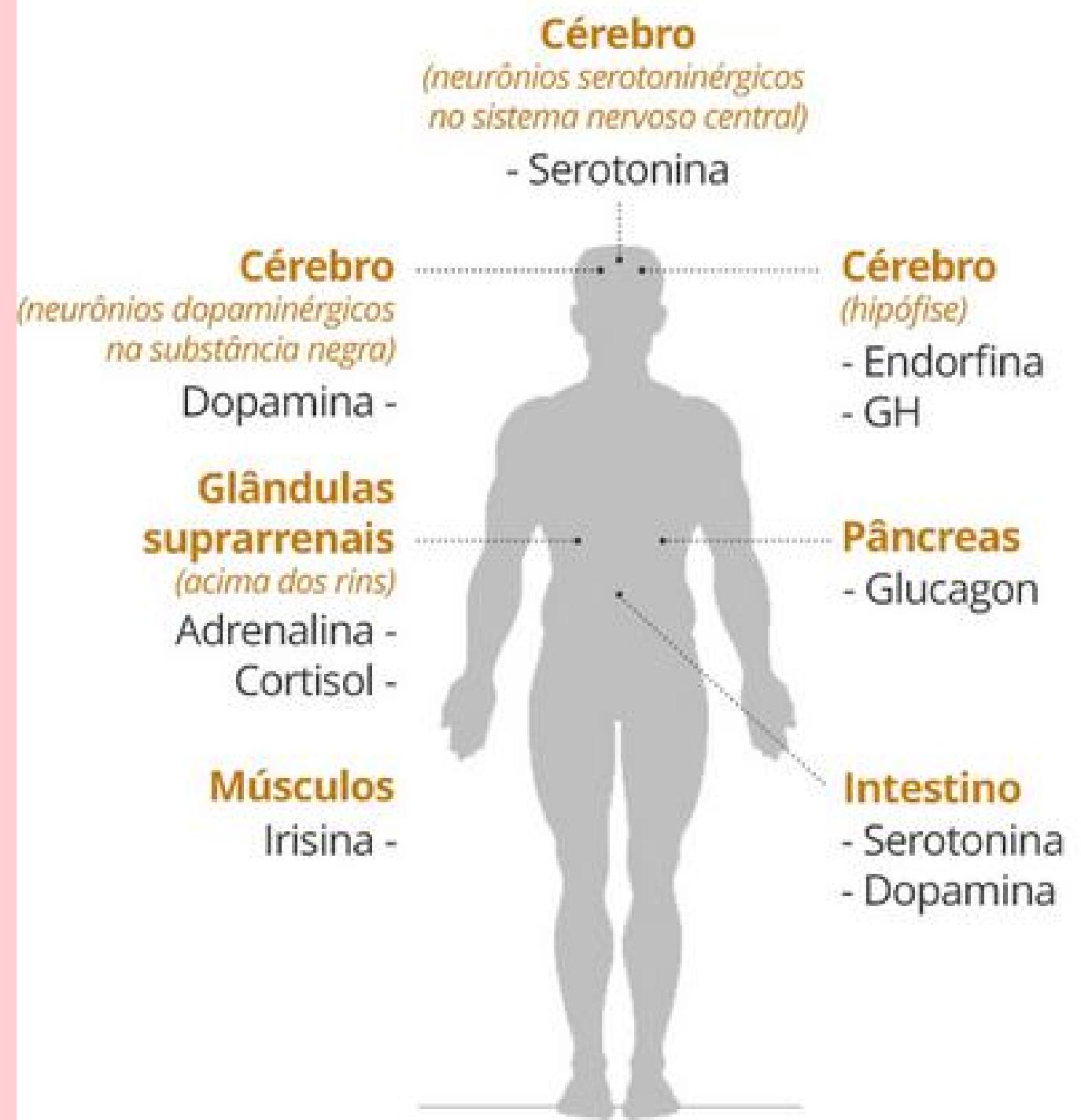


Imagen 3

Esses hormônios promovem benefícios como fortalecimento muscular, melhoria na postura, regulação de neurotransmissores, diminuição da ansiedade e depressão, e aprimoramento das funções cognitivas.

No esporte, os hormônios são fundamentais para resistência, força e recuperação, impactando diretamente a performance dos atletas. No entanto, o uso de hormônios sintéticos, como os anabolizantes (doping), para obter vantagem, acarreta sérios prejuízos à saúde, como dependência, perda de coordenação e danos ósseos.

Apesar da proibição, o uso de anabolizantes também é crescente entre pessoas que buscam resultados rápidos para o corpo, mas isso pode causar danos irreversíveis à saúde.

Portanto, a prática regular de exercícios é vital para uma vida saudável, e deve ser realizada de forma natural, sem recorrer ao uso de substâncias sintéticas.

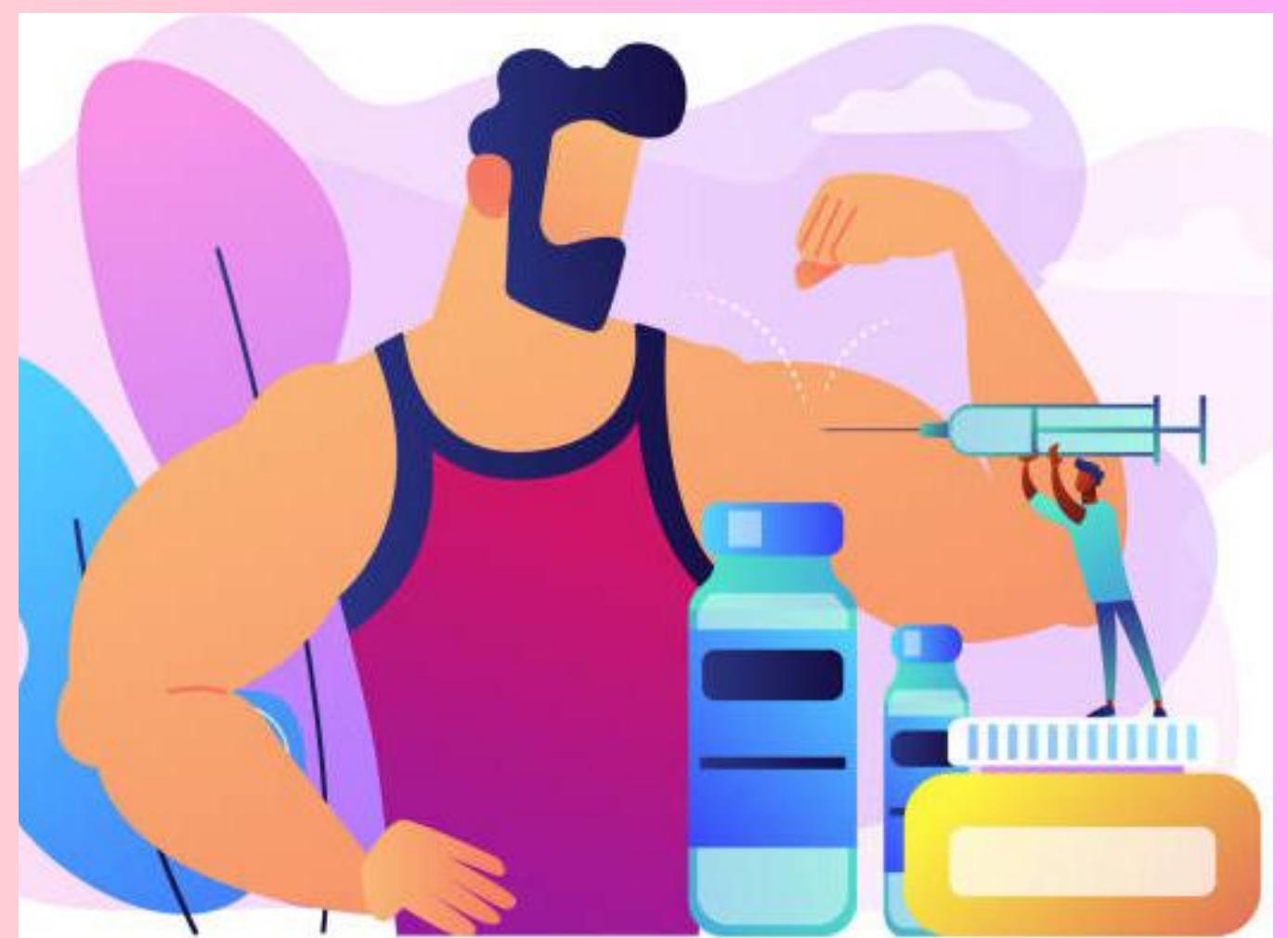


Imagen 4



Imagen 5

# SAÚDE MENTAL

## Esporte e saúde mental: uma relação comprovada

Estudos apontam que a prática regular de esportes melhora a saúde mental de universitários. Segundo a BMC Public Health, a atividade física reduz sintomas de depressão, ansiedade e estresse, fortalecendo o bem-estar emocional. Em meio à pressão acadêmica, o esporte se destaca como aliado do equilíbrio psicológico.



Imagen gerada por Inteligência Artificial.

## Mais do que corpo, um fortalecimento para a mente



Esportes, coletivos ou individuais, vão além do condicionamento físico: estimulam o autoconhecimento, a resiliência e o senso de pertencimento. A atividade física ajuda estudantes a lidar com a pressão e a criar laços sociais que servem como apoio emocional.

Imagen gerada por Inteligência Artificial.

# **Esporte coletivo: vínculos que protegem**

O impacto do esporte é maior quando praticado em grupo. Times universitários, por exemplo, promovem mais benefícios à saúde mental do que atividades individuais, graças ao apoio social e à motivação coletiva. Um estudo com universitários da UNIPAC mostrou que o esporte melhora a saúde física e emocional, facilita a socialização e contribui para o equilíbrio mental. A pesquisa reforça a necessidade de integrar o esporte à rotina acadêmica como parte do cuidado integral com os estudantes

## **Entrevista**

A fim de mostrar, de fato, como o esporte impacta na vida dos universitários, foi realizada uma entrevista com o mestrando José Ricardo Bergamin Caldeira, formado em Engenharia Química pela UFSCar.



Imagen gerada por Inteligência Artificial.

O entrevistado afirmou que se sentiu acolhido tanto pelos colegas quanto pela equipe técnica durante sua experiência no time, embora não tenha desenvolvido uma forte identificação pessoal com o grupo. Ele contou que o afastamento do handebol foi, em parte, uma experiência triste, especialmente por ter ocorrido com o time onde aprendeu a jogar e competiu durante anos. Ressaltou ainda a importância do técnico, que teve um papel significativo tanto na sua formação esportiva quanto pessoal. Apesar disso, destacou um aspecto positivo do afastamento: deixar de lidar com o estresse constante da competição. Com o tempo, percebeu que era menos competitivo do que imaginava, e manter o ritmo de treinos e jogos se tornou algo desgastante. O entrevistado afirmou acreditar fortemente que os esportes são fundamentais não apenas para a saúde física, mas também para a saúde mental. Ele destacou ainda que, por sermos seres sociais, encontrar uma atividade esportiva que envolva interação em grupo e seja compatível com os gostos pessoais contribui de forma significativa para o bem-estar, criando uma rede de apoio positivo por meio da convivência social e da prática física.

# HABILIDADES E COMPETITIVIDADE

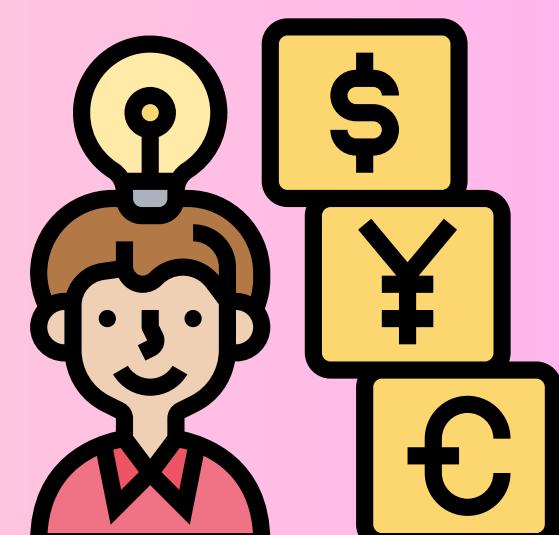
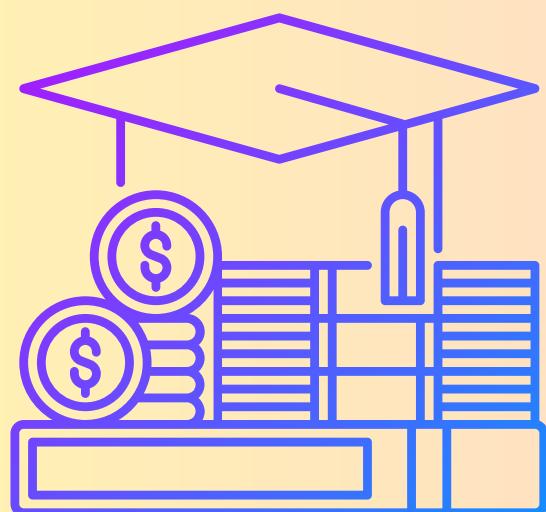
O esporte dentro da faculdade tem ganhado cada vez mais espaço como um aliado importante na formação dos estudantes. Muito além de melhorar o preparo físico, ele ajuda a desenvolver habilidades e valores que fazem diferença na vida profissional e pessoal.

Pesquisas mostram que praticar esportes fortalece a habilidade de liderar e gera mais autoconfiança. Uma matéria da Forbes Brasil destacou que meninas que crescem praticando esportes acabam mais seguras para liderar e tomar decisões – algo que as empresas valorizam muito. Relatos da UDESC também mostram que o esporte faz com que nos sentimos mais responsáveis e prontos para encarar desafios.



O trabalho em equipe é outra habilidade essencial. Jogar em grupo ensina a colaborar, respeitar diferenças, resolver conflitos e correr atrás de objetivos juntos. Tudo isso prepara quem pratica esportes para o mundo do trabalho, onde saber trabalhar em equipe é indispensável.

Outro ponto importante é que o esporte ensina a ter disciplina e resiliência. Enfrentar derrotas e aprender com elas ajuda a equilibrar as emoções e não desistir facilmente. Essas lições são fundamentais para se destacar num mercado cada vez mais competitivo.



E não é só no comportamento que isso faz diferença. Segundo o Estado de Minas, estudantes que praticam esportes têm notas melhores e menos chances de desistir do curso. Isso porque o treino incentiva a organizar melhor o tempo, manter o foco e assumir responsabilidades.

O esporte também está muito ligado ao compromisso social. Pesquisas mostram que quem pratica atividades esportivas costuma participar mais de projetos voluntários e ter um senso maior de solidariedade. Projetos como o de tiro com arco da UFAL mostram como o esporte pode unir estudo e cidadania.



No fim das contas, universidades que apoiam o esporte criam ambientes mais saudáveis e motivadores. Programas de bolsas, apoio psicológico e incentivo às competições ajudam os estudantes a conciliar bons resultados nos estudos e no esporte.

Portanto, conclui-se que o esporte acadêmico vai muito além da disputa. Ele ajuda a formar pessoas mais confiantes, colaborativas e preparadas para qualquer desafio. Essa mistura de universidade, esporte e sociedade é um caminho cheio de oportunidades para quem quer construir uma carreira de sucesso e fazer a diferença.

# LAÇOS ACADÊMICOS

As amizades são inevitáveis, pois fazem parte da essência do ser humano. Desde cedo, somos atraídos por conexões com outras pessoas, seja na escola, no trabalho, na vizinhança ou até mesmo em situações inesperadas. Por mais que alguém tente se isolar, a vida sempre encontra um jeito de cruzar nossos caminhos com os de outras pessoas que despertam afinidade, compreensão ou empatia.

A amizade nasce de um olhar em comum, de uma risada compartilhada, de uma ajuda oferecida sem esperar nada em troca. É quase como um reflexo natural da nossa necessidade de pertencimento e de troca emocional. Estamos programados para nos conectar, e essa conexão, quando genuína, floresce em amizade.

Mesmo que o tempo passe, que mudem os lugares e as circunstâncias, amizades continuam surgindo. Às vezes são breves, outras duram a vida toda. Mas todas, de alguma forma, nos tocam. É inevitável porque precisamos delas para crescer, para dividir alegrias e suportar dores, para lembrar que não estamos sozinhos no mundo.

**E por isso, mesmo sem planejarmos, amizades acontecem!**



Fonte: acervo nosso.

# Como os esportes influenciam ainda mais nos laços acadêmicos ?

Os esportes têm um poder especial de aproximar as pessoas e tornar as amizades mais fáceis e naturais. Quando alguém pratica um esporte, entra em um ambiente onde o esforço, o desafio e a superação são compartilhados e é justamente nessa vivência coletiva que os laços começam a se formar.



Fonte: acervo nosso.

Seja em um time de futebol, em uma quadra de vôlei ou até em uma simples corrida no parque, o esporte cria situações de colaboração, comunicação e confiança. Jogar junto exige diálogo, respeito e, muitas vezes, apoio mútuo. Essas interações constantes vão, pouco a pouco, transformando desconhecidos em companheiros, e companheiros em amigos.



Fonte: acervo nosso.

Fazer amizades através do esporte é algo que acontece quase sem perceber. Um passe bem dado, um incentivo na hora certa, uma vitória comemorada em grupo ou até mesmo uma derrota compartilhada são momentos que unem. No final das contas, o esporte não é só sobre competir — é também sobre construir pontes entre pessoas, transformar estranhos em amigos e fazer da convivência algo leve, verdadeiro e duradouro.

# REFERÊNCIAS

- DELIENS, T.; DEFORCHE, B.; DE BOURDEAUDHUIJ, I.; CLARYS, P. **Determinants of physical activity and sedentary behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions.** BMC Public Health, v. 15, p. 201, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1553-4>. Acesso em: 2 jun. 2025.
- MILANEIS, I.; GUIMARÃES FIGUEIREDO CAVALCANTE, M. C.; AUGUSTA FERNANDES, T.; VINÍCIUS MOREIRA BARBOSA, M. **A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NA SAÚDE MENTAL DOS ACADÊMICOS DO CURSO DE MEDICINA: REVISÃO DE LITERATURA.** Revista Científica do Tocantins, [S. I.], v. 1, n. 1, p. 1-10, 2021. Disponível em: <https://itpacporto.emnuvens.com.br/revista/article/view/6>. Acesso em: 9 jul. 2025.
- EINSTEIN. **Hormônios liberados na atividade física. Vida Saudável**, 2022. Disponível em: <https://vidasaudavel.einstein.br/hormonios-liberados-na-atividade-fisica/>. Acesso em: 2 jun. 2025.
- CUNHA, G. S.; RIBEIRO, J. L.; OLIVEIRA, A. R. **Respostas hormonais agudas ao exercício: dos mecanismos às implicações para o treinamento físico.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo, v. 17, n. 4, p. 258-263, jul./ago. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/pM5xWdGWg3H75yfhphJ6XPs/?lang=pt>. Acesso em: 2 jun. 2025.
- LONDON SCHOOL OF ECONOMICS AND POLITICAL SCIENCE. **Ensino superior e desenvolvimento de habilidades para empregabilidade.** Disponível em: <https://www.scielo.br/j/soc/a/69xbf95sQqQRZjT5syBgDBv/>
- CORRÊA, M. A.; DAMASCENO, B. V.; TAVARES, I.; DIAS, A. C. G. **Esporte e competências de vida: uma análise sobre a ótica da TSC.** Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/JLvBxqp6VMDQMkgKDhyTP6s/>
- SANCHES, S. M.; RÚBIO, K. **A prática esportiva como ferramenta educacional: trabalhando valores e a resiliência.** Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ep/a/r6k3NtLmXDhwCRrDLcvWnwq>
- PEDROSO, A. S.; MATHIAS, N. S.; SANTOS, G. G.; REINEHR, K. R. **A importância do esporte universitário: um relatório de experiência.** Disponível em: [https://www.udesc.br/arquivos/ceo/id\\_cpmenu/2198/Resumo\\_\\_\\_Sara\\_Bot\\_h\\_Rezende\\_15803219337617\\_2198.pdf](https://www.udesc.br/arquivos/ceo/id_cpmenu/2198/Resumo___Sara_Bot_h_Rezende_15803219337617_2198.pdf)

# REFERÊNCIAS

- **Estudantes-atletas: apoio universitário para alavancar carreiras.**  
Disponível em: <https://futuroacademico.ucdb.br/fique-por-dentro/estudantes-atletas-apoio-universitario-para-alavancar-carreiras/>
- **A importância dos esportes para o alto desempenho nos estudos.**  
Disponível em: <https://www.em.com.br/educacao/2024/10/6970950-a-importancia-dos-esportes-para-o-alto-desempenho-nos-estudos.html>
- **Mensinas adquirem habilidades de liderança ao praticar esportes.**  
Disponível em: <https://forbes.com.br/forbes-mulher/2024/10/meninas-adquirem-habilidades-de-lideranca-ao-praticar-esportes-diz-estudo/>
- **PRoberto de extensão incentiva habilidades desenvolvidas na prática de tiro com arco.** Disponível em:  
<https://noticias.ufal.br/ufal/noticias/2025/4/projeto-de-extensao-incentiva-habilidades-desenvolvidas-na-pratica-de-tiro-com-arco>
- **Imagen 4:** iSTOCK. Vetores de ilustração do vetor do conceito dos esteróides anabolizantes. [Imagen] Disponível em:  
<https://share.google/lzImWW2MxCBsFYmWU>. Acesso em: 1 jul. 2025
- **Imagen 5:** CONTEC - CONFEDERAÇÃO NACIONAL DOS TRABALHADORES EM ESTABELECIMENTOS DE ENSINO. Prática esportiva. [imagem]. Disponível em: <https://contec.org.br/wp-content/uploads/2022/04/esporte.jpg>. Acesso em: 26 jul. 2025.
- **Imagen 3:** INFOESPORTE. Hormônios estimulados pelo exercício físico e seus locais de produção. [imagem]. Disponível em:  
<https://contec.org.br/wp-content/uploads/2022/04/esporte.jpg>. Acesso em: 26 jul. 2025.