

EXPERIÊNCIAS ESPORTIVAS DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS E SUAS ASSOCIAÇÕES COM A AUTOESTIMA E AUTOEFICÁCIA

SPORTS EXPERIENCES OF UNIVERSITY STUDENTS AND THEIR ASSOCIATIONS WITH SELF-ESTEEM AND SELF-EFFICACY

José Roberto Andrade do Nascimento Junior¹

Lara Kelly Fonseca de Carvalho²

Nathan Leonardo Gomes Costa³

Gabriel Lucas Morais Freire⁴

Daniel Vicentini de Oliveira⁵

Yara Lucy Fidelix⁶

Resumo

Este estudo investigou as possíveis relações entre as experiências esportivas e o nível de autoeficácia e autoestima de atletas universitários do estado de Pernambuco. Participaram 48 atletas de ambos os sexos (26 homens e 22 mulheres) praticantes das seguintes modalidades: futsal (n=15); handebol (n=9); vôlei (n=17); e basquetebol (n=7). Os atletas apresentaram média de idade de 22,98 anos (DP=3,21) e tempo de prática em sua modalidade de 81,46 meses (DP=62,96) e frequência semanal de treino de 2,62 vezes (DP=0,76). Os resultados evidenciaram que a autoeficácia se associou significativamente ($p < 0,05$) e positivamente com as experiências de iniciativa ($r = 0,50$), habilidades sociais ($r = 0,44$) e negativamente com a exclusão social ($r = -0,42$). A autoestima se associou negativamente com a autoeficácia ($r = -0,29$). A experiência de iniciativa apresentou associação positiva com as habilidades básicas ($r = 0,29$), relacionamentos interpessoais ($r = 0,39$), habilidades sociais ($r = 0,49$) e rede de adultos ($r = 0,36$), além de associação negativa com estresse ($r = -0,27$), exclusão social ($r = -0,38$) e comportamento inapropriado ($r = -0,33$). As habilidades básicas apresentaram associação positiva com as relações interpessoais ($r = 0,53$), habilidades sociais ($r = 0,39$) e rede de adultos ($r = 0,30$). Por fim, as habilidades sociais se associaram positivamente com as relações interpessoais ($r = 0,54$). Concluiu-se que as experiências esportivas universitárias se mostraram associadas à autoeficácia e, em menor grau, à autoestima.

Palavras-chave: Esporte; Saúde Mental; Universitários; Psicologia do esporte.

¹ Universidade da Força Aérea (UNIFA), Programa de Pós-graduação em Desempenho Humano Operacional, Rio de Janeiro, Brasil.

² Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF), Colegiado de Psicologia, Petrolina, Brasil.

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

⁴ Universidade Estadual de Maringá (UEM), Programa de Pós-graduação Associado em de Educação Física, Maringá, Brasil.

⁵ Universidade Estadual de Maringá (UEM), Departamento de Ciências do Movimento Humano, Maringá, Brasil.

⁶ Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF), Programa de Pós-graduação em de Educação Física, Petrolina, Brasil.

Abstract

This study investigated the possible relationships between sports experiences and the level of self-efficacy and self-esteem of university athletes from the state of Pernambuco. Forty-eight athletes of both sexes (26 men and 22 women) participated, practicing the following sports: futsal (n = 15); handball (n = 9); volleyball (n = 17); and basketball (n = 7). The athletes had a mean age of 22.98 years (SD = 3.21), a time of practice in their sport of 81.46 months (SD = 62.96), and a weekly training frequency of 2.62 times (SD = 0.76). The results showed that self-efficacy was significantly ($p < 0.05$) and positively associated with the experiences of initiative ($r = 0.50$) and social skills ($r = 0.44$), and negatively with social exclusion ($r = -0.42$). Self-esteem was negatively associated with self-efficacy ($r = -0.29$). Initiative experience was positively associated with basic skills ($r = 0.29$), interpersonal relationships ($r = 0.39$), social skills ($r = 0.49$), and adult network ($r = 0.36$), as well as negatively associated with stress ($r = -0.27$), social exclusion ($r = -0.38$), and inappropriate behavior ($r = -0.33$). Basic skills were positively associated with interpersonal relationships ($r = 0.53$), social skills ($r = 0.39$), and adult network ($r = 0.30$). Finally, social skills were positively associated with interpersonal relationships ($r = 0.54$). It was concluded that college sports experiences were associated with self-efficacy and, to a lesser extent, with self-esteem.

Keywords: Sport; Mental Health; College student; Sport Psychology.

1 INTRODUÇÃO

A prática esportiva é amplamente reconhecida por seus efeitos sobre o bem-estar físico, psicológico e social dos indivíduos (Eime *et al.*, 2013; Huang e Liang, 2022). No contexto do desenvolvimento humano, o esporte tem sido apontado como um ambiente potencialmente formativo, capaz de promover competências pessoais e interpessoais, como liderança, trabalho em equipe e autorregulação emocional (Williams *et al.*, 2022; Holt *et al.*, 2020). No entanto, os impactos das experiências esportivas sobre aspectos psicológicos específicos, como a autoeficácia e a autoestima, ainda carecem de maior investigação, sobretudo no contexto universitário.

A transição para o ensino superior é marcada por mudanças significativas na rotina, nas responsabilidades e nas relações sociais dos jovens, exigindo maior autonomia e capacidade de adaptação (Arnett, 2014). Esse período é também caracterizado por desafios à autoconfiança e ao senso de competência pessoal, o que torna a vivência de experiências esportivas um potencial fator de suporte psicológico (Santos *et al.*, 2022). Participar de atividades esportivas pode fornecer oportunidades para vivenciar conquistas, superar dificuldades e receber reconhecimento social (Tavares *et al.*, 2021) - elementos intimamente ligados à construção da autoeficácia e da autoestima (Bandura, 1997; Harter, 2012).

A autoeficácia refere-se à crença do indivíduo em sua capacidade de organizar e executar ações necessárias para atingir determinados resultados (Bandura, 1997). Essa percepção influencia diretamente o esforço, a persistência e o modo como os desafios são enfrentados. No esporte universitário, experiências positivas, como a percepção de progresso técnico, o apoio da equipe e o feedback de treinadores, podem fortalecer os julgamentos de eficácia pessoal (Santos *et al.*, 2022). Por outro lado, experiências negativas, como a exclusão, a falta de oportunidades ou o fracasso reiterado, tendem a minar essa crença, impactando o desempenho esportivo e acadêmico (Vieira *et al.*, 2014; Nascimento Júnior *et al.*, 2019).

A autoestima, por sua vez, diz respeito à avaliação global que o indivíduo faz de si mesmo e está relacionada ao sentimento de valor pessoal (Rosenberg, 1965). No ambiente esportivo, experiências de sucesso, pertencimento e reconhecimento podem elevar a autoestima, enquanto experiências de fracasso, críticas ou isolamento social podem reduzi-la (Harter, 2012). A literatura aponta que a prática esportiva regular está associada a níveis mais altos de autoestima, em especial quando o envolvimento ocorre em contextos de apoio social e de desenvolvimento positivo (Opstoel *et al.*, 2020; Melo *et al.*, 2022).

Embora o modelo do Desenvolvimento Positivo de Jovens (Lerner *et al.*, 2019) e o modelo de Habilidades para a Vida por meio do Esporte (Gould; Carson, 2008) reforcem o potencial do esporte para promover competências psicológicas adaptativas, a maioria dos estudos concentra-se em contextos escolares ou de base. Pesquisas com universitários ainda são limitadas, especialmente em realidades regionais, nas quais as oportunidades e estruturas de prática esportiva variam amplamente (Marenucci *et al.*, 2020). Nascimento Junior *et al.* (2025) observaram que determinadas experiências esportivas - especialmente as relacionadas ao desenvolvimento de habilidades básicas e à qualidade das relações interpessoais - apresentam associações positivas com o desempenho acadêmico no ensino superior. No entanto, ainda é pouco compreendido de que forma as experiências esportivas universitárias — positivas ou negativas — se associam a indicadores psicológicos centrais, como a autoeficácia e a autoestima.

Além disso, o ambiente esportivo universitário pode tanto favorecer o desenvolvimento pessoal quanto gerar experiências estressoras, decorrentes da pressão por desempenho e da necessidade de conciliar exigências acadêmicas e esportivas (Nascimento Júnior; Balbim; Vieira, 2014). Tais vivências podem impactar

o senso de competência e o valor pessoal, influenciando diretamente a autoeficácia e a autoestima dos estudantes.

Dessa forma, compreender as relações entre as experiências esportivas e esses construtos psicológicos é fundamental para aprimorar programas esportivos universitários e estratégias de promoção de saúde mental e desempenho acadêmico. Nesse sentido, o presente estudo teve como objetivo investigar as associações entre as experiências esportivas universitárias e os níveis de autoeficácia e autoestima de atletas universitários do estado de Pernambuco, contribuindo para o avanço do conhecimento sobre o papel do esporte no desenvolvimento psicológico de jovens adultos.

2 PROCEDIMENTOS E MÉTODOS

Este estudo apresentou características de delineamento transversal, de caráter descritivo e de natureza quantitativa (Thomas; Nelson; Silverman, 2012). O estudo objetivou, a partir de uma coleta de dados, descrever as características de determinado grupo de sujeitos, investigando as relações entre as variáveis independentes e dependentes.

2.1 Participantes

Foram convidados a participar desta pesquisa atletas universitários, de ambos os sexos, participantes dos Jogos Universitários de Pernambuco no ano de 2024. Os atletas foram recrutados na fase classificatória de Pernambuco para os Jogos Universitários Brasileiros. Os critérios de inclusão para esse estudo foram: 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).



2.2 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 avaliar o nível de autoestima, foi utilizada a Escala de Autoestima de Rosenberg (Hutz; Zanon, 2011), uma medida unidimensional que avalia a autoestima de forma global. Ela é constituída por 10 itens com afirmações relacionadas a autoestima e autoaceitação. Os itens são respondidos por meio de uma escala de tipo Likert de quatro pontos que varia entre concordo totalmente, concordo, discordo e discordo totalmente.

Para a análise da autoeficácia foi utilizada a Escala de Autoeficácia Geral Percebida (The General Self-Efficacy Scale), adaptada e validada para a língua portuguesa por Souza e Souza (2004). A escala foi criada para avaliar um senso geral de autoeficácia percebida, objetivando prever a capacidade de superação das dificuldades diárias assim como a adaptação após experimentar todos os tipos de eventos estressantes da vida. O instrumento possui 10 itens sobre opiniões do indivíduo a respeito de si, os quais são respondidos por meio de uma escala Likert de 4 pontos num continuum de 1 (nem um pouco verdadeiro) até 4 (exatamente verdadeiro). A pontuação vem de 10 pontos (autoeficácia baixa) a 40 pontos

(autoeficácia alta). Os resultados foram categorizados em: baixa (10 - 20 pontos), média (21 - 30 pontos) e alta autoeficácia (31 - 40 pontos).

2.3 Procedimentos de 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 treino ou durante os Jogos Universitários de Pernambuco, 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, em caso de dúvidas, os pesquisadores estavam disponíveis para orientá-los. Na coleta foram respeitados os preceitos éticos de não exposição dos participantes do estudo, garantindo, dessa forma, o sigilo das informações. Os pesquisadores garantem que os resultados do estudo serão divulgados para os participantes e instituições envolvidos na pesquisa.

2.4 Análise de dados

Os dados foram analisados no software SPSS versão 29.0, para a condução dos testes estatísticos descritivos e inferenciais. Foi verificado, inicialmente, a normalidade dos dados por meio do teste de Kolmogorov-Smirnov com significância adotada de $p < 0,05$. Foram realizados procedimentos de bootstrapping (1000 reamostragens; 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 adotada a média e o desvio-padrão como medidas de tendência central e dispersão. A correlação de

Pearson foi usada para investigar a relação entre as experiências esportivas universitárias e o escore de autoeficácia e autoestima. Todas as análises foram conduzidas no software SPSS 25.0, adotando-se nível de significância de $p < 0,05$.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1. Caracterização dos participantes

Participaram da pesquisa 54 atletas universitários, entretanto, seis atletas deixaram de responder algum dos questionários. Assim, os participantes foram 48 atletas de ambos os sexos (26 homens e 22 mulheres) praticantes das seguintes modalidades: futsal ($n=15$); handebol ($n=9$); vôlei ($n=17$); e basquetebol ($n=7$). Os atletas apresentaram média de idade de 22,98 anos ($DP=3,21$) e tempo de prática em sua modalidade de 81,46 meses ($DP=62,96$) e frequência semanal de treino de 2,62 vezes ($DP=0,76$).

3.2. Estatística descritiva e intercorrelações

A Tabela 1 apresenta a análise descritiva das dimensões de experiências esportivas, autoeficácia e autoestima dos atletas universitários. Nota-se que as pontuações médias na escala de resposta de 1 a 7 do USES-BR foram as seguintes da mais alta para a mais baixa: iniciativa ($M = 5,68$; $DP = 0,79$), habilidades sociais ($M = 5,68$; $DP = 0,75$); relações interpessoais ($M = 5,49$; $DP = 0,97$), rede de adultos ($M = 4,54$; $DP = 1,36$); habilidades básicas ($M = 4,48$; $DP = 1,45$); estresse ($M = 3,90$; $DP = 1,11$); exclusão social ($M = 2,97$; $DP = 1,40$); e comportamento inapropriado ($M = 2,33$; $DP = 1,11$). Além disso, escore moderado de autoeficácia ($M = 31,33$; $DP = 4,53$) e autoestima ($M = 36,31$; $DP = 2,76$).

Tabela 1 – Estatística descritiva das dimensões de experiências esportivas, do escore de autoeficácia e autoestima dos atletas universitários

Variáveis	Média	Desvio-padrão
Experiências esportivas		
Iniciativa	5,68	0,79
Habilidades básicas	4,48	1,45
Relações interpessoais	5,49	0,97
Habilidades sociais	5,68	0,75
Rede de adultos	4,54	1,36
Estresse	3,90	1,11
Exclusão social	2,97	1,40
Comportamento inapropriado	2,33	1,11
Autoeficácia	31,33	4,53
Autoestima	36,31	2,76

Fonte: Os autores, 2025

Os dados da Tabela 2 demonstram que a autoeficácia se associou significativamente ($p < 0,05$) e positivamente com as experiências de iniciativa ($r = 0,50$), habilidades sociais ($r = 0,44$) e negativamente com a exclusão social ($r = -0,42$). A autoestima se associou negativamente com a autoeficácia ($r = -0,29$). A experiência de iniciativa apresentou associação positiva com as habilidades básicas ($r = 0,29$), relacionamentos interpessoais ($r = 0,39$), habilidades sociais ($r = 0,49$) e rede de adultos ($r = 0,36$), além de associação negativa com estresse ($r = -0,27$), exclusão social ($r = -0,38$) e comportamento inapropriado ($r = -0,33$). As habilidades básicas apresentaram associação positiva com as relações interpessoais ($r = 0,53$), habilidades sociais ($r = 0,39$) e rede de adultos ($r = 0,30$). Por fim, as habilidades sociais se associaram positivamente com as relações interpessoais ($r = 0,54$).

Tabela 2 - Correlação entre as dimensões de experiências esportivas, a autoeficácia e a autoestima dos atletas universitários

Variáveis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Iniciativa	-	0,29*	0,39*	0,49*	0,36*	-0,27	-0,38*	-0,33*	0,50*	0,09
2. Habilidades básicas		-	0,53*	0,39*	0,30*	0,07	-0,26	-0,01	0,21	-0,11
3. Rel. interpessoais			-	0,54*	0,20	-0,12	-0,24	-0,19	0,20	0,24
4. Habilidades sociais				-	0,14	-0,07	-0,27	-0,24	0,44*	0,01
5. Rede de adultos					-	-0,10	-0,19	-0,09	0,10	-0,08
6. Estresse						-	0,51*	0,11	-0,08	-0,06
7. Exclusão Social							-	0,27	-0,42*	0,27
8. Comp. Inapropriado								-	-0,23	-0,01
9. Autoeficácia									-	-0,29*
10. Autoestima										-

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

Fonte: Os autores, 2025

Os principais resultados desta pesquisa indicaram que as experiências esportivas vivenciadas por atletas universitários estão significativamente associadas a indicadores psicológicos relevantes, sobretudo à autoeficácia. As correlações positivas entre autoeficácia e as dimensões de iniciativa e habilidades sociais, bem como a correlação negativa com a exclusão social, sugerem que a percepção de competência pessoal e o sentimento de eficácia são fortalecidos em contextos esportivos que favorecem o protagonismo, a interação interpessoal e o apoio social.

Esses achados estão em consonância com a perspectiva de Bandura (1997), segundo a qual as crenças de autoeficácia se consolidam por meio de experiências de domínio, persuasão social e estados afetivos positivos. Assim, o engajamento em experiências esportivas caracterizadas por iniciativa - isto é, pela capacidade de assumir responsabilidades, persistir diante de desafios e buscar o aprimoramento - pode funcionar como uma das principais fontes de autoeficácia. No mesmo sentido, ambientes esportivos que estimulam habilidades sociais, cooperação e comunicação interpessoal contribuem para o fortalecimento da crença de competência e para o enfrentamento mais adaptativo das demandas acadêmicas e esportivas (Pierce *et al.*, 2018; Melo *et al.*, 2022).

A associação negativa entre exclusão social e autoeficácia reforça a importância do ambiente social esportivo no desenvolvimento psicológico dos atletas. Sentimentos de isolamento, rejeição ou ausência de pertencimento podem comprometer o senso de competência, conforme apontado por Nascimento Júnior, Balbim e Vieira (2014). Dessa forma, o esporte universitário, quando estruturado de modo a valorizar a integração e a coesão grupal, pode atuar como fator de proteção psicológica, favorecendo o fortalecimento da autoeficácia e o enfrentamento de situações estressoras (Santos *et al.*, 2022; Nascimento Junior *et al.*, 2025).

Por outro lado, o resultado que apontou correlação negativa entre autoeficácia e autoestima merece uma análise mais cautelosa. Embora a literatura, de modo geral, indique uma relação positiva entre esses construtos (Rosenberg, 1965; Harter, 2012), alguns estudos sugerem que, em contextos de alta exigência de desempenho - como o esporte universitário competitivo -, níveis elevados de autoeficácia podem coexistir com autopercepções mais críticas de valor pessoal (Weis; Possamai; Carvalho, 2011). Ou seja, atletas que acreditam em sua capacidade de execução podem, ao mesmo tempo, experimentar sentimentos de autocrítica ou de insatisfação com seu desempenho, especialmente em ambientes onde a comparação social e as cobranças externas são intensas (Camire; Santos, 2019). Tal hipótese sugere a necessidade de investigações adicionais para compreender melhor a dinâmica entre esses construtos nesse contexto específico.

As associações significativas entre as dimensões positivas das experiências esportivas - como iniciativa, habilidades sociais e relacionamentos interpessoais - evidenciam que essas vivências ocorrem de forma integrada e se reforçam mutuamente. Tais resultados corroboram o modelo do Desenvolvimento Positivo de Jovens (Lerner *et al.*, 2019) e o modelo de Habilidades para a Vida por meio do Esporte (Gould; Carson, 2008), os quais defendem que programas esportivos bem estruturados podem promover competências transferíveis para outros contextos, como o acadêmico e o profissional.

Ainda, a correlação negativa entre iniciativa e fatores negativos, como estresse, exclusão social e comportamento inapropriado, reforça o papel protetivo das experiências esportivas positivas no contexto universitário. Esses achados indicam que a vivência de autonomia e o engajamento ativo no esporte podem atuar como mecanismos de regulação emocional e de enfrentamento de situações estressantes,



favorecendo o equilíbrio psicológico dos estudantes (Opstoel *et al.*, 2020; Huang; Liang, 2022).

De forma geral, os resultados desta pesquisa evidenciam que o esporte universitário constitui um espaço privilegiado para o desenvolvimento de competências pessoais e sociais que se refletem em crenças de eficácia e no bem-estar subjetivo (Nascimento Junior *et al.*, 2025). Contudo, também se observa que tais benefícios dependem da qualidade das experiências vivenciadas, do clima motivacional e das oportunidades de participação e reconhecimento oferecidas aos atletas (Melo *et al.*, 2022). Com isso, esses achados contribuem para o avanço do conhecimento sobre os fatores psicológicos associados à prática esportiva no ensino superior e sugerem que políticas institucionais voltadas à valorização do esporte universitário podem favorecer não apenas o rendimento esportivo, mas também o desenvolvimento psicológico e social dos estudantes.

Apesar de oferecer contribuições relevantes ao compreender como as experiências esportivas universitárias se associam à autoeficácia e à autoestima, este estudo apresenta algumas limitações. O número reduzido de participantes e o caráter transversal da pesquisa restringem a generalização dos resultados e impedem a inferência de relações causais entre as variáveis. Além disso, o uso exclusivo de instrumentos de autorrelato pode ter sido influenciado por vieses de deseabilidade social. Assim, recomenda-se que estudos futuros ampliem o tamanho e a diversidade da amostra, considerem análises longitudinais para compreender a direção das relações entre as experiências esportivas e os construtos psicológicos, e incluam métodos mistos - combinando medidas quantitativas e qualitativas - para captar de forma mais abrangente as percepções e significados atribuídos pelos atletas às suas vivências esportivas. Pesquisas comparando diferentes contextos esportivos (universitário, escolar, de rendimento e recreativo) também poderiam contribuir para identificar quais dimensões das experiências esportivas são mais determinantes para o fortalecimento da autoeficácia e da autoestima.

4 CONCLUSÃO

Pode-se concluir que as experiências esportivas estão associadas de forma significativa à autoeficácia e, em menor medida, à autoestima de atletas universitários. A iniciativa e as habilidades sociais emergem como fatores-chave para o

fortalecimento da percepção de competência, ao passo que experiências negativas, como a exclusão social, prejudicam essa dimensão. Apesar da relação negativa inesperada entre autoeficácia e autoestima, os resultados apontam para a importância de considerar a qualidade das experiências esportivas na promoção do desenvolvimento integral do estudante-atleta.

REFERÊNCIAS

ARNETT, J. J. **Emerging adulthood**: The winding road from the late teens through the twenties. Oxford University Press, 2014.

BANDURA, A. **Self-efficacy**: The exercise of control. New York: Freeman, 1997.

CAMIRE, M.; SANTOS, F. Promoting positive youth development and life skills in youth sport: challenges and opportunities amidst increased professionalization. **Journal of Sport Pedagogy and Research**, v. 5, n. 1, p. 27– 34, 2019.

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. 1-21, 2013.

GOULD, D; CARSON, S. 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.

HAUKOOS, J. S.; LEWIS, R. J. Advanced statistics: bootstrapping confidence intervals for statistics with “difficult” distributions. **Academic emergency medicine**, v. 12, n. 4, p. 360-365, 2005.

HARTER, S. **The construction of the self**: Developmental and sociocultural foundations. 2. ed. New York: The Guilford Press, 2012.

HOLT, N. L.; DEAL, C. J.; PANKOW, K. Positive youth development through sport. **Handbook of sport psychology**, p. 429-446, 2020.

HUANG, K.; LIANG, N. Effective forms of physical exercise to promote the health of college students. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 28, n. 5, p. 402– 404, set. 2022.

HUTZ, C. S; ZANON, C. Revisão da adaptação, validação e normatização da escala de autoestima de Rosenberg. Avaliação Psicológica: **Interamerican Journal of Psychological Assessment**, v. 10, n. 1, p. 41-49, 2011.

LERNER, R. M. et al. The end of the beginning: Evidence and absences studying positive youth development in a global context. **Adolescent Research Review**, v. 4, p. 1-14, 2019.

MARENUCCI, N. R.; OLIVEIRA, D. V. DE; FREIRE, G. L. M.; DO NASCIMENTO JÚNIOR, J. R. A.; BENNEMANN, R. M.; ACÊNCIO, F. R. Ansiedade pré-competitiva, coesão de grupo e resiliência em atletas de Futsal feminino. **RBFF - Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 12, n. 48, p. 195-201, 7 set. 2020.

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

NASCIMENTO JUNIOR, J. R. A; BALBIM, G. M; VIEIRA, L. F. Estresse psicológico pré-competitivo e voleibol: um estudo em função do gênero e das posições de jogo. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 13, n. 2, 2014.

NASCIMENTO JUNIOR, J. R. A. et al. Do sporting experiences predict team cohesion in youth athletes?. **Cuadernos de psicología del deporte**, v. 19, n. 3, p. 102-112, 2019.

NASCIMENTO JUNIOR, J. R. A. et al. The relationship between university sports experiences and academic performance in student- athletes. **Brazilian Journal of Sport Psychology and Human Development**, v.1, n.2, p. 1-12, 2025.