

## VIVÊNCIAS E SAÚDE MENTAL: A IMPORTÂNCIA DAS ATLÉTICAS ESPORTIVAS NA MINHA TRAJETÓRIA COMO DISCENTE DE UM CURSO DE EXATAS

Alessandra Alves dos Santos <sup>1</sup>  
Ellen dos Santos Silva Barros <sup>2</sup>

### RESUMO

A saúde mental de estudantes do ensino superior tem sido amplamente debatida, especialmente em cursos de exatas, onde a carga acadêmica é intensa e desafiadora. A participação em atividades extracurriculares, como as atléticas esportivas, tem se mostrado um fator positivo para o bem-estar discente, proporcionando momentos de lazer, integração social e promoção da qualidade de vida. Sendo assim, desde o segundo período da graduação em Química Licenciatura, integro a Atlética Polaris, e atualmente exerço a função de presidente, experiência que tem sido fundamental para meu desenvolvimento pessoal e acadêmico. De acordo com Santos e Almeida (2019), a prática esportiva regular, como os treinos semanais de vôlei e a participação em campeonatos, contribui significativamente para a redução do estresse e melhora do equilíbrio emocional. Além disso, as atividades organizadas pela atlética, como dinâmicas na recepção de calouros e ações sociais, reforçam os laços de pertencimento, tornando o ambiente acadêmico mais acolhedor e inclusivo. No âmbito pessoal, lidar com crises de ansiedade tem sido um desafio recorrente, e a atlética desempenha um papel crucial na mitigação desses sintomas, oferecendo um espaço seguro para distração e expressão emocional. O estudo de Ferreira e colaboradores (2022) indica que a inserção em atividades coletivas reduz os impactos negativos da ansiedade e favorece a regulação emocional. Dessa maneira, a Atlética Polaris não apenas contribuiu para o fortalecimento da minha trajetória acadêmica, mas também se revelou uma ferramenta essencial na promoção da minha saúde mental. Ao integrar atividades esportivas e sociais ao cotidiano universitário, foi possível desenvolver habilidades como resiliência, disciplina e trabalho em equipe, aspectos fundamentais para a formação integral do estudante. Assim, a experiência na atlética transcendeu o âmbito esportivo, tornando-se um pilar significativo para meu crescimento pessoal, acadêmico e emocional.

**Palavras-chave:** Saúde mental, atléticas universitárias, qualidade de vida, química.

---

<sup>1</sup> Graduando do Curso de Química Licenciatura da Universidade Federal de Alagoas - AL, [alessandra.santos@iqb.ufal.br](mailto:alessandra.santos@iqb.ufal.br);

<sup>2</sup> Doutoranda do Curso de Química e Biotecnologia da Universidade Federal de Alagoas - AL, [ellen.barros@iqb.ufal.br](mailto:ellen.barros@iqb.ufal.br);

