

## BEACH TENNIS: UMA FERRAMENTA DE DESENVOLVIMENTO NO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO

Vanessa Rodrigues Falcão<sup>1</sup>, Bruno Monteiro Placido<sup>2</sup>, Felipe da Silva Reis<sup>3</sup>

1 Discente do Curso de Engenharia Civil da Universidade Estadual Vale do Acaraú-UVA, Sobral/CE, vannessafal6@gmail.com. 2 Discente/Coautor do Curso de Educação Física da Universidade Estadual Vale do Acaraú-UVA, bmplacido@gmail.com, Sobral/CE, 3 Docente/Orientador do Curso de Educação Física da Universidade Estadual Vale do Acaraú-UVA, felipe\_reis@uvanet.br Sobral/CE.

O Beach Tennis, surgiu na Itália na década de 1980. Esta modalidade esportiva é definida como uma fusão entre o tênis tradicional e o vôlei de praia. O esporte se expandiu rapidamente, conquistando adeptos no Brasil. No contexto universitário, o esporte se destaca não apenas por unir saúde, lazer e condicionamento físico, mas também torna-se um instrumento formativo que estimula valores como disciplina, cooperação e equilíbrio emocional. O presente relato tem como objetivo descrever a experiência vivenciada no esporte Beach Tennis através do Programa de Bolsa de Permanência Universitária (PBPU). A equipe é formada por quatro alunas e um professor voluntário, onde realizam treinos duas vezes por semana em quadras de areia, desenvolvendo treinos técnicos e físicos. Mas não só isso, a prática do esporte associado à rotina acadêmica, tem se mostrado fundamental para o bem-estar mental, contribuindo na gestão do estresse e na manutenção da motivação acadêmica, além de auxiliar no fortalecimento de valores como a disciplina, cooperação e equilíbrio emocional. O ambiente universitário é um cenário de transformação, onde conhecimentos técnicos se fundem com experiências de vida para moldar os profissionais e cidadãos do futuro. E nesse contexto, o Beach Tênis surge como uma válvula de escape saudável e eficaz. A atenção plena em movimento, ajuda a dissipar a tensão, renovar as energias, assim como ensina a lidar com a frustração em tempo real. O estudante aprende que cada erro é uma oportunidade de aprendizado, desenvolvendo uma resiliência emocional crucial para lidar com desafios na vida acadêmica. A universidade é também sobre construir uma rede de contatos. O Beach Tênis se torna um ponto de encontro social vibrante e descontraído. Permitindo que alunos de diferentes cursos e períodos se conectem fora do ambiente formal da sala de aula. Essa integração é fundamental para combater a solidão, criar um senso de comunidade e forjar amizades que podem durar para a vida toda.

**Palavras-chave:** Beach Tennis; Permanência estudantil; Bem-Estar.

**Agradecimentos:** À Universidade Estadual Vale do Acaraú e ao Programa de Bolsa de Permanência Universitária (PBPU), pela oportunidade de vivenciar o esporte como parte da formação universitária. Ao professor voluntário, pelo apoio e dedicação. Ao professor coordenador, Núbio Vidal de Negreiros Gomes, *in memoriam*, cuja pessoa teve grande importância na contribuição do desenvolvimento do esporte universitário.