

MOVIMENTO, DISCIPLINA E BEM-ESTAR: O *BEACH TENNIS* COMO PRÁTICA FORMATIVA NO ENSINO SUPERIOR

Emanuele Pereira Guimarães¹, Bruno Monteiro Placido², Ricardo Lima dos Santos³

1 Discente do curso de enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú-UVA, Sobral/CE, emanueleeeeeguiiii@gmail.com, 2 Discente/Coautor do curso de Educação Física da Universidade Estadual Vale do Acaraú-UVA, Sobral/CE, bmplacido@gmail.com, 3 Docente/Orientador do curso de Educação Física da Universidade Estadual Vale do Acaraú-UVA, Sobral/CE, richlima@hotmail.com.

O Beach Tennis (BT), ou “Tênis de praia”, nasceu nas praias da Itália, na década de 1980, como uma mistura entre o tênis tradicional e o vôlei de praia. Com o tempo, atravessou fronteiras e chegou ao Brasil, onde conquistou pessoas que buscam um esporte dinâmico, coletivo e estratégico. Dentro do ambiente universitário, esse esporte não se resume a treinos e competições, mas possibilita a convivência, aprendizados e equilíbrio emocional, características essas essenciais para a formação universitária. Este estudo tem como objetivo apresentar a experiência de uma atleta universitária na prática do beach tennis. Trata-se de um relato de experiência, de natureza descritiva e caráter vivencial, realizado por uma acadêmica de graduação em Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA), em Sobral, Ceará, participante do Programa de Bolsa de Permanência Universitária (PBPU). O time de *beach tennis* da UVA neste ano de 2025 é composto por quatro atletas dos cursos de graduação, sexo feminino, com idades entre 20 e 26 anos, que realizam seus treinos duas vezes por semana em uma quadra própria para os jogos. Isso permite manter uma rotina constante de treinos e fortalecer as vivências como atleta. Assim, participar do BT na universidade constitui uma experiência marcante para a trajetória acadêmica. Nesse contexto, com a finalidade de trazer resultados, ocorre a participação em competições na cidade sede (Sobral, CE) e arredores. Incluindo eventos que reúnem atletas de diferentes níveis e regiões. Dentre essas competições é importante destacar que houve premiações de 1º, 2º e 3º lugar. Isso se torna motivo de alegria e motivação para continuar evoluindo e acreditando no potencial. Consido esse esporte uma atividade terapêutica. Pois, diante das pressões e responsabilidades da graduação, a prática do beach tennis configura-se como uma atividade promotora de bem-estar físico e emocional, contribuindo para o equilíbrio entre as demandas acadêmicas e pessoais das estudantes. Entendo que o BT ensina sobre resiliência, disciplina e, principalmente, sobre a importância de acreditar e respeitar o próprio tempo. Conclui-se que a prática do beach tennis no contexto universitário contribui para o desenvolvimento de competências socioemocionais, fortalecendo a autoconfiança, a organização e a resiliência das estudantes. Além de promover benefícios físicos e psicológicos, o esporte amplia a compreensão de que a formação acadêmica envolve também o cuidado consigo e a valorização do processo de aprendizagem.

Palavras-chave: Beach Tennis; Extensão; Esporte Universitário

Agradecimentos: À Fundação Cearense de Apoio ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico (FUNCAP), pela bolsa PBPU. À Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA), pelo apoio ao esporte. Ao Professor Núbio Vidal de Negreiros Gomes, *in memoriam*, pelo incentivo e contribuição à formação acadêmica e humana.