

Cita: Corrêa, M. A., Cabral, J. C. & Dias, A. C. G. (2025). ¿La actividad física y la apreciación por deportes predicen las competencias para la vida? un estudio con estudiantes universitarios brasileños. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 25(1), 173-191

¿La actividad física y la apreciación por deportes predicen las competencias para la vida? un estudio con estudiantes universitarios brasileños

Do physical activity and appreciation for sports predict life skills? a study with brazilian college students

Atividade física e apreço por esportes predizem competências de vida? um estudo com estudantes universitários brasileiros

Corrêa, Mikael A.¹, Cabral, J. Centurion¹, Dias, Ana Cristina G.²

¹*Universidade Federal do Rio Grande - FURG, Rio Grande/RS, Brasil;* ²*Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS, Porto Alegre/RS, Brasil.*

RESUMEN

La práctica de actividades físicas (AF) y la práctica deportiva pueden impactar el desarrollo humano de diferentes maneras, pero aún existen vacíos en el estudio empírico de esta influencia sobre las variables psicosociales. Este estudio investigó el impacto de la práctica regular de AF's y la apreciación por los deportes en los atributos personales e interpersonales, entre estudiantes universitarios brasileños (n = 658). Utilizando análisis de regresión, los resultados revelaron efectos predictivos significativos. Entre los atributos personales, la práctica de AF's y el aprecio por el deporte predicen positivamente el optimismo y la autopercepción de atractivo estético y capacidad de innovación. Entre los aspectos interpersonales, dichas variables predicen positivamente los afectos positivos (y lo contrario para los afectos negativos), así como la voluntad de utilizar estrategias tanto cooperativas como competitivas en la resolución de tareas. Estos hallazgos sugieren la importancia de promover la AF y la participación deportiva como estrategias para mejorar no solo la salud física, sino también el desarrollo de habilidades para la vida, lo que puede ayudar a los estudiantes universitarios en los procesos de adaptación.

Palabras clave: Actividad física; Deportes; Competencias para la vida; Estudiantes universitarios.

ABSTRACT

The practice of physical activities (PA's) and sports engagement can impact human development in different ways, but there are still gaps in the empirical study of this influence on psychosocial variables. This study investigated the impact of regular PA practice and appreciation for sports on personal and interpersonal attributes, in a sample of

Brazilian college students (n = 658). Using regression analysis, results revealed significant predictive effects. Among personal attributes, the practice of PA and appreciation for sports positively predict optimism and self-perception of attractiveness and capacity for innovation. Among interpersonal aspects, they positively predict positive affect (and the opposite for negative affect), as well as willingness to use both cooperative and competitive strategies in solving tasks. These findings suggest the importance of promoting PA and sports engagement as strategies to improve not only physical health, but also the development of life skills, which can help university students in adaptation processes.

Keywords: Physical activity; Sports; Life skills; College students.

RESUMO

A prática de atividades físicas (AF's) e o engajamento esportivo podem impactar o desenvolvimento humano de diferentes formas, mas ainda há lacunas no estudo empírico dessa influência sobre variáveis psicossociais. Este estudo investigou o impacto da prática regular de AF's e do apreço por esportes em atributos pessoais e interpessoais, em uma amostra de estudantes universitários brasileiros (n = 658). Utilizando análise de regressão, os resultados revelaram efeitos preditivos significativos. Entre os atributos pessoais, a prática de AF's e o apreço por esportes predizem positivamente o otimismo e as autopercepções de atratividade estética e de capacidade de inovação. Entre os aspectos interpessoais, tais variáveis predizem positivamente afetos positivos (e o inverso para afetos negativos), bem como disposição para o uso de estratégias tanto cooperativas quanto competitivas na resolução de tarefas. Esses achados sugerem a importância da promoção das AF's e do engajamento esportivo como estratégias para aprimorar não apenas a saúde física, mas também o desenvolvimento de competências de vida, que podem auxiliar universitários em processos de adaptação.

Palavras chave: Atividade física; Esportes; Competências de vida; Estudantes universitários.

INTRODUÇÃO

A prática regular de atividades físicas (AF's) pode impactar a saúde e o desenvolvimento humano em diferentes aspectos, que vão desde as respostas fisiológicas ao movimento, até sua relação com fatores emocionais, cognitivos e sociais. Estudos recentes de revisão sistemática e de meta-análise (Paluch et al., 2022; Pearce et al., 2022; Jingjie et al., 2022) reiteram a associação entre um estilo de vida fisicamente ativo e menores riscos de depressão e um risco progressivamente menor para diferentes causas de mortalidade, como as doenças cardiovasculares. Durante o primeiro ano da pandemia de COVID-19, diferentes modalidades de AF's estiveram associadas a maiores níveis de bem-estar, bem como menores níveis de sintomas depressivos, ansiedade e estresse, em faixas etárias diversas, demonstrando que sua prática foi uma importante medida para mitigar os efeitos psicológicos da crise pandêmica (Marconcin et al., 2022). Atualmente, é possível retomar a prática de AF's ao ar livre, que apresenta efeito moderado a alto na redução da ansiedade e fadiga, bem como aumento do afeto positivo, especialmente quando realizadas em áreas verdes e ambientes naturais (Wicks et al., 2022).

Apesar da gama de evidências favoráveis ao papel da AF na saúde, a Organização Mundial da Saúde (OMS) ainda ressalta a preocupação com os níveis crescentes de sedentarismo em nível global, especialmente entre a população jovem (OMS, 2020). Considera-se AF é qualquer movimento corporal músculo-esquelético que demanda energia (OMS, 2019), o que inclui atividades laborais e de lazer, caminhada, dança, entre outras. A prática de esportes, por sua vez, é uma forma popular de AF, que pode, também, desempenhar um papel crucial no desenvolvimento de competências essenciais para a vida (Yabunaka et al., 2023; Marsollier et al., 2020).

Atividades físicas e esportes predizem competências de vida?

As chamadas "life skills" (ou "competências do séc. XXI") incluem diferentes competências que são aplicáveis a diversos contextos e que, portanto, podem ser transferidas de um âmbito da vida para outro, tais como as capacidades de autorregulação, de comunicação interpessoal, de adaptabilidade, entre outras (Corrêa & Dias, 2020). Pretende-se que os esportes estabeleçam um contexto de aprendizado desses atributos ao promover situações e vivências que demandem o ensino e aplicação dessas competências, seja em nível individual ou interpessoal (Corrêa et al., 2022). Por exemplo, as situações de jogo coletivo envolvem, necessariamente, uma comunicação entre pessoas engajadas em um trabalho colaborativo, visando a uma meta específica — como, analogamente, ocorre em uma equipe de trabalho. Ou ainda, uma situação de esporte individual, que exige do indivíduo manejo de ansiedade, senso de autoeficácia e uma visão positiva das suas possibilidades de sucesso — assim como ocorre em desafios pessoais, nos demais âmbitos da vida.

Há diferentes modelos teóricos que buscam explicar esse fenômeno, com destaque para o modelo heurístico de Gould e Carson (2008), que foi um precursor no estudo da temática na Psicologia do Esporte e do Exercício, e serviu como referência para diversos modelos posteriores (Corrêa et al., 2022). O modelo sugere que a aprendizagem de competências por meio dos esportes resulta da interação entre aspectos pregressos do indivíduo (e.g., personalidade, crenças, facilidades e dificuldades pessoais e interpessoais) e os aspectos da dinâmica esportiva (i.e., tarefas específicas da modalidade, papéis grupais, relação com o treinador, etc.), que geram possibilidades de aprendizagem direta ou indireta dessas competências (Gould & Carson, 2008). Uma vez que determinadas competências são treinadas/aprendidas no contexto esportivo, o indivíduo pode transferi-las para outros contextos, conforme os percebe como semelhantes entre si. Nos termos da teoria social cognitiva de Bandura (Bandura, 2018), essa aprendizagem ocorre em um determinismo recíproco entre as características individuais e os códigos sociais do contexto esportivo, que favorecem a autoeficácia para a implementação dessas competências em outros contextos (Corrêa et al., 2022).

As competências de vida podem ser classificadas de múltiplas maneiras, de modo que não há sobre elas uma definição canônica ou enumeração restritiva. Elas podem se referir a quaisquer habilidades e atributos, pessoais e interpessoais, que auxiliam o indivíduo em seus processos de adaptação (Corrêa et al., 2022). Entre os atributos pessoais, destaca-se aqui a percepção de autoeficácia e autoconfiança, que estão fortemente correlacionadas a outras formas de autoavaliação, como a autoestima (Judge et al., 2002), que são constantemente desenvolvidas em contextos de atividade física regular e de esporte (Fernández-Bustos et al., 2019). A autopercepção de atratividade (Jiang et al., 2021; Mafra et al., 2016) e de capacidade de resolução de problemas criativa (Pretz & Nelson, 2017) são fatores com expressiva relevância para autoconfiança e autoestima pessoal, além de estarem associados com outras competências. Há evidências de que o modo com o qual a pessoa de autoavalia pode influenciar o seu engajamento no trabalho (Ma et al., 2022) e nos estudos (Palos et al., 2023). Isso justifica considerar a percepção positiva de autoeficácia (tanto generalizada quanto específica) como uma competência de vida, uma vez que contribui potencialmente para os processos de adaptação. O mesmo se aplica a outras formas de cognições positivas, como o otimismo, que caracteriza-se pela manutenção de expectativas favoráveis sobre o futuro, também desempenhando um papel potencialmente adaptativo (Carver et al., 2010; Laranjeira & Querido, 2022). A autoestima e a autoeficácia parecem ser mediar a relação entre a prática de AF's e o desempenho acadêmico (Zarazaga-Peláez et al., 2024). No mesmo sentido, Martinez et al. (2024) identificaram um aumento da autoeficácia, bem como de outras variáveis psicológicas positivas, entre adultos que aderiram a um programa de dezesseis semanas de treinamento resistido.

Entre os atributos interpessoais, pode-se incluir variáveis que influenciam a relação do indivíduo com os outros e com o mundo, seja no âmbito das relações pessoais, seja no das relações de trabalho e acadêmicas, sendo atributos que podem ser estimulados e desenvolvidos precocemente através da atividade física regular e do esporte (Corrêa et al., 2022). O convívio coletivo demanda aos indivíduos a capacidade de engajar-se tanto em comportamentos pró-sociais e altruístas, como a cooperação, quanto em comportamentos exploratórios e de superação comparativa, como a competição, sendo que ambas as estratégias são relevantes para os processos de adaptação do ser humano (Cabral & de Almeida, 2020) e podem coexistir nas dinâmicas grupais (Ricciardi et al., 2022). É relevante, também,

conseguir estabelecer relações de afetos positivos, os quais predizem o engajamento em comportamentos pró-sociais (Laguna et al., 2021), em estratégias bem-sucedidas de coping e em uma melhor adaptação ao mundo acadêmico e à carreira (de Neve & Oswald, 2019; Pressman et al., 2019). A participação em atividades físicas e esportivas pode promover um aumento da vitalidade e da autoconfiança entre estudantes, o que favorece sua capacidade de liderança (Annenkova et al., 2021), além de aumentar seu contato com normas sociais e outros valores interpessoais comuns ao meio esportivo (Miranda-Rochín et al., 2024). O estudo de Sui et al (2024) identificou que a AF melhora a percepção de apoio social e o senso de justiça social entre os estudantes universitários, ao promover relações de apoio social entre os participantes, no mesmo sentido de Deng & Wang (2024) que, além disso, identificam uma redução da ansiedade social entre universitários que praticam AF's.

Apesar das expectativas sobre a aquisição dessas competências de vida por meio dos esportes, ainda é necessária uma compreensão mais aprofundada sobre como e por que este fenômeno pode ocorrer (Holt et al., 2017). Além da necessidade de apoiar essa expectativa em maiores evidências empíricas (Williams et al., 2020), a participação em esportes também pode estar relacionada a elementos indesejáveis, como ansiedade e burnout (Vella, 2019), maiores problemas sociais e de atenção entre jovens praticantes de esportes individuais (Hoffmann et al., 2022), bem como maior exposição a comentários negativos sobre o corpo, que podem gerar vergonha e aumento da comparação social (Willson & Kerr, 2021).

Outra limitação se refere ao fato da literatura e os projetos esportivos com foco em competências de vida estarem majoritariamente voltados a crianças e adolescentes, em detrimento de outros grupos e faixas etárias (Holt et al., 2017). Sabe-se que o público de estudantes universitários, mais especificamente, vivencia uma série de mudanças e novos desafios adaptativos (Sahão & Kienen, 2021), tanto de estudos quanto de manejo autônomo da rotina, que demandam diferentes competências de vida. Ao mesmo tempo, compõem um grupo que tende a ter hábitos de vida menos saudáveis e mais sedentários (Castro et al., 2018; Moulin et al., 2021), o que prejudica o seu padrão geral de saúde, além de limitar suas oportunidades de desenvolver competências por meio dos esportes. Assim, considera-se relevante pesquisar, também entre universitários, a relação entre os esportes, as AF's e desfechos pessoais e interpessoais que favoreçam os processos de adaptação.

Fica evidente que os fenômenos associados à prática de AF's ou de esportes são complexos e sua compreensão ainda apresenta lacunas importantes, uma vez que seus efeitos variam em função dos públicos específicos, das faixas etárias e da diversidade de fatores que podem mediar os desfechos desejados (e indesejados). Diante desse contexto, este estudo tem como objetivo investigar o efeito preditor da prática de AF's e da prática de esportes em desfechos específicos, considerados relevantes para os processos de adaptação pessoal e interpessoal. Entre as competências para adaptações pessoais, serão investigadas: o otimismo, a autopercepção da atratividade e a autopercepção da capacidade de inovação e criatividade. E, entre os atributos relativos às adaptações interpessoais: a preferência por estratégias cooperativas ou competitivas para obter sucesso; o afeto positivo e o afeto negativo. O grupo específico deste estudo será de estudantes universitários, por conta de: (1) sua alta demanda por competências de vida para lidar de forma saudável com a adaptação ao mundo acadêmico e ao mercado de trabalho; (2) sua tendência a adotar estilos de vida sedentários e pouco saudáveis, resultando em menores níveis de AF's e menor exposição ao exercício de competências por meio dos esportes; (3) uma escassez de estudos com esse público sobre a relação entre os esportes e as competências de vida, em comparação a crianças e adolescentes.

MATERIAL E MÉTODOS

Delineamento da pesquisa

Este estudo corresponde a uma pesquisa empírica de delineamento preditivo transversal (DPT) e trata-se, portanto, de uma investigação não experimental de estratégia associativa (Ato et al., 2013). A pesquisa foi conduzida em conformidade com a Declaração de Helsinque (World Medical Association [WMA], 2000; Bošnjak 2001;

Atividades físicas e esportes predizem competências de vida?

Tyebkhan 2003), respeitando os princípios éticos fundamentais para pesquisas com seres humanos. Todos os participantes aceitaram voluntariamente participar do estudo, sendo obtido o consentimento informado em todos os casos, na primeira página da survey online. Além disso, a pesquisa também está de acordo com as Normas de Ética em Pesquisa nas Ciências do Esporte e do Exercício (Harriss et al., 2019) e com a Lei Orgânica 3/2018, de 5 de dezembro, de Proteção de Dados Pessoais e garantia dos direitos digitais (e, no âmbito brasileiro, à Lei Geral de Proteção de Dados, n. 13.709 de 14 de agosto de 2018). O projeto de pesquisa foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande - FURG (número de aprovação: CAAE 47682121.5.0000.5324).

Participantes

Os participantes do estudo foram convidados para um estudo online, por meio de contatos realizados com todas as instituições de ensino superior listadas pelo Ministério da Educação (Brasil) e por comunidades e páginas nas redes sociais das universidades brasileiras aleatoriamente sorteadas. Foram utilizados como critérios de exclusão: não concluir todas as etapas da coleta de dados; uso de drogas psicoativas ou que gerem alterações de humor no dia da coleta (e.g., estar sob efeito de bebida alcoólica); gravidez ou período de lactação; e uso de medicação ou suplementação hormonal. Antes da coleta, o participante era apresentado a uma cover story, que especificava tratar-se de um estudo sobre jogos e esportes.

Participaram 658 estudantes universitários brasileiros, com idades entre 18 e 58 anos ($M = 29.89$, $DP = 6.91$), que foram recrutados em todas as regiões do Brasil, através de redes sociais de universidades e de convites por email enviados para coordenadores de curso e de diretores de institutos e departamentos de universidades públicas e privadas. A amostra deste estudo é composta por 416 mulheres (63.22%), 235 homens (35.71%) e 7 pessoas de gênero não-binário (1.06%). O tamanho amostral mínimo foi calculado considerando poder e sensibilidade estatística (parâmetros: $1-\beta = 0.95$; $\alpha = 0.05$; $\rho = .25$; hipóteses bicaudais).

Instrumentos

Dados sociodemográficos e autopercepções: foi utilizado um questionário sociodemográfico elaborado para este estudo, que coleta dados sobre idade, sexo, uso de medicamentos e hormônios e diagnósticos preexistentes. O questionário também incluiu perguntas sobre os níveis habituais de AF's (medido em quantidade de práticas por semana), a prática de esportes e o quanto tem interesse por esportes ("Gosto muito de esportes", em escala Likert de 5 pontos, sendo 1 = "Discordo totalmente" e 5 = "Concordo totalmente"). As autopercepções de atratividade e de capacidade de inovação também foram mensuradas em escala Likert de 5 pontos, a partir das afirmações: "Me considero uma pessoa mais bonita/atraente fisicamente que a média das pessoas" e "Me considero uma pessoa inovadora e profissionalmente proativa".

Cooperação e Competição: foi utilizada a Escala de Estratégia Cooperativa/Competitiva (Cooperative/Competitive Strategy Scale; CCSS) (Simmons et al., 1988; Tang, 1999) para medir a tendência comportamental à cooperação e competição. A escala é composta por 19 itens, sendo 8 itens relativos à concordância com estratégias cooperativas para obtenção de sucesso e 11 itens relativos a estratégias competitivas. A escala apresenta, para ambos os fatores, um adequado coeficiente de confiabilidade (α de Cronbach = 0.75 para cooperação, $\alpha = 0.84$ para competição). A consistência interna obtida neste estudo foi de $\alpha = 0.81$ para o fator cooperação e $\alpha = 0.79$ para o fator competição.

Cognições Positivas: foi utilizado o Revised Life Orientation Test (LOT-R; Scheier et al., 1994), composto por 10 itens, e que mede o grau de otimismo em um continuum, considerando tanto expectativas otimistas quanto expectativas pessimistas com relação ao futuro. Este instrumento foi validado e adaptado para o contexto brasileiro

(Bastianello et al., 2014), apresentando uma consistência interna alta ($\alpha = 0.80$). Neste estudo, a consistência interna obtida foi de $\alpha = 0.79$.

Afeto positivo/afeto negativo: utilizou-se a escala Positive and Negative Affect Schedule (PANAS; Watson et al., 1988). A PANAS avalia a ocorrência de afetos positivos e negativos, por meio de 20 palavras que descrevem diferentes afetos, sendo 10 positivos e 10 negativos, avaliados em um escala Likert de 5 pontos. Este instrumento foi adaptado e validado para o Brasil, mantendo propriedades psicométricas semelhantes às do instrumento original (Peluso et al., 2010). Neste estudo, a consistência interna alcançada foi de $\alpha = 0.75$.

Procedimento

A coleta de dados foi realizada por meio de survey online hospedada na plataforma SoSci Survey. Inicialmente os participantes receberam um resumo dos procedimentos da pesquisa e tiveram acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, devendo concordar com os termos da pesquisa antes de seguir para a primeira página da coleta de dados. Entretanto, eles não receberam informações sobre os objetivos e hipóteses do estudo para minimizar o viés de resposta. Logo após, os participantes preencheram o questionário sociodemográfico e de saúde. Em seguida, os voluntários responderam a escala LOT-R, e na página seguinte, a PANAS. Por último, os participantes preencheram a escala CCSS, sendo então encaminhados para página final, onde informações adicionais sobre as principais variáveis e objetivos do estudo foram fornecidas. Os dados utilizados neste estudo foram coletados em um etapa única, de aproximadamente 25 minutos.

Análise estatística

Quanto aos procedimentos de análises de dados, primeiramente, os pressupostos de normalidade e homocedasticidade foram avaliados pelas análises dos resíduos, através do Q-Q plot e gráfico dos resíduos padronizados pelos valores ajustados. A independência dos erros foram verificados pelo teste Durbin-Watson e a colinearidade das nossas variáveis preditoras foram estimadas através das medidas de variance inflation factor (VIF) e de tolerance. Não foram encontradas violações significativas dos pressupostos dos modelos pretendidos. Assim, as hipóteses foram testadas por meio de regressões lineares simples, utilizando como variáveis preditoras, separadamente, praticar ou não AF's, os níveis semanais de AF's e o quanto aprecia esportes; e, como variáveis desfecho, os escores de otimismo, afeto positivo e afeto negativo, competição, cooperação, autopercepções de inovação/proatividade e de atratividade. Por fim, a hierarquia entre as variáveis preditoras foi testada por meio de regressões múltiplas stepwise. Em todas as análises, foram controladas as variáveis "idade" e "sexo" e o nível de significância foi de 0.05 (hipóteses bicaudais).

RESULTADOS

Os dados coletados foram analisados primeiramente com base em estatísticas descritivas para caracterizar a amostra e as variáveis do estudo. A amostra foi composta por 658 estudantes universitários brasileiros, sendo eles majoritariamente jovens adultos ($M = 29.89$, $DP = 6.91$), brancos (78.27%) ou pardos (13.53%) e do sexo feminino (63.22%). Em relação às variáveis preditoras, observou-se que 40.73% dos participantes relataram não praticar atividades físicas regularmente, enquanto que 42.40% indicaram de baixo a moderado nível de apreço por esportes e 23,40% indicaram um nível extremamente elevado de interesse por esportes. As demais estatísticas descritivas das principais variáveis do estudo são apresentadas na Tabela 1.

Atividades físicas e esportes predizem competências de vida?

Para condução da estatística inferencial, avaliamos os pressupostos dos modelos a serem utilizados. Testamos inicialmente a normalidade e homocedasticidade dos resíduos através de inspeção gráfica pelos gráficos Q-Q e de resíduos padronizados pelos valores ajustados, respectivamente, que demonstraram adequação dos modelos a tais pressupostos. Verificamos também a independência dos erros dos modelos através do teste de Durbin-Watson. As estimativas dos testes Durbin-Watson de todos os nossos modelos ficaram entre 1.853 e 2.104, indicando uma ausência de autocorrelação dos resíduos. Além disso, também avaliamos a colinearidade das nossas variáveis preditoras e destas com as covariáveis controladas nos respectivos modelos. Assim, os valores de VIF (i.e., variance inflation factor) e de tolerance ficaram entre 1.004 e 1.046 e entre 0.996 e 0.956, respectivamente, para os todos os modelos com controle de gênero e idade. Os valores para as regressões múltiplas usando os três preditores apresentaram valores de VIF entre 1.222 e 3.895, e de tolerance entre 0.818 e 0.257, também indicando uma ausência de colinearidade significativa.

Tabela 1

Médias (M) e desvios padrões (DP) para as principais variáveis do estudo.

	Amostra Total (n = 658)		Amostra Feminina (n = 416)		Amostra Masculina (n = 235)	
	M	DP	M	DP	M	DP
Idade (anos)	29.89	6.91	30.05	7.23	29.79	6.30
Atividade Física ¹	2.23	2.16	1.93	2.04	2.79	2.23
Esporte ²	3.61	1.10	3.44	1.07	3.91	1.09
Afetos Positivos (PANAS)	27.76	7.84	27.41	7.82	28.43	7.82
Afetos Negativos (PANAS)	20.89	7.96	21.52	7.99	19.71	7.71
Otimismo (LOT-R)	20.95	5.32	20.98	5.21	21.03	5.41
Cooperação (CCSS)	32.18	5.22	32.40	5.04	31.77	5.49
Competição (CCSS)	36.10	7.39	36.18	7.21	36.22	7.63
Confiança (Atratividade física) ¹	2.80	1.00	2.76	0.96	2.88	1.07
Confiança (Inovação) ¹	3.67	0.89	3.67	0.90	3.68	0.88

Notas. ¹ Frequência semanal de prática regular de atividade física; ² Escala Likert de 5 pontos.

Atributos pessoais

Otimismo. A prática de AF's ($\beta = 0.157$; $R = 0.226$; $F(3; 654) = 11.687$; $p < .001$), seguida pela frequência semanal das práticas ($\beta = 0.150$; $R = 0.220$; $F(3; 654) = 11.060$; $p < .001$), predizem positivamente os níveis de otimismo. Os resultados demonstram que gostar de esportes tem poder preditivo ainda maior para o otimismo ($\beta = 0.246$; $R = 0.292$; $F(3; 654) = 20.389$; $p < .001$). Quando foi utilizada a regressão múltipla stepwise, gostar de esportes se manteve como a principal variável preditora ($\beta = 0.228$; $R = 0.228$; $t = 5,989$; $p < .001$), enquanto a prática ($p = .134$) e a frequência das AF's ($p = 0,490$) não apresentaram contribuição significativa ao modelo.

Atratividade. A autopercepção de atratividade estética foi positivamente predita pela prática de AF's ($\beta = 0.232$; $R = 0.234$; $F(3; 654) = 12.633$; $p < .001$), pela frequência semanal das práticas ($\beta = 0.255$; $R = 0.253$; $F(3; 654) = 14.920$; $p < .001$) e pelo quanto aprecia esportes ($\beta = 0.265$; $R = 0.263$; $F(3; 654) = 16.258$; $p < .001$). O modelo desenvolvido através da regressão stepwise ($R = 0.305$; $F(2; 655) = 33.629$; $p < .001$) demonstrou que o nível de apreço por esportes permanece sendo um preditor significativo da autopercepção de atratividade ($\beta = .191$; $t = 4.651$; $p < .001$), bem como a frequência semanal de prática de AF's ($\beta = 0.170$; $t = 4.151$; $p < .001$), embora praticar ou não AF's não tenha contribuído significativamente com o modelo ($p = .503$).

Inovação/proatividade. A autopercepção da capacidade de inovação e proatividade foi significativamente predita por todas as variáveis predictoras: prática de AF's, $\beta = 0.151$; $R = 0.222$; $F(3; 654) = 11.272$; $p < .001$; frequência semanal das práticas, $\beta = 0.143$; $R = 0.215$; $F(3; 654) = 10.586$; $p < .001$; e nível de apreço por esportes, $\beta = 0.197$; $R = 0.253$; $F(3; 654) = 14.955$; $p < .001$. Novamente, os resultados da regressão stepwise ($R = 0.182$; $F(1; 656) = 22.532$; $p < .001$) aponta o nível de apreço por esportes como sendo a principal variável preditora da autopercepção de inovação/proatividade ($\beta = 0.182$; $t = 4.747$; $p < .001$), enquanto praticar ou não AF's ($p = .060$) e a frequência semanal de práticas ($p = 0.264$) não contribuíram significativamente com o modelo.

Atributos interpessoais

Afeto positivo/afeto negativo. Os afetos positivos foram preditos de forma significativa pela prática de AF's ($\beta = 0.178$; $R = 0.199$; $F(3; 654) = 9.008$; $p < .001$), pela frequência semanal das práticas ($\beta = 0.179$; $R = 0.198$; $F(3; 654) = 8.882$; $p < .001$) e pelo nível de apreço por esportes ($\beta = 0.270$; $R = 0.281$; $F(3; 654) = 18.691$; $p < .001$). Já o afeto negativo foi inversamente relacionado com todas as medidas usadas, ou seja, pela prática de AF's ($\beta = -0.140$; $R = 0.197$; $F(3; 654) = 8.779$; $p < .001$), pela frequência semanal ($\beta = -0.157$; $R = 0.207$; $F(3; 654) = 9.786$; $p < .001$) e por gostar de esportes ($\beta = -0.179$; $R = 0.224$; $F(3; 654) = 11.558$; $p < .001$). Quando foram utilizadas regressões múltiplas através da técnica stepwise para os afetos positivos ($R = 0.279$; $F(2; 655) = 27.559$; $p < .001$), foram mantidas como variáveis predictoras significativas o nível de apreço por esportes ($\beta = 0.234$; $t = 5.745$; $p < .001$) e a prática de AF's ($\beta = 0.085$; $t = 2.097$; $p = .036$), mas não a frequência semanal de prática ($p = .960$). Por sua vez, com relação ao afeto negativo ($R = 0.204$; $F(2; 655) = 14.191$; $p < .001$), foram mantidas como variáveis predictoras significativas o nível de apreço por esportes ($\beta = -0.147$; $t = -3.471$; $p < .001$) e a frequência semanal de AF's ($\beta = -0.093$; $t = -2.192$; $p = .029$), embora a prática ou não de AF's tenha sido removida do modelo por não contribuir significativamente com o modelo ($p = .748$). Portanto, junto com o apreço pelo esporte, a frequência semanal de AF ajuda a explicar mais a redução dos afetos negativos do que a prática da atividade.

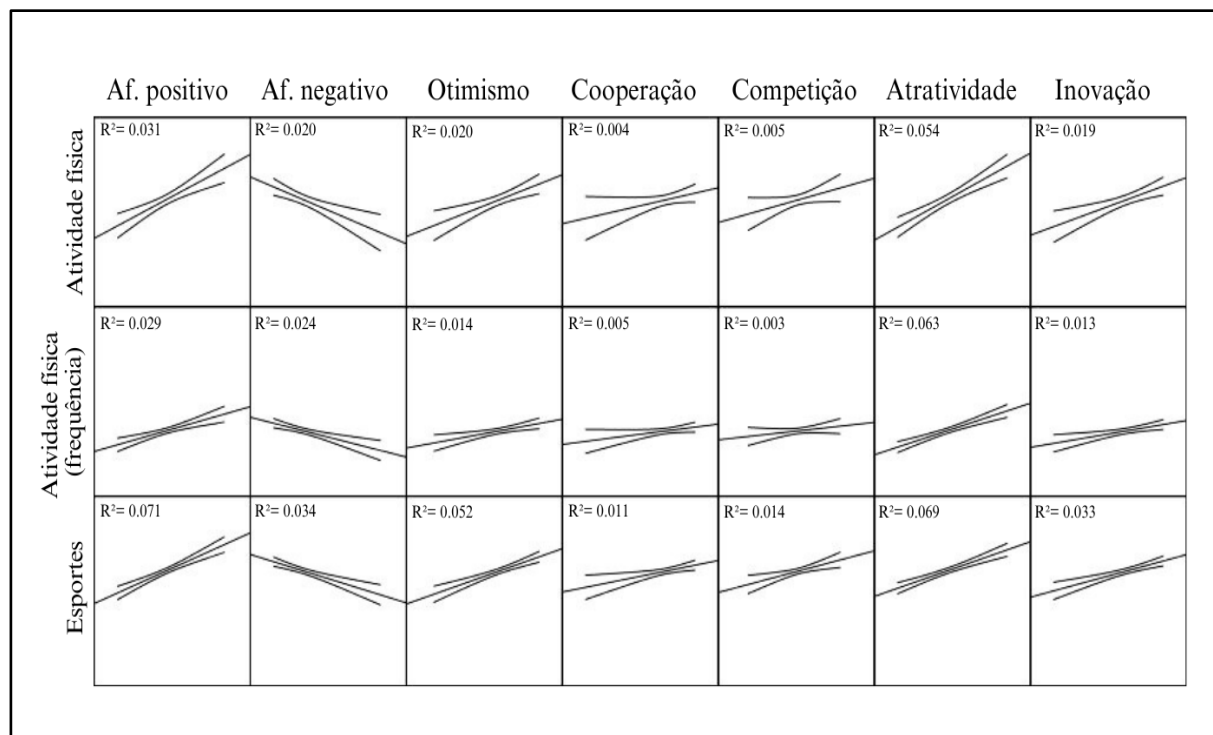
Cooperação. A preferência por estratégias cooperativas não foi significativamente predita pela prática de AF's ($\beta = -0.076$; $R = 0.095$; $F(3; 654) = 2.006$; $p = .112$), nem pela frequência semanal de prática ($\beta = 0.085$; $R = 0.102$; $F(3; 654) = 2.276$; $p = .079$). Contudo, o nível de apreço por esportes prediz significativamente a cooperação ($\beta = 0.120$; $R = 0.132$; $F(3; 654) = 3.839$; $p = .010$), sendo que esse resultado se manteve quando foi utilizada a regressão múltipla ($\beta = 0.106$; $t = 2.728$; $p = .007$).

Competição. O uso de estratégias competitivas para alcançar um objetivo foi consistentemente predita pela prática de AF's ($\beta = -0.065$; $R = 0.187$; $F(3; 654) = 7.872$; $p < .001$), pela frequência semanal de prática ($\beta = 0.039$; $R = 0.179$; $F(3; 654) = 7.230$; $p < .001$) e nível de apreço por esportes ($\beta = 0.123$; $R = 0.213$; $F(3; 654) = 10.336$; $p < .001$). Nos resultados da regressão stepwise, o apreço por esportes foi a única variável preditora que restou no modelo ($\beta = 0.119$; $t = 3.061$; $p = .002$), enquanto a prática ($p = .504$) e a frequência ($p = .999$) de AF's não contribuíram significativamente para explicar conjuntamente o comportamento competitivo. A Figura 1 apresenta a matriz de regressão de todas as variáveis do estudo.

Atividades físicas e esportes predizem competências de vida?

Figura 1

Matriz de regressões representando os coeficientes de determinação (R^2) das variáveis do estudo (controlando gênero e idade) com retas de regressão com intervalo de confiança de 95%.



Nota: As linhas representam as três variáveis predictoras (atividade física, frequência de atividade física e apreço por esportes) e as colunas representam as sete variáveis de desfecho (afetos positivos e negativos, otimismo, cooperação, competição, atratividade e inovação).

DISCUSSÃO E CONCLUSÕES

Este estudo investigou os papéis da prática de AF's e do apreço por esportes em aspectos cognitivos e afetivos que auxiliam nos processos de adaptações pessoais e interpessoais. As análises de regressão permitiram identificar quais preditores contribuem mais para as variações de cada desfecho. De modo geral, os resultados mostram relações preditivas significativas da prática de AF's, da frequência semanal de prática e do apreço por esportes sobre as principais variáveis do estudo, mesmo com controle de idade e gênero. Portanto, as AF e o esporte permitiram prever consistentemente tanto as cognições positivas quanto os afetos medidos, além da competitividade, da autopercepção de atratividade e da resolução de problema inovadora/proativa. Contudo, o uso de comportamentos cooperativos para alcançar os seus objetivos não foi previsto pela prática de atividade física, sendo esta somente prevista pelo apreço por esportes.

Entre os aspectos relacionados a adaptações pessoais, os níveis de otimismo foram relacionados tanto pela prática, quanto pela frequência semanal de AF's, bem como pelo apreço por esportes (que teve o maior poder explicativo). É possível que os efeitos fisiológicos associados ao movimento (e.g., ação dos neurotransmissores endorfina, serotonina e dopamina) conduzam a um sentimento geral de bem-estar, a qual contribui para o indivíduo ter cognições positivas, como o otimismo (Cabral et al., 2020; Sharot et al., 2012). Esse achado corrobora outros

estudos que identificaram que pessoas mais fisicamente ativas tendem a ser mais otimistas (Fortier & Morgan, 2022), e que essa relação tende a aumentar com a frequência das práticas e consequente redução de tempo sedentário na rotina (Ryu et al., 2023). Nesse sentido, as cognições positivas podem ser consideradas como um subproduto de um estado positivo atual: ao sentir-se bem no momento presente, o indivíduo consegue pensar de forma mais otimista sobre o futuro. Assim, o aumento de situações que gerem um estado físico positivo pode ser uma via para aumentar as cognições positivas. Embora estas sejam explicações plausíveis para o padrão de resultados, o delineamento utilizado não permite estimar as relações causais entre as variáveis. Portanto, a relação entre as AFs e o otimismo pode ser indireta, dependendo de habilidades desenvolvidas através da prática regular ou da inserção em grupos que compartilham os mesmos interesses, o que ajudaria a explicar o maior tamanho de efeito do simples apreço por esportes sobre o otimismo.

Foram encontrados resultados semelhantes com a autopercepção positiva de inovação/proatividade, que também foi relacionada à prática e frequência de AF's e ao apreço por esportes. Considerando o conceito de aprendizagem de competências de vida, é possível deduzir que o domínio das tarefas comportamentais associadas à AF e aos esportes demandam do indivíduo uma ação proativa. O domínio proativo dessas tarefas, então, tende a favorecer sua percepção de autoeficácia para ser inovador/proativo, generalizando essa percepção para outros aspectos da vida e para a sua autoavaliação geral, em um processo de generalização de uma autoeficácia específica (Corrêa et al., 2022). Em um estudo recente, identificou-se que universitários que praticam esportes e AF apresentam autoavaliações generalizadas ("core self-evaluations") mais positivas quando comparados a universitários com estilo de vida sedentário (Corrêa & Dias, 2020). Do mesmo modo que uma autoeficácia específica pode se generalizar para uma autoavaliação mais ampla, uma autoeficácia positiva e generalizada também pode se estreitar na percepção de capacidades específicas, como a inovação (Pretz & Nelson, 2017), o engajamento no trabalho e nos estudos (Ma et al., 2022; Palos et al., 2023). O mesmo raciocínio pode se aplicar à percepção de ser atraente, que pode, por exemplo, aumentar a confiança dos indivíduos na tomada de decisão (Jiang et al., 2021).

Conforme demonstrado anteriormente, a percepção de atratividade também foi positivamente predita pelo apreço por esportes e pela prática e frequência de AF's. Contudo, no modelo desenvolvido através da regressão múltipla, praticar ou não AF's deixa de contribuir significativamente ao modelo, enquanto o apreço por esporte e a frequência semanal de AF's permaneceram significativas. Isso talvez indique que, quando se consideram os fins estéticos associados às AF's, a frequência de prática pode ser um fator mais importante do que apenas praticar de forma ocasional. Um padrão de prática mais intensa e frequente é necessário para alcançar maiores modificações corporais que são comumente desejadas pelos jovens (Amaro-Gahete et al., 2019; Bellicha et al., 2021), tais como o tônus muscular, ganho de massa magra, redução do percentual de gordura, entre outros. Quando a mudança de composição corporal é relevante e afeta a percepção de atratividade, a frequência da prática se torna um fator importante para o praticante alcançar esse objetivo. Por outro lado, o simples apreço por esportes não teve a sua variância explicada sobreposta a frequência de AF neste estudo. Isso sugere que as pessoas que gostam de esportes não se sentem mais atraentes somente porque praticam mais AF's, mas sim, que há outro componente explicativo para esta relação. Novamente, o viés de grupo e a percepção de pertencimento a grupos que compartilham os mesmos interesses pode favorecer uma melhor autopercepção estética (Nicholson et al., 2016), o que ajudaria a explicar o nosso padrão de resultados.

Com relação aos aspectos interpessoais, os resultados também suscitam algumas reflexões. A prática de AF, a frequência semanal e o apreço por esporte predizem o afeto positivo, mas a frequência semanal não se mantém significativa no modelo múltiplo. A relação entre o afeto positivo e o bem-estar causado pelo movimento parece ocorrer de forma semelhante ao otimismo (Fortier & Morgan, 2022); porém, com a frequência exercendo um papel menos importante. É possível que, por tratar-se de um aspecto mais relacional, o afeto positivo não seja aumentado pelo simples aumento das práticas, sendo talvez mais influenciado pelas relações estabelecidas através de tais práticas, o que também se estende ao apreço por esportes, que pode promover a formação de grupos e o sentimento de pertencimento (Mastromartino et al., 2022). Em contrapartida, o modelo gerado pelas regressões múltiplas para afetos negativos manteve a frequência, mas não a prática em si, como uma variável significativa. Aparentemente,

Atividades físicas e esportes predizem competências de vida?

reduzir o afeto negativo depende de uma exposição mais regular da AF's, o que não significa que essa exposição irá, necessariamente, aumentar o afeto positivo. De modo geral, a prática e a frequência das AF's, juntamente com o interesse por esportes, parecem facilitar os afetos positivos e mitigar os negativos, mas em modos e níveis diferentes.

Já para os comportamentos competitivos, as três variáveis foram significativas para prever estratégias de interação nos modelos individuais de análise; no entanto, apenas o interesse por esportes se manteve significativo no modelo múltiplo. Em contraste, a variável relativa aos esportes foi a única preditora significativa para a preferência por estratégias cooperativas. É possível hipotetizar que, por serem aspectos intrinsecamente interpessoais, essas estratégias interativas parecem ser mais influenciadas pela dinâmica estabelecida nas atividades esportivas, do que pelo movimento corporal em si. Isso talvez explique porque a prática e a frequência das AF's não desempenham efeito preditivo tão poderoso. E, também por isso, é compreensível o predomínio do interesse esportivo para ambas estratégias interativas, uma vez que a dinâmica esportiva constitui-se de uma atividade organizada, com regras, tarefas e metas específicas, que comumente geram desafios que exigem estratégias competitivas e cooperativas para resolução de problemas.

A partir da teoria social cognitiva de Bandura (2018), esses elementos podem ser considerados códigos sociais específicos do contexto esportivo, e parecem ser um dos elementos fundamentais para explicar a aprendizagem de competências de vida por meio do esporte (Corrêa et al., 2022). O engajamento nos esportes implica uma disposição a se comportar a partir desses códigos sociais. E esse contexto, por sua vez, envolve o engajamento explícito tanto em processos competitivos quanto cooperativos. De fato, a ocorrência simultânea de competição e cooperação é uma característica importante da dinâmica esportiva. O conceito de “coopetição” é utilizado na teoria dos jogos e no mundo corporativo para designar a complexidade dessas interações (Ramírez-López et al., 2021), uma vez que a cooperação e a competição não ocorrem de maneira antagônica, mas complementar. Há um paradoxo cooperação-competição, na qual um processo gera ou, até mesmo, estimula o outro de diferentes maneiras, ao invés de serem dois opostos de um continuum (Ricciardi et al., 2022). Por exemplo, uma modalidade de esporte coletivo pode envolver tanto processos de competição entre grupos (e.g., duas equipes em disputa no jogo), quanto de cooperação intragrupo (e.g., trabalho coeso entre membros de cada equipe), e até mesmo uma competição intragrupo (e.g. jogadores disputando por uma colocação ou recorde específico) e cooperação entre grupos (e.g., ambas as equipes promovendo uma campanha solidária ou de incentivo ao esporte nas comunidades). A combinação cooperação-competição pode estimular a criatividade e a flexibilidade cognitiva (Ouyang et al., 2023) e esse processo parece ocorrer com mais facilidade em modalidades coletivas (Landkammer et al., 2019).

Essas características e complexidades da dinâmica esportiva talvez ajudem a explicar o efeito preditor dessa variável no presente estudo. Para todas as variáveis de desfecho, o apreço por esportes foi a principal preditora dos modelos múltiplos. Há ainda duas explicações possíveis: (1) universitários que gostam de esportes praticam AF's com maior prazer e apreciação e/ou valorizam mais essas atividades em suas vidas e, assim, extraem delas um maior aprendizado de competências de vida; (2) universitários que simplesmente gostam de esportes, mesmo sem ser praticantes assíduos, interagem com os códigos sociais esportivos e extraírem deles um aprendizado de competências de vida. Um exemplo desta segunda hipótese é a interação entre entusiastas de uma modalidade esportiva, ao se reunirem para assistir um jogo: torcem em favor de um time em comum, e contra um adversário em comum; interagem entre si em uma confraternização coletiva; distribuem tarefas relacionadas a essa confraternização, etc.

O esporte é um fenômeno de massas, intensamente valorizado em diferentes culturas (Corrêa et al., 2022). No contexto brasileiro, o futebol tornou-se mais que uma entre outras opções de entretenimento cultural, chegando a constituir-se elemento identitário da cultura brasileira contemporânea e um importante fator político e econômico na história recente (Vejmelka, 2018). Considerando isso, é possível que essa intensa valorização cultural dos esportes contribua para que a exposição aos seus códigos sociais seja intensa o suficiente para afetar os aspectos pessoais e interpessoais dos indivíduos, mesmo que tal exposição não seja tão frequente e estruturante como a de

um atleta profissional ou praticante assíduo. Isso pode explicar o efeito que a apreciação por esportes parece exercer sobre os aspectos pessoais e interpessoais presentes neste estudo.

Embora o estudo tenha apresentado resultados consistentes e subsidiados pela literatura empírica, é importante considerar algumas limitações. Por se tratar de um estudo transversal, não é possível avaliar por quais formas e processos, exatamente, a prática de AF's e o apreço pelos esportes influenciaram as variáveis de desfecho. Futuras pesquisas podem acompanhar as relações praticante-atividade de forma longitudinal ou experimental, ou incluir ainda delineamentos qualitativos ou de mediação que permitam acessar os mecanismos explicativos dessa influência. Essa abordagem pode ser importante, por exemplo, para compreender o papel que o interesse por esportes pode desempenhar sobre a autoeficácia, as cognições positivas e as formas de se relacionar e trabalhar, uma vez que esse apreço foi a principal variável preditora deste estudo. Outra limitação se refere à opção de utilizar a frequência relatada de AF's em detrimento aos instrumentos já existentes sobre níveis habituais de AF. Apesar da frequência semanal ter sido uma forma breve e objetiva de abordar esse dado, considerando os objetivos do estudo, o uso de instrumentos poderia facilitar a comparação com outros estudos.

APLICAÇÕES PRÁTICAS

Os achados deste estudo destacam a importância da prática de AF's e esportes entre universitários. Em resumo, os dados demonstram que tais práticas podem contribuir com o desenvolvimento de competências de vida que são relevantes para os processos de adaptação (por exemplo, o de adaptação acadêmica), tanto em nível pessoal quanto interpessoal. Isso parece confirmar a expectativa teórica sobre os efeitos positivos dessas práticas para além dos aspectos fisiológicos, incluindo também os aspectos cognitivos e sociais.

A prática de AF's é importante para a promoção de diferentes aspectos da saúde, o que inclui os aspectos psicológicos e emocionais. Além disso, formas específicas de AF, como a prática de esportes, podem constituir uma ferramenta eficaz para a aprendizagem e exercício de habilidades sociais e interpessoais importantes para diferentes setores da vida. Assim, ressalta-se a importância de abordar a AF e os esportes também por este aspecto: como ferramentas de promoção da saúde em termos psicossociais, e não apenas da saúde em termos orgânicos/fisiológicos. Programas de promoção da saúde mental no ambiente universitário podem incluir estratégias para motivar os estudantes a se engajarem em AF's, considerando as diferentes motivações à prática que são comuns a esse público (cf. Durán-Vinagre et al., 2024). Como evidenciado pelos dados, isto pode gerar mais cognições e afetos positivos, além de propiciar um ambiente adequado para promover habilidades pessoais e interpessoais. Essa nova ênfase sobre uma antiga questão pode auxiliar no alcance das metas de redução do sedentarismo, ao apresentar os benefícios dessas práticas de uma outra forma, que podem motivar e interessar mais a grupos específicos, como o de universitários.

Os achados desta pesquisa podem sugerir diferentes desdobramentos para a prática profissional em Psicologia e também para a gestão das instituições de ensino superior. Primeiramente, ao compreender as AF's enquanto um fator que exerce influência positiva sobre atributos pessoais e interpessoais, os psicólogos que atuam com universitários podem desenvolver intervenções baseadas no movimento e em práticas esportivas, visando promover o bem-estar dos estudantes. Tendo em vista que a prática de AF's pode causar efeitos benéficos à saúde mental e aos processos de adaptação, é conveniente que também o psicólogo encoraje a adesão a tais práticas. Além disso, os profissionais da área, em colaboração com profissionais da Educação Física, podem promover campanhas de psicoeducação que enfatizem a relação existente entre um estilo de vida mais ativo e os processos de adaptação à universidade e de cuidados com a saúde mental durante este período.

No mesmo sentido, a gestão das instituições de ensino pode tornar-se mais sensível e atenta à relação entre as AF's e a adaptação ao ensino superior, buscando investir em infraestrutura e em programas esportivos que incentivem e viabilizem a participação regular dos estudantes em atividades esportivas e de AF's, em geral. Tais medidas podem

Atividades físicas e esportes predizem competências de vida?

complementar as ações de promoção à saúde integral dos estudantes, bem como contribuir para um ambiente mais colaborativo e competitivo, estimulando formas adaptativas e saudáveis de exercer essas e outras habilidades interpessoais, que são importantes para a vida acadêmica e para o mercado de trabalho.

Em suma, considera-se que os resultados desta pesquisa têm implicações significativas para a prática do psicólogo no ensino superior e também apontam caminhos para aprimorar a gestão das universidades, promovendo um ambiente mais saudável e promotor do crescimento pessoal e acadêmico dos estudantes.

REFERÊNCIAS

1. Amaro-Gahete, F. J., De-la-O, A., Jurado-Fasoli, L., Ruiz, J. R., Castillo, M. J. & Gutiérrez, Á. (2019). Effects of different exercise training programs on body composition: A randomized control trial. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 29(7), 968–979. <https://doi.org/10.1111/sms.13414>
2. Annenkova, S. V., Panachev, V.D., Opletin, A. A., Zelenin, L. A., Smirnov, A.A., Legotkin, A. N., Kussykova, R. F. & Ponomarev, N. L. (2021). Analysis of the cadets' attitude to the body cultural values, physical training, and sports. *Journal of Human Sport and Exercise*, 16(4proc), S1857-S1870. <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.16.Proc4.32>
3. Ato, M., López, J. J. & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
4. Bandura, A. (2018). Toward a Psychology of Human Agency: Pathways and reflections. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 130–136. <https://doi.org/10.1177/1745691617699280>
5. Bastianello, M. R., Pacico, J. C. & Hutz, C. S. (2014). Optimism, self-esteem and personality: adaptation and validation of the Brazilian Version Of The Revised Life Orientation Test (LOT-R). *Psico-USF*, 19(3), 523–531. <https://doi.org/10.1590/1413-827120140190030>
6. Bellicha, A., van Baak, M. A., Battista, F., Beaulieu, K., Blundell, J. E., Busetto, L., Carraça, E. V., Dicker, D., Encantado, J., Ermolao, A., Farpour-Lambert, N., Pramono, A., Woodward, E. & Oppert, J. (2021). Effect of exercise training on weight loss, body composition changes, and weight maintenance in adults with overweight or obesity: An overview of 12 systematic reviews and 149 studies. *Obesity Reviews*, 22(S4). <https://doi.org/10.1111/obr.13256>
7. Bošnjak, S. (2001). The Declaration of Helsinki - the cornerstone of research ethics. *Arch Oncol*, 9(3): 179-84. <https://scindeks-clanci.ceon.rs/data/pdf/0354-7310/2001/0354-73100103179B.pdf>
8. Cabral, J. C., Corrêa, M. A., Neves, V., Dias, A. C. G. & de Almeida, R. M. (2020). Do otimismo à agressão: crenças positivas preveem comportamento violento em homens. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 38(1), 203-217. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.6853>
9. Cabral, J. C. C. & de Almeida, R. M. M. (2022). From social status to emotions: Asymmetric contests predict emotional responses to victory and defeat. *Emotion*, 22(4), 769–779. <https://doi.org/10.1037/emo0000839>
10. Carver, C. S. & Scheier, M. F., Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879–889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>

11. Castro, O., Bennie, J., Vergeer, I., Bosselut, G. & Biddle, S. J. H. (2018). Correlates of sedentary behaviour in university students: A systematic review. *Preventive Medicine*, 116, 194–202. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2018.09.016>
12. Corrêa, M. A. & Dias, A. C. G. (2020). Core self-evaluations and sportive practice: Comparisons between practitioners and non-practitioners college students. *Psicologia: Teoria e Prática*, 22(2), 444–457. <https://doi.org/10.5935/1980-6906/psicologia.v22n2p444-457>
13. Corrêa, M. A., Damasceno, B. V., Tavares, I. & Dias, A. C. G. (2022). Esporte e Competências de Vida: Uma Análise sob a Ótica da TSC. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 42(e235202), 1-14. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003235202>
14. De Neve, J.-E. & Oswald, A. J. (2012). Estimating the influence of life satisfaction and positive affect on later income using sibling fixed effects. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 109(49), 19953–19958. <https://doi.org/10.1073/pnas.1211437109>
15. Deng, Y. & Wang, X. (2024). The impact of physical activity on social anxiety among college students: the chain mediating effect of social support and psychological capital. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1406452>
16. Durán-Vinagre, M.Á., Feu, S. & Sánchez-Herrera, S. (2024). Motives for engaging in physical activity and psycho-educational variables of university students. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 24(2), 35-54. <https://doi.org/10.6018/cpd.588281>
17. Fernández-Bustos, J. G., Infantes-Paniagua, Á., Cuevas, R. & Contreras, O. R. (2019). Effect of Physical Activity on Self-Concept: Theoretical Model on the Mediation of Body Image and Physical Self-Concept in Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01537>
18. Fortier, M. S. & Morgan, T. L. (2021). How optimism and physical activity interplay to promote happiness. *Current Psychology*, 41(12), 8559–8567. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01294-y>
19. Gould, D. & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 58–78. <https://doi.org/10.1080/17509840701834573>
20. Harriss, D. J., MacSween, A. & Atkinson, G. (2019). Ethical Standards in Sport and Exercise Science Research: 2020 Update. *International Journal of Sports Medicine*, 40(13), 813-817. <https://doi.org/10.1055/a-1015-3123>
21. Hoffmann, M. D., Barnes, J. D., Tremblay, M. S. & Guerrero, M. D. (2022). Associations between organized sport participation and mental health difficulties: Data from over 11,000 US children and adolescents. *PLOS ONE*, 17(6), e0268583. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0268583>
22. Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., MacDonald, D., Strachan, L. & Tamminen, K. A. (2016). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 1–49. <https://doi.org/10.1080/1750984x.2016.1180704>
23. Jiang, Z., Xu, J., Gorlin, M. & Dhar, R. (2021). Beautiful and Confident: How Boosting Self-Perceived Attractiveness Reduces preference uncertainty in context-dependent choices. *Journal of Marketing Research*, 58(5), 908–924. <https://doi.org/10.1177/00222437211033179>

Actividades físicas e esportes predizem competências de vida?

24. Jingjie, W., Yang, L., Jing, Y., Ran, L., Yiqing, X. & Zhou, N. (2022). Sedentary time and its association with risk of cardiovascular diseases in adults: An updated systematic review and meta-analysis of observational studies. *BMC Public Health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12728-6>
25. Judge, T. A., Erez, A., Bono, J. E. & Thoresen, C. J. (2002). Are measures of self-esteem, neuroticism, locus of control, and generalized self-efficacy indicators of a common core construct? *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(3), 693–710. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.3.693>
26. Laguna, M., De Longis, E., Mazur-Socha, Z. & Alessandri, G. (2021). Explaining prosocial behavior from the inter-and within-individual perspectives: A role of positive orientation and positive affect. *Journal of Happiness Studies*, 23(4), 1599–1615. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00464-4>
27. Landkammer, F., Winter, K., Thiel, A. & Sassenberg, K. (2019). Team sports off the field: Competing excludes cooperating for individual but not for team athletes. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02470>
28. Laranjeira, C. & Querido, A. (2022). Hope and optimism as an opportunity to improve the “positive mental health” demand. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.827320>
29. Ma, Y., Qian & Z., Zhong, L. (2022). Influence of core self-evaluations on work engagement: The mediating role of informal field-based learning and the moderating role of work design. *Sustainability*, 14(9), 5319. <https://doi.org/10.3390/su14095319>
30. Mafra, A.L., Castro, F.N. & Lopes, F. (2016). Investment in Beauty, Exercise, and Self-esteem: Are They Related to Self-perception as a Romantic Partner? *Evolutionary Psychological Science* 2, 24–31. <https://doi.org/10.1007/s40806-015-0032-6>
31. Marconcin, P., Werneck, A. O. & Peralta, M., Ihle, A., Gouveia, É. R., Ferrari, G., Sarmiento, H., Marques, A. (2022). The association between physical activity and mental health during the first year of the COVID-19 pandemic: A systematic review. *BMC Public Health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12590-6>
32. Marsollier, É., Trottier, C. & Falcão, W. R. (2019). Development and transfer of life skills in figure skating: Experiences of athletes and their coaches. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 12(5), 664–682. <https://doi.org/10.1080/2159676x.2019.1659392>
33. Martinez, K.V.M., Watkins, J.M., Goss, J.M., Phillips, L.A., Roy, B.A., Blades, K., Dobson, D. & Kercher, K.A. (2024). Psychological needs, self-efficacy, motivation, and resistance training outcomes in a 16-week barbell training program for adults. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1439431>
34. Mastromartino, B., Wang, J. J., Suggs, D. W., Hollenbeck, C. R. & Zhang, J. J. (2022). Dimensions of Sense of Membership in a Sport Fan Community: Factors, Outcomes, and Social Capital Implications. *Communication & Sport*, 10(6), 1229–1256. <https://doi.org/10.1177/2167479520956370>
35. Miranda-Rochín, D., López-Walle, J., Cantú-Berrueto, A. & Ramis, Y. (2024). Estado actual de la investigación sobre valores en el contexto deportivo: revisión sistemática. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 9(1), Artículo e5. <https://doi.org/10.5093/rpadef2024a5>
36. Moulin, M. S., Truelove, S., Burke, S. M. & Irwin, J. D. (2019). Sedentary time among undergraduate students: A systematic review. *Journal of American College Health*, 69(3), 237–244. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1661422>

37. Nicholson, S. P., Coe, C. M., Emory, J., & Song, A. V. (2016). The politics of beauty: The effects of partisan bias on physical attractiveness. *Political Behavior*, 38, 883-898.
38. Organização Mundial da Saúde (2019). *Global action plan on physical activity 2018-2030: More active people for a healthier world*. World Health Organization.
39. Ouyang, X., Liu, Z. & Gui, C. (2023). The interactive effects of intragroup cooperation and competition: Toward a perspective of paradox. *Management Decision*, 61(3), 655–672. <https://doi.org/10.1108/md-11-2021-1462>
40. Paloş, R., Samfira, E. M., Virgã, D. & Purić, D. (2023). The core self-evaluations, psychological capital, and academic engagement: A cross-national mediation model. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1189665>
41. Paluch, A. E., Bajpai, S., Bassett, D. R., Carnethon, M. R., Ekelund, U., Evenson, K. R., ... & Fulton, J. E. (2022). Daily steps and all-cause mortality: A meta-analysis of 15 international cohorts. *The Lancet Public Health*, 7(3), e219–e228. [https://doi.org/10.1016/s2468-2667\(21\)00302-9](https://doi.org/10.1016/s2468-2667(21)00302-9)
42. Pearce, M., Garcia, L., Abbas, A., Strain, T., Schuch, F. B., Golubic, R., ... & Woodcock, J. (2022). Association between physical activity and risk of depression. *JAMA Psychiatry*, 79(6), 550. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.0609>
43. Pressman, S. D., Jenkins, B. N. & Moskowitz, J. T. (2019). Positive affect and health: What do we know and where next should we go? *Annual Review of Psychology*, 70(1), 627–650. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102955>
44. Pretz, J. E. & Nelson, D. (2017). Creativity is influenced by domain, creative self-efficacy, mindset, self-efficacy, and self-esteem. In Karwowski, M., Kaufman, J.C. (Eds.), *The Creative Self*, 155–170. London, UK: Elsevier.
45. Ramírez-López, C., Till, K., Boyd, A., Bennet, M., Piscione, J., Bradley, S., Giuliano, P., Leduc, C. & Jones, B. (2020). Coopetition: Cooperation among competitors to enhance applied research and drive innovation in elite sport. *British Journal of Sports Medicine*, 55(10), 522–523. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102901>
46. Ricciardi, F., Zardini, A., Czakon, W., Rossignoli, C. & Kraus, S. (2022). Revisiting the cooperation–competition paradox: A configurational approach to short- and long-term coopetition performance in business networks. *European Management Journal*, 40(3), 320–331. <https://doi.org/10.1016/j.emj.2021.07.002>
47. Ryu, R. H., Larsen, B., LaCroix, A., Nguyen, S., Posis, A. I. B., Schumacher, B. T., Danhauer, S. C., Tindle, H. A. & Bellettiere, J. (2023). Associations of physical activity and sedentary behavior with optimism and positive affect in older women. *Journal of Happiness Studies*, 24(2), 717–743. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00612-4>
48. Scheier, M. F., Charles, S. & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism: A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063–1078. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.67.6.1063>
49. Sahaõ, F. T. & Kienen, N. (2021). Adaptação e saúde mental do estudante universitário: revisão sistemática da literatura. *Psicologia Escolar e Educacional*, 25. <https://doi.org/10.1590/2175-35392021224238>

Actividades físicas e esportes predizem competências de vida?

50. Sharot, T., Guitart-Masip, M., Korn, C. W., Chowdhury, R. & Dolan, R. J. (2012). How dopamine enhances an optimism bias in humans. *Current biology*, 22(16), 1477–1481. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2012.05.053>
51. Simmons, C. H., Wehner, E. A., Tucker, S. S. & King, C. S. (1988). The cooperative/competitive strategy scale: A measure of motivation to use cooperative or competitive strategies for success. *Journal of Social Psychology*, 128(2), 199–205. <https://doi.org/10.1080/00224545.1988.9711363>
52. Sui, X., Zhao, B., Na, D., Liu, J. & Zhang, Q. (2024). The relationship between physical exercise and sense of social fairness among college students: the chain-mediated role of perceived social support and life satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1430492>
53. Tang, S. (1999). Cooperation or competition: A comparison of U.S. and chinese college students. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 133(4), 413–423. <https://doi.org/10.1080/00223989909599752>
54. Tyebkhan, G. (2003). Declaration of Helsinki: the ethical cornerstone of human clinical research. *Indian J Dermatol Venereol Leprol*, 69(3), 245-247. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17642902/>
55. Vejmelka, M. (2018). Futebol, política e identidade no Brasil. *FuLiA / UFMG*, 3(1), 61–79. <https://doi.org/10.17851/2526-4494.3.1.61-79>
56. Vella, S. A. (2019). Mental health and organized youth sport. *Kinesiology Review*, 8(3), 229–236. <https://doi.org/10.1123/kr.2019-0025>
57. Watson, D., Clark, L. A. & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
58. World Health Organization (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: At a glance*. World Health Organization.
59. Wicks, C., Barton, J., Orbell, S. & Andrews, L. (2022). Psychological benefits of outdoor physical activity in natural versus urban environments: A systematic review and meta-analysis of experimental studies. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 14(3), 1037–1061. <https://doi.org/10.1111/aphw.12353>
60. Williams, C., Neil, R., Cropley, B., Woodman, T. & Roberts, R. (2020). A systematic review of sport-based life skills programs for young people: The quality of design and evaluation methods. *Journal of Applied Sport Psychology*, 34(2), 409–435. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1792583>
61. Willson, E. & Kerr, G. (2021). Body shaming as a form of emotional abuse in sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(5), 1452–1470. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2021.1979079>
62. World Medical Association (2000). *Press Release: WMA revises the Declaration of Helsinki*. 9 October. <https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki-ethical-principles-for-medical-research-involving-human-subjects/>
63. Yabunaka, Y., Kametani, R. & Tsuchiya, H. (2023). Generalization of psychosocial skills to life skills in collegiate athletes. *Sports*, 11(2), 20. <https://doi.org/10.3390/sports11020020>
64. Zarazaga-Peláez, J., Barrachina, V., Gutiérrez-Logroño, A., Villanueva-Guerrero, O., Roso-Moliner, A. & Mainer-Pardos, E. (2024). Impact of Extracurricular Physical Activity on Achievement of the Sustainable

Corrêa et al.

Development Goals and Academic Performance: Mediating Cognitive, Psychological, and Social Factors.
Sustainability, 16, 7238. <https://doi.org/10.3390/su16167238>