

Projeto de Extensão Corpo em Movimento: experiências e percepções

Body in Motion Extension Project: Experiences and Perceptions

Marliete Pereira do Vale

Enfermeira pela Universidade Estadual Vale do Acaraú/Brasil.

Eliany Nazaré Oliveira

Enfermeira, Pós-Doutorado pela Universidade do Porto – PT, Docente da Universidade Estadual Vale do Acaraú/Brasil.

Jean Parcelli Costa do Vale

Engenheiro Químico, Doutor em Biotecnologia pela Universidade Federal do Ceará/Rede Nordeste de Biotecnologia (RENORBIO), Docente da Universidade Estadual Vale do Acaraú/Brasil.

Jean Matheus Pereira do Vale

Acadêmico de Medicina da Universidade Federal do Ceará/Brasil.

Gleisson Ferreira Lima

Educador Físico pela Universidade Estadual Vale do Acaraú/Brasil.

Resumo

Objetivo: Analisar as contribuições e benefícios do Projeto de Extensão Corpo em Movimento: Atividade Física e Saúde Mental da Universidade Estadual Vale do Acaraú, que oferta atividades físicas, recreativas e esportivas para a melhoria da qualidade de vida física e mental da comunidade universitária. **Metodologia:** O trabalho realizou uma abordagem de cunho quantitativo e qualitativo, a partir de um questionário semiestruturado, para a avaliação dos benefícios na melhoria da qualidade de vida da comunidade universitária participante do referido projeto, no período de março de 2018 a fevereiro de 2019. **Resultados:** Os dados obtidos foram sistematizados considerando as respostas dadas por 61 participantes, desdobrando-se em duas temáticas principais: 1) Contribuições do projeto para a saúde física e mental; 2) Os benefícios das atividades do projeto para os participantes. Cada temática foi contemplada com seis categorias de análise de acordo com as falas dos participantes. Os participantes da pesquisa foram unânimes em afirmar uma série de benefícios do projeto de extensão, proporcionando-lhes melhor qualidade de vida. Os benefícios mais citados pelos participantes foram: Maior Interação Social: 67,21%; Redução do Stress: 50,82%; Melhor condicionamento Físico: 47,54%; Propicia Atividade Física: 37,70%; Melhor Saúde: 32,79%; Saúde Mental: 29,51%; Maior Relaxamento: 21,31%; Mais Lazer: 18,03%; Bem-Estar: 14,75%; Melhora o humor: 14,75%. **Considerações finais:** Nesta perspectiva acredita-se que um dos caminhos para uma vida saudável é o envolvimento regular em alguma atividade física, tendo como objetivo a melhoria de seu estado de saúde física e mental.

Palavras-chave: Estresse; Saúde mental; Educação superior; Atividade Física.

Abstract

Objective: Analyze the contributions and benefits of the Body in Motion Extension Project: Physical Activity and Mental Health at the Vale do Acaraú State University, which offers physical, recreational and sports activities to improve the physical and mental quality of life of the university community. **Methodology:** This study was carried out with a quantitative and qualitative approach, based upon a semi-structured questionnaire for the evaluation of benefits in relation to improving the quality of life of the university community participating in the project held between March 2018 and February 2019. **Results:** The data obtained were systematized considering the answers given by 61 participants, split into two main themes: 1) Project contributions

to physical and mental health; 2) The benefits of project activities for participants. Each theme was contemplated with six categories of analysis according to the participants' statements. The study participants were unanimous in stating a number of benefits of the extension project, providing them with better quality of life. The benefits most cited by participants were: Greater Social Interaction: 67.21%; Stress Reduction: 50.82%; Better Fitness: 47.54%; Provides Physical Activity: 37.70%; Better Health: 32.79%; Mental Health: 29.51%; Greater Relaxation: 21.31%; More Leisure: 18.03%; Well-Being: 14.75%; Improves mood: 14.75%. **Final considerations:** From this perspective, it is believed that one of the ways of achieving a healthy life is regular involvement in some physical activity, aiming to improve one's state of physical and mental health.

Keywords: Stress; Mental health; Higher education; Physical activity.

Introdução

O corpo e a mente são uma unidade, então se o estado físico e/ou o emocional de uma pessoa não vão bem ela pode desenvolver as chamadas doenças psicossomáticas, que são aquelas que possuem sintomas físicos e que não têm explicação médica, que aparecem sem que tenha havido nenhuma razão conhecida e que não são curadas através da utilização de medicamentos¹. As doenças psicossomáticas mostram-se como um grave problema de saúde pública, pois são transtornos psiquiátricos em que a pessoa apresenta múltiplas queixas físicas, localizadas em diversos órgãos do corpo, como dor, diarreia, tremores e falta de ar, mas que não são explicadas por nenhuma doença ou alteração orgânica.

O estresse, é hoje um dos fenômenos que mais desencadeia comportamentos de risco,

gerando sérios comprometimento à saúde daqueles que desenvolvem tal transtorno devido à grande demanda de trabalhos, incluindo a dupla jornada (principalmente as mulheres), os professores, estudantes e funcionários universitários, apresentam um elevado crescimento destes casos e consequentemente doenças psicossomáticas.^{2,3}

O ingresso na universidade pode expor os estudantes a estressores específicos (ansiedade, problemas de moradia, distância da família). Os últimos períodos na universidade podem sobrecarregá-los, devido à ansiedade da conclusão do curso, a dedicação e pressão psicológica durante a preparação do trabalho de conclusão de curso (TCC), também à incerteza do futuro profissional, que podem

oferecer riscos à saúde mental (SM) dos estudantes podendo deixá-la debilitada.⁴

A qualidade de vida pode ser compreendida como a percepção de bem-estar resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano. Pelas evidências quanto aos efeitos benéficos que produz, as “atividades físicas” vêm sendo crescentemente inserida em programas de promoção de hábitos saudáveis de vida, de prevenção e mesmo de controle de doenças.⁵

Entende-se por atividade física toda atividade ou exercício que tenha como consequência o gasto de energia e que coloque em movimento uma série de movimentos corporais, psíquicos e emocionais na pessoa que realiza. A atividade física pode ser realizada de maneira planejada e organizada ou de modo espontâneo ou involuntário, embora em ambos os casos sejam similares.

Exercício físico é qualquer atividade física que mantém ou aumenta a aptidão física em geral e tem o objetivo de alcançar a saúde e também é uma forma de recreação.

Esporte é uma atividade competitiva institucionalizada que envolve esforço físico vigoroso ou o uso de habilidades motoras relativamente complexas, por indivíduos, cuja participação é motivada por uma combinação de fatores intrínsecos e extrínsecos.

A prática de atividades físicas proporciona uma melhor qualidade de vida e estão bem relatados na literatura. Neste sentido, deve-se estimular continuamente que as pessoas sejam ativas fisicamente independente de suas profissões em todas as etapas da vida.⁶

Uma grande parcela de jovens ao ingressarem no ensino superior, passam por um período de grandes transformações, é uma fase muito importante na vida das pessoas, pois muitos comportamentos que foram adquiridos durante toda a vida podem ser simplesmente desprezados outros inserido, ou seja, alterados, decorrentes de novas vivências, amizades e mudanças de atitudes e de uma nova visão de mundo.⁷

A prática de atividade física é um desses comportamentos que podem ser alterados com o ingresso na universidade e se bem estimulada pode resultar em pessoas mais ativas fisicamente e com uma melhor qualidade de vida.⁸

As universidades, são instituições de ensino superior que deverão formar cidadãos com pensamentos crítico e profissionais com saberes articulados para atuarem em prol da sociedade. Neste contexto, a universidade alicerçada no Ensino, Pesquisa e Extensão, constituindo-se como espaço apropriado e mediador de produção e de difusão do conhecimento.⁹

Assim, reafirma-se seu caráter de instituição social educativa, comprometida com as reais necessidades e aspirações da sociedade,

atuando decisivamente nas diferentes práticas pedagógicas e políticas contribuindo na construção do perfil do cidadão. E deve fazer uso das atividades de extensão como caminho para redução do estresse é o envolvimento regular em atividades físicas, recreativas e esportivas de toda comunidade universitária, tendo como intuito a melhoria de seu estado de saúde físico e mental, resultando em melhores níveis.¹⁰

O objetivo deste trabalho foi analisar as contribuições e benefícios das atividades (Físicas, Recreativas e Esportivas), desenvolvidas pelo Projeto de Extensão Corpo em Movimento: Atividade Física e Saúde Mental da UVA, na melhoria da qualidade de vida física e mental da comunidade universitária.

Materiais e Método

O Projeto de Extensão Corpo em Movimento: Atividade Física e Saúde Mental foi implantado em maio de 2017 para atender estudantes, professores e funcionários do Curso de Enfermagem da UVA. O projeto foi idealizado visando atender a uma demanda de alunos e professores com problema de alto nível de estresse. Hoje este projeto foi ampliado, tendo como público alvo todos os cursos da referida universidade, atendendo a toda comunidade universitária: Alunos, Professores e Funcionários, o qual tem por objetivo ofertar atividades físicas, recreativas e esportivas, tendo como meta o aprimoramento da saúde física e mental do público envolvido.

O Projeto Corpo em Movimento: atividade Física e Saúde Mental, funciona no âmbito da Extensão Universitária, coordenado pelos Cursos de Enfermagem e Educação Física do CCS da UVA. Cadastrado na Pró-reitoria de Extensão com subsídio de 02 bolsas de extensão para acadêmicos do Curso de Educação Física.

As atividades ofertadas pelo projeto foram as seguintes. Esportivas: futsal, voleibol, handebol e basquetebol; Recreativas: Circuito Coordenativo e Físicas: Hidroginástica. Com horários fixos: terça-feira, quinta-feira e sexta-feira, das 17:00 às 18:30 horas. As referidas modalidades foram facilitadas por acadêmicos do Curso de Educação Física da UVA, sob a orientação de um professor do referido curso. As atividades foram realizadas na quadra de esporte e piscina esportiva do Centro de Ciências da Saúde da UVA.

A realização das atividades e os dias de cada uma delas foram distribuídos entre os monitores, sempre havendo um monitor de educação física e um de enfermagem para serem os responsáveis pela organização da lista de participação, realização da frequência, condução da atividade e mídias.

A população-alvo foi composta por participantes do Projeto Corpo em Movimento: Atividade Física e Saúde Mental, critérios de inclusão: ter participado pelo menos um semestre de forma sistemática das atividades ofertadas pelo projeto e critérios de exclusão,

ter participado de forma esporádica das referidas atividades. Os participantes foram informados de que por livre arbítrio, poderiam escolher participar ou não da pesquisa.

Os participantes do projeto foram convidados a responder um questionário semiestruturado com itens envolvendo seu perfil e suas percepções/opinião sobre as atividades do projeto e seus efeitos na sua saúde física e mental.

Os questionários foram sendo aplicados de forma aleatória no decorrer das atividades ofertadas pelo projeto durante o período de março de 2018 a fevereiro de 2019.

A aplicação do instrumento aconteceu antes do início das atividades do projeto mediante a um esclarecimento informado sobre os objetivos do estudo e sua importância. Na oportunidade foi solicitado sua anuência com a assinatura do Termo de Consentimento Livre Esclarecido - TCLE.

Os dados numéricos qualitativos/quantitativos foram organizados e apresentados em quadros e tabelas. As informações qualitativas foram organizadas com base em Minayo,¹¹ ou seja, a princípio foi feita uma leitura flutuante do material, após houve a exploração das narrativas com índice de profundidade mais apurado, o texto foi desdobrado e as unidades temáticas e suas respectivas categorias foram selecionadas. A interpretação se deu por meio de variante qualitativa, trabalhando com os significados e com a subjetividade envolta

desse tipo de abordagem.

Os princípios éticos, conforme prevê a Resolução nº 466 de 12 de dezembro de 2012, foram respeitados durante esta pesquisa, já que envolveu diretamente seres humanos. A orientação foi garantir o anonimato, autonomia e beneficência aos integrantes do projeto que aceitaram participar do estudo.¹²

Cada participante foi identificado aleatoriamente, com um código para resguardar sua identidade. Da seguinte forma: a primeira letra definindo se é estudante (E), professor (P) e funcionário (F). A segunda letra indica o sexo do participante, masculino (M) e feminino (F). Finalizando com um número que indica a quantidade de formulários aplicados na pesquisa.

O trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual Vale do Acaraú, sob protocolo de nº 2.887.875/2018, e sua realização foi autorizada pela instituição em estudo.

Resultados

A pesar de ser ofertado para toda comunidade universitária, a maioria dos participantes foram estudantes do curso de enfermagem, talvez pelo fato de ser coordenado por uma Professora do referido curso que incentiva constantemente a participação dos mesmos, associado ao fato do conhecimento da importância que atividade física traz para a melhoria da qualidade de vida.

O total de participantes foi de 61 indivíduos pesquisados, sendo 39 do sexo feminino e 22 do sexo masculino, como mostra a tabela 1, prevalecendo o curso de Enfermagem com a percentagem de 73,33 % dos participantes principalmente do 7º semestre cursando entre 05 e 07 módulos/disciplinas. Os participantes foram identificados por um código alfanumérico aleatório de forma a preservar a identidade dos mesmos.

Estes dados mostram sinais da cultura já enraizada há séculos, onde mulheres se preocupam mais com a saúde e que o ser masculino não adoce, já que doença é considerada sinal de fragilidade. Além da jornada do trabalho masculino que muitas vezes sendo maior fora de casa, isso pode levá-lo a não participação das atividades. Podendo se pensar diante disso que há grande necessidade da implantação de uma política mais rigorosa de atividades de lazer e saúde do homem com adoção de medidas interventivas e preventivas mais efetivas.

Os dados obtidos em relação às questões apresentadas aos participantes, foram sistematizados considerando as respostas, desdobrando-se em duas temáticas principais: 1) Contribuições do projeto para a saúde física e mental; 2) Os benefícios das atividades do projeto para os participantes. Cada temática foi contemplada com seis categorias de análise de acordo com as falas dos participantes. Assim, as categorias foram agrupadas de acordo com as semelhanças de conceitos utilizados pelos

participantes em suas respostas, de acordo com a tabela 2.

A tabela 3, mostra um resumo dos dados qualitativos com as temáticas, suas respectivas categorias mais citadas e frequências de citação de cada uma delas.

Os resultados qualitativos e quantitativos desta pesquisa mostrados acima, levando em consideração as falas dos participantes, mostraram que houve maior prevalência da proporção dos que afirmaram que a prática de atividade física proporciona relaxamento e alívio das tensões, sendo 42,97% do sexo feminino e 24,24% do sexo masculino, indiretamente indica que a maioria se sente estressados diante das atividades acadêmicas no dia-a-dia. Estes dados corroboram com os resultados encontrados por Pirajá e colaboradores,¹³ onde relataram que 35,8% dos estudantes do sexo feminino e 20,80% do sexo masculino, se auto avaliaram estressados.

Quando solicitados a citar os 05 (cinco) principais benefícios que o projeto está proporcionando para a melhoria de suas vidas, os participantes responderam conforme indica a tabela 3.

Os resultados obtidos deste estudo permitem inferir que o Projeto de Extensão Corpo em Movimento: Saúde Física e mental proporcionou uma série de benefícios aos participantes, sendo os mais citados: 1º) Maior Interação Social: 67,21%; 2º) Redução do Stress: 50,82%; 3º) Melhor condicionamento

Físico: 47,54%; 4º) Propicia Atividade Física: 37,70%; 5º) Melhor Saúde: 32,79%; 6º) Saúde Mental: 29,51%; 7º) Maior Relaxamento: 21,31%; 8º) Mais Lazer: 18,03%; 9º) Bem-Estar: 14,75%; 10º) Melhora o humor: 14,75%.

Discussão

A média de faixa etária dos participantes foi de 21,89 anos para o sexo feminino e 21,59 anos para o sexo masculino e uma geral de idade de 21,74 anos. Em seu trabalho Lameu e colaboradores,¹⁴ reportaram que a média de idade de estudantes universitários é de 22,07 anos, corroborando com os dados obtidos nesse trabalho.

Neste contexto, parte-se do princípio que os resultados deste estudo poderão ajudar a orientar os gestores, professores, profissionais da saúde e educação envolvidos com o público universitário no direcionamento de ações e programas de promoção de atividade física.

Silva e colaboradores,¹⁵ relatam em seu trabalho intitulado, “Atividade física e saúde mental: uma experiência na formação inicial em Educação Física”, como uma alternativa para ser trabalhada acerca da saúde mental na formação inicial de profissionais da área da saúde. E acrescenta, que se espera que docentes do ensino superior encontrem neste relato o incentivo à realização e disseminação de experiências congêneres.

Estudos realizados por ROMERO e colaboradores,¹⁶ reportam que, a escolha e o

engajamento na atividade física nos projetos de extensão da UNICAMP obedecem à seguinte ordem de influência das dimensões (do mais para o menos determinante): Saúde e Prazer, Controle do Estresse e Estética, Sociabilidade e Competitividade. Corroborando com os resultados deste trabalho e de vários outros estudos aqui referenciados.

Em seu trabalho DE JESUS,¹⁷ sugere que haja mais incentivo dentro das universidades, cursos de graduação, estudantes de diferentes níveis (pós-graduação: mestrado e doutorado) e diferentes setores universitários, assim como distintos segmentos da sociedade para a prática e disseminação de atividades físicas, pois, além de associar possíveis fatores que contribuem como características socioeconômicas, tempo disponíveis para o lazer, hábitos alimentares, dentre outros, proporcionam melhor qualidade de vida.

Assim, como a atividade física traz vários benefícios para a saúde, tanto em aspectos fisiológicos como psicológicos deve-se incentivar a sua prática dentro das instituições de ensino superior, promovendo um ambiente saudável que propicie a formação de indivíduos conscientes que possam multiplicar tais benefícios, tornando a sociedade mais ativa.¹⁸

As intervenções com atividades físicas devem atuar em todo as esferas da sociedade, reporta SILVA e colaboradores,⁴ (principalmente naquelas instituições específicas de atenção em saúde mental, pois proporciona melhora da

estabilidade emocional, aumento da autoestima e autocontrole psicológico, melhora o humor, e interação social positiva, além de proporcionar redução de insônia e tensão e transmitir uma imagem corporal positiva.

Entretanto, sabe-se que a prática de atividade física influencia na qualidade de vida dos indivíduos de forma direta, e, ao mesmo tempo, reduz gastos aos cofres públicos e configura-se como um importante artifício da saúde pública. A incorporação no cotidiano da prática de atividade física poderia reduzir a despesa com medicamentos para tratar hipertensão, e no caso de internações por doenças cardiovasculares, a economia seria de R\$ 2.100.000,00, no total de R\$ 4.250.000,00 anualmente.¹⁹

OLIVEIRA e colaboradores,²⁰ reportam que a universidade é um espaço onde os universitários aprendem, trabalham, socializam, aproveitam seu tempo de lazer e utilizarem seus serviços. Assim, políticas que fomentem a criação de espaços e opções para prática de atividades físicas dentro das instituições de ensino se fazem necessárias, pois, enquanto não houver condições dentro da própria universidade para estas práticas, é insensato creditarmos exclusivamente aos estudantes a responsabilidade pela crescente prevalência de inatividade física durante o ensino superior, e que diversos estudos vêm evidenciando a relação positiva entre a prática regular de atividade física e a saúde, de forma que a primeira pode possibilitar benefícios como: prevenção e tratamento da osteoporose, redução da adiposidade corporal, diminuição da pressão

arterial, melhora do perfil lipídico e da sensibilidade à insulina, aumento do gasto energético, da massa e da força muscular, da capacidade cardiorrespiratória, da flexibilidade e do equilíbrio. Diante desses fatores, a prática regular de atividade física apresenta-se como um dos principais fatores na promoção e manutenção da saúde e qualidade de vida da população.

Alguns estudos evidenciam que a prática insuficiente de atividade física associada a alguns fatores relacionados aos hábitos de vida aumenta o risco de doenças crônicas não transmissíveis e reduz a qualidade de vida da população.²¹

Em estudo desenvolvido no município de Campo Grande – MS, foi possível concluir que tal prática pode contribuir para a melhora da qualidade de vida em programas de promoção da saúde.⁵

Os dados, corroboram com os resultados encontrados em outros estudos que mencionam a interação social e a redução do stress como os melhores benefícios propiciados por atividades físicas quando realizadas em grupos.

Assim como outros estudos que fizeram comparações de gênero em relação ao stress, este também encontrou significativa diferença entre homens e mulheres.^{22,23} O sexo feminino não só apresentou maior percentual de indivíduos estressados que o masculino, como apresentou prevalência mais elevadas das fases mais graves. É preciso identificar os motivos pelos quais o sexo feminino sofre mais de stress, visto que os estressores enfrentados

são basicamente os mesmos do sexo masculino. A diferença pode ser biológica, cognitiva, comportamental ou associação destas, questão que pode ser esclarecida em pesquisas futuras.

Ao permitir que os estudantes possam conviver num ambiente prazeroso e estimulante, o referido projeto propiciou o envolvimento da comunidade universitária em atividades físicas e de lazer que são de extrema importância para a redução de enfermidades de cunho psicossomáticos como a ansiedade exagerada e a depressão, onde foi possível detectar uma variedade de informações e descrições que podem ser relevantes para se estabelecer medidas estratégicas de prevenção dessas patologias na comunidade universitária minimizadas por Políticas Públicas eficientes, considerando a visão holística da vida no ambiente universitário.

Considerações finais

Durante as atividades do projeto foi notório o impacto na interação social, promoção da saúde física e mental, no aperfeiçoamento do trabalho em equipe, assim como no desenvolvimento de

aptidão física, descontração, dentre outros citados pelos participantes.

Os resultados obtidos nesta pesquisa revelaram um arsenal de demandas a serem trabalhados, uma vez que os potenciais estressores ocupacionais foram apontados de diversas formas e em diferentes situações no âmbito da educação superior. Verificou-se que as consequências dessa gama de fatores associados a rotina do ensino superior acarretaram um comprometimento significativo na saúde e na qualidade de vida de toda comunidade universitária.

Existem largas evidências científicas de que as atividades físicas proporcionam, com muita eficácia, a redução e o controle do stress, melhorando a qualidade de vida. Entretanto, uma visão mais positiva e confiante e mudança de hábitos e comportamentos, certamente auxiliam na melhoria da saúde física e mental.

Este trabalho não visa esgotar as pesquisas e discussões acerca do assunto em questão, pois o mesmo é bastante importante e aborda uma temática comum na vida da comunidade universitária e necessita de mais estudos e pesquisas para aprofundar os conhecimentos sobre este relevante tema.

Referências

- ¹. Carvalho ML. Qualidade de Vida no Trabalho X Condições Psicossomáticas Advindas do Mercado de Trabalho. REGRAD, UNIVEM/Marília - São Paulo. 2016; 9(1): 67-84.
- ². Rabelo LDBC, Silva JMA. Nexa entre Trabalho e Adoecimento Psicossomático. *Psicologia: Ciência e Profissão*. 2018; 38(1): 116-128.
- ³. Silva RM, Goulart CT, Guido LA. Evolução histórica do conceito de estresse. *Rev. Cient. Sena Aires*. 2018; 7(2): 148-56.
- ⁴. Brasil. Lei nº 13.005, de junho de 2014. Aprova o Plano Nacional de Educação – PNE e dá outras providências. *Diário Oficial da União, Edição extra*. 2014; 1-8.
- ⁵. Ferreira JS, Diettrich SHC, Pedro DA. Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS. **Saúde debate**, Rio de Janeiro. 2015; 39(106): 792-801. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-11042015000300792&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 12 Mai 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/0103-1104201510600030019>.
- ⁶. Dias J, Junior MD, Costa MAR, Francisqueti V, Higarash IH. Prática de atividade física em docentes do ensino superior: foco na qualidade de vida. *Escola Anna Nery Revista de Enfermagem [en linea]* 2017, 21 [Fecha de consulta: 15 de abril de 2018] Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=127752022034>>. Acesso em: 12 Mai 2019. ISSN 1414-8145.
- ⁷. Silva DAS. Nível de atividade física e fatores associados em acadêmicos de educação física de uma universidade pública do nordeste do Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. Florianópolis SC. 2011; 16(3): 193 – 198.
- ⁸. Goldner LJ. Educação física e saúde: benefício da atividade física para a qualidade de vida. 2013. Monografia. Centro Educação Física e Desporto – CEFD, Universidade Federal do Espírito Santo – UFES. 2013; 74.
- ⁹. Ribeiro MA, Cavalcante ASP, Albuquerque IMN, Vasconcelos MIO. A extensão universitária na perspectiva de estudantes de cursos de graduação da área da saúde. *Interagir: pensando a extensão*, Rio de Janeiro. 2016; 21: 55-69.
- ¹⁰. Rodrigues GM. Efeito da Atividade Física no Tratamento da Depressão. Monografia. Centro Universitário Hermínio da Silveira. IBMR Laureate International Universities. Rio de Janeiro. 2017; 34.
- ¹¹. Minayo MC. O desafio do conhecimento: Pesquisa qualitativa em saúde. 12. ed. São Paulo: Hucitec. 2010.
- ¹². Brasil. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Dispõe sobre pesquisa envolvendo seres humanos. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2012.
- ¹³. Pirajá GA, Sousa TF, Fonseca AS, Barbosa AR, Nahas MV. Autoavaliação positiva de estresse e prática de atividades físicas no lazer em estudantes universitários brasileiros. *Rev. Bras. Ativ. Fis. e Saúde*. Pelotas/RS. 2013; 18(6): 740-749. DOI: <http://dx.doi.org/10.12820/rbafs.v.18n6p740>.
- ¹⁴. Lameu JN, Salazar TLO, Souza WF. Prevalência de sintomas de stress entre graduandos de uma universidade pública. **Psicologia da Educação. Programa de Estudos Pós-Graduados em Educação: Psicologia da Educação**. ISSN 2175-3520, [S.l.] 2016; 42. ISSN 2175-3520. Disponível em:<<https://revistas.pucsp.br/index.php/psicoeduca/article/view/30548/21130>>. Acesso em: 15 mai 2019.
- ¹⁵. Silva JRA, Andrade MLSS, Brito ALS, Hardman CM, Oliveira ESA, Barro MVG. Atividade física e saúde mental: uma experiência na formação inicial em Educação Física. *Rev. Bras. Ativ. Fis. e Saúde*. Pelotas/RS. 2014; 19(1): 133-140. DOI: [http://dx.doi.org/10.12820/rbafs.19\(1\):133](http://dx.doi.org/10.12820/rbafs.19(1):133).
- ¹⁶. Romero BF, Castanho GKF, Chiminazzo JGC, Barreira J, Fernandes PT. Motivação e atividade física: os projetos de extensão na universidade (motivação e atividade física). *Pensar a Prática*, Goiânia. 2017; 20(1). DOI 10.5216/rpp.20(1): 44134.
- ¹⁷. De Jesus CF, et al. Nível de atividade física de estudantes da área da saúde de uma Instituição Superior particular de Ubá-MG. **RBPFEF - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, [S.l.]. 2017; 11(68): 565-573. ISSN 1981-9900. Disponível em: <<http://www.rbpfef.com.br/index.php/rbpfef/article/view/1198/952>>. Acesso em: 05 mai 2019.
- ¹⁸. Santos ALP, Simoes AC. Educação Física e qualidade de vida: reflexões e perspectivas. *Saúde soc*. São Paulo. 2012; 21(1): 181-192. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902012000100018&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 11 mai 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-12902012000100018>.

- ¹⁹. Castro Júnior EF, Barreto LA, Oliveira JAA, Almeida PC, Leite JAD. Avaliação do nível de atividade física e fatores associados em estudantes de medicina de Fortaleza (CE). *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. 2012; 34: 955-967.
- ²⁰. Oliveira CS, Gordia AP, Quadros TMB, Campos W. Atividade física de universitários brasileiros: uma revisão da literatura. *Revista de Atenção à Saúde*. 2014; 12(42): 71-77. DOI: 10.13037/rbcs.12(42): 24-28.
- ²¹. Fraga NC, et al . Physical activity patterns in adults: prevalence and associated factors. *Cad. saúde colet.*, Rio de Janeiro. 2018; 26(3): 270-277. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-462X2018000300270&lng=pt&nrm=iso>. Acessos em: 24 mar 2019. Epub 04 Out-2018. <http://dx.doi.org/10.1590/1414-462x201800030329>.
- ²². Aguiar SM, Vieira AP, Vieira KM, Nóbrega JO 2009: Prevalência de sintomas de estresse nos estudantes de medicina. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. 58(1): 34-38. doi: 10.1590/S0047-20852009000100005.
- ²³. Andrade EF, Valim-Rogatto PC, rogatto GP. Prevalência e sintomatologia de estresse em estudantes de Educação Física: comparação entre os sexos. *Coleção Pesquisa em Educação Física*. 2011; 10(5): 137-144.

Tabelas

Tabela 1. Classificação dos participantes da pesquisa por sexo e faixa etária.

PARTICIPANTES DO PROJETO CORPO EM MOVIMENTO				
PARTICIPANTES	ESTUDANTES/%	FAIXA ETÁRIA	QUANT. POR FAIXA	PERCENTAGEM %
MASCULINO	22 / 36,07%	16 – 20	10	45,45
		21 – 25	11	50,00
		41 – 45	01	04,55
FEMININO	39 / 63,93%	16 – 20	12	30,77
		21 – 25	26	66,67
		41 – 45	01	02,56
TOTAL	61 / 100%		61	100

Fonte: Autores

Tabela 2. Temáticas, distribuição suas categorias e frequência de citação pelos participantes do Projeto de Extensão Corpo em Movimento: Atividade Física e Saúde Mental.

TEMÁTICAS	CATEGORIAS	FREQUÊNCIAS
CONTRIBUIÇÕES DO PROJETO PARA A SAÚDE FÍSICA E MENTAL	1- Ajuda no relaxamento e alivia as tensões	41
	2 - Melhoria da saúde mental	12
	3 - Proporciona interação e sociabilidade	11
	4 - Estimula o hábito a prática de atividade física	11
	5 - Aumento na disposição para realizar as atividades diárias	06
	6 - Melhora o rendimento acadêmico	06
OS BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES DO PROJETO PARA OS PARTICIPANTES	1 - Proporciona melhor condicionamento físico	12
	2 - Momentos de descontração e lazer	08
	3 - Conhecer novas modalidades de esportes	07
	4 - Aumento do humor e melhoria do sono	05
	5 - Fuga da rotina diária	04
	6 - Prevenção de doenças	03

Fonte: Autores

Tabela 3. Os Benefícios do Projeto de Extensão Corpo em Movimento: Atividade Física e Saúde Mental segundo os participantes da pesquisa.

	DESCRIÇÃO DOS BENEFÍCIOS CITADOS	PART. FEMININO	PART. FEMININO	FREQUÊNCIAS
01	Maior interação social	18	23	41
02	Redução do estresse	11	20	31
03	Melhor condição física	10	19	29
04	Propicia atividade física	07	16	23
05	Melhor saúde	11	09	20
06	Melhor saúde mental	05	13	18
07	Maior relaxamento	02	11	13
08	Mais lazer	04	09	11
09	Melhor bem-estar	02	07	09
10	Melhora humor	0	08	09
11	Melhora trabalho em equipe	03	05	08
12	Melhor autoestima	01	03	07
13	Maior agilidade	02	05	07
14	Prevenção de doenças	02	05	07
15	Pro-atividade	02	04	06
16	Mais aprendizado	06	0	06
17	Perda de peso	04	02	06
18	Conhecer outras modalidades esportivas	04	01	05
19	Maior coordenação motora	01	04	05
20	Reduz ansiedade	02	03	05
21	Melhor qualidade de vida	02	02	04
22	Regula metabolismo/organismo	03	01	04
23	Melhora o desenvolvimento cognitivo	01	03	04
24	Melhora o sono	0	04	04
25	Melhora disciplina	01	02	03
26	Propicia superação	01	02	03
27	Menor tensão muscular	0	01	01

Fonte: Autores

Submissão: 23/05/2019
Aceite: 27/09/2019