UNIVERSIDADE ESTADUAL DO NORTE FLUMINENSE

CENTRO DE CIÊNCIAS DO HOMEM - CCH

GRADUAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA

HEITOR CORRÊA MONTEIRO

OS BENEFÍCIOS DA ATUAÇÃO EXTENSIONISTA UNIVERSITÁRIA ATRAVÉS DO ESPORTE: UMA REVISÃO TEÓRICA SOBRE O PAPEL SOCIAL DAS UNIVERSIDADES E O IMPACTO NA SAÚDE MENTAL

CAMPOS DOS GOYTACAZES - RJ

2024

HEITOR CORRÊA MONTEIRO

OS BENEFÍCIOS DA ATUAÇÃO EXTENSIONISTA UNIVERSITÁRIA ATRAVÉS DO ESPORTE: UMA REVISÃO TEÓRICA SOBRE O PAPEL SOCIAL DAS UNIVERSIDADES E O IMPACTO NA SAÚDE MENTAL

Monografia apresentada à Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro (UENF) como requisito obrigatório para obtenção do título em bacharel em Administração Pública.

Orientador: Prof. Dr. Gerson Tavares do Carmo

CAMPOS DOS GOYTACAZES - RJ

2024

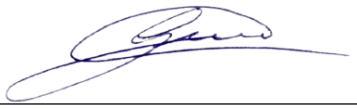
HEITOR CORRÊA MONTEIRO

OS BENEFÍCIOS DA ATUAÇÃO EXTENSIONISTA UNIVERSITÁRIA ATRAVÉS DO ESPORTE: UMA REVISÃO TEÓRICA SOBRE O PAPEL SOCIAL DAS UNIVERSIDADES E O IMPACTO NA SAÚDE MENTAL

Monografia apresentada à Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro (UENF) como requisito obrigatório para obtenção do título em bacharel em Administração Pública.

Aprovado em 09 de Dezembro de 2024.

BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr. Gerson Tavares do Carmo

gov.br Documento assinado digitalmente
GUILHERME VASCONCELOS PEREIRA
Data: 11/12/2024 10:06:47-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Prof. Dr. Guilherme Vasconcelos Pereira

gov.br Documento assinado digitalmente
FERNANDO ANTONIO DOS SANTOS LOPES
Data: 11/12/2024 10:35:47-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Msc. Fernando Antônio dos Santos Lopes

AGRADECIMENTOS

Posso dizer que minha trajetória até aqui foi marcada por desafios e conquistas que, muitas vezes, nem eu mesmo imaginava. Olhando para trás, vejo quantas lições importantes cruzaram meu caminho e me ajudaram a crescer, não só como estudante, mas também como pessoa.

Diante disso, agradeço profundamente à minha família, em especial aos meus pais, Marcos e Olga, que sempre estiveram ao meu lado nos momentos mais difíceis. Seu amor, suporte e confiança foram a base que sustentou minha trajetória, e sem eles, este trabalho não seria possível.

Minha gratidão também se estende à minha namorada, Maria, pela ajuda constante, paciência, apoio e compreensão. Em momentos de cansaço e dúvida, ela esteve comigo, incentivando-me a continuar e oferecendo sempre uma palavra de conforto.

Aos amigos que fiz durante a faculdade, especialmente ao Arthur, agradeço pelo companheirismo e pela amizade que trouxeram leveza e apoio aos momentos mais desafiadores. Essa jornada foi marcada por cada um de vocês, e juntos criamos memórias que levarei para a vida.

Por fim, deixo meus sinceros agradecimentos ao meu orientador, Professor Gerson, por sua paciência e dedicação, e à Universidade Estadual do Norte Fluminense – UENF, que proporcionou um ambiente propício ao aprendizado e ao desenvolvimento humano, valores que carregarei para além dos muros da universidade.

RESUMO

O presente estudo se propõe a realizar uma análise dos benefícios advindos da atuação extensionista das instituições universitárias, com ênfase na utilização do esporte como instrumento de intervenção social. O foco principal recai sobre o papel transformador que essas iniciativas extensionistas desempenham no fortalecimento social e mental, promovendo a inclusão, a coesão comunitária e o desenvolvimento de habilidades interpessoais. Utilizando uma abordagem qualitativa e revisão bibliográfica, uma pesquisa explora a literatura acadêmica sobre a prática esportiva no contexto universitário e seus efeitos nas comunidades atendidas, bem como no desenvolvimento pessoal e social dos estudantes. A coleta de dados inclui artigos, livros e relatórios dos últimos dez anos, selecionados conforme critérios de qualidade metodológica e relevância. Os resultados indicam que o esporte em projetos de extensão universitária promove inclusão social, habilidades socioemocionais e cidadania, beneficiando tanto a comunidade quanto o ambiente acadêmico. Conclui-se que esta prática contribui para uma educação mais inclusiva e participativa, fortalecendo o papel das universidades como agentes de transformação social e promovendo o bem-estar físico e mental dos participantes.

Palavras-chaves: Atuação extensionista. Universidade. Esporte. Saúde mental. Impacto social.

ABSTRACT

The present study aims to analyze the benefits stemming from the extension activities of university institutions, with an emphasis on the use of sports as a tool for social intervention. The primary focus is on the transformative role these extension initiatives play in fostering social and mental strength, promoting inclusion, community cohesion, and the development of interpersonal skills. Employing a qualitative approach and a bibliographic review, the research explores academic literature on sports practices within the university context and their effects on the served communities, as well as on the personal and social development of students. Data collection includes articles, books, and reports from the past ten years, selected based on methodological quality and relevance criteria. The findings indicate that sports in university extension projects promote social inclusion, socio-emotional skills, and citizenship, benefiting both the community and the academic environment. It is concluded that this practice contributes to a more inclusive and participatory education, strengthening universities' roles as agents of social transformation and promoting the physical and mental well-being of participants.

Keywords: University extension. University. Sports. Mental health. Social impact.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Comparação de ansiedade e depressão entre grupos ativos e sedentários..... 31
Figura 2 - Paraesporte na premiação em Brasília 37
Figura 3 - Atividade realizada na UENF..... 38
Figura 4 - Paraesporte e UENF garantem inclusão social por mais 4 anos 39

LISTA DE ABREVIAÇÕES

ASP	Programa de Atenção à Saúde Primária
BEP	Bem-Estar Psicológico
CTS	Ciência, Tecnologia e Sociedade
IES	Instituição do Ensino Superior
UBSF	Unidades Básicas de Saúde Fluviais
UENF	Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO 11

2 OBJETIVOS 12

2.1 OBJETIVO GERAL 12

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS 12

3 JUSTIFICATIVA 13

4 METODOLOGIA 14

5 O PAPEL SOCIAL E A EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA 15

5.1 A FUNÇÃO SOCIAL DAS UNIVERSIDADES NO SÉCULO XXI 15

5.2 A TRÍADE ENSINO-PESQUISA-EXTENSÃO: CONCEITOS E INTER-RELAÇÕES 16

5.3 A EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA COMO FERRAMENTA DE TRANSFORMAÇÃO SOCIAL 18

5.4 DESAFIOS E OPORTUNIDADES PARA A EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA NO BRASIL 20

6 ESPORTE E SAÚDE MENTAL 22

6.1 DEFINIÇÃO E BENEFÍCIOS DA PRÁTICA ESPORTIVA PARA A SAÚDE MENTAL 22

6.2 O ESPORTE COMO INSTRUMENTO DE INCLUSÃO E INTEGRAÇÃO SOCIAL 26

6.3 ESTUDOS SOBRE O IMPACTO DO ESPORTE NA REDUÇÃO DE ESTRESSE E ANSIEDADE 27

7 CONTRIBUIÇÕES DA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA ESPORTIVA PARA A SAÚDE MENTAL 29

7.1 ESPORTE UNIVERSITÁRIO E BEM-ESTAR PSICOLÓGICO: ANÁLISE DE ESTUDOS DE CASO 29

7.2 A INFLUÊNCIA DOS PROJETOS DE EXTENSÃO NA VIDA ACADÊMICA E SOCIAL DOS ALUNOS 32

8 ATUAÇÃO EXTENSIONISTA ATRAVÉS DO ESPORTE 34

8.1 A PRÁTICA ESPORTIVA EM PROJETOS DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA 34

8.2 IMPACTOS DAS ATIVIDADES ESPORTIVAS EM COMUNIDADES CARENTES 35

8.3 EXEMPLOS DE PROGRAMAS EXTENSIONISTAS ESPORTIVOS BEM-SUCEDIDOS 36

8.4 DESAFIOS NA IMPLEMENTAÇÃO DE PROJETOS ESPORTIVOS NAS UNIVERSIDADES 39

9 PROPOSTA DE ATUAÇÃO EXTENSIONISTA UNIVERSITÁRIA ATRAVÉS DO ESPORTE 41

CONCLUSÃO 43

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 45

1 INTRODUÇÃO

A atuação extensionista universitária desempenha um papel fundamental na interface entre a universidade e a sociedade, promovendo uma troca de saberes que beneficia tanto os estudantes quanto a comunidade. Dentro dessa perspectiva, o esporte surge como uma das áreas mais dinâmicas de atuação, proporcionando oportunidades para que as universidades ampliem seu impacto social.

O esporte, além de ser uma atividade física essencial para o bem-estar, exerce um papel crucial na construção de valores sociais, como a cooperação, disciplina e o respeito às diferenças. A inclusão do esporte em projetos de extensão universitária não apenas fomenta a prática saudável entre os indivíduos, mas também atua como um agente transformador em comunidades vulneráveis, promovendo inclusão social e desenvolvimento pessoal.

As universidades, ao desenvolverem atividades esportivas no âmbito da extensão, vão além da formação acadêmica tradicional, integrando práticas que influenciam diretamente a saúde física e mental dos envolvidos. Estudos têm demonstrado que a prática esportiva regular está associada à redução dos níveis de estresse, ansiedade e depressão, contribuindo para uma melhor qualidade de vida e maior equilíbrio emocional. Assim, as atividades extensionistas esportivas funcionam não apenas como um meio de inclusão social, mas também como uma estratégia preventiva e terapêutica para questões de saúde mental, especialmente em um cenário onde o aumento de transtornos psicológicos se torna cada vez mais presente na sociedade.

Além dos benefícios diretos à saúde mental, a participação em atividades extensionistas universitárias através do esporte também promove o desenvolvimento de competências socioemocionais nos estudantes envolvidos, como empatia, liderança e trabalho em equipe. Essas competências são essenciais não apenas no ambiente universitário, mas também na vida profissional e social dos estudantes, preparando-os para atuar de forma mais humanizada e consciente em suas futuras carreiras. Ao mesmo tempo, as comunidades beneficiadas pelos projetos extensionistas encontram no esporte um espaço de socialização e aprendizado, o que potencializa a integração social e melhora a qualidade de vida de seus membros.

Diante disso, o presente estudo se propõe a explorar a seguinte questão norteadora: De que forma a atuação extensionista universitária através do esporte contribui para o bem-estar e a saúde mental dos envolvidos, tanto estudantes quanto a comunidade?

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Compreender de que forma a atuação extensionista universitária através do esporte contribui para o bem-estar e a saúde mental dos envolvidos, tanto estudantes quanto a comunidade.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analisar a literatura sobre os benefícios da prática esportiva no contexto universitário e sua relação com a saúde mental.
- Identificar os impactos da atuação extensionista esportiva nas comunidades atendidas pelas universidades.
- Examinar como a participação em atividades esportivas extensionistas contribui para o desenvolvimento pessoal e social dos estudantes.
- Avaliar as principais estratégias utilizadas pelas universidades para integrar esporte e extensão comunitária, destacando suas potencialidades e limitações.

3 JUSTIFICATIVA

O tema da atuação extensionista universitária por meio do esporte apresenta grande relevância devido à crescente demanda por iniciativas que promovam o bem-estar físico e mental, especialmente no ambiente acadêmico. As universidades, como centros de formação e desenvolvimento humano, desempenham um papel essencial não apenas na produção de conhecimento, mas também na extensão de seus benefícios à sociedade. O esporte, sendo uma atividade integradora e de ampla aceitação, tem mostrado seu potencial em gerar impactos positivos na saúde mental, na socialização e no fortalecimento de laços comunitários. Portanto, investigar como essas práticas extensionistas podem contribuir para o bem-estar coletivo e individual se torna um tema de extrema importância.

A escolha desse tema é reforçada pela escassez de estudos específicos que unam a prática esportiva e a extensão universitária em um foco voltado à saúde mental. Enquanto muitos estudos abordam separadamente os benefícios do esporte ou o papel das universidades na promoção de saúde, a intersecção desses dois campos ainda é pouco explorada. A pesquisa se propõe a preencher essa lacuna, buscando compreender de que maneira a prática esportiva, no contexto das ações extensionistas, pode atuar como um catalisador de melhorias no campo da saúde mental, tanto para os estudantes universitários quanto para as comunidades envolvidas nos projetos de extensão.

A relevância da pesquisa também reside no seu potencial de gerar contribuições práticas e teóricas. Do ponto de vista acadêmico, o estudo irá consolidar um corpo teórico que poderá embasar novas investigações sobre o papel social da universidade e a prática esportiva como ferramenta extensionista. A partir da análise da literatura existente e da sistematização dos dados, será possível avançar na compreensão dos benefícios de tais ações, oferecendo subsídios para debates mais aprofundados sobre políticas universitárias e a valorização da extensão como eixo central no tripé ensino-pesquisa-extensão.

Por fim, as contribuições sociais do estudo são notáveis. Ao explorar a relação entre esporte e saúde mental no contexto da extensão universitária, a pesquisa pode fornecer insights valiosos para a implementação de políticas públicas e institucionais que promovam o esporte como uma estratégia para melhorar o bem-estar mental das comunidades. Além disso, o trabalho poderá influenciar a formulação de novos projetos de extensão focados no esporte, que, além de fortalecer o vínculo entre universidade e sociedade, também favorecem a inclusão social e o desenvolvimento pessoal.

4 METODOLOGIA

Este estudo utiliza uma abordagem qualitativa com delineamento bibliográfico, buscando analisar e sintetizar o conhecimento existente sobre os benefícios da atuação extensionista universitária através do esporte e seu impacto na saúde mental dos participantes. A metodologia foi delineada para garantir uma análise crítica e sistemática das contribuições teóricas e empíricas relacionadas ao tema.

A revisão teórica de natureza qualitativa centra-se na análise de publicações acadêmicas e científicas, permitindo explorar profundamente os aspectos sociais e psicológicos envolvidos na atuação extensionista universitária através do esporte. O uso de uma revisão bibliográfica possibilita uma visão abrangente das discussões acadêmicas sobre o papel social das universidades e o impacto da prática esportiva no bem-estar mental.

A coleta de dados será realizada através da busca e seleção de artigos, livros, teses, dissertações e relatórios que discutam o papel social das universidades, as atividades de extensão universitária no esporte e os efeitos da prática esportiva na saúde mental. As bases de dados utilizadas para este levantamento incluirão Google Scholar, Scielo, CAPES Periódicos e PubMed, sendo as palavras-chave: "atuação extensionista", "universidade", "esporte", "saúde mental" e "impacto social". A busca será limitada a publicações nos últimos dez anos, de forma a assegurar a atualidade dos dados.

Para garantir a relevância e a qualidade das fontes, serão adotados critérios específicos de inclusão e exclusão. Serão incluídos estudos publicados entre 2014 e 2024, nos idiomas português, inglês ou espanhol, que abordem a prática esportiva como atividade de extensão universitária e discutam o impacto do esporte na saúde mental e no desenvolvimento social. Serão excluídos estudos duplicados, artigos que não tratem da relação entre extensão universitária e saúde mental através do esporte e publicações com baixa qualidade metodológica, como opiniões sem fundamentação empírica ou teórica.

A análise dos dados será realizada de forma descritiva e interpretativa, com base nos conteúdos das publicações selecionadas. As informações serão categorizadas conforme os principais tópicos de interesse: impacto social da atuação extensionista, benefícios da prática esportiva para a saúde mental e o papel das universidades como promotoras de bem-estar.

5 O PAPEL SOCIAL E A EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

5.1 A FUNÇÃO SOCIAL DAS UNIVERSIDADES NO SÉCULO XXI

A função social das universidades no século XXI é fundamental para a promoção de uma educação mais inclusiva e conectada com os desafios contemporâneos. Segundo Santos e Almeida Filho (2008), as universidades devem se posicionar como instituições que promovem não apenas a produção de conhecimento, mas também a democratização desse saber. Essa visão vai além da formação acadêmica tradicional e enfatiza a necessidade de uma universidade voltada para a sociedade, capaz de atuar de forma transformadora. Em sintonia com essa perspectiva, Mendes, Minghelli e Mari (2023) expõem e analisam que a extensão universitária desempenha um papel crucial ao conectar a academia com as demandas sociais, ampliando o impacto do conhecimento gerado.

De acordo com Santos e Almeida Filho (2008), o modelo da Universidade Nova caracteriza-se por ser mais inclusivo, destacando-se pela arquitetura curricular que permite uma significativa ampliação de vagas, especialmente em sistemas estruturados em ciclos ou níveis de pré-graduação. Os autores argumentam que, com a implementação do REUNI e o aumento das vagas no sistema público, seria possível atender à demanda reprimida por educação superior, desde que os processos seletivos não discriminem com base em fatores como origem social ou étnica, promovendo acesso para todos os interessados e vocacionados.

Santos e Almeida Filho (2008) abordam o potencial inclusivo do modelo Universidade Nova, destacando sua capacidade de ampliação de vagas na educação superior por meio de uma organização curricular baseada em ciclos ou níveis de pré-graduação. Esse modelo permite a democratização do acesso ao ensino superior, promovendo a inclusão de grupos que historicamente têm menos oportunidades de ingressar na universidade pública. A proposta busca atender a uma demanda reprimida, permitindo que estudantes de diferentes origens sociais e étnicas tenham igualdade de oportunidades, o que representa um avanço significativo na justiça educacional e social.

Além disso, a implementação desse modelo, aliado a políticas de expansão como o REUNI, tende a criar um sistema de seleção mais justo, que valorize a vocação e a motivação dos candidatos, ao invés de critérios que possam reproduzir desigualdades. Esse enfoque inclusivo não apenas amplia o acesso, mas também contribui para a diversificação do corpo discente, enriquecendo o ambiente universitário com uma pluralidade de experiências e perspectivas. Ao reduzir as barreiras de entrada e integrar estudantes com diferentes trajetórias

de vida, o modelo Universidade Nova fortalece o compromisso com a formação de cidadãos conscientes e críticos, preparados para contribuir de forma significativa com a sociedade.

Dentro das concepções de extensão universitária, Tavares e Freitas (2016) ressaltam que a universidade deve atuar como agente de mudanças sociais, promovendo o desenvolvimento humano e social por meio de projetos que integrem o ensino, a pesquisa e a extensão. Essa abordagem é também destacada por Vieira e Machado (2021), que defendem a curricularização da extensão como forma de fortalecer essa integração e maximizar os benefícios para a sociedade. Tal como citado por Reis *et al.* (2019), o empreendedorismo social, quando promovido no ambiente universitário, contribui para o desenvolvimento de negócios de impacto social, demonstrando o potencial da universidade como propulsora de transformações econômicas e sociais.

Ademais, a função social da universidade é criticada por Macedo *et al.* (2005), que abordam a necessidade de uma reforma universitária capaz de alinhar as instituições às novas exigências do século XXI, incluindo a promoção de uma educação voltada para a inclusão social e a inovação. Com reflexos semelhantes está Santos (2004), que enfatiza que a reforma universitária deve ser democrática e emancipatória, permitindo que a universidade se torne um espaço de resistência e transformação. Em suas experiências teórico-práticas, Santos e Almeida Filho (2008) também acrescentam que uma universidade comprometida socialmente precisa estar conectada com os problemas locais e globais, promovendo a cidadania e a justiça social.

Dessa maneira, esta ótica encontra afinidade com as proposições de Mendes, Minghelli e Mari (2023), que apontam que a extensão universitária deve ser entendida como uma prática participativa e crítica, permitindo que a universidade dialogue diretamente com a comunidade. Assim como Tavares e Freitas (2016), que também defendem que a universidade deve assumir um papel ativo na construção de uma sociedade mais justa e equitativa, consolidando-se como um espaço de aprendizado, reflexão e ação. Portanto, a função social da universidade no século XXI transcende o âmbito acadêmico, envolvendo um compromisso ético e social com a formação de cidadãos conscientes e com a promoção de uma sociedade mais inclusiva e sustentável.

5.2 A TRÍADE ENSINO-PESQUISA-EXTENSÃO: CONCEITOS E INTER-RELAÇÕES

A tríade ensino-pesquisa-extensão representa um eixo central no modelo de universidade pública, especialmente no Brasil, sendo concebida como a base para a formação

integral dos estudantes e a produção de conhecimento socialmente relevante. Segundo Almeida e Conceição (2022), essa tríade é fundamental para a integração dos saberes e para a promoção de uma educação crítica e transformadora, que conecta a teoria com a prática. Em sintonia com essa visão, Santos *et al.* (2006) expõem e analisam que a inter-relação entre esses três pilares proporciona uma formação docente mais reflexiva, promovendo a inovação educacional por meio da pesquisa aplicada e do engajamento comunitário.

Ademais, o conceito de ensino-pesquisa-extensão é enfatizado por Pinto *et al*. (2016), que abordam a importância de projetos interdisciplinares como o Laboratório Multilinguagens da UFPEL, que exemplifica como a integração dessas três esferas pode gerar um impacto significativo na formação dos alunos e na sociedade. Dentro das concepções de De Araújo Matos e Zuin (2022), a tríade é vista sob a ótica da ciência, tecnologia e sociedade (CTS), destacando-se a necessidade de uma universidade comprometida com as demandas sociais, rompendo com o isolamento acadêmico e fortalecendo os laços com a comunidade.

Acrescenta nessa perspectiva Fleck (2011), que destaca os vetores para o desenvolvimento regional como um dos reflexos mais palpáveis da atuação conjunta de ensino, pesquisa e extensão, evidenciando que a universidade pode se tornar uma agente de transformação regional por meio de projetos que impactam diretamente a sociedade. Tal como citado por Santos *et al.* (2006), também é de parecer que a formação de professores se beneficia diretamente dessa articulação, visto que ela possibilita a construção de práticas pedagógicas inovadoras, baseadas na pesquisa contínua e na aplicação de saberes em contextos diversos.

Conforme Fleck (2011), o desenvolvimento regional está diretamente relacionado às Instituições de Ensino Superior, que atuam por meio de três vetores principais. O vetor da qualificação depende de um ensino de qualidade, enquanto o vetor do progresso é alcançado por meio de uma pesquisa bem direcionada. Já o vetor da mudança se concretiza com projetos de extensão alinhados às necessidades específicas da região e da universidade.

Fleck (2011) sublinha o papel fundamental das Instituições de Ensino Superior (IES) como vetores para o desenvolvimento regional, destacando três elementos principais: qualificação, progresso e mudança. O vetor qualificação enfatiza a importância de um ensino de qualidade, essencial para preparar profissionais que atendam às demandas específicas da região, promovendo um impacto direto na capacitação da mão de obra local. Esse processo qualifica os indivíduos e aumenta o nível de competitividade da região, tornando-a mais atraente para investimentos e inovação.

Além disso, Fleck (2011) menciona o vetor progresso, ligado à pesquisa, e o vetor mudança, sustentado por projetos de extensão. A pesquisa, quando alinhada com as particularidades e necessidades da região, contribui para o avanço tecnológico e o desenvolvimento de soluções específicas, fortalecendo o potencial de crescimento local. Os projetos de extensão, por sua vez, conectam a universidade com a comunidade, oferecendo suporte para áreas prioritárias e permitindo que o conhecimento acadêmico se traduza em benefícios práticos. Esse conjunto de ações integra a universidade à sociedade e faz dela um agente ativo de transformação regional, alinhado às necessidades locais e capaz de promover desenvolvimento sustentável.

Outra abordagem sobre esta questão vem de Almeida e Conceição (2022), que discutem como os espaços do conhecimento na educação profissional e tecnológica devem se fundamentar na tríade ensino-pesquisa-extensão para promover um ensino mais dinâmico e contextualizado. O escrito elaborado por De Araújo Matos e Zuin (2022) também destaca que a relação entre universidade e sociedade, mediada por essa tríade, é crucial para o avanço das políticas de inclusão e para o fortalecimento de uma universidade mais democrática e acessível. Assim como Fleck (2011), essa ótica reflete uma preocupação em tornar a produção acadêmica mais acessível e diretamente aplicada às realidades regionais e sociais, evidenciando o papel transformador da educação superior.

5.3 A EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA COMO FERRAMENTA DE TRANSFORMAÇÃO SOCIAL

A extensão universitária tem se consolidado como uma ferramenta essencial de transformação social, promovendo a interação entre a universidade e a sociedade em um processo de troca de saberes. Segundo Bedim (2012), as metodologias participativas aplicadas na extensão universitária são instrumentos potentes para gerar mudanças sociais significativas, pois envolvem a comunidade de forma ativa na construção e aplicação de conhecimento. Em sintonia com essa visão, Silva (2020) expõe e analisa que o conceito de extensão universitária está em constante construção, uma vez que precisa se adaptar às demandas emergentes da sociedade e ao contexto acadêmico.

Ademais, a história da extensão universitária no Brasil revela seu papel fundamental no cumprimento da função social das instituições de ensino superior. De Paula (2013) aborda que a extensão possibilita uma maior inserção da universidade nas realidades sociais, ampliando o alcance das práticas educativas e científicas além dos muros acadêmicos.

Miguel (2023) destaca a curricularização da extensão como uma estratégia essencial para fortalecer a responsabilidade social da universidade, integrando o desenvolvimento humano e comunitário às atividades curriculares. O autor contrapõe o modelo funcional de universidade, focado na instrumentalização para o mercado de trabalho, a um modelo que articula ensino de graduação, ações integradas ao ensino de pós-graduação, pesquisa e atividades extensionistas. Nesse contexto, Miguel argumenta que, ao desconsiderar qualquer uma das instâncias do tripé acadêmico, embora exista ensino superior, não se consolida plenamente o conceito de universidade.

Miguel (2023) traz à tona a importância de integrar a extensão universitária à estrutura curricular como forma de repensar o papel da universidade na sociedade. Esse processo de "curricularização" da extensão propõe um modelo universitário mais completo, que vá além da mera formação para o mercado de trabalho. Ao incorporar a extensão como uma dimensão essencial da formação acadêmica, a universidade promove uma educação que articula ensino, pesquisa e extensão, integrando essas instâncias em um único propósito de transformação social e desenvolvimento integral do estudante.

Miguel (2023) também alerta que, ao negligenciar qualquer componente desse tripé — ensino, pesquisa e extensão —, a instituição pode deixar de consolidar-se como uma verdadeira universidade, na plenitude do termo. Uma universidade que valoriza apenas o ensino perde a oportunidade de impactar a sociedade de forma significativa, uma vez que a pesquisa e a extensão são fundamentais para gerar conhecimento inovador e aplicá-lo em benefício da comunidade. Assim, a curricularização da extensão surge como uma resposta necessária para fortalecer a função social da universidade, assegurando que o ensino superior se aproxime das reais demandas da sociedade e contribua ativamente para o bem comum.

Dentro das concepções de Santana *et al.* (2021), a extensão universitária também é vista como uma prática educativa que tem o potencial de promover a saúde em comunidades vulneráveis, oferecendo oportunidades para a aplicação de conhecimentos em saúde pública de maneira acessível e participativa. Em suas experiências teórico-práticas, Bedim (2012) acrescenta nessa perspectiva que a extensão possibilita uma reconfiguração das relações entre a academia e a sociedade, promovendo uma educação crítica e inclusiva. Outra abordagem sobre esta questão vem de Da Silva (2020), que também é de parecer de que a extensão universitária cria pontes fundamentais entre o conhecimento científico e as práticas locais, gerando impactos concretos nas comunidades atendidas.

Com reflexos semelhantes está a análise de Miguel (2023), que destaca a curricularização como um vetor importante para institucionalizar a extensão, tornando-a uma ferramenta ainda mais efetiva na transformação social. O escrito elaborado por Paula (2013) aponta que, ao longo da história, a extensão tem sido criticada por vezes por não atender plenamente às necessidades comunitárias, mas ressalta que, quando bem planejada e executada, ela consegue transformar realidades de maneira profunda. Assim como Santana *et al.* (2021), essa ótica defende a ideia de que a extensão, quando voltada para questões sociais e de saúde, pode proporcionar avanços significativos na qualidade de vida das populações.

5.4 DESAFIOS E OPORTUNIDADES PARA A EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA NO BRASIL

A extensão universitária no Brasil enfrenta inúmeros desafios, mas também apresenta oportunidades significativas para o desenvolvimento social. Segundo Mélo *et al.* (2021), a pandemia da COVID-19 evidenciou a necessidade de adaptação das universidades, o que gerou obstáculos, mas também possibilitou inovações na forma de realizar a extensão. Gadotti (2017) também aborda que a extensão deve ser repensada para atender às novas demandas sociais e educacionais, destacando a importância de se adequar às transformações globais.

Ademais, o conceito de extensão universitária é criticado por sua falta de visibilidade em alguns contextos acadêmicos. Coelho (2014) expõe que as revistas acadêmicas de extensão no Brasil são poucas, o que limita a disseminação de práticas exitosas. Em sintonia com essa crítica, Andrade, Morosini e Lopes (2019) expõem e analisam que a extensão precisa ser fortalecida institucionalmente, criando espaços mais inclusivos de diálogo entre a universidade e a sociedade.

Outro desafio abordado por Deus (2020) é a falta de financiamento adequado, o que compromete o alcance das ações extensionistas, sobretudo em comunidades carentes. Dentro das concepções de Gadotti (2017), a extensão deve ser vista como uma ferramenta essencial para a transformação social, mas isso exige um investimento contínuo e estruturado para que as ações sejam sustentáveis a longo prazo.

Por outro lado, como cita Andrade, Morosini e Lopes (2019), a extensão universitária oferece oportunidades únicas para a criação de uma “universidade do encontro”, onde saberes acadêmicos e populares se integram de maneira eficaz. Com reflexos semelhantes está Mélo *et al.* (2021), que acrescenta nessa perspectiva que o uso de plataformas digitais durante a

pandemia ampliou o acesso e a participação em atividades de extensão, o que pode ser aproveitado para futuras iniciativas.

6 ESPORTE E SAÚDE MENTAL

6.1 DEFINIÇÃO E BENEFÍCIOS DA PRÁTICA ESPORTIVA PARA A SAÚDE MENTAL

Estudos como o de Torturella *et al.* (2023) enfatizaram que os efeitos dos exercícios físicos na saúde mental ocorrem devido a alterações bioquímicas, como o aumento da produção de neurotransmissores como a serotonina e a endorfina, que contribuem para a sensação de bem-estar. Da mesma forma, Milaneis *et al.* (2021) identificaram que acadêmicos de medicina que praticam atividades físicas regularmente apresentam menor índice de sintomas depressivos, o que reforça a importância da prática física no contexto acadêmico, onde a carga mental pode ser elevada.

Milaneis *et al.* (2011) argumentam que a prática de atividades físicas proporciona benefícios comprovados para o tratamento de sintomas relacionados à saúde mental, desde que as intervenções abordem as causas do problema e incluam medidas comportamentais. Os autores ressaltam a importância de os estudantes valorizarem seu tempo extracurricular, priorizando atividades que promovam a saúde mental, como os exercícios físicos. Apesar dos altos índices de problemas mentais entre alunos de medicina, os estudos indicam que há medidas preventivas e de promoção à saúde que podem auxiliar no tratamento desses estudantes.

Milaneis *et al.* (2011) destacam a importância da prática de atividades físicas como parte fundamental do tratamento e prevenção de problemas de saúde mental, especialmente entre estudantes de medicina. Os benefícios das atividades físicas para a saúde mental são amplamente reconhecidos, mas o texto enfatiza que as intervenções precisam ir além das práticas comportamentais, buscando atuar nas raízes dos problemas. Isso envolve uma abordagem mais ampla e integrada, que leve em consideração os fatores subjacentes, como a pressão acadêmica e o estresse do ambiente universitário, que afetam os estudantes.

O ponto central trazido pelo trecho é a necessidade de uma mudança no comportamento dos estudantes, incentivando-os a valorizar melhor o tempo extracurricular. A ênfase em atividades que promovam a saúde mental, como exercícios físicos, é essencial para a formação de hábitos saudáveis e preventivos. No contexto acadêmico, onde o estresse e a ansiedade são prevalentes, a prática regular de exercícios físicos pode atuar como uma medida preventiva eficaz, reduzindo o impacto negativo do ambiente competitivo e demandante. (Elesbão *et al.* 2021)

Elesbão *et al.* (2021) destacam que a prática de atividade física contribui significativamente para a interação social, mesmo de forma remota, além de ajudar na manutenção da aptidão física e na redução de comportamentos sedentários, que podem levar à obesidade e outras comorbidades. Os autores também apontam que a atividade física auxilia na diminuição do estresse causado pelo contexto atual, favorecendo a saúde mental da população. Além disso, reforçam que, em todas as faixas etárias, a prática de exercícios é essencial para a manutenção e promoção da saúde de forma integral.

Elesbão *et al.* (2021) citam que a relevância da prática de atividade física, não apenas para a saúde física, mas também para a socialização, mesmo em ambientes remotos. A interação social, promovida por atividades físicas em grupo ou em plataformas digitais, contribui para o bem-estar mental, especialmente em contextos de isolamento, como durante a pandemia. Isso mostra como a prática regular de exercícios pode ser adaptada às condições modernas, permitindo que as pessoas se conectem e evitem o sedentarismo, uma das principais causas de obesidade e outras comorbidades.

Além dos benefícios sociais, a prática de atividade física também é essencial para a manutenção da saúde mental. A redução do estresse, particularmente em tempos de incertezas e crises, é um dos principais efeitos positivos do exercício. Atividades físicas liberam endorfina e proporcionam uma sensação de bem-estar, ajudando a aliviar a pressão e o cansaço mental que muitos enfrentam. Assim, além de contribuir para a aptidão física, o exercício também se torna uma ferramenta de controle emocional e de manutenção da saúde mental em diversas faixas etárias.

Elesbão *et al.* (2021) reforçam que a prática de atividade física é essencial em todas as idades, tanto para a promoção quanto para a manutenção da saúde. Desde crianças até idosos, o exercício desempenha um papel vital na prevenção de doenças crônicas e na melhora da qualidade de vida. A atividade física deve, portanto, ser incentivada como um hábito ao longo da vida, sendo integrada nas rotinas diárias das pessoas para promover não só o bem-estar físico, mas também social e mental, criando uma abordagem holística para a saúde.

Portanto, o trecho reconhece que, apesar de os índices de problemas de saúde mental entre estudantes de medicina continuarem elevados, já existem caminhos claros para mitigá-los. A adoção de práticas preventivas, como atividades físicas e outras intervenções comportamentais, pode auxiliar significativamente na promoção da saúde mental desses estudantes. A implementação dessas medidas exige comprometimento por parte das instituições

e dos próprios alunos, a fim de reduzir os efeitos prejudiciais do ambiente acadêmico e promover uma formação mais equilibrada e saudável.

Outra contribuição relevante foi feita por Ferreira *et al.* (2015), que destacaram a melhoria da qualidade de vida de usuários do SUS através de programas de atividade física, mostrando o impacto dessas práticas em populações vulneráveis e com pouco acesso a outros tratamentos. Esses resultados confirmam a relevância da atividade física não apenas como um mecanismo preventivo, mas também como parte de intervenções em saúde pública:

Na realização desta pesquisa, verificou- -se que as UBSF podem tornar-se locais privilegiados para a promoção da saúde e da qualidade de vida de seus usuários, proporcionando a esses o acesso a programas de atividade física. Considera-se, também, a possibilidade de estruturação desses programas no espaço das UBSF, em perspectiva mais ampla, onde, além da atividade física em si, esses possam ser acompanhados de ações de aconselhamento, intersetorialidade, monitoramento e avaliação, conforme previsto nas Políticas Públicas de Promoção à Saúde, na medida em que é previsto que as ações desenvolvidas em tal espaço devem ser subsidiadas por essa perspectiva teórica. (Ferreira *et al.* 2015, p.08)

A Ferreira *et al.* (2015) destaca o papel das Unidades Básicas de Saúde da Família (UBSF) como ambientes estratégicos para a promoção da saúde e da qualidade de vida, especialmente por meio de programas de atividade física. Esse enfoque na UBSF amplia a visão de que esses espaços não são apenas locais de atendimento médico, mas também centros de prevenção e promoção da saúde. A oferta de atividades físicas dentro dessas unidades pode facilitar o acesso dos usuários a práticas que promovem a saúde física e mental, tornando as UBSF ainda mais relevantes para as comunidades que servem.

Além disso, a estruturação dos programas de atividade física nas UBSF deve estar alinhada a uma perspectiva mais ampla de saúde, que não se limita ao exercício em si, mas inclui ações complementares, como aconselhamento e intersetorialidade. Isso significa que os profissionais de saúde devem trabalhar em conjunto com outros setores e disciplinas, como a educação e a assistência social, para fornecer um atendimento integral. O monitoramento e a avaliação dessas ações também são fundamentais para garantir que os programas tenham o impacto desejado e atendam às necessidades dos usuários, sendo esses pontos cruciais previstos nas Políticas Públicas de Promoção à Saúde.

Dessa forma, a citação reforça a importância de uma abordagem subsidiada por uma base teórica sólida, garantindo que as ações desenvolvidas nas UBSF sejam sustentadas por princípios de promoção da saúde. Isso reflete o compromisso com políticas públicas que

buscam não apenas tratar doenças, mas prevenir problemas de saúde por meio da educação e do incentivo a hábitos saudáveis. A implementação de tais programas nas UBSF pode ser uma estratégia eficaz para transformar esses espaços em locais que promovam a saúde de forma holística, abordando as diversas dimensões do bem-estar dos indivíduos e comunidades.

Esses achados estão em concordância com a literatura internacional, que também reconhece o papel da atividade física na promoção da saúde mental. Dias (2010), por exemplo, aponta para a necessidade de políticas públicas que incentivem a prática de exercícios, principalmente em populações idosas, para combater o declínio cognitivo e melhorar a socialização, o que também pode ser observado no estudo de Campos *et al.* (2019) sobre adolescentes.

No entanto, algumas limitações foram identificadas, como o estudo de Duarte *et al.* (2022), que sugere que intervenções baseadas em mindfulness também podem ter efeitos semelhantes aos da atividade física, questionando se as melhorias observadas em alguns casos não se devem apenas ao exercício físico, mas a uma combinação de fatores. Esses resultados reforçam a necessidade de estudos que isolem variáveis para avaliar o real impacto de cada tipo de intervenção.

A principal implicação das descobertas é o fortalecimento da atividade física como uma ferramenta acessível e eficaz para a promoção da saúde mental. No entanto, um dos principais desafios apontados pela literatura é a necessidade de intervenções contínuas e adaptadas a diferentes faixas etárias e contextos sociais, como indicado por Paiva Neto *et al.* (2019) em seu estudo sobre barreiras na implementação do programa Academia da Saúde.

Em geral, as barreiras mais percebidas foram a falta de recursos humanos e a falta de instrumentos padronizados para a avaliação das ações. Um número significativo de gestores não percebeu nenhuma barreira, seja no contexto de planejamento, operacionalização ou avaliação. Este estudo pode ser útil para as cidades que irão implementar o ASP no futuro, a fim de considerar as barreiras aqui apresentadas, minimizando e resolvendo problemas que possam existir, para que o Programa tenha mais recursos para uma boa consolidação no cenário da atenção primária à saúde no Brasil. O acompanhamento anual e estudos são meios importantes para investigar outras possíveis barreiras ao ASP, exigindo continuidade e abrangência, investigando a percepção não apenas dos gestores envolvidos na operação das unidades, mas também dos secretários municipais de saúde e dos usuários. (Tradução do autor; Paiva Neto *et al.* 2019, p. 08)

Paiva Neto *et al.* (2019) refletem que as principais barreiras percebidas na implementação do Programa de Atenção à Saúde Primária (ASP), como a falta de recursos humanos e de instrumentos padronizados para avaliação das ações. Esses obstáculos refletem a necessidade de maior investimento e planejamento por parte dos gestores públicos para garantir o sucesso e a continuidade do programa. A padronização dos instrumentos de avaliação é essencial para monitorar a eficácia das ações e ajustar as estratégias de acordo com as necessidades reais das unidades de saúde.

Logo é o fato de que um número significativo de gestores não percebeu barreiras nos processos de planejamento, operacionalização ou avaliação. Isso pode indicar uma variação na percepção e no nível de engajamento entre os gestores, o que pode influenciar na forma como os desafios são enfrentados em diferentes localidades. É importante que as cidades que ainda vão implementar o ASP levem em consideração esses aspectos, para que as barreiras sejam mitigadas e o programa funcione de maneira eficiente desde o início.

Assim, Paiva Neto *et al.* (2019) sugerem que o acompanhamento contínuo e estudos periódicos são fundamentais para identificar novas barreiras e melhorar o ASP. A investigação da percepção de diferentes atores, incluindo gestores, secretários municipais de saúde e usuários, permite uma visão mais abrangente do programa e possibilita a implementação de melhorias. Ao envolver esses diversos agentes, as políticas de saúde podem ser mais eficazes e adaptadas às realidades locais, garantindo uma consolidação mais robusta do ASP no contexto da atenção primária no Brasil.

6.2 O ESPORTE COMO INSTRUMENTO DE INCLUSÃO E INTEGRAÇÃO SOCIAL

O esporte é amplamente reconhecido como um importante instrumento de inclusão e integração social. Segundo Cavalcante (2020), o envolvimento de crianças e jovens em medidas socioeducativas através do esporte oferece uma oportunidade única de promover inclusão, reduzindo a exclusão social. Vianna e Lovisolo (2011) também abordam que educadores percebem o esporte como uma ferramenta eficaz para conectar indivíduos de diferentes origens e promover a coesão social.

Ademais, o conceito de esporte como estratégia de inclusão social é enfatizado por Silva (2019), que expõe e analisa como o esporte cria um ambiente propício para o desenvolvimento de habilidades sociais, físicas e emocionais. Em sintonia com essa perspectiva, Silva (2022)

acrescenta que a prática esportiva na escola tem o potencial de promover a inclusão de estudantes marginalizados, facilitando sua integração no ambiente escolar e social.

Outra abordagem sobre a importância do esporte vem de Moura *et al.* (2012), que cita que a prática esportiva pode ser um meio valioso para a inclusão de pessoas com deficiência mental. O tema é reforçado por Cavalcante (2020), que expõe que, ao incluir indivíduos vulneráveis no esporte, cria-se uma via para a reabilitação e reintegração dessas pessoas na sociedade, reforçando os valores de respeito e cidadania.

Por fim, dentro das concepções de Vianna e Lovisolo (2011), o esporte, ao unir pessoas com diferentes vivências, também favorece o desenvolvimento de uma sociedade mais inclusiva e empática. Com reflexos semelhantes está Moura *et al.* (2012), que acrescentam que o esporte não só promove a saúde física, mas também o senso de pertencimento e a melhoria das relações interpessoais, tornando-se um veículo de transformação social.

6.3 ESTUDOS SOBRE O IMPACTO DO ESPORTE NA REDUÇÃO DE ESTRESSE E ANSIEDADE

Os estudos sobre o impacto do esporte na redução de estresse e ansiedade demonstram benefícios significativos para a saúde mental. Segundo Leite *et al.* (2024), a prática esportiva pode atuar como uma forma de alívio do estresse, promovendo bem-estar psicológico. Da mesma forma, Becker Jr. (1998) aborda que o esporte é uma ferramenta eficaz para a liberação de endorfinas, o que contribui diretamente para a redução de tensões emocionais.

Ademais, o conceito de resiliência associado ao esporte é enfatizado por Cevada *et al.* (2012), que expõem e analisam que a prática regular de atividades físicas melhora a capacidade do indivíduo de lidar com a ansiedade. Em sintonia com essa perspectiva, Pereira *et al.* (2024) acrescentam que técnicas como a meditação mindfulness, quando aliadas ao esporte, podem aumentar o foco e reduzir a percepção de estresse em atletas de alto rendimento.

Dentro das concepções de Silva *et al.* (2015), a prática de atividade física é vista como uma das formas mais eficazes de combate ao estresse, promovendo um equilíbrio entre corpo e mente. Com reflexos semelhantes, Becker Jr. (1998) também é de parecer de que a regularidade no exercício físico potencializa os efeitos positivos, ajudando o indivíduo a enfrentar situações de ansiedade com maior tranquilidade.

Outra abordagem sobre o impacto do esporte no estresse vem de Leite *et al.* (2024), que cita que o esporte pode ser utilizado como uma intervenção preventiva contra o burnout em ambientes de alta pressão. O tema também é reforçado por Cevada *et al.* (2012), que enfatizam

a importância do esporte na construção de uma vida mais equilibrada, com melhor qualidade de vida e menor nível de ansiedade.

7 CONTRIBUIÇÕES DA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA ESPORTIVA PARA A SAÚDE MENTAL

7.1 ESPORTE UNIVERSITÁRIO E BEM-ESTAR PSICOLÓGICO: ANÁLISE DE ESTUDOS DE CASO

O esporte universitário tem se mostrado um importante aliado no bem-estar psicológico dos estudantes, promovendo tanto benefícios físicos quanto emocionais. Segundo Pinho (2016), a psicologia do esporte emerge como uma área necessária para a formação de atletas e a promoção da saúde mental. Corrêa e Dias (2023) abordam que a prática esportiva é vista por muitos estudantes como uma forma de aliviar o estresse acadêmico, integrando a vida social e reduzindo sintomas de ansiedade. Assim, o esporte proporciona um ambiente de interação e suporte emocional, favorecendo a integração acadêmica e social.

Ademais, Vieira *et al.* (2010) expõem que a prática esportiva nas universidades pode atuar como uma estratégia de promoção do bem-estar psicológico, auxiliando na regulação emocional dos participantes. Pereira *et al.* (2017) também é de parecer que a autoestima dos estudantes aumenta com a participação em atividades físicas regulares, o que contribui para uma melhora na percepção de suas capacidades e no enfrentamento das pressões acadêmicas. Essas iniciativas esportivas não apenas promovem o bem-estar físico, mas também fortalecem o equilíbrio emocional dos alunos.

Outra abordagem sobre essa questão vem de Oliveira e Véras (2023), que em suas experiências teórico-práticas analisam os fatores de risco e proteção relacionados à saúde mental dos estudantes universitários. O escrito elaborado por Corrêa e Dias (2023) diz que o esporte ajuda a manter o equilíbrio emocional em meio às demandas do ambiente acadêmico, favorecendo um senso de pertencimento e identidade. Em sintonia com essa perspectiva, Pinho (2016) destaca a importância do apoio psicológico na prática esportiva como um fator essencial para o desenvolvimento saudável dos estudantes, contribuindo para a prevenção de transtornos mentais e a melhoria da qualidade de vida. O autor ressalta que áreas como a Psicologia desempenham um papel de apoio significativo, sendo frequentemente associadas ao desejo de ajudar, algo que se reafirma entre profissionais de campos como o serviço social e a psicologia.

Pinho (2016) destaca como áreas do conhecimento, como a Psicologia e o Serviço Social, são frequentemente associadas à vocação de ajuda e apoio às pessoas. Profissões como essas atraem candidatos que buscam fazer a diferença na vida dos outros, orientados por um desejo de promover bem-estar e oferecer suporte emocional, social ou psicológico. Esse compromisso com o auxílio ao próximo é uma característica que distingue essas áreas,

contribuindo para que se consolidem como campos dedicados ao cuidado e à intervenção humana, sendo essenciais para a estrutura social.

Além disso, a institucionalização dessas áreas reforça seu papel fundamental e legitima a importância de profissionais capacitados para lidar com questões complexas de saúde mental e social. A formação nessas áreas não só prepara tecnicamente, mas também desenvolve habilidades empáticas e éticas, fundamentais para que o trabalho de ajuda seja efetivo e respeitoso. Assim, a presença de Psicologia e Serviço Social no cenário educacional e profissional atende a uma demanda social crescente e reafirma a necessidade de formar profissionais comprometidos com o bem-estar das pessoas e com o apoio a indivíduos em situação de vulnerabilidade.

Dentro das concepções de Pereira *et al.* (2017), o esporte universitário é criticado por não ser suficientemente valorizado nas políticas educacionais, apesar de seus impactos significativos na saúde mental. Com reflexos semelhantes, Oliveira e Véras (2023) abordam que as universidades precisam fortalecer suas estratégias de cuidado com a saúde mental dos alunos, incorporando o esporte como uma ferramenta essencial nesse processo. Tal como citado por Vieira *et al.* (2010), a integração entre esporte e psicologia é uma das chaves para melhorar o desempenho acadêmico e emocional dos estudantes, revelando o potencial transformador dessas práticas no ambiente universitário

Oliveira e Véras (2023) enfatizam a importância de as Instituições de Ensino Superior investirem em recursos e programas que promovam o bem-estar psicológico dos estudantes, com intervenções que não apenas favoreçam o sucesso acadêmico, mas também contribuam para a construção de um bem-estar psicológico de forma holística e saudável. Os autores também destacam a necessidade de mais pesquisas para aprofundar a compreensão desse tema e orientar práticas eficazes no apoio à saúde mental dos universitários ao longo de sua trajetória educacional.

Oliveira e Véras (2023) enfatiza a importância do investimento em programas e recursos voltados ao Bem-Estar Psicológico (BEP) dos estudantes nas Instituições de Ensino Superior (IES). Esse cuidado é essencial para além do desempenho acadêmico, promovendo um desenvolvimento pessoal que permita aos estudantes lidar com os desafios universitários de forma equilibrada e saudável. Ao oferecer intervenções focadas na saúde mental, as IES não só melhoram o ambiente educacional, mas também ajudam a criar uma comunidade estudantil mais resiliente, apoiando o crescimento e o bem-estar integral de cada aluno.

Adicionalmente, Oliveira e Véras (2023) apontam a necessidade de mais pesquisas para aprofundar a compreensão sobre o bem-estar psicológico dos estudantes e guiar práticas eficazes. Essa pesquisa é fundamental para que as IES possam implementar abordagens baseadas em evidências e adaptadas às necessidades específicas da comunidade universitária.

Além de discussões teóricas, estudos práticos reforçam a importância da atividade física na saúde mental. Uma pesquisa coordenada por Carlos Maurício Fontes Vieira e desenvolvida por Guilherme Gomes Côrtes e sua equipe, ambos servidores da UENF, investigou-se o impacto da atividade física na redução da ansiedade e da depressão. Com base em um estudo descritivo, foram analisados dados de 43 indivíduos fisicamente ativos e 26 sedentários, utilizando a Escala de Ansiedade e Depressão Hospitalar (HAD). Os resultados demonstraram que o grupo sedentário apresentou maior propensão à ansiedade e à depressão, enquanto o grupo ativo manteve escores condizentes com uma boa saúde mental.

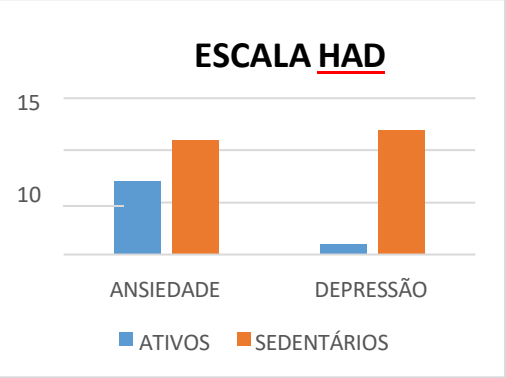


Figura 1 – Comparação de ansiedade e depressão entre grupos ativos e sedentários

Fonte: Gomes Côrtes *et al*. (2024)

A pesquisa concluiu que o esporte e a atividade física são estratégias eficazes para prevenir doenças mentais e promover qualidade de vida por meio da motricidade humana. Essa evidência reforça a necessidade de integrar programas de atividade física nas Instituições de Ensino Superior (IES), adaptando ações preventivas às necessidades específicas da comunidade universitária.

Ao promover uma cultura que valorize a saúde mental e o bem-estar, as instituições se colocam como agentes de apoio na jornada educacional dos alunos, contribuindo para que concluam seus estudos com uma base emocional forte, essencial para a vida profissional e pessoal.

7.2 A INFLUÊNCIA DOS PROJETOS DE EXTENSÃO NA VIDA ACADÊMICA E SOCIAL DOS ALUNOS

Os projetos de extensão universitária exercem uma influência significativa na vida acadêmica e social dos alunos, promovendo o desenvolvimento de habilidades práticas e a integração entre teoria e prática. Segundo Canon e Pelegrinelli (2019), esses projetos desempenham um papel fundamental na formação profissional, proporcionando às discentes experiências que extrapolam o ambiente de sala de aula. Silva (2022) também cita que os projetos de extensão ampliam as oportunidades de aprendizado, permitindo aos alunos aplicarem conhecimentos adquiridos em situações reais, o que favorece o amadurecimento acadêmico e social.

Ademais, Menegon *et al.* (2018) expõem que, dentro das concepções da formação inicial de professores de educação física, os projetos de extensão ajudam na preparação para o mercado de trabalho, por meio da prática pedagógica e da interação com a comunidade. Flores e Mello (2020) acrescentam que essas iniciativas não apenas complementam a formação acadêmica, mas também promovem o desenvolvimento de competências sociais, como o trabalho em equipe e a comunicação efetiva. Assim, os projetos de extensão se configuram como um espaço de aprendizado prático e enriquecedor.

Outra abordagem sobre essa questão vem de Pinheiro e Narciso (2022), que em suas experiências teórico-práticas analisam a importância das atividades extensionistas para o desenvolvimento profissional, destacando a oportunidade de criar uma ponte entre o ambiente acadêmico e as necessidades sociais. O escrito elaborado por Flores e Mello (2020) diz que a prática extensionista estimula nos alunos um senso de responsabilidade social, ampliando sua visão crítica sobre a realidade em que estão inseridos. Tal como citado por Menegon *et al.* (2018), essas vivências também contribuem para a formação de profissionais mais sensíveis às demandas da sociedade.

Pinheiro e Narciso (2022) destacam que a extensão universitária é fundamental tanto para o desenvolvimento pessoal e profissional dos envolvidos quanto para a sociedade em geral. Eles apontam que, além de estimular a pesquisa, a extensão contribui para a ampliação do acesso à educação, a democratização do conhecimento e a criação de novos horizontes para sua difusão. Os autores ressaltam que a extensão também promove a democratização do ensino superior, aproximando a universidade da sociedade e funcionando como um meio de orientação e incentivo para a entrada de mais pessoas no ensino superior.

Pinho (2016) destaca como áreas do conhecimento, como a Psicologia e o Serviço Social, são frequentemente associadas à vocação de ajuda e apoio às pessoas. Profissões como essas atraem candidatos que buscam fazer a diferença na vida dos outros, orientados por um desejo de promover bem-estar e oferecer suporte emocional, social ou psicológico. Esse compromisso com o auxílio ao próximo é uma característica que distingue essas áreas, contribuindo para que se consolidem como campos dedicados ao cuidado e à intervenção humana, sendo essenciais para a estrutura social.

Além disso, a institucionalização dessas áreas reforça seu papel fundamental e legitima a importância de profissionais capacitados para lidar com questões complexas de saúde mental e social. A formação nessas áreas não só prepara tecnicamente, mas também desenvolve habilidades empáticas e éticas, fundamentais para que o trabalho de ajuda seja efetivo e respeitoso. Assim, a presença de Psicologia e Serviço Social no cenário educacional e profissional atende a uma demanda social crescente e reafirma a necessidade de formar profissionais comprometidos com o bem-estar das pessoas e com o apoio a indivíduos em situação de vulnerabilidade.

Em sintonia com o impacto acadêmico, Canon e Pelegrinelli (2019) expõem e analisam que os projetos de extensão fortalecem a capacidade de resolução de problemas complexos, pois os alunos são desafiados a aplicar soluções criativas em contextos diversificados. Pinheiro e Narciso (2022) também ressaltam que o envolvimento com a comunidade proporciona aos alunos uma experiência formativa completa, integrando aspectos acadêmicos, profissionais e sociais. Dessa forma, os projetos de extensão se mostram cruciais para o desenvolvimento integral dos discentes, promovendo não apenas o crescimento acadêmico, mas também o enriquecimento de suas experiências de vida.

8 ATUAÇÃO EXTENSIONISTA ATRAVÉS DO ESPORTE

8.1 A PRÁTICA ESPORTIVA EM PROJETOS DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

A prática esportiva em projetos de extensão universitária é uma abordagem que visa promover não apenas o desenvolvimento físico, mas também a integração social e a formação cidadã dos participantes. Segundo Del-Masso *et al.* (2017), a interdisciplinaridade nas ações de extensão permite que os projetos esportivos sejam mais eficazes, ao envolver diversas áreas do conhecimento. Ademais, Gomes *et al.* (2011) abordam que iniciativas como o atletismo para crianças e jovens têm um papel crucial na promoção da inclusão e no desenvolvimento de habilidades sociais, sendo um exemplo claro do impacto positivo que a prática esportiva pode ter.

Além de promover a saúde física, a prática esportiva em projetos de extensão também contribui para a formação de um senso de comunidade entre os participantes. Gonçalves *et al.* (2022) escrevem que a educação física aplicada em extensão universitária possibilita vivências que fortalecem laços sociais e a convivência pacífica. Essa interação é criticada por muitos que acreditam que o foco deve ser apenas na formação técnica, mas a experiência prática demonstrou que o engajamento social é igualmente importante. Assim como abordam Romero *et al.* (2017), a motivação para a atividade física é muitas vezes ampliada pela sensação de pertencimento a um grupo.

Outra abordagem relevante é a análise das lições aprendidas em projetos de extensão esportivos, conforme expõem e analisam De Oliveira Capistrano et al. (2020). O escrito elaborado por esses autores destaca que a prática esportiva em contexto acadêmico oferece oportunidades de aprendizagem que vão além do esporte em si, abrangendo aspectos de liderança, trabalho em equipe e resolução de conflitos.

De acordo com Del-Masso *et al.* (2017), as experiências teórico-práticas desempenham um papel essencial na formação de cidadãos críticos e engajados na sociedade. Os autores apontam que, com a introdução desse conceito, os alunos compreenderam seu papel, junto à sociedade, como uma ferramenta poderosa para promover mudanças nos padrões sociais em benefício da qualidade ambiental. Além disso, enfatizam a importância de ampliar as atividades relacionadas a essa temática em diferentes contextos educacionais, contribuindo para o desenvolvimento do senso crítico e para a atuação como agentes multiplicadores de conhecimento.

Del-Masso *et al.* (2017) ressalta a importância da conscientização ambiental dentro do ambiente escolar e o papel fundamental que os alunos e a sociedade exercem na promoção de mudanças sociais. Ao integrar essa temática no ensino, os alunos percebem que possuem o poder de agir ativamente pela melhoria da qualidade ambiental, assumindo um papel de agentes transformadores. Essa visão amplia o entendimento sobre responsabilidade social e ambiental, mostrando que, para que as mudanças ocorram, é necessário engajamento coletivo e disposição para repensar os hábitos diários e as relações com o meio ambiente.

Além disso, a Del-Masso *et al.* (2017) aponta para a necessidade de expandir essas atividades para outros espaços educacionais, não se restringindo apenas às disciplinas formais. Envolver os estudantes em discussões e práticas relacionadas ao meio ambiente favorece o desenvolvimento do senso crítico e a formação de cidadãos mais conscientes e participativos. Ao desempenharem o papel de multiplicadores de conhecimento, esses alunos influenciam não apenas o ambiente escolar, mas também suas comunidades, contribuindo para uma sociedade que valoriza a sustentabilidade e o respeito ao meio ambiente.

Por fim, a prática esportiva em projetos de extensão universitária se mostra um instrumento valioso para a transformação social. Como citam Gonçalves *et al.* (2022), ao integrar o esporte à formação acadêmica, as universidades podem contribuir significativamente para o desenvolvimento integral dos indivíduos. Com reflexos semelhantes, De Oliveira Capistrano *et al.* (2020) enfatizam que o aprendizado adquirido nas ações esportivas é transferível a diversas áreas da vida, promovendo um legado duradouro que vai além das paredes acadêmicas.

8.2 IMPACTOS DAS ATIVIDADES ESPORTIVAS EM COMUNIDADES CARENTES

Os impactos das atividades esportivas em comunidades carentes são amplamente reconhecidos como um meio eficaz de promover inclusão social e melhorar a qualidade de vida dos participantes. Segundo Santos (2024), a prática esportiva em contextos de baixa renda pode servir como uma poderosa ferramenta de transformação social, reduzindo a marginalização e promovendo a interação entre os jovens. Ademais, Da Silva *et al.* (2012) citam que atividades como o futebol e outras modalidades esportivas não apenas incentivam o desenvolvimento físico, mas também fomentam a disciplina, a responsabilidade e o trabalho em equipe, essenciais para o crescimento pessoal e social dos indivíduos envolvidos.

Santos (2024) ressalta que o esporte tem um impacto positivo na coesão social e na identidade cultural de comunidades de baixa renda. O autor destaca que a prática regular de futebol contribui para a melhoria da autoestima e do bem-estar psicológico dos participantes, funcionando como uma forma de aliviar as pressões do cotidiano e criando um ambiente inclusivo e acolhedor. Além disso, o futebol promove um senso de pertencimento e orgulho, elementos essenciais para fortalecer a coesão social.

Além dos benefícios individuais, as atividades esportivas têm o potencial de fortalecer o tecido social das comunidades. Vianna e Lovisolo (2011) abordam que a inclusão social por meio do esporte cria laços de amizade e cooperação, essenciais para a construção de uma comunidade mais coesa. Essa interação é criticada por alguns que argumentam que o esporte pode ser uma distração em vez de uma solução, mas a experiência prática demonstrou que a participação em atividades esportivas ajuda a manter os jovens afastados de comportamentos de risco. Como expõem Neto *et al.* (2015), os projetos sociais esportivos têm mostrado resultados positivos na promoção da saúde e na redução da violência nas comunidades.

Outra abordagem sobre essa questão vem de Secco e Oliveira, que discutem a diferença entre o "esporte da periferia" e o "esporte na periferia". Tal como citado por esses autores, a forma como o esporte é praticado e incentivado nas comunidades carentes pode ter um impacto significativo nos resultados. Dentro das concepções de Vianna e Lovisolo (2011), a prática esportiva não deve ser vista apenas como uma atividade recreativa, mas como um espaço de formação e inclusão, onde as experiências teórico-práticas podem ser transformadoras.

Por fim, os impactos das atividades esportivas em comunidades carentes vão além do desenvolvimento físico; eles promovem a inclusão social e a coesão comunitária. Esta ótica encontra afinidade com as proposições de Neto *et al.* (2015), que afirmam que os projetos esportivos podem servir como um ponto de partida para outras iniciativas de transformação social. Com reflexos semelhantes, Santos (2024) enfatiza que, ao proporcionar acesso ao esporte, essas iniciativas têm o potencial de mudar vidas, oferecendo oportunidades que, de outra forma, poderiam estar fora do alcance dos jovens de comunidades carentes.

8.3 EXEMPLOS DE PROGRAMAS EXTENSIONISTAS ESPORTIVOS BEM-SUCEDIDOS

Os programas extensionistas esportivos têm se destacado em diversas instituições de ensino superior, promovendo o desenvolvimento físico, social e acadêmico dos participantes.

Um exemplo de programa extensionista é o projeto UENF em Movimento, que tem como meta o atendimento da comunidade interna e externa, buscando atender crianças, jovens e idosos.

Segundo Gomes *et al.* (2023), o projeto visa trabalhar o complexo universo de movimentos que envolvem o corpo na água, estimulando a prática esportiva e recreativa, buscando o desenvolvimento físico e emocional dos participantes, promovendo melhoria da saúde e da qualidade de vida, formando um cidadão capaz de posicionar-se criticamente diante das diversas formas em que o esporte é praticado.

Outro exemplo no Brasil de atuação extensionista universitária através do esporte é o Programa Paraesporte, sediado na Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro (UENF). Este projeto gratuito, iniciado em 2017 em Campos dos Goytacazes, é atualmente reconhecido como o maior programa público esportivo do país voltado para pessoas com deficiência (UENF, 2021).

Com uma abordagem inclusiva e inovadora, o Paraesporte oferece uma ampla gama de atividades esportivas adaptativas, como atletismo, natação, vôlei, basquete e exercícios gerais, atendendo pessoas com deficiência física, intelectual, auditiva e visual. O projeto busca não apenas incentivar a prática esportiva, mas também promover a inclusão social, a integração comunitária e a melhoria da qualidade de vida dos participantes.

É importante destacar que, em 2023, o Paraesporte recebeu o Prêmio Brasil Mais Inclusão, concedido às instituições que mais se destacaram no trabalho de inclusão de pessoas com deficiência no país. Entre mais de 100 projetos avaliados, o Paraesporte foi o vencedor na categoria João Ribas, destinada a instituições (UENF, 2023).

Figura 2 - Paraesporte na premiação em Brasília

Fonte: UENF

Essa conquista reforça os esforços do programa em democratizar o acesso ao esporte adaptado, reconhecendo seu impacto na vida dos beneficiários. Além disso, o prêmio amplia a visibilidade do Paraesporte, serve como modelo para outras iniciativas semelhantes e reafirma o papel social da UENF. Assim, a universidade consolida sua atuação não apenas como espaço de formação acadêmica de excelência, mas também como agente ativo de inclusão e cidadania, promovendo transformações significativas na sociedade.

Outro ponto essencial é a capacitação dos estudantes universitários que atuam nesses projetos, oferecendo-lhes uma experiência prática que contribui para sua formação humana e profissional. Ao participarem diretamente dessas iniciativas, os estudantes aplicam conceitos aprendidos em sala de aula, desenvolvem habilidades de liderança e comunicação e ampliam sua compreensão sobre a realidade social.

Figura 3 - Atividade realizada na UENF

Fonte: UENF

O Projeto Paraesporte renovou sua parceria com a Universidade Estadual do Norte Fluminense (UENF) para os próximos quatro anos. Durante a reunião de formalização da parceria, Raphael Thuin, presidente fundador do Paraesporte e ex-atleta da seleção brasileira de natação, destacou o impacto positivo do projeto, que tem beneficiado cerca de 400 alunos, oferecendo-lhes acesso às atividades esportivas, desenvolvimento cognitivo e socialização.

A reitora da UENF, professora Rosana Rodrigues, também enfatizou a relevância do projeto para a comunidade e a sociedade em geral, destacando o papel da universidade como agente de transformação social, conforme o plano orientador de Darcy Ribeiro. A parceria,

iniciada há três anos, é um exemplo de como a extensão universitária pode contribuir para o bem-estar social e para a inclusão de grupos vulneráveis (GF Esporte, 2024).

Figura 4 - Paraesporte e UENF garantem inclusão social por mais 4 anos

Fonte: GF Esporte

8.4 DESAFIOS NA IMPLEMENTAÇÃO DE PROJETOS ESPORTIVOS NAS UNIVERSIDADES

A implementação de projetos esportivos nas universidades enfrenta diversos desafios, que vão desde questões administrativas até a falta de infraestrutura adequada. Segundo Belato (2018), a política de esporte universitário na Universidade de Brasília evidenciou dificuldades relacionadas à gestão de recursos e à ausência de um planejamento estratégico de longo prazo.

Almada *et al.* (2017) apontam que a governança esportiva no Brasil enfrenta desafios relacionados à falta de mecanismos eficientes para articular projetos de forma coesa entre as instituições, o que gera lacunas que prejudicam a continuidade e a expansão dessas iniciativas. Os autores sugerem que a abordagem de redes complexas pode facilitar o entendimento das conexões entre infraestruturas esportivas para o funcionamento da Rede Nacional de Treinamento, além de ilustrar as relações entre os atores que compõem a governança. Essa perspectiva permite analisar como a ausência de determinadas infraestruturas ou mudanças no comportamento de algum ator podem impactar o funcionamento da rede.

Almada (2017) destaca o potencial da abordagem de redes complexas como uma ferramenta para compreender e estruturar as interconexões dentro da Rede Nacional de Treinamento, que envolve diversas infraestruturas esportivas. Esse enfoque permite mapear as interdependências e fluxos de colaboração entre diferentes pontos da rede, facilitando uma

visão mais ampla e integrada do funcionamento do sistema. Ao visualizar a rede como um conjunto interligado, os gestores conseguem planejar e otimizar o uso das instalações esportivas de maneira estratégica, promovendo um desenvolvimento mais coeso e eficiente do esporte no âmbito nacional.

Além disso, a abordagem de redes complexas permite uma análise das dinâmicas de governança que surgem entre os atores envolvidos, como instituições, atletas, treinadores e gestores. A ausência de uma infraestrutura essencial ou uma mudança na postura de um ator pode impactar o desempenho de toda a rede, mostrando que o sucesso da Rede Nacional de Treinamento depende de uma coordenação cuidadosa e colaborativa. Com essa compreensão, é possível identificar pontos vulneráveis, prever consequências de possíveis rupturas e promover uma governança mais resiliente, garantindo que a rede se mantenha funcional e adaptável frente a mudanças ou desafios.

Ademais, os desafios se intensificaram durante o período da pandemia de COVID-19, quando as atividades esportivas tiveram que se adaptar às restrições impostas. Conforme Silva e Sena (2022), as universidades precisaram reformular os seus projetos para o ensino remoto, enfrentando limitações tecnológicas e a falta de interação presencial, o que prejudicou o alcance dos objetivos. Tal como cita De Oliveira *et al*. (2021), o impacto da pandemia foi um obstáculo significativo na execução de projetos sociais esportivos, revelando a necessidade de maior flexibilidade e inovação nas estratégias adotadas.

Dentro das concepções de Ladentim (2022), outro desafio importante está relacionado ao engajamento dos jovens em situação de vulnerabilidade nos projetos esportivos, especialmente em áreas metropolitanas. Com reflexos semelhantes está o estudo de Silva e Sena (2022), que também aborda que a falta de políticas de incentivo ao esporte nas universidades limita o impacto dessas iniciativas, comprometendo a formação integral dos estudantes. Assim como Almada *et al*. (2017) expõem, a superação desses desafios requer uma maior articulação entre os órgãos governamentais e as instituições de ensino para promover o desenvolvimento sustentável dos projetos esportivos.

9 PROPOSTA DE ATUAÇÃO EXTENSIONISTA UNIVERSITÁRIA ATRAVÉS DO ESPORTE

A ampliação de programas extensionistas voltados ao esporte e à saúde mental é uma proposta que visa integrar o bem-estar físico e psicológico dos alunos. Segundo Pereira, Galvão e Araújo (2021), as intervenções extensionistas em saúde mental no contexto educacional têm demonstrado resultados positivos, especialmente em tempos de pandemia, quando o cuidado emocional se tornou ainda mais necessário. Ademais, Carneiro *et al.* (2024) destacam a importância da psicologia do esporte em ambientes escolares, reforçando que o esporte pode ser uma ferramenta eficaz na promoção do equilíbrio emocional dos estudantes.

Dentro das concepções de Silva (2013), a extensão universitária em saúde mental deve promover uma formação crítica, preparando os alunos para lidar com questões complexas de saúde mental em diferentes contextos. Em sintonia com essa visão, Santana *et al.* (2021) expõem que a prática educativa por meio da extensão pode atuar de maneira eficaz na promoção da saúde, ao combinar conhecimentos teóricos e experiências práticas. Essas propostas reforçam a necessidade de programas integrados que abordem a saúde de maneira holística, considerando tanto o corpo quanto a mente.

Outra abordagem sobre a ampliação desses programas extensionistas vem de Rosa *et al.* (2019), que concebem a formação em saúde mental como um compromisso com as transformações sociais, dialogando com a Reforma Psiquiátrica Antimanicomial. Leal (2022), por sua vez, acrescenta que a promoção da saúde mental de crianças e adolescentes, em conjunto com educadores sociais, pode gerar impactos duradouros, transformando o ambiente escolar em um espaço de acolhimento. Com reflexos semelhantes está Carneiro *et al.* (2024), que defendem que a prática esportiva, quando aliada ao suporte psicológico, potencializa o desenvolvimento saudável dos jovens.

Ademais, Santana *et al.* (2021) enfatizam que a promoção da saúde por meio de projetos extensionistas favorece a construção de uma sociedade mais saudável e consciente. Silva (2013) também é de parecer que a formação crítica adquirida nesses projetos possibilita aos alunos atuar de forma ativa na promoção do bem-estar coletivo. Essas iniciativas, ao promoverem a integração entre saúde mental e física, contribuem não apenas para a formação acadêmica, mas também para o fortalecimento da comunidade universitária como um todo, garantindo um ambiente mais equilibrado e saudável.

Um exemplo no Brasil de atuação extensionista universitária através do esporte é o Programa Segundo Tempo Universitário, desenvolvido em várias universidades públicas. Este

programa leva atividades esportivas para escolas públicas e comunidades em situação de vulnerabilidade, sendo coordenado pelo Ministério da Cidadania em parceria com as universidades.

De acordo com o Ministério do Esporte (2023):

> O Programa Segundo Tempo tem por objetivo democratizar o acesso à prática e à cultura do esporte de forma a promover o desenvolvimento integral de crianças, adolescentes e jovens, como fator de formação da cidadania e melhoria da qualidade de vida, prioritariamente em áreas de vulnerabilidade social. As novas diretrizes do programa permeiam a democratização do acesso da população a esporte e lazer de qualidade, a diminuição da vulnerabilidade social, da evasão escolar e universitária, além da promoção da inclusão e do respeito às questões de gênero, orientação sexual, raça, etnia e religião. (Ministério do Esporte, 2023)

A iniciativa promove inclusão social através de esportes como futebol, basquete e atividades físicas lúdicas. Estudantes de educação física e áreas correlatas são capacitados para atuar como monitores e organizadores, adquirindo experiência prática ao mesmo tempo em que incentivam o desenvolvimento físico e social dos jovens. Além de proporcionar inclusão, o programa busca reduzir a evasão escolar e fomentar uma convivência saudável entre os participantes. (Ministério do Esporte, 2023)

A proposta de extensão universitária através do esporte, portanto, representa uma via de mão dupla: enquanto promove saúde e bem-estar na comunidade, ela proporciona aos universitários uma formação prática e socialmente responsável. Esse tipo de atuação, fundamentada no diálogo entre universidade e sociedade, reforça o papel social das instituições de ensino superior como promotoras de cidadania e qualidade de vida, contribuindo para a construção de uma sociedade mais saudável e integrada.

CONCLUSÃO

As considerações finais deste estudo reforçam a relevância da atuação extensionista universitária por meio do esporte como uma poderosa ferramenta de transformação social. As práticas esportivas desenvolvidas em projetos de extensão vão além da promoção da saúde física: elas se revelam como estratégias eficazes para a inclusão social, o desenvolvimento de habilidades socioemocionais e a valorização da cidadania. As atividades esportivas promovidas pelas universidades têm o potencial de impactar profundamente comunidades em situação de vulnerabilidade social, oferecendo não só acesso ao esporte, mas também promovendo um ambiente de convívio seguro e construtivo.

Este trabalho atingiu os objetivos propostos ao analisar teoricamente como o esporte, quando utilizado em programas extensionistas, transcende o âmbito esportivo e colabora para o desenvolvimento integral dos indivíduos. Foi observado que essas iniciativas não só promovem a saúde mental ao reduzir o estresse e a ansiedade, mas também estimulam valores fundamentais para a convivência social, como empatia, cooperação, disciplina e respeito. A participação dos estudantes universitários nesses projetos lhes proporciona uma formação prática valiosa, na qual aplicam conhecimentos adquiridos em sala de aula e desenvolvem habilidades essenciais para a vida profissional, como liderança, trabalho em equipe e comunicação assertiva. Dessa forma, os estudantes ganham uma formação mais humanizada e orientada para o compromisso social, tornando-se futuros profissionais mais conscientes e preparados para lidar com as complexidades do mundo real.

A contribuição deste trabalho para a sociedade está no fortalecimento do papel das universidades como agentes de transformação, propondo uma visão de ensino que vai além dos muros acadêmicos. As atividades extensionistas no esporte abrem caminho para um modelo de educação mais inclusivo e participativo, onde a troca de saberes entre academia e comunidade beneficia a ambos. Para a comunidade, essa interação gera oportunidades de desenvolvimento e bem-estar, oferecendo acesso a práticas saudáveis e ao mesmo tempo colaborando para a construção de uma cultura de pertencimento e engajamento. Para a universidade, a atuação extensionista enriquece o ambiente acadêmico, promovendo uma formação que reconhece e valoriza a diversidade das realidades sociais e busca ativamente soluções para problemas concretos.

Este estudo também aponta para a necessidade de expansão e fortalecimento dos programas extensionistas através do esporte. Recomenda-se que universidades e instituições de ensino superior ampliem suas ações para atingir um número maior de pessoas e adaptem as

atividades para diferentes contextos culturais e sociais. Um sistema de monitoramento e avaliação contínua dos projetos extensionistas pode ser igualmente importante, garantindo que eles atendam efetivamente às necessidades da comunidade e promovam os impactos desejados.

Conclui-se, portanto, que o esporte como ferramenta extensionista nas universidades contribui para uma sociedade mais saudável e inclusiva. Ao integrar a prática esportiva às atividades acadêmicas, as universidades cumprem seu papel social, promovendo o desenvolvimento físico, mental e emocional de todos os envolvidos e incentivando a criação de laços comunitários sólidos. A partir dessa perspectiva, o esporte extensionista não é apenas uma atividade complementar, mas uma ação essencial para a formação de cidadãos conscientes e ativos na construção de uma sociedade mais justa e solidária.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMADA, V. E.; NETO, P. B.; FURTADO, B. **Desafios da governança esportiva brasileira: o caso da Rede Nacional de Treinamento. Revista do Serviço Público**, [S. l.], v. 68, n. 4, 2017. DOI: 10.21874/rsp.v68i4.1410.

ANDRADE, Rubya Mara; MOROSINI, Marília; LOPES, Daniela. **A extensão universitária na perspectiva da universidade do encontro**. Em Aberto, v. 32, n. 106, 2019.

BATISTA, Zenilde Nunes. **Políticas para a extensão universitária e sua implementação na UFG: 2006 a 2016**. 2019. Tese (Doutorado em Ciência, Tecnologia e Sociedade) - Universidade Federal de São Carlos. São Carlos, Goiânia. 2019.

BECKER JR, Benno. **O Impacto Do Exercício e do Esporte Na Área Emocional**. Efdeportes. com Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital, v. 3, p. 12, 1998.

BEDIM, Juçara Gonçalves Lima. **Metodologias Participativas na Extensão Universitária: instrumento de transformação social**. Revista Agenda Social, v. 6, n. 1, 2012.

BELATO, Ana Kelly de Morais Silva**. Um estudo sobre a política de esporte universitário na Universidade de Brasília – UnB (2009-2016).** 2018. 130 f., il. Dissertação (Mestrado em Educação Física)—Universidade de Brasília, Brasília, 2018.

CAMPOS, C. G. *et al*. **Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental**. Ciência & Saúde Coletiva, v. 24, n. 8, p. 2951–2958, ago. 2019.

CANON, Carolina Andréa Soto; PELEGRINELLI, Gisela. **Extensão universitária: o impacto de um projeto de extensão na formação profissional dos discentes na educação superior.** Revista UFG, v. 19, 2019.

CAPISTRANO, E. DE O., DANTAS, M. G. DA S., ARCANJO, M. S., MEDEIROS, J. V. M. JR., **Lições aprendidas em projetos de extensão esportivos em uma Instituição Federal de Ensino.** Revista de Gestao e Projetos (GeP), 11(1), 111-129, 2020.

CARNEIRO, Luiz André Ferraz *et al.* **PSICOLOGIA DO ESPORTE EM EQUIPES ESCOLARES: O RELATO DE EXPERIÊNCIA EM UM COLÉGIO PRIVADO EM JUIZ DE FORA, MINAS GERAIS.** ANALECTA-Centro Universitário Academia, v. 9, n. 1, 2024.

CAVALCANTE, Haroldo Freitas. **O esporte como instrumento de inclusão social para crianças e jovens que cumprem medidas socioeducativas**. Anais VII CONEDU - Edição Online... Campina Grande: Realize Editora, 2020.

CEVADA, Thais *et al*. **Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade**. Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo), v. 39, p. 85-89, 2012.

COELHO, Geraldo Ceni. **Revistas acadêmicas de extensão universitária no Brasil**. Revista Brasileira de Extensão Universitária, v. 5, n. 2, p. 69-75, 2014.

CORRÊA, Mikael Almeida; DIAS, Ana Cristina Garcia. **"Ajuda a Não Ficar Louco": Estudo Qualitativo Sobre a Prática de Esportes na Integração Acadêmica.** Estudos e Pesquisas em Psicologia, v. 23, n. 2, p. 566-585, 2023.

DA SILVA, Daianne Pedrosa *et al*. **Impacto das atividades esportivas, informática e música sobre a vida de alunos de escola com educação em tempo integral**. Motrivivência, n. 39, p. 142-150, 2012.

DA SILVA, Wagner Pires. **Extensão universitária: um conceito em construção**. Revista Extensão & Sociedade, v. 11, n. 2, 2020.

DE ALMEIDA, Márcia Maria Pereira; DA CONCEIÇÃO, Gabriel Luís. **Os espaços do conhecimento e a tríade ensino-pesquisa-extensão na educação profissional e tecnológica.** Revista Valore, v. 7, 2022.

DE ARAÚJO MATOS, Andréia Pereira; ZUIN, Luís Fernando Soares. **A tríade ensino-pesquisa-extensão nas universidades públicas brasileiras sob o olhar CTS. A perspectiva de Renato Dagnino sobre a relação universidade-sociedade.** CTS: Revista iberoamericana de ciencia, tecnología y sociedad**,** v. 17, n. 50, p. 65-83, 2022.

DE OLIVEIRA CAPISTRANO, Ermerson *et al.* **Lições aprendidas em projetos de extensão esportivos em uma Instituição Federal de Ensino**. Revista de Gestão e Projetos, v. 11, n. 1, p. 111-129, 2020.

DE OLIVEIRA, Alessandra Weiss Ferraz; DE SOUZA, Daniel Minuzzi; JÚNIOR, Wanderley Marchi. **O desenvolvimento histórico dos projetos sociais esportivo: reflexões sobre as transformações políticas, sociais e educacionais brasileira (1970-1990).** Corpoconsciência, p. 94-109, 2021.

DE PAULA, João Antônio. **A extensão universitária: história, conceito e propostas**. Interfaces-Revista de Extensão da UFMG, v. 1, n. 1, p. 5-23, 2013.

DEL-MASSO, Maria Candida Soares *et al*. **Interdisciplinaridade em extensão universitária.** Revista Ciência em Extensão, v. 13, n. 3, p. 2-12, 2017.

DEUS, Sandra de Fatima Batista de. **Extensão universitária: trajetórias e desafios**. 2020. Disponível em: http://hdl.handle.net/10183/216079. Acesso em 28. Nov. 2024.

DIAS, Daniele Guimaraes. **A prática de atividades físicas na promoção da saúde física e mental dos idosos do município de Moeda/MG: uma proposta de intervenção**. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Atenção Básica em Saúde de Família) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2010.

DUARTE, Dara Fernanda Brito, *et al*. **Os efeitos de intervenções baseadas em mindfulness em tempos da COVID-19: uma revisão sistemática**. Journal of Human Growth and Development**,** 2022, 32.2: 315.

ELESBÃO, Heloisa, *et al*. **A influência da atividade física na promoção da saúde em tempos de pandemia de covid-19: uma revisão narrativa**. RIPS, 2021, 3: 158-164.

FERREIRA, Joel Saraiva; DIETTRICH, Sandra Helena Correia; PEDRO, Danielly Amado. **Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS.** Saúde em Debate, v. 39, p. 792-801, 2015.

FLECK, Carolina Freddo. **A tríade ensino-pesquisa-extensão e os vetores para o desenvolvimento regional.** Revista brasileira de gestão e desenvolvimento regional, v. 7, n. 3, 2011.

FLORES, Laiane Frescura; DE MELLO, Débora Teixeira. **O impacto da extensão na formação discente, a experiência como prática formativa: um estudo no contexto de um**

Instituto Federal no Rio Grande do Sul. Revista Conexão UEPG, v. 16, n. 1, p. 2014465, 2020.

FME. Equipe do Projeto **Paraesporte conquista título de campeão estadual da Liga de Basquete Unificado.** FME, 24 nov. 2023. Disponível em: https://www.fme-rj.com.br/noticias/paraesporte-conquista-titulo. Acesso em: 15 nov. 2024.

GADOTTI, Moacir. **Extensão universitária: para quê**. Instituto Paulo Freire, v. 15, n. 1-18, p. 1, 2017.

GF Esporte. **Paraesporte renova parceria com a UENF para os próximos quatro anos**. 2024. Disponível em: https://www.gfesporte.com.br/noticias/outros-esportes/paraesporte-renova-parceria-com-a-uenf-para-os-proximos-quatro-anos/18413/. Acesso em: 11 nov. 2024.

GOMES, Guilherme Cortês *et al*. **Avaliação da importância da atividade física na saúde mental.** Pesquisa coordenada por Carlos Maurício Fontes Vieira. Campos dos Goytacazes: UENF, 2024.

GOMES, Guilherme Cortês *et al*. **UENF em Movimento. XV Mostra de Extensão.** Campos dos Goytacazes: UENF, 2023.

GONÇALVES, Patrick da Silveira; NASCIMENTO, Leda Sallete Ferri do; VIDAL, José Rogério (orgs.). **Educação Física em prática: vivências na extensão universitária**. Canoas: Editora Unilasalle, 2022.

LADENTIM, Danilo Henrique Araújo. **Mudanças comportamentais em adolescentes de 12 a 15 anos atendidos por projeto social na região metropolitana de Curitiba**. 2014. 45 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2014.

LEAL, Maria Silvia Barros**. Promoção da saúde mental de crianças e adolescentes: uma ação da terapia ocupacional com educadores sociais**. 2022. 44 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Terapia Ocupacional). Universidade Federal de São Carlos. São Carlos, 2022.

LEITE, Jéssica Pinheiro *et al*. **IMPACTO DO BURNOUT, ESTRESSE E ANSIEDADE NO DESEMPENHO ESPORTIVO: UMA ANÁLISE PSICOLÓGICA**. Revista Contemporânea**,** v. 4, n. 10, p. e6036-e6036, 2024.

MACEDO, Arthur Roquete de *et al*. **Educação superior no século XXI e a reforma universitária brasileira**. Ensaio: avaliação e políticas públicas em educação, v. 13, p. 127-148, 2005.

MÉLO, Cláudia Batista et al. **A extensão universitária no Brasil e seus desafios durante a pandemia da COVID-19.** Research, Society and Development, v. 10, n. 3, p. e1210312991-e1210312991, 2021.

MENDES, Edson Luiz; MINGHELLI, Marcelo; MARI, Cezar Luiz De. **A extensão universitária na Ciência da Informação: uma abordagem crítico participativa**. RDBCI: Revista Digital de Biblioteconomia e Ciência da Informação, v. 21, p. e023004, 2023.

MENEGON, R. R. et al. A importância dos projetos de extensão no processo de formação inicial de professores de educação física. **FCT/UNESP de Presidente Prudente, PROEX-2015. Eixo Temático: Formação de Professores.** Disponível em: https://www. marilia.

unesp. br/Home/Eventos/2015/jornadadonucleo/a-importancia-dos-projetos-de-extensao. pdf. Acesso em: 28 de Nov. 2024, v. 20, 2018.

MIGUEL, José Carlos. **A curricularização da extensão universitária no contexto da função social da universidade.** Revista Práxis Educacional, v. 19, n. 50, 2023.

MILANEIS, Isabela, *et al.* **A Influência Da Prática De Atividades Físicas Na Saúde Mental Dos Acadêmicos Do Curso De Medicina: Revisão De Literatura**. Revista Científica do Tocantins, 2021, 1.1: 1-10.

MOURA, WALTER LUIZ *et al*. **Importância da prática esportiva como meio de inclusão social para pessoas com deficiência mental na cidade de Montes Claros-MG.** Motricidade, v. 8, n. 2, p. 613-623, 2012.

NETO, Ewerton Dantas Cortês; DANTAS, Maihana Maira Cruz; MAIA, **Eulália Maria Chaves. Benefícios dos projetos sociais esportivos em crianças e adolescentes**. Saúde & Transformação Social/Health & Social Change, v. 6, n. 3, p. 109-117, 2015.

OLIVEIRA, Rafael Anunciação; VÉRAS, Renata Meira. **Bem-estar psicológico de estudantes universitários da graduação: fatores de risco, fatores de proteção e estratégias de cuidado em saúde mental**. APRENDER-Caderno de Filosofia e Psicologia da Educação da Universidade Estadual Do Sudoeste Da Bahia, 2023.

PAIVA NETO, Francisco Timbó de, *et al*. **Barriers to implementation of academia da saúde program in Santa Catarina**. Journal of Physical Education, 2019, 30: e3046.

PEREIRA, Ana Paula Francisco *et al*. **Efeito da meditação mindfulness no esporte de alto rendimento: Uma revisão de escopo.** Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, n. 57, p. 536-560, 2024.

PEREIRA, Helena P. *et al*. **Bem-estar psicológico e autoestima em estudantes universitários.** Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte**,** v. 12, n. 2, p. 297-305, 2017.

PEREIRA, Liana de Andrade Esmeraldo; GALVÃO, Lívia Maria Angelo; ARAÚJO, Luma Karen Macedo. **Intervenções extensionistas em saúde mental no contexto educacional em tempos de pandemia**. EntreAções: diálogos em extensão, v. 2, n. 1, p. 89-102, 2021.

PINHEIRO, Jonison Vieira; NARCISO, Christian Silva. **A importância da inserção de atividades de extensão universitária para o desenvolvimento profissional**. Revista Extensão & Sociedade, v. 14, n. 2, 2022.

PINHO, Hugo Soares. **A psicologia e o psicólogo do esporte: uma formação necessária**. 2016. 80 f. Dissertação (Instituto de Psicologia da Universidade de Brasília). Brasília, 2016.

PINTO, Silvia Prietsch Wendt *et al.* **Laboratório Multilinguagens da UFPEL–uma experiência interligando ensino, pesquisa e extensão**. XII Encontro Nacional de Educação Matemática, 2016.

REIS, Danisson Luiz dos Santos *et al*. **Promoção do empreendedorismo social e dos negócios de impacto social: uma contribuição para extensão universitária**. 2019. Dissertação (Mestrado Profissional e Propriedade Intelectual e Transferência de Tecnologia para Inovação). Universidade Federal de Alagoas. Maceió, 2019.

ROMERO, Bruna Freitas *et al*. **Motivação e atividade física: os projetos de extensão na Universidade**. Pensar a prática, v. 20, n. 1, 2017.

ROSA, E. Z.; VICENTIN, M. C. G.; SERENO, D.; CONCILIO, I. L.; COHEN, M. C.; VIEIRA, M. C. T. **Formação em Saúde Mental: trajetórias do curso de Psicologia em diálogo e compromisso com a Reforma Psiquiátrica Antimanicomial**. Psicologia Revista, [S. l.], v. 28, p. 650–680, 2020. DOI: 10.23925/2594-3871.2019v28i3p650-680. Disponível em: https://revistas.pucsp.br/index.php/psicorevista/article/view/46818. Acesso em: 29 nov. 2024.

SANTANA, Regis Rodrigues *et al*. **Extensão universitária como prática educativa na promoção da saúde. Educação & Realidade** [online], v. 46, n. 2, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1590/2175-623698702. Acesso em: 29 nov. 2024. Epub em: 09 jun. 2021. ISSN 2175-6236.

SANTOS, Boaventura de Sousa. **A universidade no século XXI: para uma reforma democrática e emancipatória da universidade**. São Paulo: Cortez, 2004.

SANTOS, Boaventura de Sousa; ALMEIDA FILHO, Naomar de. **A universidade no século XXI: para uma universidade nova**. Coimbra: Almedina, 2008.

SANTOS, Pedro Luís Mendonça dos. **Impacto social do Futebol nas comunidades de baixa renda: uma revisão narrativa**. 2024. 31 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Centro Acadêmico de Vitória, Universidade Federal de Pernambuco, Vitória de Santo Antão, 2024.

SANTOS, Wildson Luiz Pereira dos *et al*. **Formação de professores: uma proposta de pesquisa a partir da reflexão sobre a prática docente.** Ensaio Pesquisa em Educação em Ciências (Belo Horizonte), v. 8, n. 01, p. 69-82, 2006.

SECCO, Ms Evandro Brandão; DE OLIVEIRA, Dennis. **Esporte da periferia x esporte na periferia: considerações iniciais.** Cadernos PROMUSPP, São Paulo, v.1 n.1, p.13-26, 2021.

SERVA, Fernanda Mesquita. **Educação superior no Brasil: um estudo sobre a política de curricularização da extensão universitária**. 2020. 202 f. Tese (Pós Graduação em Educação) – Faculdade de Filosofia e Ciências da Universidade Estadual Paulista (UNESP). São Paulo, 2020.

SILVA, Celso Renato. **A extensão universitária em saúde mental: por uma formação crítica**. 2013. 199 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas – Universidade Federal de Minas Gerais. Belo Horizonte, 20123.

SILVA, Gabriela Della Torre. **A influência dos projetos de extensão universitária no processo de aprendizagem do aluno**. 2022. 80 f. Dissertação (Especialização) – Pós Graduação em Processos de Ensino, Gestão e Inovação - Universidade de Araraquara. Araraquara, 2022.

SILVA, Junior Vagner Pereira da; SENA, Michel Canuto de. **Projetos esportivos no ensino superior: desafios e adaptações em período de pandemia COVID-19.** Cadernos EBAPE. BR, v. 20, n. 5, p. 769-780, 2022.

SILVA, Maria Adegnelva Ferreira. **Inclusão social através da prática esportiva na escola.** Revista Educação Física Escolar do Futuro, v. 2, n. 1, p. 221-227, 2022. DOI: https://doi.org/10.29327/227764.2.1-12.

SILVA, Maritza Lordsleem; LEONIDIO, Ameliane da Conceição Reubens; FREITAS, Clara Maria Silvestre Monteiro de. **Prática de atividade física e o estresse: uma revisão bibliométrica**. Revista da Educação Física/UEM, v. 26, n. 2, p. 331-339, 2015.

SILVA, Steve Martin Almeida Santos. **O esporte como estratégia de inclusão social**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Universidade Federal de Pernambuco. 2019. 34 f. Disponível em: https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/33345. Acesso em 29 de nov. 2024.

TAVARES, Christiane Andrade Regis; DE FREITAS, Katia Siqueira. **Extensão universitária**. Paco Editorial, 2016.

TORTURELLA, Nilo Virgílio Gori, *et al*. **Efeitos da atividade física na promoção de saúde mental**. In: Congresso Brasileiro de Medicina do Estilo de Vida. 2023.

VIANNA, José Antonio; LOVISOLO, Hugo Rodolfo. **A inclusão social através do esporte: a percepção dos educadores**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 25, p. 285-296, 2011.

VIEIRA, Adriano José Hertzog; MACHADO, Michelle Jordão. **Gestão da extensão universitária: uma trilha transdisciplinar da curricularização.** Revista UFG, v. 21, 2021.

VIEIRA, Lenamar Fiorese *et al*. **Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia.** Psicologia em estudo, v. 15, p. 391-399, 2010.