

EDITAL PROAC 08/2026

SELEÇÃO DE AÇÕES, PROJETOS E PROGRAMAS DE  
ATIVIDADE FÍSICA DA UENF – 2026

<b>Título da proposta</b>	<i>Slackline</i> Terapêutico: Promoção da Saúde, Bem-Estar e Pertencimento Universitário na UENF
<b>Coordenador da proposta</b>	Carlos Jóber Brito de Barros
<b>Público-alvo e expectativa de participação</b>	A proposta destina-se prioritariamente à Comunidade interna da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro (UENF). Serão ofertadas duas turmas semanais de <i>Slackline</i> Terapêutico, com capacidade inicial para aproximadamente 20 participantes por turma, totalizando cerca de 40 participantes simultaneamente por ciclo. Considerando a duração de 24 meses e a possibilidade de ingresso contínuo de novos participantes ao longo da execução do projeto, estima-se o atendimento direto de aproximadamente 120 a 160 membros de toda a comunidade acadêmica, durante sua vigência. Além dos participantes regulares, o projeto realizará oficinas abertas, ações de acolhimento estudantil e participação em eventos institucionais, ampliando seu alcance para diferentes segmentos da comunidade universitária.

**RESUMO** (máximo 4000 caracteres)

O presente projeto propõe a implementação da ação “*Slackline* Terapêutico” na Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro (UENF) como uma estratégia inovadora de promoção da saúde integral e bem-estar para a comunidade acadêmica. A iniciativa adapta para o contexto da extensão universitária uma experiência prática e teórica desenvolvida anteriormente junto à Universidade Federal Fluminense (UFF - Campos dos Goytacazes). Apoiando-se no avanço de protocolos terapêuticos que utilizam atividades corporais supervisionadas para favorecer a regulação emocional e a conexão social (Conde et al., 2024;

Luttenberger et al., 2022), o programa utilizará a prática de *slackline* como ferramenta central por sua capacidade de demandar equilíbrio, foco atencional e superação de limites. O programa será desenvolvido ao longo de 24 meses por meio de encontros semanais organizados em ciclos semestrais contínuos, integrando prática de *slackline*, exercícios de consciência corporal, atenção plena, dinâmicas cooperativas e espaços de compartilhamento das experiências vividas. Espera-se contribuir para a promoção da saúde, fortalecimento do pertencimento universitário, incentivo à prática regular de atividade física e ampliação das redes de apoio entre estudantes e demais membros do corpo universitário.

#### JUSTIFICATIVA (máximo 4000 caracteres)

O ambiente universitário exige dos seus membros constante dedicação às atividades acadêmicas, adaptação a novas demandas e enfrentamento de desafios relacionados à formação profissional dos seus estudantes. Embora a universidade seja um espaço de desenvolvimento pessoal e produção de conhecimento, também pode estar associada a elevados níveis de estresse, ansiedade e sobrecarga, impactando diretamente a saúde mental e, conseqüentemente, o rendimento acadêmico, a permanência estudantil e a relação dos estudantes com a própria instituição e seus membros.

Diante desse cenário, torna-se fundamental a implementação de ações voltadas à promoção da saúde e do bem-estar no contexto universitário, especialmente aquelas que favoreçam a prática regular de atividade física, o fortalecimento das relações interpessoais e o desenvolvimento de estratégias saudáveis de enfrentamento das dificuldades cotidianas.

Em uma perspectiva inovadora, diferentes protocolos terapêuticos têm utilizado práticas esportivas supervisionadas na interface com a psicologia para favorecer a regulação emocional, a conexão social e o bem-estar psicológico (Conde et al., 2024; Luttenberger et al., 2022). Entre essas iniciativas destaca-se a Bouldering Psychotherapy, abordagem desenvolvida por Luttenberger e colaboradores (2015), que integra intervenções psicoterapêuticas e prática de escalada em grupo. Estudos demonstram efeitos positivos sobre bem-estar, depressão e autoeficácia, apresentando resultados comparáveis aos obtidos por intervenções psicoterapêuticas tradicionais (Dorscht et al., 2019; Schwarz et al., 2019; Kratzer et al., 2021; Luttenberger et al., 2022).

Assim como o *boulder*, o *slackline* é uma prática esportiva que exige equilíbrio, atenção sustentada e regulação emocional diante de desafios progressivos. Evidências científicas indicam que sua prática pode contribuir para o bem-estar psicológico (Franco et al., 2020), além de promover alterações funcionais em circuitos neurais sensório-motores relacionados ao equilíbrio e à aprendizagem motora (Seidel-Marzi et al., 2021; Papin et al., 2024). Estudos também apontam benefícios relacionados ao desenvolvimento de funções executivas, especialmente atenção e controle inibitório (Wen et al., 2023). Devido ao seu potencial psicomotor, o *slackline* tem sido utilizado em programas de treinamento e reabilitação voltados

a diferentes populações, incluindo pessoas com Parkinson e Paralisia Cerebral Espástica (Santos et al., 2017; González et al., 2020).

A presente proposta fundamenta-se também na experiência extensionista previamente desenvolvida junto ao Núcleo de Estudos e Aplicação em Psicologia da Universidade Federal Fluminense (NEAPsi-UFF). A ação denominada "*Slackline* Terapêutico" foi estruturada a partir da adaptação de elementos da Bouldering Psychotherapy para o contexto do *slackline*, integrando prática corporal, mindfulness, psicoeducação e momentos de reflexão coletiva. A experiência possibilitou a construção de um espaço de convivência, aprendizagem e promoção da saúde, no qual os participantes relataram experiências relacionadas à atenção ao momento presente, autorregulação emocional, enfrentamento de desafios, fortalecimento da autoconfiança, ampliação das relações interpessoais e promoção do bem-estar.

Considerando as evidências científicas existentes e a crescente necessidade de ações voltadas à promoção da saúde e permanência estudantil, propõe-se a implementação do projeto de extensão *Slackline* Terapêutico como Ação de Atividade Física. A iniciativa busca oferecer à comunidade acadêmica uma prática corporal inovadora capaz de integrar atividade física e ações de promoção da saúde desenvolvidas em contato com o meio natural.

#### **OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS (máximo 4000 caracteres)**

##### **Objetivo Geral**

Implementar e desenvolver um programa extensionista permanente de *Slackline* Terapêutico voltado à promoção da saúde, bem-estar, atividade física e pertencimento universitário dos membros da comunidade interna da UENF.

##### **Objetivos Específicos**

- Oferecer encontros semanais de *Slackline* Terapêutico (ODS 3);
- Incentivar a prática regular de atividade física e o autocuidado (ODS 3);
- Desenvolver equilíbrio, coordenação motora, propriocepção e consciência corporal (ODS 3);
- Favorecer experiências de atenção ao momento presente [atenção plena – mindfulness] (ODS 3 e 4);
- Promover autoconfiança, autoeficácia e o enfrentamento saudável de desafios e limites pessoais (ODS 3);
- Fortalecer vínculos interpessoais, empatia e redes de apoio mútuo entre os participantes (ODS 3, 10 e 16);
- Incentivar a ocupação saudável, integrativa e humanizada dos espaços coletivos do campus (ODS 3);

- Realizar oficinas abertas e ações específicas de acolhimento aos estudantes ingressantes (ODS 4);
- Contribuir para a prevenção e manejo do estresse, ansiedade e sobrecarga acadêmica, fortalecendo a saúde mental e emocional dos participantes (ODS 3);
- Promover um ambiente de aprendizagem universitário mais seguro, inclusivo e eficaz, favorecendo o bem-estar e o pertencimento (ODS 4);
- Atuar na promoção da inclusão social e na redução de desigualdades no ambiente universitário, com foco nos participantes que enfrentam maiores desafios (ODS 10);

#### **METODOLOGIA DETALHADA** (máximo 4000 caracteres)

O projeto *Slackline* Terapêutico será desenvolvido durante 24 meses em espaços abertos da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro (UENF). Serão ofertadas duas turmas semanais com encontros de aproximadamente 90 minutos de duração, organizados em ciclos semestrais contínuos que permitam a entrada de novos participantes ao longo da execução do projeto.

A metodologia proposta baseia-se na experiência previamente desenvolvida junto ao Núcleo de Estudos e Aplicação em Psicologia da Universidade Federal Fluminense (UFF). O modelo foi inspirado em protocolos que integram práticas corporais e promoção da saúde, adaptando elementos da *Bouldering Psychotherapy* para a utilização do *slackline* como principal ferramenta de intervenção.

Os encontros serão estruturados a partir de cinco momentos complementares:

#### **1. Tema do encontro**

Cada sessão será organizada em torno de um tema previamente definido, relacionado à promoção da saúde, desenvolvimento pessoal e vivência universitária. Entre os temas trabalhados destacam-se: primeiros passos no *slackline*, medo, ansiedade, lidando com as limitações de forma saudável, criação de novos hábitos e autoeficácia.

#### **2. Aquecimento e *mindfulness***

Etapa voltada à preparação física e mental para as atividades. Serão realizados exercícios de mobilidade articular, alongamentos, práticas respiratórias e exercícios breves de atenção plena (*mindfulness*), buscando favorecer a consciência corporal, a concentração e a presença no momento atual.

#### **3. Check-in**

Momento destinado à introdução do tema central da sessão e à preparação dos participantes para as atividades propostas. Nesta etapa serão realizadas breves dinâmicas de grupo, atividades reflexivas, psicoeducação e discussões relacionadas ao tema do encontro.

As atividades poderão envolver, por exemplo, apresentação dos objetivos da sessão, levantamento das expectativas dos participantes, resgate das aprendizagens construídas em encontros anteriores, dinâmicas de reflexão sobre desafios cotidianos e discussão de estratégias de enfrentamento relacionadas aos temas trabalhados.

#### **4. Atividade no *Slackline***

Momento central da sessão, no qual a prática do *slackline* será utilizada como ferramenta experiencial para trabalhar o tema abordado durante o check-in. As atividades serão planejadas de forma articulada aos objetivos psicoeducativos do encontro, permitindo que os participantes vivenciem corporalmente os conteúdos discutidos.

Os exercícios poderão envolver deslocamentos assistidos, desafios progressivos de equilíbrio, atividades cooperativas e tarefas adaptadas ao nível de experiência dos participantes. A complexidade das atividades será ajustada gradualmente, respeitando os limites individuais e priorizando a segurança dos praticantes.

#### **5. Roda de conversa**

Ao final de cada encontro será realizado um momento de reflexão coletiva sobre as experiências vivenciadas. Os participantes serão convidados a compartilhar percepções, dificuldades, estratégias utilizadas e possíveis relações entre os desafios encontrados no *slackline* e situações do cotidiano acadêmico e pessoal. Esse momento busca favorecer processos de aprendizagem, troca de experiências e construção coletiva de significados.

A equipe de bolsistas da proposta garantirá a segurança e qualidade das intervenções através das funções específicas de cada um, da mesma forma que a avaliação será contínua e processual, utilizando os indicadores quantitativos e qualitativos. Com isso, o espera-se que a ação proposta promova bem-estar, fortalecimento da convivência acadêmica e impactos na saúde mental e física da comunidade uenfiana.

### **INDICADORES DE CUMPRIMENTO DAS ATIVIDADES PROPOSTAS E FORMA DE AVALIAÇÃO DAS ATIVIDADES (máximo 4000 caracteres)**

Para compreender o perfil do público que se pretende alcançar e avaliar a adequação das ações, serão coletados dados demográficos e socioeconômicos (de forma anonimizada e respeitando a LGPD) por meio de questionários de inscrição e pré-avaliação. Isso permitirá analisar se o projeto está atingindo os segmentos desejados da comunidade universitária e adaptar estratégias de divulgação e acolhimento, se necessário. A análise do perfil incluirá informações sobre curso, período, idade, gênero e, quando relevante, experiências prévias com atividades físicas ou desafios de saúde mental.

O acompanhamento do projeto será realizado de forma processual por meio de indicadores quantitativos e qualitativos.

### **Instrumentos qualitativos**

Questionário de dados sociodemográfico e informações prévias: questionário estruturado contendo questões sobre idade, sexo, gênero, escolaridade, ocupação e experiência com slackline.

Questionário semiestruturado: Será adotado como instrumento de pesquisa qualitativa voltada para a apreensão da percepção e da vivência pessoal das situações e eventos da intervenção. As perguntas irão investigar o impacto da intervenção na vida do participante.

Relatos Abertos dos Participantes: Coletados em rodas de conversa e por meio de formulários específicos, permitirão a expressão livre de experiências, desafios superados e mudanças percebidas em suas vidas acadêmicas e pessoais.

Registros de Diário de Campo das Sessões: Elaborados pela equipe, documentarão observações sobre a dinâmica dos grupos, engajamento dos participantes e ocorrências relevantes que possam indicar impactos positivos ou áreas de melhoria.

### **Instrumentos quantitativos**

Poderão ser utilizados instrumentos psicológicos como a Escala de Ansiedade e Depressão para Hospital Geral (HAD): Desenvolvida para avaliar sintomas e a intensidade de quadros como depressão e ansiedade, em ambientes não-psiquiátricos (Crawford & Henry, 2003). Além de questionários aplicados semestralmente, como escalas Likert para mensurar a percepção da experiência, satisfação, bem-estar, percepção corporal, integração e, crucialmente, o alívio do estresse acadêmico percebido, o fortalecimento do pertencimento institucional e o incentivo à permanência estudantil. Questionários iniciais e finais também serão empregados para captar a evolução dos participantes e os impactos diretos da intervenção.

Serão monitorados quantitativamente o número de participantes inscritos, frequência média mensal nos encontros, número de sessões realizadas, quantidade de oficinas abertas promovidas, volume de materiais educativos digitais ou impressos produzidos. Esses dados fornecerão uma base sólida sobre o alcance e a execução das atividades.

#### **Relatórios e Sistematização dos Dados**

Os dados quantitativos e qualitativos serão sintetizados anualmente em relatórios detalhados. Esses relatórios não apenas atenderão às exigências da Pró-Reitoria, mas também servirão como ferramenta para o aperfeiçoamento contínuo das ações, demonstrando de forma clara os impactos gerados, o perfil dos participantes atendidos e a efetividade do Slackline Terapêutico na promoção da saúde e bem-estar universitário.

## **PLANOS DE TRABALHO DETALHADOS E INDIVIDUALIZADOS DOS BOLSISTAS COM RESPECTIVOS CRONOGRAMAS**

### 1. Bolsista Universidade Aberta – Ensino Superior (Psicologia)

Carga horária: 20 horas semanais.

Atividades:

- Responsável pelo planejamento conceitual das atividades psicoterapêuticas e pedagógicas do projeto;
- Elaboração de conteúdos informativos e guias psicoeducativos sobre regulação emocional, manejo do estresse acadêmico, ansiedade e autoeficácia;
- Preparação técnica e condução direta das sessões práticas de Slackline Terapêutico, articulando a vivência na fita com os conceitos psicológicos;
- Mediação e facilitação dos espaços de escuta qualificada, dinâmicas de acolhimento e rodas de conversa ao final das sessões;
- Condução de práticas integrativas de consciência corporal e exercícios breves de atenção plena (mindfulness);
- Acompanhamento contínuo dos participantes, monitoramento de intercorrências e avaliação subjetiva de bem-estar;
- Apoio na seleção, aplicação e interpretação de instrumentos e escalas psicológicas (como a escala HAD) aplicadas semestralmente;
- Articulação constante com a coordenação para ajustes metodológicos baseados na resposta dos grupos;
- Elaboração de relatórios técnicos de evolução da intervenção e colaboração na redação dos relatórios institucionais.

Cronograma:

1º semestre: Apoio no mapeamento de demandas de saúde mental no campus, elaboração da cartilha e roteiro psicoeducativo inicial, aplicação da avaliação diagnóstica/sociodemográfica de entrada e facilitação do primeiro ciclo de sessões semanais.

2º semestre: Condução do segundo ciclo de turmas regulares, planejamento e facilitação de oficinas terapêuticas abertas voltadas ao acolhimento de novos participantes, aplicação das avaliações semestrais e consolidação dos dados parciais.

3º semestre: Continuidade do programa de sessões semanais com foco em temas aprofundados de resiliência e autoeficácia, realização de oficinas abertas em eventos institucionais da UENF e supervisão metodológica.

4º semestre: Execução do ciclo final de intervenções, aplicação final dos questionários de impacto (HAD e escalas Likert), análise qualitativa dos relatos colhidos e redação do relatório técnico final do projeto.

### 2- Bolsista Universidade Aberta – Ensino Superior (Educação Física)

Carga horária: 20 horas semanais.



**Atividades:**

- Responsável pelo suporte técnico, físico e cinesiológico a todas as atividades corporais propostas nos encontros;
- Execução do protocolo de montagem técnica e desmontagem segura dos sistemas de ancoragem de slackline, fitas e proteções de árvores/colunas no campus, garantindo conformidade com regras de segurança;
- Inspeção rigorosa diária e manutenção periódica dos equipamentos e ferragens utilizados nas práticas de extensão;
- Planejamento e condução dos blocos iniciais de preparação física, incluindo exercícios de mobilidade articular, alongamento, coordenação motora e propriocepção;
- Orientação direta aos participantes quanto à postura adequada, biomecânica e procedimentos essenciais de segurança na fita;
- Acompanhamento físico aproximado (spotter) dos participantes sobre a fita durante as atividades práticas, prevenindo quedas e fornecendo suporte físico e de segurança;
- Adequação e adaptação do nível de complexidade dos exercícios de equilíbrio para atender às individualidades e limitações físicas dos participantes;
- Participação nas reuniões de planejamento integrado com o bolsista de Psicologia e com o coordenador;
- Elaboração de relatórios técnicos sobre o desenvolvimento motor dos participantes e integridade dos materiais.

**Cronograma:**

1º semestre: Mapeamento técnico e testes de segurança de pontos de ancoragem (árvores/estruturas) no campus, organização do inventário de equipamentos, condução dos testes de nivelamento motor iniciais e execução das práticas de equilíbrio do 1º ciclo.

2º semestre: Manutenção dos encontros regulares e suporte físico em turmas contínuas, montagem de linhas extras para oficinas de acolhimento em massa e submissão dos primeiros registros técnicos de infraestrutura.

3º semestre: Continuidade do suporte físico nas turmas avançadas e iniciantes, desenvolvimento de dinâmicas cooperativas complexas sobre a fita, inspeção detalhada de desgaste de materiais para substituição preventiva e suporte em oficinas institucionais.

4º semestre: Condução técnica do último período de sessões, avaliação do ganho de equilíbrio/propriocepção dos alunos, desmontagem final segura de bases permanentes, inventário conclusivo dos equipamentos e redação final do relatório de atividades físicas.

**3 - Bolsista de Iniciação à Extensão (IE)**

Carga horária: 20 horas semanais.

**Atividades:**

- Apoiar a organização logística, transporte e guarda dos equipamentos do projeto;

- Auxiliar diretamente na montagem técnica e desmontagem segura dos sistemas de slackline e proteções;
- Realizar o controle diário de frequência, preenchimento de planilhas e registros documentais das atividades;
- Produzir peças de divulgação para redes sociais e materiais informativos sobre saúde e bem-estar;
- Auxiliar na facilitação das dinâmicas de acolhimento e no suporte físico/segurança dos participantes na fita;
- Organizar os registros fotográficos e audiovisuais das ações extensionistas;
- Apoiar a aplicação dos questionários semestrais de avaliação e a tabulação inicial dos dados;
- Participar das reuniões de planejamento e avaliação com o coordenador;
- Colaborar na redação dos relatórios parciais, anuais e no relatório final de atividades.

**Cronograma:**

1º semestre: Divulgação ampla no campus, abertura de inscrições, mapeamento dos locais de montagem, formação das turmas, início das sessões semanais e primeira avaliação diagnóstica.

2º semestre: Continuidade das turmas regulares, realização de oficinas abertas no acolhimento de novos participantes, aplicação da avaliação semestral e elaboração do primeiro relatório parcial.

3º semestre: Continuidade das turmas regulares, realização de oficinas abertas no acolhimento de novos participantes e aplicação da avaliação semestral.

4º semestre: Execução do último ciclo de sessões, aplicação dos questionários finais de impacto, tabulação de dados, consolidação dos resultados qualitativos e redação do relatório final de encerramento.

**4- Bolsista Universidade Aberta – Ensino Médio**

Carga horária: 20 horas semanais.

**Atividades:**

- Atuação no suporte operacional geral e fomento à integração com atividades extensionistas no campus;
- Auxílio direto na preparação e organização espacial dos locais onde ocorrerão as intervenções (limpeza de área, disposição de tapetes, colchonetes ou sinalização);
- Organização inicial, transporte de peças leves e separação dos materiais de apoio pedagógico e de mindfulness;
- Atuação na recepção dos participantes no local da atividade, colhendo assinaturas iniciais e fornecendo orientações básicas de acolhida;
- Auxílio à equipe de graduação na distribuição física de panfletos informativos e colagem de cartazes físicos de divulgação pelo campus;



- Auxílio e suporte operacional no andamento das oficinas e eventos institucionais nos quais o projeto estiver inserido;
- Ajuda na conferência visual rápida dos equipamentos antes e após o uso (como protetores de árvore e fitas de marcação) sob supervisão do bolsista de Educação Física;
- Participação em encontros de formação e reuniões administrativas gerais de acompanhamento com a equipe.

**Cronograma:**

1º semestre: Aprendizado prático básico sobre as rotinas do projeto, auxílio na colagem de materiais promocionais físicos nas unidades acadêmicas, recepção e encaminhamento dos primeiros inscritos aos locais de treino e organização inicial dos materiais.

2º semestre: Apoio geral na preparação do espaço para as oficinas abertas de acolhimento aos ingressantes, conferência diária de materiais leves de apoio e auxílio logístico nas atividades de integração e dinâmicas.

3º semestre: Suporte contínuo na preparação semanal dos locais ao ar livre, acolhimento de novos fluxos de participantes nas turmas em andamento e auxílio operacional em feiras ou mostras de extensão da universidade.

4º semestre: Auxílio na entrega e recolhimento físico de questionários e fichas de percepção, apoio na organização do encerramento das turmas, verificação final do estado de conservação de materiais de consumo e auxílio na arrumação final do depósito.

**NECESSIDADE DE BOLSISTAS E JUSTIFICATIVA ALINHADA AO PLANO DE EXECUÇÃO.  
QUANTOS? QUAL CATEGORIA DE BOLSISTA?**

Para a adequada execução do projeto *Slackline* Terapêutico ao longo dos 24 meses de vigência, solicita-se a concessão de quatro bolsas, distribuídas de acordo com as necessidades operacionais, pedagógicas e extensionistas da proposta.

**01 Bolsa Universidade Aberta – Ensino Superior (Psicologia)**

Psicólogo graduado responsável pelo planejamento das atividades, elaboração dos conteúdos psicoeducativos, preparação e condução das sessões de *Slackline* Terapêutico, acompanhamento dos participantes, organização dos ciclos de atividades, articulação com a coordenação do projeto e elaboração dos relatórios. Também atuará na mediação de espaços de escuta, acolhimento e compartilhamento de experiências, conduzindo práticas de mindfulness e processos reflexivos que promovam a integração entre os conteúdos psicoeducativos trabalhados nas sessões e as experiências corporais vivenciadas pelos participantes durante as atividades do projeto.

### **01 Bolsa Universidade Aberta – Ensino Superior (Educação Física)**

Educador físico responsável pelo suporte técnico às atividades corporais desenvolvidas durante os encontros. Atuará na montagem, inspeção e desmontagem dos equipamentos utilizados nas práticas, orientação quanto aos procedimentos de segurança, condução dos exercícios de aquecimento, alongamento e preparação corporal, além do acompanhamento dos participantes durante as atividades no *slackline* e elaboração dos relatórios.

### **01 Bolsa de Iniciação à Extensão (Graduando)**

Responsável pelo apoio logístico e administrativo do projeto. Suas atribuições incluem organização dos materiais, controle de frequência dos participantes, realização de inscrições, registros das atividades, apoio à divulgação das ações, sistematização de informações para relatórios e auxílio na organização dos eventos e oficinas vinculados ao projeto.

### **01 Bolsa Universidade Aberta – Ensino Médio (graduando em psicologia ou educação física)**

Responsável pelo apoio geral às atividades extensionistas, auxiliando na organização dos espaços, preparação dos materiais, recepção dos participantes, apoio às ações de divulgação e suporte às atividades desenvolvidas pela equipe durante os encontros e eventos do projeto. A solicitação das bolsas justifica-se pela necessidade de garantir a execução contínua das atividades semanais ao longo de dois anos, contemplando aspectos técnicos, pedagógicos, logísticos e operacionais indispensáveis ao funcionamento do projeto. A composição da equipe permitirá o atendimento adequado dos participantes, a manutenção da qualidade das ações desenvolvidas e a sustentabilidade da proposta extensionista durante todo o período de vigência.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Conde, E. F. Q., Sauerbronn, M. C., da Silva Cerqueira, C., & Nepomuceno, L. B. (2024). Effects of surf therapy on mental health during the Coronavirus disease pandemic: A brief experience report. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 30(11), 6–10.

Dorscht, L., Popp, L., Lüking, M., & Steffen, J. (2019). A German climbing study on depression: A bouldering psychotherapeutic group intervention in outpatients compared with cognitive behavioural therapy and physical activation. *BMC Psychiatry*, 19(1), Article 1. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2140-5>

Franco, J. M., Godoi, R. C. de, Yoshida, H. M., & Nascimento, F. T. do. (2020). Benefícios psicológicos do slackline: Relação entre estado de fluxo, tempo de prática e qualidade de vida. *Motrivência*, 32(61), e65123. <https://doi.org/10.5007/2175-8042.2020.e65123>

González, L., Argüelles, J., González, V., Winge, K., Iscar, M., Olmedillas, H., Blanco, M., Valenzuela, P. L., Lucia, A., Federolf, P. A., & Santos, L. (2020). Slackline training in

children with spastic cerebral palsy: A randomized clinical trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), Article 8649.

<https://doi.org/10.3390/ijerph17228649>

Kratzer, A., Luttenberger, K., Karg-Hefner, N., Weiss, M., & Dorscht, L. (2021). Bouldering psychotherapy is effective in enhancing perceived self-efficacy in people with depression: Results from a multicenter randomized controlled trial. *BMC Psychology*, 9(1), Article 126.

<https://doi.org/10.1186/s40359-021-00627-1>

Luttenberger, K., Karg-Hefner, N., Berking, M., Kind, L., Weiss, M., Kornhuber, J., & Dorscht, L. (2022). Bouldering psychotherapy is not inferior to cognitive behavioural therapy in the group treatment of depression: A randomized controlled trial. *British Journal of Clinical Psychology*, 61(2), 465–493. <https://doi.org/10.1111/bjc.12347>

Luttenberger, K., Stelzer, E. M., Först, S., Schopper, M., Kornhuber, J., & Book, S. (2015). Indoor rock climbing (bouldering) as a new treatment for depression: Study design of a waitlist-controlled randomized group pilot study and the first results. *BMC Psychiatry*, 15, Article 201. <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0585-8>

Papin, L. J., Mariman, N., & Gruber, M. (2024). Investigating cognitive-motor effects during slacklining using mobile EEG. *Frontiers in Human Neuroscience*, 18, Article 1382959. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2024.1382959>

Santos, L., Fernandez-Rio, J., Winge, K., Barragán-Pérez, B., Rodríguez-Pérez, V., González-Díez, V., ... Rodríguez-Gómez, J. (2017). Effects of supervised slackline training on postural instability, freezing of gait, and falls efficacy in people with Parkinson's disease. *Disability and Rehabilitation*, 39(16), 1573–1580. <https://doi.org/10.1080/09638288.2016.1207104>

Schwarz, L., Popp, L., Dorscht, L., Müller, M., & Luttenberger, K. (2019). Long-term effects of bouldering psychotherapy on depression. *Heliyon*, 5(12), e02929. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2019.e02929>

Seidel-Marzi, O., Hähner, S., Ragert, P., & Carius, D. (2021). Task-related hemodynamic response alterations during slacklining: An fNIRS study in advanced slackliners. *Frontiers in Neuroergonomics*, 2, Article 644490. <https://doi.org/10.3389/fnrgo.2021.644490>

Wen, C. T., Chu, C. L., Chen, H. C., Chueh, T. Y., Lin, C. C., Wu, S. Y., ... & Hung, T. M. (2023). Effects of acute slackline exercise on executive function in college students. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1092804. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1092804>