

VIII SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXVI Semana de Iniciação Científica da URCA

04 a 09 de dezembro de 2023

Tema: "INTERIORIZAÇÃO DA CIÊNCIA E REDUÇÃO DE ASSIMETRIAS: O PAPEL DOS PIBIC'S COMO EXPERIÊNCIA DE ARTICULAÇÃO DA PESQUISA NA GRADUAÇÃO E NA PÓS GRADUAÇÃO"



PROJETO DE EXTENSÃO ESPORTE "CABEÇA DE GELO": APRENDIZADOS, FACILIDADES E DIFICULDADES

Cicero Pereira dos Santos¹, Keila Bruna da Silva Santos², Hellen Christine Soares Sousa³ André Luis Façanha da Silva⁴

Resumo: A saúde mental na população jovem universitária é uma preocupação, dados da OMS indicam altas taxas de transtornos de ansiedade, humor e uso de substâncias. Em Iguatu-CE, na Universidade Regional do Cariri - URCA, a realidade da saúde mental dos/as universitários/as não é diferente do contexto internacional. Objetivo é relatar as experiências no projeto de extensão "Esporte Cabeça de Gelo", destacando aprendizados, facilidades e dificuldades vividos pelos estudantes bolsistas. Trata-se de um relato de experiência qualitativo, abordando vivências dos autores no projeto. A descrição baseia-se em anotações nos diários de campo sistematizados coletivamente. Os resultados evidenciam desafios iniciais, levando a algumas adaptações ao longo do projeto. Contudo, a persistência foi essencial para manter o andamento, proporcionando aprendizados e impactando positivamente no desenvolvimento pessoal e profissional dos bolsistas voluntários. Conclui-se que o projeto teve um impacto positivo no desenvolvimento pessoal e profissional dos bolsistas, destacando a superação de desafios e enfatizando a relevância do esporte na promoção da saúde mental.

Palavras-chave: Saúde Mental. Esporte. Extensão Universitária.

1. Introdução

O panorama mundial da saúde mental se agrava também na população jovem universitária. O projeto de pesquisa de saúde mental da Organização Mundial da Saúde (OMS) voltado para estudantes universitário internacionais realizado em 19 faculdades em 8 países estimou aproximadamente 1/3 dos alunos do primeiro ano apresentaram resultado positivo para pelo menos um transtorno comum de ansiedade, humor ou uso de substância, desses 35,3% ao longo da vida, 31,4 % nos últimos 12 meses.

Na cidade de Iguatu, a Unidade Descentralizada da URCA composta pelos cursos da área da saúde, Enfermagem e Educação Física apresenta aproximações com os estudos da OMS, sobretudo quanto ao sexo e dados sociodemográficos. Com base no relatório do Núcleo Interdisciplinar de Apoio Psicopedagógico (NIAP), em 2022 foram realizados 93 atendimentos individuais,

1 Universidade Regional do Cariri, email: cicero.pereiradossantos@urca.br

2 Universidade Regional do Cariri, email: keila.santos@urca.br

3 Universidade Regional do Cariri, email: hellen.christine@urca.br

4 Universidade Regional do Cariri, email: andre.silva@urca.br

VIII SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXVI Semana de Iniciação Científica da URCA

04 a 09 de dezembro de 2023

Tema: “INTERIORIZAÇÃO DA CIÊNCIA E REDUÇÃO DE ASSIMETRIAS: O PAPEL DOS PIBIC’S COMO EXPERIÊNCIA DE ARTICULAÇÃO DA PESQUISA NA GRADUAÇÃO E NA PÓS GRADUAÇÃO”



distribuído em 90,3% do sexo feminino e 9.7% sexo masculino, desses 64,5% são cotistas. Em relação a renda família, 34,4% tinham renda de um salário, 22,6% menos de um salário e 31,2% mais de um salário e os demais não responderam. Além disso, dos 16 motivos que fizeram os estudantes buscarem atendimento no NIAP, 7 tem o termo “ansiedade” por sinal, foi o primeiro motivo que mais se repetiu nas respostas dos cadastros de atendimentos pelo NIAP.

Atualmente já existe evidências como apontada em um estudo transversal realizado com 1930 estudantes dos primeiros e segundos períodos dos cursos bacharelado da área da saúde (Educação Física, Odontologia, Farmácia, Nutrição, Medicina, Enfermagem e Ciências Biológicas), observou-se que alunos/as que não praticavam atividade física sistemática (exercício físico no tempo de lazer) apresentaram três vezes mais chances de desenvolver transtornos mentais comum (TMC) do que os acadêmicos ativos (SILVA; CAVALCANTE NETO, 2014). Outro aspecto é que, as práticas corporais de médio e longo prazo apresentaram maiores resultados na prevenção do que atividades corporais de curto período (GAIOTTO et, al., 2021).

Contudo, quando há interface entre projeto de extensão de práticas corporais e esportiva, medidas como o mindfulness (atenção plena), articulação com os serviços de saúde mental dentro e fora da universidade, intervenções de educação em saúde para reduzir os estigmas e apoio social coletivo e individual apresentam-se como medidas preventivas e de cuidados promissoras (REMSKAR, et. al., 2022; GAIOTTO et, al., 2021). É nesse sentido que o projeto de extensão Esporte “Cabeça de Gelo” vem desenvolvendo suas atividades enquanto uma estratégia de cuidado a saúde mental dos estudantes universitários do Campus Multi-institucional Humberto Teixeira, localizado na cidade de Iguatu – CE.

2. Objetivo

Relatar as experiências pedagógicas no projeto de extensão esporte “cabeça de gelo”, no tocante aos aprendizados, facilidades e dificuldades vivenciados pelos estudantes bolsistas do curso de Educação Física, da Universidade Regional do Cariri - URCA, Campus Iguatu – CE.

3. Metodologia

O presente trabalho trata-se de um relato de experiência de caráter descritivo e com abordagem qualitativa. A escrita do relato se deu por meio das experiências vivenciadas pelos autores deste estudo que são integrantes do projeto de extensão Esporte “Cabeça de Gelo”, do município de Iguatu – CE, no período que compreende entre os meses de maio a novembro de 2023.

Para a descrição do relato, utilizamos das anotações e registros nos diários de campo que foram sistematizados de forma coletiva ao longo do período supracitado. Investimos e orientamos o uso do diário de campo por ser um instrumento que possibilita adicionar informações relevantes observadas, como conversas simples, acenos, condutas, confissões, hábitos e costumes; conta também com informações além das entrevistas formais (MINAYO, 2013).

VIII SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXVI Semana de Iniciação Científica da URCA

04 a 09 de dezembro de 2023

Tema: "INTERIORIZAÇÃO DA CIÊNCIA E REDUÇÃO DE ASSIMETRIAS: O PAPEL DOS PIBIC'S COMO EXPERIÊNCIA DE ARTICULAÇÃO DA PESQUISA NA GRADUAÇÃO E NA PÓS GRADUAÇÃO"



À vista disso, a produção de dados elaborado pelos três bolsistas possibilitou um conjunto de dados e informações que serviram de base para descrever as ações, atividades e resultados.

A partir de então, para a fundamentação do relato, o material foi selecionado a partir de três pontos principais, os aprendizados, as facilidades e as dificuldades enfrentadas no decorrer do projeto em tela. A seguir, organizamos os resultados em três subtópicos citado anteriormente concomitante as descrições das ações e atividades.

4. Resultados

Inicialmente, quando o projeto foi aprovado pela Pró-Reitoria de Extensão (PROEX), houve uma série de divulgações com a finalidade de atrair o público-alvo, sendo esses os estudantes universitários, por meio de cartazes, mobilizações nas redes sociais e juntamente com um formulário *online* com o intuito de traçarmos os perfis dos participantes inscritos, em seguida, com as inscrições realizadas e o perfis já traçados, foi iniciada a prática das atividades do projeto. Diante disso, algumas fragilidades foram surgindo, tais como, o baixo número de inscrições, já que as expectativas não foram supridas, e também o receio por parte dos bolsistas voluntários de encarar o trabalho extensionistas, visto que nenhum possuía vivências nesse campo de atuação. Porém, apesar das dificuldades supracitadas, o apoio e persistência foram significantes para dar continuidade a esse processo servindo como aprendizagem e facilitando essa vivência.

Ao decorrer do projeto, a metodologia inicial era voltada para o alto rendimento, mas era perceptível a insatisfação dos participantes, pois o objetivo do projeto que é amenizar os danos na saúde mental dos universitários não estava sendo atingido, uma vez que, as atividades acabavam sendo mais estressantes do que apaziguantes. No entanto, a didática foi alterando-se ao longo das aulas, levando as práticas para uma perspectiva mais recreativa, processualmente foi adquirindo resultados satisfatórios, logo, foi notável que o intuito do projeto agora estava sendo alcançado.

As vivências durante as regências proporcionaram ampliação na visão dos bolsistas voluntários à cerca da importância do esporte como ferramenta primordial para aliviar os danos causados na saúde mental dos universitários. Mas, algumas dificuldades são expostas, tais como, a escassez de recursos materiais, a falta de local adequado para a realização das práticas corporais, o horário de regência das atividades e a baixa frequência de estudantes no projeto.

Haja visto que, as barreiras encontradas durante as ações realizadas também serviram como uma forma de aprendizagem, pois possibilitou um aprimoramento na didática metodológica, assim contribuindo para o desenvolvimento tanto pessoal como profissional dos bolsistas voluntários.

5. Conclusão

Portanto, o projeto de extensão "Esporte Cabeça de Gelo" da Universidade Regional do Cariri - URCA, voltado para a saúde mental de

VIII SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXVI Semana de Iniciação Científica da URCA

04 a 09 de dezembro de 2023

Tema: "INTERIORIZAÇÃO DA CIÊNCIA E REDUÇÃO DE ASSIMETRIAS: O PAPEL DOS PIBIC'S COMO EXPERIÊNCIA DE ARTICULAÇÃO DA PESQUISA NA GRADUAÇÃO E NA PÓS GRADUAÇÃO"



estudantes universitários, evidenciou a superação de desafios iniciais. A adaptação da abordagem revelou resultados mais positivos, alinhados ao propósito de amenizar os danos na saúde mental dos participantes.

Apesar das dificuldades, essas barreiras foram transformadas em oportunidades de aprendizado, fortalecendo a didática e impulsionando o crescimento e desenvolvimento dos bolsistas voluntários.

O relato ressalta a importância do esporte como ferramenta essencial na promoção da saúde mental, sublinhando a relevância contínua desse projeto e a necessidade de enfrentar desafios para alcançar seus objetivos.

6. Referências

AUERBACH, RP, et al,.. (2018). Pesquisas Mundiais de Saúde Mental da OMS Projeto para Estudantes Universitários Internacionais: Prevalência e distribuição de transtornos mentais. WHO WMH-ICS Collaborators *Journal of Abnormal Psychology*, 127 (7), 623-638. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>

Gaiotto EMG, Trapé CA, Campos CMS, Fujimori E, Carrer FCA, Nichiata LYI, et al. Resposta a necessidade sem saúde mental de estudantes universitários: uma revisão rápida. *Rev Saude Publica*. 2021;55:114. <https://doi.org/10.11606/s1518-878.2021055003363>.

MINAYO, Maria Cecília Souza. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. São Paulo: Hucitec, 2013.

REMSKAR, M; WESTERN, M.J; MAYNARD, O.M; AINSWORTH, B. Exercitando o corpo, mas não a mente: uma exploração qualitativa de atitudes para combinar atividade física e prática de atenção plena para a promoção da saúde mental. *Frente Psicol*. 9 de dezembro de 2022;13:984232. doi: 10.3389/fpsyg.2022.984232. PMID: 36571001; PMCID: PMC9780497.

SILVA, P.O, CAVALCANTE-NETO J.P. Associação entre níveis de atividade física e transtorno mental comum em estudantes universitários. *Motricidade* 2014; 10(1):49-59.