

ACADEMIA ESCOLA E CENTRO DE ATIVIDADES DE PRÁTICAS CORPORAIS E ESPORTIVAS (CENAPES) URCA: UMA VIA DE ACESSO PARA MELHORIA DOS NÍVEIS DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA**Maria do Socorro Cirilo de Sousa ¹****Simonete Pereira da Silva ²****Naerton José Xavier Isidoro ³****Andressa Pereira da Silva****Abnael Felix de Melo****Miranilton Lucena de Sousa****Paulo Henrique Saraiva de Alencar****Ana Tereza de Sousa Brito****Área Temática: Saúde****RESUMO**

A Academia Escola Cenapes URCA, é um setor localizado nas dependências do ginásio poliesportivo da URCA que busca, inserir e incluir à sociedade em programas de exercício físico para melhorias no desempenho da saúde mental, física, qualidade de vida, lazer e esporte atendendo extensionistas internos e externos à URCA, incluindo pessoas com doenças crônico degenerativas (PCDCD) e com deficiência (PCD). O objetivo foi apresentar a Academia Escola Centro de Atividades de Práticas Corporais e Esportivas (CENAPES) URCA enquanto via de acesso para melhoria dos níveis de saúde mental, física e psicológica, esporte, lazer e qualidade de vida. Selecionou-se um público de N=335 extensionistas, num corte transversal, dos últimos seis meses de 2022. Os frequentadores são: 63% são mulheres e 37% homens; 87,2% solteiros, 7,8% casado; 61,8% curso superior incompleto ou cursando; 20,3% ensino médio completo e diferentes escolaridades foram citadas, inclusive, sem; 28,7% são estudantes com bolsa de fomento; 27,8% outras ocupações e sem ocupação profissional; 40%, interesse, estético, 46% emagrecimento e outros; 68,7% solicita musculação e 25%, mais de duas atividades. Concluiu-se que a Academia Escola Cenapes- URCA é uma via de acesso para melhoria dos níveis de saúde mental, física e psicológica, esporte, lazer e qualidade de vida, da sociedade,

¹ Doutora e Mestre em Educação Física pela UNICAMP, Professora do curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri (URCA). E-mail: socorro.cirilo@urca.br

² Doutora em Ciências do Desporto pela Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, FADE-UP, Portugal. Professora do curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri (URCA). E-mail: simonete.silva@urca.br

³ Doutor e Mestre em Ciências da Saúde pela Faculdade de Medicina do ABC. Docente do Curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri. E-mail: naerton.isidoro@urca.br



ultrapassando os muros da Universidade, consolidada pela excelência na formação dos alunos do Curso de Educação Física e abriu espaço para a interdisciplinaridade, atuando junto aos demais cursos da URCA.

Palavras-chave: Bem-estar. Exercício físico. Extensão.

SCHOOL ACADEMY AND ACTIVITIES CENTER FOR BODY AND SPORTS PRACTICES (ACBSP) URCA: A ROUTE OF ACCESS TO IMPROVE HEALTH AND QUALITY OF LIFE

ABSTRACT

School Academy Cenapes URCA is a sector located on the premises of the multi-sport gymnasium of URCA that seeks, insert and include society in physical exercise programs for improvements in the performance of mental, physical health, quality of life, leisure and sport attending internal extensionists and external to URCA, including people with chronic degenerative diseases (PCDD) and people with disabilities (PWD). Objective: to present the School Academy Center for Activities of Body and Sports Practices (CABSP) URCA as a way of access to improving the levels of mental, physical and psychological health, sport, leisure and quality of life. An audience of N=335 extension workers was selected, in a cross-section, from the last six months of 2022. Results: the participants are: 63% are women and 37% are men; 87.2% single, 7.8% married; 61.8% incomplete higher education or attending; 20.3% completed high school and different schooling were mentioned, including those without; 28.7% are students with a grant; 27.8% other occupations and no professional occupation; 40%, interest, aesthetic, 46% slimming and others; 68.7% requests weight training and 25% more than two activities. Final considerations: School Academy Cenapes- URCA is an access route to improving the levels of mental, physical and psychological health, sport, leisure and quality of life, of society, going beyond the walls of the University, consolidated by excellence in the training of students of the Physical Education Course and opened space for interdisciplinarity, working together with the other courses of URCA.

Keywords: Extension. Physical exercise. Well-being.

1 INTRODUÇÃO

A Academia Escola e Centro de Atividades e Práticas Corporais e Esportivas (CENAPES) – URCA, tem sua relevância social, política, educacional e socioeconômica, pela inserção do exercício físico no hábito de vida do indivíduo, reduzindo exposição aos riscos de doenças súbitas ou crônicas degenerativas e pela formação acadêmica de excelência. Ela acata aos princípios da extensão pautados na interação dialógica com a comunidade externa e impacto de suas ações, atendendo a uma demanda da sociedade bem significante, com atenção



e qualidade, efetividade na formação do estudante do ensino superior, indissociabilidade com a pesquisa, além de dar suporte aos outros dois pilares que sustentam a universidade, a saber: ensino e pesquisa, e permanência, como quarto pilar, ao permitir estratégias capazes de envolver, incentivar e estimular o discente em um campo de vivência para aplicação dos conteúdos de sua formação e a possibilidade do desenvolvimento da produção científica, e a interdisciplinaridade.

Considerando as novas diretrizes curriculares, a extensão representa um campo de experimentação acadêmica e suas atividades são parte do plano de avaliação dos cursos de graduação. As atividades envolvidas na Academia Escola CENAPES URCA estão relacionadas com os conteúdos das disciplinas vinculadas ao Projeto Pedagógico do Curso de graduação licenciatura (PPC) de Educação Física, a saber: anatomia e bases cinesiológicas e biomecânica aplicada à educação física, fundamentos básicos de treinamento esportivo, fisiologia do exercício, musculação, ginástica, cineantropometria, entre outras.

Este projeto de extensão, está inserido nas atividades da Pró-reitora de Extensão (PROEX), que faz parte das Pró-reitorias da Universidade Regional do Cariri – URCA, criada desde 1986, juntamente com a URCA, vinculada à Secretaria da Ciência, Tecnologia e Educação Superior - SECITECE do Estado do Ceará. É sabido que há um princípio constitucional que associa ensino, pesquisa e extensão num processo interdisciplinar educativo, cultural, científico e político que visa promover a interação transformadora entre universidade e outros setores da sociedade de acordo com FORPROEX (2010). O Departamento de Educação Física (DEF) da URCA, Crato, já desenvolve na extensão programas de atividades físicas de forma orientada em diferentes modalidades esportivas, abrangendo crianças, adolescentes, adultos e idosos.

Academia Escola URCA iniciou-se em 2014, com o Prof. Dr. Eduardo da Silva Guimarães, que construiu normas, estatuto, fichas de treino e o Laboratório de Exercícios Resistidos e Concorrentes – LABERC, e em 02 de janeiro de 2015, publica-se no Diário Oficial do Estado Série 3 Ano VII N°001 Fortaleza, sua designação, para a Função não remunerada de Coordenador da Academia Escola da Urca, com vigência a partir da presente data, quando Antonia Otonite de Oliveira Cortez era a magnífica reitora. Os professores, Dr. Paulo Rogério e Dr. Naerton Isidoro Xavier (2015-2022 Projeto Mais vida, idosos, e musculação) colaboraram



em 2015 e em 2016, com o afastamento do Dr. Eduardo da Silva Guimarães, para doutoramento, o Prof. Dr. Naerton Isidoro Xavier, assumiu a coordenação.

A partir de 2016 até os dias atuais, a Prof^ª. Dr^ª. Simonete Pereira da Silva está envolvida no treinamento funcional e musculação. Em 2018, com a chegada da Prof^ª. Dr^ª. Maria do Socorro Cirilo de Sousa, houve ampliação dos espaços, criação de laboratórios: cineantropometria e desempenho humano (LABCINDH), e fisiologia e treinamento desportivo (LABFET), incluindo a atividade de Cross Training. Em 2019, a Prof^ª. Dr^ª. Maria do Socorro Cirilo de Sousa incorporou o Centro de Atividades de Práticas Corporais e Esportivas (CENAPES) URCA à Academia Escola, conforme ata de reunião ordinária do Departamento de Educação Física – DEF, datada de 14 de março de 2019. Ela assumiu a coordenação devido ao acréscimo das atividades, incluindo o protocolo de avaliação física. Em 2022, a Calistenia foi incorporada.

O contingente de alunos do curso de Educação Física, que optam por essas atividades para ampliarem sua formação acadêmica, aumenta exacerbadamente, uma vez que as modalidades fitness, estão associadas às melhorias no desempenho da saúde mental, física, psicológica, qualidade de vida, lazer e esporte. A extensão, para novas perspectivas, deve constar nos currículos da matriz do curso de graduação com percentuais relativos à carga horária.

Nesse contexto, o objetivo deste trabalho é apresentar a Academia Escola e Centro de Atividades de Práticas Corporais e Esportivas (CENAPES) URCA como via de acesso para melhores níveis de saúde mental, física e psicológica, esporte, lazer e qualidade de vida. Objetivos específicos: a) apresentar aspectos sociodemográficos e necessidades da busca pela Academia Escola Cenapes URCA; b) descrever etapas de avaliações de aspectos clínicos de saúde, tipos de modalidades, acompanhamento e controle de exercícios.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A prática regular de atividade física é primordial para a prevenção e tratamento não medicamentoso de diversas doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Segundo os dados mais recentes do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) no ano de 2019, cerca de metade dos adultos não atingiu a recomendação mínima de prática de atividade física



recomendada pela OMS. Contudo, de acordo com levantamento feito pela Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico (VIGITEL), o número percentual de praticantes de atividade física no tempo livre em 2021 (36,7%) foi menor do que em 2019 (39%) (BRASIL, 2022). Os programas de exercício físico requerem sistematização, controle, acompanhamento e supervisão, sendo necessário que sejam aplicados estímulos diários sob métodos cardiorrespiratórios e neuromusculares.

3 METODOLOGIA

O Público alvo, para essa publicação foi de N=335 pessoas das comunidades externa e interna à URCA, num corte transversal dos últimos seis meses de 2022.

Os procedimentos se iniciaram pela divulgação das atividades no ambiente interno e externo à URCA, por meios de redes sociais (Instagram, WhatsApp, Facebook e outros) e dos próprios extensionistas, “ boca a boca”, desde o início. Em 2020 e 2021, no período de pandemia Covid-19, com exigência de distanciamento social, as atividades ficaram sob orientação on line. Em 2022, com o retorno presencial e nova gestão da Fundação de Desenvolvimento Tecnológico do Cariri - Fundetec), a forma de pagamento, foi readequada, continuando em conta bancária disponibilizada pela Fundetec, mas as taxas de acesso teriam, agora, uma terminação única, própria para facilitar o reconhecimento do recolhimento advindo da Academia Escola Cenapes – URCA. Os dados bancários para depósito das atividades Academia Escola CENAPES-URCA: Banco Bradesco, em nome de Fundação de Desenvolvimento Tecnológico do Cariri- FUNDETEC, chave PIX CNPJ 02.108.061/0001-00, e, após o depósito, há o envio do comprovante para o e-mail: cenapes@urca.br com o nome do extensionista, categoria (externo da Urca, discente ou docente, funcionário, professor e modalidade). Só cabe à FUNDETEC a administração dos valores depositados pelos extensionistas. Só após a análise das necessidades imediatas é que são realizadas as solicitações. Um bolsista responsável e a professora coordenadora preparam a lista de recebimentos, valores, em planilha Excel e enviam para a FUNDETEC. As arrecadações são revertidas em benefícios para a Academia Escola Cenapes – URCA, principalmente para equipamentos adequados, pisos, entre outros.



Academia Escola CENAPES URCA tem se expandido, e, recentemente, foi contruído um jardim, uma área verde, para convivência dos alunos e uso, principalmente das atividades sociais comemorativas, referentes ao mês, a exemplo das aulas com músicas carnavalescas e fantasias (Fevereiro/Março), semana da mulher (Março), semana junina (Junho), semana do folclore (Agosto), semana da primavera (Setembro), outubro rosa (Outubro), novembro azul (Novembro), semana natalina e confraternizações (Dezembro), além das atividades externas realizadas dentro de alguns bairros, corridas, campeonatos, entre outras. Está sendo implantado, neste período, o sistema de catraca para administração da Academia Escola CENAPES URCA, que identifica, emite informações por meio de aplicativos, check-in para os treinos e registro em banco de dados o perfil do extensionista. No trabalho interdisciplinar, uma aluna de enfermagem, Taís Ellen Cavalcanti Lôbo, iniciou reserva de horários na terça-feira, para atendimento de massoterapia, ventosaterapia, que serão ampliados, por agendamento, para os extensionistas.

Para a metodologia da aplicação das modalidades, a coordenação optou pela construção de um questionário elaborado em ferramenta Google Forms, com informações sobre aspectos sociais, saúde, anamnese geral, histórico de doenças, entre outras. Os procedimentos metodológicos respeitam as normas de resolução do Ministério da Saúde 196/2012 que permitem a participação voluntária no projeto por meio da assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido, nesse caso, em Google Forms, o indivíduo autoriza ou não o preenchimento e envio. O limite de idade para iniciar é de dezesseis anos, porém até dezoito anos solicita-se a concordância de pais/ responsáveis no processo de acesso e etapas de avaliações.

O protocolo da Academia Escola CENAPES URCA se constitui de fases. São elas:

A) Fases de coleta de medidas de anamnese, medidas hemodinâmicas, postura, dermatofuncional, morfológicas, metabólicas e neuromusculares.

São realizadas durante os dias da semana, sendo cada bloco de avaliação em dias específicos, com agendamento prévio, via WhatsApp ou diretamente no Laboratório de Cineantropometria e Desempenho Humano (LABCINDH), pelos bolsistas Academia Escola CENAPES URCA, nos horários manhã, 10h00min ao 12h00min e tarde, 16h00min às 20h00min. Entretanto, a primeira etapa é realizada também fora do ambiente da URCA.



1 ETAPA: preenchimento do Google Forms, anamnese inserção do extensionista no grupo WhatsApp. Nessa etapa, após análise das respostas, pode ser solicitada a realização de exames e apresentação do mesmo, para permanência do extensionista. Fluxo contínuo, com repasse todos os dias para os interessados e antecede o início das avaliações. Começo da via de acesso via link <https://forms.gle/sZT4akdxgoYbgwt97>.

2 ETAPA: coleta de medidas hemodinâmicas: medidas de pressão arterial, frequência cardíaca de repouso e índice tornozelo braço (preditor de doença arterial obstrutiva de membros inferiores - DAOMI).

3 ETAPA: coleta de análise postural e dermato funcional: análise de pele, tónus muscular, gordura regionalizada e localizada; estrias; celulites e insuficiência venosa de membros inferiores (varizes).

4 ETAPA: coleta de medidas morfológicas: medidas antropométricas; equacionamento e fracionamento de composição corporal; laudo para diagnóstico de composição corporal de seis índices (DIGESI) 1) Índice de massa corporal (IMC), 2) Índice de conicidade (IC), 3) Índice de adiposidade corporal (IAC), 4) Circunferência abdominal (CA), 5) Relação cintura/quadril (RCQ), 6) Percentual de gordura (%G); somatotipo;

5 ETAPA: coleta de medidas metabólicas: medidas cardiorrespiratórias de VO₂ máximo e submáximo em banco protocolo de Cirilo (Cirilo-Sousa, 2008), corrida em quadra (Pollock e Wilmore, 1993).

6 ETAPA: coleta de medidas neuromusculares: medidas de força muscular, resistência muscular localizada (RML), flexibilidade, velocidade, agilidade, velocidade, coordenação, entre outras.

B) Fase de preparação da prescrição de treinamento, pós coleta:

É aplicada, principalmente, para a preparação da prescrição de treinamento quando o extensionista se insere na musculação. Para controle do programa de treinamento de musculação é utilizada uma ficha de controle do volume, intensidade, duração, frequência semanal, intensidade, repetição, intervalo.

OBSERVAÇÃO: as demais modalidades são programadas antecipadamente com treinos que demandam de exercício aeróbios, anaeróbios, neuromusculares, motores, entre outros.

C) Fase de retestes



Após o período de três e seis meses, conforme o cronograma, são realizados os retestes, bem como os ajustes no programa de treino. Todas as medidas, prescrições e treinos programados são supervisionados pelas professoras coordenadoras dos projetos, Prof^a. Dr^a. Maria do Socorro Cirilo e Prof^a. Dr^a. Simonete Pereira da Silva.

As modalidades oferecidas e os horários:

- **AVALIAÇÃO FÍSICA:** é oferecida cinco dias semanais, por agendamento no Laboratório LABCINDH na Academia Escola e Centro de Atividades de Práticas Corporais e Esportivas (CENAPES) URCA.

- **MUSCULAÇÃO:** atividade que reúne um conjunto de exercícios neuromusculares, executados de forma sistematizada em intervalos, repetições, volume, intensidade, cadência, com cargas externas, pesos livres ou máquinas, e que tem o propósito de fortalecer o sistema músculo esquelético geral. Horários: três turnos: manhã: 6h00 min às 12h00min; tarde: 13h30min às 18h00min; noite: 18h00 min às 21h00min. Todos os dias. Local: prédio, ao final do Ginásio, salas de musculação;

- **TREINAMENTO FUNCIONAL:** atividade que busca restabelecer funções segmentares e articulares com o uso de movimentos que provoquem a posição instável e a sua recuperação, sob controle, priorizando o próprio corpo como instrumento de trabalho, sem deixar de lado outros recursos materiais como bolas, faixas elásticas, cordas, halteres, anilhas, entre outros instrumentos. É oferecida três dias semanais, em um turno: segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira, no turno da noite: 18h00 min às 19h00min. Local: ginásio Poliesportivo da URCA e na sexta-feira, prédio, ao final do Ginásio, salas de musculação;

- **CROSS TRAINING:** atividade que incorpora exercícios neuromusculares de força muscular e suas variações, mobilidade, resistência aeróbia e anaeróbia, velocidade, agilidade e equilíbrio, com base nos movimentos em circuito, intervalados, com repetições, volume, intensidade, com cargas externas, pesos livres, ou apenas a sobrecarga corporal. É oferecida dois dias semanais, em dois turnos: terça-feira e quinta-feira, no turno da manhã: 7h00 min às 8h00min e noite: 18h00 min às 19h00min. O projeto MAIS VIDA foi acoplado ao CROSS TRAINING.

- **CALISTENIA:** atividade que se baseia num conjunto de exercícios físicos que são executados com a sobrecarga corporal, ou seja, peso do próprio corpo, movimentando grupos musculares de maneira natural, sem utilização de halteres e similares. Pode utilizar-se de



acrobacias e uso de barras, bancos (box), cordas, entre outras, mas com base na sustentação e controle do próprio corpo. É oferecida três dias semanais, segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira, no turno da manhã: 7h00 min às 8h00min. Local: ginásio Poliesportivo da URCA.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Aqui serão apresentados análise de questionários de uma amostra de n=335 extensionistas, matriculadas nos projetos de programas de orientação física, da Academia Escola Cenapes URCA, foi abordada aleatoriamente, conforme autorizavam o preenchimento do questionário Google Forms entre os meses de janeiro e agosto de 2022, porém as atividades são oferecidas desde 2018. Mais de mil pessoas já foram beneficiadas na Academia Escola Cenapes URCA.

Dos participantes frequentadores, 63% são mulheres e 37% homens, sendo 87,2% solteiros, casado 7,8% e quanto a escolaridade 61,8% estão com o curso superior incompleto, 20,3% ensino médio completo, porém pessoas com diferentes escolaridades apareceram, inclusive sem escolaridade. As maiores prevalências nas ocupações são de estudantes com bolsa de estudo (28,7%), seguido de outras ocupações (27,8%). Indicando que os estudantes de nível superior demandam de um contingente considerável nas atividades de extensão da Academia Escola URCA.

Os percentuais de frequência por bairro, indicam o Pimenta (20,6%) e o Centro (23,3%) os mais citados pelos extensionistas, provavelmente por serem os mais próximos da URCA. Entretanto, há uma diversidade de bairros atendidos pelo projeto, ocupando uma grande maioria de bairros da região urbana e alguns da zona rural.

Quanto às modalidades de preferência, a musculação é a atividade isolada mais solicitada pelos extensionistas (68,7%), porém, Calistenia, Cross Training, Treinamento Funcional, também foram solicitadas. Entretanto, mais de duas atividades detém de mais de 25% das solicitações, a saber: Cross Training+Treinamento Funcional; Treinamento Funcional+Cross Training+Musculação. Em contrapartida com os achados deste estudo, uma pesquisa realizada em 2013 com 60,202 adultos brasileiros, as modalidades relatadas como mais frequentes foram caminhada, seguida de futebol e musculação (Lima *et al.*, 2019).



O gráfico 1 apresenta os percentuais de frequência dos objetivos dos extensionistas e a maioria estão entre estética (40%) e emagrecimento e outros, que inclui saúde (46%). É possível observar que o lazer e o convívio social também são referenciados. A motivação relacionada a prática de exercício físico é uma característica psicológica multidimensional, os resultados deste estudo corroboram com uma pesquisa realizada com 2380 estudantes universitários, em que os principais fatores para a prática de exercício físico foram a prevenção de doenças, melhora da aparência física e perda de peso (Guedes, Legnani, Legnani, 2012). No entanto, outro trabalho executado com alunos de projetos de extensão os achados de modo geral foram voltados para saúde e prazer (Romero *et al.*, 2017).

O nível de atividade física dos extensionistas iniciantes indicam que (27,5%) está sedentária, o trabalho geralmente é sedentário e o lazer moderado. Contudo, esse percentual ainda é menor do que a pesquisa realizada pelo VIGITEL, em que frequência de adultos com prática insuficiente de atividade física se manteve em 48,2% em 2021 (BRASIL,2022).

5 CONCLUSÃO

O estudo permitiu concluir que a Academia Escola e Centro de Atividades de Práticas Corporais e Esportivas (CENAPES) URCA é uma via de acesso para melhoria dos níveis de saúde mental, psicológica e física, esporte, lazer e qualidade de vida, da sociedade, que ultrapassou os muros da Universidade e se consolida, pela excelência na formação dos alunos do Curso de Educação Física, e espaço para a interdisciplinaridade, atuando junto aos demais cursos da URCA. Para além disso, outra vantagem são as produções científicas, artigos, monografias e outras, que têm sido constantemente apresentadas e defendidas com as informações obtidas da extensão, na Academia Escola Cenapes URCA. Entretanto, não é possível deixar de destacar aqui, que apesar de constatar a necessidade e importância do setor para a população e URCA, há desafios que são constantes para manutenção das atividades, a saber: local inadequado para a prática, considerando que o ginásio poliesportivo da Urca tem uma demanda alta de atividades do curso de Educação Física e da sociedade, como um todo, infra estrutura inapropriada, recursos materiais e humanos insuficientes, necessidade de equipamentos para maiores contingentes; número de bolsas reduzidas e poucos professores envolvidos, são os mais insistentes. A Academia Escola e Centro de Atividades de Práticas



Corporais e Esportivas se constitui uma via de acesso representativa para Crato, na região do Cariri Cearense.

AGRADECIMENTOS

Pró-Reitoria de Extensão (Proex); Prefeitura da Urca

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Secretaria de Vigilância em Saúde**. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis, 2022.

CIRILO-SOUSA, M. D. S. **Treinamento Físico Individualizado** - Personal Training Abordagem Nas Diferentes Idades Situações Especiais e Avaliação Física. 2008.

GUEDES, Dartagnan Pinto; LEGNANI, Rosimeide Francisco Santos; LEGNANI, Elto: motivos para a prática de exercício físico em universitários e fatores associados. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 26, n. 4 dez/2012. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1807-55092012000400012>>. Acesso em: 12 nov. 2022.

POLLOCK, M.L.; WILMORE, J.H.; FOX III, S. **Exercício na saúde e na doença**: Avaliação e prescrição para prevenção e avaliação. Rio de Janeiro: Medsi, 1993

ROMERO, Bruna Freitas; CASTANHO, Gabriela Kaiser Fullin; CHIMINAZZO, João Guilherme Cren; BARREIRA, Júlia; FERNANDES, Paula Teixeira. Motivação e atividade física: os projetos de extensão na Universidade. **Pensar a Prática**. V.20, n.1. jan./mar. 2017. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fe/article/view/44134/pdf>>. Acesso em: 12 nov. 2022.

Recebido em 16 de dezembro de 2022

Aceito em 24 de maio de 2024

