

PINHEIRO, Juliana Kalini Saturnino¹

SOUZA, Pablo Henrique Almeida de²

FACIN, Victoria Laura³

CABRAL, Giulia Fernanda⁴

BOMBI, Lorena Guerra⁵

FURLAN, Mara Cristina Ribeiro⁶

RESUMO: Trata-se de um relato de experiência sobre um projeto de extensão, que objetivou promover atividades extracurriculares para melhorar a saúde mental, diminuir o estresse, aumentar a qualidade de vida, estimular a interação e destacar a importância da atividade física entre os integrantes do grupo PET Enfermagem (Programa de Educação Tutorial) da Universidade de Mato Grosso do Sul, campus de Três Lagoas. Foram realizados sete encontros: 1. Jantar para recepção aos novos petianos e aumento de vínculo do grupo; 2. Trilha ecológica; 3. Confraternização de final de semestre; 4. Meditação; 5. Jogos; 6. CINEPET e, 7. Caminhada e piquenique. O projeto alcançou os objetivos, proporcionar integração entre os petianos, momentos de relaxamento e alívio dos estresses do ambiente acadêmico e do cotidiano.

PALAVRAS CHAVE: Saúde Mental. Estudantes. Qualidade de vida. Enfermagem.

TAKING CARE OF PETIANS: ACTIONS TO PROMOTE MENTAL HEALTH

ABSTRACT: This is an experience report about an extension project, which aimed to promote extracurricular activities to improve mental health, reduce stress, increase quality of life, encourage interaction and highlight the importance of physical activity among members from the PET Nursing group (Tutorial Education Program) at the University of Mato Grosso do Sul, Três Lagoas.

¹ Integrante do PET Enfermagem da Universidade Federal do Mato Grosso do Sul - Campus de Três Lagoas. Email: juliana.kalini@ufms.br

² Integrante do PET Enfermagem da Universidade Federal do Mato Grosso do Sul - Campus de Três Lagoas. Email: pablo.h@ufms.br

³ Integrante do PET Enfermagem da Universidade Federal do Mato Grosso do Sul - Campus de Três Lagoas. Email: victoria.facin@ufms.br

⁴ Integrante do PET Enfermagem da Universidade Federal do Mato Grosso do Sul - Campus de Três Lagoas. Email: giulia.cabral@ufms.br

⁵ Integrante do PET Enfermagem da Universidade Federal do Mato Grosso do Sul - Campus de Três Lagoas. Email: lorena.bombi@ufms.br

⁶ Tutora do PET Enfermagem. Enfermeira. Doutora em Saúde e Desenvolvimento na região Centro-Oeste. Docente do curso de graduação e pós graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Mato Grosso do Sul - Campus de Três Lagoas. Email: maracristina.mga@gmail.com

Lagoas campus. Seven meetings were held: 1. Dinner to welcome new Petianos and increase the group bond; 2. Ecological trail; 3. End-of-semester get-together; 4. Meditation; 5. Games; 6. CINEPET and, 7. Walk and picnic. The project achieved its objectives, providing integration between the students, moments of relaxation and relief from the stress of the academic environment and everyday life.

KEYWORDS: Mental Health. Students. Quality of life. Nursing.

INTRODUÇÃO

Sabe-se que a universidade exerce uma função extremamente importante para o desenvolvimento social e psíquico do indivíduo, visto que este espaço fortalece habilidades e competências individuais. Diante disso, observa-se a capacidade do meio universitário em promover oportunidades e interações sociais, sendo considerado como um ambiente gerador de impactos positivos e/ou negativos para os acadêmicos. (FACIOLI et al., 2020; SILVA et al., 2021).

Além disso, a carga elevada de estudos e o desenvolvimento de atividades extracurriculares norteadas pelo tripé de ensino, pesquisa e extensão, são fatores que corroboram para a sobrecarga dos estudantes. Este fato, quando associado com o distanciamento geográfico de familiares e as possíveis cobranças geradas pela sociedade, instituição e pelo próprio indivíduo contribuem para que a prevalência de depressão entre os universitários seja de 30,6%, índice maior que o encontrado na população geral (GOMES et al., 2020; SILVA et al., 2021).

Cardoso (2019), em seu estudo, destaca que a prevalência do estresse é elevada a nível global, sem interferências de sexo, faixa etária, classe social e profissão. A mudança de vida para a universidade pode trazer consequências para a saúde física e mental do indivíduo, pois nesse momento de desenvolvimento e crescimento, muitos possuem rotinas extremamente extensas, acumulando frustrações, cansaço e angústias.

Em consonância com o assunto, a literatura aponta que os profissionais atuantes na área da saúde estão mais suscetíveis às adversidades

comprometedoras do bem-estar psicológico e da saúde mental. Desse modo, desde a graduação, os estudantes desta área apresentam elevadas cargas horárias de estudo, assim como fatores estressantes da própria carreira. O estudo com 203 acadêmicos demonstrou que 19,2% dos participantes apresentavam quadro de depressão maior (FACIOLI et al., 2020).

O acometimento da saúde mental e as mudanças no estilo de vida desses estudantes têm sido associados ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis e pior percepção da qualidade de vida (NÚNEZ-ROCHA et al., 2020). Existem evidências de que uma pior avaliação da qualidade de vida esteja associada a distintos fatores. Em estudantes de medicina, por exemplo, Solis e Lotufo-Neto (2019) sugeriram que o sexo, anos de estudo, ambiente educacional, eficácia acadêmica, depressão, burnout, capacidade de resiliência e empatia, doenças crônicas, índice de massa corporal (IMC) e prática de exercícios físicos são importantes preditores de qualidade de vida.

Estudos demonstraram que as atividades físicas realizadas com intensidade moderada e vigorosa estão associadas positivamente à saúde mental e apresentam relação inversa aos sintomas de depressão e ansiedade. (PAOLUCCI et al., 2018).

A despeito disso, a literatura também aponta que os jovens que praticam atividade física, de forma coletiva, apresentam níveis mais satisfatórios de saúde mental, quando comparados com aqueles que praticam individualmente (SKEAD; ROGERS, 2016).

Acredita-se que ao encorajar a prática de atividades físicas em estudantes universitários, os benefícios serão favoráveis e proporcionarão que os indivíduos sejam mentalmente mais saudáveis ao longo do período de graduação, podendo haver influência de maneira mais prolongada na vida e carreira profissional desses indivíduos (SKEAD; ROGERS, 2016).

Ser fisicamente ativo é uma das ações mais importantes que o ser humano de todas as idades pode realizar para melhorar a sua saúde a diversos níveis, dado que a biologia humana requer uma certa quantidade de atividade física para poder proporcionar ao indivíduo boas condições de saúde

e bem-estar. São inúmeros os dados que comprovam que a prática regular de exercícios físicos, com intensidade moderada, apresenta efeitos benéficos indiscutíveis a diversos níveis, como na saúde física, psicológica e social, contribuindo positivamente para o bem-estar geral do sujeito em todas as idades, desde os mais novos aos mais velhos (PIERCY et al., 2018; MALM et al., 2019).

Segundo Nuzum et al. 2020, a atividade física melhora a saúde geral, reduzindo significativamente resultados negativos para a saúde do indivíduo, incluindo doenças coronária, cardíaca, acidente vascular cerebral, certos tipos de cancro, obesidade, diabetes tipo 2, hipertensão, osteoporose, entre outras doenças sendo ressaltado que essas atividades podem ser eficazes na melhoria da cognição, no funcionamento independente e na saúde psicológica.

Em uma outra vertente, o lazer diz respeito a entrega das pessoas para repousar, divertir, recrear ou se entreter. Também pode ocorrer por meio de atividades de interesse, pela participação social voluntária. Este, surge na dicotomia com o trabalho, pois, comumente, ocorre após as pessoas cumprirem suas obrigações sociais, familiares e profissionais (CUNHA, 2020).

O entendimento de lazer perpassa a dimensão cultural que lhe confere diferentes formas de conceituação e de valorização ao longo da história (STÊNICO, 2016). Entretanto sabe-se que, atualmente cada indivíduo apresenta diferentes percepções a respeito da importância do ambiente ao seu redor e de como este contribui com o bem-estar. Assim, o conceito e a vivência do lazer são relativos à vivência deste indivíduo no mundo capitalista. E de como este interpreta o tempo que dedica ao lazer, pois sabe-se que muitas pessoas supervalorizam seus trabalhos e acreditam ser um desperdício dedicar tempo ao lazer (BRAGA, 2018).

A saúde está atrelada ao bem-estar físico, mental e social e tratar dessas dimensões de forma isolada é uma tarefa árdua, pois todas se interrelacionam para sua integralidade (WHO, 2018). O lazer contribui com a qualidade de vida das pessoas e com sua saúde mental. Entende-se que é por meio dele que as pessoas conseguem lidar com as situações

impostas pelo isolamento e distanciamento social. Além disso, ao promover ambientes adequados as pessoas podem praticar suas atividades sem se colocarem em risco. Fato que melhora as condições físicas e mentais e promove o contato familiar (MENEZES, 2021).

Ademais, o lazer na natureza pode promover o desenvolvimento de valores, especialmente quando aplicado como uma forma de educação ambiental. A educação ambiental é vista como uma educação política que incentiva a participação e o engajamento crítico e criativo das pessoas (VISCARDI, et al. 2018).

Diante do exposto, o presente estudo possui o objetivo de relatar a experiência do projeto de extensão universitária intitulado "Promoção à saúde mental de petianos embasada em atividades extracurriculares", apresentado no planejamento do PET - Enfermagem da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, campus de Três Lagoas (UFMS/CPTL).

DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

Trata-se de um relato de experiência sobre as vivências dos alunos do grupo PET Enfermagem da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, campus de Três Lagoas (UFMS/CPTL), no planejamento e execução de um projeto de extensão intitulado "Promoção da saúde mental de petianos embasado em atividades extracurriculares". Neste, houve a contribuição da tutora e dos 15 petianos, sendo todos eles acadêmicos do curso de graduação de Enfermagem.

O projeto foi executado no município de Três Lagoas, MS, no período de março a novembro de 2022 e contou com um encontro por mês. Primeiramente, foi realizado um formulário, por meio da plataforma *google forms*, que estimulou os participantes a ofertarem sugestões de quais atividades extracurriculares poderiam ser realizadas nos meses estimados. Assim, após as sugestões serem obtidas foram selecionadas sete atividades, sendo elas: 1. Jantar para recepção aos novos petianos e aumento de vínculo do grupo; 2. Trilha ecológica; 3. Confraternização de final de semestre; 4. Meditação; 5. Jogos; 6. CINEPET e, 7. Caminhada e piquenique. Posteriormente, em reunião com o grupo, houve a elaboração de um cronograma e foi selecionada a melhor metodologia para realizar as

atividades, de uma forma que todos pudessem participar e que fosse segura. Sendo assim, durante todos encontros havia a professora orientadora responsável pelo projeto.

Encontro 1. Tema: “Jantar de entrosamento”. Neste primeiro encontro, realizado no dia 13 de abril, selecionou-se um restaurante acessível para todos. O objetivo era de estimular a socialização e troca experiências entre os participantes, contou com 14 participantes no total. Como forma de estimular a conversa e com a permissão de todos, os celulares foram recolhidos. Ao final, todos os celulares foram devolvidos e foi possível perceber o quanto as atividades coletivas podem agregar para uma melhor qualidade psicológica além da melhora do convívio.

Encontro 2. Tema: “Trilha Ecológica”. Pensando em uma atividade em contato com a natureza realizou-se uma trilha no Parque das Capivaras, região conhecida como Cascalheira em Três Lagoas-MS, no dia 14 de maio e contou com a presença de 12 petianos. O local é próximo da região urbana da cidade e é caracterizado como ambiente turístico sendo muito utilizado por grupos como ciclistas, trilheiros e banhistas, já que ao seu redor está localizado o rio Sucuriú. Portanto, com todos os participantes reunidos, bem como o guia da trilha, no ponto de encontro deu-se início a caminhada que contou com duas horas de duração e aproximadamente cinco quilômetros de distância. Por ser uma atividade, geralmente, diferente do que os integrantes dos grupos estão habituados, trouxe um turbilhão de sensações e diversão para o grupo, além de permitir o contato com a natureza.

Encontro 3. Tema: Confraternização de final de semestre. Ocorrido no dia 9 de junho em ambiente domiciliar, este encontro obteve a temática de festa junina, por ser realizado no mês de junho e contou com a presença dos 15 petianos. Ele teve o foco não apenas nos jogos que seriam executados, mas em toda sua organização que se iniciou desde da decoração que foi realizada toda artesanalmente pelos participantes, assim como as comidas que deveriam ser um prato feito pelos próprios. Após a decoração ser feita, iniciou-se os jogos com premiações de objetos reciclados do PET. Por fim, com todas as brincadeiras concluídas, houve o momento de degustar os pratos confeccionados por cada petiano. Este encontro resultou numa melhor interação e envolvimento dos petianos uns com os outros, devido ao trabalho

em grupo para confeccionar a decoração, além de proporcionar uma experiência culinária.

Encontro 4. Tema: "Meditação". Ocorreu no dia 1 de Julho, contando com a participação de 12 petianos, em um ponto turístico de Três Lagoas, MS, conhecido como Lagoa Maior. Trata-se de uma lagoa na região central da cidade, que conta com pista para caminhadas e áreas de gramado para o lazer. O objetivo da escolha do local foi facilitar a meditação, aumentando o contato com a natureza, acalmando os integrantes de todo o estresse e ansiedade da rotina exaustiva que é exigido de um universitário. Por isso, este ambiente foi imprescindível para a meditação e para melhorar a qualidade de vida dos integrantes do grupo PET. A meditação foi guiada por um petiano egresso que é capacitado com um curso de meditação, e durou aproximadamente uma hora. Finalizada a meditação, o feedback trazido pelos participantes foi de relaxamento e tranquilidade, além da conexão com a natureza por meio de sons e contato.

Encontro 5. Tema: "Dia de Jogos". No dia 10 de Setembro foi realizada uma manhã de jogos, com café da manhã, na sala do PET Enfermagem. Contou-se com 14 integrantes, segregados em três grupos aleatoriamente, com intuito de favorecer maior integração de todos os membros, excluindo-se o aspecto afinidade. O jogo escolhido foi "Imagem e Ação", que conta com mímica e adivinhação. O grupo que conseguiu identificar com maior agilidade a mímica realizada pelo integrante, recebeu ponto. O grupo vencedor é o que possuiu maior pontuação ao final da dinâmica. Dessa forma, foi percebido o fortalecimento das relações entre os membros dos grupos. O jogo promoveu confiança entre os petianos para a realização dos trabalhos posteriores, proporcionando uma maior facilidade na comunicação e trabalho em grupo.

Encontro 6. Tema: "CinePET". Ocorrido no dia 31 de Outubro, com a presença de 13 participantes. O CinePET, foi um encontro no anfiteatro com o objetivo de reproduzir o filme "Depois do Universo", caracterizado como um filme de drama sobre uma pianista que precisa lidar com a doença lúpus e que se apaixonou por um dos médicos de sua equipe de cuidados, ele traz também uma reflexão sobre a valorização das relações que são formadas durante a vida e o cuidado humanizado com os clientes hospitalizados. Já no fim, houve reflexão do grupo sobre o filme, resultando em sensibilização para os desafios durante a vida e a prestação de cuidados aos clientes.

Encontro 7. Tema: "Caminhada e piquenique". Para encerrar o projeto, no dia 19 de novembro, realizou-se uma caminhada e logo após um piquenique entre 15 petianos, na mesma sintonia com que foi realizado o primeiro encontro, uma trilha na natureza. Portanto, a caminhada se desenvolveu no mesmo ambiente natural do Parque das Capivaras, mais conhecida como Cascalheira, percorridos pouco menos de dois quilômetros. Após finalizar a caminhada, o piquenique ocorreu ao som das ondas na beira do rio Sucuriú e cada petiano foi responsável por levar uma degustação compartilhada com os demais. Portanto, esse encontro promoveu uma interação maior entre o grupo além de contato com a natureza, deixando uma reflexão sobre a conservação do meio ambiente.

DISCUSSÃO

O projeto proporcionou a realização de sete encontros nos períodos matutino, vespertino ou noturno, contou com a participação assídua e regular de 15 petianos. Durante os encontros, várias estratégias foram utilizadas para atingir o objetivo de integrar o grupo e proporcionar melhores índices de saúde mental durante o período acadêmico, tais como: filmes, vídeos, rodas de conversa, meditação e prática de exercícios físicos grupais. Após o desenvolvimento desta proposta, foi possível identificar que houve integração entre os indivíduos do grupo, bem como o estreitamento das relações, evidenciadas pela vivência nos encontros.

Este projeto foi idealizado e executado com a proposta de aprimorar as relações interpessoais e melhorar o nível de saúde mental dos petianos, por meio de encontros com atividades diversas, desde os de raciocínio lógico até atividades físicas. Desse modo, durante o desenvolvimento do projeto foram realizadas reflexões entre os participantes, a fim de compartilhar as experiências vivenciadas, tanto individualmente, quanto em grupo.

Quanto ao público-alvo constitui necessário pontuar que os membros do PET Enfermagem ainda não haviam desenvolvido um projeto voltado para a própria saúde mental e o aumento da integração. Assim, a execução deste projeto evidenciou a necessidade de realizar mais ações sobre as temáticas dentro dos grupos do Programa de Educação Tutorial.

A reflexão sobre o projeto, foi realizada quinzenalmente, durante reuniões do PET Enfermagem, sendo que, os integrantes do projeto relataram o fortalecimento das relações sociais do grupo, por meio da troca de conhecimentos, do incentivo ao trabalho em equipe e da comunicação efetiva, alívio do estresse, melhora da saúde mental, tendo em vista que durante o ano são realizados diversas ações, o que em determinados momentos podem sobrecarregar o grupo e momentos de pausas, contato com a natureza e descontração, favorecem o alívio do estresse e o cuidado com os integrantes do próprio grupo.

A extensão universitária é caracterizada por promover a reflexão e o conhecimento da sociedade, em geral, a fim de integrar o ensino científico e a pesquisa para o desenvolvimento de novas ações de cuidado e formação em todos os âmbitos do indivíduo, como a ética, a responsabilidade cidadã e o compromisso social. Nesse sentido, o protagonismo universitário do membro petiano é de extrema importância para disseminar o conhecimento científico e o bem-estar na sociedade. (SILVA et al., 2021).

De acordo com a Arenas et al. (2019) ao desenvolver o projeto Pega-Leve na Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) identificou-se que os acadêmicos de graduação em cursos da área da saúde necessitavam de projetos voltados para a saúde mental, uma vez que não existiam projetos voltados exclusivamente para esses indivíduos. O artigo também identificou que as demandas universitárias são muito frequentes e exigem bastante tempo e disposição física dos acadêmicos, podendo gerar maiores níveis de estresse e carga de trabalho, em um momento crítico que é a Universidade.

A literatura aponta a existência de altos índices de transtornos mentais comuns nos acadêmicos, devido ao estilo de vida universitário que é caracterizado por uma extensa carga horária e atividades extracurriculares. Além disso, verifica-se que a mudança de ambientes entre o Ensino Médio e a Universidade pode ser um fator de estresse e piora dos transtornos, o que torna a saúde mental destes indivíduos ainda mais vulnerável (GOMES et al., 2020).

Desse modo, sabe-se que a criação de um ambiente tranquilo e acolhedor é uma estratégia eficaz e focada no próprio aluno, capaz de transformar todo o processo individual e social (SILVA et al., 2014).

As metodologias para intervenção, na saúde mental, dos estudantes são diversas e relatadas na literatura com bons resultados, tais como a prática de grupos de aceitação e compromisso, a fim de melhorar o desempenho e sintomas da ansiedade. Ou seja, recomenda-se a oferta de workshop sobre este assunto no primeiro semestre letivo universitário (TOGHIANI et al., 2019). Além destas, usa-se também as Práticas Integrativas e Complementares (PICs) que são abordagens antigas de cuidado que promovem a saúde mental como yoga, musicoterapia, meditação entre outros (Cortez, et al. 2022).

A partir do exposto a meditação que fez parte de um dos encontros, permite que a pessoa suspenda temporariamente as preocupações externas e retorne ao seu mundo interior, exigindo a interrupção do fluxo de pensamentos. Quando isso acontece, a pessoa deixa de lado o controle inconsciente relacionado à vigilância e experimenta uma sensação de paz interior que se espalha pelo corpo (CARNEIRO, et al. 2020). Nesse contexto, a meditação se torna essencial na busca pelo bem-estar, pois acalma a mente, e promove mudanças de atitude (MELO, et al. 2020).

Nunes et al. (2015) discute que uma prática de cuidado efetiva à saúde mental dos estudantes universitários é a Roda de Terapia Comunitária, a qual objetiva a oportunidade de compartilhar vivências e experiências, além de praticar o falar e o ouvir, acolhendo as histórias dos diversos membros participantes. As Terapias Comunitárias são importantes, porque são consideradas como prática e estratégia de promoção da saúde, por meio do fortalecimento dos relacionamentos interpessoais.

Outra prática também utilizada no projeto foi a audio-visual com o uso do cinema. Este recurso pedagógico em cursos de saúde, envolvendo a exibição de filmes seguida de discussões sobre as temáticas abordadas, tem o potencial de promover uma formação profissional humanizada e estimular o raciocínio dos estudantes em relação aos pacientes e suas condições de saúde. Isso tem levado ao aumento da utilização da Sétima Arte como recurso educacional (DIAS, et al. 2019).

O estudo de Terp, Hjarthag, Bisholt (2019) identificou que o maior número de atividades interventivas eram derivadas de acadêmicos do curso de enfermagem. Os autores justificam que este curso da graduação é muito estressante e capaz de afetar o desempenho acadêmico e clínico do indivíduo.

O estudo piloto analisou os efeitos de um programa de gerenciamento do estresse com base na terapia cognitivo-comportamental, concluindo que houve fatores de melhora na autoeficácia e na autoestima dos alunos, a partir do gerenciamento do estresse, após um ano de intervenção terapêutica.

Sabe-se que independente da técnica aplicada durante as atividades de intervenção, o objetivo que orienta os grupos têm em comum o caráter terapêutico e atingindo em diversos níveis a saúde mental dos acadêmicos. Os estudantes também significam os grupos de intervenção como um espaço seguro para compartilhar as aflições e prováveis gatilhos de ansiedade com os outros participantes, posto que é um grupo homogêneo de indivíduos que vivenciam os mesmos desafios (SOUZA et al., 2021).

No que se refere às limitações do presente estudo, foram principalmente em relação a conciliação de horários entre todos os participantes, afinal sempre que possível acordava-se data em que pudesse ocorrer maior adesão. Contudo, devido os petianos serem de períodos da graduação distintos, com atividades programadas em horários diversos, constituiu um desafio conciliar os encontros. Além disso, algumas atividades propostas proporcionaram um esforço físico ligeiramente maior do que se realiza no cotidiano.

Contudo, apesar dos desafios, a realização deste projeto proporcionou maior vínculo entre os integrantes do PET Enfermagem e a experiência na elaboração de resumo para apresentação em evento na modalidade de relato de experiência. O resumo sobre o projeto, foi apresentado no ENAPET 2022 (Encontro Nacional do Programa de Educação Tutorial), contou com avaliação positiva, além de despertar a atenção de outros grupos, já que são escassos projetos voltados para o próprio bem estar dos petianos.

Reconhece-se também a importância do desenvolvimento destas ações extracurriculares no fortalecimento da saúde mental e da criação de um espaço seguro para a troca de experiências. Desse modo, a realização do projeto vai além de desenvolver atividades extracurriculares, proporciona cuidado aos integrantes do Programa de Educação Tutorial, que possuem um carga horária elevada, com 20 horas semanais de dedicação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente relato buscou demonstrar a importância dos momentos de lazer e atividades extracurriculares que possam auxiliar e melhorar a qualidade de vida do universitário, estas que auxiliam tanto na saúde física como mental dos indivíduos, agregando melhor formação e suporte social, melhoria no âmbito que está inserido.

Para os participantes, a interação entre si, proporcionou com que as demais atividades do PET Enfermagem, fossem desenvolvidas com mais facilidade, devido essa maior sociabilidade. Ademais, o contato com a natureza e com atividades, que para alguns, foi extremamente fora do comum, pode causar um estímulo diferente em suas vidas, podendo resultar em um novo *hobbie* ou até mesmo um jeito melhor de lidar com acontecimentos inesperados.

Portanto, vale ressaltar a importância das atividades físicas e das interações sociais, pois há impacto na vida dos acadêmicos, influenciando tanto na melhora quanto no agravamento da situação fisiológica ou psicológica do mesmo, ou seja, as atividades extracurriculares no contexto geral buscam a melhora do indivíduo como um todo, agregando em um melhor rendimento acadêmico e até mesmo a melhora do cotidiano universitário.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARENAS, D. L.; VIDUANI, A.; ZORTÉA, F.; BASSOLS, A. M. S. PEGA LEVE-SAÚDE MENTAL DO ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA. **Trabalho (En)Cena**, v. 4, n. 2, p. 519-530. 2019. Disponível em: <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/encena/article/view/7440> . Acesso em: 04 de março de 2023.

ARMSTRONG, S.; OOMEN-EARLY, J. Social connectedness, self-esteem, and depression symptomatology among collegiate athletes versus nonathletes. **National library of medicine**, v.57, n.5, p. 521, mar. 2009. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19254893/>. Acesso em: 16 de abril de 2023.

BRAGA, I. F.; SANTOS, A. R. B. dos. Concepções de Lazer sob a Perspectiva dos Adultos. LICERE -Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar

em Estudos do Lazer, v. 22, n. 4, p. 285-316, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/16270>. Acesso em: 29 de outubro de 2023.

CARDOSO, J. V. et al. Estresse em estudantes universitários: uma abordagem epidemiológica. **Revista de Enfermagem - UFPE Online**, Pernambuco, v. 13, p. 1-7, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/241547/33154>. Acesso em: 1 mai. 2023.

CARNEIRO, J; CARIBÉ, C; REGO, G. PICS em saúde mental: Oficinas de relaxamento e meditação. **REVISE-Revista Integrativa em Inovações Tecnológicas nas Ciências da Saúde**, v. 5, n. fluxocontinuo, p. 157-175, 2019. Disponível em: <https://www3.ufrb.edu.br/seer/index.php/revise/article/view/1384/1105>
Acesso em: 28 novembro 2023.

CORTEZ, E. A. et al. Meditação on-line: uma estratégia educativa para promoção da saúde mental no contexto da pandemia por COVID-19. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 2, p. e0511217241-e0511217241, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/17241/22239> Acesso: 28 novembro 2023.

CUNHA, A. C.; KERKOSKI, M. J. Lazer, motricidade humana e inteligência emocional no desenvolvimento de posturas inovadoras e éticas. 2020. Disponível em: <https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/69229/1/Kerkoski%20%26%20Cunha%20Lazer%2c%20Motricidade%20Humana.pdf>. Acesso em: 29 de outubro de 2023.

DIAS, L. F. et al. CINESUS: a discussão de saúde pública na universidade pela ótica do cinema. **Revista de APS**, v. 22, n. 4, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/aps/article/view/16886/22785> Acesso em: 28 de novembro de 2023.

FACIOLI, A. M.; BARROS, A. F.; MELO, M. C.; OGLIARI, I. C. M.; CUSTÓDIO, R. J. de M. Depressão entre estudantes de enfermagem e sua associação com a vida acadêmica. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 73, n. 1, p. 1-6. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/jDrTW7bjTpG7vNYkxfZWq9C/?lang=pt#> . Acesso em: 06 de março de 2023.

GOMES, C. F. M.; PEREIRA, R. J. JUNIOR; CARDOSO, J. V.; SILVA, D. A. Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: abordagem epidemiológica sobre vulnerabilidades. **Revista Eletrônica de Saúde Mental Álcool e Drogas**, v. 16, n. 1, p. 1-8. 2020. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762020000100009 . Acesso em: 06 de março de 2023.

MALM, C.; JAKOBSSON, J.; ISAKSSON, A. Physical activity and sports-real health benefits: A review with insight into the public health of sweden. **Sports**, v. 7, n. 5, 2019. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2075-4663/7/5/127>. Acesso em: 30 de junho de 2023.

MELO, B. C. et al. Meditação na redução do estresse em profissionais de saúde na pandemia do Covid-19: revisão narrativa. **Comunicação em Ciências da Saúde**, v. 31, n. 03, p. 65-70, 2020. Disponível em: <https://revistaccs.escs.edu.br/index.php/comunicacaoemcienciasdasaude/article/view/728/439> Acesso em: 28 de novembro de 2023.

NUNES, P. C. et al. "Coração de estudante": a terapia comunitária integrativa no contexto universitário. **Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 3, p. 2919-2929. 2015. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/5057/505750947019.pdf> . Acesso em: 05 de março de 2023.

NÚÑEZ-ROCHA, G. M. et al. Lifestyle, Quality of Life, and Health Promotion Needs in Mexican University Students: Important Differences by Sex and Academic Discipline. **International Journal of Environmental Research and Public**

Health, v.17, n. 21, p. 1-12, 2020. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/21/8024>. Acesso em: 30 de junho de 2023.

NUZUM, H.; STICKEL, A.; CORONA, M.; ZELLER, M.; MELROSE, R. J.; WILKINS, S. S. Potential Benefits of Physical Activity in MCI and Dementia. **Behavioural Neurology**, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32104516/>. Acesso em: 01 de junho de 2023.

PAOLUCCI E. M.; LOUKOV D.; BOWDISH D. M. E.; HEISZ J. J. Exercise reduces depression and inflammation but intensity matters. **Biol Psychol.** pubmed 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29408464/>. Acesso em: 05 de março de 2023

PIERCY, K. L. et al. The physical activity guidelines for Americans. **JAMA - Journal of the American Medical Association**, v. 320, n. 19, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30418471/>. Acesso em: 30 de junho de 2023.

SILVA, A. G.; CERQUEIRA, A. T. de A. R.; LIMA, M. C. P. Apoio social e transtorno mental comum entre estudantes de Medicina. **Revista Brasileira de Epidemiologia [online]**, v. 17, n. 1. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/QDdGMhJY8QksznfpKVPbDSw/?lang=pt#ModalArticles> . Acesso em: 05 de março de 2023.

SILVA, M. E. A. da. et al.. Saúde mental dos estudantes universitários. **Revista Eletrônica Acervo Enfermagem**, v. 9, p. 1-9. 2021. Acesso em: 04 de março de 2023.

SKEAD N.K; ROGERS S.L. Running to well-being: A comparative study on the impact of exercise on the physical and mental health of law and psychology students. **International Journal of Law and Psychiatry**. Pubmed, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27241463/>>. Acesso em: 05 de março de 2023.

SOLIS, A. C; LOTUFO-NETO, F. Predictors of quality of life in Brazilian medical students: a systematic review and meta-analysis. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 41, n. 6, p. 556-567, 2019. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbp/a/cQ9SVNqGDWxXFskH7yDGxQD/?lang=en>.

Acesso em: 30 de junho de 2023.

SOUZA, D. C. de; FAVARIN, D. B.; SCORSOLINI-COMIN, F. Estratégias grupais para promoção de saúde em universitários. **Revista de Educação da Universidade Federal de Santa Maria [online]**, v. 46. 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reeducacao> . Acesso em: 6 de março de 2023.

STÊNICO, J. A. de G.; PAES, M. S. P. Lazer: Do Tempo Livre à Dimensão Cultural e as Novas Formas de Alienação. LICERE - **Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 19, n. 1, p. 327-355, 2016. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/1205>. Acesso em: 29 de outubro de 2023.

TERP, U.; HJARTHAG, F.; BISHOLT, B. Effects of a Cognitive Behavioral-Based Stress Management Program on Stress Management Competency, Self-efficacy and Self-esteem Experienced by Nursing Students. **Nurse educator**, v. 44, n. 1. 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29286989/> . Acesso em: 03 de março de 2023.

TOGHIANI, Z.; GHASEMI, F.; SAMOUEI, R. The effectiveness of acceptance and commitment group therapy on social anxiety in female dormitory residents in Isfahan university of medical sciences. **Journal of Education and Health Promotion**, v. 8, n. 41, p. 1-5. 2019. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6432841/pdf/JEHP-8-41.pdf> . Acesso em: 06 de março de 2023.

VISCARDI, A. A. da Fonseca et al. Participação de idosos em atividades de aventura na natureza: reflexões sobre aspectos socioambientais. **Motrivivência (Florianópolis)**, p. 35-51, 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2018v30n53p35/36350> Acesso em: 06 de março 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Mental health: strengthening our response, 2018. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact->



[sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response](#). Acesso em: 29 de outubro de 2023.