

PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE ATRAVÉS DE PROJETO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

PROMOTION OF PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH THROUGH UNIVERSITY EXTENSION PROJECT

Submissão:
22/03/2023
Aceite:
10/04/2023

Jean Carlos de Goveia ¹  <https://orcid.org/0000-0002-6739-4839>

Amanda Dias da Silva ²  <https://orcid.org/0009-0004-3229-6579>

Natally Müller da Silva ³  <https://orcid.org/0009-0007-3788-1517>

Thaiane Moleta Vargas ⁴  <https://orcid.org/0000-0003-2872-0475>

Gonçalo Cassins Moreira do Carmo ⁵  <https://orcid.org/0000-0002-6161-9363>

Leandro Martinez Vargas ⁶  <https://orcid.org/0000-0001-7324-4450>

Resumo

O presente artigo teve como objetivo avaliar o processo de implementação e alcance do projeto de extensão UEPG + Ativa — 2ª edição, da Universidade Estadual de Ponta Grossa, por meio da análise de documentos oficiais, planilhas e relatórios. Trata-se de uma pesquisa transversal de cunho quanti-qualitativa, do ponto de vista da tipologia da avaliação de programas, classifica-se como processual e prospectiva, à medida que se propõe analisar se a população alvo estava sendo atingida, bem como, se o desenho lógico foi cumprido. Constatou-se que o projeto está em uma crescente positiva quanto a sua finalidade como um projeto extensionista. Conclui-se que a avaliação possui relevância, tendo em vista que permitiu apresentar indicadores demonstrando um panorama da atual realidade do projeto à coordenação, através de um compêndio de informações capazes de subsidiar estratégias para a melhoria da qualidade do atendimento e eficácia dos serviços ofertados.

Palavras-chave: Avaliação de projeto; atividade física; extensão universitária.

¹Mestrando do Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais Aplicadas da Universidade Estadual de Ponta Grossa - UEPG jeangoveia@hotmail.com

²Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais Aplicadas da Universidade Estadual de Ponta Grossa - UEPG amandadiassilva@gmail.com

³Graduada em bacharelado em Educação Física pela Universidade Estadual de Ponta Grossa - UEPG natallymuller19@gmail.com

⁴Professora do Departamento de Educação Física da Universidade Estadual de Ponta Grossa - UEPG thaiane_moleta@yahoo.com.br

⁵Professor do Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais Aplicadas da Universidade Estadual de Ponta Grossa - UEPG goncalocassins@gmail.com

⁶Professor do Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais Aplicadas da Universidade Estadual de Ponta Grossa - UEPG lmvargas@uepg.br

Abstract

This paper aimed to assess the implementation process and reach of the extension project UEPG + Ativa — 2nd edition, of the State University of Ponta Grossa, through the analysis of official documents, spreadsheets and reports. It is a cross-sectional, quanti-qualitative study which, from the point of view of program assessment typology, is classified as procedural and prospective, considering that it proposes to analyze whether the target population were being reached, as well as, whether the logical design was being followed. The findings show that the project has been growing positively in terms of its purpose as an extension project. The conclusion reached reveals that this assessment is relevant, seeing that it allows us to present indicators that can demonstrate a view of the current reality to the coordinators, seeking to disclose a collection of information capable of supporting strategies to improve the quality of care and effectiveness of the services offered.

Keywords: Project assessment; physical activity; university extension.

1. Introdução

A comunidade científica mundial defende que a redução na prática regular de atividade física semanal e o aumento do comportamento sedentário, têm contribuído de médio a longo prazo para a ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis. Nesse sentido, subentende-se que essa problemática é uma questão de saúde pública, necessitando de um olhar intersetorial e coletivo direcionado a promoção do estilo de vida mais ativo em diferentes campos da sociedade (LEE et al., 2012; NAHAS, 2017; RITTI-DIAS et al., 2021).

A Universidade é um espaço social fundamental para o fomento da integração e promoção de práticas saudáveis. As atividades institucionais universitárias buscam atender ao tripé indissociável de apoio do processo de ensino-aprendizagem formado por ensino, pesquisa e extensão (SOARES; FARIAS; FARIAS, 2010). Entre essas formas de intervenção há os projetos extensionistas, os quais desenvolvem junto à comunidade ações coletivas que ampliam os saberes dos estudantes e contribuem de maneira significativa para a promoção do bem-estar social (TEIXEIRA, MARTINS; 2017).

Não obstante, existe uma carência de estudos na literatura nacional que assumem dados científicos avaliando as políticas públicas extensionistas voltadas a prática de atividade física ou exercício físico. Embora, acredita-se que a maioria das instituições de ensino superior, em especial as públicas, ofertem atividades extensionistas deste cunho, poucos estudos divulgam evidências científicas sobre o processo de implementação e o seu impacto social.

Com base nesta concepção, a Pró-Reitoria de Extensão e Assuntos Culturais da Universidade Estadual de Ponta Grossa (PROEX — UEPG) visa oportunizar a cidadania e a justiça social no campus universitário e na comunidade externa. Em sua normativa vigente, até o momento, tem buscado assegurar por meio de programas e projetos extensionistas, práticas capazes de oferecer condições seguras e inovadoras do ponto de vista tecnológico, científico e cultural (UEPG, 2021).

Vale destacar o Projeto UEPG + Ativa, objeto da presente investigação, o qual foi criado em 2020 pela Coordenadoria de Desportos e Recreação (CDR), órgão responsável pelo planejamento e condução de ações extensionistas de cunho esportivo e lazer direcionadas à comunidade interna e externa da UEPG. Inicialmente, devido à pandemia de Covid-19, o projeto adaptou suas atividades mediante postagens diárias em suas páginas oficiais no Instagram® e Facebook®, buscando incentivar a prática regular de exercícios físicos e os bons hábitos de saúde.

No início do ano de 2022, com o retorno das aulas presenciais, a 2ª edição do projeto ofertou atividades de Dança, Pilates e Musculação (treinamento resistido) no Campus de Uvaranas. A partir

dessas práticas, o Projeto UEPG + Ativa — 2ª edição objetivou acolher e incentivar a prática de exercícios físicos para toda comunidade interna e externa da UEPG.

Em coerência à relevância da referida atividade extensionista para a sociedade, torna-se importante a avaliação de tal projeto, dado que corrobora para a elaboração de indicadores que apontem com clareza e pertinência o seu processo de implementação. Deste modo, justifica-se a realização desse estudo em sua aplicabilidade, originalidade e significância para a produção técnico-científica nacional.

Em outras palavras, a presente investigação levanta os seguintes questionamentos: em que medida o projeto UEPG + Ativa — 2ª edição tem atendido as metas e objetivos estabelecidos? Em que fase da implementação se encontram as atividades propostas pelo projeto UEPG + Ativa — 2ª edição?

Diante desse contexto, o presente trabalho objetivou avaliar o estágio de implementação e alcance do projeto de extensão UEPG + Ativa — 2ª edição, da Universidade Estadual de Ponta Grossa, por meio da análise de documentos oficiais, planilhas e relatórios anuais disponibilizados pela CDR.

2. Metodologia

Com o intuito de atingir o objetivo proposto, adotou-se para esta pesquisa um estudo de caráter transversal, podendo ser considerado básico perante sua natureza, descritivo em relação ao seu nível, com a abordagem do problema de forma quali-quantitativa e de cunho documental e bibliográfico como procedimento técnico, uma vez que se procedeu pela análise de documentos oficiais (GIL, 2002).

Do ponto de vista da tipologia da avaliação de programas, classifica-se como processual e prospectiva, à medida que se propõe analisar se a população alvo do Projeto UEPG + Ativa — 2ª edição estava sendo atingida, bem como, se o desenho lógico foi cumprido (JANNUZZI, 2016).

Quanto aos agentes avaliadores, pode ser considerada mista, pois, colaboraram significativamente na construção e formação deste estudo, o coordenador técnico e uma estagiária do referido projeto e os demais avaliadores não possuíam nenhum vínculo administrativo ou profissional com a atividade de extensão investigada (MORRA-IMAS; RIST, 2009; COTTA, 1998).

O projeto em questão teve seu início em abril de 2022 e seu término está previsto para abril de 2024, de modo que em seu documento oficial aprovado pela PROEX e pela Fundação de Apoio ao Desenvolvimento Institucional, Científico e Tecnológico (FAUEPG), órgão que administra os recursos provenientes do projeto, propõem-se atender a comunidade interna (acadêmicos, agentes universitários e docentes) e externa da Universidade. Com a estimativa de alcançar 60 pessoas de cada um dos grupos mencionados acima, dividindo-os em turmas por horário.

A coleta de dados foi efetivada na primeira quinzena do mês de dezembro de 2022, por meio da consulta de arquivos disponibilizados pela CDR, tais como: planilhas, relatórios anuais, documentos oficiais de cunho administrativo e recibos de pagamento mensal.

Com base nos pressupostos teóricos de Jannuzzi (2016), delineou-se um estudo de avaliabilidade do projeto UEPG + Ativa, com enfoque em descobrir evidências que apontem indicadores sobre o alcance na comunidade interna e externa. Deste modo, realizou-se um levantamento e a avaliação do cumprimento dos objetivos explicitados pelo projeto de extensão UEPG + Ativa — 2ª edição e o contexto no qual ele está operando.

No que se refere às questões éticas, foi disponibilizado para a coordenação da CDR, um termo de consentimento livre e esclarecido, explicando todos os objetivos desta pesquisa, bem como, instruções e explanações sobre o compromisso ético de utilizar os dados consultados somente para fins acadêmicos e científicos.

Por fim, após a coleta de dados, as respostas das perguntas avaliativas foram planejadas no *software* Microsoft Excel 2012, no qual também foi efetuado um fichamento das informações levantadas acerca de cada um dos indicadores descritos. O tratamento estatístico foi realizado no programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 20, com a finalidade de verificar porcentagem e frequência dos elementos colhidos.

3. Resultados

3.1. Alcance

Com base na análise dos documentos e registros, observou-se que devido ao retorno das atividades acadêmicas presenciais terem acontecido no mês de março, concomitantemente, a primeira ação do projeto foi o recrutamento de participantes através da divulgação de informações sobre as modalidades, os horários, as turmas, inscrição e condições de pagamento via redes sociais da CDR — Instagram® (@cdr.uepg) e o Facebook® (/cdruepg/).

O processo de matrícula foi efetivado na secretaria da CDR. A pessoa interessada deveria dirigir-se ao local para realizar a inscrição, a qual era formalizada pelos estagiários do projeto, de segunda a sexta-feira, das 13h30 às 17h30. Vale salientar que seriam necessários alguns critérios para a efetivação da matrícula: ter 16 anos completos ou mais; apresentar atestado médico comprovando que está em plenas condições físicas e apto a prática, bem como, gozando de boa saúde. Para os servidores da UEPG também foi solicitada a declaração de vínculo trabalhista com a instituição. Aos acadêmicos comprometendo-se a apresentar o extrato de matrícula.

Não obstante, identificou-se que as atividades oferecidas não são gratuitas. De acordo com análise do documento oficial do Projeto UEPG + Ativa — 2ª edição aprovado pela Pró-Reitoria de Extensão e Assuntos Culturais — PROEX — UEPG, a taxa de inscrição e mensalidades visam custear despesas com a manutenção dos espaços, compra de materiais de consumo, confecção de materiais de divulgação e bolsas para estagiários.

A tabela 1, apresenta o número absoluto de alunos que estavam frequentando as atividades até o dia 12 de dezembro de 2022, data da presente avaliação dessa variável, sobretudo, a distribuição dos participantes em cada grupo comunitário. Observou-se que 44,0% (n=74) pertenciam ao grupo de estudantes universitários, 6,5% (n=11) eram professores/servidores e 49,4% (n=83) da comunidade externa.

Tabela 1 – Número total de alunos divididos por grupo comunitário - Projeto UEPG + Ativa - 2ª Edição.

Atividades	Acadêmicos	Servidores/Professores	Comunidade	Total
Musculação	72	10	72	154
Pilates	2	1	11	14
Total	74	11	83	168

Fonte: Coleta de dados através de documentos oficiais disponibilizados pela CDR (2022).

No que se refere aos dados demográficos, conforme descrito na tabela 2, identificou-se que 54,8% (n=92) da população participante eram mulheres e 45,2% (n=76) homens.

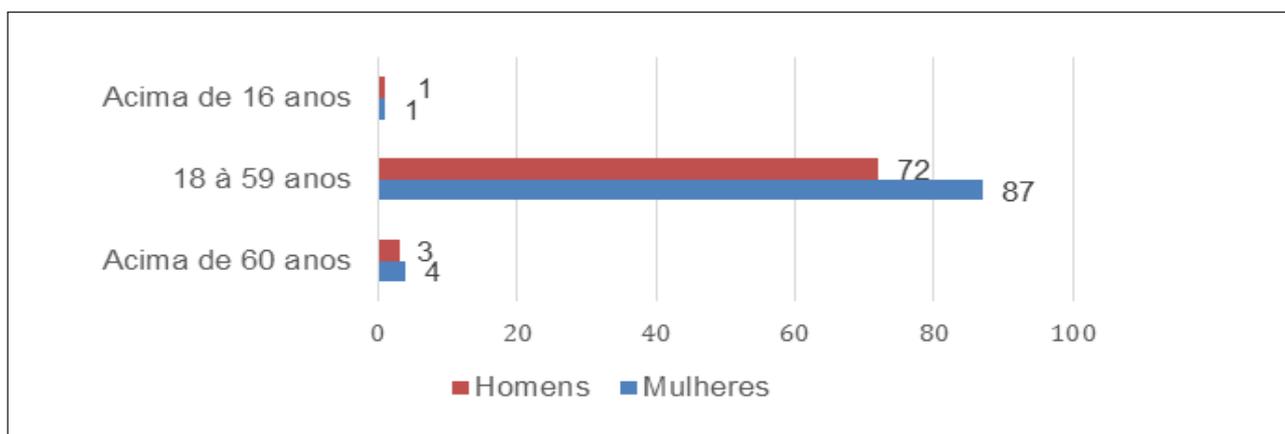
Tabela 2 – Grupos comunitários e o sexo dos participantes do Projeto UEPG + Ativa - 2ª Edição.

		Acadêmico	Servidor ou Professor	Comunidade Externa	Total
Sexo	Feminino	40	4	48	92
	Masculino	34	7	35	76
Total		74	11	83	168

Fonte: Coleta de dados através de documentos oficiais disponibilizados pela CDR (2022).

No gráfico 1 é apresentada, em número absoluto, a quantidade de participantes do referido projeto dividido por sexo e faixa etária. A média de idade dos praticantes foi de 28,8 anos com desvio padrão $\pm 13,2$.

Gráfico 1. Faixa etária do público participante do Projeto UEPG + Ativa - 2ª Edição



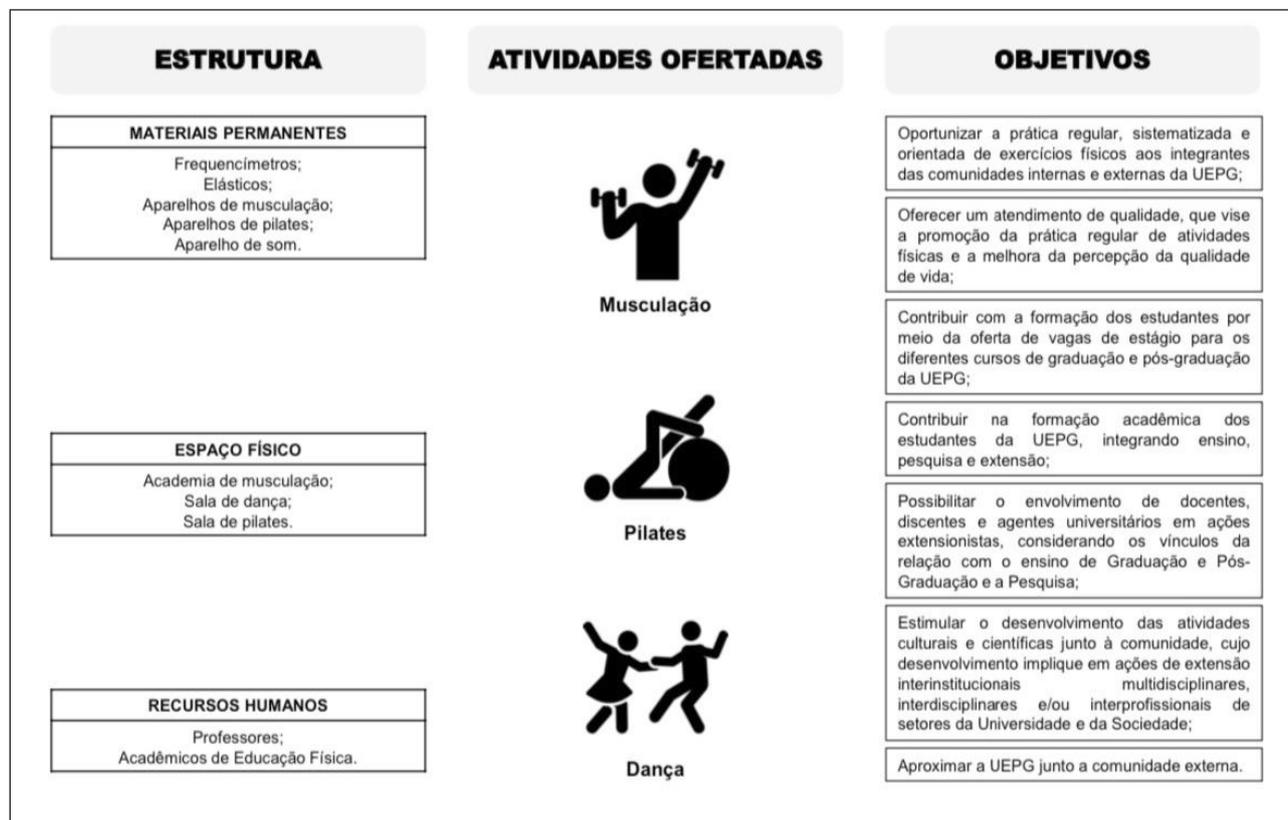
Fonte: Coleta de dados através de documentos oficiais disponibilizados pela CDR (2022).

3.2. Processo de implementação

Através da análise documental, buscou-se identificar o processo de implementação e alcance do projeto UEPG + Ativa — 2ª edição e suas relações existentes com a sociedade. A figura 1 apresenta o modelo lógico do referido projeto. Durante o ano de 2022, este passou por alterações de logística, saída de alunos. Em destaque, a atividade de dança foi ofertada somente até o mês de julho, devido ao

desligamento do profissional contratado para conduzi-la e a oferta de atividade extensionista similar pelo Departamento de Educação Física da UEPG. No formato atual, momento em que foi realizada essa avaliação, o projeto possuía duas atividades em andamento: Pilates e Musculação.

Figura 1 – Modelo lógico de funcionamento do Projeto UEPG + Ativa - 2ª Edição.



Fonte: Coleta de dados através de documentos oficiais disponibilizados pela CDR (2022).

O projeto é coordenado por um professor com titulação de doutor, lotado no Departamento de Educação Física e Administrador da CDR. As atividades são ministradas por profissionais de Educação Física contratados via edital de chamamento público e auxiliados por estagiários admitidos através de edital de seleção. O Pilates é conduzido por uma professora que realiza atividades de exercícios em aparelhos e solo, cuja oferta se dá em turma única e duas vezes por semana, às quartas e sextas-feiras. Já a Musculação ou treinamento resistido é disponibilizado de segunda a sexta-feira, das 15h às 19h, de modo que as turmas são divididas por horário, possibilitando ao aluno uma hora de treino diário.

Os treinos são programados e orientados por uma profissional de Educação Física, a qual possui titulação de mestre. Ela também é responsável por supervisionar os estagiários, bolsistas e voluntários nas atividades de avaliação física e prescrição dos treinamentos aos alunos do projeto. Os estagiários, sob a supervisão da profissional, são responsáveis pela avaliação, orientação, explicação, demonstração e correção dos exercícios, os quais são prescritos individualmente para a comunidade interna e externa.

A fonte de fomento para a implementação e funcionamento do referido projeto é a receita produzida através da cobrança das mensalidades. De todo o valor captado, 7% é retido pela FAUEPG

para cobrir os custos do serviço de contabilidade e compras que a mesma realiza em prol do projeto. Outros 5% ficam com o fundo de apoio a ações extensionistas da PROEX. O restante fica depositado em conta corrente do próprio projeto e pode ser utilizado para despesas com pessoal, materiais de consumo, materiais permanentes, serviços, alimentação e custeio de diárias e passagens para eventos técnico-científicos para os membros do projeto.

Os espaços físicos utilizados pelas atividades do projeto são de responsabilidade do Departamento de Educação Física da UEPG e o custeio de despesas básicas, com energia elétrica e consumo de água, ficam a cargo da própria universidade. Contudo, considerando que a Universidade não tem condições de custear despesas com a manutenção de equipamentos, compra de materiais de treinamento e o pagamento dos profissionais responsáveis pela condução das atividades, se justifica a cobrança de mensalidades.

A contratação dos profissionais supracitados procede-se por meio de processo seletivo para contratação de pessoal em cargos temporários, seguindo as recomendações da FAUEPG.

4. Discussões

Os resultados da presente avaliação demonstraram que o projeto UEPG + Ativa está numa crescente positiva quanto a sua finalidade como um projeto extensionista. Após o período de isolamento social e o retorno das atividades presenciais, observou-se na 2ª edição uma boa adesão dos estudantes universitários e em menor proporção a adesão dos servidores e professores da UEPG. Logo, constatou-se maior participação da comunidade externa, em especial, a participação de mulheres, semelhante ao observado em outros estudos relacionados a programas de atividade física extensionistas (SANDRESCHI et al., 2015; ROMERO et al., 2017).

Acredita-se que o índice de participação da comunidade externa pode ser explicado devido às mensalidades terem um custo mais baixo comparado ao preço cobrado na rede privada, sobretudo, as aulas serem prescritas e supervisionadas por profissionais de Educação Física.

Nessa linha de raciocínio, Trapé et al. (2018) numa pesquisa transversal, em programas comunitários oferecidos por universidades e o setor público, em seus achados, afirmam que as pessoas que frequentavam regularmente os programas de atividade física sob a supervisão de um profissional de Educação Física, apresentaram resultados melhores em relação à aptidão física e saúde, independente do objetivo, em comparação aos indivíduos sem orientação, classificados como ativos fisicamente.

Ao avaliar o desenho lógico do projeto UEPG + Ativa — 2ª edição, as informações supracitadas confirmam os resultados encontrados e reforçam a importância da destinação de recursos para a contratação de profissionais habilitados na área de formação básica específica.

Quanto ao índice de participação da comunidade em relação ao sexo, no geral as mulheres apresentaram mais matrículas nas atividades. Contudo, os dados podem ter sido evidenciados devido ao volume de participação do grupo feminino na atividade Pilates.

Freitas et al. (2019) apontam que existe uma preferência das mulheres para essa prática, um dos possíveis motivos são os benefícios inerentes aos exercícios do Pilates, como aumento da flexibilidade e resistência, bem como, a comodidade na conciliação do volume de treinamento em conjunto com outras práticas de atividade física ou exercício físico, tais como: caminhada, musculação, natação, entre outras.

Em referência as dificuldades percebidas no processo de operacionalização do projeto, desta-

ca-se o formato de cobrança das mensalidades mediante boleto bancário. Esse formato criava alguns problemas quando o cliente não o recebia no e-mail pessoal e, por isso, não realizava o pagamento, ou quando atrasava o pagamento e outro boleto precisava ser emitido. A solução para esse problema foi a extinção do pagamento por boleto e a exclusividade do pagamento feito através de cartão de crédito/débito ou PIX.

Outra limitação são os horários destinados aos treinamentos, os quais são programados de modo a não concorrer com as atividades de ensino dos cursos de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física. Dessa forma, as atividades concentram-se no período vespertino e início do período noturno. Tal condição pode ser um fator determinante para algumas pessoas não se inscreverem no projeto, como o grupo de servidores e professores que, em nossos resultados, apresentaram um número relativamente baixo quanto a estimativa previamente estipulada de 60 participantes.

Em relação à qualidade dos serviços prestados e o cumprimento dos objetivos centrais, observou-se que a referida atividade extensionista atende seu desenho lógico e preconiza o interesse em aproximar a universidade ao público atendido, oportunizando a prática regular, sistematizada e orientada, buscando a melhora da qualidade de vida da comunidade interna e externa da UEPG. Cabe destacar que o projeto, de fato, atinge diretamente a comunidade acadêmica através da oferta de vagas de estágio, com a formação dos acadêmicos da UEPG, sobretudo dos cursos de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física.

Martins et al. (2015), refletem sobre a importância de projetos extensionistas para formação acadêmico-profissional de graduandos e pós-graduandos, com a intenção de articular as ações de ensino e pesquisa em virtude da oportunidade de colocar em prática o que foi visto em sala de aula. Em outras palavras, configura-se como uma porta para a universidade interagir com a comunidade em que está inserida.

Em suma, Rodrigues et al. (2013), assumem que a extensão universitária promove a qualidade de vida das pessoas beneficiadas, e por conseguinte, contribui significativamente para a mudança social. Trata-se, portanto, de um progresso das atividades acadêmicas com as comunidades que podem propiciar a prática segura e eficaz da atividade física.

5. Considerações finais

Com o objetivo de avaliar o processo de implementação e o alcance do projeto UEPG + Ativa, observou-se a partir do presente trabalho que o projeto está em uma crescente positiva quanto a sua finalidade como uma atividade extensionista. Em relação aos objetivos propostos pelo documento inicial aprovado pela PROEX, foi possível verificar que estão sendo cumpridos e, concomitantemente, possibilitam a aproximação entre a Universidade e a comunidade por meio da promoção de atividades físicas orientadas.

Quanto às limitações do projeto, encontraram-se algumas dificuldades no processo de implementação, tais como o formato inicial de cobrança, de forma que gerava, em alguns casos, atrasos no pagamento e conseqüentemente oportunidade para evasão do projeto. Outro ponto a se destacar é com relação aos horários disponibilizados para as práticas corporais no período vespertino e comercial, impossibilitando que mais pessoas pudessem participar da ação extensionista.

Em síntese, acredita-se que a avaliação possui relevância, tendo em vista que permitiu apresentar indicadores, demonstrando um panorama da atual realidade do projeto à coordenadoria, através

de um compêndio de informações capazes de subsidiar estratégias para a melhoria da qualidade do atendimento e eficácia dos serviços ofertados.

No entanto, as discussões podem ter sido limitadas devido a poucos estudos publicados pela comunidade científica, de modo que houve a possibilidade de ter causado interpretações superficiais. Outra limitação do estudo foi que se utilizou somente como objeto a análise documental e seu desenho metodológico, o que não permitiu avaliar a eficácia e eficiência das atividades ofertadas. Dessa forma, para estudos futuros, pretende-se realizar um estudo de caso, de cunho descritivo, pautado na avaliação *ex post* (após a finalização da edição do projeto) com o intuito de verificar os resultados potenciais e o seu impacto social.

Referências

COTTA, T. C. **Metodologias de avaliação de programas e projetos sociais: análise de resultados e de impacto**. 1998. Disponível em: <<https://repositorio.enap.gov.br/handle/1/1634>>. Acesso em: 22 de outubro de 2022.

FREITAS, C. D.; SEPAROWIC, C. C.; MALTESE, C. J.; PASSARELLI, G. F. R. R.; LOPES, S. C. Análise do perfil dos praticantes do método Pilates solo e estúdio na cidade de São Paulo. **Fisioterapia Brasil**, v. 20, n. 4, p. S1–S8, 4 jul. 2019.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4.ed. São Paulo: Atlas, 2002.

JANNUZZI, P. M. **Monitoramento e avaliação de programas sociais: uma introdução aos conceitos e técnicas**. Campinas. Alínea, 2016.

LEE, I. M.; SHIROMA, E. J.; LOBELO, F.; PUSKA, P.; BLAIR, S. N.; KATZMARZYK, P. T. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. **The Lancet**, v. 380, n. 9838, p. 219-229, 2012.

MARTINS, S. N.; ECKHARDT, V. M. T.; VALANDRO, N. A.; COSTA, J. A contribuição da extensão na formação de universitários: um estudo de caso. **Revista NUPEM**. Campo Mourão, v. 7, n. 12, jan./jun. 2015.

MORRA-IMAS, L.; RIST, C. **The Road to Results: Designing and Conducting Effective Development Evaluations**. 2009. Disponível em: <<https://openknowledge.worldbank.org/handle/10986/2699>>. Acesso em: 22 de outubro de 2022.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7. ed. Florianópolis, Ed. do autor, 2017.

RITTI-DIAS, R. M.; TRAPÉ, A. A.; FARAH, B. Q.; PETREÇA, D. R.; LEMOS, E. C.; CARVALHO, F. F. B.; MAGALHÃES, L. L.; MACIEL, M. G.; GOMES, P. S. C.; MANTA,

S. W.; HALLAL, P. C.; ANDRADE, D. R. Atividade física para adultos: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. n. 26, 2021.

RODRIGUES, A. L. L.; COSTA, C. L. N. do A.; PRATA, M. S.; BATALHA, T. B. S.; PASSOS NETO, I. de F. Contribuições da extensão universitária na sociedade. Caderno de Graduação - Ciências Humanas e Sociais - **UNIT - SERGIPE**, [S. l.], v. 1, n. 2, p. 141–148, 2013. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/cadernohumanas/article/view/494>. Acesso em: 14 dez. 2022.

ROMERO, B. F. et al. Motivação e atividade física: os projetos de extensão na universidade. **Pensar a Prática**, v. 20, n. 1, 31 mar. 2017.

SANDRESCHI, P.; PETREÇA, D.; MAZO, G. Avaliação de um programa universitário de atividade física para idosos pelo modelo RE-AIM. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 20, n. 3, p. 270, 23 out. 2015.

SOARES, L. R; FARIAS, M. C. M.; FARIAS, M. M. Ensino, pesquisa e extensão: histórico, abordagens, conceitos e considerações. **Em Extensão**. Uberlândia, v. 9, n.1, p. 11-18, jan./jul. 2010.

TEIXEIRA, A. C.; MARTINS, A. R. Q. Avaliando o programa mutirão pela inclusão digital em busca de alternativas metodológicas para projetos de extensão universitária. **Revista Conexão UEPG**, v. 14, n. 2, p. 254-263, maio-agosto, 2018.

TRAPÉ, A. A. et al. Exercício físico supervisionado, aptidão física e fatores de Risco para doenças cardiovasculares em adultos e idosos. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, v. 22, n. 4, p. 291–298, 27 jun. 2018.

UEPG, Universidade Estadual de Ponta Grossa. **Curricularização da extensão dos cursos da UEPG: apontamentos e orientações**. 2021. Disponível em: <<https://www2.uepg.br/proex/wpcontent/uploads/sites/8/2021/07/CURRICULARIZACao-DA-EXTENSAO-1.pdf>>. Acesso em: 10 de dezembro de 2022.