



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA - UEPB
CAMPUS I - CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

LIBNI SOARES GONÇALVES

**O PROGRAMA DE ESPORTE E LAZER COMO POLÍTICA DE ASSISTÊNCIA
ESTUDANTIL NA UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA EM CAMPINA
GRANDE - PB**

CAMPINA GRANDE - PB

2024

LIBNI SOARES GONÇALVES

**O PROGRAMA DE ESPORTE E LAZER COMO POLÍTICA DE ASSISTÊNCIA
ESTUDANTIL NA UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA EM CAMPINA
GRANDE - PB**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Departamento do Curso de
Educação Física da Universidade Estadual
da Paraíba, como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em Educação
Física.

Orientador: Prof. Me. Diego Vinicius Duarte Cavalcante.

CAMPINA GRANDE – PB

2024

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto em versão impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que, na reprodução, figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

G635p Goncalves, Libni Soares.

O programa de esporte e lazer como prática de assistência estudantil na Universidade Estadual da Paraíba em Campina Grande - PB [manuscrito] / Libni Soares Goncalves. - 2024.
33 f. : il. color.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2024.

"Orientação : Prof. Me. Diego Vinicius Duarte Cavalcante, Departamento de Educação Física - CCBS".

1. Esporte e lazer. 2. Política de assistência estudantil. 3. Educação física. I. Título

21. ed. CDD 320.6

LIBNI SOARES GONCALVES

O PROGRAMA DE ESPORTE E LAZER COMO PRÁTICA DE ASSISTÊNCIA
ESTUDANTIL NA UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA EM CAMPINA
GRANDE

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Coordenação do Curso
de Educação Física da Universidade
Estadual da Paraíba, como requisito
parcial à obtenção do título de
Bacharelado em Educação Física.

Aprovada em: 21/11/2024.

Documento assinado eletronicamente por:

- **Regiménia Maria Braga de Carvalho** (**.562.384-**), em **27/11/2024 13:54:56** com chave **54bbf86eace011efb5a906adb0a3afce**.
- **Diego Vinicius Duarte Cavalcante** (**.591.754-**), em **26/11/2024 20:40:05** com chave **c3a57b4cac4f11ef8c5d1a1c3150b54b**.
- **Francisco Jomario Pereira** (**.822.814-**), em **27/11/2024 19:10:03** com chave **59d91684ad0c11ef98561a7cc27eb1f9**.

Documento emitido pelo SUAP. Para comprovar sua autenticidade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse https://suap.uepb.edu.br/comum/autenticar_documento/ e informe os dados a seguir.

Tipo de Documento: Termo de Aprovação de Projeto Final

Data da Emissão: 28/11/2024

Código de Autenticação: a673b1



**O PROGRAMA DE ESPORTE E LAZER COMO POLÍTICA DE ASSISTÊNCIA
ESTUDANTIL NA UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA EM CAMPINA
GRANDE - PB**

**THE SPORTS AND LEISURE PROGRAM AS A STUDENT ASSISTANCE
POLICY AT THE STATE UNIVERSITY OF PARAÍBA IN CAMPINA GRANDE –
PB**

GONÇALVES, Libni Soares*

RESUMO

Este trabalho explora a importância do programa de Esporte e Lazer da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) no contexto das políticas de assistência estudantil, destacando seu papel na promoção do bem-estar físico, mental e social dos estudantes da instituição. O ingresso no ensino superior marca uma fase de desafios, mudança de rotina, demandas de estudo e atividades acadêmicas que interferem na saúde e no bem-estar emocional e são agravados pela redução do tempo dedicado à prática de atividade física e ao lazer. Nesse cenário, os programas de esporte e lazer, ao integrarem as políticas de assistência estudantil da universidade, surgem como estratégias eficazes para equilibrar as necessidades acadêmicas e promover a qualidade de vida entre os estudantes. O estudo possui caráter descritivo e natureza quali-quantitativa, e utilizou um questionário baseado na versão curta do IPAQ com adaptações, reconhecido internacionalmente como um instrumento eficaz para mensurar os níveis de atividade física. A amostra foi composta por 79 estudantes de diferentes cursos da UEPB que participam do programa "Esporte e Lazer para Todos". A coleta de dados ocorreu ao longo do período letivo de 2024.2 e seguiu os critérios de inclusão e exclusão estabelecidos, com os participantes respondendo a perguntas sobre sua frequência nas atividades físicas, motivações e impactos percebidos na saúde e qualidade de vida. A pesquisa revelou que 97,5% dos participantes relataram uma melhora na percepção de sua saúde geral devido à participação no programa. Embora tenham apontado dificuldades como incompatibilidade de horários, falta de infraestrutura e divulgação dos programas, contudo, a maioria dos estudantes avaliou o programa de forma positiva, reconhecendo sua contribuição para o bem-estar emocional e a permanência acadêmica.

Palavras-Chave: Esporte e lazer; Políticas de assistência estudantil; Educação Física.

*Graduando no curso de Bacharelado em Educação Física na Universidade Estadual da Paraíba.
Contato: libni.goncalves@aluno.uepb.edu.br.

ABSTRACT

This study explores the importance of the Sports and Leisure Program at the State University of Paraíba (UEPB) in the context of student assistance policies, highlighting its role in promoting the physical, mental, and social well-being of the university's students. Entering higher education marks a phase of challenges, routine changes, academic demands, and activities that impact health and emotional well-being, often exacerbated by a reduction in time dedicated to physical activity and leisure. In this context, the sports and leisure programs, by integrating university's student assistance policies, emerge as effective strategies to balance academic needs and promote quality of life among students. This descriptive study with a qualitative nature used a questionnaire based on the short version of the IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) with adaptations, internationally recognized as an effective tool for measuring physical activity levels. The sample consisted of 79 students from various UEPB courses participating in the "Sports and Leisure for All" program. Data collection took place during the 2024.2 academic term and followed established inclusion and exclusion criteria, with participants answering questions about their frequency of physical activities, motivations, and perceived impacts on health and quality of life. The research revealed that 97.5% of participants reported an improvement in their perception of overall health due to participation in the program. Although they highlighted difficulties such as scheduling conflicts, lack of infrastructure, and limited program promotion, most students evaluated the program positively, recognizing its contribution to emotional well-being and academic persistence.

Keywords: Sports and leisure; Student assistance policies; Physical Education.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	6
2. JUSTIFICATIVA	8
3. OBJETIVOS	8
3.1. OBJETIVO GERAL	8
3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	8
4. REFERENCIAL TEÓRICO	9
5. METODOLOGIA	11
5.1. TIPO DO ESTUDO	11
5.2. POPULAÇÃO E AMOSTRA	12
5.3. CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO	12
5.4. INSTRUMENTO E COLETA DE DADOS	12
5.5. PROCEDIMENTO E COLETA DE DADOS	13
5.6. PROCESSAMENTO E ANÁLISE DOS DADOS	14
5.7. CONSIDERAÇÕES ÉTICAS	14
6. RESULTADOS E DISCUSSÕES	15
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
REFERÊNCIAS	25
ANEXOS	27
APÊNDICES	30

1. INTRODUÇÃO

O esporte é um fenômeno social relevante que desempenha um papel crucial na sociedade e abrange amplos benefícios que vão além da atividade física. Muito se tem debatido sobre programas e projetos de políticas públicas associadas ao esporte no contexto social contemporâneo. Conseqüentemente, nas últimas décadas, surgiram outros conceitos de esporte, como o apresentado por Dieckert (1984) de “esporte de lazer”. Esse, pois, compreende o esporte como fenômeno social que integra outro termo abrangente, o lazer.

O esporte de lazer diferente do esporte de alto rendimento, cujo objetivo é a busca pela alta performance corporal, empenha-se em criar um campo de alternativas à participação e permanência da atividade física no cotidiano das pessoas.

Para Marcellino (1996), o esporte e lazer são reconhecidos como fatores que, entre tantos, têm influenciado o desenvolvimento social da humanidade. O binômio esporte e lazer tem se destacado nos últimos anos, considerando a tendência de sua ruptura com o paradigma do rendimento/performance como finalidade básica do esporte. O estímulo à participação sem restrições e o entendimento do esporte e do lazer como manifestações culturais vivenciadas no tempo livre são tendências cada vez mais concretas, em função da significativa presença de ambos nas práticas sociais.

Assim sendo, a integração dessas atividades é uma poderosa ferramenta de interação social, priorizando a participação nos exercícios em detrimento das regras institucionais do esporte de alto rendimento. Isso proporciona oportunidades de inclusão entre os praticantes, incentivando um estilo de vida ativo ao promover a saúde e o bem-estar às comunidades em geral.

No âmbito das Instituições Federais de Ensino Superior do Brasil a implantação das políticas de assistência estudantis está diretamente relacionada ao Programa Nacional de Assistência Estudantil (PNAES), instituído pelo decreto presidencial n. 7.234, de 19 de julho de 2010 (BRASIL, 2010). Dentre as diversas ações do PNAES a serem desenvolvidas estão o esporte e, por extensão, o lazer, seguindo premissa da Constituição brasileira de que tais atividades constituem direitos fundamentais do cidadão.

No contexto da Universidade Estadual da Paraíba, as Políticas de Assistência Estudantis são planos estratégicos que buscam contribuir com a permanência e êxito dos estudantes regularmente matriculados nos cursos Técnicos, de Graduação e Pós-graduação da instituição que estejam em situação de vulnerabilidade social, através de programas assistenciais que têm por objetivo viabilizar a igualdade de oportunidades entre todos, a

partir de medidas que buscam a melhoria do desempenho acadêmico, minimização da evasão e conseqüentemente proporcionar uma melhor qualidade de vida.

Logo, a Assistência Estudantil da UEPB se materializa através dos seus programas. Estes, atualmente, são regulados pela Pró-reitoria Estudantil (PROEST) e administrados por uma equipe multiprofissional. A forma regular de ingresso nesses Programas de Assistência Estudantil é por meio de seleção. A Assessoria Estudantil realiza com antecedência a divulgação dos Editais nos portais institucionais da UEPB e da PROEST garantindo, assim, a ampla participação de todos aqueles que estão aptos, dentro dos critérios de condicionalidades legalmente comprovados, à seleção.

O programa “Esporte e Lazer para todos”, alvo deste estudo, oferta uma Política de Esporte e Lazer na UEPB para o corpo discente, docente e técnico administrativo, assim como a comunidade em geral, o programa pertence a Coordenadoria de Esporte e Lazer (COEL) e oportuniza práticas de atividades esportivas e de lazer, em conjunto com a Pró-Reitoria Estudantil e a Pró-Reitoria de Extensão, para a comunidade acadêmica, sendo responsável pela idealização, planejamento, organização, realização e suporte nos diversos eventos esportivos, visando a prática da manutenção e promoção da saúde, através da efetiva participação em ações que proporcionam momentos de lazer e bem estar.

Entretanto, apesar de se basearem nas diretrizes normatizadas pelo decreto presidencial, os programas de assistência estudantil que envolvem Esporte e Lazer necessitam de uma regulamentação em nível estadual mais efetiva, sendo os programas de assistência Estudantil da UEPB, especialmente o programa “Esporte e Lazer para todos”, que se insere como atividades de extensão, regulados por resoluções internas, como a Resolução UEPB/CONSUNI/038/2011 que estabelece normas para concessão de incentivos para a extensão e pela Resolução UEPB/CONSEPE/011/2022 que dispõe sobre a regulamentação, o registro e a inclusão das atividades de extensão nos Projetos Pedagógicos dos Cursos de Graduação da UEPB, e dá outras providências.

Nesse contexto, este trabalho evidencia as atuais aproximações do programa de esporte e lazer com as políticas públicas de assistência estudantil propostas pela Universidade Estadual da Paraíba no âmbito do Departamento de Educação Física da instituição, bem como lança um olhar sobre as demandas dos estudantes universitários da referida universidade, em um estudo que pretende avaliar as necessidades, importância e adesão dos estudantes ao programa de esporte e lazer ofertado.

2. JUSTIFICATIVA

Este estudo possui como justificativa três realidades, a pessoal, a social e a científica. Como justificativa pessoal descrevo minha trajetória na graduação como extensionista participante dos projetos da Coordenadoria de Esporte e Lazer (COEL). Conduzir as práticas de modalidade esportiva dentro da estrutura de esporte e lazer me proporcionou uma experiência incrível, onde pude socializar e conhecer outras pessoas interagindo diretamente com suas vidas e a relação cotidiana da prática do esporte com a saúde e o bem-estar, o que também me fez desenvolver habilidades importantes no âmbito profissional e pessoal.

Portanto a escolha do tema deste trabalho gira em torno de acreditar no potencial transformador que o programa de esporte e lazer tem na vida dos participantes. Nesta perspectiva, reitero a justificativa em âmbito social, ao identificar a necessidade de afirmar discussões em torno desse tema, o esporte e lazer é uma política de assistência estudantil, logo deve ser utilizado como ferramenta de apoio aos estudantes universitários.

Em relação a justificativa científica percebe-se como é importante a oportunidade de ampliar os horizontes da produção acadêmica nessa temática lançando um olhar para dentro do próprio cenário universitário discutindo a inserção de programas de esporte e lazer na realidade acadêmica com o olhar mais atento às suas potencialidades.

3. OBJETIVOS

3.1. OBJETIVO GERAL

- Analisar a importância e o desenvolvimento do programa de Esporte e Lazer no Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Avaliar a satisfação, o nível de atividade física e a prática da promoção de saúde e qualidade de vida dos estudantes que participam do programa de Esporte e Lazer no Departamento de Educação Física da UEPB.
- Conhecer quais as motivações que os participantes apresentam ao procurarem as atividades de Esporte e Lazer e se podem ser supridas.
- Indicar possíveis estratégias que auxiliem o desenvolvimento e acesso ao programa de Esporte e Lazer no Departamento de Educação Física da universidade.

4. REFERENCIAL TEÓRICO

Segundo Toledo (2015), o ingresso na vida acadêmica para os estudantes de nível superior é uma fase de transição que, como tal, promove mudanças desafiadoras no seu cotidiano. Para o autor, essas mudanças, embora não determinantes, podem afetar a qualidade de vida do estudante, comprometendo por vezes a saúde mental, favorecendo, por exemplo, a emergência de estresse, transtorno de ansiedade e depressão. Contribui com esses fatores a redução do nível de atividades físicas e do tempo destinado à prática esportiva e ao lazer diante da necessidade de atender às expectativas acadêmicas.

Para manutenção do estado de saúde e bem-estar, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física de moderada intensidade por semana (ou atividade física vigorosa equivalente) para todos os adultos, e uma média de 60 minutos de atividade física aeróbica moderada por dia para crianças e adolescentes (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2010).

No âmbito das universidades, os programas de assistência estudantil desempenham um papel crucial no índice de sucesso acadêmico dos estudantes universitários, fornecendo os meios necessários para superação de desafios e obstáculos que possam interferir no desempenho dos estudantes.

Para Oliveira (2018), a compreensão da dinâmica que envolve o funcionamento da universidade pública é um grande desafio na atualidade. Nesse contexto, a assistência estudantil se destaca. O ingresso na universidade já não é o problema central, e sim a permanência do estudante, cuja demanda envolve o desenvolvimento de uma política efetiva para o atendimento às necessidades básicas como moradia, alimentação, transporte e atenção à saúde.

Ainda segundo a autora é importante a existência de diretrizes para o desenvolvimento de programas fundamentados em concepções críticas e na democratização das possibilidades de acesso à cultura corporal, esportiva e de lazer no âmbito universitário, elementos importantes para se pensar a qualidade da permanência estudantil.

Desse modo, pode-se definir as políticas de assistência estudantil como um conjunto de programas assistenciais que têm por objetivo viabilizar a igualdade de oportunidades entre todos a partir de medidas que buscam a melhoria do desempenho acadêmico, minimização da evasão e conseqüentemente proporcionar uma melhor qualidade de vida aos estudantes.

Nesse sentido, a integração de esporte e lazer nas políticas de assistência estudantil representa uma estratégia abrangente. Essa abordagem visa não apenas à promoção do bem-estar físico, mas também ao cultivo do desenvolvimento social, emocional e acadêmico, contribuindo assim para a criação de um ambiente acadêmico mais saudável.

Para Neto (2014):

No meio acadêmico, diante das demandas e dos parâmetros exigidos, o esporte contribui para estimular vínculos, melhora das relações interpessoais, inclusão dos alunos ao ambiente universitário, amenizando assim as cobranças da rotina. (NETO, 2014).

A integração de esporte e lazer nas políticas de assistência oferecem às instituições de ensino as oportunidades de criar um ambiente mais inclusivo, o que é crucial para melhorar o desempenho acadêmico e reduzir a evasão. A prática de esporte se torna uma ferramenta que ajuda os estudantes a se sentirem mais conectados à universidade construindo um ambiente mais equilibrado e saudável e garantindo uma experiência universitária positiva e enriquecedora.

A prática do exercício físico no âmbito do esporte e lazer tem por finalidade promover o bem-estar e a integração social. Logo, dialoga com outros temas sociais, como, por exemplo, a saúde ao promover benefícios físicos e psicológicos dos praticantes. Como reitera Mikkelsen et al. (2017):

[...] o exercício pode trazer muitas mudanças fisiológicas que resultam em uma melhora no estado de humor, na autoestima e na redução dos níveis de estresse e ansiedade... Além disso, exercícios aeróbicos, meditação e relaxamento podem ser tão eficazes na redução dos sintomas de depressão quanto a psicoterapia. (MIKKELSEN et al., 2017).

Assim sendo, a Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) por meio da Pró-reitoria Estudantil (PROEST) gerencia e executa planos estratégicos que buscam contribuir com a permanência e êxito dos estudantes regularmente matriculados nos cursos técnicos, de graduação e pós-graduação da universidade, através das Políticas de Assistência Estudantil (PAE).

Dentre as diversas ações das PAEs a serem desenvolvidas na UEPB (Programas de Moradias Universitárias; Restaurante Universitário; Bolsa Manutenção; Bolsa Transporte; Tutoria Especial; Acompanhamento Psicossocial e outros), o esporte e, por extensão, o lazer são contemplados, considerando a finalidade do programa de reduzir as taxas de evasão dos

cursos ofertados pela instituição e ampliar qualitativamente as condições de permanência dos estudantes no âmbito da instituição.

A UEPB em conjunto com a Pró-Reitoria Estudantil e a Pró-Reitoria de Extensão, a Coordenadoria de Esporte e Lazer (COEL) oportuniza práticas de atividades esportivas e de lazer para a comunidade acadêmica em geral, sendo responsável pela idealização, planejamento, organização, realização e suporte em diversos eventos esportivos, visando a prática da manutenção e promoção da saúde, através da efetiva participação em ações que proporcionam momentos de lazer e bem estar para o corpo discente.

Dada a relevância de abordar a prática de Esporte e Lazer em relação à qualidade de vida e saúde dos estudantes, este trabalho tem como objetivo mostrar a importância do programa “esporte e lazer para todos” como política de assistência estudantil, com a finalidade de indicar as possibilidades do desenvolvimento de programas dessa natureza.

Como também, avaliar se as modalidades ofertadas dentro da estrutura de esporte e lazer para os estudantes universitários da UEPB disponibilizado pelo Departamento de Educação Física oferecem benefícios relacionados ao bem-estar e a saúde física e mental aos estudantes da instituição participantes do projeto da COEL.

5. METODOLOGIA

5.1. TIPO DO ESTUDO

Este estudo configura-se como uma pesquisa descritiva e de natureza quali-quantitativa. A pesquisa do tipo descritiva pode ser definida a partir das ações de “observar, registrar, analisar, descrever e correlacionar fatos ou fenômenos [...]” (MATTOS, ROSSETO JR. e BLECHER, 2004, p.15). Neste aspecto, busca-se contextualizar a prática do esporte e lazer como modalidades de exercícios ofertadas no Departamento de Educação Física aos alunos da Universidade Estadual da Paraíba, objetivando explorar a importância dos programas de Esporte e Lazer e seu impacto na saúde, no bem-estar e nos níveis de atividade física dos participantes.

Por pesquisa qualitativa, entende-se que, ao se produzir conhecimentos sobre fenômenos humanos e sociais, é importante interpretá-los e compreendê-los. (TOZONI-REIS, 2009). A natureza qualitativa do estudo permite explorar profundamente as motivações, percepções e experiências dos estudantes envolvidos. Conforme apontado por

Goldenberg (2009, p. 15), a pesquisa qualitativa é uma metodologia adequada para investigar questões complexas e subjetivas, como as motivações e o impacto das atividades de esporte e lazer oferecidos pela UEPB.

5.2. POPULAÇÃO E AMOSTRA

O tamanho da amostra foi calculado baseado no número de vagas disponibilizadas no período de inscrição do programa, utilizando a fórmula de Cochran (1977), com correção para populações finitas, adotando 5% de margem de erro e 95% de confiança, visando garantir representatividade (N=99). Dessa maneira, foi estabelecido uma meta de 70 participantes. Ao todo participaram do projeto 79 indivíduos, com representações de todas as 11 modalidades atuais ofertadas pelo do programa, que corresponderam aos critérios de inclusão e exclusão adotados.

5.3. CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Os participantes do estudo foram os estudantes universitários regularmente matriculados na Universidade Estadual da Paraíba no Campus I, localizado no bairro de Bodocongó, Campina Grande – PB, no período letivo de 2024.2. Participantes inscritos em uma ou mais modalidades ofertadas do programa “Esporte e Lazer para todos” da COEL e que aceitaram participar voluntariamente da pesquisa.

Foram excluídos do estudo os estudantes que se inscreveram nos programas de Esporte e Lazer, mas que não participaram efetivamente das atividades e que não consentiram em participar da pesquisa, que não completarem o questionário de forma adequada ou que não estavam presentes participando das atividades do programa no dia em que o questionário foi aplicado.

5.4. INSTRUMENTO E COLETA DE DADOS

Foi utilizado um questionário como ferramenta de pesquisa para coletar dados de forma eficiente, padronizada e confiável, contribuindo para a compreensão e a análise parcial de fenômenos comportamentais. Conforme aponta Aragão e Moretti-Pires (2012, p. 184), “o questionário aparece no cenário da pesquisa como meio para obtenção de dados e como reforço aos dados coletados mediante outros instrumentos [...]”.

Foi selecionado o questionário com adaptações da versão curta do IPAQ (International Physical Activity Questionnaire), desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde (OMS). O IPAQ é uma ferramenta amplamente utilizada para medir os níveis de atividade física em diferentes contextos e populações, sendo adequada para a análise da prática de atividades físicas entre os estudantes universitários.

O questionário internacional de atividade física é um questionário que permite estimar o tempo semanal gasto em atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa, em diferentes contextos do cotidiano, como no trabalho, transporte, tarefas domésticas e lazer, e ainda o tempo despendido em atividades passivas, realizadas na posição sentada.

O IPAQ foi proposto pela Organização Mundial de Saúde em 1998 (COMMITTEE, 2005), com a finalidade de desenvolver e testar um instrumento que permitisse obter medidas de atividades físicas. Atualmente o questionário IPAQ é validado em vários países, centros de pesquisa e publicado na versão curta e na versão longa.

Sua versão longa do IPAQ apresenta 27 questões distribuídas em quatro dimensões, já a versão curta é composta por 08 questões. Em ambas as versões suas informações permitem estimar o tempo despendido, por semana, em atividades físicas cotidianas com a duração mínima de 10 minutos contínuos e de inatividade física (posição sentada).

No Brasil, o IPAQ tem sido testado por diversos pesquisadores quanto à reprodutibilidade (teste/reteste) e validade concorrente. Em geral, os resultados provenientes desses estudos indicaram que o IPAQ é instrumento com boa estabilidade de medidas e precisão aceitável para uso em estudos em ambas as versões como aponta os estudos de Matsudo et. al. (2001) e Pardini et al. (2001), sendo a forma curta recomendada para os estudos nacionais por ser mais aceitável e apresentar resultados similares.

5.5. PROCEDIMENTO E COLETA DE DADOS

A coleta de dados foi realizada através do questionário (Apêndice A), com abordagem individual para melhor avaliar o quanto satisfeito os participantes se sentem em relação ao programa. Além de dados demográficos, como perfil dos participantes (idade, sexo, curso, período), o questionário abordou aspectos como a frequência de participação nas atividades de Esporte e Lazer, o nível de atividade física baseada nas diretrizes do IPAQ, que avalia a frequência, duração e intensidade das atividades realizadas, a motivação que levou os estudantes a se inscreverem e participarem dos programas de Esporte e Lazer.

Ademais, o questionário também coletou dados sobre impacto percebido das atividades físicas na saúde, qualidade de vida, desempenho acadêmico e bem-estar emocional dos participantes com perguntas adicionais, seguindo as orientações de Gil (2008), e disponibilizando espaço para sugestões de estratégias desenvolvam, melhorem e ampliem o acesso ao programa de Esporte e Lazer na UEPB.

A coleta de dados ocorreu ao longo do período letivo de 2024.2, garantindo que os estudantes tenham tempo suficiente para participar das atividades e refletir sobre sua experiência antes de responder ao questionário.

5.6. PROCESSAMENTO E ANÁLISE DOS DADOS

Os dados foram processados através dos softwares Jamovi e Google Planilhas. Os dados coletados foram analisados de forma quali-quantitativa, empregando técnicas de estatística descritiva e procedimentos de análise do conteúdo recomendados por Bardin (2011), buscando identificar padrões e temas recorrentes com verificação cruzada e confirmação nas respostas dos participantes. A análise qualitativa permite uma compreensão profunda das experiências dos estudantes e das possíveis melhorias nos programas de Esporte e Lazer oferecidos pela UEPB.

Além disso, conforme sugerido Gil (2010, p.28), "As pesquisas descritivas têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis. Não têm compromisso com a explicação dos fenômenos que descrevem, mas podem servir de base para essa explicação", assim, será utilizada uma abordagem descritiva para apresentar estatísticas simples sobre o perfil dos participantes e os níveis de atividade física.

5.7. CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

Todos os participantes foram informados sobre os objetivos da pesquisa, a voluntariedade da participação, garantia de ciência aos aspectos do estudo e confidencialidade de suas respostas. Considerando que todos os participantes, no momento da matrícula no programa "Esporte e Lazer para todos", coordenados pela COEL/UEPB, assinam o termo de consentimento e de autorização de dados e imagem, o estudo seguiu as diretrizes éticas para pesquisa com seres humanos, conforme estipulado pela Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

6. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para facilitar a compreensão dos resultados, a pesquisa inicialmente expõe os dados relacionados ao perfil dos participantes do programa “Esporte e Lazer para todos”. Dos 79 participantes da pesquisa, 51.9% são do sexo Feminino e 48.1% são do sexo Masculino, conforme pode ser visto na Tabela 1, o que mostra certa igualdade de oportunidades na participação no programa para ambos os sexos.

A Tabela 2 é referente ao intervalo de idade dos participantes, as classes de idade foram definidas pela Regra de Sturges, sendo a média de idade de 22 anos e o intervalo “20 |-- 24” o que apresenta a maior contagem de representantes, com 58.2%, representando a idade de mais da metade dos participantes da pesquisa.

Tabela 1. Sexo dos participantes.

Sexo	Contagens	% do Total	% acumulada
Masculino	38	48.1 %	48.1 %
Feminino	41	51.9 %	100.0 %

Fonte: Elaborada pelo autor, 2024.

Tabela 2. Idade dos participantes por intervalo

Idade por intervalo	Contagens	% do Total	% acumulada
16 -- 20	17	21.5 %	21.5 %
20 -- 24	46	58.2 %	79.7 %
24 -- 28	10	12.7 %	92.4 %
28 -- 32	5	6.3 %	98.7 %
32 -- 36	1	1.3 %	100.0 %

Fonte: Elaborada pelo autor, 2024.

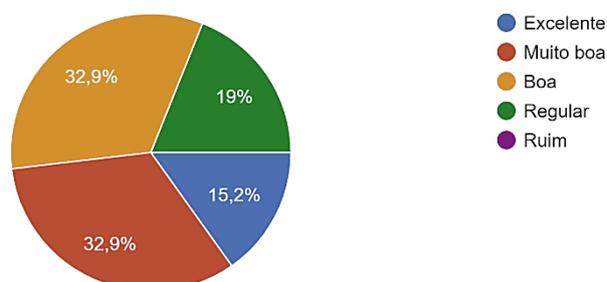
Atualmente o programa “Esporte e Lazer para todos” disponibiliza 11 modalidades esportivas sendo elas: Musculação, Judô, Dança e Ritmos, Jiu-Jitsu, Vôlei, Muay Thai, Boxe, Kendo, Futsal, Basquete e Treino Funcional. Foram colhidos dados de participantes de todas as modalidades nesta pesquisa, com representação de 20 cursos de graduação diferentes oferecidos pela UEPB, sendo: Fisioterapia, Psicologia, Química Industrial, Farmácia, Ciências Biológicas, Licenciatura em Química, Farmácia, Licenciatura em Educação Física, Bacharelado em Educação Física, Enfermagem, Jornalismo, Licenciatura

em Física, Serviço Social, Ciência da Computação, Engenharia Sanitária e Ambiental, Filosofia, Comunicação Social, Letras/Espanhol, Direito, Sociologia, História e Ciências Contábeis.

Ao responderem à pergunta do questionário “De forma geral sua saúde está:”, dos 79 participantes, 32.9% assinalaram como “Muito boa”, 32.9% como “Boa”, 15.2% como “Excelente” e 19% como “Regular”, nenhum dos participantes considerou a opção “Ruim” como resposta, conforme mostra o Gráfico 1. Apesar da percepção de saúde ser relativa, pois depende de vários fatores subjetivos, individuais e contextuais, a predominância de uma avaliação positiva no questionário mostra que provavelmente os indivíduos que participam do projeto têm uma autoavaliação mais otimista quanto a sua saúde. A prática de esporte e lazer ao trazer benefícios tanto físicos quanto emocionais, como aumento da força, da disposição, do bem-estar e redução de fatores de risco, contribuem para que os participantes se vejam como mais saudáveis.

Gráfico 1. Autopercepção do estado de saúde geral.

De forma geral sua saúde está:
79 respostas



Fonte: Elaborada pelo autor, 2024.

Essa autopercepção positiva é reafirmada ao avaliar a classificação dos participantes quanto ao nível de atividade física IPAQ, conforme a Tabela 3. Os participantes foram classificados seguindo as recomendações propostas pelo Centro Coordenador do IPAQ no Brasil cumprindo as diretrizes expostas no Anexo A.

Tabela 3. Classificação IPAQ

Classificação	Contagens	% do Total	% acumulada
Muito Ativo	50	63.3 %	63.3 %
Ativo	24	30.4 %	93.7 %
Irregularmente Ativo A	3	3.8 %	97.5 %
Irregularmente Ativo B	2	2.5 %	100.0 %

Fonte: Elaborada pelo autor, 2024.

Assim, dos 79 participantes, 74 (93.7%) foram classificados como “Muito Ativo” ou “Ativo” sendo 6.3% considerados “Irregularmente Ativo”. Ao considerarmos a frequência das atividades propostas pelo programa “Esporte e Lazer para todos” onde cada modalidade tem no mínimo dois encontros semanais com duração mínima de 01 hora por sessão, e que alguns indivíduos participam de mais de uma modalidade, onde praticam exercícios que elevam sua frequência cardíaca, na medida de classificar tais atividades como “Moderada” ou “Vigorosa”, suas participações no programa de Esporte e Lazer da UEPB são um fator que influenciam diretamente e positivamente em seus níveis de atividade física e na sua autopercepção de saúde.

Outro fator que merece relevância na pesquisa é o valor médio de horas que os participantes mencionam passar “sentados” durante a semana. Sendo a média de horas de Segunda à Sexta de 06 horas e 51 minutos e de Sábado e Domingo de 07 horas e 07 minutos, conforme mostra a Tabela 4. O valor expressivo na média de horas sentados de Segunda à Sexta provavelmente se relaciona com a natureza das atividades acadêmicas dos participantes que envolvem sala de aula, laboratórios e rotina de estudos, que torna o valor bem próximo ao valor médio de horas sentados durante Sábado e Domingo.

Tabela 4. Média de horas sentado.

Dias	Horas sentado
Segunda à Sexta	06h 51min
Sábado e Domingo	07h 07min

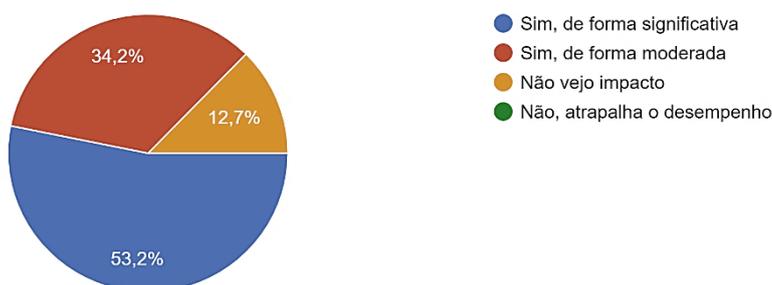
Fonte: Elaborada pelo autor, 2024.

O tempo prolongado sentado, como descrito na Tabela 4, quase um terço do dia dos participantes (comparável a carga horária de trabalho diário), pode ser associado a um comportamento sedentário, gerando efeitos negativos na saúde. Logo, as atividades do programa de “Esporte e Lazer para todos” também se mostram importante para compensar esse comportamento, promovendo maior gasto de energia, melhorias na mobilidade e postura, fortalece os músculos, melhora o humor e reduz de fatores ligados a ansiedade e ao estresse, contribuindo para a saúde mental e melhorando o desempenho acadêmico.

Quando perguntados sobre a relação entre o desempenho acadêmico e a participação no programa, 42 participantes (53.2%) responderam que acham que as atividades de esporte e lazer “contribuem significativamente para seu desempenho” e apenas 10 (12.7%) assinalaram “não observaram nenhum impacto”, conforme expõe o Gráfico 2.

Gráfico 2. Relação entre desempenho acadêmico e participação no programa de esporte e lazer.

Você acha que a participação nos programas de Esporte e Lazer contribui para o seu desempenho acadêmico?
79 respostas



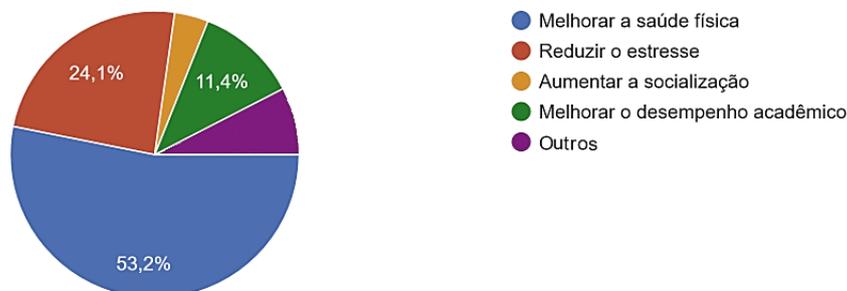
Fonte: Elaborada pelo autor, 2024.

Contudo, ao se buscar entender qual a principal razão dos sujeitos da pesquisa em participar dos programas de Esporte e Lazer oferecidos pela UEPB, Gráfico 3, apenas 11.4% responderam “Melhorar o desempenho acadêmico”, em sua grande maioria 42 (53.2%) responderam “Melhorar a saúde física” e 19 (24.1%) “Reduzir o estresse”. Esses dados podem indicar que a população não correlacione que a pratica de atividades de lazer não possui influencia com melhorias no desempenho acadêmico.

Gráfico 3. Principal razão em participar dos programas de esporte e lazer.

Qual foi a principal razão que o levou a participar dos programas de Esporte e Lazer oferecidos pela UEPB?

79 respostas



Fonte: Elaborada pelo autor, 2024.

Quanto a motivação em continuar participando das atividades 56 participantes (70.9%) assinalaram terem melhorado sua percepção de saúde física e mental, 10 (12.7%) a “orientação e acompanhamento dos extensionistas” e 7 (8.9%) a “oportunidade de socialização” conforme pode ser visualizado na Tabela 5.

Tabela 5. Motivação em continuar participando do programa.

Motivação	Contagens	% do Total	% acumulada
Melhoria na saúde física e mental	56	70.9 %	70.9 %
Oportunidade de socialização	10	12.7 %	83.6 %
Acompanhamento dos extensionistas	7	8.8 %	92.4 %
Outro	6	7.6 %	100.0 %

Fonte: Elaborada pelo autor, 2024.

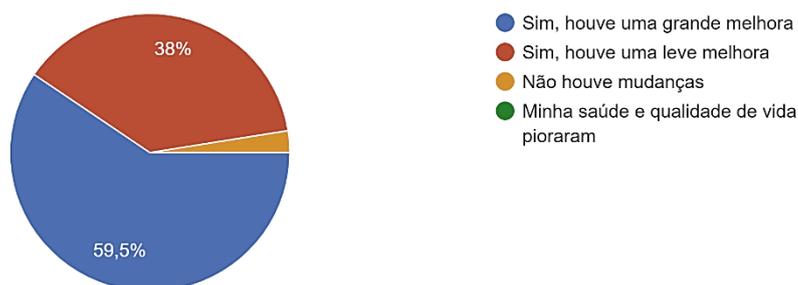
Dessa forma, é possível afirmar que os benefícios da prática regular de atividades de esporte e lazer relacionados à saúde física e mental é o principal fator que motiva os sujeitos a procurar e continuar participando das atividades do programa. No Gráfico 4 pode-se inferir que 97,5% dos participantes declararam em suas respostas terem apresentado melhora na

sua percepção de estado de saúde geral. Nenhum dos participantes assinalou ter piorado seu estado de saúde e qualidade de vida ao participar do programa.

Gráfico 4. Percepção de alteração no estado de saúde geral dos participantes.

Você percebeu alguma mudança na sua saúde e qualidade de vida desde que começou a participar dos programas de Esporte e Lazer da UEPB?

79 respostas



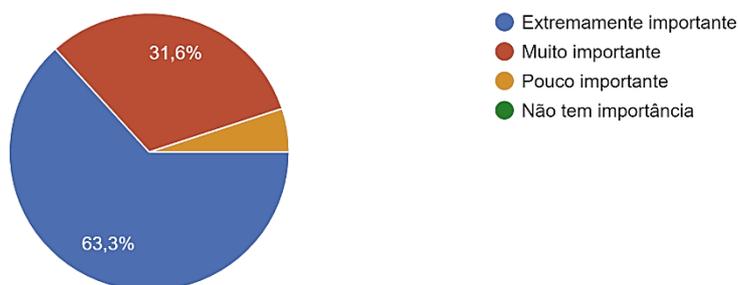
Fonte: Elaborada pelo autor, 2024.

No gráfico 5, os dados são referentes às respostas obtidas dos participantes quando perguntado se o programa de esporte e lazer é importante para o seu bem-estar emocional, 63.3% classificou como “extremamente importante”, apenas 5.1% assinalou como “pouco importante”, e nenhum participante respondeu “não tem importância”.

Gráfico 5. Importância do esporte e lazer para o bem-estar emocional.

Como você avalia a importância dos programas de Esporte e Lazer para o seu bem-estar emocional?

79 respostas



Fonte: Elaborada pelo autor, 2024.

Diante do exposto, o programa de esporte e lazer oferecido pela UEPB mostra-se de grande importância para os estudantes, principalmente para promover a saúde física e mental. Conforme apontam os dados, uma maioria expressiva reconhece os benefícios dessas atividades na promoção da saúde indicando que a prática regular de atividades de esporte e lazer, oferecidas no contexto universitário, desempenha um papel crucial na manutenção da qualidade de vida dos participantes.

Isso demonstra que, em meio às demandas acadêmicas e à rotina de estudo, o programa atua como uma ferramenta importante para o bem-estar geral dos estudantes, ajudando-os a enfrentar os desafios de forma mais equilibrada e saudável, tornando-se um elemento importantíssimo para o sucesso durante a trajetória universitária.

Ainda assim, a regulamentação atual baseada em resoluções internas, como mencionada em tópico anterior, embora tenha avançado na inclusão das atividades de esporte e lazer como parte da formação integral dos estudantes, carece de uma política governamental estadual mais robusta e de uma estrutura orçamentária adequada para atender à demanda crescente pela assistência estudantil.

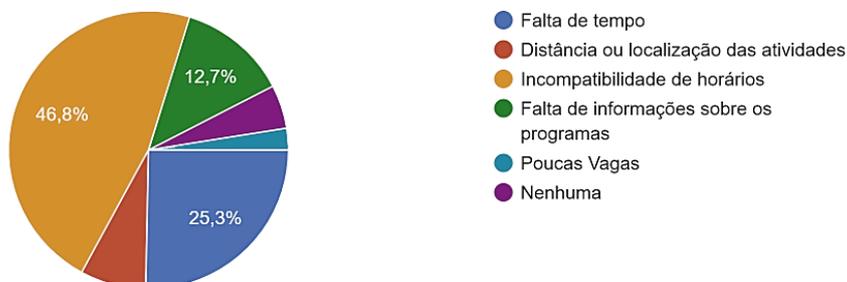
Dada a importância do programa de esporte e lazer no contexto da assistência estudantil universitária, este estudo buscou compreender como os participantes avaliam o programa de esporte e lazer da UEPB, identificar as dificuldades enfrentadas e apontar áreas que podem ser aprimoradas para melhor atender às necessidades dos estudantes.

O gráfico 6 mostra quais as principais dificuldades assinaladas pelos participantes quando perguntado “Qual a maior dificuldade que você encontrou para acessar ou participar das atividades esportivas e de lazer na UEPB?”, tendo 37 (46.8%) dos 79 participantes respondido “Incompatibilidade de horários”, 20 (25.3%) “Falta de tempo” e 10 (12.7%) “Falta de informações sobre os programas”

Gráfico 6. Maior dificuldade encontrada para participar do programa.

Qual a maior dificuldade que você encontrou para acessar ou participar das atividades esportivas e de lazer na UEPB?

79 respostas



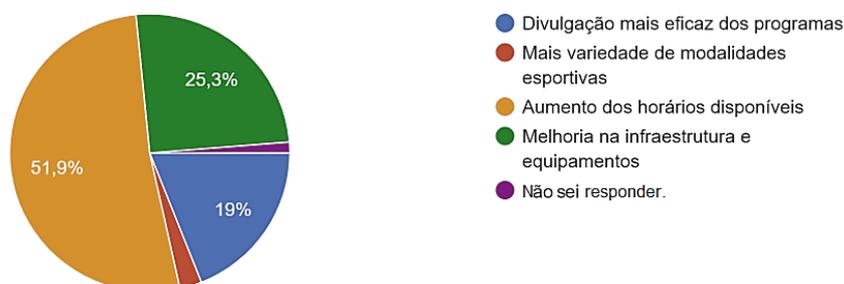
Fonte: Elaborada pelo autor, 2024.

Os participantes foram igualmente questionados sobre quais estratégias a UEPB poderia adotar para melhorar a adesão e participação nos programas de esporte e lazer, conforme mostra o gráfico 6, onde 51,9% acredita que um aumento de horários disponíveis para as atividades seja uma forma de melhorar a adesão de participantes ao programa. De igual modo, 25,3% dos participantes assinalaram a necessidade de investir na melhoria de equipamentos e na infraestrutura dos locais das atividades, e 19% responderam ser necessário aprimorar a divulgação dos programas da universidade.

Gráfico 7. Como melhor o programa de esporte e lazer da UEPB.

Que estratégias você acredita que a UEPB poderia adotar para melhorar a adesão e participação dos estudantes nos programas de Esporte e Lazer?

79 respostas



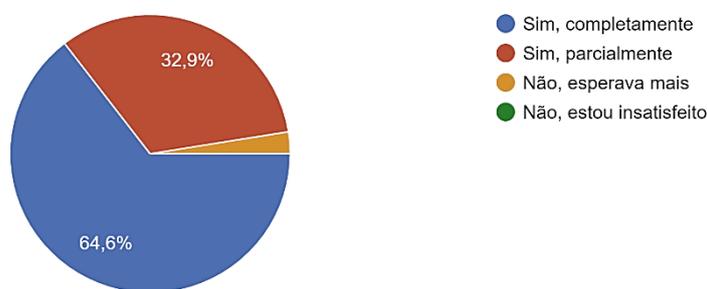
Fonte: Elaborada pelo autor, 2024.

Apesar das dificuldades e limitações mencionadas pelos participantes, como a incompatibilidade de horários e a falta de tempo, a grande maioria demonstrou satisfação com o programa de Esporte e Lazer da UEPB. Quando questionados se suas expectativas estavam sendo atendidas, apenas 02 participantes (2,5%) indicaram que "esperavam mais" das atividades, enquanto nenhum expressou insatisfação como apresentado no gráfico 8.

Gráfico 8. Atendimento de expectativa em relação ao programa.

As suas expectativas em relação aos programas de Esporte e Lazer da UEPB estão sendo atendidas?

79 respostas



Fonte: Elaborada pelo autor, 2024.

Para corroborar com os dados obtidos, foi perguntado aos participantes se “Em sua opinião, o que poderia ser melhorado nos programas de Esporte e Lazer oferecidos pela UEPB?”. As respostas que foram obtidas de forma livre, e em sua grande maioria também mencionam a necessidade de maior disponibilidade de horários, mais divulgação e informação sobre os programas e necessidade de melhoria nos locais e equipamentos utilizados.

No geral, os resultados obtidos na pesquisa reforçam a importância e o impacto positivo do programa, evidenciando que, mesmo diante de alguns desafios, as atividades oferecidas conseguem atender às necessidades dos participantes.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O programa de “Esporte e Lazer para todos” da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) tem desempenhado um papel crucial na promoção da saúde física, mental e social dos estudantes da instituição. Apesar de alguns desafios relatados pelos participantes, como incompatibilidade de horários, falta de tempo e limitações de infraestrutura, a maioria dos alunos se mostra satisfeita com os resultados proporcionados pelas atividades, com um impacto positivo na qualidade de vida e no bem-estar geral.

Nesse sentido, é possível considerar como fundamental estudos mais aprofundados que busquem direcionar melhor um esforço político institucional para estabelecer diretrizes mais amplas e claras e garantir o aumento dos investimentos destinados à assistência estudantil, a ampliação da infraestrutura esportiva e de lazer nas unidades da UEPB e recursos financeiros suficientes para que esses programas possam se expandir e ser efetivamente implementados, assegurando que todos os alunos tenham acesso igualitário às oportunidades oferecidas, contribuindo assim para a promoção da inclusão social e do bem-estar da comunidade acadêmica.

O programa de Esporte e Lazer não apenas incentiva a prática regular de atividades físicas, mas também atua como uma importante ferramenta de inclusão e socialização no ambiente acadêmico. Além disso, os participantes reconhecem o programa como essencial para melhorar sua percepção de saúde e reduzir o estresse causado pelas demandas acadêmicas.

O alto nível de aprovação sugere que o programa tem cumprido seu papel ao proporcionar bem-estar e qualidade de vida, mesmo com necessidade de aprimoramento, como a necessidade de melhorar a divulgação, ampliar os horários disponíveis e melhorar a infraestrutura física dos espaços esportivos são pontos que, que uma vez implementados, podem aumentar ainda mais a adesão, o alcance das atividades e a satisfação dos estudantes.

Em suma, este estudo conclui que o programa atende ao seu papel fundamental dentro das políticas de assistência estudantil, contribuindo de forma significativa para a permanência e o êxito acadêmico, ao criar um ambiente universitário mais saudável e equilibrado.

REFERÊNCIAS

- ARAGÃO, P; MORETTI-PIRES, R. O. **Técnicas de coleta de informações: questionários**. In: DOS SANTOS, S. G; MORETTI-PIRES, R. O. (Orgs). Métodos e técnicas de pesquisa qualitativa aplicada à Educação Física. Florianópolis: Tribo da Ilha, 2012. 236p.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.
- BRASIL**. Decreto n. 7.234, de 19 de julho de 2010. Programa Nacional de Assistência Estudantil – PNAES. Brasília: Diário Oficial da União, 27 jul. 2010.
- COCHRAN, W.G. **Sampling Techniques**. 3rd Edition, John Wiley & Sons, New York, 1977.
- COMMITTEE, I. P. A. Q. I. R. **Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – Short and Long Forms**, 2005.
- DIECKERT, Jürgen. **Peculiaridade e autonomia do esporte de lazer**. In: Esporte de lazer tarefa e chance para todos. (Trad. Maria Lenk). Rio de Janeiro: 1984.
- GOLDENBERG, Mirian. **A arte de pesquisar: como fazer pesquisa qualitativa em ciências sociais**. 11. ed. Rio de Janeiro: Record, 2009. 107 p.
- GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. 2. reimpr. São Paulo: Atlas, 2010. 184 p. il.
- LAKATOS, Eva Maria. **Metodologia científica**. 6. ed. 4. reimpr. São Paulo: Atlas, 2011. 314 p. ISBN 9788522466252.
- NETO, H. F. C. **A prática esportiva no âmbito acadêmico**. Escola de Ciências e Tecnologia UFRN. 2014.
- MARCELLINO, N. C. (Org.). **Políticas públicas de lazer**. Campinas: Autores Associados, 1996.
- MATSUDO, S.; ARAUJO, T.; MATSUDO, V.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; et al. **Questionário internacional de atividade física (ipaq): estudo de validade e reprodutibilidade no brasil**. Rev. Bras. Atividade Física e Saúde V.6 n° 2, 2001. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/931> Acesso em: 05 jul. 2024
- MATTOS, M. G; ROSSETTO JR, A. J; BLECHER, S. **Teoria e prática da metodologia da pesquisa em educação física**. 1. ed. São Paulo: Editora Phorte, 2004.
- MIKKELSEN, K. et al. **Exercise and mental health**. Maturitas, v. 106, p. 48–56, 2017.
- OLIVEIRA, Nara Rejane Cruz de. **Qualidade de vida, esporte e lazer no cotidiano do universitário**. Livro eletrônico, Campinas, SP: Papyrus, 2018.

PARDINI, R. et al. **Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ - versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros.** Rev. Bras. Ciên. e Mov., v. 9, n. 3, p. 45-51, 2001.

TOLEDO, Tullio Pieroni. **Investigação da saúde mental e da qualidade de vida de estudantes universitários de uma Universidade Pública federal.** Dissertação (Mestrado em Interdisciplinar em Ciências da Saúde) - Instituto de Saúde e Sociedade, Universidade Federal de São Paulo, Santos, 2015.

TOZONI-REIS, M. F. C. **Metodologia da pesquisa.** 2ed. Curitiba: IESDE Brasil S.A, 2009.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA. Resolução UEPB/CONSUNI nº 038/2011, de 25 de julho de 2011. Estabelece normas para concessão de incentivos para a extensão. Disponível em: <https://uepb.edu.br/proex/download/resolucao-proapex-2/>. Acesso em: 10 set. 2024.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA. Resolução UEPB/CONSEPE n. 011/2022, de 21 de setembro de 2022. Dispõe sobre a regulamentação, o registro e a inclusão das atividades de extensão nos Projetos Pedagógicos dos Cursos de Graduação da UEPB, e dá outras providências. Disponível <https://uepb.edu.br/proex/download/resolucao-011-2022-2/>. Acesso em: 10 set. 2024.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global recommendations on physical activity for health.** Geneva: World Health Organization; 2010.

ANEXOS

ANEXO A



CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA IPAQ

- 1. MUITO ATIVO:** aquele que cumpriu as recomendações de:
- VIGOROSA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão
 - VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão + MODERADA e/ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão.
- 2. ATIVO:** aquele que cumpriu as recomendações de:
- VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão; **ou**
 - MODERADA ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão; ou
 - Qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/sem e ≥ 150 minutos/sem (caminhada + moderada + vigorosa).
- 3. IRREGULARMENTE ATIVO:** aquele que realiza atividade física porém insuficiente para ser classificado como ativo pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada + moderada + vigorosa). Este grupo foi dividido em dois sub-grupos de acordo com o cumprimento ou não de alguns dos critérios de recomendação:
- IRREGULARMENTE ATIVO A:** aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade:
- Frequência: 5 dias /semana **ou**
 - Duração: 150 min / semana
- IRREGULARMENTE ATIVO B:** aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração.
- 4. SEDENTÁRIO:** aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

Exemplos:

Indivíduos	Caminhada		Moderada		Vigorosa		Classificação
	F	D	F	D	F	D	
1	-	-	-	-	-	-	Sedentário
2	4	20	1	30	-	-	Irregularmente Ativo A
3	3	30	-	-	-	-	Irregularmente Ativo B
4	3	20	3	20	1	30	Ativo
5	5	45	-	-	-	-	Ativo
6	3	30	3	30	3	20	Muito Ativo
7	-	-	-	-	5	30	Muito Ativo

F = Frequência – D = Duração

ANEXO B – Fotos das atividades do programa “Esporte e Lazer para Todos”.





APÊNDICES

APÊNDICE A

QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA - IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) – FORMA CURTA COM ADAPTAÇÕES

Nome: _____

Idade: _____ Sexo: F() M()

Curso: _____ Modalidade/Esporte: _____

Esta pesquisa faz parte de uma pesquisa de TCC com objetivo de explorar a importância e os impactos das atividades de esporte e lazer oferecidos pela UEPB. Suas respostas nos ajudarão a entender as condições de atividade física dos alunos que fazem parte do projeto “Esporte e Lazer”. As perguntas a seguir estão relacionadas as atividades que você faz na universidade, em casa, no trabalho, ou em deslocamento, por lazer, por esporte, para se exercitar ou não, de forma NORMAL, USUAL ou HABITUAL durante a semana. Suas respostas são MUITO importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação!

De forma geral sua saúde está: ()Excelente ()Muito boa ()Boa ()Regular ()Ruim

Ao responder às seguintes questões considere apenas as atividades físicas que realize durante pelo menos 10 minutos seguidos. sendo:

ATIVIDADE FÍSICA VIGOROSA: refere-se a atividades que requerem muito esforço físico e tornam a respiração MUITO mais intensa que o normal.

ATIVIDADE FÍSICA MODERADA: refere-se a atividades que requerem esforço físico moderado e torna a respiração UM POUCO mais intensa que o normal.

1a – Em quantos dias de uma semana normal, você realiza atividades VIGOROSAS que faça você suar BASTANTE ou aumentem MUITO sua respiração ou batimentos do coração por pelo menos 10 minutos contínuos.

Exemplos: Atividade aeróbica intensa, correr, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, academia, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou no jardim, carregar objetos pesados.

Quantos dias por semana? _____ () Nenhum (passe para a questão **2a**)

1b – Quanto tempo costuma fazer atividade física VIGOROSA por dia?

_____ horas _____ minutos

2a – Em quantos dias de uma semana normal, você realiza atividades MODERADAS por pelo menos 10 minutos contínuos?

Exemplos: Atividade aeróbica leve, corrida leve, pedalar leve na bicicleta, praticar atividade de recreação como nadar, dançar, ou jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos em casa, como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que faça você suar leve ou aumentem moderadamente sua respiração ou batimentos do coração (POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA).

Quantos dias por semana? _____ () Nenhum (passe para a questão **3a**)

2b – Quanto tempo costuma fazer atividade física moderada por dia?

_____ horas _____ minutos

3a – Habitualmente, por semana, quantos dias caminha durante pelo menos 10 minutos seguidos? Inclua caminhadas para o trabalho e para casa, para se deslocar de um lado para outro e qualquer outra caminhada que possa fazer somente para recreação, desporto ou lazer.

Quantos dias por semana? _____ () Nenhum (passe para a questão **4a**)

3b – Quanto tempo costuma caminhar por dia? _____ horas _____ minutos

3c – Em que passo costuma caminhar?

- () Passo vigoroso, que torna a sua respiração muito mais intensa que o normal;
- () Passo moderado, que torna a sua respiração um pouco mais intensa que o normal;
- () Passo lento, que não causa qualquer alteração na sua respiração.

As últimas questões referem-se ao tempo que está sentado diariamente na universidade, em casa, no percurso para universidade, estudando e durante os tempos livres. Estas questões incluem o tempo em que fica esperando, em reuniões, no celular, lendo ou assistindo televisão.

4a – Quanto tempo costuma estar sentado por dia durante os dias da semana (Segunda a Sexta)? _____ horas _____ minutos

4b – Quanto tempo costuma estar sentado por dia nos dias de fim-de-semana (Sábado e Domingo)? _____ horas _____ minutos

PERGUNTAS ADICIONAIS

Estas questões adicionais permitirão que a pesquisa vá além da simples avaliação dos níveis de atividade física, proporcionando uma compreensão mais ampla das motivações, satisfações, dificuldades e sugestões dos estudantes, assim como do impacto percebido dessas atividades na saúde, qualidade de vida e desempenho acadêmico.

Motivações

5 – Qual foi a principal razão que o levou a participar dos programas de Esporte e Lazer oferecidos pela UEPB?

- Melhorar a saúde física
- Reduzir o estresse
- Aumentar a socialização
- Melhorar o desempenho acadêmico
- Outro. Especifique: _____.

6 – O que mais te motiva a continuar participando dessas atividades?

- Oportunidade de socialização
- Melhoria na saúde física e mental
- Acesso a instalações e equipamentos de qualidade
- Orientação e acompanhamento dos extensionistas
- Outro. Especifique: _____.

Satisfação e as Expectativas

7 – As suas expectativas em relação aos programas de Esporte e Lazer da UEPB estão sendo atendidas?

- Sim, completamente
- Não, esperava mais
- Sim, parcialmente
- Não, estou insatisfeito

8 – Qual a maior dificuldade que você encontrou para acessar ou participar das atividades esportivas e de lazer na UEPB?

- Falta de tempo
- Distância ou localização das atividades
- Incompatibilidade de horários
- Falta de informações sobre os programas
- Outro. Especifique: _____.

Estratégias de Desenvolvimento e Acesso

9 – Que que poderia ser melhorado nos programas de Esporte e Lazer oferecidos pela UEPB?

10 – Que estratégias você acredita que a UEPB poderia adotar para melhorar a adesão e participação dos estudantes nos programas de Esporte e Lazer?

- Divulgação mais eficaz dos programas
- Mais variedade de modalidades esportivas
- Aumento dos horários disponíveis
- Melhoria na infraestrutura e equipamentos
- Outro. Especifique: _____.

11 – Você acha que a participação nos programas de Esporte e Lazer contribui para o seu desempenho acadêmico?

- Sim, de forma significativa
- Não vejo impacto
- Sim, de forma moderada
- Não, atrapalha o desempenho

Impacto na Saúde e qualidade de vida

12 – Você percebeu alguma mudança na sua saúde e qualidade de vida desde que começou a participar dos programas de Esporte e Lazer da UEPB?

- Sim, houve uma grande melhora
- Sim, houve uma leve melhora
- Não houve mudanças
- Minha saúde e qualidade de vida pioraram

13 – Como você avalia a importância dos programas de Esporte e Lazer para o seu bem-estar emocional?

- Extremamente importante
- Pouco importante
- Muito importante
- Não tem importância