



# Simpósio de Integração Acadêmica

## “Ciências Básicas para o Desenvolvimento Sustentável”

SIA UFV 2023

### Programa Segundo Tempo Universitário na UFV

Área temática: Educação Física

Grande área: Ciências Biológicas e da Saúde

Categoria do trabalho: Extensão

GRUPIONI, Marcello Augusto de Freitas<sup>1</sup>; GRUPIONI, Flavia Marina de Freitas<sup>2</sup>; ROSADO, Daniela Gomes <sup>2</sup>; FREITAS, Rafaella Euzébio; CARVALHO, Vanessa Damacena <sup>1</sup>; ESTEVES, Yago Hosken Og.

<sup>1</sup> Bolsista PST, Acadêmico (a) da Universidade Federal de Viçosa – UFV 2  
Divisão de Esportes e Lazer / DLZ – UFV

**Palavras-Chave:** Lazer, Saúde mental, Esporte



#### Introdução

O Programa Segundo Tempo Universitário (PST Universitário) é uma iniciativa da Ministério do Esporte destinada a democratizar o acesso à prática e à cultura do esporte educacional, promovendo o desenvolvimento integral de adolescentes e jovens como fator de formação da cidadania e melhoria da qualidade de vida, prioritariamente daqueles que se encontram em áreas de vulnerabilidade social

#### Objetivos

Apresentar um resumo das atividades desenvolvidas pelo Programa Segundo Tempo Universitário da UFV no primeiro semestre de 2023.

#### Principais ações

O núcleo universitário do PST engloba alunos da graduação, da pós graduação e servidores da Universidade Federal de Viçosa, oferecendo 17 turmas das seguintes modalidades esportivas: 5 turmas de Tênis, 4 turmas de Treinamento Funcional, 3 turmas de Voleibol, 1 turmas de Tênis de Mesa, 1 turmas de Futebol Society e 3 turmas de Peteca. Para cada uma dessas turmas foram oferecidas no mínimo 20 vagas, perfazendo um total de 405 atendidos no primeiro semestre de 2023. As aulas tiveram início em março, juntamente com o período letivo da universidade, onde também houveram capacitações para os monitores, eventos e torneios das modalidades durante todo o período. Cada turma possui duas aulas semanais de uma hora e meia cada, exceto as turmas de Treinamento Funcional que tiveram aulas com duração de cinquenta minutos cada. As turmas foram abertas com caráter misto, ou seja, homens e mulheres nas mesmas turmas, exceto a modalidade de Futebol Society, sendo esta exclusiva para o público feminino.

#### Resultados alcançados

O programa teve 562 inscritos, dos quais foram atendidos 405 indivíduos. Foi aceito inscrição de estudantes da graduação, estudantes da pós graduação, servidores e professores da UFV. Dentre todos os estudantes, 56,6% dos inscritos possuem algum tipo de bolsa de assistência estudantil.

#### Conclusões

No final de cada semestre, é realizada uma pesquisa de satisfação, onde foi possível verificar facilmente um nível alto de satisfação pelos participantes, com significativo aumento da percepção de bem estar físico e mental através da participação regular nas atividades, indicando que o Programa Segundo Tempo tem se mostrado como fundamental para a saúde integral dos alunos, além de ter alcançado os objetivos propostos no escopo do projeto. Portanto, podemos considerar de suma importância a prorrogação e continuidade do PST Universitário através do Ministério do Esporte.