

MOSTRA DE EXTENSÃO XIII

UENF
UFF
IFF
V UFRRJ



18ª SEMANA
NACIONAL DE
CIÊNCIA E
TECNOLOGIA

A TRASVERSALIDADE DA CIÊNCIA,
TECNOLOGIA E INOVAÇÕES PARA O PLANETA



**A nossa extensão permeando a sociedade
com ciência & conhecimento**

TÍTULO

**A Influência da Prática de Artes Marciais na Saúde Física e Mental da
Comunidade Estudantil de Campos-RJ – Karatê e Jiu-Jitsu**

Lista de autores

**Aldo Durand Farfán, Yury de Souza Tavares, Luiz Henrique Bento Barbosa Junior, Dante
Barbosa Arêas, Brenno Salema Bessa dos Santos**

Instituição

Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro (UENF)

Área de Extensão
Saúde

Resumo: Este projeto busca avaliar a prática de modalidades esportivas como instrumento para a melhoria da qualidade de vida da comunidade estudantil de Campos, mas é aberto ao público em geral. O Projeto continua um trabalho iniciado em 2009, que mostrou resultados positivos, e hoje integra um Programa de Extensão que visa os mesmos princípios usando várias modalidades esportivas. Particularmente neste projeto, a ênfase é a prática do Karatê e o Jiu-Jitsu, que buscam o aprimoramento pessoal para melhoria da autoestima e da saúde física e mental do praticante. Durante o período da pandemia, o projeto permaneceu ativo através da prática das modalidades por meio de métodos não presenciais de ensino e acompanhamento. Também foi desenvolvida uma pesquisa quantitativa, realizada com o público da universidade e de fora, para entender como as pessoas avaliavam sua própria saúde e qualidade de vida durante o isolamento social. Os dados indicam que os praticantes de atividades físicas, em geral, apresentaram uma menor porcentagem de pessoas impactadas negativamente em sua qualidade de vida, em comparação aos não praticantes. Também foi observado que a manutenção da atividade física e a qualidade de saúde anterior foram fatores determinantes para este resultado. Entre os praticantes de Jiu-Jitsu, a maior parte daqueles que afirmaram melhora na saúde durante o isolamento mantiveram sua prática de atividades físicas e cerca de ¼ apresentou uma piora na saúde. Já entre os praticantes de Karatê, foi observado que a

MOSTRA DE EXTENSÃO XIII

UENF
UFF
IFF
V UFRRJ



18ª SEMANA
NACIONAL DE
CIÊNCIA E
TECNOLOGIA

A TRASVERSALIDADE DA CIÊNCIA,
TECNOLOGIA E INOVAÇÕES PARA O PLANETA



A nossa extensão permeando a sociedade com ciência & conhecimento

porcentagem de pessoas com piora na saúde aumentava com base na redução da prática da atividade física. Desta forma, foi possível observar uma relação entre a manutenção da prática do esporte e o cuidado da saúde no isolamento. A partir disso, a equipe do projeto visa buscar formas de alcançar mais pessoas para a prática da atividade física durante e após o isolamento.

Palavras-chave: Qualidade de vida; Autoestima; Karatê; Jiu-Jitsu.

Instituição de Fomento: Secretaria de Educação Superior do MEC