

# 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**

## **A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE ARTES MARCIAIS NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL DA COMUNIDADE ESTUDANTIL DE CAMPOS-RJ – DEFESA PESSOAL E PILATES**

**Luisa Provenzano Santos Moura, Bruna da Silva Ferreira, Marina Satika Suzuki, Paulo  
César de Almeida Maia, Maira Quitete Ribeiro Pereira, César Pinudo**

**Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro**

**Área de Extensão  
(Educação, Saúde)**

Este projeto tem como objetivo analisar o impacto da prática de atividades esportivas no aprimoramento físico e mental para a melhoria da qualidade de vida e bem estar da comunidade estudantil de Campos – RJ, utilizando o Pilates e a Defesa Pessoal. O Pilates possui seus princípios baseados no controle e na conexão entre corpo e mente, para o fortalecimento físico e psicológico. Já a autodefesa permeia a história humana vez que defender-se faz parte instintivamente da natureza do ser humano, e quando essa se alimenta de filosofias e técnicas de diversas artes marciais, essa prática de torna uma ferramenta valiosa para promoção da autoestima e confiança. Em função do isolamento social, não foi possível analisar de forma prática os parâmetros físicos e psicológicos dos participantes. Fez-se necessário a busca por alternativas remotas para dar andamento ao trabalho. Além do desenvolvimento de uma identidade visual para o projeto, criou-se um perfil no Instagram para a divulgação de conteúdos e para ambientar o público-alvo com as modalidades. Também foi realizada uma pesquisa de forma remota a fim de observar de que forma as pessoas avaliam sua saúde e qualidade de vida, medir o impacto do isolamento social no desenvolvimento das atividades físicas e traçar um panorama analisando de que forma a modalidade foi afetada em relação ao número de adeptos e os efeitos causados na autoestima e

# 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

qualidade de vida. Apesar da queda significativa nas atividades físicas rotineiras e a percepção de piora na qualidade de vida (~79% dos respondentes), os resultados evidenciam que aqueles que praticavam as modalidades tenderam a apresentar melhor manutenção na qualidade de vida e autoestima durante o isolamento social (68% dos praticantes registraram pouco ou nenhum impacto, contra 22% dos não praticantes). Desta forma, destaca-se a importância das atividades físicas para a melhoria e manutenção da qualidade de vida, saúde e autoestima dos indivíduos.

**Palavras-chave:** Defesa Pessoal; Pilates; Autoestima; Qualidade de Vida.

**Instituição de Fomento:** *(Fonte Times New Roman, tamanho da fonte 12, negrito)*