



MOSTRA  
DE EXTENSÃO  
**XIII**  
UENF  
UFF  
IFF  
V UFRRJ

"A nossa extensão permeando a sociedade  
com consciência & conhecimento "



18ª SEMANA  
NACIONAL DE  
CIÊNCIA E  
TECNOLOGIA

A TRASVERSALIDADE DA CIÊNCIA,  
TECNOLOGIA E INOVAÇÕES PARA O PLANETA

# *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



MOSTRA  
DE EXTENSÃO  
**XIII** UENF  
UFF  
IFF  
V UFRRJ

"A nossa extensão permeando a sociedade  
com consciência & conhecimento "



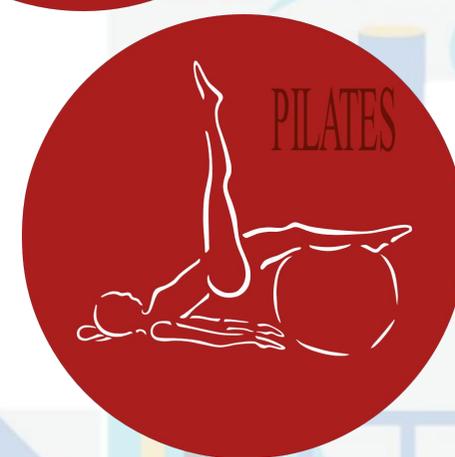
18ª SEMANA  
NACIONAL DE  
CIÊNCIA E  
TECNOLOGIA

A TRASVERSALIDADE DA CIÊNCIA,  
TECNOLOGIA E INOVAÇÕES PARA O PLANETA



# Programa de Extensão

## Artes Marciais na Comunidade Estudantil de Campos-RJ



O presente Projeto, junto a outros dois de mesma natureza, compõe um Programa de Extensão que visa o aprimoramento físico e mental para a melhoria da qualidade de vida da comunidade estudantil de Campos-RJ, por meio da prática de modalidades desportivas, especialmente as artes marciais, e atividades afins. Para tanto, o Programa hoje explora as seguintes modalidades esportivas: judô, karate, taekwondo, jiu-jitsu, defesa pessoal e pilates, cujos projetos são apresentados individualmente nessa mostra de extensão



## Origem da Defesa Pessoal

A Defesa Pessoal acompanha o ser humano desde sua origem. A ação instintiva de se defender de uma situação de risco é um tipo de Defesa Pessoal. Com o tempo, a necessidade humana foi se transformando, junto com a forma de defesa e a influência de artes marciais nas técnicas aplicadas.

Seja com a finalidade de práticas esportivas, treinamento militar ou ao desenvolvimento do autocontrole e auto defesa, esta atividade atua como uma ferramenta de proteção de grupos em situação de vulnerabilidade e promoção da auto estima e qualidade de vida..

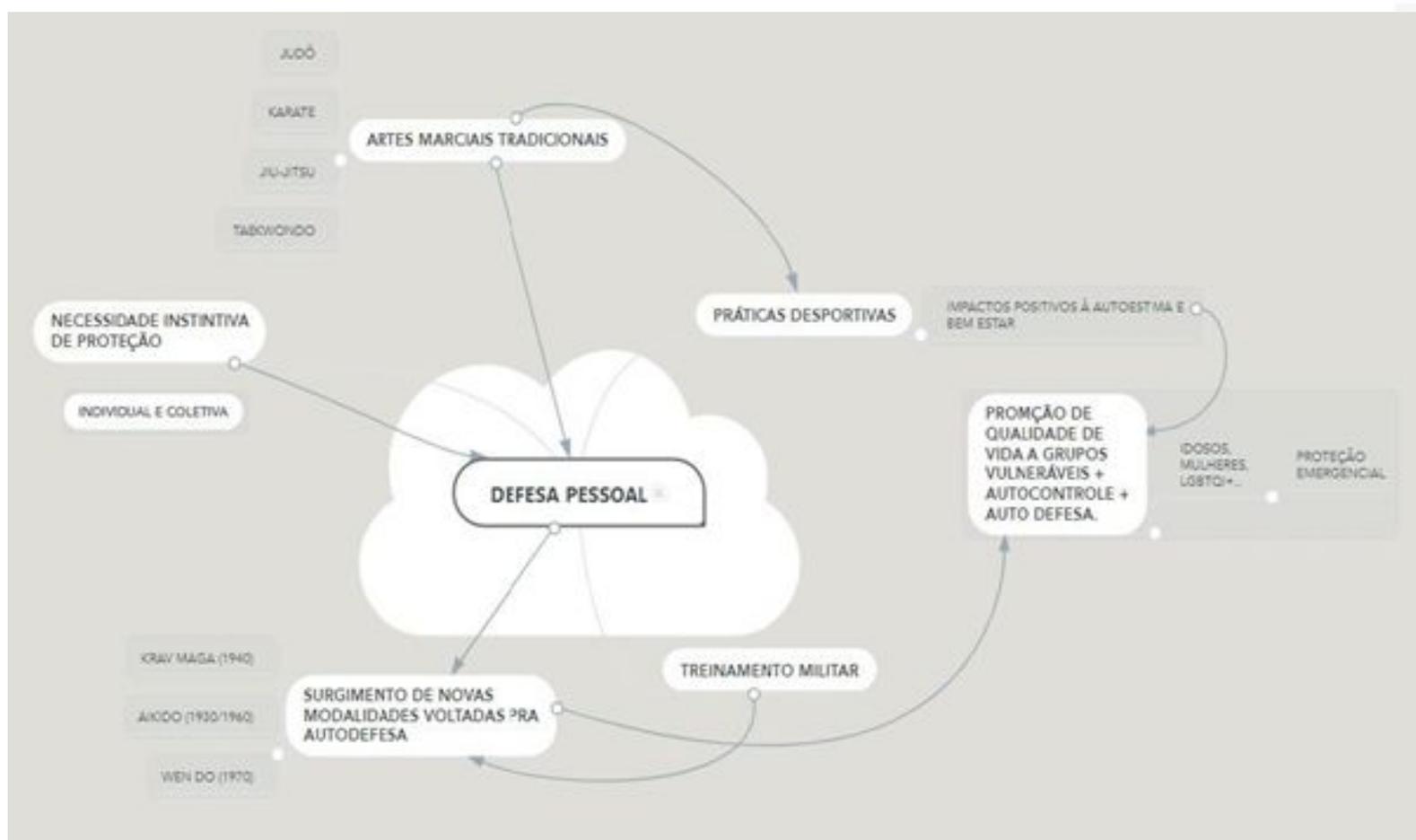
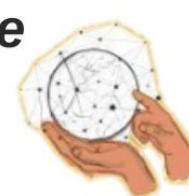


Figura 2 - Mapa mental sobre a origem da Defesa Pessoal



## Origem do Pilates

O método foi criado pelo alemão Joseph Pilates com o intuito de melhorar sua própria saúde e condicionamento físico. O Pilates é baseado nos mais diversos tipos de modalidades, combinando conhecimentos de saúde e exercícios ocidentais e orientais.

## O Pilates e a Qualidade de vida

O método Pilates possui princípios relacionados às noções de concentração, equilíbrio e flexibilidade, que além de proporcionar tonificação muscular, boa postura e condicionamento físico, também conta com exercícios de respiração, alongamento e relaxamento, que aliviam o estresse e a ansiedade. A técnica traz inúmeros benefícios que ajudam a prevenir lesões e alívio de dores crônicas, melhorando a saúde e promovendo bem estar e qualidade de vida a seus adeptos<sup>1</sup>.



Figura 3 - Joseph Pilates jovem<sup>2</sup>



Figura 4 - Joseph Pilates com 82 anos<sup>3</sup>

<sup>1</sup>MARTINS, Rivien Aparecida de Souza; CUNHA, Raphael Martins. Método Pilates: histórico, benefícios e aplicações revisão sistemática da literatura. Goiânia 2013.

<sup>2</sup><https://seniorgym.com.br/o-metodo-pilates-um-breve-relato-da-sua-historia/>

<sup>3</sup><https://seniorgym.com.br/o-metodo-pilates-um-breve-relato-da-sua-historia/>



## Prática das atividades em contexto de pandemia

Tendo em vista o atual cenário de distanciamento social, torna-se necessário pensar em alternativas para a prática da Defesa Pessoal e do Pilates. Aulas remotas, perfis de atletas em redes sociais e cursos virtuais foram algumas das ferramentas utilizadas para difundir as técnicas de autodefesa, substituindo as tradicionais aulas presenciais. Mas como essa mudança afeta a vida dos instrutores e praticantes?

## Metodologia

Para este trabalho foi realizada uma pesquisa, de forma remota, utilizando como ferramenta um formulário virtual.

A amostragem contou com 344 indivíduos, dentre eles 254 praticantes de atividades físicas em geral, sendo 148 deles praticantes de artes marciais de autodefesa (cerca de 58,26%) e 14 do Pilates (5,5%).

A análise dos dados se baseou em critérios quantitativos, tendo como principal objetivo compreender como o contexto de pandemia e isolamento social impactou a prática das modalidades e a qualidade de vida dos praticantes.

1 - De forma geral, você considera que sua saúde é: \*

Excelente

Muito boa

2 - Você considera que sua qualidade de vida e bem estar se alterou durante o isolamento social? \*

Definitivamente

Muito

Não

Figura 5: Exemplo de questões que fizeram parte do formulário aplicado:

Contagem de 6 - Qual a natureza da atividade física que você pratica?

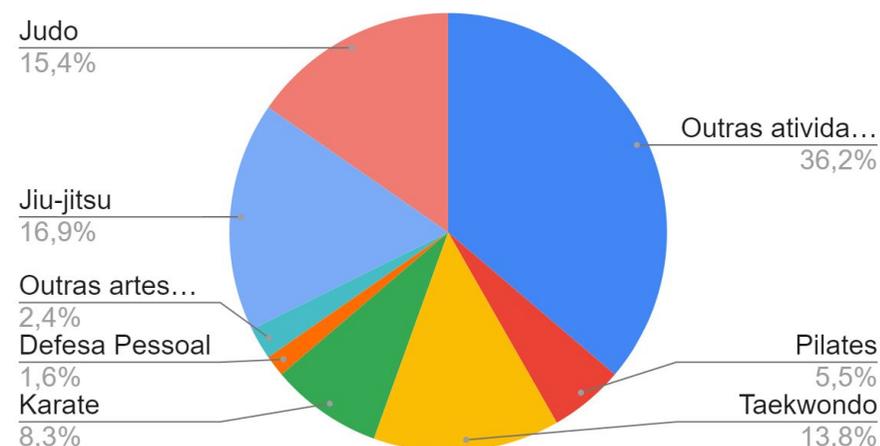
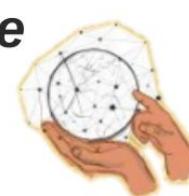


Figura 6:



## Resultados:

- Dentre os 344 consultados que responderam ao formulário, 187 consideraram que o isolamento social afetou muito ou definitivamente a qualidade de vida e bem estar (cerca de 52,32%).

Contagem de 2 - Você considera que sua qualidade de vida e bem estar se alterou durante o isolamento social?

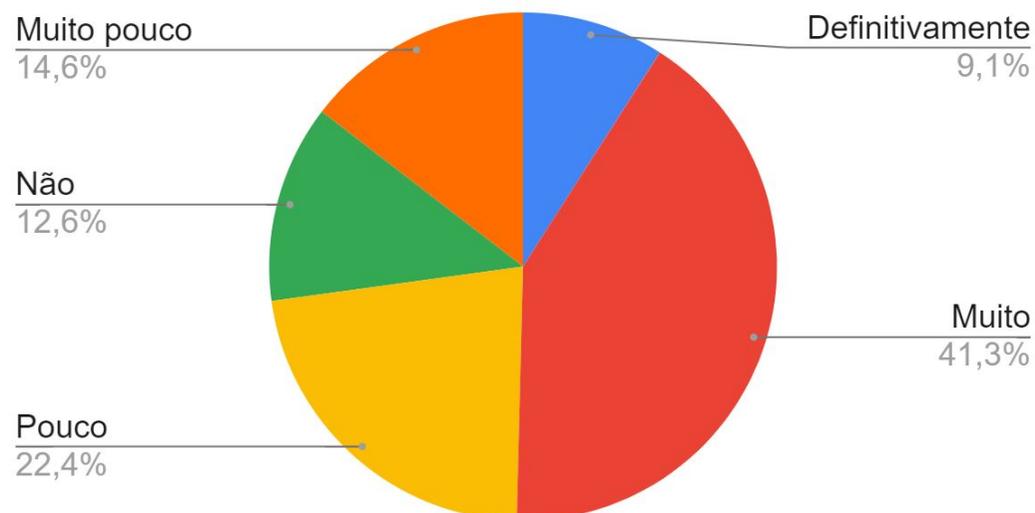


Figura 7:

- Quando observados esses 187 indivíduos, nota-se que 78,6% deles tiveram sua saúde afetada negativamente.
- ◆ Já entre os não praticantes, aproximadamente 78% afirmaram qualidade de vida piorou ou piorou muito durante o isolamento social.
- ◆ Ao analisar os praticantes de atividades físicas em geral, pode-se perceber que cerca de 48% notaram esta piora.



## Resultados: Defesa Pessoal

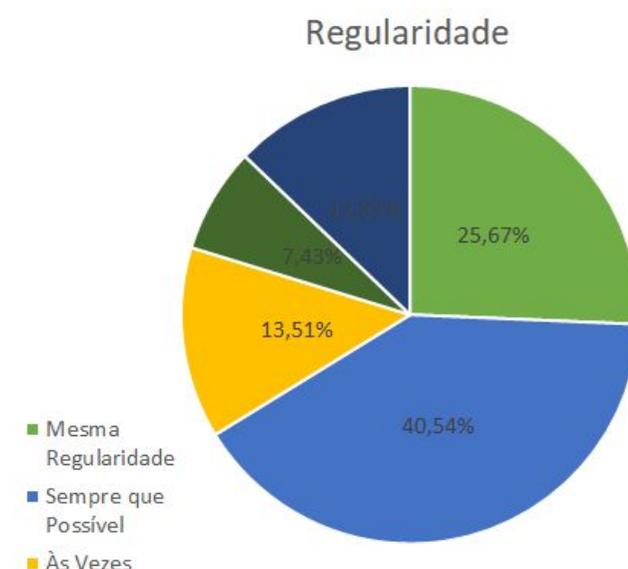
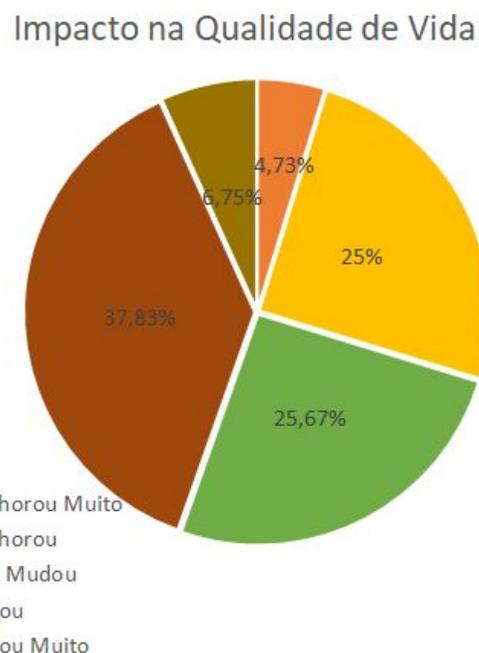
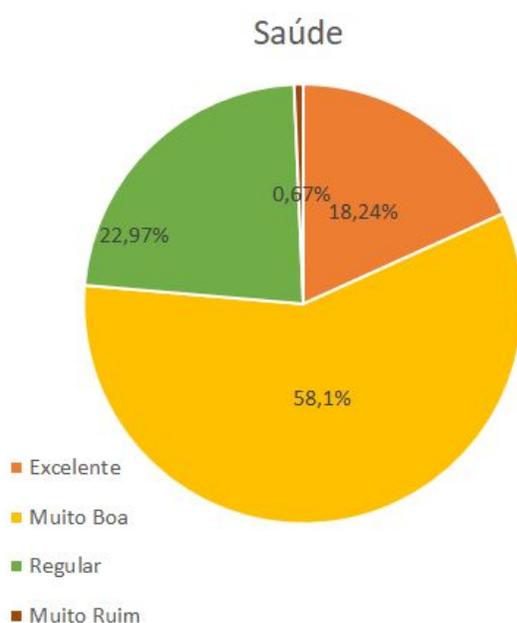
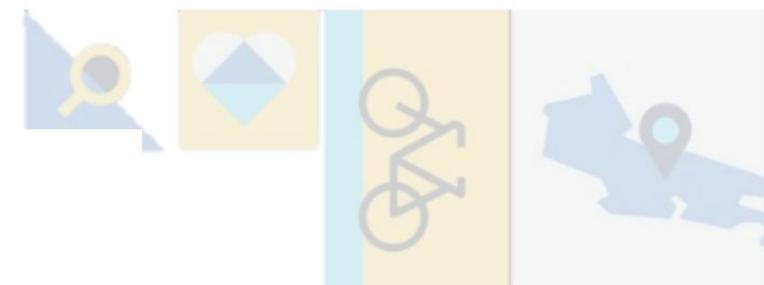


Figura 8 - Gráfico sobre avaliação da Saúde

Figura 9 - Gráfico dos Impactos à Qualidade de Vida

Figura 10 - Gráfico sobre Regularidade

- Quando observados esses 187 indivíduos, nota-se que 78,6% deles tiveram sua saúde afetada negativamente.
- Ao analisar os praticantes de atividades físicas em geral, pode-se perceber que cerca de 48% notaram esta piora.
- Praticantes de modalidade de defesa pessoal (148 pessoas na base de dados):

Melhorou ou melhorou muito: 29,73%

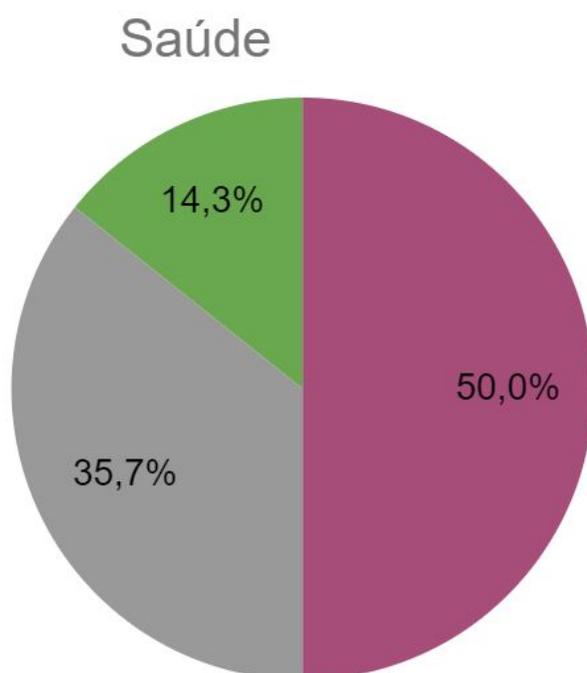
Não mudou: 25,67%

Piorou ou piorou muito: 44,58%

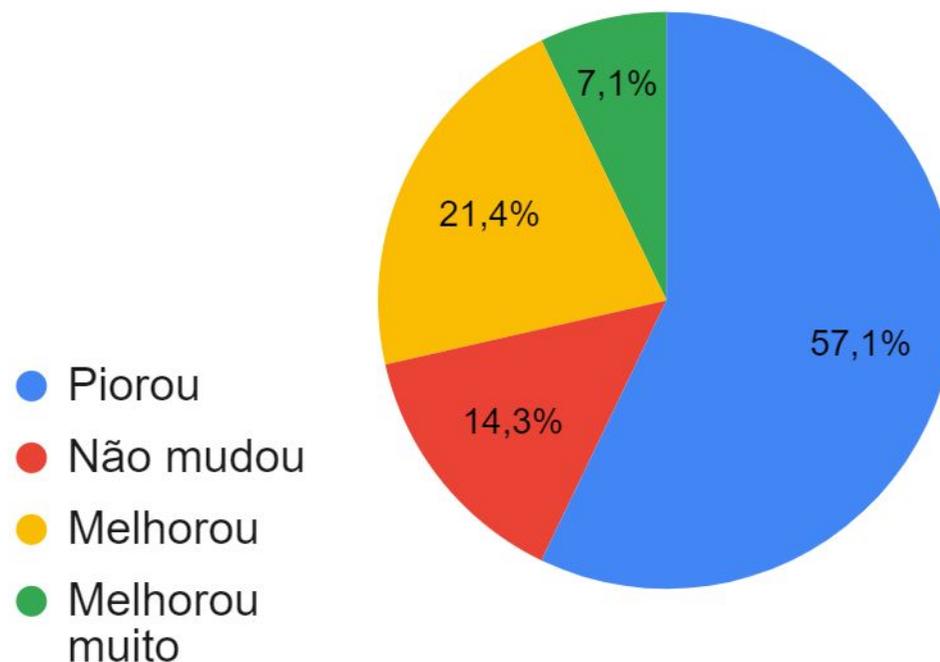


## Resultados: Praticantes de Pilates

- Regular
- Muito boa
- Excelente

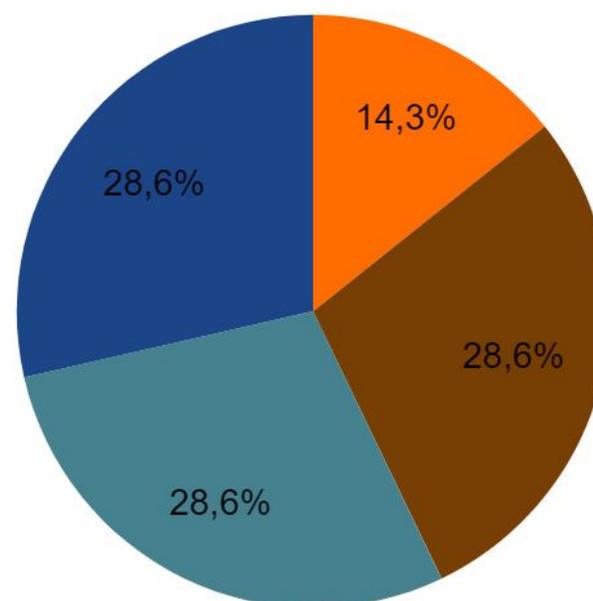


Impacto na qualidade de vida e bem estar:



Frequência da prática de Pilates durante o isolamento social

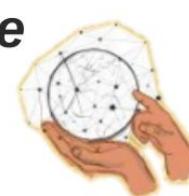
- Às vezes
- Muito pouco
- Com a mesma regularidade
- Sempre que possível



## Impacto na qualidade de vida X Frequência de Atividades

	Mesma Regularidade (38)	Sempre que Possível (60)	Às Vezes (20)	Pouco (11)	Muito Pouco/Parou (19)
Melhorou Muito	10,52%	3,33%	-	-	5,26%
Melhorou	36,84%	28,33%	20%	-	10,52%
Não Mudou	42,10%	26,66%	5%	27,27%	10,52%
Piorou	10,52%	36,66%	55%	63,63%	63,15%
Piorou Muito	-	5%	20%	9,07%	10,52%

Tabela 1 - Impacto na Qualidade de Vida x Frequência da prática de atividades



## Conclusão:

- O contexto de pandemia e, conseqüentemente, isolamento social impactaram negativamente os praticantes de atividades físicas e não praticantes (sendo estes os mais afetados);
- A forma de praticar as artes marciais se alterou graças ao distanciamento social, e estes fatores tiveram como consequência a piora da qualidade de vida dos praticantes.
- Indivíduos que possuíam uma qualidade de vida e saúde melhores antes da pandemia se mostraram menos impactados pelo contexto de isolamento.
- •Cerca de 68% dos praticantes de modalidades de auto defesa que mantiveram a prática e frequência de suas atividades mostraram menor ou nenhum impacto à qualidade de vida e bem estar.
- •85,7% dos instrutores participantes do estudo notaram que houve redução no número de alunos durante esse período, sendo a mesma porcentagem aplicada àqueles que produziram conteúdos remotos para os alunos.