

## TÍTULO

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

#### Lista de autores

*Luisa Provenzano, Bruna Ferreira, César Pinudo, Maira Quitete, Paulo Maia e Marina Suzuki*

#### Instituição

*Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro - UENF*

**Área da Extensão: Saúde**

**Resumo:** A relação do ser humano com a sociedade na qual está inserido é diretamente influenciada por fatores como a construção de valores, formação de personalidade, e seu desenvolvimento físico e mental, que por sua vez, encontram-se intimamente relacionados ao estilo de vida e práticas adotadas por esses indivíduos. Neste contexto, em função dos impactos da prática desportiva no condicionamento físico e psicológico, este projeto busca promover o contato da comunidade estudantil à duas modalidades: a Defesa Pessoal (utilizando técnicas de artes marciais para autodefesa e aprimoramento do autocontrole, da disciplina e autoconfiança) e o Pilates (baseia-se em princípios relacionados às noções de concentração, equilíbrio, flexibilidade e respiração visando o controle e conexão entre corpo e mente), juntamente com outros dois projetos do Programa “A influência das Artes Marciais na Saúde Física e Mental da Comunidade”. O projeto tem como foco o corpo estudantil e a comunidade adjacente à UENF, especialmente grupos em situação de vulnerabilidade: mulheres e LGBTQI+. A avaliação da melhoria do bem-estar e autoestima com a adoção da atividade física é realizada por análise temporal usando métodos quantitativos de fatores físicos e mentais. Já foi realizada uma revisão bibliográfica buscando embasamento teórico a respeito do tema e das metodologias que analisam os parâmetros relacionados a evolução da autoestima e qualidade de vida. O aprimoramento dos formulários de

avaliação encontra-se em construção. Em função do isolamento social, alternativas remotas para difusão e engajamento do público-alvo, como a produção de materiais audiovisuais de apresentação das modalidades e demonstração de técnicas básicas e exercícios estão sendo divulgadas em mídias sociais e outras plataformas virtuais. Desta forma, a influência desta nova realidade, de interações virtuais, sobre a saúde física e mental do público-alvo poderá também ser avaliada no Programa como um todo.

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

**Instituição de Fomento: UENF**