

A Influência da Prática de Artes Marciais na Saúde Física e Mental da Comunidade Estudantil de Campos-RJ – Judô e Taekwondo

Dryelle Lopes Rodrigues, Renan Ferraz Novaes, Francisco de Alvarenga Leandro, Fabrício Freire Siqueira, Paulo César de Almeida Maia.

Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro

Saúde

Resumo: O Judô e o Taekwondo são artes marciais milenares onde o combate é usado como meio de aprimoramento da ética e desenvolvimento da autoconfiança e autoestima. Aspectos morais que visam o autoconhecimento e o controle sobre raiva, angústia e agressividade. Esse Projeto, aliado à outros dois, formam um Programa de Extensão que visa traçar um paralelo entre a prática das artes marciais e o desenvolvimento físico e mental da comunidade estudantil de Campos. Importante destacar que a prática das artes marciais para esse fim, já vem sendo objeto de trabalhos anteriores na UENF desde 2009. Inicialmente, fez-se o levantamento das informações das iniciativas anteriores e a atualização da base bibliográfica. São elaborados documentos que desmonstram como a difusão dessas modalidades, princípios e valores morais intrínsecos a sua vivência podem gerar impacto positivo na vida e formação do praticante. Faz-se a descrição dos métodos utilizados para o levantamento de dados, que utiliza fundamentalmente a avaliação do aluno por meio de questionários autoavaliativos com perguntas relacionadas à condição física, psicológica e o nível de autoestima. Os resultados são trabalhados com auxílio de metodologias avaliativas modernas, sempre com rigor na interpretação estatística dos dados. Destaca-se que as aulas práticas, planejadas inicialmente como presenciais, passaram a se ministradas de forma remota em virtude da pandemia da COVID-19, o que vem exigindo muita dedicação e criatividade na condução dos trabalhos. Nesse sentido, são apresentados os métodos não presenciais utilizados durante o período da pandemia, destacando os lados positivos e suas limitações. Aspecto fundamental, é o potencial da prática do Judô e Taekwondo na amenização de tensões, funcionando como uma válvula de escape para alívio dos efeitos do isolamento social. Também se fez necessário que a equipe de projeto criasse planos de divulgação digital e controle das avaliações, como forma de atrair e gerenciar novos alunos.

Palavras-chave: Autoestima; Judô; Taekwondo; Artes marciais.

Instituição de Fomento: Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro
- UENF

Organização:

Apoio: