

UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALFENAS

HERUS MONTEIRO MELO

**PROJETOS JIU-JITSU UNIFAL E BOXE UNIFAL COMO ESTRATÉGIAS DE
PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

ALFENAS/MG

2026

HERUS MONTEIRO MELO

**PROJETOS JIU-JITSU UNIFAL E BOXE UNIFAL COMO ESTRATÉGIAS DE
PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
como parte dos requisitos para obtenção do título
de Bacharel em Medicina pela Universidade
Federal de Alfenas.

Orientadora: Prof. Dra. Sílvia G. R. Leitão

ALFENAS/MG

2026

Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal de Alfenas
Biblioteca Central

Melo, Herus Monteiro.

Projetos Jiu-Jitsu Unifal e Boxe Unifal como Estratégias de Promoção da Saúde e Qualidade de Vida : Relato de Experiência / Herus Monteiro Melo. - Alfenas, MG, 2026.

35 f. : il. -

Orientador(a): Sílvia Graciela Ruginsk Leitão.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Medicina) - Universidade Federal de Alfenas, Alfenas, MG, 2026.

Bibliografia.

1. Saúde mental. 2. Promoção de saúde. 3. Atividade física. I. Leitão, Sílvia Graciela Ruginsk, orient. II. Título.

**PROJETOS JIU-JITSU UNIFAL E BOXE UNIFAL COMO ESTRATÉGIAS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA:
RELATO DE EXPERIÊNCIA**

O(A) Presidente da banca examinadora abaixo assina a aprovação do(a) Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como parte dos requisitos para obtenção do título de Bacharel em Medicina pela Universidade Federal de Alfenas.

Aprovada em: 15 de maio de 2026.

Prof. Dra. Silvia G. R. Leitão
Presidente da Banca Examinadora
Instituição: Universidade Federal de Alfenas

Prof.^a Dr.^a Evelise Aline Soares
Assinatura: Universidade Federal de Alfenas

Prof.^a Dr.^a Gema Galgani de Mesquita Duarte
Assinatura: Universidade Federal de Alfenas



Documento assinado eletronicamente por **Evelise Aline Soares, Professor(a) do Magistério Superior**, em 17/05/2026, às 18:10, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Gema Galgani de Mesquita Duarte, Professor do Magistério Superior**, em 17/05/2026, às 18:12, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Silvia Graciela Ruginsk Leitão, Professor(a) do Magistério Superior**, em 21/05/2026, às 10:18, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://sei.unifal-mg.edu.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **1794672** e o código CRC **30E7FF99**.

A Deus, princípio e fim de todas as coisas,
minha mais profunda gratidão por conduzir
cada passo desta caminhada.

À minha mãe, presença constante e
silenciosa, cujo amparo tornou possível
chegar até aqui.

Aos amigos e à família, por tornarem a
jornada mais leve e por lembrarem, nos dias
difíceis, que nenhum caminho precisa ser
percorrido sozinho.

RESUMO

Este estudo apresenta um relato de experiência acerca dos projetos de extensão Jiu-Jitsu UNIFAL e Boxe UNIFAL, desenvolvidos no âmbito do programa UNIFAL Sem Estresse, na Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL-MG), com foco na promoção da saúde física e mental por meio da prática de artes marciais. A partir da sistematização das atividades realizadas ao longo de 2025 na cidade de Alfenas, Minas Gerais, o trabalho descreve a organização e a dinâmica das aulas semanais abertas à comunidade, estruturadas em momentos de alongamento inicial, preparação física, ensino técnico, execução de drills específicos e prática de luta orientada. O público participante foi composto por adolescentes e adultos da comunidade, com média de quinze a trinta praticantes regulares, reunidos em encontros semanais de boxe e jiu-jitsu conduzidos em ambiente universitário. A experiência evidenciou efeitos positivos relatados pelos participantes, destacando melhora no manejo da ansiedade, fortalecimento da autoestima, ampliação do senso de pertencimento e desenvolvimento de vínculos sociais baseados em respeito mútuo, hierarquia e cooperação. Depoimentos dos praticantes indicaram que os dias de treino representavam momentos de alívio do estresse cotidiano e renovação da disposição emocional, sugerindo que a prática regular das artes marciais pode atuar como ferramenta relevante de equilíbrio psicológico e social. Paralelamente, observaram-se manifestações espontâneas de solidariedade e integração entre os participantes, contribuindo para o fortalecimento do vínculo comunitário. Entre os desafios identificados, destacou-se a limitação de recursos financeiros, fator que restringiu a ampliação de algumas atividades propostas. Em conjunto, a experiência reforça evidências da literatura que apontam as práticas corporais estruturadas como instrumentos importantes de promoção da saúde integral, articulando benefícios físicos, emocionais e sociais. Conclui-se que iniciativas extensionistas baseadas em artes marciais, quando inseridas no ambiente universitário e abertas à comunidade, apresentam potencial significativo para contribuir com a promoção da saúde, o desenvolvimento humano e o fortalecimento de redes sociais de apoio, configurando-se como estratégia relevante de prevenção em saúde e melhoria da qualidade de vida.

Palavras-chave: saúde mental, promoção de saúde, atividade física

ABSTRACT

This study presents an experience report on the extension projects Jiu-Jitsu UNIFAL and Boxe UNIFAL, developed within the UNIFAL Sem Estresse program at the Faculty of Medicine of the Federal University of Alfenas (UNIFAL-MG), focusing on the promotion of physical and mental health through martial arts practice. Based on the systematization of activities carried out throughout 2025 in the city of Alfenas, Minas Gerais, the study describes the organization and dynamics of weekly classes offered to the community, structured in stages including initial stretching, physical conditioning, technical instruction, execution of specific drills, and supervised sparring practice. Participants consisted of adolescents and adults from the community, with an average of fifteen to thirty regular practitioners attending weekly boxing and jiu-jitsu sessions conducted in the university environment. The experience revealed positive effects reported by participants, including improved anxiety management, strengthened self-esteem, increased sense of belonging, and the development of social bonds grounded in mutual respect, hierarchy, and cooperation. Testimonials indicated that training days were often perceived as the most meaningful moments of the week, providing relief from daily stress and renewed emotional disposition. Additionally, spontaneous expressions of solidarity and mutual support among participants were observed, contributing to the strengthening of community ties. Among the challenges encountered, limited financial support was identified as a factor that restricted the expansion of some proposed activities. Overall, the experience reinforces evidence in the literature that structured physical practices can function as important tools for comprehensive health promotion, integrating physical, emotional, and social benefits. It is concluded that university-based extension initiatives centered on martial arts, when accessible to the broader community, demonstrate significant potential to promote health, human development, and social integration, representing a relevant strategy for preventive health and quality-of-life improvement.

Keywords: mental health; health promotion; physical activity.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 — Participantes executando exercícios abdominais durante a preparação física.....	15
Figura 2 — Participante realizando treino em manopla (mitt training) durante drills técnicos.....	16
Figura 3 — Participantes em prática técnica de jiu-jitsu, com interação entre níveis de experiência.....	18
Figura 4 — Participantes do Boxe UNIFAL ao final de sessão de treinamento.....	20
Figura 5 — Participantes do Jiu-Jitsu UNIFAL após treinamento coletivo.....	22

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	09
2	RELATO DE EXPERIÊNCIA.....	12
2.1	Projetos Jiu-Jitsu Unifal e Boxe Unifal como estratégias de promoção da saúde e qualidade de vida: relato de experiência.....	12
3	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	27
	REFERÊNCIAS.....	29
	ANEXOS.....	30

1 INTRODUÇÃO

A promoção da saúde contemporânea ultrapassa a simples ausência de doença e passa a compreender dimensões físicas, psicológicas e sociais do indivíduo. Nesse contexto, a prática regular de atividade física tem sido amplamente reconhecida como uma das estratégias mais eficazes para a prevenção de doenças crônicas e para a melhoria da qualidade de vida da população. O sedentarismo, por outro lado, figura entre os principais fatores de risco para doenças cardiovasculares, metabólicas e transtornos relacionados à saúde mental, configurando-se como um importante problema de saúde pública no mundo contemporâneo (GONÇALVES; SILVA, 2021). Diante desse cenário, iniciativas que incentivem práticas corporais acessíveis e socialmente integradoras tornam-se instrumentos relevantes para a promoção da saúde coletiva.

Entre as diversas modalidades de atividade física, as artes marciais ocupam posição singular por integrarem simultaneamente componentes físicos, técnicos, psicológicos e culturais. Modalidades como o jiu-jitsu e o boxe não se restringem ao desenvolvimento da aptidão física, envolvendo também processos de formação humana que incluem disciplina, autocontrole, respeito hierárquico e cooperação entre praticantes. Esses elementos contribuem para o fortalecimento da autoestima, para o desenvolvimento da resiliência emocional e para a construção de vínculos sociais baseados em valores de respeito e responsabilidade (SOUZA; OLIVEIRA, 2021). Além disso, a prática esportiva estruturada tem sido associada a benefícios psicológicos relevantes, como redução do estresse, melhora da autopercepção e desenvolvimento de habilidades de enfrentamento diante das demandas da vida cotidiana (GOMES, 2017).

No ambiente universitário, projetos de extensão voltados à prática esportiva assumem papel estratégico ao conectar a produção acadêmica com as demandas sociais da comunidade. A universidade, enquanto instituição pública de formação e

difusão do conhecimento, possui potencial significativo para atuar como agente de promoção da saúde, oferecendo espaços de convivência que integrem atividade física, inclusão social e desenvolvimento humano. Tais iniciativas permitem ampliar o acesso da população a práticas corporais orientadas, muitas vezes inacessíveis fora do ambiente institucional, além de fortalecer o vínculo entre universidade e comunidade.

É nesse contexto que se inserem os projetos Jiu-Jitsu UNIFAL e Boxe UNIFAL, desenvolvidos no âmbito do programa UNIFAL Sem Estresse, na Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL-MG). Estruturados como ações extensionistas abertas à comunidade, os projetos propõem a utilização das artes marciais como ferramentas de promoção da saúde física e mental, valorizando simultaneamente aspectos técnicos do treinamento e princípios formativos associados às tradições dessas modalidades, como disciplina, respeito mútuo e cooperação entre praticantes.

A relevância da análise dessa experiência reside no potencial das artes marciais como instrumentos de promoção da saúde integral. Diferentemente de práticas esportivas centradas exclusivamente no desempenho físico, modalidades como o jiu-jitsu e o boxe frequentemente constroem ambientes de aprendizagem baseados na superação pessoal, na solidariedade entre praticantes e na construção de identidades coletivas. Tais características favorecem não apenas o condicionamento físico, mas também o fortalecimento de dimensões psicológicas e sociais fundamentais para o bem-estar individual e comunitário.

Diante dessas considerações, o presente trabalho tem como objetivo relatar e analisar a experiência dos projetos Jiu-Jitsu UNIFAL e Boxe UNIFAL como estratégias de promoção da saúde e desenvolvimento humano no contexto universitário e comunitário. A partir da sistematização das atividades desenvolvidas no ano de 2025, na cidade de Alfenas, Minas Gerais, busca-se compreender de que

maneira a prática estruturada das artes marciais pode contribuir para a melhoria da saúde mental, para o fortalecimento da autoestima e para a construção de vínculos sociais positivos entre os participantes. Ao documentar essa experiência, pretende-se contribuir para a discussão sobre o papel das práticas corporais no campo da saúde coletiva, evidenciando o potencial das iniciativas extensionistas universitárias como instrumentos de promoção da qualidade de vida e prevenção em saúde.

2 RELATO DE EXPERIÊNCIA

2.1 Projetos Jiu-Jitsu Unifal e Boxe Unifal como estratégias de promoção da saúde e qualidade de vida: relato de experiência

Relatar e analisar a experiência dos projetos de extensão Jiu-Jitsu UNIFAL e Boxe UNIFAL, desenvolvidos no âmbito do programa UNIFAL Sem Estresse da Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL-MG), buscando compreender de que maneira a prática estruturada de artes marciais pode contribuir para a promoção da saúde física, mental e social de participantes da comunidade, bem como para o fortalecimento de estratégias de prevenção em saúde e melhoria da qualidade de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Descrever a organização, a estrutura pedagógica e a dinâmica das atividades desenvolvidas nos projetos de jiu-jitsu e boxe realizados no ambiente universitário, incluindo a forma de condução das aulas, os componentes técnicos do treinamento e as estratégias utilizadas para promover a participação dos praticantes.

Analisar as percepções e os relatos dos participantes acerca dos impactos da prática regular das artes marciais em aspectos relacionados à saúde mental, como manejo da ansiedade, fortalecimento da autoestima, sensação de pertencimento e bem-estar psicológico.

Examinar de que maneira a prática orientada de artes marciais pode favorecer processos de socialização, construção de vínculos interpessoais e fortalecimento do senso de comunidade entre os participantes.

Discutir o potencial de projetos extensionistas baseados em atividade física e artes marciais como instrumentos de promoção da saúde, prevenção em saúde mental e incentivo à adoção de hábitos de vida mais saudáveis no contexto universitário e comunitário.

METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como um relato de experiência de natureza qualitativa, desenvolvido a partir da implementação e condução dos projetos de extensão Jiu-Jitsu UNIFAL e Boxe UNIFAL, vinculados ao programa institucional UNIFAL Sem Estresse, da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL-MG). Relatos de experiência constituem uma modalidade de produção científica amplamente utilizada nas áreas da saúde e da educação, tendo como finalidade sistematizar, analisar e discutir práticas desenvolvidas em contextos reais de atuação profissional ou institucional, permitindo refletir criticamente sobre seus impactos, desafios e contribuições para a promoção da saúde e para o desenvolvimento humano.

As atividades foram realizadas na cidade de Alfenas, localizada no sul do estado de Minas Gerais, tendo como espaço principal de execução as dependências da Universidade Federal de Alfenas. O projeto foi estruturado como uma ação extensionista aberta à comunidade, permitindo a participação tanto de estudantes universitários quanto de membros da população em geral interessados na prática de artes marciais orientadas. A proposta buscou integrar atividade física, promoção da saúde e fortalecimento de vínculos sociais em um ambiente de convivência pautado pelo respeito mútuo, pela cooperação entre os participantes e pelo desenvolvimento pessoal por meio da prática esportiva.

O público participante foi composto por adolescentes e adultos da comunidade local, com idade mínima de 15 anos, sem distinção de sexo ou nível prévio de experiência em artes marciais. Ao longo do período de realização do projeto, observou-se uma média de participação regular entre quinze e trinta praticantes por encontro, com presença variável conforme a disponibilidade dos participantes e as demandas pessoais e profissionais de cada indivíduo. A diversidade de perfis entre os participantes constituiu um aspecto relevante da experiência, reunindo estudantes, trabalhadores e membros da comunidade que encontraram nas atividades propostas um espaço de prática corporal, socialização e desenvolvimento pessoal.

As atividades foram organizadas em encontros semanais, distribuídos em duas modalidades distintas de prática. As aulas de boxe foram realizadas às quartas-feiras, no período noturno, das 20h às 21h30, enquanto as aulas de jiu-jitsu ocorreram aos sábados, no período da tarde, das 13h às 15h. Essa organização buscou favorecer a participação de indivíduos com diferentes rotinas de trabalho e estudo, ampliando as possibilidades de acesso da comunidade às atividades oferecidas.

Cada sessão de treinamento foi estruturada a partir de uma sequência pedagógica previamente planejada, organizada em diferentes etapas complementares. Inicialmente, realizava-se um momento de alongamento e mobilização articular, com o objetivo de preparar o corpo para a prática física e reduzir o risco de lesões musculoesqueléticas. Essa etapa incluía exercícios de mobilidade para membros superiores e inferiores, alongamentos dinâmicos e atividades leves de aquecimento cardiovascular.

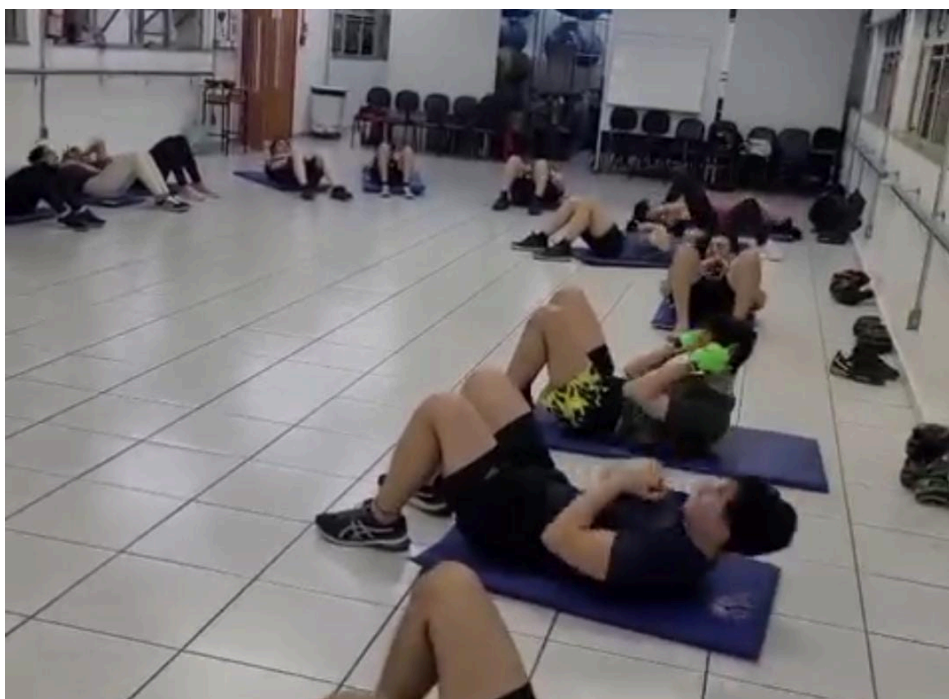
Na sequência, desenvolvia-se uma fase de preparação física, composta por exercícios voltados ao condicionamento geral dos praticantes. Essa etapa incluía atividades de resistência muscular, exercícios de coordenação motora, deslocamentos específicos e movimentos funcionais relacionados às exigências físicas das artes marciais praticadas. O objetivo dessa fase era promover o desenvolvimento gradual das capacidades físicas necessárias para a execução segura e eficiente das técnicas de boxe e jiu-jitsu.

Após o aquecimento e a preparação física, as aulas prosseguiram com o ensino técnico das modalidades. Nesse momento, eram apresentados e demonstrados fundamentos específicos de cada arte marcial, incluindo golpes básicos, movimentos de defesa, deslocamentos, posições corporais e princípios táticos elementares. As técnicas eram inicialmente demonstradas pelo instrutor responsável e, posteriormente, praticadas pelos participantes em duplas ou pequenos grupos, permitindo a repetição orientada dos movimentos e a consolidação progressiva do aprendizado.

Uma etapa importante do treinamento consistia na realização de drills técnicos, caracterizados por exercícios repetitivos voltados ao aperfeiçoamento de

movimentos específicos. Esses drills permitiam aos participantes desenvolver maior precisão motora, coordenação e familiaridade com as técnicas apresentadas, constituindo uma estratégia pedagógica amplamente utilizada no ensino de artes marciais e esportes de combate.

Figura 1 – Participantes do projeto executando exercícios abdominais durante a fase de preparação física, voltada ao desenvolvimento de resistência muscular e estabilidade do core.



Fonte: autores (2025).

Ao final de cada sessão, quando as condições de segurança e o nível de experiência dos participantes permitiam, realizava-se um momento de prática aplicada, que podia incluir exercícios de luta simulada ou sparring controlado. Essa etapa era conduzida com supervisão constante, priorizando a segurança dos praticantes e enfatizando princípios fundamentais das artes marciais, como respeito ao parceiro de treino, controle técnico e responsabilidade durante a execução dos movimentos.

Durante todo o processo de condução das atividades, foram constantemente reforçados valores associados à tradição das artes marciais, tais como disciplina, respeito à hierarquia, cooperação entre os praticantes e valorização do esforço individual no processo de aprendizado. Esses elementos foram considerados parte

integrante da proposta pedagógica do projeto, entendendo-se que as artes marciais podem contribuir não apenas para o condicionamento físico, mas também para o desenvolvimento de aspectos comportamentais e sociais relevantes para a formação humana.

Figura 2 – Participante realizando treinamento em manopla (mitt training) durante drills técnicos, visando o desenvolvimento da coordenação motora, tempo de reação e precisão dos golpes.



Fonte: autores (2025).

A análise da experiência foi realizada a partir da observação direta das atividades desenvolvidas e da coleta informal de percepções e relatos espontâneos dos participantes ao longo dos encontros. Esses relatos permitiram identificar aspectos relacionados à vivência subjetiva dos praticantes, incluindo percepções

sobre bem-estar, redução do estresse, fortalecimento da autoestima e melhoria das relações interpessoais no contexto das atividades.

Por se tratar de um relato de experiência, o presente trabalho não teve como objetivo a mensuração quantitativa de variáveis clínicas ou fisiológicas, mas sim a sistematização e a reflexão crítica sobre uma prática extensionista voltada à promoção da saúde e à integração social por meio da atividade física. Dessa forma, buscou-se compreender os impactos qualitativos da iniciativa, considerando tanto os benefícios percebidos pelos participantes quanto os desafios enfrentados durante a implementação e manutenção do projeto.

A sistematização dessas experiências permitiu reunir elementos relevantes para a discussão sobre o papel das práticas corporais no campo da saúde coletiva, especialmente quando inseridas em iniciativas de extensão universitária voltadas ao atendimento da comunidade. Assim, a metodologia adotada procurou articular a descrição detalhada das atividades realizadas com uma análise reflexiva acerca de seus efeitos e de seu potencial como estratégia de promoção da saúde e qualidade de vida.

RESULTADOS

A realização dos projetos Jiu-Jitsu UNIFAL e Boxe UNIFAL ao longo do ano de 2025 possibilitou observar diferentes impactos positivos relacionados à prática regular de artes marciais no contexto universitário e comunitário. A participação nas atividades demonstrou não apenas adesão consistente por parte dos praticantes, mas também mudanças percebidas na rotina, no bem-estar psicológico e na interação social entre os participantes.

Durante o período de desenvolvimento do projeto, verificou-se uma média de participação regular entre quinze e trinta praticantes por encontro, número considerado expressivo para uma atividade extensionista de caráter voluntário. A presença de participantes com diferentes níveis de experiência – desde iniciantes sem qualquer contato prévio com artes marciais até praticantes com vivências anteriores em esportes de combate – contribuiu para a construção de um ambiente

de aprendizagem colaborativo, no qual os praticantes mais experientes frequentemente auxiliavam os iniciantes no processo de adaptação às técnicas e dinâmicas das aulas.

Figura 3 – Participantes do projeto durante prática técnica de jiu-jitsu, ilustrando a dinâmica colaborativa entre praticantes experientes e iniciantes no processo de aprendizagem.



Fonte: autores (2025).

Ao longo das sessões de treinamento, foi possível observar uma evolução gradual no desempenho físico e técnico dos participantes. Muitos praticantes relataram melhora na coordenação motora, aumento da resistência física e maior familiaridade com os movimentos específicos das modalidades praticadas. No caso do boxe, observou-se progressivo domínio de fundamentos básicos, como postura de guarda, deslocamentos, combinações de golpes e exercícios de precisão. Já nas aulas de jiu-jitsu, os participantes demonstraram evolução na execução de movimentos de base, controle corporal no solo e compreensão de princípios técnicos elementares relacionados à defesa pessoal e à luta corpo a corpo.

Além dos aspectos físicos e técnicos, um dos resultados mais frequentemente relatados pelos participantes esteve relacionado ao impacto das atividades sobre a saúde mental e o bem-estar emocional. Diversos praticantes mencionaram que os encontros semanais representavam momentos de pausa em relação às demandas cotidianas de trabalho, estudo e responsabilidades pessoais. Nesse sentido, as

aulas passaram a ser percebidas como espaços de alívio do estresse e de renovação da disposição emocional.

Entre os relatos mais significativos coletados durante o desenvolvimento do projeto, destacaram-se depoimentos de participantes que afirmaram aguardar com expectativa os dias de treino ao longo da semana. Em alguns casos, os praticantes relataram que as atividades proporcionam sensação de leveza mental após períodos de intensa carga acadêmica ou profissional. Duas alunas, em particular, afirmaram que os dias de treino figuravam entre os melhores momentos de suas semanas, uma vez que a prática esportiva contribuía para aliviar o cansaço psicológico acumulado e restaurar a motivação pessoal para as atividades do cotidiano.

Outro resultado observado esteve relacionado ao fortalecimento do senso de pertencimento entre os participantes. Ao longo dos encontros, tornou-se evidente a formação de vínculos sociais baseados em cooperação, respeito e incentivo mútuo. As dinâmicas próprias das artes marciais, que frequentemente envolvem treinamento em duplas e interação constante entre os praticantes, favoreceram o desenvolvimento de relações interpessoais positivas. Muitos participantes passaram a demonstrar maior integração com o grupo, contribuindo para a construção de um ambiente de convivência acolhedor e colaborativo.

Esse ambiente foi marcado por manifestações frequentes de solidariedade entre os praticantes. Durante os treinamentos, era comum observar participantes oferecendo apoio técnico aos colegas, incentivando aqueles que apresentavam dificuldades iniciais ou compartilhando experiências relacionadas ao aprendizado das técnicas. Tais interações contribuíram para reforçar valores tradicionalmente associados às artes marciais, como respeito mútuo, disciplina e cooperação.

A experiência também revelou que a prática regular das artes marciais pode funcionar como instrumento de fortalecimento da autoestima. Alguns participantes relataram que o aprendizado progressivo das técnicas, aliado à superação de desafios físicos e motores, contribuíram para aumentar a confiança em suas próprias capacidades. Esse processo de superação gradual foi frequentemente acompanhado de sensação de conquista pessoal, especialmente entre aqueles que inicialmente se consideravam pouco aptos à prática esportiva.

Outro aspecto relevante observado durante o desenvolvimento do projeto foi o papel das atividades na promoção de um espaço de convivência saudável dentro do ambiente universitário. A participação de estudantes da própria universidade, juntamente com membros da comunidade externa, favoreceu a integração entre diferentes grupos sociais, ampliando o alcance das ações extensionistas da instituição. Essa interação entre universidade e comunidade constituiu um dos elementos mais significativos da experiência, reforçando o papel da extensão universitária como instrumento de aproximação entre a produção acadêmica e as necessidades sociais da população.

Figura 4 – Participantes do projeto Boxe UNIFAL ao final de sessão de treinamento, atividade vinculada aos programas de extensão PROGRIDA e UNIFAL Sem Estresse.



Fonte: autores (2025).

Apesar dos resultados positivos observados, também foram identificados alguns desafios relacionados à manutenção e expansão das atividades. O principal deles esteve associado à limitação de recursos financeiros destinados ao projeto. A ausência de financiamento específico restringiu a possibilidade de aquisição de equipamentos adicionais, bem como a ampliação do número de turmas ou horários disponíveis para a prática das modalidades. Ainda assim, mesmo diante dessas limitações, as atividades foram conduzidas de forma contínua ao longo do período

analisado, graças ao engajamento dos participantes e ao compromisso com a proposta de promoção da saúde e do bem-estar.

De maneira geral, os resultados observados indicam que os projetos Jiu-Jitsu UNIFAL e Boxe UNIFAL contribuíram para a construção de um espaço de prática corporal, convivência social e desenvolvimento pessoal dentro do ambiente universitário. A combinação entre atividade física estruturada, valores tradicionais das artes marciais e interação comunitária mostrou-se capaz de gerar impactos positivos tanto no aspecto físico quanto nas dimensões psicológicas e sociais da vida dos participantes. Esses resultados reforçam o potencial das artes marciais como ferramentas relevantes para iniciativas de promoção da saúde e qualidade de vida em contextos universitários e comunitários.

DISCUSSÃO

Os resultados observados no desenvolvimento dos projetos Jiu-Jitsu UNIFAL e Boxe UNIFAL permitem compreender as artes marciais como instrumentos relevantes de promoção da saúde integral quando inseridas em contextos educativos e comunitários. A experiência relatada ao longo do ano de 2025 evidenciou que a prática regular dessas modalidades pode produzir impactos positivos que ultrapassam os benefícios estritamente físicos, alcançando dimensões psicológicas, sociais e educacionais da formação humana.

Um dos aspectos mais evidentes ao longo das atividades foi a maneira pela qual a prática das artes marciais contribuiu para a criação de um espaço estruturado de convivência e disciplina. Diferentemente de outras práticas esportivas recreativas, as artes marciais possuem uma tradição pedagógica marcada por valores como respeito, hierarquia, autocontrole e responsabilidade individual. Esses elementos, presentes tanto no jiu-jitsu quanto no boxe, contribuíram para a construção de um ambiente de treino caracterizado pela cooperação entre os participantes e pelo desenvolvimento de atitudes de respeito mútuo. Tal característica é frequentemente apontada na literatura como um dos diferenciais das artes marciais enquanto ferramentas educativas, uma vez que essas práticas combinam atividade física com processos de formação ética e social (SOUZA; OLIVEIRA, 2021).

Figura 5 — Participantes do projeto Jiu-Jitsu UNIFAL reunidos após atividade de treinamento coletivo.



Fonte: autores (2025).

Outro aspecto relevante identificado na experiência diz respeito à relação entre prática corporal e saúde mental. Os relatos dos participantes indicaram que os encontros semanais eram percebidos como momentos de alívio do estresse e de interrupção das pressões cotidianas associadas à rotina acadêmica ou profissional. Essa percepção encontra respaldo em estudos que demonstram que a prática regular de atividades físicas está associada à redução de sintomas de ansiedade, melhora do humor e aumento da sensação de bem-estar psicológico (GONÇALVES; SILVA, 2021). No contexto das artes marciais, esse efeito pode ser potencializado pela natureza altamente concentrada das atividades, que exigem atenção plena, controle respiratório e foco na execução técnica, fatores que favorecem o deslocamento momentâneo das preocupações externas.

Além disso, a prática das artes marciais envolve processos constantes de superação progressiva de desafios técnicos e físicos. Cada nova técnica aprendida, cada movimento executado com maior segurança ou cada etapa superada no treinamento tende a produzir sensação de conquista pessoal. Esse processo gradual de aprendizado pode contribuir para o fortalecimento da autoestima e da autoconfiança dos praticantes, especialmente entre aqueles que inicialmente se percebiam como pouco aptos à prática esportiva. Segundo Gomes (2017), o esporte

possui potencial significativo para atuar como ferramenta de desenvolvimento psicológico, pois proporciona situações estruturadas de desafio, aprendizagem e superação, capazes de fortalecer a percepção de competência individual.

Outro resultado relevante observado durante o desenvolvimento do projeto foi a formação de vínculos sociais entre os participantes. As dinâmicas próprias do treinamento em artes marciais frequentemente exigem interação direta entre os praticantes, seja por meio de exercícios em duplas, simulações técnicas ou momentos de prática controlada de luta. Esse tipo de interação tende a favorecer o surgimento de relações de cooperação e confiança entre os participantes, contribuindo para o fortalecimento do senso de pertencimento ao grupo. No contexto das atividades extensionistas universitárias, esse aspecto assume especial importância, pois amplia o papel social da universidade como espaço de integração comunitária.

A interação entre estudantes da universidade e membros da comunidade externa também representa um elemento central para compreender os resultados observados. Projetos de extensão têm como finalidade aproximar o conhecimento produzido no ambiente acadêmico das necessidades sociais da população. Nesse sentido, iniciativas que promovem atividades físicas acessíveis e abertas ao público contribuem para ampliar o alcance das ações universitárias, permitindo que a instituição desempenhe um papel ativo na promoção da saúde e da qualidade de vida da comunidade.

Apesar dos efeitos positivos observados, a experiência também evidenciou limitações estruturais que impactam o desenvolvimento das atividades. A principal delas esteve relacionada à restrição de recursos financeiros disponíveis para o projeto. A ausência de financiamento específico limitou a aquisição de equipamentos adicionais e restringiu a possibilidade de ampliação do número de turmas ou da frequência semanal das atividades. Esse tipo de limitação é recorrente em projetos extensionistas, que frequentemente dependem do trabalho voluntário de estudantes e da disponibilidade de espaços institucionais para sua realização.

Mesmo diante dessas dificuldades, o projeto demonstrou capacidade de manter funcionamento regular e adesão significativa dos participantes ao longo do

período analisado. Esse resultado sugere que iniciativas baseadas em atividades corporais estruturadas podem ser implementadas com relativa sustentabilidade mesmo em contextos de recursos limitados, desde que exista organização adequada das atividades e engajamento dos envolvidos.

De forma geral, a experiência relatada reforça a importância das artes marciais como ferramentas de promoção da saúde integral. Ao articular exercício físico, desenvolvimento psicológico e interação social, essas práticas oferecem um conjunto de benefícios que dialoga diretamente com propostas contemporâneas de promoção da saúde e prevenção de agravos. No contexto universitário, projetos dessa natureza também contribuem para fortalecer o papel da extensão como dimensão fundamental da formação acadêmica, integrando ensino, pesquisa e ação comunitária.

Assim, a experiência dos projetos Jiu-Jitsu UNIFAL e Boxe UNIFAL indica que iniciativas extensionistas baseadas em artes marciais possuem potencial significativo para contribuir com a construção de ambientes educativos mais saudáveis, participativos e socialmente integrados. A continuidade e ampliação de projetos dessa natureza podem representar um caminho promissor para o fortalecimento das políticas universitárias voltadas à promoção da saúde e ao desenvolvimento humano.

CONCLUSÃO

A experiência desenvolvida por meio dos projetos Jiu-Jitsu UNIFAL e Boxe UNIFAL ao longo do ano de 2025 permitiu observar o potencial das artes marciais como ferramentas relevantes de promoção da saúde física, mental e social quando inseridas em iniciativas extensionistas universitárias. A prática regular dessas modalidades, realizada em ambiente aberto à comunidade, demonstrou capacidade de promover não apenas benefícios relacionados à atividade física, mas também impactos positivos no bem-estar emocional, na construção de vínculos sociais e no fortalecimento de valores associados à disciplina, ao respeito e à cooperação.

Os relatos e observações obtidos durante o desenvolvimento das atividades

indicaram que os encontros semanais constituíram espaços de convivência, aprendizado e suporte coletivo, nos quais os participantes puderam experimentar momentos de alívio do estresse cotidiano e de fortalecimento do senso de pertencimento ao grupo. A interação entre estudantes da universidade e membros da comunidade externa também se revelou um elemento significativo da experiência, contribuindo para ampliar o alcance social das ações promovidas pela instituição e reforçando o papel da extensão universitária como instrumento de aproximação entre universidade e sociedade.

Além disso, a estrutura pedagógica das aulas, organizada em momentos de preparação física, ensino técnico e prática orientada, favoreceu a criação de um ambiente de aprendizado progressivo e colaborativo, no qual os participantes puderam desenvolver habilidades corporais e ampliar sua confiança na execução das técnicas. Esse processo foi acompanhado por manifestações espontâneas de apoio mútuo entre os praticantes, evidenciando a dimensão coletiva e educativa presente nas práticas marciais.

Apesar dos resultados positivos observados, a experiência também evidenciou limitações estruturais relacionadas principalmente à disponibilidade restrita de recursos financeiros e materiais, fator que dificultou a ampliação das atividades e a expansão do projeto para um número maior de participantes. Ainda assim, mesmo diante dessas limitações, o projeto demonstrou capacidade de manter funcionamento regular e adesão consistente ao longo do período analisado, resultado que reforça o potencial de iniciativas extensionistas baseadas em práticas corporais estruturadas.

Dessa forma, conclui-se que projetos universitários que incorporam artes marciais como estratégia de promoção da saúde apresentam potencial significativo para contribuir com o desenvolvimento humano, o fortalecimento de redes comunitárias e a melhoria da qualidade de vida dos participantes. A continuidade e o fortalecimento de iniciativas dessa natureza podem ampliar ainda mais os benefícios observados, consolidando o papel da universidade como agente ativo na promoção do bem-estar social e na construção de espaços educativos mais inclusivos, participativos e integrados à comunidade.

REFERÊNCIAS

GOMES, Carlos E. **Psicologia e esporte: fundamentos e aplicações**. São Paulo: Atlas, 2017.

GONÇALVES, Adriana F.; SILVA, Marcos A. **Atividade física e saúde mental: evidências científicas e práticas integradas**. Belo Horizonte: Autêntica, 2021.

LUNDQVIST, Carolina. **Well-being in competitive sports—The feel-good factor? A review of conceptual considerations of well-being**. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, v. 4, n. 2, p. 109–127, 2011.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L. **Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions**. *Contemporary Educational Psychology*, v. 25, n. 1, p. 54–67, 2000.

SOUZA, Ricardo P.; OLIVEIRA, Júlia M. **Artes marciais e formação humana: aspectos pedagógicos e sociais**. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 35, n. 2, p. 213–228, 2021.

VERTONGHEN, Jeroen; THEEBOOM, Marc. **The social-psychological outcomes of martial arts practice among youth: A review**. *Journal of Sports Science & Medicine*, v. 9, p. 528–537, 2010.

WARBURTON, Darren E. R.; NICOL, Crystal W.; BREDIN, Shannon S. D. **Health benefits of physical activity: the evidence**. *Canadian Medical Association Journal*, v. 174, n. 6, p. 801–809, 2006.

WHO – WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global recommendations on physical activity for health**. Geneva: World Health Organization, 2010.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo deste trabalho, a análise da experiência desenvolvida nos projetos Jiu-Jitsu UNIFAL e Boxe UNIFAL permitiu verificar que os objetivos propostos foram alcançados de maneira satisfatória. A investigação da prática das artes marciais no contexto de um projeto de extensão universitária demonstrou que essas modalidades podem atuar como ferramentas relevantes de promoção da saúde, de fortalecimento de vínculos sociais e de desenvolvimento humano quando inseridas em ambientes educativos abertos à comunidade.

No que se refere ao primeiro eixo de análise, relacionado aos benefícios da prática corporal, a experiência evidenciou que as atividades semanais proporcionaram aos participantes oportunidades regulares de exercício físico estruturado. A organização das aulas em etapas que incluíam alongamento, preparação física, ensino técnico e prática orientada contribuiu para criar um ambiente de aprendizagem progressiva, no qual os participantes puderam desenvolver habilidades motoras, familiaridade com técnicas específicas e maior confiança na execução dos movimentos. Esses aspectos dialogam com evidências da literatura que apontam a atividade física regular como um fator importante na promoção da saúde e na melhoria da qualidade de vida (GONÇALVES; SILVA, 2021).

No segundo eixo, relacionado às dimensões psicológicas e educacionais da prática esportiva, os relatos dos participantes indicaram que os encontros semanais foram percebidos como momentos de alívio do estresse cotidiano e de renovação da disposição emocional. A prática das artes marciais exige concentração, disciplina e controle corporal, elementos que favorecem o foco na atividade presente e podem contribuir para a redução das tensões associadas às demandas acadêmicas e profissionais. Além disso, o processo de aprendizado progressivo das técnicas e a superação gradual de desafios durante os treinos tendem a fortalecer a autoconfiança e a percepção de competência individual, aspectos frequentemente associados aos benefícios psicológicos do esporte (GOMES, 2017).

No terceiro eixo, referente à dimensão social da experiência, observou-se que as dinâmicas de treinamento favoreceram a construção de vínculos entre os

participantes. As atividades realizadas em duplas ou pequenos grupos estimularam a cooperação, o respeito mútuo e o incentivo entre os praticantes, contribuindo para o desenvolvimento de um ambiente de convivência baseado em valores tradicionalmente associados às artes marciais, como disciplina, hierarquia e responsabilidade. Tais características reforçam o potencial dessas práticas como instrumentos pedagógicos e sociais, capazes de promover não apenas atividade física, mas também formação humana (SOUZA; OLIVEIRA, 2021; VERTONGHEN; THEEBOOM, 2010).

Apesar dos resultados positivos observados, a experiência também evidenciou limitações estruturais relacionadas principalmente à disponibilidade restrita de recursos materiais e financeiros. Essa condição limitou a expansão das atividades e a ampliação do número de participantes atendidos. Ainda assim, mesmo diante dessas dificuldades, o projeto manteve funcionamento regular ao longo do período analisado, demonstrando que iniciativas extensionistas baseadas em práticas corporais podem ser implementadas de forma viável dentro do ambiente universitário.

Diante desses achados, entende-se que a principal contribuição deste trabalho está em demonstrar que projetos de extensão fundamentados na prática das artes marciais podem atuar como instrumentos eficazes de promoção da saúde e de integração comunitária. Ao articular exercício físico, desenvolvimento psicológico e convivência social, iniciativas dessa natureza reforçam o papel da universidade como espaço de formação integral e de diálogo com a comunidade. Nesse sentido, a continuidade e o fortalecimento de projetos semelhantes podem ampliar os benefícios observados, consolidando as artes marciais como estratégias relevantes no campo da promoção da saúde e da educação.

REFERÊNCIAS

GOMES, Carlos E. **Psicologia e esporte: fundamentos e aplicações**. São Paulo: Atlas, 2017.

GONÇALVES, Adriana F.; SILVA, Marcos A. **Atividade física e saúde mental: evidências científicas e práticas integradas**. Belo Horizonte: Autêntica, 2021.

LUNDQVIST, Carolina. **Well-being in competitive sports—The feel-good factor? A review of conceptual considerations of well-being**. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, v. 4, n. 2, p. 109–127, 2011.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L. **Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions**. *Contemporary Educational Psychology*, v. 25, n. 1, p. 54–67, 2000.

SOUZA, Ricardo P.; OLIVEIRA, Júlia M. **Artes marciais e formação humana: aspectos pedagógicos e sociais**. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 35, n. 2, p. 213–228, 2021.

VERTONGHEN, Jeroen; THEEBOOM, Marc. **The social-psychological outcomes of martial arts practice among youth: A review**. *Journal of Sports Science & Medicine*, v. 9, p. 528–537, 2010.

WARBURTON, Darren E. R.; NICOL, Crystal W.; BREDIN, Shannon S. D. **Health benefits of physical activity: the evidence**. *Canadian Medical Association Journal*, v. 174, n. 6, p. 801–809, 2006.

WHO – WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global recommendations on physical activity for health**. Geneva: World Health Organization, 2010.

**ANEXO - ANAIS DO V CONGRESSO MÉDICO ACADÊMICO CENTRO
ACADÊMICO EVELISE ALINE SOARES FACULDADE DE MEDICINA DA
UNIFAL-MG**

Categoria: Pôster

Título: Projetos Jiu-Jitsu UNIFAL & Boxe UNIFAL como estratégias de promoção da saúde e qualidade de vida: relato de experiência

Autores:

Herus Monteiro Melo - herus.melo@sou.unifal-mg.edu.br

Orientador: Profa. Dra. Silvia G. R. Leitão

Departamento de Ciências Fisiológicas do Instituto de Ciências Biomédicas da Unifal-MG

silvia.Leitao@unifal-mg.edu.br

Área de conhecimento: saúde mental, medicina da família e comunidade

Instituição: Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL-MG)

Local: Alfenas-MG

Responsável pela apresentação: Herus Monteiro Melo

Projetos Jiu-Jitsu UNIFAL & Boxe UNIFAL como estratégias de promoção da saúde e qualidade de vida: relato de experiência

Resumo: Os projetos **Jiu-Jitsu UNIFAL & Boxe UNIFAL**, do programa *UNIFAL Sem Estresse*, promove saúde física e mental por meio de aulas semanais abertas à comunidade. As práticas favoreceram controle da ansiedade, socialização e autoestima, destacando o impacto das artes marciais na formação humana e prevenção de doenças. **Introdução:** O sedentarismo é considerado um dos principais problemas de saúde pública, associado ao aumento da prevalência de doenças cardiovasculares, metabólicas e transtornos mentais. Nesse cenário, a prática regular de atividade física surge como estratégia fundamental de promoção da saúde, prevenção de doenças e melhoria da qualidade de vida. As artes marciais, como o jiu-jitsu e o boxe, destacam-se não apenas pelo condicionamento físico que proporcionam, mas também por sua contribuição na formação humana, disciplina, socialização e fortalecimento da autoestima. A universidade, como espaço de extensão comunitária, possui papel essencial ao oferecer projetos que integrem atividade física, prevenção em saúde e inclusão social. **Objetivos:** Relatar a experiência dos projetos *Jiu-Jitsu UNIFAL* e *Boxe UNIFAL*, inseridos no programa *UNIFAL Sem Estresse*, como estratégia de promoção da saúde e desenvolvimento humano em Alfenas, MG. **Métodos:** Trata-se de um relato de experiência desenvolvido a partir do projeto *UNIFAL Sem Estresse*, realizado na cidade de Alfenas, MG, no ano de 2025. O público-alvo foi composto por adolescentes e adultos da comunidade em geral, de ambos os sexos, com faixa de 15 a 30 participantes regulares. As atividades foram organizadas em dois encontros semanais: uma aula de boxe às quartas-feiras, das 20h às 21h30, e uma aula de jiu-jitsu aos sábados, das 13h às 15h. Cada treino foi estruturado em etapas: alongamento inicial, preparação física, ensino de técnicas básicas da modalidade, execução de drills específicos para facilitar o aprendizado e prática de luta ao final. Durante todo o processo, foi enfatizado o respeito mútuo, a hierarquia, a cooperação e o enfoque na defesa pessoal. **Resultados:** Os participantes relataram transformações significativas em suas rotinas, destacando melhor manejo da ansiedade, fortalecimento da autoestima, sensação de pertencimento e maior disposição emocional para lidar com as

demandas cotidianas. Entre os relatos mais marcantes, duas alunas afirmaram que os dias de treino eram os melhores da semana, pois as atividades ajudavam a aliviar o cansaço mental e a renovar a motivação pessoal. Esse tipo de depoimento ilustra o potencial das artes marciais como meio de equilíbrio emocional e social. Também foram observadas manifestações de solidariedade e respeito mútuo entre os praticantes, fortalecendo o vínculo comunitário. Entre os desafios enfrentados, destacou-se o baixo incentivo financeiro, que limitou a expansão de algumas ações. **Discussão:** As percepções coletadas reforçam o papel das artes marciais como instrumento de promoção da saúde integral, não restrita ao corpo físico, mas ampliada ao equilíbrio emocional e social. Essa experiência está alinhada à literatura que reconhece a relevância das práticas corporais na redução do estresse, na melhora da autopercepção e no fortalecimento dos laços interpessoais. O projeto evidencia que espaços de convivência baseados na disciplina, no respeito e na cooperação podem atuar como instrumentos de prevenção em saúde mental, fortalecendo o vínculo comunitário e promovendo a qualidade de vida. **Conclusão:** Os projetos *Jiu-Jitsu UNIFAL* e *Boxe UNIFAL* demonstraram potencial expressivo como iniciativas de promoção da saúde, formação humana e integração social. As experiências relatadas evidenciam que as artes marciais, além de promoverem bem-estar físico, fortalecem dimensões psicológicas e relacionais fundamentais ao desenvolvimento pessoal. Sugere-se a continuidade e ampliação de projetos semelhantes em contextos universitários e comunitários, valorizando as dimensões qualitativas das vivências humanas e seu impacto na saúde coletiva.

Palavras-chave: saúde mental, promoção de saúde, atividade física

Financiamento/Apoio:

Referências:

SOUZA, Ricardo P.; OLIVEIRA, Júlia M. *Artes marciais e formação humana: aspectos pedagógicos e sociais*. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 35, n. 2, p. 213–228, 2021.

GONÇALVES, Adriana F.; SILVA, Marcos A. *Atividade física e saúde mental: evidências científicas e práticas integradas*. Belo Horizonte: Autêntica, 2021.

GOMES, Carlos E. *Psicologia e esporte: fundamentos e aplicações*. São Paulo: Atlas, 2017.