

LUTANDO PELA EDUCAÇÃO: JUDÔ E JIU-JITSU COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE FÍSICA E MENTAL EM UM PROJETO DE EXTENSÃO NO IFRJ

Fernando Moraes de Oliveira

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro (IFRJ) – Campus Arraial do Cabo – Arraial do Cabo – RJ – Brazil

E-mail do autor principal: fernando.oliveira@ifrj.edu.br

Grupo Temático: Eixo VI: Saúde

Resumo: O projeto de extensão “Lutando pela Educação com Judô e Jiu-Jitsu na escola: buscando saúde física e mental”, desenvolvido no Instituto Federal do Rio de Janeiro (IFRJ), Campus Arraial do Cabo, tem como objetivo promover o desenvolvimento integral de estudantes e membros da comunidade por meio da prática sistematizada de artes marciais. Iniciado em novembro de 2022 e de caráter permanente, o projeto ocorre em contra turno, com aulas duas vezes por semana, contemplando público interno e externo, com ênfase em sujeitos em situação de vulnerabilidade social. A proposta fundamenta-se na compreensão das práticas corporais como estratégias pedagógicas capazes de articular dimensões físicas, cognitivas e socioemocionais no processo formativo. As ações extensionistas são estruturadas em módulos progressivos, envolvendo atividades práticas, momentos expositivos e dinâmicas coletivas, além de avaliações periódicas e participação em eventos esportivos, fortalecendo a relação entre instituição e território. Como indicadores de extensão, destacam-se mais de 60 inscrições ao longo da execução, evidenciando demanda social significativa e continuidade da ação. Observam-se resultados relacionados à melhoria da concentração, autorregulação emocional, sociabilidade e internalização de valores como respeito e disciplina, aspectos fundamentais no contexto educacional contemporâneo, especialmente no cenário pós-pandêmico. Conclui-se que o projeto alcança seus objetivos, consolidando-se como prática extensionista relevante na promoção da saúde e no fortalecimento de vínculos sociais.

Palavras-chave: Artes marciais, Extensão universitária, Saúde mental