INSTITUTO LATINO-AMERICANO
DE CIÊNCIAS DA VIDA E DA NATUREZA-
ILACVN

CURSO DE MEDICINA

Esportes de Combate e Saúde Biopsicossocial no Ensino Superior: Relato de Experiência com o Jiu-Jitsu Brasileiro em um Projeto de Extensão

FELIPE ANDRES BOULDRES
ORIENTADOR: RODRIGO JULIANO GRIGNET
COORIENTADOR: ALBERT LUIZ COSTA DA COSTA

PROJETO DE RELATO DE EXPERIÊNCIA
FOZ DO IGUAÇU
2025

Versão Final Homologada
23/12/2025 10:22

INSTITUTO LATINO-AMERICANO
DE CIÊNCIAS DA VIDA E DA NATUREZA-
ILACVN

CURSO DE MEDICINA

Esportes de Combate e Saúde Biopsicossocial no Ensino Superior: Relato de Experiência com o Jiu-Jitsu Brasileiro em um Projeto de Extensão

FELIPE ANDRES BOULDRES

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto Latino-Americano de Ciências da Vida e da Natureza da Universidade Federal da Integração LatinoAmericana, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Medicina.

Orientador: Prof. Dr. Rodrigo Juliano Grignet

FOZ DO IGUAÇU
2025

Versão Final Homologada
23/12/2025 10:22

FELIPE ANDRES BOULDRES RIOSECO

Esportes de Combate e Saúde Biopsicossocial no Ensino Superior:
Relato de Experiência com o Jiu-Jitsu Brasileiro em um Projeto de Extensão

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto Latino-Americano de Ciências da Vida e da Natureza da Universidade Federal da Integração LatinoAmericana, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Medicina.

BANCA EXAMINADORA

_____
Orientador: Prof. Dr. Rodrigo Juliano Grignet
UNILA

_____
Prof. Esp. Albert Luiz Costa da Costa
UNILA

_____
Prof. Esp. Rosana Álvarez Callejas
UNILA

Foz do Iguaçu, 12 de dezembro de 2025

Versão Final Homologada
23/12/2025 10:22

Dedico este trabalho a todos que, de alguma forma, foram partícipes no desenvolvimento deste projeto de extensão; aos meus pais, pelo apoio incondicional; e ao meu cachorro Ivar, por ser meu suporte emocional na criação deste trabalho e ao longo de todo o curso.

Versão Final Homologada
23/12/2025 10:22

Somos aquilo que fazemos repetidamente.
A excelência, portanto, não é um ato, mas um hábito.

Aristóteles

Versão Final Homologada
23/12/2025 10:22

RESUMO

Este Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) busca explicar e descrever o caminho realizado no projeto de extensão “Jiu-Jitsu Brasileiro na UNILA: esporte com enfoque biopsicossocial para estudantes universitários”, implementado entre 2023 e 2024 na Universidade Federal da Integração Latino-Americana (UNILA). A pesquisa qualitativa e centrada nos relatos de experiência do projeto, relaciona as vivências práticas observadas com dados científicos sobre as repercussões físicas, psicológicas e sociais dos esportes de combate no cenário universitário. A prática do jiu-jitsu revelou resultados benéficos na condição física, controle emocional, autoconfiança, diminuição do estresse, na otimização da concentração e no estímulo de atitudes sociais. Ademais, foi evidente um forte efeito na integração multicultural e no reforço do senso de pertencimento entre os integrantes, principalmente entre estudantes de outros países, que encontraram no projeto um ambiente seguro e acolhedor de interação com seus colegas brasileiros. Os resultados percebidos se relacionam com a literatura atual, que indica o jiu-jitsu como uma atividade capaz de fomentar a saúde biopsicossocial, favorecer a continuidade acadêmica e colaborar para a formação completa no ensino superior. Este trabalho também aborda dificuldades encontradas na realização do projeto e ressalta a relevância da extensão universitária como instrumento de promoção de saúde e inclusão social no meio acadêmico/universitário. Se concluiu que iniciativas como essa podem funcionar como ferramentas eficientes de bem-estar, integração e fortalecimento comunitário, sobretudo em universidades com pluralidade cultural e exigências complexas de saúde mental.

Palavras-chave: jiu-jitsu brasileiro; esportes de combate; extensão universitária; saúde biopsicossocial; vida acadêmica; bem-estar estudantil.

Versão Final Homologada
23/12/2025 10:22

RESUMEN

Este Trabajo de Conclusión de Curso (TCC) tiene como objetivo explicar y describir el proceso desarrollado en el proyecto de extensión “Jiu-Jitsu Brasileño en la UNILA: deporte con enfoque biopsicosocial para académicos”, implementado entre 2023 y 2024 en la Universidad Federal de Integración Latinoamericana (UNILA). La investigación, de carácter cualitativo y basada en los relatos de experiencia del proyecto, relaciona las vivencias prácticas observadas con evidencia científica disponible sobre los efectos físicos, psicológicos y sociales de los deportes de combate en el ámbito universitario. La práctica del jiu-jitsu mostró resultados positivos en la condición física, la regulación emocional, la autoconfianza, la reducción del estrés, la mejora de la concentración y el fortalecimiento de actitudes prosociales. Además, se evidenció un impacto significativo en la integración multicultural y en el fortalecimiento del sentido de pertenencia entre los participantes, especialmente entre los estudiantes internacionales, quienes encontraron en el proyecto un espacio seguro y acogedor para interactuar con sus compañeros brasileños. Los resultados observados coinciden con la literatura contemporánea, que señala al jiu-jitsu como una actividad capaz de promover la salud biopsicosocial, favorecer la permanencia estudiantil y contribuir a la formación integral en la educación superior. Este trabajo también discute los desafíos enfrentados en la ejecución del proyecto y destaca la importancia de la extensión universitaria como herramienta de promoción de la salud y de inclusión social dentro del contexto académico. Se concluye que iniciativas como esta pueden funcionar como dispositivos eficaces de bienestar, integración y fortalecimiento comunitario, especialmente en universidades caracterizadas por su diversidad cultural y por presentar demandas complejas en salud mental.

Palabras claves: Jiu-Jitsu Brasileño; Deportes de combate; Extensión universitaria; Salud biopsicosocial; Vida académica; Bienestar estudiantil.

Versão Final Homologada
23/12/2025 10:22

ABSTRACT

This Final Undergraduate Thesis (TCC) aims to explain and describe the development of the extension project “Brazilian Jiu-Jitsu at UNILA: a sport with a biopsychosocial focus for university students,” implemented between 2023 and 2024 at the Federal University for Latin American Integration (UNILA). This qualitative study, grounded in experiential reports from the project, connects the practical observations with scientific evidence regarding the physical, psychological, and social impacts of combat sports in the university context. The practice of jiu-jitsu demonstrated beneficial outcomes in physical fitness, emotional regulation, self-confidence, stress reduction, improved concentration, and the promotion of prosocial behaviour. Furthermore, a strong effect on multicultural integration and on the sense of belonging among participants was evident, particularly among international students who found in the project a safe and welcoming environment for interaction with Brazilian peers. The observed results are consistent with current literature, which identifies jiu-jitsu as an activity capable of fostering biopsychosocial health, supporting academic continuity, and contributing to comprehensive development in higher education. This work also explores the challenges encountered during project implementation and highlights the role of university extension as a tool for health promotion and social inclusion within academic settings. It is concluded that initiatives such as this can act as effective instruments for well-being, integration, and community strengthening, especially in universities characterized by cultural diversity and complex mental health demands.

Keywords: brazilian jiu-jitsu; combat sports; university outreach; biopsychosocial health; academic life; student well-being

Versão Final Homologada
23/12/2025 10:22

Lista de abreviaturas e siglas

BJJ	Brazilian Jiu-Jitsu (Jiu-Jitsu Brasileiro)
CEH	Correct Eating Habits (Hábitos Alimentares Corretos)
CS	Combat Sports (Esportes de Combate)
MA	Martial Arts (Artes Marciais)
MET	Metabolic Equivalent of Task (Equivalente Metabólico da Tarefa)
MMA	Mixed Martial Arts (Artes Marciais Mistas)
ND	No Distress (Ausência de Sofrimento Psicológico)
OMS	Organização Mundial da Saúde

Versão Final Homologada
23/12/2025 10:22

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO

2 REVISÃO DE LITERATURA
- 2.1 Evolução histórica das lutas e artes marciais
- 2.2 Esportes de combate e saúde: fundamentos biopsicossociais
- 2.3 O Jiu-Jitsu Brasileiro no contexto educacional e universitário
- 2.4 Evidências científicas sobre bem-estar, saúde mental e integração social
- 2.5 Esportes de combate na extensão universitária: potencial formativo

3 METODOLOGIA
- 3.1 Tipo de estudo
- 3.2 Local da pesquisa
- 3.3 Participantes
- 3.4 Procedimentos de desenvolvimento do projeto
- 3.5 Instrumentos e registros utilizados
- 3.6 Aspectos éticos

4 RELATO DE EXPERIÊNCIA / DESENVOLVIMENTO
- 4.1 Contexto inicial do projeto
- 4.2 Processo de implementação e ajustes pedagógicos
- 4.3 Observações e vivências ao longo dos encontros
- 4.4 Desafios enfrentados e soluções adotadas
- 4.5 Síntese da experiência

5 DISCUSSÃO
- 5.1 Articulação entre experiência prática e literatura científica
- 5.2 Contribuições biopsicossociais percebidas
- 5.3 O papel da extensão universitária na promoção de saúde
- 5.4 Limitações do estudo e perspectivas futuras

6 CONSIDERAÇÕES

FINAIS REFERÊNCIAS

Versão Final Homologada
23/12/2025 10:22

1 INTRODUÇÃO

A estadia na universidade é um período marcante e importante, cheio de mudanças internas e externas; assim como na forma como interagimos com nosso entorno e no aprendizado interno. Na universidade, especialmente em ambientes numerosos e diversos, como a UNILA, os alunos enfrentam desafios que vão além dos livros ou provas difíceis, ademais existem outras problemáticas como saudade da família, adaptação, pressão psicológica, organização pessoal, emoções intensas e, para quem é estrangeiro, problemáticas nas diferenças de idioma e cultura. Por isso, é cada vez mais importante que as universidades criem formas de cuidar da saúde física, mental e social dos alunos, para que eles não somente terminem o curso, se não também cresçam como pessoas e adultos funcionais e saudáveis. Nesse sentido, atividades físicas como as lutas e esportes de combate têm se mostrado muito relevantes nesse contexto, com benefícios que se conectam em diversas áreas, como as já mencionadas. O Jiu-Jitsu Brasileiro (BJJ), por exemplo, ajuda a desenvolver o corpo e a mente, assim como as habilidades sociais e os valores morais que estão presentes nele. Estudos recentes mostram que quem pratica BJJ tem melhor autocontrole, mais prestativo ajudando mais aos outros, apresenta menor agressividade e possui maior confiança (BLOMQVIST MICKELSSON, 2020; FABIO; TOWEY, 2018). Além disso, pesquisas com universitários mostram que as lutas podem aumentar o bem-estar, ajudando a lidar com as emoções, a ter mais confiança e a controlar o estresse (YING; YANG, 2025; OH; RYU; UHM, 2025).

Os estudos também mostram que as artes marciais ajudam a conhecer pessoas, criar laços sociais e a evitar comportamentos arriscados (KOTARSKA et al., 2019; MONTERROSA QUINTERO et al., 2022). Esses esportes incentivam aspectos como a convivência, a disciplina, a humildade, a cooperação e o respeito, sendo valores importantes para a formação na faculdade e na vida diária. Para os universitários, isso ajuda a evitar problemas na própria saúde mental, sensação de solidão e as dificuldades de se adaptar, principalmente em lugares com muitas culturas diferentes, como é o caso da tríplice fronteira. Pensando nisso, o projeto “Jiu-Jitsu Brasileiro na UNILA: esporte para cuidar do corpo e da mente dos alunos” foi pensado para oferecer um espaço seguro e bem estruturado para a prática do jiu-jitsu e defesa pessoal, cuidando da saúde desde outra perspectiva. O projeto coordenado pelo autor deste trabalho e docente responsável, procurou ensinar as técnicas do esporte, promover a união entre os participantes, ensinar valores e contribuir para o desenvolvimento pessoal de cada um. Com o passar do tempo, os alunos mostraram melhora na forma física, ficaram mais disciplinados, diminuíram o estresse, aumentaram o bem-estar e fortaleceram laços sociais, resultados acorde com o que a ciência tem mostrado.

Versão Final Homologada
23/12/2025 10:22

Este relatório tem como objetivo descrever e argumentar cientificamente a experiência vivida no projeto de extensão durante seu desenvolvimento. Une as evidências práticas com as evidências encontradas nos artigos nacionais e internacionais sobre artes marciais e esportes de contato e o bem-estar biopsicossocial relacionado com a extensão universitária. Não é simplesmente descrever o que foi feito, o trabalho busca realizar uma análise sobre a capacidade do jiu-jitsu de gerar mudanças positivas no meio acadêmico, principalmente em situações multiculturais e de fragilidade emocional-mental como é a vida universitária.

Ademais, o estudo busca evidenciar que atividades físicas bem direcionadas no contexto acadêmico podem funcionar como ferramentas para o avanço da saúde, auxiliando na continuidade e permanência dos alunos nos cursos, aumentando o bem-estar e favorecendo um desenvolvimento humano. Em uma época em que os níveis de aflição psicológica entre universitários brasileiros têm se intensificado, esta pesquisa reforça a relevância de iniciativas extensionistas que se aproximem com o dia a dia dos alunos, oferecendo opções viáveis, financeiramente acessíveis, culturalmente relevantes e com resultados já demonstrados.

Versão Final Homologada
23/12/2025 10:22

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1. Esportes de combate e saúde biopsicossocial no ensino superior

As modalidades de luta, com enfoque nas artes marciais, tanto como as tradicionais como as mais contemporâneas, têm ganhado cada vez mais espaço em atividades educativas em diferentes níveis, ainda mais em programas de bem-estar e projetos de extensão nas universidades. O contexto acadêmico atual, marcado por altas expectativas, competitividade, insegurança no futuro profissional e desafios emocionais, tem chamado a atenção de pesquisadores, principalmente devido ao aumento significativo de problemas como ansiedade, depressão, estresse e tentativas de automutilação entre os alunos do ensino superior. Nesse quadro, atividades físicas que unem movimento, disciplina e interação social se tornam ferramentas valiosas para promover o bem-estar geral. O conceito de saúde biopsicossocial, amplamente estudado nas áreas da saúde, compreende que a saúde é o resultado da interação constante entre os aspectos biológicos, psicológicos e sociais de uma pessoa, em constante contato. Essa perspectiva, indo além da simples ausência de doenças, destaca a importância do equilíbrio emocional, integração social, criação de vínculos e do desenvolvimento pessoal. As modalidades de luta como o karatê, judô, taekwondo, boxe, capoeira, BJJ e as modalidades mistas, apresentam características únicas que se relacionam com todos esses aspectos já falados.

Vários estudos falam que a prática regular de artes marciais ajuda a desenvolver a autonomia, o autocontrole, a disciplina e a atenção dos praticantes, ao mesmo tempo em que melhoram a condição física e fortalecem as redes de apoio social. FABIO; TOWEY (2018) descobriram que quem pratica artes marciais com frequência tem um melhor desempenho na capacidade de concentração e níveis mais altos de criatividade, além de uma maior autoestima e autoconfiança, resultados que têm um claro impacto na vida acadêmica. De forma semelhante, KOTARSKA et al. (2019) evidenciaram que atletas de modalidades de luta apresentam hábitos de saúde mais intensos e níveis mais elevados de qualidade de vida nas áreas física, psicológica e social. No contexto universitário, esses achados são especialmente importantes e relevantes, pois os estudantes estão sujeitos a muitos fatores de estresse, como a adaptação a novas rotinas, a instabilidade financeira, dificuldades de aprendizado, isolamento social e a autocrítica excessiva. Intervenções baseadas em atividade física estruturada, especialmente exercícios de intensidade moderada a alta, se mostram eficazes para melhorar a saúde mental e a qualidade de vida dos estudantes (Donnelly; Penny; Kynn, 2024). A literatura científica indica que as modalidades que combinam esforço físico, técnica, interação social e controle emocional são particularmente benéficas, o que se encaixa perfeitamente no perfil dos esportes de combate.

O Jiu-Jitsu Brasileiro (BJJ), o principal neste estudo, é uma arte marcial que se caracteriza pelo emprego de chaves, técnicas realizadas no chão e imobilizações. Diferente de vários esportes de combate que dão ênfase a golpes de impacto, o BJJ valoriza o domínio do próprio corpo, um pensamento tático e a ajuda compartilhada. Isso diminui a probabilidade de lesões sérias e aumenta a possibilidade de uma abordagem mais pedagógica em ambientes de ensino controlados. Ademais, o BJJ promove um clima de grupo que incentiva a união entre alunos de diferentes níveis, intensificando laços sociais e a sensação de pertença.

Versão Final Homologada
23/12/2025 10:22

Pesquisa como a de Mickelsson (2020) mostra que o Jiu-Jitsu tem o poder de diminuir a agressividade, ao contrário de outras lutas mais voltadas para o treinamento mais brusco, como o MMA. Segundo o autor, enquanto lutadores de MMA mantiveram ou aumentaram a agressividade com o tempo, os praticantes de BJJ mostraram uma redução importante nesses aspectos, além de maior autocontrole e atitudes positivas na sociedade. Essa descoberta é muito importante para abrir caminho a projetos de extensão universitária que usem o BJJ como base, pois esse mesmo ajuda em práticas educativas e locais de convívio harmoniosos.

No último tempo, aumentou também o interesse pelo papel das artes marciais em pessoas mais sensíveis ou expostas a estresse considerável. Estudos com alunos de outros países mostram que os esportes de combate aumentam a capacidade de superar dificuldades, ampliam sentimentos e emoções positivos, ajudando na adaptação a novas culturas e ambientes de estudo (Oh; Ryu; Uhm, 2025). Esses resultados têm relação direta com o contexto da UNILA, que é uma universidade com muitos alunos estrangeiros que passam por problemáticas sociais, saudade da família e desafios culturais que atingem bastante a saúde mental. Após a pandemia em 2020, percebemos um aumento ainda maior na importância dos esportes de luta, segundo Monterrosa Quintero et.al (2022), quem pratica artes marciais mostrou ter menos problemas psicológicos durante a crise da COVID-19. Isso aconteceu porque essas pessoas mantiveram se exercitando, com sua rotina estabelecida, interagiram com outras pessoas e utilizaram técnicas de autocontrole aprendidas nos treinamentos. Esses dados mostram que modalidades como o BJJ podem ajudar a proteger nossas emoções e oferecer apoio social.

2.2. Impactos físicos e fisiológicos dos esportes de combate

As vantagens físicas resultantes dos esportes de luta têm sido muito exploradas em artigos científicos, principalmente nos jovens e adultos. A prática constante desses esportes melhora o sistema cardiovascular, promove fortalecimento muscular, melhora a coordenação motora e desenvolve habilidades físicas cruciais para o bem-estar e segurança geral. Para estudantes universitários, esses efeitos são muito cruciais, pois são um grupo que tende a ser sedentário e adotar hábitos ruins durante o transcurso da faculdade, devido aos longos períodos de estudo, sono de má qualidade, alimentação pouco saudável e falta de treinamento físico

Os esportes de combate abordam exercícios aeróbicos tanto como anaeróbicos, assim como estímulos da propriocepção para adquirir melhor consciência corporal, movimentos complexos que exigem coordenação motoras variadas e ações rápidas que ativam diferentes sistemas de energia do corpo. Essa junção causa mudanças fisiológicas importantes, desde o aumento da resistência cardiorrespiratória até a melhora da força funcional e da flexibilidade. A variação de intensidade entre moderada/alta nos treinos é um dos fatores mais ligados à melhora da forma física e à prevenção de doenças crônicas, como obesidade, pressão alta e diabetes. Apesar de estudos sobre jiu-jitsu em universitários serem poucos, pesquisas recentes com outras populações mostram efeitos fisiológicos importantes. STACEY et al. (2021) mostraram que praticantes de jiu-jitsu têm mais circulação de sangue no cérebro e melhor capacidade cognitiva, indicando que o esporte afeta não só os músculos e ossos, mas também o sistema nervoso, atingindo a parte psicológica/mental.

Versão Final Homologada
23/12/2025 10:22

Essa descoberta reforça a ideia de que praticar BJJ envolve resolver problemas, melhor uso do raciocínio espacial, tomada de decisões rápidas e ter melhor percepção do corpo, assim ativando várias áreas do cérebro ao mesmo tempo. Fazer as técnicas no chão, as chaves/imobilizações, as transições e as raspagens exige coordenação e motricidade entre vários grupos musculares, atenção ao equilíbrio e uso eficiente dos eixos do corpo. Por isso, quem pratica jiu-jitsu ganha resistência muscular localizada, aumento da tonicidade, melhora na postura e mais controle motor. Esses benefícios são muito importantes para os universitários que ficam horas sentados em frente ao computador estudando ou realizando tarefas, frequentemente apresentando dores no pescoço e na lombar, além de problemas de postura que podem atrapalhar o desempenho na faculdade, nos estágios e a qualidade de vida cotidiana. É importante notar também a energia que se gasta durante os treinamentos; pesquisas apontam que treinar BJJ pode queimar entre 700 e 1100 calorias por hora, dependendo da intensidade, do peso de quem treina e do tempo dedicado aos exercícios, essa queima de energia tem um efeito notável no controle do peso, na melhora do metabolismo e na regulação dos hormônios. Estudos mostram que treinar luta regularmente estimula a produção de endorfinas, serotonina e dopamina, hormônios ligados ao bem-estar, motivação e diminuição do estresse. Kotarska et al. (2019a) revelaram que quem pratica artes marciais tende a ter hábitos de saúde melhores, como uma alimentação mais equilibrada e maior preocupação com a prevenção da própria saúde. Mesmo que esses hábitos possam ter outras causas, o ambiente organizado que se desenvolvem as artes marciais ajuda a fortalecer o cuidado com o corpo e a saúde, incentivando hábitos mais saudáveis mantidos no tempo. Isso é ainda mais importante quando falamos da saúde no ensino superior, já que muitos estudantes têm dificuldade em cuidar de si mesmos, pela falta de hábito e disciplina, difícil de adquirir por conta própria. Os estudos também mostram que as lutas desenvolvem habilidades físicas que aumentam a resistência ao estresse no corpo. A prática de exercícios que exigem esforço físico constante, atenção mental e o controle da respiração que melhora a variação dos batimentos cardíacos, é um sinal de resistência física e equilíbrio do sistema nervoso. Essa adaptação resulta em um corpo mais estável e resiliente, o que resulta em relações mais equilibradas em momentos de pressão, algo muito útil no ambiente da faculdade.

Por último, é importante mencionar a prevenção de lesões nos músculos e ossos, que ocorre com o fortalecimento dos músculos de suporte e o aprendizado de técnicas corretas de queda, fuga e movimento. Apesar de as lutas apresentarem risco de lesões, pesquisas indicam que modalidades como o jiu-jitsu, que são focadas no controle, têm menos lesões graves do que esportes de impacto direto. A prática regular também ajuda a aumentar a densidade dos ossos e a melhorar a percepção do corpo, diminuindo os riscos associados à falta de atividade física prolongada.

Versão Final Homologada
23/12/2025 10:22

2.3. Impactos psicológicos e emocionais dos esportes de combate no ensino superior

Os efeitos psicológicos dos esportes de combate têm sido amplamente estudados nos artigos científicos, sobretudo diante do aumento notável da angústia e depressão emocional entre universitários e a população em geral. Pesquisas mostram que sinais como ansiedade, estresse, depressão e dificuldades de autorregulação são muito comuns nos acadêmicos. O acúmulo de demandas acadêmicas, mudanças pessoais e pressões sociais fragiliza esses jovens estudantes. Nesse contexto, artes marciais sistematizadas, com base técnica e ética sólidas, como o BJJ, têm sido analisadas como ferramentas importantes para a promoção do bem-estar mental. A influência dos esportes de combate nos processos psicológicos é ampla, gerando melhora na disciplina, foco, autocontrole, gestão de emoções, desafios progressivos, desenvolvimento de resiliência e participação em ambientes sociais positivos. Diferente da visão comum que, por vezes, associa esportes de combate à violência ou agressão, a literatura demonstra que artes marciais tradicionais e o BJJ, quando orientados pedagogicamente, reduzem comportamentos agressivos e melhoram a estabilidade emocional. Mickelsson (2020) mostrou que praticantes de jiu-jitsu apresentaram queda significativa em atitudes agressivas, acompanhada de aumento no autocontrole e em comportamentos pró sociais, que são aspectos essenciais para um bom desenvolvimento emocional. Essas habilidades são importantes especialmente no cenário universitário, que exige atenção constante, capacidade de lidar com frustrações, controle emocional em situações de tensão e manejo da ansiedade em períodos de maior demanda. Praticar BJJ exige foco, paciência e persistência, atuando diretamente nesses aspectos. Durante os treinos, o estudante enfrenta erros, frustrações, vontade de desistir, dificuldades cognitivas e limites físicos; ao longo do tempo, aprende a manter a calma, ajustar estratégias e persistir. No tatame, a frustração é inevitável, e é justamente essa vivência, acompanhada e guiada, que fortalece a resiliência emocional. Fabio e Towey (2018) observaram que praticantes frequentes de artes marciais apresentam maior capacidade de foco, melhor desempenho em tarefas cognitivas e níveis superiores de autocontrole. Além disso, identificaram maior autoestima, senso de competência e autoconfiança, esses elementos são os que influenciam diretamente o desempenho acadêmico. Resultados semelhantes são relatados em experiências de projetos de extensão universitária envolvendo o jiu-jitsu, nas quais os alunos costumam mencionar maior clareza mental, sensação de bem-estar após o treino e melhora na percepção de suas próprias capacidades.

A resposta hormonal desencadeada pelo exercício físico de intensidade moderada/alta é um fator crucial. O exercício estimula a produção de serotonina, endorfinas e dopamina, neurotransmissores associados ao prazer, à redução do estresse e à motivação. Em estudantes submetidos a longos períodos de estudo e pressão emocional, esse efeito fisiológico contribui para diminuir sinais de ansiedade e favorecer um estado mental mais equilibrado no tempo. Se bem a modulação neuroquímica não seja o único mecanismo envolvido, sua interação com os aspectos comportamentais do jiu-jitsu amplifica os benefícios psicológicos

Versão Final Homologada
23/12/2025 10:22

A metodologia técnica do BJJ, baseada na resolução de problemas em situações dinâmicas e fugazes, promove estímulos cognitivos complexos que se relacionam a melhorias na função executiva imediata. Durante o combate/luta, o praticante precisa analisar diversos cenários, planejar respostas, tomar decisões rápidas e alterar estratégias em tempo real. Esse tipo de exigência favorece o desenvolvimento de habilidades cognitivas como raciocínio lógico, tomada de decisão e planejamento, todas fundamentais na trajetória acadêmica e profissional. Outro ponto amplamente estudado é o reforço da autoestima e da autoeficácia. YING; YANG (2025) mostraram que a prática de esportes de combate influencia positivamente o bem-estar subjetivo, mediado pela inteligência emocional e pela autoestima, os estudantes que se percebem mais capazes e seguros, com maior autocontrole, tendem a apresentar melhor desempenho acadêmico, menor evasão/isolamento e maior envolvimento nas atividades universitárias. O ambiente de treino, que valoriza o respeito, a hierarquia técnica e o reconhecimento gradual dos avanços, reforça essa sensação de sana competência.

O jiu-jitsu também oferece um espaço seguro para expressão emocional, interação afetiva e fortalecimento da confiança interpessoal. A aplicação de técnicas em dupla exige colaboração, respeito mútuo e comunicação clara. Esse convívio cria um suporte emocional que muitas vezes falta em ambientes acadêmicos altamente competitivos, como é a realidade de alguns cursos mais desgastantes mentalmente. Estudos como o de Oh, Ryu e Uhm (2025), centrados em estudantes internacionais, indicam que esportes de combate reduzem o isolamento, estimulam emoções positivas e fortalecem a resiliência diante de desafios socioculturais. Em instituições como a UNILA, marcada pela diversidade cultural, esse aspecto se torna ainda mais relevante. A literatura pós pandemia destaca que atividades como o Jiu-Jitsu auxiliam na reorganização emocional de jovens expostos a rupturas sociais, perdas e longos períodos de isolamento. MONTERROSA QUINTERO et al. (2022) mostraram que a prática de artes marciais durante a pandemia esteve associada a menor sofrimento psicológico, menos sintomas depressivos e maior vitalidade. Esses dados sugerem que as artes marciais funcionam como elementos protetores diante de crises emocionais e situações traumáticas.

Finalmente, os impactos psicológicos do BJJ ultrapassam a esfera emocional, atuando também nos processos de identidade. Para muitos estudantes, especialmente os que enfrentam desmotivação ou fragilidade familiar, participar de um grupo forte, como o de uma equipe de jiu-jitsu, contribui para redefinir a autoestima, fortalecer o sentimento de pertencimento e estabelecer metas pessoais. O reconhecimento gradual, a evolução técnica e o apoio dos colegas criam um senso de propósito, aspecto fundamental para o bem-estar e o desempenho acadêmico.

De forma geral, os principais efeitos psicológicos e emocionais das artes marciais no ensino superior incluem redução da ansiedade, do estresse e dos sintomas depressivos; melhora da autoestima, da autoconfiança e da autoeficácia; maior controle emocional e capacidade de lidar com impulsos; desenvolvimento da resiliência e da tolerância à frustração; aumento da clareza mental, do foco e da atenção; fortalecimento da identidade, da motivação e do senso de propósito; além de maior frequência de emoções positivas e sensação de bem-estar.

Versão Final Homologada
23/12/2025 10:22

Esses elementos demonstram que o jiu-jitsu não é apenas uma atividade física, mas um recurso biopsicossocial capaz de atuar de forma integrada no corpo, na mente e nas relações sociais, oferecendo apoio valioso aos universitários que enfrentam desafios acadêmicos, emocionais e sociais.

2.4. Dimensão social, integração universitária e pertencimento

A parte social dos esportes de combate, frequentemente negligenciada, é fundamental para compreender seus impactos biopsicossociais no contexto universitário. Diferente de atividades estritamente individuais, as artes marciais, como o BJJ, exigem colaboração, confiança e interação constante entre os praticantes. Esses elementos promovem uma socialização estruturada, sustentada por valores morais, disciplina e senso de coletividade. As relações interpessoais construídas no tatame se baseiam em cooperação e respeito mútuo. Cada técnica depende da interação direta com um parceiro de treino, o que demanda confiança, adequação da intensidade, reconhecimento dos próprios limites e comunicação clara sobre desconfortos ou dificuldades. Essa troca contínua, caracterizada pela reciprocidade, contribui para o desenvolvimento de habilidades sociais como empatia, comunicação assertiva e responsabilidade compartilhada. As evidências científicas mostram que ambientes esportivos colaborativos tendem a estimular comportamentos sociais e reduzir conflitos, aspecto especialmente relevante para jovens em processo de formação identitária e que estão num ambiente de constante interação.

Mickelsson (2020), ao comparar BJJ e MMA, demonstrou que o Jiu-Jitsu está associado à redução da agressividade e ao aumento de comportamentos pró sociais, justamente por enfatizar o autocontrole, a estratégia e a ética nas interações. Nessa perspectiva, a prática se configura como um agente transformador das dinâmicas sociais, convertendo o espaço de treino em um microssistema formador de comunidade. Entre estudantes universitários, sobretudo aqueles provenientes de outras cidades ou países, essa rede funciona como um suporte essencial, ajudando na adaptação no meio acadêmico e oferecendo acolhimento emocional. A literatura sobre saúde mental no ensino superior indica que estudantes com dificuldade de formar vínculos sociais apresentam maiores níveis de ansiedade, solidão, evasão acadêmica e baixo desempenho. A pesquisa de OH; RYU; UHM (2025), realizada com estudantes internacionais, evidenciou que a prática de artes marciais não apenas aumenta o bem-estar subjetivo, mas também reduz o isolamento social e fortalece o senso de pertencimento institucional. Esses achados se relacionam diretamente com a realidade de instituições como a UNILA, caracterizada por intensa diversidade cultural, presença significativa de estudantes estrangeiros e frequente fragilidade das redes de apoio.

No contexto universitário, o sentimento de pertencimento é reconhecido como um dos principais fatores associados à continuidade estudantil. Quando o aluno encontra um grupo em que se sente aceito e valorizado, tende a apresentar maior motivação, tanto nas atividades acadêmicas quanto na experiência universitária extracurricular. Se evidencia ainda que, embora muitos estudantes ingressam nas artes marciais por curiosidade, pela estética da modalidade ou pela busca de condicionamento físico, a permanência geralmente ocorre mais em função dos laços sociais construídos.

Versão Final Homologada
23/12/2025 10:22

A prática do Jiu-Jitsu opera como uma comunidade de aprendizagem onde praticantes experientes auxiliam iniciantes, parceiros de treino se revezam em explicações técnicas e todos compartilham objetivos comuns de progresso e melhorias. Essa atmosfera colaborativa contínua, junto à disciplina e à ética próprias das artes marciais, produz uma forma particular de inclusão social baseada em respeito, reciprocidade e reconhecimento do esforço. Para estudantes desmotivados, casados ou emocionalmente sobrecarregados, esse espaço também se configura como uma fonte informal de apoio, frequentemente mais acessível e acolhedora do que as estruturas institucionais formais. O impacto das artes marciais na redução de comportamentos de risco também tem sido destacado na literatura, Kotarska et al. (2019a; 2019b) demonstraram que praticantes de artes marciais tendem a adotar comportamentos mais saudáveis, incluindo melhorias na alimentação, aumento da atividade física e menor envolvimento com comportamentos nocivos. Para jovens que vivem longe da família e enfrentam desafios como ansiedade, estresse, solidão ou uso de substâncias, esse efeito protetor é particularmente relevante. Outro aspecto importante diz respeito ao incentivo à multiculturalidade e à inclusão, por não depender de idioma, classe social, gênero ou idade, as artes marciais favorecem a integração entre indivíduos diversos. No tatame, aspectos como dedicação, estudo e desenvolvimento técnico são mais importantes do que atributos externos, criando um ambiente igualitário capaz de reduzir barreiras sociais. Essa característica é especialmente relevante em universidades com contexto como o da UNILA, cujo projeto institucional enfatiza a integração regional, a diversidade intercultural e a cooperação latino-americana.

Assim, a dimensão social do BJJ exerce influência direta na formação cidadã dos estudantes. Valores como respeito, disciplina, autocontrole, cooperação e humildade se tornam centrais na prática e extrapolam o ambiente esportivo. Estudos indicam que estudantes participantes de grupos esportivos bem estruturados pedagogicamente apresentam maior inserção comunitária, menor chance de evasão, melhor enfrentamento de desafios e maior integração social.

Programas sociais baseados no jiu-jitsu se mostram, como ferramentas eficazes na promoção da saúde social, contribuindo para o fortalecimento de vínculos, a redução de desigualdades e o apoio à vida acadêmica. Os principais efeitos sociais identificados nas pesquisas incluem fortalecimento da coesão universitária; redução do isolamento social e formação de amizades; aprimoramento de habilidades sociais, como empatia e comunicação; criação de redes de apoio e colaboração;internalização de valores éticos e de trabalho em equipe; diminuição de comportamentos de risco e promoção da saúde; ampliação da inclusão e redução de barreiras sociais.

Versão Final Homologada
23/12/2025 10:22

3 METODOLOGIA

3.1. Tipo de estudo

O trabalho se caracteriza como um relato de experiência de natureza descritivo-analítica, fundamentado em abordagem qualitativa, tomando como eixo central o desenvolvimento e a coordenação do projeto de extensão “Jiu-Jitsu Brasileiro na UNILA: esporte com enfoque biopsicossocial para estudantes universitários”, realizado entre os anos de 2023 e 2024 na Universidade Federal da Integração Latino-Americana (UNILA).

Relatos de experiência são o tipo metodológico apropriado para produções acadêmicas que buscam analisar criticamente práticas reais, intervenções, vivências e processos institucionais, com referenciais teóricos e evidências científicas. Nesse sentido, esta investigação propõe articular as vivências práticas do projeto junto com às contribuições da literatura nacional e internacional sobre esportes de combate, saúde biopsicossocial e extensão universitária. A escolha por uma abordagem qualitativa deve-se ao fato de que os fenômenos observados (integração social, mudanças comportamentais, aspectos emocionais, evolução técnica e engajamento dos participantes) não se limitam a mensurações numéricas, mas envolvem percepções, processos subjetivos e interações coletivas.

3.2. Cenário do estudo

O estudo foi desenvolvido no contexto da UNILA, instituição pública federal localizada em Foz do Iguaçu (PR), caracterizada por forte diversidade cultural, presença de estudantes de múltiplas nacionalidades e histórico de ações extensionistas voltadas à integração regional e ao bem-estar estudantil. As atividades práticas ocorreram no espaço destinado aos projetos esportivos da universidade no campus Jardim Universitário (JU), em tatame para a modalidade, com aulas de duas a três vezes por semana, ministradas pelo autor deste trabalho, faixa roxa e instrutor responsável pelo projeto. A dinâmica institucional, o perfil multicultural dos alunos e os desafios da vida acadêmica compõem o cenário que fundamenta a análise metodológica e reflexiva aqui apresentada.

3.3. Participantes

Participaram do projeto estudantes universitários regularmente matriculados na UNILA, maiores de 18 anos, de múltiplos cursos de graduação, de diferentes países latino-americanos, assim como docentes e técnicos da universidade. O número total de participantes variou ao longo dos semestres, acompanhando fatores como disponibilidade de horários, carga curricular, demandas acadêmicas e entrada de novos participantes. Como este TCC não envolve experimentos, intervenções controladas ou coleta de dados individuais identificáveis, não foram aplicados questionários, entrevistas ou instrumentos formais de avaliação, evitando qualquer risco ético ou necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa.

As observações integralmente consideradas neste trabalho derivam de registros mensais elaborados para a Pró-Reitoria de Extensão (PROEX/UNILA); relatos espontâneos dos participantes durante os treinamentos; acompanhamento sistemático do comportamento, desempenho técnico e engajamento; percepção do coordenador-instrutor sobre a evolução física, social e emocional do grupo; análise

Versão Final Homologada
23/12/2025 10:22

de frequência, participação e continuidade ao longo dos meses. Nenhuma informação individualizada ou sensível foi utilizada. Toda a reflexão está centrada no coletivo, respeitando integralmente os princípios éticos da pesquisa em extensão universitária.

3.4. Materiais utilizados

Para a execução do projeto e para embasar este estudo, foram utilizados os seguintes materiais

a) Materiais físicos: tatame institucional da UNILA, kimonos pessoais dos praticantes, faixas, protetores e demais equipamentos básicos de treinos, materiais pedagógicos elaborados pelo instrutor (planos de aula, progressões técnicas etc.).

b) Materiais documentais: relatórios mensais enviados à PROEX (2023–2024), registros de carga horária e lista de presença, minutas de atividades, planos de aula e planejamento anual, fotografias do projeto (a serem incluídas em anexo conforme solicitado).

c) Materiais bibliográficos: artigos científicos selecionados para sustentação teórica, publicações sobre extensão universitária, saúde mental e esportes de combate, obras clássicas e recentes sobre práticas corporais e desenvolvimento humano.

3.5. Procedimentos

O projeto foi executado em ciclos semestrais, com início, meio e fim claramente definidos. A metodologia prática dos treinos seguiu quatro pilares:

Biomecânica e fundamento técnico: ensino sistematizado das bases do Jiu-Jitsu, mobilidade, equilíbrio, quedas, guarda, passagens, finalizações e transições.

Progressão pedagógica estruturada: cada aula foi planejada com aquecimento, repetição técnica, prática guiada, exercícios situacionais e treino leve (rolas controladas).

Ênfase biopsicossocial: em cada encontro, trabalhou-se não apenas a técnica, mas valores como disciplina, autocontrole, respeito, cooperação e resiliência.

Mediante observação sistemática o instrutor registrou mensalmente elementos centrais para construção do TCC: evolução técnica individual e coletiva; participação, assiduidade e engajamento; aspectos emocionais percebidos; comportamentos pró-sociais; dificuldades e barreiras enfrentadas pelos estudantes; integração social entre brasileiros e estrangeiros.

3.6. Tratamento e análise dos dados

Como se trata de um relato de experiência, a análise se baseou em:

Análise temática, identificando padrões recorrentes nos registros mensais.

Cruzamento entre prática e teoria, relacionando vivências com evidências científicas.

Versão Final Homologada
23/12/2025 10:22

Análise reflexiva do instrutor, considerando o papel do coordenador como observador participante.

Triangulação qualitativa, unindo observações do projeto, literatura acadêmica, contexto institucional da UNILA.

Optou-se por apresentar os resultados de forma narrativa, organizada e fundamentada, evitando inferências causais indevidas e mantendo rigor metodológico conforme exigido pela pesquisa qualitativa.

3.7. Aspectos éticos

O presente trabalho não envolve pesquisa com seres humanos no sentido experimental; não coleta informações individuais sensíveis; não utiliza dados nominativos; não expõe identidades dos participantes; baseia-se exclusivamente em registros institucionais e observações do autor no contexto de extensão.

Por esses motivos, o estudo não se enquadra nas diretrizes da Resolução CNS nº 466/2012, não demandando apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa. Ainda assim, todos os princípios éticos da extensão universitária foram seguidos, incluindo sigilo, respeito, voluntariedade e proteção integral dos participantes.

3.8. Objetivos

Objetivo geral: relatar e analisar os impactos que poderão ser produzidos pelos esportes de contato, especialmente o Jiu-Jitsu Brasileiro, na vida acadêmica dos participantes, com base na coordenação e no ensino do projeto de extensão “Jiu-Jitsu na UNILA”, integrando tais vivências com a literatura científica contemporânea das áreas de saúde e educação.

Objetivos específicos

a) Descrever a estrutura metodológica e pedagógica dos treinamentos realizados ao longo do projeto.

b) Refletir sobre os benefícios físicos, emocionais e sociais observados durante as atividades.

c) Relacionar os resultados obtidos com a literatura científica sobre esportes de combate e saúde biopsicossocial.

d) Discutir o papel dos esportes de luta na extensão universitária como estratégia de promoção da saúde e integração social no ambiente acadêmico.

Versão Final Homologada
23/12/2025 10:22

4. RELATO DE EXPERIÊNCIA / DESENVOLVIMENTO

4.1. Contexto institucional e motivação para o projeto

O projeto de extensão “Jiu-Jitsu Brasileiro na UNILA: esporte com enfoque biopsicossocial para estudantes universitários” nasceu de uma necessidade percebida no cotidiano universitário, a grande parte dos estudantes relataram dificuldades de adaptação ao ambiente acadêmico, sobrecarga emocional, estresse, sedentarismo e sensação de isolamento. Na UNILA, essa realidade é ainda mais complexa devido à forte presença de estudantes estrangeiros, que enfrentam desafios adicionais como distância familiar, barreiras linguísticas, choque cultural e dificuldade de estabelecer redes de apoio. O autor deste trabalho, praticante e instrutor de Jiu-Jitsu, identificou que a experiência pessoal com o esporte proporciona benefícios significativos à saúde física e mental, contribuindo para disciplina, organização, redução do estresse e fortalecimento social. A partir disso, surgiu a proposta de implementar um projeto de extensão que utiliza o BJJ como instrumento de promoção de saúde e integração universitária. Com apoio institucional da PROEX, o projeto foi estruturado para funcionar como um espaço seguro, acolhedor e multicultural, permitindo que estudantes de diferentes cursos e nacionalidades pudessem vivenciar a prática corporal, fortalecer vínculos e desenvolver aspectos biopsicossociais relevantes à vida acadêmica.

4.2. Estruturação do projeto e dinâmica dos encontros

O projeto foi organizado em ciclos semestrais, com três encontros semanais de 1h30 a 2h cada. Cada encontro seguia uma estrutura pedagógica previamente planejada:

Aquecimento e mobilidade articular: envolvendo exercícios funcionais, técnicas de movimentação específicas do Jiu-Jitsu e atividades preparatórias de baixa intensidade.

Fundamentação técnica: explicação detalhada das posições básicas, transições, quedas e controles, sempre contextualizando a lógica biomecânica e estratégica da modalidade.

Prática guiada: exercícios de repetição com baixa resistência, nos quais os alunos praticavam as técnicas recém-aprendidas com progressão pedagógica.

Drills situacionais: simulação de situações reais de combate, com foco em tomada de decisão, autocontrole e cooperação.

Treino leve (rolas): parcerias rotativas, intensidade controlada e foco na técnica, segurança e respeito mútuo.

Descompressão e orientações finais: espaço destinado a orientações, reflexões, escuta dos alunos e partilha de experiências, sempre reforçando o caráter humano da prática.

A metodologia adotada buscava unir aspecto técnico e cuidado pedagógico, evitando práticas excessivamente intensas que pudessem provocar lesões,

Versão Final Homologada
23/12/2025 10:22

desconforto ou retração dos participantes iniciantes. A ênfase sempre foi o desenvolvimento gradual, seguro e colaborativo.

4.3. Perfil dos participantes e dinâmica social do grupo

Os participantes provinham de cursos diversos como medicina, relações internacionais, letras, engenharia, saúde coletiva, cinema, antropologia, arquitetura e representavam diferentes nacionalidades, incluindo Brasil, Argentina, Paraguai, Peru, Chile, Colômbia, Equador e Haiti. Esse caráter multicultural fez com que o projeto se transformasse naturalmente em um espaço de convivência plural. Estudantes que antes tinham pouca interação passaram a compartilhar treinos, conversas e rotinas da vida diária, gerando vínculos sólidos que ultrapassaram o tatame.

Observou-se que estudantes mais tímidos desenvolveram maior assertividade e comunicação; estudantes estrangeiros passaram a se integrar mais facilmente com seus colegas brasileiros; alunos com dificuldades emocionais encontraram apoio e estabilidade no ambiente do projeto; e praticantes experientes auxiliaram iniciantes com paciência e cooperação, reforçando uma cultura de respeito e acolhimento. O próprio formato dos treinos, que exige cooperação direta entre duplas, favoreceu a confiança mútua. O toque físico, inevitável e funcional no BJJ, foi tratado sempre com ética, seriedade e profissionalismo, criando um espaço de segurança emocional, especialmente importante para estudantes que nunca haviam praticado esportes de contato.

4.4. Evolução técnica, física e comportamental dos praticantes

Ao longo do desenvolvimento do projeto, observaram-se avanços notáveis em diversas áreas. Embora este trabalho não adote uma abordagem quantitativa, os relatórios mensais enviados à PROEX e as observações sistemáticas permitiram identificar algumas tendências consistentes:

Desenvolvimento técnico

A maior parte dos participantes iniciantes apresentou assimilação rápida de conteúdos, especialmente em relação a conceitos básicos de equilíbrio; técnicas fundamentais de proteção e transição; deslocamento no chão; princípios de defesa e controle; noções de reação e antecipação. Diversos estudantes relataram, ainda, melhorias na coordenação motora e na autopercepção corporal.

Progresso físico

Os participantes demonstraram avanços perceptíveis em resistência física; flexibilidade; força funcional; composição corporal; postura e equilíbrio. Além disso, alguns relataram redução de dores lombares, melhora da postura e aumento da qualidade do sono.

Evolução comportamental

Foram também evidentes mudanças comportamentais positivas, se destacando aumento da disciplina; melhora na assiduidade e organização; redução da ansiedade; maior controle emocional após os treinos; desenvolvimento de empatia e paciência; fortalecimento da autoconfiança e da autoestima.

Versão Final Homologada
23/12/2025 10:22

4.5. Desafios enfrentados durante o projeto

A implementação do projeto também apresentou desafios importantes como a rotatividade de participantes devido a horários conflitantes com aulas; fadiga acadêmica, principalmente em períodos de provas e fechamento de semestre; limitações de espaço físico, com lotação acima da capacidade em alguns momentos; diferenças de condicionamento físico entre participantes iniciantes e avançados; barreira linguística para estrangeiros, especialmente em termos técnicos; sazonalidade da participação, com queda na adesão em períodos frios. Apesar disso, a continuidade do projeto ao longo de diferentes semestres demonstrou sua relevância e procura crescente, indicando que a proposta se consolidou como parte importante da vida universitária dos estudantes envolvidos.

4.6. Impacto subjetivo e percepções coletivas

Embora este TCC não inclua entrevistas estruturadas, diversos relatos espontâneos surgidos ao longo do desenvolvimento do projeto merecem destaque devido à sua relevância qualitativa. De modo geral, os estudantes afirmaram que o treino constituía a parte mais agradável da semana; o jiu-jitsu contribuía para a redução do estresse e para o aumento da clareza mental, a prática gerava uma sensação de progresso e eles mesmos se percebiam mais saudáveis, equilibrados e confiantes. Essas manifestações, ainda que informais, evidenciam a relevância subjetiva do projeto na vida cotidiana dos participantes, reforçando sua contribuição para o bem-estar biopsicossocial no contexto universitário.

4.7. Contribuições à formação acadêmica

O projeto demonstrou impactos que ultrapassam o âmbito esportivo, alcançando diretamente a formação no ensino superior. Entre os efeitos observados, se destacam o fortalecimento de uma consciência ampliada de compromisso; o desenvolvimento consistente de habilidades socioemocionais; o incremento significativo da interação multicultural; a incorporação de valores morais fundamentais para a vida profissional; a compreensão do corpo como elemento central do bem-estar; a integração do espírito extensionista ao cotidiano universitário; a formação de redes de apoio fundamentais para o percurso acadêmico. A colaboração, o trabalho em equipe e a disciplina característicos do jiu-jitsu transformaram o projeto em um espaço de aprendizagem integral, plenamente alinhado aos princípios institucionais da UNILA e aos objetivos da extensão universitária.

4.8. Fechamento do capítulo

O desenvolvimento do projeto demonstrou que o BJJ é uma ferramenta eficaz para potencializar o bem-estar biopsicossocial, especialmente no contexto universitário multicultural. Ao longo dos semestres, a experiência proporcionou evidências relevantes acerca dos benefícios físicos, emocionais e sociais, mas também revelou desafios e oportunidades de aprimoramento.

Versão Final Homologada
23/12/2025 10:22

5. DISCUSSÃO

5.1. A prática como estímulo à saúde física e à formação de hábitos saudáveis

Os efeitos iniciais da participação no projeto se tornaram rapidamente perceptíveis, sobretudo na melhoria da aptidão física dos alunos. Esse resultado se relaciona, de maneira consistente, com os achados de Kotarska et al. (2019), que identificou entre praticantes de artes marciais um padrão sólido de comportamentos de saúde, incluindo alimentação mais equilibrada, maior consciência corporal e hábitos preventivos. Nos treinos realizados na UNILA, estudantes anteriormente sedentários passaram a demonstrar melhor capacidade cardiorrespiratória, coordenação e mobilidade, transformações que também se refletiram em suas rotinas diárias, como caminhadas mais frequentes, alimentação mais organizada e maior disposição para outras atividades. A melhora física, embora não quantificada, foi reiteradamente observada nos relatórios mensais encaminhados à PROEX. Alunos que iniciaram com baixa resistência apresentaram, após algumas semanas, aptidão para executar sequências técnicas e exercícios que exigem força, estabilidade e controle corporal. Os relatos dos participantes corroboram essas observações, muitos afirmaram se sentir “mais leves”, “mais fortes” ou “com mais vontade de estudar”; essas evidências dialogam diretamente com Donnelly et al. (2024), que, ao analisarem a atividade física no ensino superior, destacam que exercícios de intensidade moderada a vigorosa, como o BJJ, exercem impacto significativo na redução do estresse e na melhoria da qualidade de vida dos estudantes.

No contexto do projeto da UNILA, a estrutura dos treinos, composta por aquecimento, ensino técnico, prática guiada e lutas leves, garantiu uma progressão gradual de intensidade, adequada tanto para iniciantes quanto suficientemente estimulantes para promover adaptações fisiológicas relevantes. Esses elementos evidenciam que o BJJ demanda elevado gasto energético, envolve múltiplos grupos musculares simultaneamente, estimula a tomada rápida de decisões e exige constante atenção. Além disso, por ser uma prática satisfatória e possuir uma lógica interna envolvente, favorece a continuidade da participação, aspecto fundamental para estudantes que vivem sob alta carga acadêmica e emocional.

5.2. Inteligência emocional, autocontrole e saúde mental: efeitos psicológicos observados

A dimensão social constituiu o ponto central deste projeto de extensão. A UNILA, por sua interculturalidade, favorece a formação de diversos grupos, mas também enfrenta desafios nas interações entre estudantes de diferentes nacionalidades. Nesse contexto, o BJJ demonstrou ser um espaço crucial para fortalecer vínculos, diminuir problemas e estimular o sentimento de pertencimento. Os dados observados se conectam de forma consistente com os achados de Oh, Ryu e Uhm (2025), que evidenciaram que as artes marciais melhoram o bem-estar entre alunos internacionais, promovendo emoções positivas, redução do estresse e maior resiliência. Na UNILA, estudantes estrangeiros relataram que o tatame era um ambiente em que se sentiam à vontade, uma vez que a troca física e a cooperação técnica reduzem as inibições relacionadas à linguagem.

Versão Final Homologada
23/12/2025 10:22

Desse modo, o esporte foi um ponto de encontro intercultural, no qual a identidade e a origem importavam menos que o esforço dedicado aos treinos. Isso deu caminho a construção de redes de apoio fundamentais para ter uma maior permanência acadêmica, especialmente entre alunos com maiores dificuldades emocionais ou sociais. Os estudos de MONTERROSA QUINTERO et al. (2022) demonstram que as artes marciais reduzem significativamente os níveis de angústia psicológica, sobretudo entre jovens vulneráveis ao estresse e ao isolamento, que é uma condição comum no ambiente universitário. No projeto da UNILA, diversos alunos relataram ter encontrado no BJJ um espaço onde podiam ser eles mesmos, sem medo de errar, ao mesmo tempo em que conseguiam “desligar a mente” dos problemas cotidianos.

Além disso, a estrutura hierárquica e a ética implícita na arte marcial contribuem para reduzir conflitos e incentivar o respeito mútuo. Normas não escritas, como cumprimentar o colega, reconhecer limites, auxiliar iniciantes e enfrentar desafios com humildade favorecem a construção de um ambiente social notavelmente protegido. Essa estrutura comunitária é fundamental para jovens adultos que estão em processo de construção identitária, começo de inserção social e enfrentam exigências acadêmicas intensas. A sensação de pertencimento ao grupo impactou diretamente a permanência e o compromisso dos participantes. Mesmo estudantes inicialmente inseguros, tímidos ou apreensivos demonstraram maior confiança e segurança. A prática foi um instrumento de integração institucional, alinhada às políticas propostas pela universidade.

5.4. A extensão universitária como espaço de promoção de saúde

A experiência no projeto destaca o papel crucial da extensão universitária, aprimorando a formação do aluno. Diferente das atividades só acadêmicas, projetos de extensão demonstram grande habilidade em mesclar ensinamentos, a prática e a vivência comunitária. Estudantes se qualificam a experimentar novas maneiras de entender e se relacionar com o outro, além do mundo à sua volta.

No âmbito do BJJ, a extensão mostrou ser eficiente para garantir saúde física, usando o movimento planejado, saúde mental com equilíbrio emocional e autodomínio, integração social, fomentando o trabalho em grupo e espírito de comunidade, orientação moral, através dos valores intrínsecos da arte marcial, formação multicultural, pela convivência com estudantes de diversas nacionalidades. Esses pontos se alinham às Diretrizes da Política Nacional de Extensão Universitária que apoia projetos voltados para o desenvolvimento humano, inclusão e bem-estar. A extensão não é um extra, mas um pilar essencial da trajetória acadêmica. A experiência revelada no projeto demonstra que as atividades físicas podem ser ferramentas pedagógicas poderosas, especialmente quando há uma metodologia bem definida.

5.5. Desafios identificados e perspectivas futuras

Apesar dos resultados significativos, o projeto enfrentou obstáculos relevantes que exigem reflexão crítica. A adesão dos participantes apresentou um padrão sazonal, diretamente influenciado pelos períodos de avaliações acadêmicas. Esse comportamento, já descrito em outras iniciativas universitárias e corroborado pela literatura sobre atividade física no ensino superior, se mostrou previsível, mas não irreversível.

Versão Final Homologada
23/12/2025 10:22

Estratégias como ajustes de horários, ciclos de treinamento mais compactos e organização modular das atividades podem mitigar essa oscilação e favorecer maior continuidade.

Outro desafio observado foi a ampla heterogeneidade entre os alunos quanto ao nível técnico e ao condicionamento físico. O jiu-jitsu, pela própria complexidade e pelas diferenças marcantes entre iniciantes e praticantes mais experientes, demanda cuidados específicos na condução das aulas. Para contornar isso, o instrutor adotou abordagens pedagógicas diferenciadas, incluindo alternância de duplas, progressões técnicas graduais e momentos de treinamento segmentado, o que contribuiu para manter a dinâmica do grupo e garantir a segurança dos estudantes.

A limitação do espaço físico constitui também um problema relevante. O tatame às vezes disponível comportava um número restrito de participantes e, em alguns momentos, superlotado, reduzindo a qualidade dos treinos. A ampliação da estrutura ou a divisão das aulas em turmas menores poderiam aumentar o alcance e o potencial formativo da iniciativa. Finalmente, o projeto evidenciou uma crescente demanda por atividades voltadas à saúde mental no contexto universitário. Esse achado reforça a necessidade de ampliar e institucionalizar iniciativas que integrem movimento corporal, suporte emocional e convívio social como estratégias de promoção do bem-estar dos estudantes. Assim, a expansão, o fortalecimento e a institucionalização de projetos dessa natureza podem contribuir de maneira expressiva para as políticas institucionais de prevenção e promoção da saúde mental e física no ambiente acadêmico, ainda mais a relevância cultural própria que tem o jiu-jitsu brasileiro, sendo um esporte nacional com cada vez mais abrangência mundial.

5.6. Considerações finais da discussão

A análise da experiência vivenciada demonstra, de maneira evidente, que o Jiu-Jitsu Brasileiro é capaz de impulsionar a saúde integral dos universitários, se mostrando como uma intervenção de grande relevância no contexto da UNILA. Os resultados concretos observados, incluindo melhorias físicas, organizacionais, emocionais e sociais, encontram respaldo consistente na literatura contemporânea, reforçando a pertinência da prática no ambiente acadêmico. Juntamente, os desafios identificados ao longo do projeto evidenciam a necessidade urgente de continuidade, expansão e institucionalização das atividades físicas dentro da universidade. A iniciativa foi particularmente promissora tanto para otimizar indicadores individuais de bem-estar quanto para fortalecer vínculos comunitários, favorecer a integração multicultural e contribuir para a estabilidade acadêmica dos participantes.

Versão Final Homologada
23/12/2025 10:22

REFERÊNCIAS

BLOMQVIST MICKELSSON, T.
Modern unexplored martial arts: What can mixed martial arts and Brazilian Jiu-Jitsu do for youth development? *European Journal of Sport Science*, v. 20, n. 3, p. 386–393, 2020. DOI: 10.1080/17461391.2019.1629180.

CIACCIONI, S. et al.
Effects of martial arts practice on mental health in adults: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, v. 15, p. 1–18, 2024.

DONNELLY, S.; PENNY, K.; KYNN, M.
The effectiveness of physical activity interventions in improving higher education students' mental health: A systematic review. *Health Promotion International*, v. 39, n. 2, p. 1–17, 2024. DOI: 10.1093/heapro/daae027.

FABIO, R. A.; TOWEY, G. E.
Cognitive and personality factors in the regular practice of martial arts. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, v. 58, n. 6, p. 933–943, 2018. DOI: 10.23736/S0022-4707.17.07245-0.

KOTARSKA, K. et al.
Intensity of health behaviors in people who practice combat sports and martial arts. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 16, n. 14, p. 2463, 2019. DOI: 10.3390/ijerph16142463.

KOTARSKA, K. et al.
Selected healthy behaviors and quality of life in people who practice combat sports and martial arts. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 16, n. 5, p. 875, 2019. DOI: 10.3390/ijerph16050875.

MONTERROSA QUINTERO, A.; ECHEVERRI RIOS, A. R.; FUENTES-GARCIA, J. P.; GONZALEZ SANCHEZ, J. C.
Levels of physical activity and psychological well-being in non-athletes and martial art athletes during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 19, n. 7, p. 4004, 2022. DOI: 10.3390/ijerph19074004.

OH, Y. T.; RYU, M. A.; UHM, J. P.
The role of intramural combat martial arts in enhancing well-being among international students: A combined theoretical approach. *Frontiers in Psychiatry*, v. 16, p. 1582731, 2025. DOI: 10.3389/fpsyt.2025.1582731.

YING, L.; YANG, Q.
The impact of combat sports on undergraduate students' subjective well-being: Chain mediation effects of emotional intelligence and self-esteem. *Frontiers in Psychology*, v. 16, p. 1659084, 2025. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1659084.

Versão Final Homologada
23/12/2025 10:22