



UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS  
CAMPUS DE TOCANTINÓPOLIS-TO  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA-LICENCIATURA

**ANTÔNIO MARCOS LAGO DA SILVA**

**EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA, ESPORTES E TIC`S: UM  
RELATO DE EXPERIÊNCIAS COM UM PROJETO DE JUDÔ NA  
UFT – TOCANTINÓPOLIS**

Tocantinópolis/TO  
2021

ANTÔNIO MARCOS LAGO DA SILVA

**EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA, ESPORTES E TIC`S: UM  
RELATO DE EXPERIÊNCIAS COM UM PROJETO DE JUDÔ NA  
UFT – TOCANTINÓPOLIS**

Monografia foi avaliada e apresentada à UFT – Universidade Federal do Tocantins – Campus Universitário de Tocantinópolis - TO, Curso de Licenciatura em Educação Física para obtenção do título de licenciado e aprovada em sua forma final pelo Orientador e pela Banca Examinadora.

Orientador: Prof. Esp. Wellington Mota de Sousa

Tocantinópolis/TO  
2021

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins**

---

- S586e SILVA, ANTÔNIO MARCOS LAGO DA.  
EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA, ESPORTES E TIC'S: UM RELATO DE  
EXPERIÊNCIAS COM UM PROJETO DE JUDÔ NA UFT –  
TOCANTINÓPOLIS. / ANTÔNIO MARCOS LAGO DA SILVA. –  
Tocantinópolis, TO, 2021.  
32 f.  
  
Monografia Graduação - Universidade Federal do Tocantins – Câmpus  
Universitário de Tocantinópolis - Curso de Educação Física, 2021.  
Orientador: MAYRHON JOSÉ ABRANTES FARIAS  
  
1. Extensão Universitária. 2. Tecnologias de Informação e Comunicação. 3.  
Esporte. 4. Judô. I. Título

**CDD 796**

---

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

**Elaborado pelo sistema de geração automática de ficha catalográfica da UFT com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).**

ANTÔNIO MARCOS LAGO DA SILVA

**EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA, ESPORTES E TIC`S: UM  
RELATO DE EXPERIÊNCIAS COM UM PROJETO DE JUDÔ NA  
UFT – TOCANTINÓPOLIS**

Monografia foi avaliada e apresentada à UFT – Universidade Federal do Tocantins – Campus Universitário de Tocantinópolis - TO, Curso de Licenciatura em Educação Física para obtenção do título de licenciado e aprovada em sua forma final pelo Orientador e pela Banca Examinadora.

Data de aprovação: 23 / abril / 2021

Banca Examinadora

---

Prof. Dr. Mayrhon José Abrantes Farias (UFT – Tocantinópolis)

---

Prof.<sup>a</sup> Ma. Orranette Pereira Padilhas (UFT – Tocantinópolis)

---

Prof. Esp. Wellington Mota de Sousa (UFT – Tocantinópolis)

-

Dedico esse trabalho aos meus pais, Francisco Felix da Silva e Euzita Lago da Silva. Minha base.

## **AGRADECIMENTOS**

Sendo uma dádiva nossa existência, dado por uma força, que eu denomino Deus. Primeiramente agradeço a ele, e com todo meu coração agradeço meus pais Euzita Lago da Silva e Francisco Felix da Silva, os responsáveis por me guiar nessa trilha que me trouxe até aqui.

Agradeço a todas as minhas irmãs: Euzilene Lago da Silva, Cleudilene Lago da Silva, Francirene Lago da Silva, Luziene Lago da Silva, Mariene Lago da Silva, Milena Lago da Silva e meu primo Lucas Felix de Almeida que tenho como irmão, por sempre acreditarem em mim juntamente com meus pais. Fator muito importante para minha permanência nessa jornada.

Estendo ainda meus agradecimentos a Universidade Federal do Tocantins, por ser palco de realização de sonhos, sou eternamente grato, agradeço a todos os servidores da instituição, como também os profissionais terceirizados, que tanto contribuem para o bom andamento das atividades.

Agradeço a todos os docentes que contribuíram com minha formação, em especial ao professor Mayrhon José Abrantes Farias, o qual esteve me auxiliando nesse processo de forma mais aproximada, como grande professor orientador, amigo, e no Judô como meu Sensei. Obrigado por acreditar em mim! Por fim, agradeço a todos os meus colegas de turma pelos momentos vividos, alguns inesquecíveis.

## RESUMO

O presente trabalho teve como objetivo compreender o papel das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC`s) na mediação de práticas esportivas em tempos de pandemia do COVID 19, a partir de experiências desenvolvidas em um projeto esportivo, de extensão universitária, intitulado “*Jitakyoei: Judô, bem-estar e benefícios mútuos*”, sediado na UFT – Tocantinópolis. Para tanto, desenvolvemos uma pesquisa de intervenção, a qual relatamos as experiências oriundas do planejamento e execução do projeto, realizado de forma remota, no período de maio a novembro de 2020, mediadas pelo uso das TIC`s. Ademais, em um segundo momento, recorreu-se ao ponto de vista de participantes do projeto acerca das experiências na prática desportiva em tempos de isolamento social, por meio de entrevistas *on-line*, as quais foram considerados quatro eixos analíticos, sendo eles: as experiências com o distanciamento/isolamento social, a importância do judô para a saúde física e mental em tempos de pandemia, os pontos positivos das metodologias adotadas e os pontos negativos (ou passíveis de aperfeiçoamento). A partir da análise qualitativa dos registros identificamos que a estratégia utilizada, para a manutenção do projeto de extensão no primeiro ano da pandemia, apesar das fragilidades identificadas no processo de uso das TIC`s, cumpriu com os objetivos previstos, haja visto que conseguiu oferecer o atendimento a comunidade universitária. Além do mais, constatamos a importância da prática do Judô para a qualidade de vida dos participantes, atingindo aspectos que vão muito além da prática do esporte em si, abrangendo dimensões socioafetivas e emocionais.

**Palavras-chave:** Extensão Universitária. Tecnologias de Informação e Comunicação. Esporte. Judô.

## ABSTRACT

The present work aimed to analyze the role of Information and Communication Technologies (ICTs) in the mediation of sports practices in times of the pandemic of COVID 19, based on experiences developed in a sports project, with a university extension, entitled “Jitakyoei : Judo, well-being and mutual benefits ”, based at UFT - Tocantinópolis. To this end, we conducted an intervention research, which reports the experiences from the planning and execution of the project, carried out remotely, in the period from May to November 2020, mediated by the use of ICT`s. In addition, in a second moment, reports from 8 project participants about experiences in sports practice in times of social isolation were used, through online interviews, which were considered four analytical axes, which are: the experiences with social distancing / isolation; the importance of judo for physical and mental health in times of a pandemic; the positive points of the adopted methodologies; and the negative points (or subject to improvement). From the qualitative analysis of the records, we identified that the strategy used for the maintenance of the extension project in the first year of the pandemic, despite the weaknesses identified in the process of using ICT`s, fulfilled the planned objectives, given that it managed to offer the service to the university community. In addition, we note the importance of the practice of Judo for the quality of life of the participants, reaching aspects that go far beyond the practice of the sport itself, encompassing socio-affective and emotional dimensions.

**Key-words:** University Extension. Information and Communication Technologies. Sport. Judo.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

<b>Figura 1</b> - Material gráfico, arquivo do projeto .....	19
<b>Figura 2</b> - Canal do youtube do projeto Jitakyoei (UFT) .....	21
<b>Figura 3</b> - vídeos aula gravados do projeto Jitakyoei (UFT) .....	21
<b>Figura 4</b> - Live de um dos treinos do projeto Jitakyoei (UFT) .....	22
<b>Figura 5</b> - Momentos distintos de uma live do projeto Jitakyoei (UFT) .....	23

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

CONSUNI	Conselho Universitário
LDBEN	Diretrizes e Bases da Educação Nacional
OMS	Organização Mundial da Saúde
PIBEX	Programa Institucional de Bolsas de Extensão
PNE	Plano Nacional de Educação
PROEX	Pró-reitoria de extensão, Cultura e Assuntos Comunitários
TIC	Tecnologia de Informação e Comunicação
UFT	Universidade Federal do Tocantins

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>11</b>
<b>1.1 Objetivos.....</b>	<b>13</b>
1.1.1 Geral .....	13
1.1.2 Específicos.....	13
<b>2 DELINEAMENTOS METODOLÓGICOS.....</b>	<b>14</b>
<b>3 OS PROJETOS DE EXTENSÃO A E COMUNIDADE UNIVERSITÁRIA.....</b>	<b>15</b>
<b>3.1 As TIC'S Como Mediadoras na Prática/Ensino dos Esportes.....</b>	<b>16</b>
<b>3.2 Judô, Educação e Qualidade De Vida.....</b>	<b>17</b>
<b>4 RESULTADOS E ANÁLISES .....</b>	<b>19</b>
<b>4.1 Sobre os Materiais Gráficos e Audiovisuais.....</b>	<b>19</b>
<b>4.2 Sobre as <i>Lives</i> e Encontros Virtuais.....</b>	<b>22</b>
<b>4.3 Sobre o Ponto de Vista dos Praticantes .....</b>	<b>23</b>
4.3.1 As experiências com o distanciamento/isolamento social.....	23
4.3.2 A importância do judô para a saúde física e mental em tempos de pandemia.....	24
4.3.3 Os pontos positivos das vivências .....	25
4.3.4 Os pontos negativos (ou passíveis de aperfeiçoamento) .....	26
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>27</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>28</b>
<b>APÊNDICE A – BATERIA DE EXERCÍCIOS DE UM TREINO</b>	
<b>31</b>	
<b>APÊNDICE B – ROTEIRO DAS ENREVISTAS .....</b>	<b>32</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Com impacto na dinâmica planetária, a pandemia declarada pela OMS (Organização Mundial da Saúde) em 11 de março de 2020, decorrente do novo Corona vírus (Sars-Cov-2), promoveu o distanciamento físico dos sujeitos, uma vez que essa seria uma das medidas de controle da propagação do vírus, (DÍAZ-CASTRILLÓN; TORO-MONTOYA, 2020). As medidas de distanciamento e de isolamento social contribuíram para o sedentarismo, e conseqüentemente aumentou a probabilidade de agravo ou aquisição de doenças. Desse modo, o exercício físico é indispensável para minimizar os efeitos desse cenário. Souza *et al.*, (2020) sinalizam ainda que, pessoas fisicamente ativas, apresentam uma probabilidade reduzida para hospitalização decorrente do novo coronavírus (Sars-Cov-2) em 34,4%.

Por outro lado, na busca de suprir a lacuna da falta de prática de exercícios físicos, o meio digital, através das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC`s), vêm se estabelecendo como mediador das atividades que antes ocorriam presencialmente. Devido as restrições oriundas da pandemia, a prática de exercício vem se firmando em locais abertos como parques, praças, ruas, entre outras, bem como nas próprias residências. Nesse sentido, Pitanga; Beck; Pitanga, (2020) apontam algumas medidas de segurança que precisaram ser seguidas, como: evitar aglomerações, priorizar atividades que possam ser realizadas de modo individualizado, com intensidades de leves a moderadas, somando-se a isso, o acompanhamento de um profissional.

Nesse sentido, a presença das TIC`s foram de suma importância, considerando que puderam ser utilizadas como meio para prescrição, acompanhamento e avaliação de séries de exercícios. Isso se deu a partir de diferentes plataformas, acessadas por *smartphones*, *tablets*, computadores ou até *Smart TVs*. Destaca-se que a presença de um profissional resguarda uma zona de segurança, respeitando limites, evitando uma baixa no sistema imune (PITANGA; BECK; PITANGA, 2020)

No âmbito das Universidades Federais, com eclosão da pandemia os projetos de extensão necessitaram ser repensados, a Universidade Federal do Tocantins (UFT), em 30 de março de 2020 deliberou, em reunião extraordinária no seu Conselho Universitário (CONSUNI) a suspensão do seu calendário acadêmico por tempo indeterminado dos cursos presenciais de graduação, considerando as medias de enfrentamento da emergência de saúde pública que o país se encontrava. Nesse sentido, os projetos de extensão que se encontravam em vigor, receberam a proposta de paralização ou readequação dentro das limitações impostas pelos protocolos sanitários. Os projetos que optaram por continuar, em linhas gerais, utilizaram

parcialmente ou quase que totalmente as TIC`s, seja a partir de redes sociais e aplicativos de conversação instantânea, seja a partir de compartilhamento de vídeos gravados ou de *lives*.

O Projeto “*Jita Kyo-ei*, Judô bem-estar e benefícios mútuos”, o qual oferta o Judô como modalidade há aproximadamente 3 anos na UFT, Câmpus Tocantinópolis, optou por se readaptar e utilizar algumas dessas opções para dar seguimento ao atendimento da comunidade universitária. Há de se considerar que, as lutas e artes marciais, por se tratarem de práticas em que o contato corporal é inevitável, tiveram que sofrer algumas adequações até que os protocolos de segurança das organizações de saúde fossem se flexibilizando e permitindo a realização de atividades físicas em locais fechados.

Nesse sentido, o projeto buscou respeitar os direcionamentos estabelecidos pela Universidade Federal do Tocantins, de cancelamento de atividades presenciais, mas dispôs de alternativas para manter seu funcionamento de maneira remota, utilizando, inclusive, pressupostos filosóficos dentro da própria arte para subsidiar o seu processo de ressignificação em tempos difíceis. Cabe-nos sublinhar que o Judô foi criado pelo japonês Jigoro Kano em 1882, a priori, com o objetivo de ser um método educativo, em que fosse disponibilizada em sua estrutura didática uma conjunção de experiências que viabilizassem a preparação física, técnica, mas sobretudo, o fortalecimento emocional e a responsabilidade social.

Em um processo de declínio da cultura japonesa com a abertura à cultura ocidental na Era Meiji, algumas práticas tradicionais perderam sua força local, abrindo espaço para a “novidade” estrangeira, atuando significativamente com a descaracterização de uma identidade. Com efeito, artes como o *Ju-jutsu*, praticadas pelos samurais, começaram a gozar de pouco prestígio, cenário o qual o Judô emergiu, reconhecendo traços tradicionais indispensáveis de manifestações como o próprio *Ju-jutsu*, mas promovendo diálogos com o conhecimento científico, bem como ensinamentos oriundos de outras práticas esportivas do ocidente. Nesse movimento, Jigoro Kano, optou por ceder em certa medida ao imperialismo ocidental, como forma de ressignificação cultural, sem perder a essência tradicional, para assim poder anos depois se expandir ao mundo (KANO, 2008b)

Essa resiliência que alicerça o Judô é mais bem explicada a partir de dois princípios fundantes da arte, o *Seiryoku Zen'yo*, que corresponde ao empreendimento do mínimo de força com o máximo de eficiência dentro e fora do *dojo* (local de prática) e o *Jitakyoei*, bem-estar e benefícios mútuos, caracterizado pelo desenvolvimento técnico, físico, aliado a uma formação moral em serviço a melhoria do coletivo (KANO, 2008b). Ambos enunciam de forma subliminar, condutas de superação a partir de ações centradas não apenas no sujeito, mas em sua capacidade de compartilhar e de transgredir.

Com dois anos de participação no projeto citado anteriormente como voluntário, partimos para o terceiro, dessa vez, na função da monitoria, assumindo o desafio do contexto pandêmico, marcado por uma constante ressignificação de ações. A partir do presente texto apresentaremos as descrições das metodologias adotadas desde o seu início no mês de maio de 2020, bem como o ponto de vista de um grupo de praticantes regulares do projeto em torno da vivência da prática esportiva, na extensão universitária, em tempos de pandemia, bem como do lugar da modalidade elencada, o judô, no cotidiano marcado pelo distanciamento social.

As ações promovidas pelo projeto tiveram seu enfoque na preparação física e emocional, por meio de exercícios funcionais e gestos de luta, com mediação da TECNOLOGIA DE INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO (TIC). Tivemos como as principais vias o compartilhamento de materiais audiovisuais e gráficos, que tematizam o Judô e seus pressupostos filosóficos e técnicos. Além disso, realizamos encontros *on-line* via *Google meet*, com o intuito de mobilizar os participantes e ter um *feedback* mais aproximado do real. Cabe-nos pontuar que, o Judô carrega consigo elementos que visam a formação integral, preconizando a luta para além do tatame, onde como o próprio nome do projeto acusa, só pode ocorrer de forma satisfatória, quando o combate proporcionar o bem-estar coletivo, tal como a população precisa em tempos de crise sanitária e sociopolítica.

## 1.1 Objetivos

### 1.1.1 Geral

Compreender o papel das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC`s) na mediação de práticas esportivas em tempos de pandemia do COVID 19, a partir de experiências desenvolvidas em um projeto esportivo, de extensão universitária, intitulado “*Jitakyoei: Judô, bem-estar e benefícios mútuos*”, sediado na UFT – Tocantinópolis.

### 1.1.2 Específicos

- ✓ Descrever as formas de uso das TIC`s na composição da rotina do projeto esportivo;
- ✓ Analisar os pontos de vista dos sujeitos participantes nas experiências com o uso das TIC`s na mediação do acesso as atividades do Judô;

## 2 DELINEAMENTOS METODOLÓGICOS

Trata-se de um relato de intervenções realizadas no projeto de extensão intitulado “*Jitakyoei: Judô, bem-estar e benefícios mútuos*”, sediado na UFT – Tocantinópolis, mediados pelas TIC`s. Conforme Cavalcante & Lima (2012, p. 96) o relato de experiência representa um dos meios pelos quais a pesquisa descritiva utiliza, na busca de refletir sobre o que foi experienciado, em algum âmbito de interesse da comunidade científica.

Também é uma pesquisa qualitativa, segundo Godoy (1995, p.21), “[...] o pesquisador vai a campo buscando /I captar" o fenômeno em estudo a partir da perspectiva das pessoas nele envolvidas, considerando todos os pontos de vista relevantes.”

Na composição dos relatos descrevemos, em um primeiro momento a sistematização dos materiais gráficos e audiovisuais no projeto, bem como a estruturação dos encontros virtuais no formato de *lives*. Além disso, em um segundo momento, como instrumento de produção de parte das informações de pesquisa, utilizamos a entrevista semiestruturada, realizada via plataforma *Google meets*, de forma individualizada por meio de horário pré-agendado, com 8 participantes de um universo de 15 regulares no projeto, no período de maio a novembro de 2020. A participação foi voluntária no estudo, sendo resguardada a identidade dos sujeitos.

No que se diz respeito aos sujeitos de pesquisa, em linhas gerais, foram compostos majoritariamente por mulheres (5 participantes). Além disso, o universo analisado, corresponde em boa parte de alunos(as) de graduação da UFT campus de Tocantinópolis – TO (7 participantes), com idade inferior a 20 anos (6 participantes). Vale ressaltar que conseguimos a adesão de apenas 1 (uma) representante fora da comunidade universitária para compor a pesquisa, por incompatibilidades no horário da realização das entrevistas, além de dificuldades técnicas no acesso à internet de alguns deles fora dos horários pré-estabelecidos dos treinos.

As informações obtidas por meio dos questionários foram analisadas de forma qualitativa, prevendo quatro eixos de problematização: I) percepção da experiência de distanciamento/isolamento social; II) relevância da prática do judô no período de pandemia; III) pontos positivos das metodologias adotadas no projeto; IV) pontos negativos ou passíveis de aperfeiçoamento no projeto.

### 3 OS PROJETOS DE EXTENSÃO A E COMUNIDADE UNIVERSITÁRIA

As ideias que circunscrevem a perspectiva de extensão universitária que vivenciamos hoje se estabeleceram, inicialmente, no século XIX, com a influência das universidades populares do continente europeu, visando compartilhar os conhecimentos produzidos para com as comunidades (OLIVEIRA *et al.*, 2013). Ademais, foi se consolidando ao passar dos tempos, a missão da extensão de propagar os conhecimentos produzidos, contribuindo para que novos saberes sejam criados e recriados, originando novas concepções em torno das práticas e teorias (OLIVEIRA; ALMEIDA, 2015).

Ao possibilitar interações entre diferentes saberes, a extensão universitária contribui para que, além de profissionais com qualidades técnicas, estes se constituam cidadãos conscientes de suas responsabilidades sociais. Pois, a partir da inserção do estudante no contexto cultural local, os conhecimentos são postos à prova, proporcionando a ele um aprendizado de fato significativo. Outrossim, com o dinamismo das interações forjadas no cotidiano, esse sujeito entenderá que novas concepções podem ser construídas a partir de diferentes realidades vivenciadas (SILVA *et al.*, 2019).

No Brasil, a extensão tem sua base legal a partir do princípio de indissociabilidade, entre Ensino, Pesquisa e extensão, trazido pela Constituição brasileira (BRASIL, 1988). Além disso, a extensão também é contemplada na Lei nº 9.394 de 20 de dezembro de 1996, a qual estabelece as Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDBEN); Dentre as quais, uma das bandeiras defendidas, está a promoção de uma extensão aberta a participação da comunidade, (BRASIL, 1996). No âmbito da formação acadêmica, o Plano Nacional de Educação (PNE) estabelece que sejam destinados no mínimo 10% (dez por cento) do total de créditos curriculares exigidos para a graduação. Ressaltam ainda a necessidade de priorização de projetos e programas que abarcam grande pertinência social (BRASIL, 2014).

Nogueira (2000) citado na Política Nacional de Extensão Universitária, (2012), aponta que a Política Nacional de Extensão deve ter por base os seguintes pontos na implementação das ações de extensão: interação Dialógica, interdisciplinaridade e interprofissionalidade, indissociabilidade ensino-pesquisa-extensão, impacto na formação do estudante e impacto e transformação social. Além disso, uma publicação mais recente estabelece as diretrizes em torno da extensão, a Resolução nº 7, de 18 de dezembro de 2018, que trará diretrizes de caráter mais específico em torno da extensão, o qual cita ainda em seu capítulo I, no Art. 8º que as ações de extensão podem ocorrer por meio de: programas; projetos; cursos e oficinas; eventos; prestação de serviços.

De mais a mais, por meio de programas desenvolvidas pela Pró-reitoria de extensão, Cultura e Assuntos Comunitários (PROEX), tais como o Programa Institucional de Bolsas de Extensão (PIBEX) e prêmios como o “UFT em movimento”, a extensão foi fomentada nos cursos de graduação da UFT, mais especificamente do campus de Tocantinópolis e do Curso de Licenciatura em Educação Física. No curso são ofertadas ações e práticas de diversas naturezas, dentre elas, modalidades esportivas como Futsal, e lutas como *Jiu-jitsu* e Judô, sendo esta última a modalidade do Projeto *Jitakyoei*, foco desse estudo. Cabe ressaltar que os projetos oferecidos pela universidade, objetivam promover o esporte e a qualidade de vida, buscando atingir a comunidade acadêmica e público externo integrando as dimensões biopsicossociais. (UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS, 2021).

Deste modo, é notório que a formação integral almejada pela Universidade é inconcebível sem o pilar da extensão, pois como já foi mencionado, tal formação é constituída por um processo constante de construção e reconstrução, em que o contato com o campo é indispensável. Por outro lado, a relação com o campo em tempos de pandemia foi ressignificada, em que os processos de aproximação a comunidade sofreram alterações, algumas de caráter provisório, outras que tendem a compor o cotidiano de muitas ações, sobretudo no que se diz respeito ao uso das mídias e TIC`s.

### **3.1 As TIC`s como mediadoras na prática/ensino dos esportes**

A incorporação das tecnologias na sociedade contemporânea vem crescendo de maneira exponencial, tendo impacto direto no comportamento do ser humano, principalmente, no que se diz respeito ao comportamento sedentário. Mesmo que essa não seja unicamente responsável, os artefatos tecnológicos contribuem de forma efetiva na comodidade dos usuários, atingindo principalmente a vida de adolescentes, tendo assim um impacto negativo na saúde, ao serem utilizadas de forma exagerada (GUALANO; TINUCCI, 2011; SOUZA; SANTOS & CASCÃO, 2018). Por outro lado, em meio à crise sanitária, em decorrência do COVID-19, estas ferramentas vêm se estabelecendo como mediadoras das atividades que antes ocorriam de forma presencial em diferentes âmbitos da sociedade.

O conceito em torno da tecnologia é amplo e, no âmbito esportivo, nosso foco, podemos citar diversas ferramentas tecnológicas que auxiliam em treinamentos mais eficazes, em análises estatísticas, equipamentos de vídeo computadorizados, realidade virtual e outros. Nas possibilidades citadas, o objetivo, permeia, sobretudo, o aumento da performance dos atletas (OKAZAKI *et al.*, 2012). No entanto, a nossa pesquisa, propõe o uso das Tecnologias de

informação e comunicação (TIC`s), como mediadoras nas práticas de modalidades esportivas em tempos de isolamento/distanciamento social, especificamente o uso dessas ferramentas no processo metodológico do trabalho com a modalidade de Judô, o qual buscou ressignificar a prática em contexto pandêmico, subsidiado e em princípios filosóficos dentro da própria arte marcial.

Há de ressaltar que as TIC`s, já vinham sendo exploradas antes do contexto pandêmico, mas de forma escassa, como trazido por Bandeira (2009), Justino e Rodrigues (2007), Sebriam (2009), Lima (2010) dentre outros estudos. Pesquisas mais recentes problematizam diferentes ambientes de prática, como o desenvolvido por Passini e Matthiesen (2017), em que a partir de um trabalho com o Atletismo, utilizaram das TIC`s como ferramentas pedagógicas, auxiliando com a modalidade no âmbito escolar. Além disso, Possamai *et al.*, (2020) em uma experiência com idosos praticantes de atividade física com mediação das TIC`s em contexto pandêmico, foi possível apontar resultados positivos no processo, mesmo alguns membros do projeto de extensão, parecem não ter o recurso para acesso as atividades on-line.

Na busca de compreender como os profissionais de Educação Física estão atuando durante a pandemia, Guimarães *et al.*, (2020, p. 7) identificaram que em diferentes regiões do país, a utilização das ferramentas tecnológicas virtuais/TIC`s estão se tornando realidade na mediação dos processos de orientações de atividades física/exercício físico, que antes ocorriam de forma presencial. Nesse achado, foi possível categorizar, os meios mais usados. Dentre estes, citamos: as categorias de “vídeos gravados e disponibilizados pelos profissionais” compoendo 60,9%, “whatsap Web” 60,0% representaram os dois meios mais usados, além desses foram citados: aplicativos específicos 39,1% sendo *Mdit* 29,2% e *Treinus* 12,5% dentre 24 aplicativos relatados. A categoria “Outros” correspondeu ainda em 8,2%, “instagram” e “youtube” representando cada 2,7%, “Site próprio” 1,8% e “Formulários Google” 0,9%.

Guimarães *et al.* (2020) também trazem as principais adaptações, pontos positivos, pontos negativos e feedback dos alunos. A partir dessas respostas ficou evidente a necessidade de uma melhora constante nos processos de mediação dessas práticas. Deste modo, percebe-se que a oferta de atividade física/exercício físico/esporte com mediação das TIC`s podem ter diferentes resultados, com variação em conformidade com cada realidade local.

### **3.2 Judô, educação e qualidade de vida**

Criado no século XIX pelo Mestre Jigoro Kano, o Judô passa a ganhar uma maior visibilidade global, no contexto pós Segunda Guerra Mundial (NUNES; RUBIO, 2012). Em

sua essência, o Judô teve seu surgimento calcado em uma educação de corpo e mente, o qual carrega consigo, princípios éticos, morais e filosóficos, fazendo com que a sua prática se constituísse uma importante ferramenta de educação integral (FEITOSA *et al.*, 2011).

Esse ponto, fica em evidência ao observarmos que o Judô na contemporaneidade, é adepto a sistema de graduações, ao qual a progressão se dá com o aprimoramento filosófico, não somente da execução das habilidades técnicas especificadas em seus regulamentos técnicos. Mas, para além disso, são considerados os aspectos de duração de tempo de treino, idade, relacionamento com o *sensei*, os colegas de treino, seus familiares etc. (MUNIZ *et al.*, 2016).

Se por um lado, *Jigoro Kano*, pensou em uma arte marcial que abarcasse o desenvolvimento do sujeito em aspectos de corpo e mente, as competições podem ser um elemento de reflexão. Ferreira (2019) ao abordar sobre a prática do Judô nas escolas, sinaliza para a necessidade de uma metodologia pautada em uma pedagogia transformadora, para que ela não entre em uma lógica exclusiva de performance esportiva e se abstenha em propiciar uma formação ampla dos sujeitos praticantes, para além dos tatames e da própria escola. Ademais, Garcia e Martins (2015) apresentam uma experiência de um projeto de extensão com a luta, composto por participantes adultos e crianças, no qual foi possível identificar que o Judô contribuiu para o desenvolvimento em vários aspectos, dentre os quais o físico, o mental e o espiritual.

O Judô é norteado por dois princípios fundamentais desenvolvidos pelo seu criador *Jigoro Kano*, sendo eles o *Seiryoku Zen'yo* e o *Jitakyoei*, os quais podem ser reproduzidos dentro e fora do *dojo* (local de prática). O primeiro *Seiryoku Zen'yo* corresponde ao princípio da máxima eficiência, a qual denota que seja possível aplicação do melhor uso da energia mental e física na busca da realização de um objetivo com o menor desgaste físico e mental possível em diferentes situações. Em uma analogia ao ambiente externo, fora do *dojo*, é exemplificado que no cotidiano podemos canalizar nossas energias, naquilo que é mais importante, sem perder tempo, por exemplo reclamando. Além disso, ficou evidente que de forma individual esse princípio poderia ser usado em qualquer âmbito da vida (KANO, 2008).

Outrossim, *Jigoro Kano* identificou que sem levar esse princípio para um cenário da coletividade não conseguiria abranger de forma satisfatória sua ideia de Educação. A partir desse ponto, criou então o princípio da “prosperidade e benefícios mútuos” o “*Jitakyoei*”, o qual intitula o nosso projeto analisado (KANO, 2008). Assim, o meio ao qual o Judô pode ser fazer presente na vida dos praticantes, pode possibilitar, o uso desses princípios em muitas situações do cotidiano se tornando assim, ainda mais importantes no contexto pandêmico atual, para a manutenção da qualidade de vida, abrangendo a saúde física e emocional.

## 4 RESULTADOS E ANÁLISES

### 4.1 Sobre os materiais gráficos e audiovisuais

Com um cenário mundial de eclosão da pandemia do COVID 19, restou-nos como possibilidade, propor ações com novas especificidades metodológicas para a realização do projeto de maneira remota. Dentre as alternativas propostas nas reuniões de trabalho, as apontadas como mais plausíveis, foram as que tinham como mediação do processo as Tecnologias de informação e comunicação TIC's, assim foram usadas como via a produção e compartilhamento de materiais gráficos e audiovisuais no formato digital.

No que tange aos materiais gráficos, tentou-se abordar de forma teórica aspectos em torno do Judô, sua historicidade, ritualística, simbologias, sistemas de graduação, expressões nativas em japonês, bem como aspectos filosóficos baseados na cosmologia cultural oriental. Com base nisso, produziu-se pôsteres virtuais e informativos no formato PDF, baseados em pesquisas realizadas preliminarmente pela equipe de trabalho, trazendo uma abordagem acessível aos praticantes, buscando uma articulação entre o conhecimento apresentado e as vivências ocorridas nos cenários pré e pós-pandemia.

Figura 1- Material gráfico, arquivo do projeto



Fonte: Registros de campo (2020)

Dentre uma parte do material produzido, um dos focos estava na apresentação do código moral do Judô e, nesse bojo, foi disposto, o princípio que ressalta a importância da coragem para o enfrentamento das dificuldades, o que se contextualiza com o momento atual de enfrentamento a COVID-19. Assim como também, se remete aos princípios que alicerçam o

Judô, o *Seiryoku Zen'yo* e *Jitakyoei*, em que ambos almejam uma aplicabilidade dentro e fora do *dojo*, (local de prática) (KANO, 2008).

Em relação à produção dos vídeos o método se deu, inicialmente, a partir de planejamentos de treinos semanais, de maneira conjunta com o professor orientador. Os exercícios previstos abrangeram tanto gestos ligados ao acervo técnico do Judô, quanto a exercícios funcionais de caráter mais geral, os quais tiveram por finalidade atuar na manutenção da aptidão corporal dos participantes para a prática da luta. Cabe-nos destacar que, prevemos no processo de construção dos treinos, a possibilidade de restrição de espaços de prática dos participantes do projeto, uma vez que estes em sua grande maioria realizariam seus treinos em casa.

Além disso, ressaltamos que a intensidade das atividades propostas tinha por base o nível de percepção de esforço de cada participante, sendo eles responsáveis por controlarem o ritmo dos seus treinos. De todo modo, cabe-nos sublinhar que os treinos tinham por características fundamentais atividades que vislumbravam intensidades de leve a moderada, levando em consideração recomendações previstas em pesquisas para a prática de atividade física no contexto pandêmico (PITANGA; BECK; PITANGA, 2020).

No que se diz respeito a produção dos vídeos, esta foi realizada na sala de lutas da UFT, Tocantinópolis, respeitando os protocolos de distanciamento social da instituição. O aparato material utilizado foi um *smartphone* e um tripé para servir de suporte durante as gravações. O programa utilizado para gravação é o oriundo do próprio aparelho e o correspondente a edição é o *KineMaster*, com uma versão gratuita, e outra *Premium*. Devido a demanda de edição e vários recursos oferecidos, o extensionista optou pela adesão da versão *Premium*. No processo de edição do vídeo foram ajustados enquadramentos, cores, bem como incluídos legendas, músicas de fundo, áudios e ilustrações, quando necessários. Por fim, o vídeo era encaminhado para o professor orientador e após a identificação de possíveis ajustes do material, o vídeo era publicado.

O processo de publicação era realizado por meio de vídeo na página da plataforma *Youtube*, intitulada “Projetos *Jitakyoei* e *In-moves* UFT”. Ressalta-se que para resguardar os conteúdos dos vídeos produzidos com finalidades estritamente acadêmicas, optamos por restringir o acesso para o público geral a partir de uma ferramenta disponível na própria plataforma intitulada “*não listado*”. Dessa forma só quem conseguia visualizar os treinos eram aqueles que recebiam um *link* específico gerado pelos administradores da página, o qual era compartilhado semanalmente com os participantes do projeto via grupo de *Whatsapp* e, em alguns casos, a partir do *e-mail* institucional. Cada vídeo encaminhado servia como referência

de dois treinos durante a semana (segunda e quarta-feira), sendo que o terceiro treino ficava reservado para a realização de uma *live*.

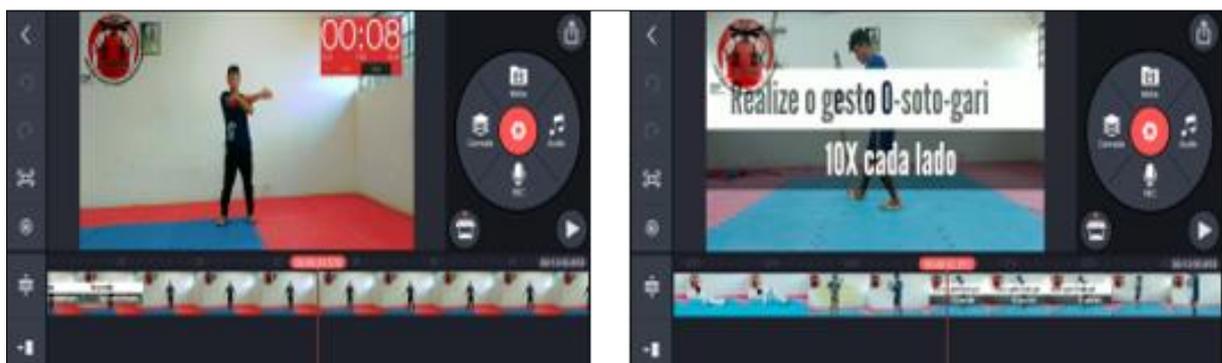
**Figura 2** - Canal do youtube do projeto Jitakyoei (UFT)



Fonte: Registros de campo (2020)

No tocante a produção de vídeo, Guimarães et al., (2020) aponta que essa é a ferramenta que está sendo mais utilizada para mediação de atividades física/exercício físico/esporte nesse contexto pandêmico. Destacamos que seu estudo teve como um dos objetivos identificar as principais ferramentas que estão sendo utilizadas pelos profissionais de Educação Física durante a pandemia do COVID 19. Com uma amostra de 110 Profissionais de Educação Física, de 5 regiões do país, foi possível identificar uma grande adesão por essa via de mediação, sendo que a citação de criação de vídeo gravado representou 60,9%, sendo a mais usada. Outra plataforma usada foi pelo projeto e sinalada no estudo foi o “Youtube” representando 2,7% (GUIMARÃES *et al.*, 2020).

**Figura 3** - vídeos aula gravados do projeto Jitakyoei (UFT)



Fonte: Registros de campo (2020)

## 4.2 Sobre as *lives* e encontros virtuais

Ao final de cada semana de treinamento, adotamos a sistemática de recorrer aos participantes do projeto quanto à realização de uma avaliação geral relacionada às vivências. A partir dos seus relatos recorrentes identificamos a necessidade de uma maior interação entre eles, viabilizando, inclusive, uma maior motivação durante as práticas. Aliado a isso, já havíamos ponderado nas reuniões de trabalho, sobre a importância de um acompanhamento mais aproximado das ações do projeto, de forma que tivéssemos mais elementos de avaliação e parâmetros mais sensíveis das dificuldades e avanços.

Uma estratégia indicada por um dos participantes foi a realização de treinos no formato de *live*, utilizando a plataforma do *Google Meet*, em que boa parte deles já estariam habituados em manusear no período da pandemia. Isto posto, analisou-se coletivamente o melhor horário e dia da semana em que os treinos ocorreriam, chegando ao consenso das sextas-feiras. Para a realização dos encontros *on-line*, de maneira síncrona, assim como na disponibilização dos vídeos dos treinos é encaminhado um *link* de acesso à sala virtual do *Google Meet*, no grupo do projeto.

**Figura 4** - Live de um dos treinos do projeto Jitakyoei (UFT)



Fonte: Registros de campo (2020)

-Ressalta-se que, nesse formato, a maioria dos treinos se iniciava no horário, sendo possível identificar claramente o compromisso dos participantes. Mesmo que por meio de uma interação em ambiente virtual, de forma remota, percebemos uma harmonia significativa entre os praticantes, considerando que eles tinham a possibilidade de elucidar dúvidas com o professor e o monitor no momento de execução das atividades, além de se estimularem, desafiarem e alinharem um cenário afetivo de ensino e aprendizagem.

Cumpre-nos pontuar, além disso, que a metodologia possuía fragilidades por várias razões, dentre as quais se destaca a qualidade da internet dos participantes, que por vezes comprometia a dinâmica, mas que corrobora com Guimarães *et al.* (2020), em que para além das dificuldades com a internet, essa se estendeu com áudio, próprio *smartphone*, e difícil visualização do aluno na tela.

De todo modo, esses infortúnios decorrentes de aparatos tecnológicos não se constituíram como impeditivo, apenas dificultaram a participação de forma mais fluida. De maneira geral os treinos apresentaram bom andamento, correspondendo de forma significativa aos objetivos previstos nas reuniões de planejamento.

**Figura 5** - Momentos distintos de uma live do projeto Jitakyoei (UFT)



Fonte: Registros de campo (2020)

### 4.3 Sobre o ponto de vista dos praticantes

#### 4.3.1 As experiências com o distanciamento/isolamento social

De maneira geral, os participantes do projeto manifestaram certo descontentamento em relação as suas experiências com o distanciamento/isolamento social. Com a exceção de apenas

uma das falas, todas relataram dificuldades em lidar com uma nova rotina, manifestando sentimentos de medo, ansiedade, frustração, insegurança e tédio. Com a imposição do isolamento, as rotinas tiveram de ser reconstruídas, podendo ter diferentes impactos, os principais claramente são apontados ao estado emocional.

Corroborando com essas falas, a American Psychiatric Association(1994) Apud Santos *et al.*, (2021) discorre que os principais impactos trazidos pelo distanciamento social estão relacionados a depressão, ansiedade, desinteresse, perda de apetite, desregulações no sono, retardo ou agitação, incapacidade de concentrar, quadros preocupantes que podem agravar até mesmo a tentativas de suicídio.

Além disso, Santos *et al.*, (2021) em um estudo com 238 participantes de faixas etárias variando entre 14 e 42 anos, conseguiu categorizar em percentuais os principais impactos emocionais nos sujeitos participantes da pesquisa, residentes na cidade de Nova Iguaçu, Rio de Janeiro, Brasil, no ano de 2020. Dentre os questionamentos feitos aos participantes, estavam: Se sentiu desconfortável/desanimado com o isolamento social? Nessa questão 73,1% relataram que sim. Além desses, 66,5% relataram se sentirem ansiosos; estressados/irritados: 68,8%; tristes ou indispostos: 67,7%.

Como forma de amenizar esses possíveis cenários, Raiol (2020), aponta que os exercícios físicos são necessários como mediação da diminuição dos efeitos colaterais do isolamento, na saúde física e mental dos sujeitos. Nesse sentido, o Judô pode ter atuado de maneira positiva, viabilizando, a partir da preparação corporal, entendendo que, o aperfeiçoamento técnico na arte atua de maneira significativa, no fortalecimento emocional e físico (KANO, 2008a).

#### 4.3.2 A importância do judô para a saúde física e mental em tempos de pandemia

O Judô foi criado por Jigoro Kano no intuito de proporcionar uma preparação integral ao praticante, buscando a conjunção de uma energia física e mental (KANO, 2008a). Nesse sentido, todos os praticantes foram categóricos em afirmar na entrevista a relevância das vivências da arte no projeto, no intuito de preservação da qualidade de vida, contemplando aspectos físicos, mas, sobretudo, questões emocionais e sociais, como no controle do *stress*, na tolerância das relações cotidianas com seus pares, entre outros.

Na busca de identificar os níveis de motivação em adultos em diferentes faixas etárias de praticantes de Judô, Oliveira *et al.*, (2018), utilizando-se da teoria da autodeterminação, conseguiram identificar aspectos como prazer, saúde e sociabilidade dentre os principais elementos motivadores para a prática da modalidade.

Outrossim, em relação aos treinos aplicados por meio das TIC's, no formato de vídeos e *lives*, em linhas gerais, os praticantes se reportaram em suas respostas aos momentos que viveram de forma presencial, antes da situação atual frente a pandemia, como estímulo para continuarem. Com a utilização de novas metodologias essa interação foi reconstruída e redimensionada, atribuindo novos significados ao “estar juntos”, sendo que, de forma *on-line*, notoriamente obtiveram um refúgio, em que para alguns foi a única via de contato aproximado com a universidade. Corroborando, em larga medida, com o compromisso do Judô com o bem-estar pessoal, sendo este manifestado de maneira efetiva por meio da coletividade, remetendo-se ao princípio do “*Jitakyoei*” (KANO, 2008a).

#### 4.3.3 Os pontos positivos das vivências

Os participantes do projeto evidenciaram em seus registros pontos considerados positivos que foram incorporados nas rotinas de treinamento, tais como: a utilização das TIC's, como mediadoras das interações entre pares e fortalecimento do grupo; adaptabilidade dos treinos, considerando o uso de outros objetos e espaços para a realização dos exercícios; o planejamento dos vídeos contemplando de maneira mais evidente a individualidade dos sujeitos; o pleno cumprimento dos protocolos de distanciamento, sem abrir mão de parte dos elementos constituidores da luta em si; bem como o uso de uma linguagem acessível. Ressalta-se que no processo de análise das metodologias utilizadas para a execução do projeto de maneira remota por parte da equipe de trabalho, percebeu-se várias potencialidades, dentre as quais, a possibilidade de avaliação constante das ações, aspectos por vezes negligenciados quando ocorridos na forma presencial.

Além disso, as TIC's, meios pelos quais se deram as interações no projeto em contexto pandêmico, se fizeram presentes em diferentes âmbitos profissionais nesse momento, incluindo o acompanhamento de Psicólogos com seus pacientes (ORNELL *et al.*, 2020). Como também, se apresentaram como ferramentas que estão sendo utilizadas por profissionais de Educação Física em diferentes regiões do país, os quais apontam, dentre alguns pontos positivos, o deslocamento que é reduzido nesse modelo de intervenção, além da praticidade e possibilidade de treinar ainda em situações de emergência sanitária e social. Desse modo, mesmo com a adaptação do ambiente doméstico, tanto por parte do profissional/professor, quanto do aluno, o ato de treinar durante a pandemia, contribuiu para a melhora na qualidade de vida (GUIMARÃES *et al.*, 2020).

#### 4.3.4 Os pontos negativos (ou passíveis de aperfeiçoamento)

Como todas as metodologias relacionadas ao treinamento em lutas ou estratégias pedagógicas emergentes em tempos de pandemia, os itinerários que optamos por seguir no projeto são passíveis de adequações e aperfeiçoamento. Quanto a isso, sob um parâmetro mais abrangente, os participantes ressaltaram como aspectos negativos a ausência do contato corporal decorrente da pandemia, bem como a falta de materiais e infraestrutura para a realização de alguns exercícios, sobretudo, os executados no solo. Para além disso, sublinharam a necessidade, em alguma medida, no aperfeiçoamento técnico para captação de áudio e vídeo, para a otimização dos treinos.

A captação de áudio e a menor interação no contexto de treino, também foram vistas por Guimarães *et al.*, (2020) como aspectos negativos do público analisado. Além disso, alguns pontos relacionados a estrutura física e material, necessitariam ser aperfeiçoados para facilitar o processo no decorrer do planejamento dessas intervenções, como: espaços de gravação, computadores, *smartphones*, microfones, tripés, iluminação, conexão com a *internet* etc. Sublinhamos que, no caso do projeto o ambiente de gravação utilizado era a sala de lutas da instituição, seguindo todos os protocolos impostos pelas instâncias superiores da universidade em relação aos cuidados com o COVID-19. Nesse caso, alguns problemas estruturais também se davam nas residências dos praticantes, que dispunham em sua maioria espaços reduzidos, sem adequação necessária para a realização das atividades.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo da presente pesquisa foi compreender o papel das Tecnologias de Informação e Comunicação TIC`s, na mediação de práticas esportivas em tempos de pandemia do COVID 19, a partir de experiências desenvolvidas em um projeto esportivo, de extensão universitária, intitulado “*Jitakyoei: Judô, bem-estar e benefícios mútuos*”, sediado na UFT – Tocantinópolis.

Ao recuperarmos um breve tracejo histórico em torno da gênese do Judô, percebemos o sentido que funda a arte que vai muito além do ato de lutar. O fato de ter surgido em um contexto hostil e ter representado uma prática de resistência, acabou nos causando reflexões para o atual cenário de pandemia, já que valores e condutas consideradas tradicionais necessitaram ser revistas com o propósito de manutenção da vida.

Observando a etimologia da palavra Judô – *Ju* (gentileza, suavidade), *dô* (caminho), sintetizada na expressão “caminho suave”, entendemos o direcionamento apontado pelo seu criador, desde o início, baseado no “ceder para vencer”, para compor o referido projeto. A partir das ações desenvolvidas, pudemos compreender como a proposta do Judô, enquanto luta, tem forte potencial na formação dos seus praticantes. O que é aprendido na luta está claramente sendo reverberado para fora do ambiente de prática, promovendo a reflexão das experiências vividas e, conseqüentemente, auxiliando a superação de dificuldades.

Sendo assim, a partir da análise qualitativa dos registros identificamos que a estratégia utilizada para a manutenção do projeto de extensão no primeiro ano da pandemia, apesar das fragilidades identificadas no processo de uso e apropriação das TIC`s, cumpriu com os objetivos previstos, haja visto que conseguiu oferecer o atendimento a comunidade universitária. Além do mais, constatamos a importância da prática do Judô para a qualidade de vida dos participantes, atingindo aspectos que vão além da prática do esporte em si, abrangendo dimensões socioafetivas e emocionais.

Nesse sentido, o papel das TIC`s ancorou-se, sobretudo, na viabilização de um ambiente (virtual) de interações, tanto entre professor e monitor, quanto entre todos os participantes do projeto. As TIC`s contribuíram decisivamente na composição das estratégias didático-pedagógicas do projeto, quanto em sua execução, permitindo que o esporte se mantivesse protagonista da ação de extensão e proporcionasse momentos formativos, de ensino e aprendizagem e, ao mesmo tempo, possibilitou trocas de experiências e compartilhamentos de sentimentos emergentes da experiência com a pandemia. Com isso, relativizou-se a própria ideia de proximidade/distanciamento, uma vez que a “presença” virtual, assegurada pelas TIC`s forjou um cenário inventivo e afetuoso, permeado de potencialidades educativas.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Lei nº 13.005, de 25 de junho de 2014. **Aprova o Plano Nacional de Educação (PNE) e dá outras providências**. Brasília: Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, 26 jun. 2014b. Seção 1, p. 1, Ed. Extra.

BRASIL. Lei n. 9.394, de 20 de dezembro de 1996. **Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional**. Brasília, DF: Presidência da República. Disponível em <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/LEIS/L9394.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/LEIS/L9394.htm)> Acesso em 30 de março de 2021

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília: Senado Federal, 05 out. 1988. Disponível em:< [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/19394.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19394.htm)>. Acessado em: 30 de março de 2021.

CAVALCANTE, Bruna Luana de Lima; LIMA, Uirassú Tupinambá Silva de. **Relato de experiência de uma estudante de Enfermagem em um consultório especializado em tratamento de feridas**. Journal of Nursing and Health, v. 2, n. 1, p. 94-103, 2012.

DÍAZ-CASTRILLÓN, Francisco Javier; TORO-MONTOYA, Ana Isabel. **SARS-CoV-2/COVID-19: el virus, la enfermedad y la pandemia**. Medicina y Laboratorio, v. 24, n. 3, p. 183-205, 2020.

SANTOS, Daiane Silva dos. et al. **Impactos emocionais e fisiológicos do isolamento durante a pandemia de COVID-19**. Enfermería actual en Costa Rica, n. 40, 2021.

FEITOSA, C. A. et al. **O Judô escolar enquanto pratica formativa**. Revista Digital, Buenos Aires, n. 153, 2011.

FERREIRA, José Edson Rodrigues. **O judô nas escolas: do método tradicional à prática transformadora como conteúdo da Educação Física**. Lecturas: Educación física y deportes, v. 24, n. 253, p. 2, 2019.

POLÍTICA NACIONAL DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA. **Fórum de pró-reitores de extensão das universidades públicas brasileiras; fórum de pró-reitores de extensão das universidades públicas brasileiras**. Manaus, 2012. Disponível em: <<https://www.ufmg.br/proex/renex/images/documentos/Pol%C3%ADtica-Nacional-de-Extens%C3%A3o-Universit%C3%A1ria-e-book.pdf>> Acesso em: 15 de Março de 2021.

GARCIA, Eduardo Anderle; MARTINS, Carlos José. **Projeto de extensão universitária de judô**. In: Congresso de extensão universitária da UNESP. Universidade Estadual Paulista (UNESP), 2015. p. 1-4.

GODOY, Arilda Schmidt. Pesquisa qualitativa: tipos fundamentais. **Revista de Administração de empresas**, v. 35, n. 3, p. 20-29, 1995.

GUALANO, B; TINUCCI, T. **Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte. São Paulo. v. 25, p. 37-43, dez. 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v25nspe/05.pdf> Acesso em:20/03/2018

GUIMARÃES, Jean Augusto Coelho et al. Estudo transversal sobre uso de ferramentas virtuais para orientar a atividade física durante a COVID-19. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1-8, 2020.

KANO, Jigoro. **Energia mental e física: escritos do fundador do judô**. São Paulo, Pensamento: 2008a.

\_\_\_\_\_. **Judô Kodokan**. São Paulo: Cultrix, 2008b.

MUNIZ, Reginaldo da Silva et al. **Judô universitário: um caminho para novas graduações**. 2016.

NOGUEIRA, M. D. P. (Org.) **Extensão Universitária: diretrizes conceituais e políticas**. Belo Horizonte: PROEX/UFGM; O Fórum, 2000.

NUNES, Alexandre Velly; RUBIO, Kátia. As origens do judô brasileiro: a árvore genealógica dos medalhistas olímpicos. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 26, n. 4, p. 667-678, 2012.

OKAZAKI, Victor Hugo Alves et al. Ciência e tecnologia aplicada à melhoria do desempenho esportivo. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 11, n. 1, 2012.

OLIVEIRA FLB, Almeida Júnior JJ. **Motivations of nursing students that seek to act in extension projects: an experience at the Health Science School of Trairi/UFRN**. Rev Espaço Saúde. 2015 Jan/Mar; 16(1):36-44. DOI: 10.22421/1517-7130.2015v16n1p40

OLIVEIRA, Aldair J. et al. **Aspectos motivacionais de praticantes de judô do sexo masculino**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 40, n. 2, p. 156-162, 2018.

OLIVEIRA, Lucia Conde de et al. **Dialogues between social work and popular education: thinking based on a popular-scientific experience**. Serviço Social & Sociedade, n. 114, p. 381-397, 2013.

ORNELL, Felipe et al. **“Pandemic fear” and COVID-19: mental health burden and strategies**. Brazilian Journal of Psychiatry, v. 42, n. 3, p. 232-235, 2020.

PITANGA, Francisco José Gondim; BECK, Carmem Cristina; PITANGA, Cristiano Penas Seara. **Atividade física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do Coronavírus**. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 114, n. 6, p. 1058-1060, 2020.

POSSAMAI, Vanessa Dias et al. **Uma nova realidade: aulas remotas de atividade física para idosos na pandemia de Covid-19**. Revista Kairós: Gerontologia, v. 23, p. 77-98, 2020.

RAIOL, Rodolfo A. **Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19**. Brazilian Journal of Health Review, v. 3, n. 2, p. 2804-2813, 2020.

SOUZA, Francis Ribeiro et al. **Physical Activity Decreases the Prevalence of COVID-19-associated Hospitalization: Brazil EXTRA Study**. medRxiv, 2020.

VIEIRA, Valter Afonso. **As tipologias, variações e características da pesquisa de marketing**. Revista da FAE, v. 5, n. 1, 2002

## APÊNDICE A – BATERIA DE EXERCÍCIOS DE UM TREINO

Alongamentos Iniciais

Aquecimento:

Corrida estática 3X 30 a 40 segundos;

Elevação de joelhos 3X 30 a 40 segundos;

Poli-Chinelo; 3X 15 a 20 repetições;

Poli-Sapato; 3X 15 a 20 repetições;

Fortalecimento dos membros superiores, inferiores e fortalecimento dos músculos do core:

Flexão de braço no solo 3X 08 a 12 repetições;

Canguru 3X 08 a 12 repetições;

Abdominal remador 3X 08 a 12 repetições;

Mergulho 3X 08 a 12 repetições;

Exercício na parede (posição da cadeira) 3X 30 a 40 segundos;

Abdominal com elevação de pernas 3X 08 a 12 repetições;

Realização do gesto O-SOTO-GARI, utilizando-se o cabo da vassoura com a faixa amarrada realize o gesto 20 vezes de cada lado;

Com a utilização de um travesseiro, com as adaptações sugeridas em vídeo, realize o gesto Ippon Seoi Nage, 20 vezes de cada lado;

Alongamento final.

## **APÊNDICE B – ROTEIRO DAS ENREVISTAS**

1. Como está sendo sua experiência de afastamento/isolamento social em decorrência do COVID19?
2. Você considera alguma relevância na prática do judô, mesmo que de maneira remota, para sua saúde física e mental em tempos de Pandemia?
3. Quais os pontos positivos das metodologias adotadas pelo projeto, para sua continuação?
4. Quais os pontos negativos (ou passíveis de aperfeiçoamento) que você pode elencar?