



ISSN: 2526-3250

Arte marcial no cenário pandêmico: as adaptações da equipe de Judô do IFRS - Campus Osório perante o isolamento social

Autor(es):

- Felipe Parisoto
- Isadora Sana da Silva

Nível de Ensino: Ensino Médio e Ensino Médio Técnico

Área do Conhecimento: Extensão - Saúde

Resumo:

Judô é uma arte marcial que busca integrar diversos aspectos do desenvolvimento humano, é tradicionalmente praticado em grupo e envolve significativo contato físico. Entretanto, com o isolamento social imposto pela pandemia do Covid-19, foi necessário adaptar as metodologias e torná-lo de prática individual, para assim possibilitar a continuidade do trabalho que vinha sendo executado com a comunidade extensionista. Como forma de resolução dos impedimentos, o programa criou o projeto “Judô em casa: Treinos de quarentena”, onde teve como objetivo não apenas assegurar a qualidade técnica e condicionamento físico dos competidores, mas manter os benefícios proporcionados pelo Judô no âmbito da saúde física e, sobretudo, mental, fortemente prejudicadas neste cenário. Por meio de encontros via Google Meet, foram realizados treinos adaptados de execução individual (Tandoku-Renshu), possibilitando a atividade física em conjunto com os colegas e com o professor, mas de forma que respeitasse o distanciamento recomendado. Tais treinos eram funcionais, com tempo reduzido em comparação ao regular e utilizavam o mínimo necessário de material e estrutura. A partir da adaptação dos movimentos básicos do Judô, foram produzidas sequências pré-definidas e com tempo determinado que tornou possível dar continuidade à prática mesmo com o fim do projeto presencial. A apropriação da movimentação, com a mediação do professor, assim como a flexibilização do treino disponibilizado, permitia que o extensionista que não pudesse comparecer devido a falhas tecnológicas ou outros compromissos, ainda assim o executasse. O programa obteve excelentes resultados quanto ao incentivo da atividade física, sendo importante contributo neste cenário em que, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), houve vultoso aumento de sedentarismo, ansiedade, insônia, depressão e taxas de suicídio. Ainda, contemplando as diretrizes do Instituto Federal do Rio Grande do Sul, reforçou os valores olímpicos e conseguiu dar continuidade ao trabalho realizado nos últimos anos. O programa permitiu que os atletas se beneficiassem fisicamente e mentalmente através da prática do esporte, os auxiliando na superação deste momento de grande vulnerabilidade.

[II.1743.pdf](#)

Anais da Mostra de Ensino, Extensão e Pesquisa do Campus Osório - MoExp.

<https://moexp.osorio.ifrs.edu.br/anais>