

Taekwondo como prática extensionista: relato de experiência sobre inclusão, saúde e formação cidadã no contexto universitário

Elizeu Antonio de Assis¹, Juan Carlos Galvis Manso², Kauã Kirk Xavier de Oliveira³

¹Psicólogo. Instituto de Ciências Exatas e Aplicadas (ICEA). Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP), 35931-008, João Monlevade, MG, Brasil.

²Docente. Instituto de Ciências Exatas e Aplicadas (ICEA). Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP), 35931-008, João Monlevade, MG, Brasil.

³Discente curso Engenharia. Instituto de Ciências Exatas e Aplicadas (ICEA). Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP), 35931-008, João Monlevade, MG, Brasil.

*E-mail do autor correspondente: elizeuassis@ufop.edu.br

Submetido em: 26 jan. 2026. Aceito em: 25 mai. 2026

Resumo

Este estudo descreve e analisa a experiência do Projeto de Esportes Universitários – Taekwondo, desenvolvido pelo Instituto de Ciências Exatas e Aplicadas da Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP), campus João Monlevade, entre março de 2023 e janeiro de 2026. Fundamentado no princípio da indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão, o projeto utilizou o Taekwondo como prática extensionista orientada à inclusão social, promoção da saúde e formação cidadã. A metodologia, de abordagem qualitativa, baseou-se em observação participante, aulas práticas sistemáticas e rodas de conversa temáticas, envolvendo mais de 150 participantes, com idades entre 5 e 70 anos, incluindo estudantes universitários e comunidade externa. Os resultados sugerem elevada adesão e melhorias percebidas pelos participantes em aspectos relacionados à autoestima, disciplina, autocontrole e saúde mental, destacando-se a graduação do primeiro faixa-preta do projeto, aos 68 anos, como marco simbólico da inclusão intergeracional. A discussão articula os achados com a literatura sobre extensão universitária, promoção da saúde e práticas corporais. Conclui-se que o esporte, enquanto prática extensionista, pode fortalecer vínculos sociais, ampliar o acesso às práticas corporais e contribuir para ações de promoção da saúde e formação cidadã no contexto universitário.

Palavras-chave: Extensão Universitária, Artes Marciais, Promoção da Saúde, Inclusão Social, Saúde Mental, Educação Física, Treinamento.

Abstract

Taekwondo as an extension practice: an experience report on inclusion, health, and citizen education in the university context

This study describes and analyzes the experience of the University Sports Project – Taekwondo, developed by the Institute of Exact and Applied Sciences of the Federal University of Ouro Preto (UFOP), João Monlevade campus, between March 2023 and January 2026. Grounded in the principle of the inseparability of teaching, research, and extension, the project used Taekwondo as an extension practice aimed at social inclusion, health promotion, and citizenship education. The methodology, based on a qualitative approach, included participant observation, systematic practical classes, and thematic discussion groups, involving more than 150 participants aged between 5 and 70 years, including university students and community members. The results suggest high adherence and perceived improvements reported by participants in aspects related to self-esteem, discipline, self-control, and mental health, highlighting the graduation of the project's first black belt at 68 years old as a symbolic milestone of intergenerational inclusion. The discussion articulates these findings with the literature on university extension, health promotion, and physical activity. It is concluded that sport, as an extension practice, may strengthen social bonds, expand access to physical activities, and contribute to health promotion and citizenship education initiatives within the university context.

Keywords: University Extension, Martial Arts, Health Promotion, Social Inclusion, Mental Health, Physical Education, Training.

Introdução

A extensão universitária no Brasil vive um momento histórico de ressignificação política, técnica e pedagógica. Com a promulgação da Lei nº 13.005/2014 – Plano Nacional de Educação –, que estabelece a obrigatoriedade de se destinar no mínimo 10% da carga horária total dos cursos de graduação para atividades extensionistas, as instituições de ensino superior são convocadas a repensar seu papel social e sua relação com a sociedade civil. Este marco legal é complementado pela Resolução CNE/CES nº 7/2018, que define as Diretrizes para a Extensão na Educação Superior Brasileira, consolidando a extensão como processo educativo, cultural, científico e político que promove a interação transformadora entre universidade e sociedade (Brasil, 2014; Brasil, 2018).

Na Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP), esse processo é regido pela Resolução CEPE nº 7.609/2018, que caracteriza a extensão como processo interdisciplinar, educativo, cultural e científico que promove interação transformadora

entre universidade e sociedade. Tal concepção aproxima-se das formulações de Paulo Freire (1987), ao compreender a extensão como prática dialógica e emancipatória, e não como mera transferência de conhecimento, estabelecendo um marco conceitual que orienta as ações extensionistas em todos os campi da universidade, incluindo o ICEA em João Monlevade.

No cenário contemporâneo de crescentes desigualdades sociais e desafios à saúde pública, o esporte emerge como linguagem universal e ferramenta pedagógica privilegiada para operacionalizar o diálogo entre universidade e sociedade. Estudos na área da Educação Física e da saúde coletiva indicam que práticas corporais sistematizadas contribuem para a promoção da saúde, redução de vulnerabilidades sociais e fortalecimento de vínculos comunitários (WHO, 2010; Brasil, 2014). Para além dos benefícios físicos tradicionalmente reconhecidos, a prática esportiva em projetos de extensão universitária pode promover valores fundamentais para a convivência democrática, como cooperação,

respeito às diferenças, disciplina e solidariedade (Coakley, 2017; Bourdieu, 1983).

Nessa perspectiva, o esporte é ressignificado como instrumento de cidadania e garantia de direitos. A noção de motricidade humana, conforme proposta por Manuel Sérgio (1991), compreende o movimento como expressão integral do sujeito, articulando dimensões biológicas, afetivas e socioculturais. Nesse sentido, as artes marciais – e, em particular, o Taekwondo – oferecem um repertório de valores éticos e filosóficos, como autocontrole, respeito e perseverança, amplamente reconhecidos na literatura como elementos formativos relevantes (Lee, 2009; Moenig, 2015).

O município de João Monlevade, localizado na região central de Minas Gerais, apresenta carências significativas quanto à oferta de políticas públicas de esporte e lazer, especialmente nas periferias urbanas. Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística indicam desigualdades no acesso a equipamentos públicos de lazer em municípios de médio porte, o que impacta diretamente as condições de saúde e sociabilidade da população. Essa realidade é particularmente evidente no entorno do Instituto de Ciências Exatas e Aplicadas (ICEA/UFOP), que atende estudantes oriundos de diferentes regiões do país, muitos em situação de vulnerabilidade socioeconômica.

A combinação entre a carência de equipamentos públicos esportivos e as demandas da população universitária por estratégias de enfrentamento ao estresse acadêmico cria um cenário propício para intervenções extensionistas. Pesquisas recentes apontam que a prática regular de atividades físicas está associada à redução de sintomas de ansiedade e depressão em estudantes universitários (Stubbs et al., 2018). Além disso, a presença de crianças, adolescentes

e idosos no território evidencia a necessidade de ações que promovam integração intergeracional e ampliem o acesso a práticas corporais.

O presente artigo tem como objetivo descrever e analisar a experiência do Projeto de Esportes Universitários – Taekwondo do ICEA/UFOP, em desenvolvimento entre março de 2023 e janeiro de 2026. Busca-se documentar a metodologia de intervenção, analisar os resultados quanto à inclusão social, saúde e formação cidadã, discutir a graduação do primeiro faixa-preta do projeto – um praticante de 68 anos – como símbolo da inclusão intergeracional, e refletir sobre as implicações da experiência para as políticas de extensão universitária e para a curricularização da extensão.

A relevância deste estudo reside não apenas no registro de uma experiência extensionista, mas na sua capacidade de evidenciar como a universidade pública pode constituir-se como espaço de produção de saúde, inclusão social e formação cidadã. Ao articular prática extensionista e produção de conhecimento, o estudo contribui para o avanço do debate sobre a função social da universidade no contexto brasileiro contemporâneo (Santos, 2011).

Revisão Teórica e Conceitual

A extensão universitária brasileira tem suas raízes no movimento de reforma universitária da década de 1960, mas foi com a Constituição Federal de 1988 que adquiriu status constitucional como atividade-fim da universidade, ao lado do ensino e da pesquisa (Brasil, 1988). Autores como Boaventura de Sousa Santos (2011) argumentam que a extensão constitui dimensão estratégica para a democratização do conhecimento e para a construção de uma universidade socialmente referenciada. Destaca-se, assim, que a extensão não constitui atividade complementar, mas

dimensão estruturante da relação universidade-sociedade.

O princípio da indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão representa mais que uma diretriz organizacional; configura-se como imperativo ético-epistemológico que questiona a tradicional “torre de marfim” acadêmica. Nessa direção, Paulo Freire (1987) propõe a extensão como prática dialógica, na qual o conhecimento se constrói na interação entre sujeitos históricos. A extensão opera como antítese à clausura acadêmica, estabelecendo relação em que saber científico e saber popular se tensionam e se enriquecem mutuamente.

Na UFOP, esse princípio é operacionalizado por normativas específicas que orientam a concepção, execução e avaliação de projetos extensionistas. A Resolução CEPE nº 7.609/2018 estabelece que as ações de extensão devem observar princípios como interação dialógica, interdisciplinaridade, articulação com ensino e pesquisa e transformação social. Tais diretrizes dialogam com as formulações do FORPROEX (2012), que consolidam a extensão como processo educativo transformador.

A compreensão do esporte como ferramenta educacional e social tem evoluído significativamente nas últimas décadas. Estudos na área da Educação Física e da sociologia do esporte indicam que práticas corporais podem atuar como dispositivos de inclusão social e produção de capital social (Coakley, 2017; Bourdieu, 1983). Nesse sentido, o esporte funciona como elo entre universidade e sociedade, promovendo saúde e formação cidadã.

Para além das abordagens técnicas e competitivas, o esporte pode ser compreendido como linguagem social. Segundo Bourdieu (1983), as práticas esportivas são atravessadas por dimensões simbólicas e culturais, refletindo e

produzindo distinções sociais, ao mesmo tempo em que podem ser ressignificadas em contextos educativos para promover inclusão e equidade. Como dispositivo pedagógico, oferece oportunidades para o desenvolvimento de competências socioemocionais, como resiliência, cooperação e autocontrole.

No caso específico das artes marciais, a dimensão filosófica agrega valor educativo adicional. O Taekwondo baseia-se em princípios como cortesia, integridade, perseverança, autocontrole e espírito indomável. Pesquisas indicam que a prática de artes marciais está associada ao desenvolvimento moral e ao autocontrole, especialmente em contextos educativos (Moenig, 2015; Lee, 2009). Esses princípios operam como mediadores entre prática corporal e formação ética.

Além dos aspectos filosóficos e normativos, estudos empíricos têm investigado os efeitos das artes marciais sobre diferentes dimensões do desenvolvimento humano. Vertonghen e Theeboom (2010), em revisão da literatura sobre artes marciais e juventude, identificaram associações entre a prática regular dessas modalidades e o desenvolvimento de competências psicossociais, incluindo disciplina, autocontrole, respeito às regras e integração social. De forma semelhante, Biddle e Asare (2011), ao analisarem estudos sobre atividade física e saúde mental, observaram evidências consistentes de benefícios psicológicos associados à prática sistemática de exercícios físicos em diferentes grupos etários. Esses resultados oferecem suporte empírico para a compreensão do Taekwondo como prática potencialmente relacionada à promoção da saúde e ao desenvolvimento socioemocional.

O conceito de saúde tem evoluído de uma perspectiva biomédica para uma concepção

ampliada que engloba dimensões físicas, mentais e sociais. A definição da Organização Mundial da Saúde estabelece saúde como estado de completo bem-estar, orientando políticas públicas contemporâneas (WHO, 2010). Essa abordagem fundamenta a noção de saúde integral adotada no presente estudo.

No contexto do envelhecimento populacional, a promoção do envelhecimento ativo torna-se imperativo na saúde pública. Estudos indicam que a prática regular de atividade física contribui para a manutenção da autonomia funcional, redução de quedas e melhoria da saúde mental em idosos (Stubbs et al., 2018). No caso das artes marciais, benefícios adicionais incluem equilíbrio, coordenação e fortalecimento cognitivo.

A inclusão de idosos em projetos esportivos universitários, portanto, não representa apenas ampliação do público, mas qualificação da intervenção. Sob a perspectiva da gerontologia social, a interação intergeracional promove troca de saberes e combate estereótipos etários (Neri, 2014), fortalecendo vínculos sociais e ampliando o sentido educativo da prática.

A implementação da curricularização da extensão constitui um dos principais desafios contemporâneos da educação superior no Brasil. Na UFOP, esse processo é regulamentado pela Resolução CEPE nº 7.852/2019 e orientado por diretrizes institucionais específicas. Autores como Gohn (2011) destacam que a integração entre ensino e extensão potencializa a formação cidadã e crítica dos estudantes.

Destaca-se que a extensão, quando integrada ao currículo, oferece oportunidades de aplicação prática do conhecimento, desenvolvimento de competências profissionais e formação ética. No campo da Educação Física e áreas afins, a participação em projetos esportivos extensionistas permite aos estudantes vivenciar a

complexidade da intervenção social e desenvolver habilidades pedagógicas em contextos reais.

O projeto de Taekwondo analisado neste artigo exemplifica como ações extensionistas podem operar como espaço de articulação entre formação acadêmica, responsabilidade social e produção de conhecimento. Ao integrar prática, reflexão e intervenção, o projeto insere-se no debate contemporâneo sobre a função social da universidade pública no Brasil (Santos, 2011).

Metodologia e Implementação

Este estudo configura-se como relato de experiência sistematizado de natureza qualitativa, fundamentado no método da observação participante, conforme referencial da pesquisa qualitativa em saúde e ciências sociais (Minayo, 2014; Denzin; Lincoln, 2005). A investigação acompanhou todo o ciclo do projeto – desde seu planejamento em 2022 até sua execução e consolidação no período de março de 2023 a janeiro de 2026 –, permitindo análise processual, contextualizada e longitudinal da intervenção. A opção pelo relato de experiência justifica-se pela natureza da ação, que articula dimensões técnico-desportivas, educacionais e sociais, sendo este formato amplamente utilizado em estudos de extensão universitária por possibilitar a compreensão de práticas situadas e seus efeitos nos territórios (FORPROEX, 2012).

O projeto foi desenvolvido na Sala dos Espelhos e no Ginásio Poliesportivo do Instituto de Ciências Exatas e Aplicadas da Universidade Federal de Ouro Preto (ICEA/UFOP), localizado no bairro Vera Cruz, em João Monlevade. A escolha do campo empírico assume caráter analítico, uma vez que o espaço se configura como interface entre universidade e comunidade, especialmente por estar inserido em região periférica do município, marcada por carência histórica de

equipamentos públicos de esporte e lazer. Sob a perspectiva da função social da universidade, tais espaços podem operar como dispositivos de inclusão e produção de sociabilidade (Santos, 2011), contribuindo para a materialização do princípio da extensão como interação transformadora entre universidade e sociedade.

Participaram do projeto mais de 150 indivíduos, com idades entre 5 e 70 anos, incluindo estudantes universitários e membros da comunidade externa. A composição do público caracteriza-se como amostra intencional e aberta, típica de projetos extensionistas, não havendo delimitação prévia rígida do número de participantes. O processo de ingresso adotou critérios de ordem de chegada nas inscrições abertas periodicamente, com prioridade para estudantes de escolas públicas, residentes no entorno do campus e pessoas em situação de vulnerabilidade socioeconômica. Foram estabelecidos critérios de permanência, como frequência mínima de 75% e, no caso de menores, rendimento escolar mínimo e assiduidade. Tais critérios dialogam com princípios de equidade em saúde e inclusão social (WHO, 2010).

Para garantir rigor metodológico, foram utilizados múltiplos instrumentos de coleta de dados, caracterizando estratégia de triangulação metodológica (Denzin, 1978). Os instrumentos incluíram observação participante sistemática, com registros em diário de campo; fichas individuais contendo dados pessoais e evolução técnica dos participantes; questionários de satisfação aplicados semestralmente; grupos focais realizados trimestralmente; avaliações físicas periódicas; e registros institucionais de frequência e progressão técnica. A triangulação permitiu o cruzamento de diferentes fontes de dados, aumentando a validade interpretativa dos resultados (Minayo, 2014).

Os dados produzidos pelos diferentes instrumentos foram organizados por categorias temáticas, considerando recorrências observadas nos registros de campo, grupos focais, questionários de satisfação, avaliações físicas e registros institucionais. A análise qualitativa seguiu perspectiva interpretativa inspirada na análise temática proposta por Minayo (2014), buscando identificar padrões relacionados à inclusão social, permanência, saúde percebida, sociabilidade, disciplina, autocontrole e formação cidadã. Os questionários de satisfação foram analisados de forma descritiva, observando-se frequências de respostas e recorrências discursivas. Os registros dos grupos focais e das rodas de conversa foram examinados a partir de núcleos de sentido recorrentes, sem pretensão de generalização estatística. A triangulação entre diferentes fontes permitiu ampliar a consistência interpretativa dos resultados, reduzindo limitações decorrentes da utilização isolada de um único instrumento de coleta.

A intervenção foi organizada em três eixos interligados, refletindo uma concepção ampliada de extensão universitária. O eixo técnico-desportivo compreendeu aulas práticas de Taekwondo realizadas duas vezes por semana, com horários diferenciados para atendimento de diferentes públicos. O conteúdo programático incluiu fundamentos técnicos, formas (poomsae), combates controlados (kyorugi), quebramentos (kyokpa) e atividades de condicionamento físico, com sistema progressivo de graduação por faixas. Foram realizadas adaptações metodológicas conforme faixa etária e nível de desenvolvimento dos participantes, garantindo acessibilidade e progressão individual.

O eixo teórico-filosófico-dialógico foi desenvolvido por meio de rodas de conversa realizadas ao final das aulas, com duração média

de 15 a 20 minutos, abordando temas como princípios do Taekwondo, cidadania, direitos sociais, saúde coletiva, meio ambiente e cultura. A metodologia adotada fundamenta-se na pedagogia dialógica de Paulo Freire (1987), privilegiando a problematização das experiências e a construção coletiva do conhecimento, com estímulo à participação ativa dos sujeitos.

O eixo de acompanhamento e avaliação contemplou monitoramento contínuo da evolução técnica, aplicação de instrumentos de satisfação e análise da participação e permanência dos envolvidos. A avaliação técnica foi realizada por meio de exames de faixa com participação de avaliador externo (Grão-Mestre convidado), garantindo padronização dos critérios e confiabilidade do processo formativo. Tal procedimento contribui para a validade externa da avaliação técnica e para o reconhecimento institucional da prática desenvolvida.

A documentação incluiu a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido por todos os participantes ou responsáveis legais, com autorização para uso de imagem. O estudo seguiu as diretrizes éticas para pesquisas com seres humanos, assegurando confidencialidade dos dados e respeito à autonomia dos participantes. Os procedimentos estão em conformidade com a Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, especialmente no que se refere a pesquisas em ciências humanas e sociais.

A equipe do projeto foi composta por coordenação geral, coordenação técnica e pedagógica, bolsistas de extensão, voluntários e consultor técnico externo, garantindo suporte técnico, pedagógico e administrativo. A estrutura organizacional favoreceu não apenas a execução das atividades, mas também a formação de novos instrutores a partir dos próprios participantes,

configurando estratégia de sustentabilidade e empoderamento comunitário.

Os recursos e a infraestrutura incluíram espaços físicos institucionais, equipamentos esportivos básicos, materiais didáticos desenvolvidos para o projeto, uniformes obtidos por meio de parceria institucional com financiamento externo, além de recursos provenientes de bolsas da PROEX/UFOP. A articulação entre recursos institucionais e parcerias externas evidencia a viabilidade e sustentabilidade da ação extensionista, aspecto relevante para sua replicabilidade em outros contextos.

Resultados e Discussão

O projeto apresentou crescimento contínuo ao longo do período analisado, alcançando mais de 150 participantes e mantendo taxa média de frequência próxima de 80%. Esses indicadores sugerem elevada adesão às atividades desenvolvidas e apontam para a relevância social da proposta extensionista. Os dados dialogam com estudos da área da Educação Física que identificam a adesão como elemento importante para a efetividade de programas de promoção da saúde (WHO, 2010; Stubbs et al., 2018).

A evasão média de 15% manteve-se abaixo dos padrões observados em projetos sociais similares, sendo atribuída majoritariamente a fatores externos, como mudanças de cidade, conflitos de agenda e questões de saúde. A baixa incidência de evasão por insatisfação indica adequação metodológica da intervenção, reforçando a importância de estratégias pedagógicas inclusivas e adaptativas.

Entre os resultados qualitativos, destacam-se trajetórias individuais consideradas significativas pelos participantes e pela equipe do projeto. A análise dessas experiências permite observar

processos de inclusão intergeracional e fortalecimento dos vínculos sociais, fenômenos discutidos na literatura como relevantes para o combate aos estereótipos etários e para a promoção do envelhecimento ativo (Neri, 2014). Nesse contexto, a presença de participantes idosos em uma modalidade tradicionalmente associada a públicos mais jovens contribui para ampliar as possibilidades de participação esportiva ao longo do ciclo vital.

Os dados produzidos pelos instrumentos de avaliação sugerem percepções positivas em diferentes dimensões do bem-estar dos participantes. Mais de 80% dos respondentes relataram melhorias em autoestima, disciplina, autocontrole e gestão do estresse. Tais resultados dialogam com pesquisas que associam práticas corporais ao desenvolvimento de competências socioemocionais e à promoção da saúde mental (Stubbs et al., 2018; WHO, 2010). Considerando a natureza qualitativa do estudo, esses achados devem ser compreendidos como percepções registradas durante a execução do projeto, e não como relações causais passíveis de generalização.

Os grupos focais, questionários de satisfação e relatos qualitativos produziram evidências de transformações percebidas por diferentes segmentos participantes. Entre as crianças, os responsáveis e os próprios participantes relataram percepção de melhora na concentração, disciplina e comportamento escolar. Entre adolescentes em situação de vulnerabilidade social, observaram-se relatos associados ao fortalecimento dos vínculos sociais e ao afastamento de contextos considerados de risco. Parte dos estudantes universitários relatou percepção de redução do estresse acadêmico, maior organização da rotina e ampliação do sentimento de pertencimento à universidade. Tais resultados devem ser

compreendidos como percepções dos participantes registradas durante o desenvolvimento do projeto, dialogando com a literatura que aponta o esporte como importante dispositivo de socialização e regulação emocional em contextos marcados por desigualdades sociais (Coakley, 2017; Bourdieu, 1983).

Entre os participantes idosos, foram registrados relatos associados à ampliação da sociabilidade, ao fortalecimento da autonomia funcional e à percepção de melhora da qualidade de vida. Tais percepções dialogam com estudos que apontam a atividade física regular como importante componente das estratégias de envelhecimento ativo e promoção da saúde integral. Considerando a natureza qualitativa do estudo, esses resultados devem ser compreendidos como experiências relatadas pelos participantes durante o desenvolvimento do projeto.

As avaliações físicas realizadas ao longo do projeto registraram tendências de evolução em aspectos relacionados à flexibilidade, força muscular, coordenação motora e condicionamento físico dos participantes. Considerando a natureza não experimental da investigação e a ausência de grupo comparativo, tais observações devem ser interpretadas como indicadores descritivos do acompanhamento realizado durante a execução do projeto. Ainda assim, os resultados dialogam com a literatura que associa a prática regular de atividade física à promoção da saúde e da qualidade de vida (WHO, 2010; Stubbs et al., 2018).

No âmbito acadêmico, parte dos estudantes participantes relatou percepção de melhora na organização da rotina, na gestão do tempo e no engajamento com a universidade. Alguns participantes também associaram sua permanência no projeto a experiências positivas

relacionadas ao processo formativo e ao bem-estar acadêmico. Tais relatos dialogam com estudos que apontam possíveis relações entre atividade física, qualidade de vida e desempenho cognitivo em contextos universitários. Além disso, o projeto estimulou o interesse por temas de pesquisa na interface entre esporte, saúde e sociedade, reforçando seu potencial como espaço formativo.

Para bolsistas e voluntários, a experiência constituiu campo privilegiado de formação profissional. Desenvolveram competências pedagógicas, habilidades de gestão e formação ética no contato com a diversidade. Esse processo confirma o papel da extensão na formação integral dos estudantes, articulando teoria e prática, conforme defendido por Boaventura de Sousa Santos (2011).

A presença contínua da comunidade nas atividades desenvolvidas pelo projeto favoreceu maior aproximação entre universidade e território. Os registros produzidos durante a execução da ação sugerem ampliação da circulação de públicos externos no espaço universitário e fortalecimento de vínculos institucionais com a comunidade local. Esses elementos reforçam a relevância da extensão como estratégia de aproximação entre saber acadêmico e demandas sociais concretas.

Além dos resultados diretamente observados junto aos participantes, foram identificados indícios de ampliação das articulações entre o projeto e diferentes atores comunitários, incluindo famílias, instituições educacionais e redes locais de proteção social. Embora não tenha sido objetivo do estudo mensurar impactos territoriais de forma sistemática, os registros de campo sugerem potencial fortalecimento das relações entre universidade e comunidade. Tais observações devem ser compreendidas como evidências qualitativas produzidas durante a execução do

projeto, indicando possibilidades de investigação futura sobre os efeitos territoriais das ações extensionistas.

Os exames de graduação, realizados com validação externa, constituíram momentos de reconhecimento e avaliação formativa. Esses eventos operam não apenas como certificação técnica, mas como dispositivos simbólicos de pertencimento e valorização social, fortalecendo o engajamento dos participantes.

Por fim, a implementação do projeto enfrentou desafios relacionados à infraestrutura, recursos e gestão. A superação desses desafios por meio de estratégias adaptativas evidencia a resiliência institucional e a capacidade de inovação da equipe, aspectos fundamentais para sustentabilidade de ações extensionistas em contextos de restrição de recursos.

Conclusões e Perspectivas

Por tratar-se de um relato de experiência de natureza qualitativa, os resultados apresentados não possuem pretensão de generalização estatística, devendo ser compreendidos como interpretação situada de uma experiência extensionista específica. Nesse contexto, a experiência analisada permite observar potencialidades relevantes do modelo dialógico de coprodução de saberes adotado pelo projeto, sugerindo contribuições para o fortalecimento das políticas de extensão universitária. Os resultados indicam que iniciativas esportivas extensionistas podem favorecer processos de inclusão social, formação cidadã e aproximação entre universidade e comunidade, respeitados os limites analíticos do presente estudo.

A continuidade do projeto encontra-se em fase de planejamento institucional, contemplando perspectivas de ampliação do público atendido, fortalecimento das atividades de pesquisa

aplicada, desenvolvimento de ações inclusivas voltadas ao paradesporto e ampliação das articulações com políticas públicas locais. Tais diretrizes apontam para a consolidação da iniciativa e para o aprofundamento de suas interfaces entre esporte, extensão universitária e inclusão social.

Este estudo apresenta limitações que devem ser reconhecidas, incluindo o potencial viés de autoria, o recorte temporal restrito a três anos e o controle parcial de variáveis. Tais limitações não invalidam os resultados, mas delimitam seu alcance analítico, indicando a necessidade de pesquisas futuras com desenhos longitudinais, comparativos e multicêntricos, além de investigações sobre custo-efetividade e aprofundamento qualitativo dos processos de transformação social.

A experiência analisada sugere que projetos esportivos desenvolvidos no âmbito da extensão universitária podem contribuir para a promoção da saúde, inclusão social e fortalecimento dos vínculos entre universidade e comunidade. Embora os resultados devam ser interpretados à luz das limitações metodológicas do estudo, os achados reforçam a relevância das práticas extensionistas como espaços de formação cidadã e aproximação entre saber acadêmico e demandas sociais.

A conquista da faixa-preta por um praticante de 68 anos constitui um dos episódios mais significativos observados durante a execução do projeto. No contexto desta experiência, tal trajetória pode ser interpretada como indicativo das possibilidades de participação esportiva ao longo do ciclo vital e da capacidade das práticas extensionistas de acolher públicos com diferentes perfis e trajetórias. Os registros produzidos durante o acompanhamento da experiência sugerem que o Taekwondo pode atuar como

importante recurso educativo, favorecendo processos de socialização, promoção da saúde e formação cidadã.

Os resultados apresentados sugerem que o esporte, quando articulado às diretrizes da extensão universitária, pode constituir importante estratégia de promoção da saúde, inclusão social e fortalecimento dos vínculos entre universidade e comunidade. A continuidade das atividades e o planejamento futuro do projeto indicam potencial de consolidação institucional da iniciativa, oferecendo subsídios para reflexões e experiências semelhantes em outros contextos acadêmicos e territoriais.

Agradecimentos

À Pró-Reitoria de Extensão da Universidade Federal de Ouro Preto (PROEX), pelo fomento institucional; à Coordenadoria de Assistência Estudantil de João Monlevade (CAES-JM), pelo apoio logístico; aos bolsistas e voluntários, pelo compromisso na execução das atividades; às famílias dos participantes, pela confiança; ao Grão-Mestre José Sérgio Grijó Cavalcante, pela parceria técnica; e, especialmente, aos participantes, cuja dedicação tornou possível a realização do projeto.

Referências

BIDDLE, Stuart J. H.; ASARE, Mavis. Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. **British Journal of Sports Medicine**, v. 45, n. 11, p. 886–895, 2011. Disponível em: <https://bjsm.bmj.com/content/45/11/886>. Acesso em: 31 mai. 2026.

BOURDIEU, Pierre. **Como é possível ser esportivo?** In: BOURDIEU, Pierre. *Questões de sociologia*. Rio de Janeiro: Marco Zero, 1983. p. 136–153.

BRASIL. [Constituição (1988)]. **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF: Senado Federal, 1988. Disponível em: <https://www2.senado.leg.br/bdsf/handle/id/518231>. Acesso em: 31 mai. 2026.

BRASIL. **Lei nº 13.005, de 25 de junho de 2014.** Aprova o Plano Nacional de Educação – PNE e dá outras providências. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, edição extra, p. 1, 26 jun. 2014. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2014/lei/l13005.htm. Acesso em: 31 jul. 2026.

BRASIL. Conselho Nacional de Educação. Câmara de Educação Superior. **Resolução CNE/CES nº 7, de 18 de dezembro de 2018.** Estabelece as Diretrizes para a Extensão na Educação Superior Brasileira e regimenta o disposto na Meta 12.7 da Lei nº 13.005/2014, que aprova o Plano Nacional de Educação – PNE 2014-2024 e dá outras providências. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, ed. 243, p. 49–50, 19 dez. 2018. Disponível em: https://www.in.gov.br/materia/-/asset_publisher/Kujrw0TZC2Mb/content/id/55877808. Acesso em: 31 fev. 2026.

DENZIN, Norman K. **The research act: a theoretical introduction to sociological methods.** 2. ed. New York: McGraw-Hill, 1978.

DENZIN, Norman K.; LINCOLN, Yvonna S. (org.). **The SAGE handbook of qualitative research.** 3. ed. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2005.

FREIRE, Paulo. **Extensão ou comunicação?** 10. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1987.

FÓRUM DE PRÓ-REITORES DE EXTENSÃO DAS INSTITUIÇÕES PÚBLICAS DE EDUCAÇÃO SUPERIOR BRASILEIRAS (FORPROEX). **Política Nacional de Extensão Universitária.** Manaus: FORPROEX, 2012. Disponível em: <https://feac.ufal.br/pt-br/extensao/documentos/regulamentacoes-e-legislacoes-nacionais/politica-nacional-de-extensao-universitaria-2012.pdf/view>. Acesso em: 31 fev. 2026.

GOHN, Maria da Glória. **Educação não formal e cultura política.** 5. ed. São Paulo: Cortez, 2011.

LEE, Kyu-Ha. **Taekwondo: tradition, philosophy and practice.** Seoul: Kukkiwon, 2009.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde.** 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

MOENIG, Udo. **Taekwondo: from a martial art to a martial sport.** New York: Routledge, 2015. Disponível em: <https://www.routledge.com/Taekwondo-From-a-Martial-Art-to-a-Martial-Sport-1st-Edition/Moenig/p/book/9781138839830>. Acesso em: 31 fev. 2026.

NERI, Anita Liberalesso (org.). **Qualidade de vida na velhice: enfoque multidisciplinar.** 2. ed. Campinas, SP: Alínea, 2011. Disponível em: <https://grupoatomoealinea.com.br/produto/qualidade-de-vida-na-velhice-enfoque-multidisciplinar-2/>. Acesso em: 31 jul. 2026.

SANTOS, Boaventura de Sousa. **A universidade no século XXI: para uma reforma democrática e**

emancipatória da universidade. 3. ed. São Paulo: Cortez, 2011.

SÉRGIO, Manuel. **Educação física ou ciência da motricidade humana?** 2. ed. Campinas: Papirus, 1991.

STUBBS, Brendon et al. **An examination of the anxiolytic effects of exercise for people with anxiety and stress-related disorders: a meta-analysis.** *Psychiatry Research*, v. 249, p. 102–108, 2018.

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

UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO. Conselho de Ensino, Pesquisa e Extensão. **Resolução CEPE nº 7.609, de 20 de novembro de 2018.** Aprova o Regulamento das Ações de Extensão Universitária da UFOP. Ouro Preto: UFOP, 2018.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO. Conselho de Ensino, Pesquisa e Extensão. **Resolução CEPE nº 7.852, de 27 de setembro de 2019.** Aprova o Regulamento da Curricularização da Extensão nos cursos de graduação da UFOP. Ouro Preto: UFOP, 2019.

VERTONGHEN, Jikkemien; THEEBOOM, Marc. The social-psychological outcomes of martial arts practise among youth: a review. **Journal of Sports Science and Medicine**, v. 9, n. 4, p. 528–537, 2010.