



**UNICEPLAC**

**Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos**

**Curso de Educação Física**

**Trabalho de Conclusão de Curso**

**PROJETO SOCIAL DE JIU-JITSU**

Brasília-DF

2022



**UNICEPLAC**

**LETÍCIA FERREIRA DE LIMA**

**PROJETO SOCIAL DE JIU-JITSU**

Projeto Social apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Orientador: Prof. Dr. Rafael dos Reis Vieira Olher

Brasília-DF

2022



**UNICEPLAC**

**LETÍCIA FERREIRA DE LIMA  
PROJETO SOCIAL DE JIU-JITSU**

Projeto Social apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Gama, 02 de Setembro 2022.

**Banca Examinadora**

---

Prof. Dr. Rafael dos Reis Vieira Olher  
Orientador

---

Prof. Me. Lorena Cruz Resende  
Examinador

---

Prof. Me. Igor Márcio Corrêa Fernandes da Cunha  
Examinador Externo



## PROJETO SOCIAL DE JIU-JITSU

1. Letícia Ferreira de Lima

### Resumo

Este trabalho de conclusão de curso apresenta a criação do projeto social de jiu-jitsu dedicado aos dependentes químicos e adolescentes de 7 a 17 anos, onde será utilizado jiu-jitsu como auxílio no tratamento da dependência química e na formação desses jovens, o projeto será aplicado na cidade de Santa Maria- Df. Visando uma melhor qualidade de vida proporcionado por meio do esporte educacional. A prática de atividade física, acompanhada por um profissional de educação física, tem papel positivo no tratamento para dependência química, principalmente na manutenção da abstinência e no auxílio na ocupação do tempo conquistado, por exemplo. As aulas serão realizadas em dois momentos do dia nos períodos matutino e vespertino e contará com auxílio governamental e privado para manutenção e compra de materiais para execução do projeto. Espera-se que prática do Jiu-Jitsu constante possa promover a melhoria da qualidade de vida, tanto física, quanto mental, auxiliando assim no tratamento da dependência química e, conseqüentemente, obtendo resultados satisfatórios e imediatos, garantindo uma recuperação saudável e a possível cura da dependência.

**Palavras-Chave:** Lutas; Artes Marciais; Dependência Química; Sociedade.

### ABSTRACT

This course conclusion work presents the creation of the jiu-jitsu social project dedicated to chemical dependents and adolescents from 7 to 17 years old, where jiu-jitsu will be used as an aid in the treatment of chemical dependence and in the training of these young people, the project will be applied in the city of Santa Maria-Df. Aiming at a better quality of life provided through educational sport. The practice of physical activity, accompanied by a physical education professional, has a positive role in the treatment for chemical dependence, especially in maintaining abstinence and helping to occupy the time conquered, for example. Classes will be held at two times a day in the morning and afternoon and will have government and private assistance for maintenance and purchase of materials for the project. It is expected that constant Jiu-Jitsu practice can promote the improvement of the quality of life, both physical and mental, thus helping in the treatment of chemical dependence and, consequently, obtaining satisfactory and immediate results, ensuring a healthy recovery and possible cure. of dependency.

**Key words:** Fights; Martial arts; Chemical Dependency; Society.

## **1 APRESENTAÇÃO**

O jiu-jitsu é uma Arte marcial surgida em templos budistas na Índia. Chegou ao Japão com a expansão do budismo como um jogo de xadrez, que exige muita estratégia utilizando finalizações, torções e alavancas. A prática do jiu-jitsu vai muito além das conquistas dos tatames, a disciplina e hierarquia e os ensinamentos de arte suave e filosofia de vida refletem positivamente em todos os ambientes do adolescente. O projeto social de Jiu-Jitsu oferece também, oportunidades educativas e melhora a perspectiva de profissionalização para jovens (THOMASSIM, 2006).

A maioria desses projetos são direcionadas a crianças e jovens pobres em ambientes socialmente frágeis e com capacidade de ocupar seus tempos livres (NOLETO, 2008; THOMASSIM, 2007). O Jiu-jitsu oferece um ambiente desafiador aos adolescentes como em qualquer outro esporte de combate, que além de trazer vários benefícios como condicionamento físico, aprendizado da defesa pessoal, socialização, auxilia no combate à ansiedade e ao estresse. Nesse sentido, o Jiu-Jitsu aparece como um fator de desenvolvimento físico e mental de adolescentes (NOLETO, 2008; THOMASSIM, 2007). Projetos sociais de jiu-jitsu podem proporcionar um ambiente acolhedor direcionado a crianças e jovens pobres em ambientes socialmente frágeis, oferecendo acesso às atividades físicas e ensinamentos ocupando seu tempo livre, evitando o seu envolvimento com drogas e criminalidade.

Um método utilizado em parceria com as ações formativas da Educação Física são as lutas e as artes marciais, práticas populares reconhecidas como instrumentos na educação de crianças e jovens, algumas ações do jiu-jitsu tem trazido participação social dos adolescentes que trata do direito à liberdade, bem como, a aprendizagem e o desenvolvimento saudável e ainda a redução da violência e de qualquer tipo de discriminação. A prática da atividade física pode ser usada na melhora da autoconfiança, e da autoestima, melhorando a comunicação e comportamento. Ela torna-se cativante e quebra a rotina destas atividades podem substituir a emoção encontrada na rua, que pode ser perigosa e sedutora (ANDRADE; MATOS, 2011).

Dessa forma, desenvolvendo ainda atividades que levem à concepção e implantação de políticas públicas em parceria com Estado para construir uma nova visão e possibilidades, a partir de ações que garantam e promovam os direitos das crianças e dos adolescentes (CORRÊA, 2013; BRASIL, 1990).

O projeto é uma forma de mostrar para os adolescentes que fora do seu universo opressor existe outra realidade, uma possibilidade de fazer novas amizades, adquirir

conhecimento e oportunidades por meio da inclusão social.

### **Contextualização**

#### **1 – Jiu-Jitsu: história e evolução.**

Introdução ao Jiu-Jitsu foi o primeiro livro escrito pelos Gracie sobre a modalidade, e o único de Carlos. Seu conteúdo era voltado para a divulgação da filosofia por trás da arte. Aí está mais uma mídia utilizada por Carlos Gracie para difundir o Jiu-Jitsu brasileiro. A capa do livro mostra uma foto de Carlos tentando passar a guarda de Hélio, ambos de quimono, tirada em 1934. A posição dos irmãos na fotografia forma um triângulo perfeito, que mais tarde seria incorporado como uma logomarca da futura academia Gracie Jiu-Jitsu (GRACIE, 2012).

O primeiro registro do uso da palavra "jiu-jitsu" ocorreu em 1532, e foi cunhado por Hisamori Tenenuchi, quando ele, oficialmente, criou a primeira escola de jiu-jítsu no Japão. O jiu-jítsu japonês (praticado como judô) foi apresentado à família Gracie, no Brasil, ao redor de 1914, por Esai Maeda, também conhecido como Conde Koma. Maeda era campeão de jiu-jítsu e discípulo direto de Kano, na Kodokan do Japão. Nasceu em 1878, e tornou-se aprendiz de judô (o jiu-jítsu de Kano) em 1897 (ALBUQUERQUE, 2016).

O Jiu-Jitsu brasileiro ou, lá fora, o *Brazilian* Jiu-Jitsu ou BJJ também como jujitsu ou jujutsu) é uma arte marcial de raiz japonesa que se utiliza essencialmente de golpes de alavancas, torções e pressões para levar um oponente ao chão e dominá-lo. Literalmente, jū em japonês significa “suavidade”, “brandura”, e jutsu, “arte”, “técnica”. Daí seu sinônimo literal, “arte suave”. A evolução do Jiu-Jitsu no Brasil foi uma consequência do esforço coletivo de vários atletas que se empenharam em comprovar que a modalidade é uma das mais eficazes para o combate, defesa pessoal, preparo físico e mental (CARLSSON JUNIOR – 1969).

Carlos Gracie e Hélio Gracie, os patriarcas da família, são considerados os pais do jiu-jitsu no Brasil. Além disso, desenvolveram uma técnica em que um lutador mais fraco poderá derrotar um oponente mais forte, usando técnicas em forma de estrangulamentos, alavancas, imobilização e torções, e por isso são considerados responsáveis pelo desenvolvimento do estilo de arte marcial brasileira conhecido hoje como jiu-jitsu brasileiro, *Brazilian* Jiu-Jitsu ou BJJ. A Família Gracie possui uma importância fundamental na história do esporte Mundial. “É PRECISO EXISTIR UM FADDA, PARA MOSTRAR QUE O JIU-JITSU NÃO É PRIVILÉGIO DOS GRACIE. “

HÉLIO GRACIE, NA REVISTA DOS ESPORTES, PUBLICADA NO RIO DE

JANEIRO EM 1954 (GRACIE, 2012).

A importância do jiu-jitsu ajuda no desenvolvimento da defesa pessoal como por exemplo, você pode imobilizar uma pessoa com um peso maior que o seu já que o jiu-jitsu utiliza mais técnica do que força e há muitos exercícios de alongamento e condicionamento físico, sem falar treinamento e simulação de combates que exigem muito preparo. São minutos que desgastam o corpo e fazem com que as células trabalhem favoravelmente em prol do fortalecimento muscular.

## **2- Exercício Físico e Dependência química**

O Jiu-jitsu como exercício físico ajudam a combater a dependência química porque as aulas desgastam o organismo, liberando dopamina, o hormônio do prazer. Assim, o praticante se sente mais motivado, fica com a autoestima elevada e mais disposto para encarar os desafios do dia a dia, ou seja, é um excelente “remédio” para combater tanto a ansiedade quanto os sintomas do estresse e vícios em drogas (ANDRADE; MATOS, 2011).

Segundo Werneck, Bara Filho e Ribeiro (2005) muitos dos efeitos positivos do exercício sobre a saúde mental têm sido atribuídos a uma indução da produção de endorfina. Neste sentido, preconiza que o aumento das endorfinas circulantes durante e após o exercício estaria associado a sentimentos de euforia e uma redução da ansiedade, tensão, raiva e confusão mental. Sabe-se que o aumento das endorfinas circulantes pode-se ultrapassar até cinco vezes os valores basais, sendo esta resposta variável em função da intensidade e duração do exercício. A literatura analisada indica que exercícios de alta intensidade (acima de 70% VO<sub>2</sub> máx) e/ou aqueles de longa duração otimizam a liberação de endorfinas, apontando indicações para a prescrição de exercícios físicos com o objetivo de promover melhorias psicológicas.

Serotonina é um neurotransmissor que tem como meta a modulação do humor. Quando alto, gera euforia, e quando muito baixo, a depressão até o nível de levar ao suicídio. Quando as taxas de serotonina são baixas, levam a comportamentos instáveis como aumento de acidentes, alcoolismo e vícios. Toda atividade física aumenta a serotonina e, portanto, funciona como antidepressivo (BERENSTEIN, 2004).

A dependência química é uma doença de caráter social, físico e psíquico. Com o uso de drogas o usuário supre necessidades psicológicas e com isso passa a consumi-la frequentemente para satisfazer-se, evitar sensações de mal-estar e buscar resoluções para seus problemas anteriores. Progressivamente a droga desperta a sensação de fissura, um desejo

invencível de usar drogas para desfrutar da sensação de prazer. Com as desigualdades financeiras, de oportunidades e de conhecimento e situações conflitantes relacionadas a valores, desperta-se a dependência química sendo ela também um fator social (BUCHELE; MARCATTI; RABELO, 2004). A atividade física pode auxiliar no tratamento para a dependência química, pois o dependente precisa suprir a falta das substâncias psicoativas no organismo (MIALICK, 2006).

Os dependentes químicos são portadores de uma patologia que debilita todo o ser, no seu corpo e sua mente e, quando na realização de um tratamento, estes dois fatores, entre outros, devem ser trabalhados em conjunto, buscando o restabelecimento do bem-estar do indivíduo (SCHMIDT, 2007).

Segundo Szupszynski e Oliveira (2008) esses estágios de mudanças estão diretamente ligados às atividades nas quais as pessoas engajam-se para alterar afeto, pensamento, comportamento ou relacionamentos relativos ao comportamento-problema. Sendo, qualquer atividade que ajude na modificação do comportamento, sentimento ou forma de pensar é um processo de Modelo Transteórico no tratamento da dependência química.

Como a atividade física trabalha com o corpo, a afetividade, a autoestima e as relações interpessoais, tem um papel importante na prevenção e combate ao uso de drogas, tanto as lícitas, quanto às ilícitas, uma vez que as pessoas, através das práticas desportivas podem liberar as tensões, as angústias, o stress e os sofrimentos causados pelas diversas situações que podem levar as pessoas para o caminho das drogas (FLESCH, 2006).

O corpo humano se adapta ao estresse provocado pelo exercício, através de um rápido ajuste metabólico, coordenado pelo sistema nervoso e endócrino, necessários à manutenção da homeostase nos diferentes graus de exigência metabólica da atividade realizada (SANTOS, 1994). Segundo Correia (2002), ao realizar uma atividade física, nosso corpo estimula um hormônio chamado endorfina, que é capaz de proporcionar os mesmos tipos de sensações provocadas pelas drogas. Esse hormônio faz a parte do sistema endócrino do organismo, o qual ajuda a integrar e controlar as funções corporais e, dessa forma, proporciona estabilidade ou homeostasia no meio interno.

Desse modo, observamos o valor que jiu-jitsu como esporte de combate tem para ajudar os dependentes químicos com a ajuda da atividade física 40% Dos usuários diminuíram o uso de substâncias ilícitas no início vida de um adicto os programas de exercícios físicos devem ser ingressados em sua vida de forma lenta e gradativa, para que possa acompanhar seu



processo natural de desintoxicação perda de obsessão pelas drogas. Ao perceber os resultados positivos na sua saúde e vida proporcionados pelo exercício físico, o seu eu interior se fortalece e sua autoconfiança aumenta, revelando-se, também, um resgate da autoestima, que se encontrava apagada pelo uso das drogas (CORREIA, 2002). Desta forma, a aderência ao exercício estará praticamente garantida na sua vida, transformando-se, assim, em mais um aliado em sua principal inimiga, a droga.

O exercício físico tem sido proposto com adjuvante no tratamento de dependências químicas por tratar de várias doenças e suas comorbidades, como no auxílio da depressão e desse modo foi observada a importância do profissional da educação física nas equipes para tratamento da dependência química. Assim, deve-se estimular a realização do exercício físico conforme a percepção de esforço, buscar as sensações de prazer e satisfação a partir da atividade física, incentivar a manutenção da prática (CABANA, 2006).

De acordo com Barbanti (2012), os dependentes que praticam exercícios físicos frequentemente, tiveram sua energia, sua autoconfiança e otimismo melhorados, e os que também sofriam com ansiedade e depressão tiveram uma grande melhora nesse ponto, isso acontece também devido ao indivíduo que se sente realizado com a transformação que ele vê em seu corpo e se enche de sentimentos como bem-estar, orgulho e autoestima, fazendo então com que o tratamento e a recuperação sejam possíveis.

De acordo com Linke e Ussher (2015) o resultado desses métodos de comportamento do exercício físico para dependentes químicos é que, quando aparecem estímulos, ao aderir atitudes diferentes, como o exercício físico, ao invés de recorrer ao álcool ou substâncias psicoativas, pode auxiliar na diminuição da ansia. Os autores Mialick, Fracasso e Sahn (2007) apud Honorato et al. (2017), alegam que as realizações de exercícios físicos ajudam de um modo crucial no tratamento da dependência, visto que na falta das substâncias psicoativas no organismo, o dependente tem a necessidade de substituir sua ausência, proporcionando ao indivíduo recomeçar uma fase mais saudável construindo novas amizades mantendo como principal objetivo ficar sóbrio.

Em estudo realizado por Honorato et al. (2007) demonstraram que, entre os exercícios físicos realizados, os mais comuns foram: alongamentos, atividades anaeróbias e aeróbias, polichinelos, abdominais, lutas, capoeira, yoga, caminhada, ciclismo, jogos recreativos, natação, musculação, capoeira, dentre outros.

Pensando nesse contexto, o jiu-jitsu também pode ser usado como plano para uma vida

com saúde desencorajando o uso de drogas, diminuindo a agressividade proporcionando um convívio social. Na vida de um indivíduo dependente, o mundo diminui de tal forma que a droga torna-se a maior e indispensável protagonista, Na maioria dos casos, em pessoas não praticantes de nenhum tipo de exercício físico, essa cena é ainda mais forte, porque não são capazes de encaixar o exercício físico na rotina devido ao uso descontrolado da droga (CORREIA, 2002).

No tratamento da dependência química o jiu-jitsu serve para muitos propósitos como a liberação de endorfina, redução do estresse melhoram o humor, socialização. A droga é capaz de alterar a fisiologia de todo o organismo, provocando assim um distúrbio da homeostase. A prática do exercício reduz a ansiedade, a percepção de esforço e aumenta o prazer, podendo, esse prazer e ansiedade que antes eram encontrados na droga serem encontrados na atividade física (MELO et al., 2005). Então, surge o interesse em identificar qual a influência da atividade física no tratamento de dependentes químicos.

## **2.1 Objetivo Geral**

Promover aulas de jiu-jitsu no auxílio de tratamento de dependência química de jovens em vulnerabilidade social.

## **2.2 Objetivos Específicos**

Preparar e auxiliar os adolescentes e dependentes químicos a lidar com riscos sociais, dar amparo aos familiares dos alunos, aproximar a educação e o esporte. Promover autoestima e valores para adolescentes menos favorecidos dentro da sociedade, trazendo-a para o convívio social e afastando-a da criminalidade e das drogas.

## **3. Métodos**

### **1.1 Local**

O projeto visa ser implantado em um espaço público na região de Santa Maria-DF, preferencialmente um local coberto, arejado e confortável, cedido pela administração da cidade



de Santa Maria-DF como ginásio de esportes ou escola, igrejas ou casa de tratamento de dependência química.

### **1.2 Público-Alvo**

O público-alvo será de crianças e adolescentes com idade entre 7 e 17 anos. Também seria trabalho preventivo. Não apenas para pessoas já adictas.

### **2.3 Conteúdo**

O projeto oferecerá aulas de Jiu-jitsu visando ensinar técnicas de defesa pessoal, desenvolvendo o lado cognitivo, afetivo, e o auto conhecimento além do físico e a mente de forma integrada. A escolha pela prática de jiu-jitsu se deu, pois, a modalidade permeia diferentes faixas etárias, classes sociais, gêneros e etnias. Assim, com a ajuda do exercício físico, busca mostrar a esses indivíduos que podem encontrar sensações de alegria e prazer em outros lugares, em outras coisas que não as drogas, evidenciando que ainda é possível retornar e conviver em sociedade sem grandes obstáculos e superando toda a perda que sofreu decorrente do vício. As possibilidades reais do projeto será iniciada pelo professor faixa preta formado em Ed física.

### **Impacto**

O Projeto atenderá inicialmente 50 alunos entre crianças e adolescentes, em dois horários distintos, matutino e vespertino. O benefício esperado gira em torno dos seguintes aspectos: melhora no relacionamento com a família e com outras pessoas; participação e desempenho escolares mais satisfatórios; responsabilidade, organização e disciplina crescentes; amadurecimento e desenvolvimento pessoal e social; diminuição de comportamento agressivo e rebelde; melhora no desenvolvimento físico e na saúde; aumento da autoestima e parar de usar drogas.

### **Parcerias e Interfaces**

Contaremos com o apoio da administração regional de Santa Maria, buscaremos um local ou espaço público como uma escola ou ginásio de esportes, além de apoio dos governantes e empresários para uma verba estável ou editais promovidos pelas secretarias de esportes e lazer. Em conjunto com parcerias com profissionais da área da saúde e educação, nutricionistas, fisioterapeutas, profissionais de educação física, psicólogos que serão fundamentais no projeto, auxiliando na qualidade de vida para os alunos e familiares.

**Recursos:**

**MATERIAIS DE TREINO**

materiais necessários serão quimonos faixas de Jiu-Jitsu e *rashguards* e tatames Além disso, o tecido dos quimonos de jiu-jitsu deve ser mais grosso, por causa da luta ser mais corpo a corpo. A importância do quimono e tatames se deve por ser uma luta no chão e dependendo da queda o tatame é preciso evitando lesões e a faixa alguns golpes têm como ponto de partida do movimento da faixa utilizada pelo adversário, a manga e até mesmo a costura do quimono.

Tabela 1 – Materiais para uso nas aulas

Produto	Quantidade	Valor Unitário	Valor Total
Quimono	50	80,00 (yamarashi)	4,000
Faixa	100	25,00 (yamarashi)	2,500
Tatame de lona	100	88,00 o metro da lona 160,00 a tonelada de pneu ralado (prime sports)	3,800
			<b>TOTAL: R\$ 10.300</b>

**MATERIAIS DE LIMPEZA E MANUTENÇÃO**

Quantidade	Produto	Valor
5	Pano de chão	30,00
5	Desinfetante	30,00
2	Água Sanitária	7,90
3	Papel higiênico	40,00

3	Rodo	36,00
3	Vassoura	36,00
2	Pá	16,00
1	Sabonete líquido	21,50
100	Saco de lixo	20,00
		TOTAL: R\$ 237,40

Recursos: A ajuda de custo refere-se a quantia que será dada aos voluntários da organização e aos professores, para gastos com materiais de limpeza e manutenção os recursos serão com parcerias com lojas que vendem produtos de limpeza. O viável do projeto será editais de formentos que disponibilizam em torno de 1.000 a 5.000 os requisitos e ser formado em Ed física e querer montar projetos sociais. O edital acontece a cada meio do ano e vem com recursos do Estado para dependentes químicos carcereiros.

A captação de recursos será feita por meio dos editais de fomento ao esporte e ações socioeducativas de parcerias público privada com pequenas e grandes empresas, incentivando e divulgando a marca e o trabalho deles em camisetas, quimonos, formulários de inscrição, flyers, eventos e arrecadação financeira por meio de participação em editais de fomento ao esporte, e a educação. A quantia será necessária a cada final do mês. A despesa mensal será mais com produtos de limpeza e com ajuda de parceiras com o mercado Vivendas. A despesa mensal e anual será com água e luz e Tatames. Além dos materiais, quais outras despesas o projeto deveria custear? O projeto tem que custear com os tatames e som para galera treinar. Todo o trabalho e voluntários e colocaremos uma caixinha de ajuda para os alunos ajudarem com o que eles podem para manter o projeto. A remuneração viria do professor formado em Ed física. O profissional do projeto de sustentará com personal fight de lutas no horário de trabalho fora do seu projeto para custear a levantaria gastos do projeto social. limpeza e com ajuda de parceiras com o mercado Vivendas. A despesa mensal e anual será com água e luz e Tatames. Além dos materiais, quais outras despesas o projeto deveria custear? O projeto tem que custear com os tatames e som para galera treinar. Todo o trabalho e voluntários e colocaremos uma caixinha de ajuda

para os alunos ajudarem com o que eles podem para manter o projeto. A remuneração viria do professor formado em Ed física. O profissional do projeto de sustentará com personal fight de lutas no horário de trabalho fora do seu projeto para custear a levantaria gastos do projeto social.

### **Atividades propostas**

QUADRO DE HORÁRIOS.					
<b>Horários</b>	<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
<b>8h as 10h</b>	Jiu-Jitsu	Jiu-Jitsu	Jiu-Jitsu	Jiu-Jitsu	Jiu-Jitsu
<b>15h as 17h</b>	Jiu-Jitsu	Jiu-Jitsu	Jiu-Jitsu	Jiu-Jitsu	Jiu-Jitsu

Dado início ao projeto será disponibilizado para a comunidade o calendário de atividades para a realização das aulas de acordo com os horários. Serão disponibilizadas as aulas de segunda a sexta-feira nos horários 8h às 10 h de segunda a sexta-feira, e 15 às 17h de segunda a sexta-feira monitorada pelo um professor faixa preta voluntário ou faixa marrome formado em Ed física. Para dar início a realização das atividades será seguido um cronograma de modo a manter a organização das tarefas e atender as metas de planejamento para um melhor e mais rápido atendimento à comunidade, essa organização está apresentada na tabela acima.

### **Estrutura Legal**

O projeto poderá acontecer em instituições públicas e privadas, E em escolinhas de lutas já estruturadas, quadras de esporte já existentes na comunidade.A parceria com instituição privadas será em troca a logo em divulgação nos campeonatos de jiu jitsu outra fonte de recursos para nossos alunos se manterem e as premiações são com suplementos e dinheiro

### **Parcerias**

Buscar-se-á parcerias com instituições públicas e privadas, escolinhas de esporte e lojas de artigos esportivos.

### **Divulgação das ações do projeto**

A divulgação do projeto será feita em forma de panfletos nas escolas da comunidade e por meio das redes sociais.

### **Avaliação dos Resultados**



A avaliação dos resultados do projeto ocorrerá por meio de um questionário adaptado (vide anexo) elaborado pelos educadores do Instituto Ayrton Senna que deverá ser respondido, pelas crianças, pais e professores (INSTITUTO AYRTON SENNA, 2004). Anexo – Questionário Avaliativo Adaptado

1 Melhora no relacionamento com a família e com outras pessoas;

É notável melhora no relacionamento do aluno com familiares, amigos, colegas?

Em qual sentido?

2 Participação e desempenho escolar mais satisfatórios;

O aluno tem se empenhado mais em realizar tarefas escolares, não chegar atrasado ou interesse em participar das aulas?

3 Responsabilidade, organização e disciplina crescentes;

É notável a melhoras no comportamento em relação às responsabilidades, organização, tarefas diárias do aluno?

4 Amadurecimento e desenvolvimento pessoal e social;

É percebida melhora nas relações interpessoais envolvendo os colegas, pais e professores?

5 Diminuição de comportamento agressivo e rebelde;

O aluno tem demonstrado algum comportamento agressivo ou instabilidade mental? Se sim, qual?

6 Melhora no desenvolvimento físico e na saúde;

Houve melhora significativa em relação a saúde física e mental do aluno?

7 Aumento da autoestima;

Em uma escala de 1 a 5 o quanto o aluno demonstra estar mais feliz e confiante para executar



tarefas diárias.

15

8 Melhora no desempenho no trabalho em grupo;

O aluno tem demonstrado interesse em participar de atividades em grupo?

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Esperamos por meio deste projeto, tornar a Educação Física mais reconhecida como instrumento educacional e formador, não só de atletas, mas de bons cidadãos. Quebrar o preconceito e mostrar que a dependência química pode ser contida por meio do esporte e da luta. Acreditamos que o projeto pode sim, ajudar muitas crianças e jovens marginalizados. Além disso, quem está à frente, também ganha com conhecimento, e o sentimento de dever cumprido diante da sociedade. A luta contra a droga no projeto será a rotina de treinos para os dependentes químicos se motivarem e não ter recaídas.





## REFERÊNCIAS

BALBINO Douglas Ramos, MERCÊS, Vinícius Lopes - PROJETO SOCIOEDUCACIONAL: Futuro Campeão, Trabalho de Conclusão de Curso, Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos, 2021.

BARBANTI, Eliane Jany. A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO DA DEPENDÊNCIA QUÍMICA. **Educação Física em Revista**, v. 6, n. 1, 2012.

DA SILVADA SILVA, Grazielle Monteiro et al. O efeito exercício físico no processo de tratamento de indivíduos com dependência química. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 4, p. 16005-16021, 2021.

FERREIRA, GF de. Efeitos da atividade física no tratamento de dependentes químicos: uma revisão de literatura. **Lecturas, Educación Física y Deportes**, v. 15, p. 166, 2012.

FERREIRA, Sionaldo Eduardo et al. Efeitos agudos do exercício físico no tratamento da dependência química. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 39, p. 123-131, 2017.

HONORATO, Eduardo Jorge Sant'Ana et al. Atividade física como estratégia no processo de reabilitação psicossocial de dependentes químicos. **Conexões**, v. 17, p. e019009-e019009, 2019.

NAVES, Cristiély Paola et al. Atividade física como terapia auxiliar no tratamento de dependentes químicos **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires - Ano 18 - Nº 180 - Maio de 2013.

OLIVEIRA, Adson André de. Atividade física e sua repercussão na reabilitação de dependentes químicos. Trabalho de Conclusão de Curso, Centro Universitário Tabosa de Almeida, 2017.

VIEIRA, Renan Torres. **Jiu-Jitsu Gracie**: branding, comunicação e arte. Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Federal de Juiz de Fora, 2013.



## **Agradecimentos**

Primeiramente gostaria de agradecer a Deus por sempre nos dar forças para chegar até aqui. Agradeço também meu orientador Prof. Rafael Olher por aceitar e conduzir com paciência, dedicação, incentivo e pelas valiosas contribuições no nosso projeto. Seus conhecimentos fizeram grande diferença no resultado deste trabalho.