

CON[VIVÊNCIA] E APRENDIZADO **INSTITUTO DE  
PESQUISA E DESENVOLVIMENTO DE  
ARTES MARCIAIS DO RIO DE JANEIRO**



# **INSTITUTO DE PESQUISA E DESENVOLVIMENTO DE ARTES MARCIAIS DO RIO DE JANEIRO**

CON[VIVÊNCIA] E APRENDIZADO

Universidade Federal do Rio de Janeiro  
Faculdade de Arquitetura e Urbanismo  
Trabalho Final de Graduação

Juliana de Souza Dias  
DRE 115023438

Orientador: Alberto Britto Sanches Fernandes

"Atualmente, a arquitetura no mundo todo está voltada para a forma. Cada projeto é um espetáculo, o que eu acho bem discutível, pois a boa arquitetura equilibra forma e função. Vivemos o espetáculo em detrimento da função."

**ARQUITETO ÍNDIO DA COSTA**

# AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer à Deus e à Meishu-Sama pela permissão de ter chegado até essa etapa da minha vida e que me orientem e me permitam sempre aprender, crescer e evoluir dentro da minha profissão, e como ser humano.

À minha família, meus pais, Alexandre Dias e Jacqueline Dias, minha madrinha, Andrea Dias, minha “divó”, Conceição Scansetti, minhas primas, Liliane Botelho e Viviane Telles, com seus respectivos maridos, Vitor Botelho e Sebastião Telles, por todo apoio constante, amor, carinho e palavras de incentivo oferecidos na minha caminhada até aqui, em todas as dificuldades. Além dos meus tios-avós, Carlos Almeida, Cristina Malafaia e Maria Joaquina, por, na ausência dos meus avós, sempre me acolherem como uma neta.

Ao meu namorado, Gabriell Abner Chagas, por seu companheirismo durante a faculdade, além da paciência e compreensão nos momentos em que estive ausente.

Aos meus amigos FAUnianos por sempre me ajudarem nos momentos mais difíceis, não me deixando desanimar. Em especial nessa última etapa à Beatriz Mesquita, à Gabriela Cardinot, à Thaiz Batista, à Vivia Luanna, à Laís Borges, à Camilla Fernandes e à Rebeca Feliciano, arquitetas e futuras arquitetas que merecem o mundo.

Aos meus amigos não-FAUnianos por entenderem minhas ausências, minhas desculpas, minhas crises de ansiedade e ainda serem meus amigos depois desses 5 anos de “arquitortura”. Em especial ao Adriel Ignacio, à Rafaela Souza, à Bruna Lima e à Jéssica Silva.

À arquiteta Silvia Fernandes, minha chefe no estágio, e ao arquiteto Alexandre Dias, meu pai, pela compreensão às minhas ausências no trabalho, e todos os ensinamentos, orientações e puxões de orelha que fazem de mim, constantemente, uma profissional melhor. E à arquiteta Lucia Siano, pelas orientações para que esse trabalho fosse possível e por estar sempre de portas abertas para me receber.

Ao meu orientador, arquiteto Alberto Britto Sanches Fernandes, pela dedicação e apoio, e pela sua influência como meu professor no início da faculdade.

Aos alunos e professores da Equipe Garra e Determinação que foram incrivelmente solícitos à minha pesquisa e sempre me recebem de braços abertos

quando vou à academia. Em especial ao Gabriel Santos, ao Julio Moutinho, ao Antônio Carlos Junior, ao Ricardo dos Santos e ao Pedro Henrique Moraes.

Aos Mestres da Associação Brasileira e Internacional de Jiu-Jitsu por sempre serem atenciosos e pelo interesse genuíno no projeto, e à outros professores. Em especial ao Mestre Luiz Carlos Guedes, ao Mestre Célio, ao Mestre Mendes, ao professor Luiz Felipe Villar, ao professor Luciano Mendes, ao professor Cleiber Machado e ao Mestre Alexandre Dias, meu pai.

À todos que de alguma forma contribuíram para a realização desse trabalho, todos seres de luz, incríveis e especiais.

Por fim, agradeço e dedico esse trabalho à algumas estrelinhas, como meus avós, Walmick Dias e Maria Dias, meus tios, Rogério Vicente e Paulo Scansetti, e uma avó que me acolheu como neta, senhora Enedina Chagas, que estão no mundo espiritual e sempre me apoiaram em tudo que fiz, e, inclusive, se não tivessem feito presença na minha vida eu não seria quem sou hoje.

Além de dedicar às minhas crianças, Maria Eduarda Scansetti Botelho e Tarso Scansetti Telles, afinal, “é bom ser criança (...) é tão bom se divertir, e não ter que trabalhar, só comer, crescer, dormir e brincar” (TOQUINHO, 1987), porém, um dia não será mais assim “a vida segue sempre em frente, o que se há de fazer?” (TOQUINHO, 1985) e eu estarei aqui para sempre por eles.



Figura 1: Meninas entrando para combate.  
Campeonato Sports Jiu-Jitsu South America Federation, Rio de Janeiro, RJ  
Acervo Próprio, 2019.

## RESUMO

O caderno apresentado trata-se de um estudo em torno do incentivo às artes marciais como objeto educacional em que a arquitetura tem o papel relevante na apresentação de soluções para o aprimoramento desses ambientes de ensino e adequação pedagógica, propiciando benefícios na formação de atletas e professores nas artes marciais. A partir disso decidi como tema do meu trabalho final de graduação propor um Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento de Artes Marciais. Através de análises teóricas, leituras da vivência dos ambientes de ensino existentes e entrevistas com pessoas diretamente envolvidas, foram adotadas decisões projetuais e o programa de necessidades. O trabalho tem como objetivo desenvolver um projeto arquitetônico de um centro de treinamento de artes marciais localizado na Zona Norte do Rio de Janeiro, no bairro de Del Castilho, de iniciativa pública/particular com abrangência social e com capacitação de professores, desde a iniciação esportiva até o nível de alto rendimento.

**Palavras-chave:** esporte - artes marciais - ambiente de ensino - professor - pedagogia - educação

## ABSTRACT

The book presented is a study around the incentive to martial arts as an educational object in which the architecture plays a relevant role in present solutions for the improvement of these teaching environments and pedagogical adequacy, providing benefits in the training of athletes and teachers in martial arts. From that, I decided as a theme of my final graduation work to propose an Institute for Research and Development of Martial Arts. Through theoretical analyzes, readings of the experience in the existing teaching environments and interviews with people directly involved, design decisions and the needs program were adopted. The work aims to develop an architectural project for a martial arts training center, in the North Zone of Rio de Janeiro, in the Del Castilho neighborhood, of public/private initiative with social scope and with the training of teachers, since the beginning up to the high performance level.

**Keywords:** sport - martial arts - teaching environment - teacher - pedagogy - education

# SUMÁRIO

## 1 INTRODUÇÃO [07]

## 2 ARTES MARCIAIS E O AMBIENTE DE ENSINO [10]

- 2.1 AS ARTES MARCIAIS E O SEU POTENCIAL [11]
  - 2.1.1 ORIGEM [11]
  - 2.1.2 EDUCAÇÃO E INCLUSÃO [11]
  - 2.1.3 ACESSIBILIDADE [14]
- 2.2 O ENSINO DAS ARTES MARCIAIS [15]
  - 2.2.1 CAPACITAÇÃO PROFISSIONAL [15]
  - 2.2.2 AMBIENTE DE ENSINO [16]
- 2.3 A ARQUITETURA E O AMBIENTE DE ENSINO [19]

## 3 METODOLOGIA APLICADA [21]

- 3.1 DEFINIÇÃO DO PERCURSO METODOLÓGICO [22]
- 3.2 REFERÊNCIAS [22]
  - 3.2.1 VALENTE BROTHERS SELF DEFENSE, EUA [23]
  - 3.2.2 ALLIANCE BROTHERS, SP, BRA [25]
  - 3.2.3 EQUIPE GARRA E DETERMINAÇÃO, RJ, BRA [27]
- 3.3 ETAPA DE ANÁLISES [29]
  - 3.3.1 ENTREVISTAS [29]
  - 3.3.2 EQUIPAMENTOS [31]

## 4 ÁREA DE INTERVENÇÃO [36]

- 4.1 A ZONA NORTE DO RIO DE JANEIRO [37]
- 4.2 O BAIRRO DE DEL CASTILHO [39]
- 4.3 O TERRENO [45]

## 5 PROPOSTA PROJETUAL [49]

- 5.1 INSTITUTO [50]
- 5.2 PROGRAMA DE NECESSIDADES [51]
- 5.3 DIRETRIZES PROJETUAIS [52]
- 5.5 LEGISLAÇÃO [52]
  - 5.5.1 ESTUDO DE ENTORNO IMEDIATO [53]
  - 5.5.2 DESENVOLVIMENTO [54]
  - 5.5.3 REFERÊNCIAS [55]
  - 5.5.4 SETORIZAÇÃO [57]
  - 5.5.5 SISTEMAS CONSTRUTIVOS E TECNOLÓGICOS [59]
  - 5.5.6 DESENHOS TÉCNICOS [61]
  - 5.5.7 PERSPECTIVAS [71]

## 6 ANEXOS [91]

- 6.1 ENTREVISTAS [92]

## 7 BIBLIOGRAFIA [139]

Essa realidade nos traz a missão de inspirar todos envolvidos com o Jiu-Jitsu a agir com responsabilidade social e fazer com que as pessoas identifiquem nosso esporte como um instrumento de educação, cultura, saúde e integração social.

**PRESIDENTE CLEIBER MAIA DA SJJSF**

# INTRODUÇÃO



Figura 2: Alunos em formação.  
Centro de Treinamento Família Luciano Mendes, Equipe Aliados, Rio de Janeiro, RJ  
Acervo Próprio, 2019.



Vivemos hoje em uma sociedade onde, em várias áreas, os valores éticos e morais, além de tradições e conceitos, foram praticamente esquecidos. Nesse caso, a prática das artes marciais não é apenas um símbolo de cuidado com a saúde, é um instrumento pedagógico, como uma ferramenta de integração e inclusão social, onde aprende-se a ter respeito pelas regras e pelos outros, pelo convívio com o coletivo, cria resiliência e senso de esforço, disciplina e responsabilidade. Sendo, assim, uma ferramenta para se educar e criar caráter, criar cidadãos. Com isso, essa pesquisa parte do potencial que as artes marciais possuem como instrumento pedagógico, capaz de agregar valor à educação; instrumento social, de busca por princípios e valores culturais, sociais, morais e éticos; e instrumento pessoal, no desenvolvimento, formação e transformação do indivíduo.

Importante no processo de formação das pessoas, o esporte é fundamental para o desenvolvimento integral das crianças e dos adolescentes, especialmente quando alinhado a uma boa estrutura pedagógica educacional. Algumas das artes marciais mais conhecidas são Jiu-Jitsu, Karatê, Kung Fu, Judô, Aikido, Krav Magá, Ju-Jutsu, Muay Thai e Taekwondo. As Artes Marciais são um conjunto de técnicas de luta individual, disciplinas físicas e mentais, desenvolvidas há milênios. Historicamente com um passado guerreiro, nasceu com o homem por necessidade de sobrevivência e para meditação, porém, ao longo do tempo percebeu-se um caráter educativo na prática, tornando ela não somente uma instrução técnica para embates corpo a corpo, mas, sobretudo, como um esporte, como meio lúdico para a busca do autoconhecimento, trabalhando neste percurso competências como autocontrole, autoconfiança, respeito, socialização, autodefesa, entre outras, devendo ser valorizado como uma instituição de ensino, com um ambiente de ensino digno ao esporte, além de profissionais capacitados para isso.

Visto que atualmente o indivíduo graduado à ser professor de qualquer arte marcial passou por uma série de testes de conhecimento do conteúdo da luta que pratica, porém não teve a formação para ser um professor, de didática e pedagogia. Possuindo apenas certo conteúdo e certa experiência como lutador, e a vontade de ensinar, pois não é da cultura, especialmente do brasileiro, a formação de professores com essa finalidade. Além disso, a maioria dos espaços de ensino

das Artes Marciais são desvalorizados, estando em condições precárias ou sendo espaços adaptados de forma modesta, um reflexo muitas vezes do próprio profissional da área, por isso o cunho de ensino profissionalizante.

As influências predominantes nas instituições de ensino são o professor, a pedagogia, o quadro social e o ambiente físico. Dessa forma, o potencial do esporte não é totalmente explorado se seu espaço de ensino não for totalmente adequado, colocando, assim, a arquitetura como um alvo de reflexão para que se consiga criar um ambiente ideal, mais propício ao aprendizado, pois o momento atual demanda por espaços com características mais humanizadas, que inspirem as pessoas e dialoguem diretamente com o projeto pedagógico proposto.

Então, a partir de análises teóricas em busca de fundamento das Artes Marciais como processo educacional e a relação do ensino com o ambiente, com foco maior nas modalidades de Jiu-Jitsu, Judô e Ju-Jutsu, de visitas em espaços de treino de Escolas de Artes Marciais, como a Equipe Garra e Determinação, a Família Luciano Mendes, Equipe Aliados, a Equipe Breda Jiu-Jitsu, entre outras, e entrevistas com pessoas diretamente envolvidas com o esporte, foram embasados os fundamentos para a complexidade do projeto.

Assim, este Trabalho Final de Graduação possui como tema estudar a *“Influência da Arquitetura no Ensino das Artes Marciais”*. Seu objetivo é de atender a demanda dos espaços de treinamento de Artes Marciais espalhados em polos sem qualidade, não apropriados para o esporte, para que concentre as suas atividades em um centro de treinamento e, além disso, amparar a necessidade de qualificação de profissionais da área desenvolvendo o projeto de um Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento de Artes Marciais localizado na Zona Norte da cidade do Rio de Janeiro, no bairro de Del Castilho. Além disso, são definidos como objetivos específicos complementares à filosofia das Artes Marciais: projetar uma arquitetura interativa, de inclusão e aprendizado; desenvolver um projeto a partir de uma arquitetura participativa no seu programa de necessidades; proporcionar um local em que seja criada uma identidade e um sentimento de pertencimento entre o espaço e seus usuários; e estabelecer diretrizes para melhor segurança, conforto térmico, luminoso e acústico para seus ocupantes, com uma arquitetura responsável com o meio ambiente.



# ARTES MARCIAIS E O AMBIENTE DE ENSINO

# 2



Figura 3: Área de competição da 1ª Copa Symbios Jiu-Jitsu.  
SESC Ramos, Rio de Janeiro, RJ  
Acervo Próprio, 2019.

# AS ARTES MARCIAIS E O SEU POTENCIAL

## ORIGEM

O termo “samurai”, traduzido do japonês, significa “aquele que serve”. Portanto, sua maior função era servir, com lealdade e empenho, e, depois, no século X, com o ganho de função militar foi associado ao samurai o termo “guerreiro”. Os samurais prezavam o treinamento militar, onde através das artes marciais era fortalecida tanto sua técnica quanto o seu espírito. Tal preocupação com o espírito que ajudou as artes samurai a se salvar da extinção na Restauração Meiji, uma época em que os samurais viraram burocratas a serviço do governo. O Kobuto, como são conhecidos os estilos de combate criados pelos samurais, ainda é praticado atualmente, envolvendo uma grande gama de armas e diferentes técnicas, como o Kenjutsu (combate com espadas), Iaijutsu (desembainhar a espada em combate), Naginatajutsu (luta com alabarda), Sojutsu (arte da lança), Jojutsu e Bojutsu (artes corporais). A maioria dessas Artes tiveram versões modernizadas no século XX e hoje são conhecidas como Kendô, Karatê, Aikido, Iaidô e Judô. Entretanto, existem outras Artes Marciais que não possuem origem oriental, como o Krav Magá que é uma modalidade húngara.

Todas as Artes Marciais possuem a mesma filosofia de servir, e são resultados da criação das artes marciais a coordenação da agressividade, sua estilização e o respeito às leis naturais. Porém cada uma possui suas particularidades, de história, de técnica ou de equipamentos, como: o Aikido, que apareceu oficialmente em 1931, de origem japonesa. Significa Caminho de Harmonia para o Espírito. O seu objetivo é atingir um estado em que o adversário é derrotado por si próprio, tendo como finalidade fazer da luta a arte de não lutar.

O Karatê é uma arte marcial originada a partir das técnicas de defesa pessoal sem armas de Okinawa, e tem como base a filosofia do Budo japonês, que se traduz na busca constante pelo aperfeiçoamento pessoal, sempre contribuindo para a harmonização do meio onde você está inserido. O verdadeiro valor do karatê está na nobreza do espírito, no domínio da agressividade, da modéstia e da perseverança. Seguindo o espírito dos samurais.

O Judô é uma palavra japonesa em que Ju significa agilidade, não resistência, suavidade, enquanto Dô significa “por via”, meio ou caminho. Portanto o Judô é conhecido como caminho suave, utilizado como método de educação

física e mental. O Judô foi criado por um intelectual japonês chamado Jigoro Kano em 1882, seis anos após ser decretada, pelo imperador Meiji, oficialmente extinta a classe dos samurais no Japão.

O Jiu-Jitsu já é considerado a Arte Marcial mais antiga, perfeita, completa e eficiente de defesa pessoal. Sua origem, apesar de contraditória, é atribuída ao Japão, depois China, Índia e, por fim, Brasil, trazido em 1915, onde se desenvolveu, aprimorou e tornou-se o centro mundial desta Arte Marcial, sendo conhecido como *Brazilian Jiu-Jitsu*, que tem como princípio básico utilizar o mínimo de força, pois para um bom resultado se aproveita a força e a fraqueza do adversário.

Já o Kung Fu é um termo chinês que significa “trabalho duro”. Essa descrição se encaixa nos rigores envolvidos no aprendizado e prática das artes marciais chinesas, que devem envolver fé, resistência, e, muitas vezes, cansativas e dolorosas horas de treinamento. Harmonizando isso com altos padrões morais, de caráter e disciplina mental, dão ao estudante um caminho árduo a ser seguido, pois o corpo do indivíduo não pode agir sem a interferência da mente, e a mente deve ser orientada a acalmar o espírito. A prática do verdadeiro Kung Fu, como de todas as Artes Marciais, exige que os ensinamentos influenciem no dia a dia em cada aspecto da vida do praticante.

As competições são o marco do esporte, é o momento mais importante para os atletas, técnicos-professores e para todos aqueles que estão envolvidos. O mais antigo relato de uma luta que se conhece, dizem alguns historiadores japoneses, descreve um combate entre dois lutadores desenrolando-se em frente ao Imperador Suinin, por volta do ano 230 a.C., onde esses dois, Nomi-No-Sukume e Taima-No-Kuemaya entregaram-se à um combate sem mercê, onde as técnicas empregadas eram simultaneamente o Sumô, o Jiu-Jitsu e o Karatê. Nomi-No-Sukume foi considerado o vencedor ao matar o seu adversário a pontapés.

## EDUCAÇÃO E INCLUSÃO

Segundo a BNCC (Base Nacional Comum Curricular) a princípio, todas as práticas corporais podem ser objeto do trabalho pedagógico em qualquer etapa e modalidade de ensino. Cada prática corporal propicia ao sujeito o acesso à uma

dimensão de conhecimentos e de experiências aos quais ele não teria de outro modo. A vivência da prática é uma forma de gerar um tipo de conhecimento muito particular e insubstituível e, para que ela seja significativa, é preciso problematizar, desnaturalizar e evidenciar a multiplicidade de sentidos e significados que os grupos sociais conferem às diferentes manifestações da cultura corporal de movimento. A unidade temática *Lutas* é descrita pela BNCC como focalizada nas disputas corporais, nas quais os participantes empregam técnicas, táticas e estratégias específicas para imobilizar, desequilibrar, atingir ou excluir o oponente de um determinado espaço, combinando ações de ataque e defesa dirigidas ao corpo do adversário. Com isso é importante salientar que a organização das unidades temáticas da Base Nacional Curricular se baseia na compreensão de que o caráter lúdico está presente em todas as práticas corporais, ao brincar, dançar, jogar, praticar esportes, ginásticas e atividades de aventura, para além da ludicidade (fig. 4-5), os estudantes se apropriam das lógicas intrínsecas (regras, códigos, rituais, sistemáticas de funcionamento, organização, táticas etc.) (fig. 2) à essas manifestações, assim como trocam entre si e com a sociedade as representações e os significados que lhes são atribuídos. Tornando evidente como a modalidade de *Lutas* é uma das ferramentas educacionais primordiais na formação das crianças e dos jovens, pois as Artes Marciais possuem esses conceitos na raiz da sua essência. Onde o Homem-Aranha, o Batman e até o Rei Leão colocam o kimono e se preparam para enfrentar os pequenos guerreiros, estimulando segurança, autoconfiança, pertencimento, superação e esforço.

Não importa a Arte Marcial que você esteja praticando. Seja Muay Thai, Judô, Jiu-Jitsu, Kung Fu, Karatê ou Krav Maga: o que o Mestre diz é lei, há de ser seguido porque é o correto e ninguém contesta isso. Esse código parte de um rígido sistema de ética e disciplina, no qual está fundado no respeito à hierarquia, ao sistema de graduação em faixas, por cores. As faixas tem o intuito de uniformizar e facilitar o ensino e a prática das Artes Marciais, nivelando por conhecimento, experiência e idade. Por exemplo, no Jiu-Jitsu a ordem das faixas são: branca, cinza, amarela, laranja, verde, azul, roxa, marrom, preta, vermelha e preta, vermelha e branca, e, por fim, a vermelha. Sendo a faixa laranja e a verde apenas para alunos até 14 anos.



Figura 4: Homem-Aranha faixa preta. Campeonato Sports Jiu-Jitsu South America Federation, Rio de Janeiro, - RJ Acervo Próprio, 2019.



Figura 5: Leão faixa preta. Campeonato Primeira Copa Cristã de Jiu-Jitsu, Rio de Janeiro, RJ Acervo Próprio, 2019.

Além disso, a prática da defesa pessoal é uma das melhores ferramentas que existem para o empoderamento da mulher (fig. 6). Nos últimos 100 anos, as mulheres obtiveram conquistas fantásticas em vários sentidos, e isso é muito merecido, porém existe uma situação onde a mulher ainda se sente inferior ao homem, que é na questão física. Uma mulher muitas vezes não vê condições de se defender se um homem decidir atacá-la, havendo exceções. As Artes Marciais têm a capacidade de igualar isso, especialmente o Jiu-Jitsu. A mulher constrói sua confiança de que se o homem quiser subjugar-la fisicamente, ela poderá se defender através do seu conhecimento técnico.

Um exemplo disso é a Amal Amjahid que teve uma mudança de vida via o tatame. Onde, na reportagem do Jornal Extra, expõe sobre a sua vida. Na qual ela teve uma infância difícil em Berchem-Sainte-Agathe, na Bélgica, cidade localizada a 7 quilômetros da capital de Bruxelas. Era vítima de um bullying diário, com brincadeiras maldosas por conta do seu tamanho e cor de pele. Com 1,56m e ascendência marroquina, ela era alvo de diversos garotos e então começou a brigar nos intervalos das aulas para se defender. Até que, aos 7 anos, a mãe a matriculou em uma Escola de Artes Marciais, passou pelo Karatê, Judô, Taekwondo e Boxe até descobrir o Jiu-Jitsu. Então, a paixão pela modalidade começou a crescer e a transformou em uma atleta profissional, onde, com 24 anos, ela é uma das atrações do “Queen of Mats” (Rainha do Tatame), que aconteceu no início de novembro de 2019. O Grand Slam Internacional de Jiu-Jitsu do Rio, que está em sua quinta edição, vale pela quarta etapa do Abu Dhabi Grand Slam.

A atividade física faz bem à saúde em qualquer idade e com as Artes Marciais não é diferente, se houver um acompanhamento correto e cuidado com alimentação e hidratação. Como um esporte em grupo, existe um grande potencial de socialização, de recuperação e familiar (fig. 7).

Em entrevista (*anexos*) o professor Cleiber Maia diz que “o Jiu-Jitsu tem 3 objetivos pedagógicos que tem de ser desenvolvidos: 1º (...) é o de participação (...) onde a pessoa se sente participante de uma comunidade esportiva, acaba desenvolvendo esse sentimento de pertencimento; o 2º objetivo é o de rendimento, pode ser encarado como melhora de performance, como negócios, inclusive, agregados a parte esportiva; e o 3º é o terapêutico, que é você trabalhar o Jiu-Jitsu com ferramenta de desenvolvimento humano”.



Figura 6: Atleta mulher no Campeonato *Sports Jiu-Jitsu South America Federation*, Rio de Janeiro, RJ - Acervo Próprio, 2019.



Figura 7: Pai e filho, Mestre Breda e professor Carlison, de Jiu-Jitsu. *1º Technical Grappling Meeting*, Rio de Janeiro, RJ - Acervo Próprio, 2018.

## ACESSIBILIDADE

Como um esporte inclusivo a SJJSAF (*Sports Jiu-Jitsu South American Federation*), em parceria com CBDS (Confederação Brasileira de Desporto de Surdos) realizou em 2018 o Brasil Open de Jiu-Jitsu de Surdos como resultado de condições que foram criadas para que os alunos com falha auditiva pudessem contribuir para a concepção de recursos didáticos adaptados às suas necessidades, possibilitando autonomia, comunicação e desenvolvimento nas áreas cognitivas, motoras, e emocionais. A iniciativa tem como objetivo minimizar as dificuldades encontradas ao se propor a prática da arte marcial para qualquer pessoa portadora de necessidades especiais, com potencial para busca de inovações tecnológicas para o método de ensino e aprendizagem desses discentes enfatizando o aspecto formativo e de inclusão social utilizando a prática de esportes como veículo e objeto de interface entre a educação, a saúde, o esporte e o lazer, como elementos básicos para a melhoria do desenvolvimento inter e intrapessoal.

Da mesma forma, o CPB (Comitê Paralímpico Brasileiro), entidade que rege o desporto adaptado no Brasil, em parceria com a CBDV (Confederação Brasileira de Desportos de Deficientes Visuais) e a IJF (Federação Internacional de Judô) possuem o Programa Paralímpico de Judô para Deficientes Visuais, que administra e/ou participa de diversas competições, desde Paralimpíadas Escolares, Campeonatos Brasileiros até Jogos Paralímpicos, e oferece cursos de capacitação e atualização para os profissionais que irão atuar em alguma área do esporte paralímpico.

Ainda neste raciocínio, a pesquisa com alunos com necessidade especiais contribui para o conceito de que as Artes Marciais têm muito a ensinar, dado que, além da inclusão social proporcionada pela criação de sinais para técnicas comuns dentro do esporte, também despertam a consciência sobre o próprio corpo, melhoram a postura e o equilíbrio, aumentam a força, a agilidade, o reflexo e a capacidade de concentração, sendo apropriado para pessoas inclusive com Autismo e Síndrome de Down. Observa-se que com isso, os professores também devem estar preparados para responder as demandas necessárias do trabalho com Artes Marciais com indivíduos que possuem algum tipo de deficiência.



Figura 8: Aluno com Síndrome de Down.  
Open Brasil Liga Paulista de Lutas Associadas. Lapa, São Paulo, SP  
Acervo Próprio, 2019.

## O ENSINO DAS ARTES MARCIAIS

Ao conhecer sobre a filosofia das Escolas de Artes Marciais, e os métodos pedagógicos empregados nas instituições de ensino do Rio de Janeiro, ficaram alguns questionamentos sobre como o potencial do esporte estaria sendo aproveitado e se o mesmo estaria sendo valorizado. Assim, nota-se uma falha na capacitação do profissional que ministra as aulas, de planejamento, educação e didática, além da pouca valorização que se tem sobre o espaço de ensino.

### CAPACITAÇÃO PROFISSIONAL

O mais importante em uma academia de Artes Marciais é o caráter do professor. Ele tem que ser um exemplo de saúde, de honestidade, de educação, de disciplina e de generosidade. O professor deve passar ao aluno um comportamento ético e respeitoso, afinal ele ensina uma Arte Marcial que se for mal aplicada pode se tornar perigosa. Tem de se entender que o esporte não é só competição, é uma defesa pessoal, é uma filosofia de vida. O professor é responsável por criar um ambiente positivo e seguro, onde os alunos se sentirão bem, deve acreditar e fundamentar a arte marcial como uma ferramenta para ajudar na vida do ser humano, tornando-o mais autoconfiante, o que leva à tolerância, à paciência e à fazer o bem ao próximo.

Uma boa instituição de ensino é formada por bons alunos que, por sua vez, são formados por bons professores. Nesse contexto, é fundamental que a instituição forneça as ferramentas necessárias para que o profissional dê conta das demandas e obstáculos que é a sua missão. Investir na qualificação dos professores é uma maneira de melhorar a qualidade dos conteúdos ministrados em aula, porque o profissional terá conhecimento e condições para elaborar um plano de aula adequado. Ele estará mais preparado e informado sobre as técnicas para entreter os alunos, abordar os conteúdos, e conduzir com eficiência uma aula. A falta de didática é uma das maiores falhas no ensino das Artes Marciais, pois normalmente o esporte perde a sua complexidade, ao faltar o método pedagógico, para ser apenas um esporte bruto, perdendo sua filosofia e tradição.

Nas Artes Marciais, como Jiu-Jitsu e Judô, ocorrem muitos encontros de academias, visitas, para troca de conhecimento e ampliação social no meio.



Figura 9: Aluna e professora de educação física da Equipe Garra e Determinação Judô e Jiu-Jitsu. 1ª Copa Symbios Jiu-Jitsu, SESC Ramos, Rio de Janeiro, RJ Acervo Próprio, 2019.



Atualmente, o professor não é valorizado como deveria ser. Na maioria das vezes um faixa preta, professor de hoje, foi formado por um outro faixa preta professor que também não tinha instrução e nem condições para ser professor, mas estava ali porque possuía a vontade de transmitir ao outro o que lhe foi ensinado e como isso mudou a vida dele. Dessa forma, o indivíduo intitulado professor, pois chegou em um nível de faixa para isso, se formou pela experiência de um dia após o outro.

Assim o professor Luciano Mendes, da Equipe Aliados, afirma em sua entrevista (*anexos*) quando diz que “Se você se forma um faixa preta e você se contenta somente com aquilo, você não vai progredir, porque todo lugar tem um professor de Jiu-Jitsu. Então, hoje o profissional de Jiu-Jitsu se ele quer ser bem sucedido, ele tem que se aprimorar, hoje se você não fala inglês tu está fora do mercado de trabalho, e pro Jiu-Jitsu, você tem que fazer intercâmbio com pessoas que vem de fora pra cá, porque eles vão vir competir no Brasil, então eles precisam ficar bem instalados, e se você não consegue dar uma aula em inglês já fica limitado somente ao brasileiro, então a minha visão hoje o bom profissional tem que fazer curso de arbitragem e tem que conhecer profundamente as regras, ele tem que fazer cursos de primeiros socorros, ele tem que falar inglês, porque você pode ganhar o mundo.”

Então, a proposta da Instituição de Pesquisa e Desenvolvimento de Artes Marciais é ser um centro de treinamento com capacitação de professores em que o método pedagógico é a aula, embasado em diretrizes que estimulem o pensar reflexivo e a prática docente, podendo também ser usadas para os alunos. Atividades, como oficinas, workshops, seminários, simpósios, congressos e cursos.

## AMBIENTE DE ENSINO

Hoje em dia a maioria dos ambientes de ensino das Artes Marciais no Rio de Janeiro, sempre tendo algumas exceções, são espaços físicos com pouca, ou até sem nenhuma, qualidade. Até certo ponto isso é um erro da própria população, em não valorizar o ambiente de ensino do esporte ao ponto de considerar que ele

pudesse ser melhor do que aquele apresentado. O mais comum são pequenos pontos pulverizados, onde o atleta chega na instituição já entrando no tatame e vai para casa ainda vestindo o quimono, pois o espaço físico de treino não tem infraestrutura. Outras vezes são espaços que foram adaptados para o ensino e o professor da academia se dedica à outras necessidades, ou, como ocorre na maioria das vezes, o espaço não é apenas para aquela atividade esportiva.

As idéias pedagógicas e sua assimilação na prática são articuladas à diversos modos de projetar e construir edifícios de ensino. Às vezes educadores e arquitetos estão próximos, há uma clara concepção pedagógica que influencia o conceito arquitetônico. Os erros mais comuns são de dimensionamento, proporção do espaço para quantidade de atletas, como é o caso do espaço de treino do Centro de Treinamento Mestre Paulo, em Realengo (fig. 10); as alturas, com pé direito baixo, como é o caso do espaço de treino da Equipe do Professor Junior Mineiro, na Vila Kennedy (fig. 11); a dificuldade com higienização, como é o caso da COHAB, em Realengo (fig. 12); a relação da área de treino e o fluxo do local, como é o caso da Equipe Garra e Determinação na unidade da IBC, Del Castilho (fig. 13); e a falta de opções para conforto térmico e lumínico, como é o caso do espaço de treino da Equipe Garra e Determinação na unidade da Academia Shape, em Maria da Graça (fig. 14). Claramente faltando uma estrutura pedagógica explícita que influenciasse o conceito arquitetônico desses locais.

Como a filosofia das Artes Marciais é baseada na fluidez, na busca constante pelo aperfeiçoamento pessoal contribuindo para a harmonização do meio onde você está inserido, algumas instituições, como a Escola Ryotê em Laranjeiras (fig. 15) e a Academia Breda Jiu-Jitsu em Higienópolis (fig. 16), estão modificando seus ambientes de ensino para aplicabilidade das estruturas pedagógicas propostas com base na filosofia do Judô e do Jiu-Jitsu. Já o Centro de Treinamento da Família Luciano Mendes em Vila Valqueire (fig. 17) não só está modificando o seu ambiente de ensino, como construindo a infraestrutura mínima para dar suporte aos atletas, já com espaço de treino particular, além do espaço para turmas amplas, pé direito duplo, equipamentos de fortalecimento muscular e potencialização física dos atletas, fluxo de entrada e saída dos pais e alunos separado da área de treino, investimento em uma linguagem visual estimulante e área administrativa.



Figura 10: Centro de Treinamento Mestre Paulo, Realengo, RJ - Acervo Próprio, 2019.



Figura 12: Centro de Treinamento COHAB, Realengo, RJ - Acervo Próprio, 2019.



Figura 11: Equipe do Professor Junior Mineiro, Vila Kennedy, RJ - Acervo Próprio, 2018.



Figura 13: Equipe Garra e Determinação de Jiu-Jitsu e Judô Unidade Del Castilho, RJ - Acervo Próprio, 2018.



Figura 14: Equipe Garra e Determinação de Jiu-Jitsu e Judô Unidade Maria da Graça, RJ - Acervo Próprio, 2019.



Figura 16: Academia Breda Jiu-Jitsu, Higienópolis, RJ - Acervo Próprio, 2019.



Figura 15: Escola Ryotê, Laranjeiras, RJ - Acervo Próprio, 2019.



Figura 17: Família Luciano Mendes, Equipe Aliados, Vila Valqueire, RJ - Acervo Próprio, 2019.

# A ARQUITETURA E O AMBIENTE DE ENSINO

O pintor e arquiteto Alexandre Rapoport (1973) diz que “as pessoas participam do meio, e não só observam; não olham o meio como se fosse uma fotografia ou perspectiva. O meio ambiente não é algo “afastado” para ser percebido e conhecido, é algo que forma parte da gente. Nós e o meio estamos em um constante, ativo, sistemático e dinâmico intercâmbio. (...) Em qualquer momento trata-se de pessoas no meio, e nunca de pessoas e meio; e as pessoas sempre consideram o meio como algo em que existem outras pessoas, valores, e símbolos”. Desse modo, é primordial que se estabeleça uma conscientização geral sobre a real importância do espaço físico de qualidade do processo educativo tendo como objetivo reverter a ideia do quadro atual do planejamento do ambiente de ensino, adotando uma abordagem que considere as relações usuário-ambiente. Um problema visto não só em escolas tradicionais, mas qualquer instituição de ensino, como em uma escola de dança, uma escola de futebol, uma escola de artes marciais, uma escola de vôlei, um curso de AutoCAD, entre outros.

O arquiteto Rapoport é citado no artigo “O Espaço da Escola como o Lugar do Conhecimento” da arquiteta Giselle Azevedo com o arquiteto Paulo Rheingantz e o Engenheiro Leopoldo Bastos, o qual, em complemento, afirma que “é necessário que haja uma ruptura com alguns conceitos como “educação de verdade se consolida até sob a sombra de uma árvore”, como se fosse apenas questão de vocação e vontade do professor” (AZEVEDO et al., pg. 9), afinal ele não é o único a gente no processo educativo. O embasamento teórico da pesquisa para o artigo foi fundamentado em 3 teóricos principais: Jean Piaget, Lev Vygotsky e Henry Sanoff. Em que o primeiro propõe que a formação do conhecimento se baseia numa abordagem interacionista que considera o conhecimento como resultado das interações do sujeito com o objeto. Já o Lev Vygotsky, de forma complementar, propõe que o desenvolvimento do indivíduo seria o resultado de um processo sócio-histórico construído a partir das experiências, hábitos, atitudes, valores e da própria linguagem daqueles que interagem. E por último, o Henry Sanoff reflete o espaço de ensino com o conceito de “escola responsiva”, em que a escola assume verdadeiramente uma postura de representação social, que interage, dá respostas e compactua com a construção do conhecimento.

Dessa forma, os autores referenciam à escola da nossa infância, com significados, valores e experiências afetivas marcadas para toda a vida, justificando como o ambiente é formado pela sua linguagem, forma e as pessoas envolvidas, e assim, as interpretações espaciais devem ser concebidas através de premissas pedagógicas, do conhecimento das necessidades dos usuários e do imaginário coletivo (fig. 19). Dentro dessa abordagem conceitual se conclui que a organização dos espaços destinados, principalmente às crianças, deve considerar os mecanismos perceptivos e cognitivos das mesmas. Além de que essa “reflexão sobre a natureza pedagógica do espaço físico escolar atuando no processo educativo enfatiza o significado da escola como um “lugar” efetivo do conhecimento” (AZEVEDO et al., pg. 3), e, com isso, deve se reconhecer quem são os usuários dessa instituição para se refletir sobre suas necessidades de desenvolvimento naquele meio: físico motor, sócio afetivo e/ou intelectual.



Figura 18: Diagrama dos conceitos de concepção. Elaboração Autoral, 2019.

No caso da proposta do Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento de Artes Marciais deve se reconhecer como o principal usuário da instituição de ensino sendo o atleta, de crianças à adultos, precisando refletir sobre as suas necessidades para desenvolvimento naquele meio. Sendo assim, a abordagem pedagógica para conceber as diretrizes do projeto leva em consideração alguns objetivos para a instituição como, aprimoramento e cultura da saúde física, evolução espiritual - de respeito, responsabilidade, honra, lealdade e bom caráter -, valorização das relações sociais, força mental, autoconhecimento e autonomia, incentivo à consciência ambiental, conforto, e vínculo afetivo com a instituição - a ideia de família.

De forma similar, fortalecendo este embasamento, a arquiteta e professora Doris Kowaltowski no livro “Arquitetura Escolar: o Projeto do Ambiente de Ensino” expõe que o ambiente escolar funciona como um terceiro professor, onde o espaço físico influencia a forma de como as pessoas convivem nele e também estimula e facilita o ensino. Enfatizando que o projeto arquitetônico deve dialogar com a pedagogia da escola e outros aspectos subjetivos que estão sempre envolvidos com a qualidade das relações entre a escola e os agentes comprometidos com a instituição, que variam desde a organização e gestão da escola, a proposta pedagógica, a qualidade do corpo docente, o perfil do aluno, até as questões sobre o tamanho das turmas e da escola e seus equipamentos. Assim, Kowaltowski exprime como elementos de prioridade da arquitetura para ambientes de ensino a segurança, a saúde e o conforto. Além disso, diz que a arquitetura geralmente é definida como síntese da forma, função e tecnologia, porém, ela afirma que os princípios para uma arquitetura escolar recomendada deveriam partir de 3 conceitos já mencionados antes por Vitruvius: funcionalidade (acessibilidade, espaço, uso, caráter e inovação), qualidade do edifício (características construtivas e de execução) e impactos do edifício (possibilidades do edifício em agradar, intrigar e criar um senso de localização e pertencimento aos seus usuários) (fig. 20).

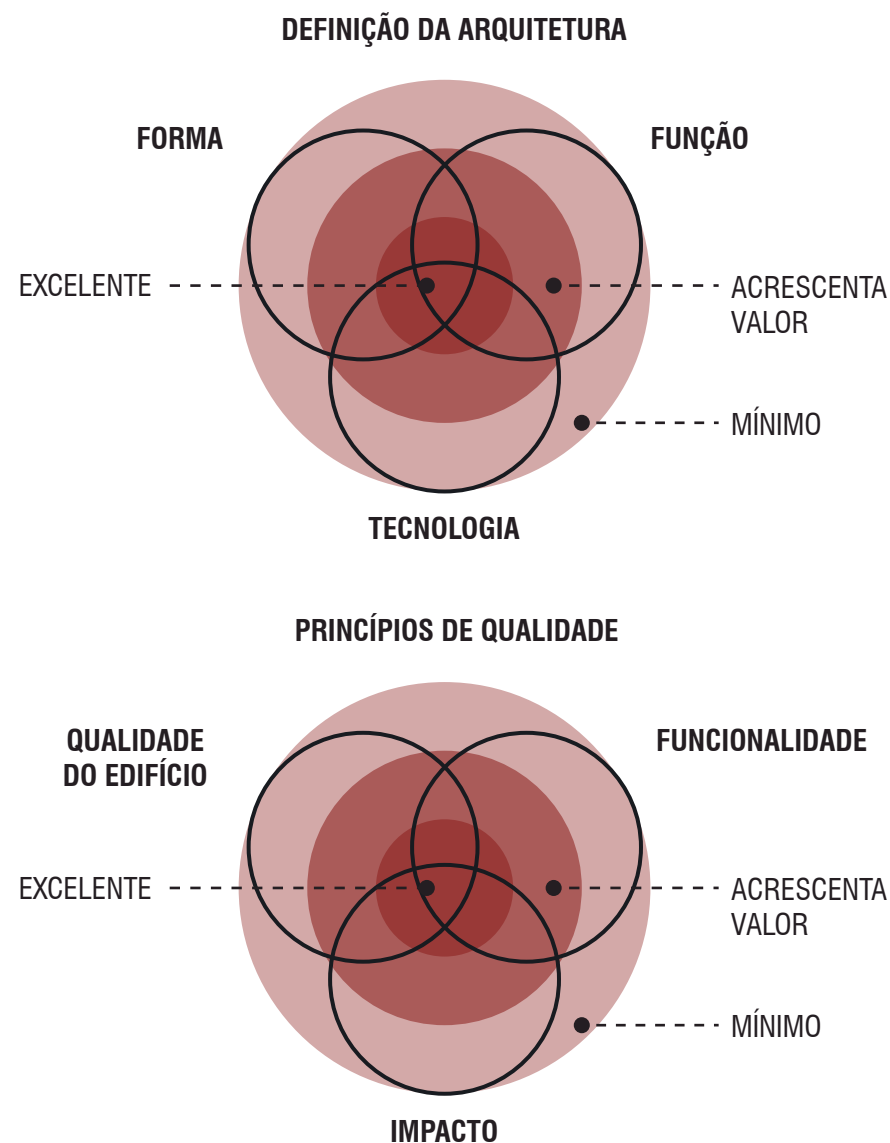


Figura 19: Diagrama com os elementos que definem a arquitetura e seus princípios. - Elaboração Autoral, 2019.



# METODOLOGIA APLICADA

# 3



Figura 20: Alunos aprendendo a cair em um aquecimento do Judô.  
*2º Technical Grappling Meeting*, Rio de Janeiro, RJ  
Acervo Próprio, 2019.

# PERCURSO METODOLÓGICO

A pesquisa foi desenvolvida em 3 etapas, com objetivo de fundamentação da problemática, da justificativa e do programa de necessidades proposto para o projeto da Instituição de Pesquisa e Desenvolvimento de Artes Marciais. Advindo de uma admiração pela filosofia das Artes Marciais e sua aplicabilidade como instrumento pedagógico e de transformação social, e o questionamento da valorização do esporte e, conseqüentemente, do ambiente de ensino como algo além de apenas um espaço de treino.

## **Etapa 1:** Referências

Após uma observação superficial por alguns ambientes de ensino de Artes Marciais e questionar sobre como esse conteúdo seria tratado em outras cidades, outros estados e até outros países, a busca por referências do macro ao micro mostra como as Artes Marciais são melhor valorizadas em outros países, como Estados Unidos, Emirados Árabes e Finlândia, onde as pessoas investem e vivem do esporte.

## **Etapa 2:** Entrevistas e Visitas

Em busca de opiniões e experiências de pessoas que vivenciam o esporte no Rio de Janeiro. Embasando o programa de necessidades e toda a construção de afirmação desse caderno. Além de levantar pontos de conflito de opinião que dependendo da idade ou da experiência são mais priorizadas do que outras, como área de estar, espaço separado para os pais, área mínima de tatame, alimentação, questões familiares, entre outras coisas.

## **Etapa 3:** Equipamentos

Na busca pelos equipamentos mínimos que formam um Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento de Artes Marciais, desde o tatame até a sala de musculação ou armários para guarda de bolsas e acessórios, além de espaços destinados à pesquisa, salas diferenciadas para ensinamentos diferenciados, apoio psicológico, nutricional e físico para os atletas e professores e equipamentos de apoio e manutenção. Definido como equipamento mais importante para o ensino das Artes Marciais: o tatame.



Figura 21: Templo de Shaolin, Honã, China  
Site Shaolin Temple, 2019.



## REFERÊNCIAS

Uma referência de lugar para ensino Artes Marciais é o Templo de Shaolin (fig. 21), um mosteiro na China, construído em 497 d.C., em que seu aspecto único é de sua cultura, combinação do Kung Fu Shaolin e o budismo Zen. Outrora, o Japão acompanhou o estilo chinês, apreendendo as suas principais características, como o uso de madeira, estruturas ancoradas em colunas, ênfase horizontal e simetria, desde então, a arquitetura japonesa evoluiu sem nunca perder a sua filosofia, e uma referência atual dessa mudança é o Templo de Housenji (fig. 22), construído em 2015, um novo edifício anexado ao existente, projetado pelo escritório *Meguro Architecture Laboratory*.

Atualmente, no Japão, onde foram originadas a maioria das Artes Marciais, a sua arquitetura utiliza elementos variados e definidos em convergência entre a tradição milenar e a tecnologia e a modernidade atuais. A modernidade é apresentada de maneira minimalista, enaltecendo o entorno e sua função, e a tradição compõe o ambiente com a permanência das filosofias das lutas. Os projetos japoneses são reconhecidos mundialmente pela inovação, qualidade e originalidade, privilegiando características da natureza, novas formas e estruturas, elementos e técnicas aproveitados em projetos por todo o mundo. Suas principais características são o uso de madeira e de cores naturais, atenção à natureza próxima, paredes móveis e ausência de adornos, transmitindo leveza e refinamento.

Nas referências projetuais pontuadas a seguir devem ser observados que todos esses aspectos citados sobre a arquitetura japonesa são notados na Valente Brothers Self Defense, centro de treinamento situado em Miami, EUA, e na Alliance Jiu-Jitsu, academia localizada em Osasco, São Paulo, que faz parte de uma rede de 300 filiais espalhadas pelo mundo. Tal visão é primordial para a Equipe Garra e Determinação de Judô e Jiu-Jitsu, em busca do desenvolvimento da instituição, afinal, a filosofia e tradição é a mesma, a aplicabilidade que está sendo falha.



Figura 22: Templo de Housenji, Tokyo, Japão.  
Site Archdaily, 2019



## VALENTE BROTHERS SELF DEFENSE

Localização: 16360 26th Avenue, North Miami Beach, Flórida, EUA

Centro de Treinamento, fundado por 3 irmãos, construído especialmente para o treino de Jiu-Jitsu, Judô e Ju-Jutsu, com serviço completo de treinamento, dedicado a preservar e transmitir as técnicas e as filosofias das Artes Marciais.

Criadores do Code 753 com objetivo de preservar a filosofia do Jiu-Jitsu e também ensiná-la, aplicando seminários sobre o assunto. Uma filosofia que objetiva o desenvolvimento físico, mental e espiritual dos praticantes. O número 7 representa as palavras que abrem caminho para a evolução espiritual: retidão, coragem, benevolência, respeito, honestidade, honra e lealdade. O 5 representa as palavras para a cultivação da saúde física: alimentação, exercício, repouso, higiene e positividade. E o 3 representa os elementos que desenvolvem a força mental de um guerreiro: atenção plena, equilíbrio emocional e fluidez.

Dispõe de tatames de tecnologia avançada, asseados, com entrada convidativa e conectada com a natureza, recepção confortável, loja de equipamentos, lounge e armários, além de banheiros e vestiários para homens e mulheres. Aberto para crianças, jovens, adultos e idosos. Nota-se a importância da comunicação visual, o investimento em tecnologias de ponta, a preocupação com troca de ar e conforto térmico, com as instalações de refrigeração e exaustão aparentes, e a preocupação ambiental, com abundância de vidro nas fachadas para melhor aproveitamento solar.

Gabarito: 3 pavimentos;

Taxa de Ocupação: 1.121,50 m<sup>2</sup>;

Área Total Construída: 3.360,00 m<sup>2</sup>.

5 áreas de treinamento:

1 para turmas amplas de 300 m<sup>2</sup>;

2 para treinamento privado ou semi-privado de 64 m<sup>2</sup>

2 para treinamento 1 a 1 de 64 m<sup>2</sup>.

Figura 23: Fachada lateral da Valente Brothers, Miami, Flórida, EUA  
Site Valente Brothers, 2019



Figura 24: Área de treino para turmas amplas.  
Site *Valente Brothers*, 2019

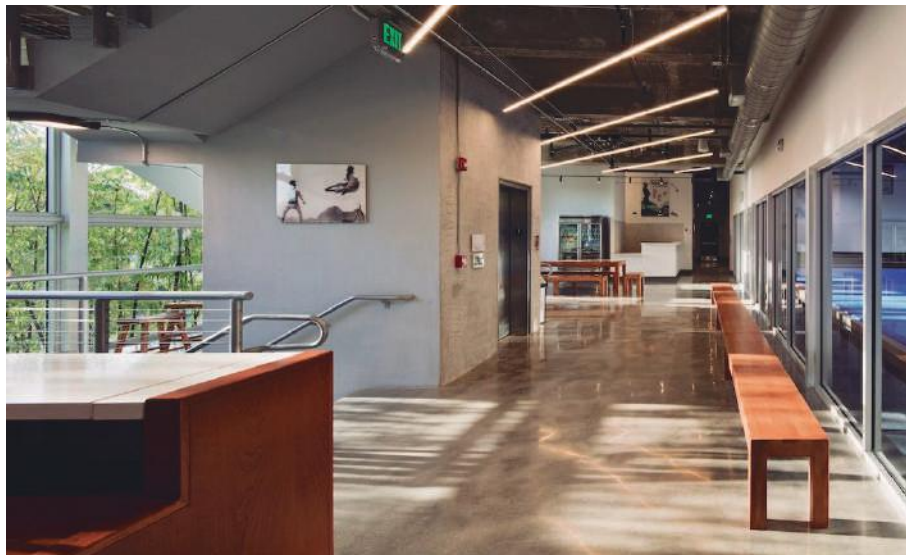


Figura 25: Recepção e circulação separadas do espaço de treino por vidro.  
Site *Valente Brothers*, 2019



Figura 26: Fachada de acesso à Valente Brothers, Miami, Flórida, EUA  
Site *Valente Brothers*, 2019



## ALLIANCE JIU-JITSU

Localização: Rua Nova Cidade, 182, Vila Olímpia, São Paulo, SP

Academia para treino de Jiu-Jitsu dedicado a preservar e transmitir as técnicas e as filosofias das Artes Marciais, fundado pelo Fábio Gurgel ao lado de Alexandre Paiva e do Mestre Romero Jacaré. Aberto para crianças, jovens, adultos e idosos.

Um edifício reformado e adaptado especialmente para atender as necessidades de uma academia de Artes Marciais, já com a ruptura do paradigma atual do planejamento do ambiente de ensino de Artes Marciais, especialmente no Brasil, adotando uma abordagem que considere essas relações usuário-ambiente.

Dispõe de uma recepção confortável com loja de equipamentos de luta e área de estar íntima, com investimento em tecnologias atuais e revestimentos modernos, como o jardim vertical na área de estar e as paredes em cimento queimado, além das instalações elétricas aparentes, o pé direito duplo e as quinas arredondadas das áreas de ensino.

Inclusive nota-se a importância da comunicação visual de ensino, de estímulo e de propaganda. Há quadros e fotos distribuídos pelos corredores, no acesso e na sala de estar, relacionados ao esporte, como momentos e histórias. Com o objetivo de nunca deixar o aluno esquecer a verdadeira filosofia do esporte e dar impulso ao atleta de que ele pode chegar onde ele quiser, bastando se esforçar, se dedicar e querer.

Gabarito: 3 pavimentos.

3 áreas de treinamento:

1 para turmas amplas de 96 m<sup>2</sup>;

2 para treinamento privado ou semi-privado de 40 m<sup>2</sup>.

Figura 27: Espaço de treino amplo, com pé direito duplo e quinas arredondadas.  
Site Alliance Jiu-Jitsu Official, 2019



Figura 28: Área de treino para turmas amplas.  
Site Alliance Jiu-Jitsu Oficial, 2019



Figura 29: Área de estar acalorada, com parede verde.  
Site Alliance Jiu-Jitsu Oficial, 2019



Figura 30: Espaço de treino amplo, com pé direito duplo e quinas arredondadas.  
Site Alliance Jiu-Jitsu Oficial, 2019



## EQUIPE GARRA E DETERMINAÇÃO

Localização: Rua Bispo Lacerda, 57, Del Castilho, Rio de Janeiro, RJ

Equipe, fundada pelo Mestre Alexandre Dias, com foco em treino de Judô e Jiu-Jitsu dedicado a preservar e transmitir as técnicas e as filosofias das Artes Marciais. Aberto para crianças, jovens, adultos e idosos com horário de funcionamento, aberto para turmas, de 10 às 12 horas e de 18 às 22 horas.

Sede situada na Igreja Batista do Cenáculo, em Del Castilho, porém, por conta do crescimento quantitativo de alunos, a equipe expandiu para mais 2 unidades: na Academia Shape, em Maria da Graça, e na Igreja Metodista do Méier, no Méier.

Todas as unidades dispõem de uma infraestrutura mínima para funcionamento: lanchonete, bebedouro, banheiros, feminino e masculino, e pequenos bancos para os responsáveis e visitantes ficarem assistindo os treinos. Porém, são instalações pequenas e simples, além de serem instalações provisórias, adaptadas ao local disponível. Sofrendo muitas vezes por imprevistos dos usos dos locais onde as aulas são ministradas, especialmente nas igrejas. A crítica à essa estrutura do ambiente de ensino das Artes Marciais se dá pela conclusão de esse ser o padrão da maioria das academias do Rio de Janeiro.

Além disso, o Mestre da equipe é responsável por eventos como a Copa Symbios de Jiu-Jitsu e o seminário Technical Grappling Meeting. Nota-se, assim, um potencial de crescimento e de ambição em melhorar o ensino e a apresentação das Artes Marciais do Rio de Janeiro para o mundo.

1 área de treinamento, em cada unidade, de 48 m<sup>2</sup>.

Figura 31: Ambiente de ensino da Equipe Garra e Determinação na Igreja Batista do Cenáculo Del Castilho, Rio de Janeiro, RJ - Acervo Próprio, 2019



Figura 32: Aula dos jovens durante a semana a noite.  
Acervo Próprio, 2019



Figura 33: Aula dos adultos durante a semana a noite.  
Site Alliance Jiu-Jitsu Oficial, 2019



Figura 34: Ambiente de ensino da Equipe Garra e Determinação na Igreja Batista do Cenáculo Del Castilho, Rio de Janeiro, RJ - Acervo Próprio, 2019

# ETAPA DE ANÁLISES

## ENTREVISTAS

Com base nas entrevistas feitas à 20 pessoas envolvidas diretamente com as Artes Marciais, no caso de prevalência, o Jiu-Jitsu. Desde alunos e seus responsáveis até professores e mestres comprovam todo o estudo feito nesse caderno até o momento.

Onde dos entrevistados, 50% entrou nas Artes Marciais por influência de amigos ou para melhor desempenho de suas características sociais e pessoais, no qual eles procuram a solução para os problemas mais comuns do ser humano, como raiva, estresse, hiperatividade e ansiedade, ou apenas descobrem melhorias em seus desempenhos com o passar do tempo.

Sem contar que 1/4 das pessoas entrevistadas tiveram experiências de superação pela prática das Artes Marciais. Também nota-se que a maioria dos atletas tem desejo em serem competidores, porém nem todos têm vontade de ser professor, mesmo que queiram transmitir o conhecimento adquirido de técnica e filosofia. Ainda assim, 3 a cada 6 entrevistados têm como pretensão serem professores no futuro, o equivalente à 1/2 dos entrevistados.

Além de comentários e visões sobre o as Artes Marciais no Brasil e internacionalmente, e sua aplicação como filosofia de vida e como escola.

Com relação ao ambiente de ensino, questionados sobre as falhas no ambiente de ensino deles mesmos, quase todos pontuaram sobre não ter espaços adequados para os treinos, pé direito, largura, comprimento, segurança, etc..

Outros pontos comentados foram sobre a qualificação dos professores, conforto térmico, higienização e troca de ar, seja ventilação natural ou ar condicionado. Assim, as solicitações para os ambientes de ensino que são importantes a serem considerados para a proposta de projeto foram em sua maioria sobre infraestrutura e alguns detalhes que fazem toda a diferença para o usuário do espaço à ser projetado.

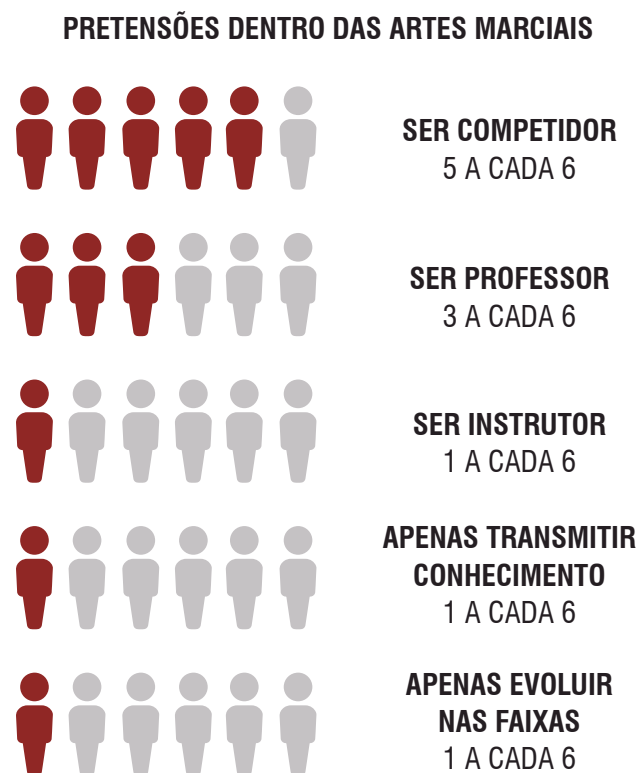
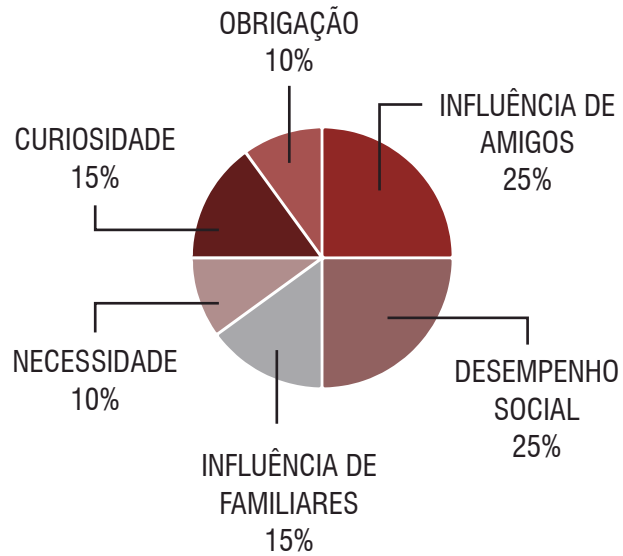


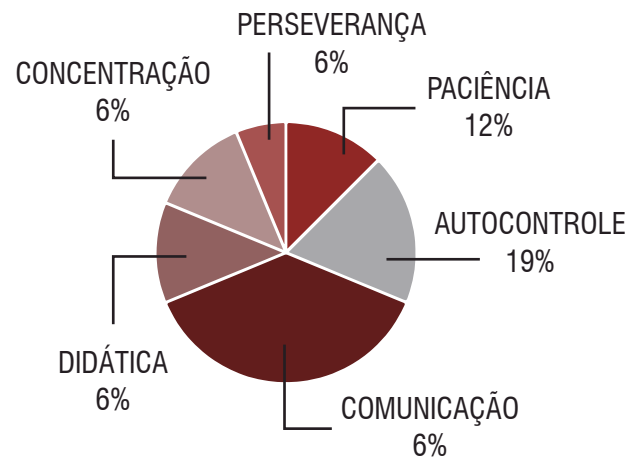
Figura 35: Gráficos e diagramas de análise das entrevistas.  
Elaboração Autoral, 2019



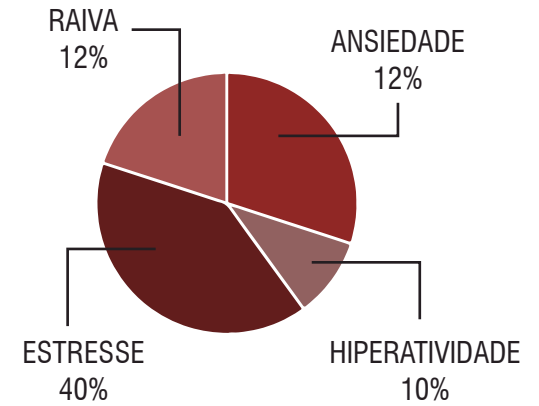
### MOTIVOS DE PROCURA



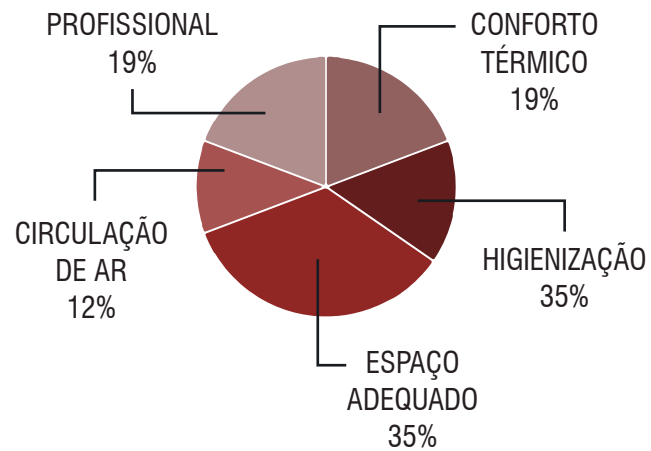
### MELHORIAS NOTADAS



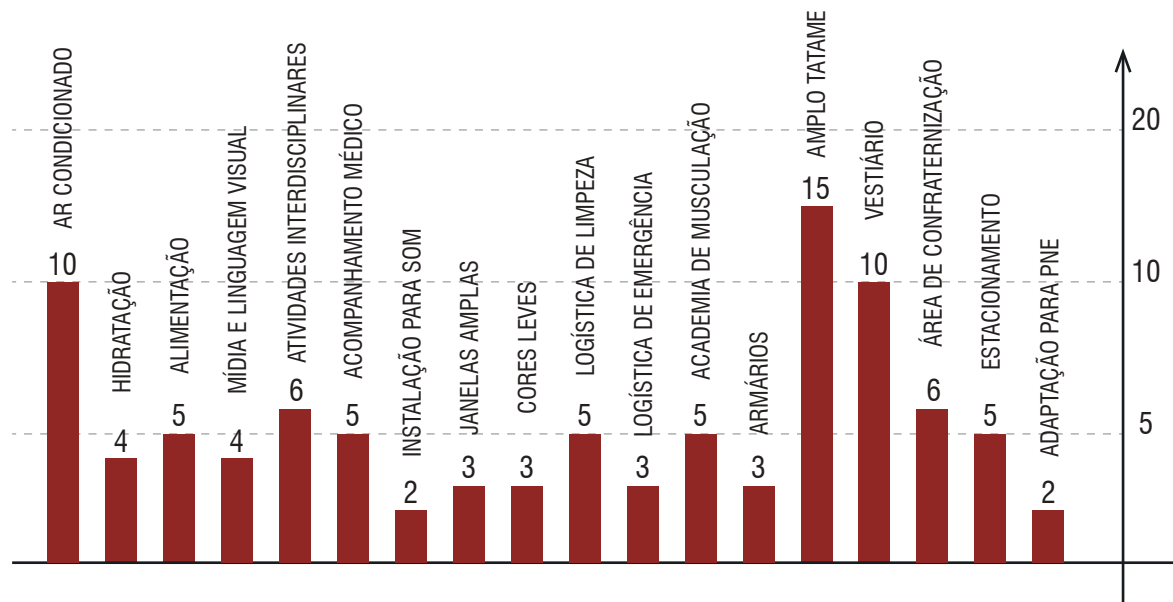
### OS PROBLEMAS PESSOAIS MAIS COMUNS



### MAIORES FALHAS NOS AMBIENTES DE ENSINO



### SOLICITAÇÕES PARA O AMBIENTE DE ENSINO



## EQUIPAMENTOS

“Um centro de treinamento precisa ter, primeiro, uma boa estrutura a nível de tatame, porque muitas pessoas com o tempo percebem que o tatame provoca mau odor. Ele precisa ser constantemente higienizado e existem alguns materiais, por exemplo, o tatame de EVA que não suporta durante muito tempo, porque pelas fissuras dele começam a entrar impurezas e vai se desgastando, vai abrindo, existe risco de contaminação ou até mesmo das pessoas se machucarem (...) Tem que investir no tatame de qualidade, então hoje um tatame de estrutura olímpica deixou de ser algo de aformoseamento, de embelezamento, é algo necessário para que você possa ter sempre uma academia limpa e higienizada Então primeiro você tem que pensar em investir num bom tatame, se você não tem um bom tatame você já está começando a ficar fora (...) É por isso que a gente tem aqui a equipe de competição que treina no EVA. Quando a gente vai competir, uma competição por exemplo da *UAE Jiu-Jitsu Federation* ou a de *IBJJF* é (...) o tatame olímpico, da *CBJJ* e das outras federações são desse de encaixe de EVA e aí a gente treina aqui, porque o ritmo é cadenciado é diferente do outro ritmo.” trecho de entrevista do professor Luciano Mendes (*anexos*) ao falar sobre variedade de tatames no centro de treinamento Família Luciano Mendes.

O mínimo necessário para ensinar e aprender qualquer Arte Marcial é um Dojô, todos os outros equipamentos são para uma melhor qualidade e funcionalidade do ambiente de ensino e suporte ao atleta. Os equipamentos campeonatos das Artes Marciais são regulamentados por cada respectiva federação, desde tecido e cor dos quimonos até modelo do tatame, tatame tapete EVA, de 1x1 metro, ou tatame olímpico de espuma em lona de vinil, de 2x1 metro.



Figura 36: Diagrama de cor dos quimonos.  
Elaboração Autoral, 2019

## DIMENSÃO TATÂME PARA COMPETIÇÃO

### JUDÔ

Federação de Judô do Estado do Rio de Janeiro (FJERJ)  
Confederação Brasileira de Judô (CBJ)  
International Judo Federation (IJF)

**10 x 10**  
metros

### JIU-JITSU

Federação de Jiu-Jitsu do Estado do Rio de Janeiro (FJJ Rio)  
Confederação Brasileira de Jiu-Jitsu (CBJJ)  
Federação Brasileira de Jiu-Jitsu (FBJJ)  
International Brazilian Jiu-Jitsu Federation (IBJJF)

**8 x 8**  
metros

### TAEKWONDO

Federação de Taekwondo do Estado do Rio de Janeiro (FTDERJ)  
Confederação Brasileira de Taekwondo (CBTKD)  
World Taekwondo Federation (WTF)

**15 x 28**  
metros

### KUNG FU

Federação de Kung Fu do Estado do Rio de Janeiro (FKFERJ)  
Confederação Brasileira de Kung Fu Wushu (CBKW)  
International Wushu Federation (IWF)

**12 x 12**  
metros

### KARATÊ

Federação de Karatê do Estado do Rio de Janeiro (FKERJ)  
Confederação Brasileira de Karatê (CBK)  
World Karate Federation (WKF)

**12 x 12**  
metros



Figura 37: Campeonato Sports Jiu-Jitsu South America Federation, Rio de Janeiro, RJ  
Acervo Próprio, 2019



# ÁREA DE INTERVENÇÃO

# 4

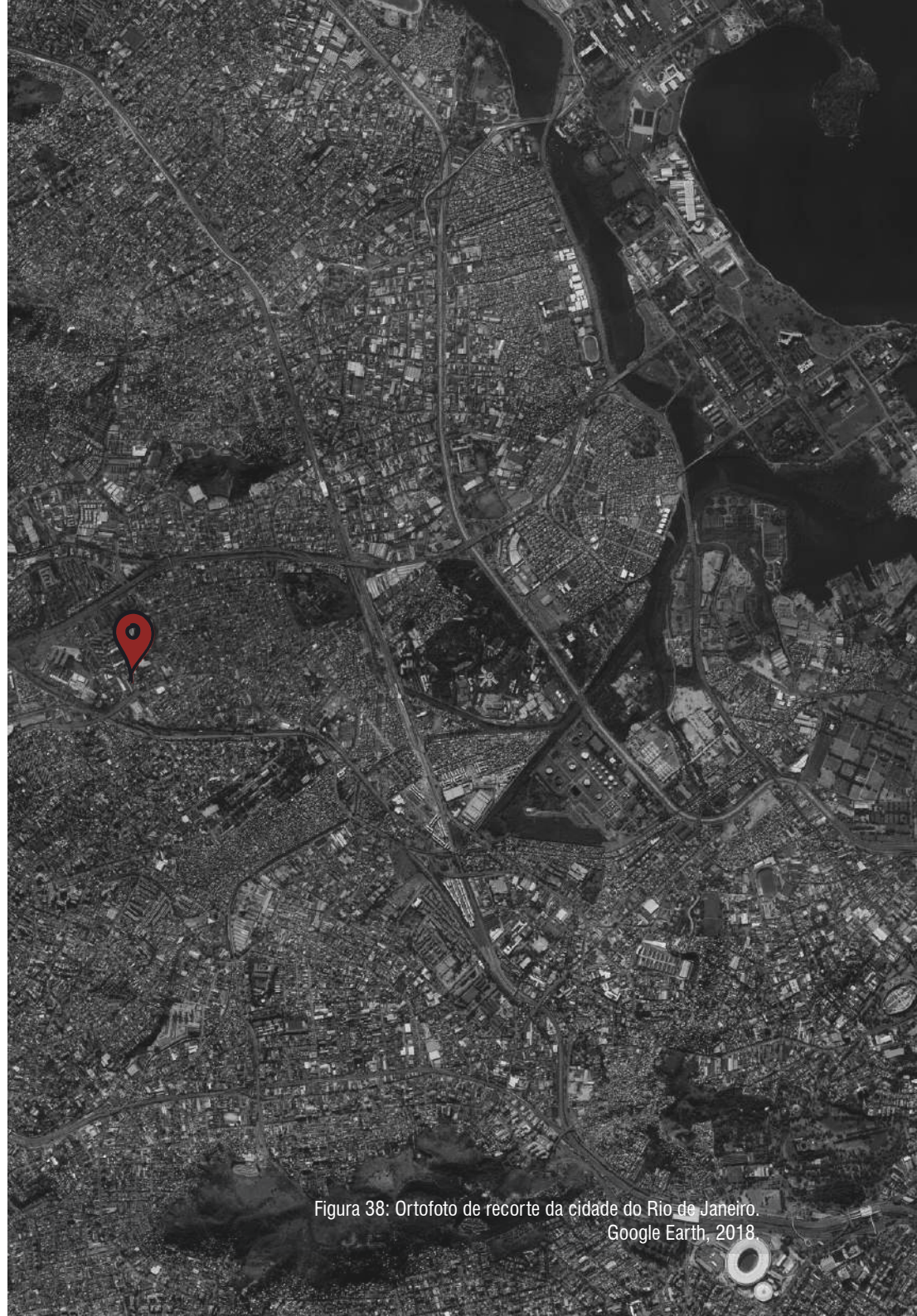


Figura 38: Ortofoto de recorte da cidade do Rio de Janeiro.  
Google Earth, 2018.

# A ZONA NORTE DO RIO DE JANEIRO

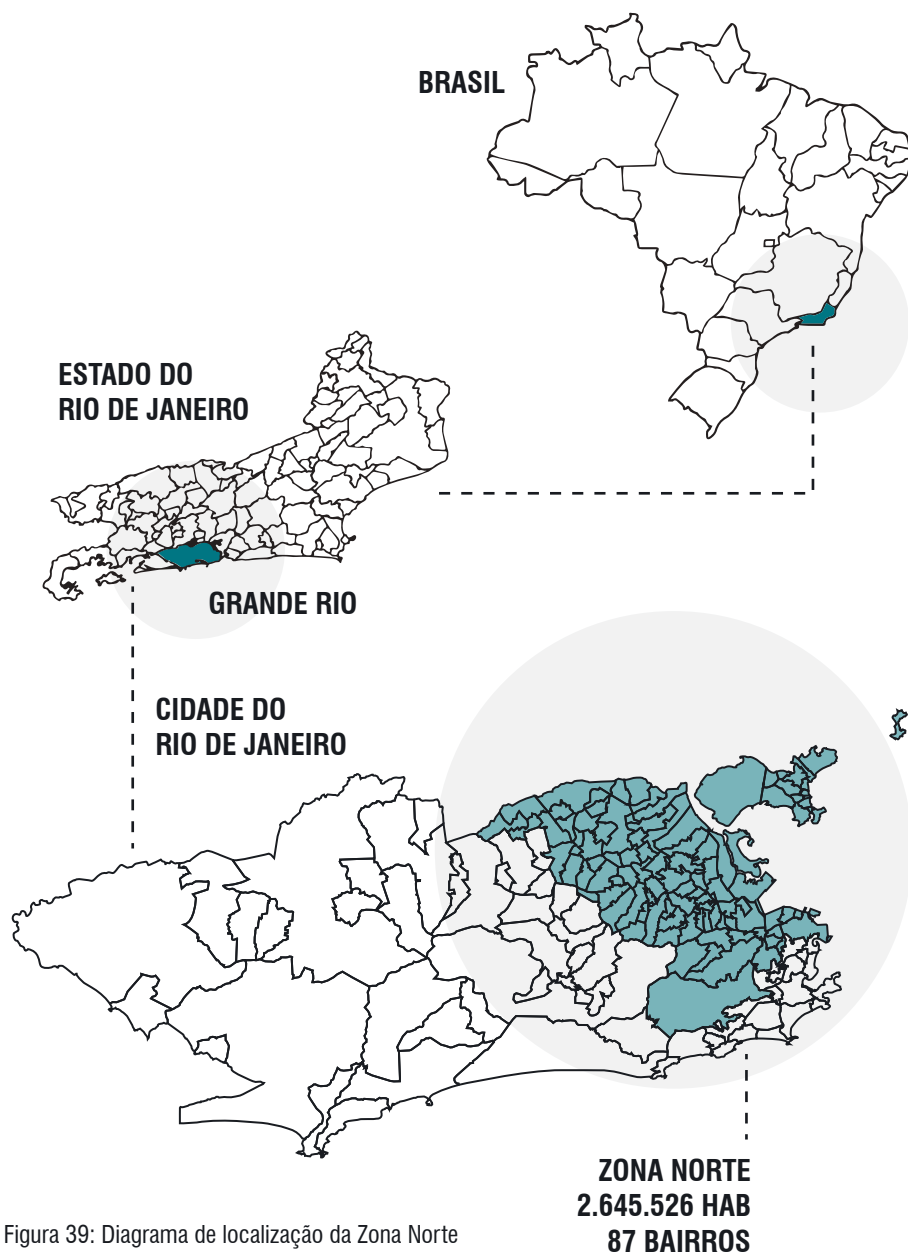


Figura 39: Diagrama de localização da Zona Norte  
Elaboração Autoral, 2019.

A Zona Norte do Rio de Janeiro é uma área do município do Rio de Janeiro em que no século XVII se cultivava na região principalmente a cana-de-açúcar, frutas e hortaliças, tornando-se a maior área fornecedora da cidade, destas plantações. Do início até o meio do século XX ocorreu o loteamento em massa dos terrenos e alguns bairros foram criados nessa época como Marechal Hermes em 1911, Grajaú em 1914, Cascadura em 1915, Del Castilho em 1931 e Jardim Guanabara em 1936.

O subúrbio, especialmente a Zona Norte, intensificou sua ocupação com a utilização da Estrada de Ferro D. Pedro II que foi criada no ano de 1858 e ligava inicialmente o Centro até Queimados, logo depois foi criada a Estrada de Ferro Leopoldina, inaugurada em 1874, porém sendo levada à cidade do Rio de Janeiro apenas em 1886, ano da fundação do bairro de Ramos. Mais tarde, no final do século, uma linha auxiliar chamada Estrada de Ferro Rio d'Ouro chegaria até a Pavuna também. No final da década de 30, a presença de indústrias próxima às linhas férreas é muito visível, crescendo assim nas próximas décadas, sendo um grande complexo industrial, comercial e residencial. Então, já alimentado pelo sistema de transporte público ferroviário, a SuperVia, que interliga a Zona Norte com a Zona Oeste e outros municípios, como Belford Roxo, Japeri e Guapimirim, em 1979 foi inaugurado o Metrô Rio que interliga os bairros da Zona Norte com os bairros da Zona Sul (fig. 40). Posicionando assim a Zona Norte da cidade como um centro de interligação entre os sistemas de transportes ferroviários públicos, além da abundância em transportes rodoviários que cortam toda a área. Além disso, grandes vias são localizadas na região, como a via expressa Linha Vermelha, ligando o Rio de Janeiro à São João de Meriti, a Avenida Brasil, ligando desde a Ponte Rio-Niterói até Santa Cruz, e a Linha Amarela, ligando a Barra da Tijuca à Ilha do Fundão.

Segundo o Censo do IBGE 2010 a cidade do Rio de Janeiro possui 6.320.446 habitantes, o que corresponde a 40% do total do Estado do Rio de Janeiro (15.989.929 hab). A área mais populosa da capital é a Zona Norte, com 87 bairros e 42% da população do município. A maior densidade demográfica (10.185 hab/km<sup>2</sup>) também se situa na Zona Norte, que está em constante crescimento populacional e de desenvolvimento urbano (fig. 41). Enquanto a Zona Oeste apresenta a segunda maior população e a menor densidade demográfica, por sua área territorial ser extensa. Já o Centro e a Zona Sul possuem a densidade demo-

gráfica de 9.9794 hab/km<sup>2</sup>, bem próxima da Zona Norte.

Além disso, a implantação do projeto na Zona Norte do Rio de Janeiro tem como princípio a sua acessibilidade, a circunstância populacional atual, seu crescimento populacional nos últimos anos, desde 2007, e o desenvolvimento de infraestrutura que vem ocorrendo desde os eventos mundiais que o Rio de Janeiro sediou, a Copa do Mundo de Futebol em 2014 e os Jogos Olímpicos em 2016. Respaldando-se no incômodo em que mesmo que a área já tenha diversas academias pulverizadas, como existe em toda a cidade do Rio de Janeiro, ainda há demanda por espaços físicos de melhor qualidade e formação de profissionais realmente qualificados, possuindo como intenção desenvolver um projeto que ressignifique o espaço-academia para os esportes da área de Artes Marciais que influencie toda a cidade.

**LEGENDA**

- METRÔ RIO
- - - - - SUPERVIA TRENS URBANOS



Figura 40: Rio de Janeiro sendo cortado pelo sistema ferroviário do estado por ortofoto Google Earth 2018 - Elaboração Autoral, 2019.

**POPULAÇÃO RESIDENTE NA CIDADE DO RIO DE JANEIRO  
DADOS IBGE 2010**

**TOTAL DE 6.320.446 HABITANTES E ÁREA DE 1.225 KM<sup>2</sup>**

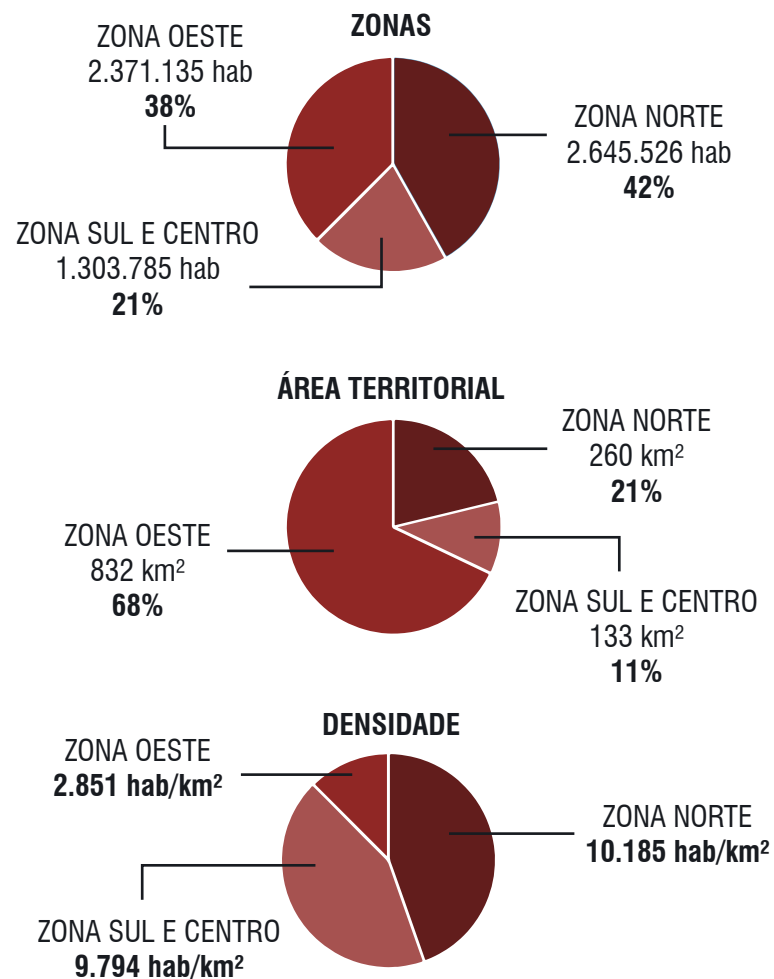


Figura 41: Gráficos de quantitativo populacional da cidade retirados do Censo 2010 do IBGE - Elaboração Autoral, 2019.

# O BAIRRO DE DEL CASTILHO

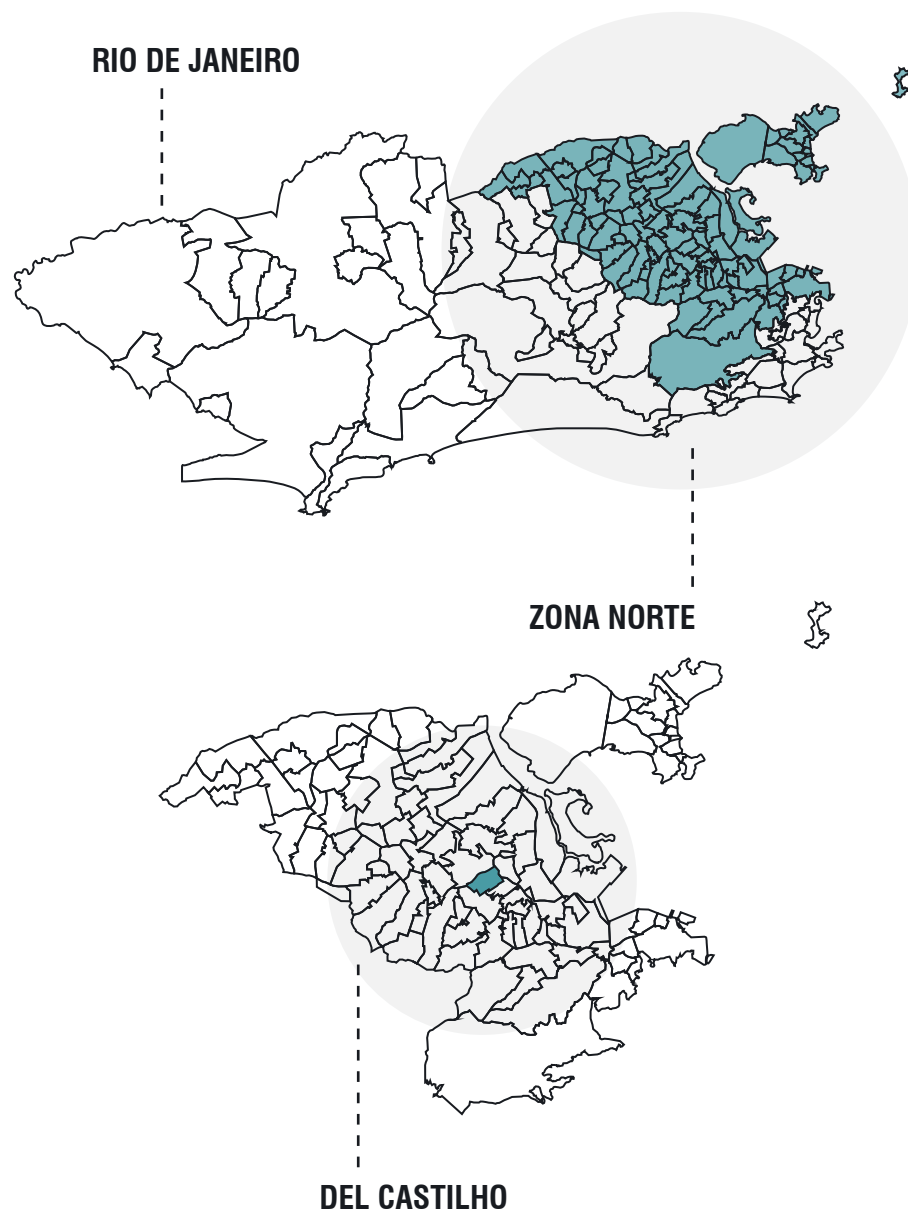


Figura 42: Diagrama de localização de Del Castilho  
Elaboração Autoral, 2019.

A Zona Norte teve sua ocupação como zona rural desde a segunda metade do Século XVI, quando Estácio de Sá concedeu sesmarias ou grandes glebas de terras aos seus companheiros de luta durante a fundação da Cidade do Rio de Janeiro. A maioria dessas terras pertenciam aos Jesuítas até a segunda metade do século XVIII, onde tinham inúmeras fazendas e engenhos. No final do século XVIII a área de Del Castilho fazia parte da imensa propriedade rural da Fazenda do Capão do Bispo, de Dom José Joaquim Castelo Branco. Quando os Jesuítas foram expulsos, as terras foram divididas em fazendas menores e chácaras. A região onde é o bairro de Del Castilho pertencia à freguesia de Inhaúma e era atravessada pela Estrada Real de Santa Cruz, atual Avenida Dom Helder Câmara, onde o terreno para implantação do projeto fica localizado.

Trata-se de um bairro, sobretudo, residencial de classe média da Zona Norte da Cidade do Rio de Janeiro que vem recebendo importantes investimentos imobiliários nos últimos anos. Ele faz limite com os bairros de Higienópolis, Maria da Graça, Cachambi e Inhaúma (fig. 42). Além de ser servido pelo Shopping Nova América, fundado em 1995, que ocupou o lugar da tradicional fábrica de tecidos da região, a “Companhia Nacional de Tecidos Nova América” fundada em 1824, o bairro possui muitos comércios e serviços. Ainda tem a proximidade de equipamentos regionais, como o Norte Shopping e o Complexo Power Center Linha Amarela, valorizando ainda mais o bairro. Além disso, nas proximidades do terreno há 5 instituições de ensino, englobando desde creche e jardim de infância até universidade (fig. 46): Centro Educacional LBV, Creche-Escola Gotinhas de Luz, Jardim Escola Castelo de Areia, Cruzada do Menor e Universidade Estácio, com ainda uma Escola Estadual e uma Escola Municipal no bairro de Higienópolis.

Uma localização privilegiada, distando 15 km do Centro da Cidade do Rio, com grande facilidade de acesso, se beneficiando de uma consolidada rede de transporte que inclui trem, metrô e linhas de ônibus que articulam dentro do município e para além da Baixada Fluminense. Além disso, o bairro é cortado por importantes vias, como a Avenida Dom Helder Câmara, antiga Suburbana: 11 km de extensão, ligando o bairro de Benfica até Cascadura; a Avenida Pastor Martin Luther King Junior: 25 km de extensão, ligando o bairro de Del Castilho com Acari; a Linha Amarela: 17,4 km de extensão, ligando a Barra da Tijuca com a Ilha do Fundão; e a Estrada Adhemar Bebiano, antiga Estrada Velha da Pavuna: de 12,5 km, interligando o bairro de Del Castilho com Thomás Coelho (fig. 43).





MORRO DO ALEMÃO

RAMOS

BONSUCESSO

ESTRADA ADHEMAR BEBIANO

INHAÚMA

LINHA AMARELA

HIGIENÓPOLIS

AV. DOS DEMOCRÁTICOS

DEL CASTILHO

AV. PASTOR MARTIN LUTHER KING

AV. DOM HÉLDER CÂMARA

CACHAMBI

MARIA DA GRAÇA

MÉIER

JACAREZINHO



Figura 43: Diagrama de localização e entorno com ortofoto do bairro de Del Castilho com seu entorno imediato do Google Earth 2018. Elaboração Autoral, 2019.

A estação de metrô, que está interligada ao Shopping Nova América, conta com as integrações rodoviárias: 610 (Praça Seca), 611 (Curicica), 613 (Rio Centro), 614 (Terminal Alvorada) e 616/913 (UFRJ Campus Ilha do Fundão). Inclusive várias outras linhas de ônibus passam pelo bairro: 261 (Marechal Hermes - Praça XV), 296 (Castelo - Irajá), 298 (Castelo - Acari), 311 (Engenheiro Leal - Praça XV), 356 (Del Castilho - Praça XV), 371 (Praça Seca - Praça Tiradentes), 615 (Pavuna - Norte Shopping), 621 (Penha - Sans Peña via Mangueira), 622 (Penha - Sans Peña via Grajaú), 623 (Penha - Sans Peña via Túnel Noel Rosa), 624 (Praça da Bandeira - Mariópolis), 625 (Olaria - Sans Peña), 628 (Penha - Del Castilho), 629 (Sans Peña - Irajá), 630 (Penha - Sans Peña), 662 (Méier - Maria da Graça via Del Castilho), 673 (Parada de Lucas - Méier), 679 (Méier - Grotão), 680 (Penha - Méier), 917 (Bonsucesso - Realengo), 711 (Rio Comprido - Rocha Miranda), 533 (Alcântara - Méier) e 485 (Caxias - Pylares). Assim, cobrindo quase toda a extensão da cidade do Rio de Janeiro.

O fato de o bairro dar suporte para deslocamentos regionais aumenta a população flutuante do bairro, pois além das pessoas que vêm ao bairro para trabalhar, estudar, visitar, etc.. muitas outras o utilizam para fazer baldeação ao seu destino final. Além disso, em termos populacionais, segundo o Censo do IBGE de 2010, o bairro de Del Castilho abriga 15.610 habitantes e possui uma alta proporção de jovens, contando 32,69% da população com menos de 24 anos, enquanto os idosos chegam a 17,67% (fig. 44). Então, para somar aos já conhecidos Condomínio IV Centenário e o Conjunto Habitacional IAPI de Del Castilho, após o aumento da especulação imobiliária depois de 2010, foram construídos 3 novos grandes condomínios no bairro crescendo em mais de 50% a população de Del Castilho, com 9.140 habitantes: Arboretto Residencial, America Condominio Clube e Rio Parque Condominio Bairro. Sendo assim, apenas no recorte de área selecionado para análise, onde o projeto fica situado, há um total, potencial, de 15.460 habitantes (fig. 45).

POPULAÇÃO RESIDENTE DO BAIRRO DE DEL CASTILHO  
DADOS IBGE 2010

TOTAL DE 15.610 HABITANTES

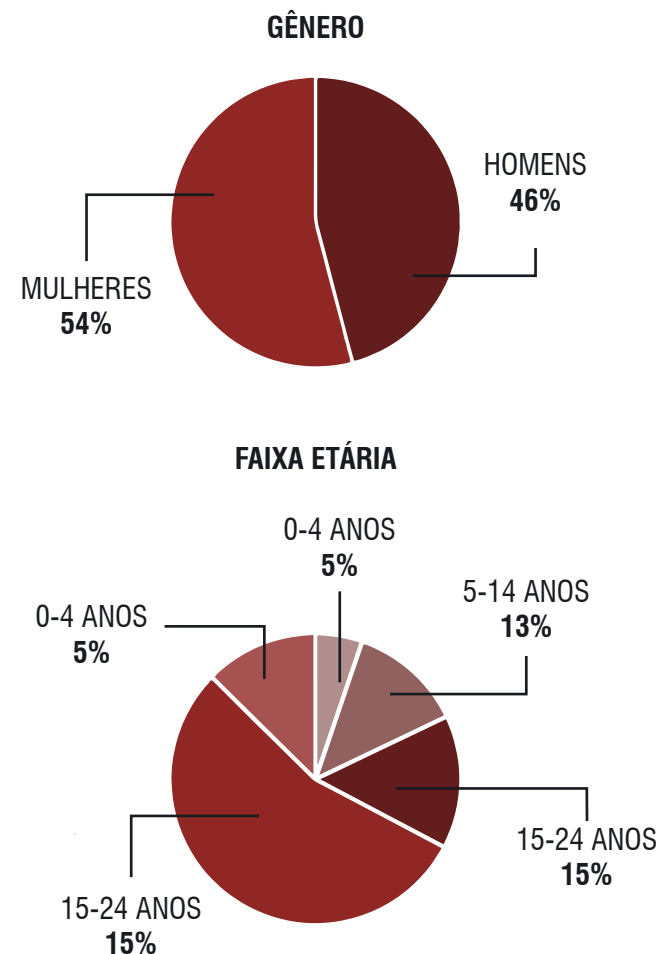


Figura 44: Gráficos de quantitativo populacional do bairro retirados do Censo 2010 do IBGE  
Elaboração Autoral, 2019.



Figura 45: Diagrama esquemático do crescimento da especulação imobiliária nos últimos anos com ortofoto do Google Earth 2018 - Elaboração Autoral, 2019.



**UNIVERSIDADE ESTÁCIO**

**SHOPPING NOVA AMÉRICA**

**NOVA AMÉRICA OFFICES**

**CRUZADA DO MENOR**

**CLÍNICA DA FAMÍLIA**

**IBI HOTEL**

**REDECONOMIA**

**IAPI**

**IV CENTENÁRIO**

**RIO PARQUE MALL**

**CROSSFIT**

**CENTRO EDUCACIONAL LBV**

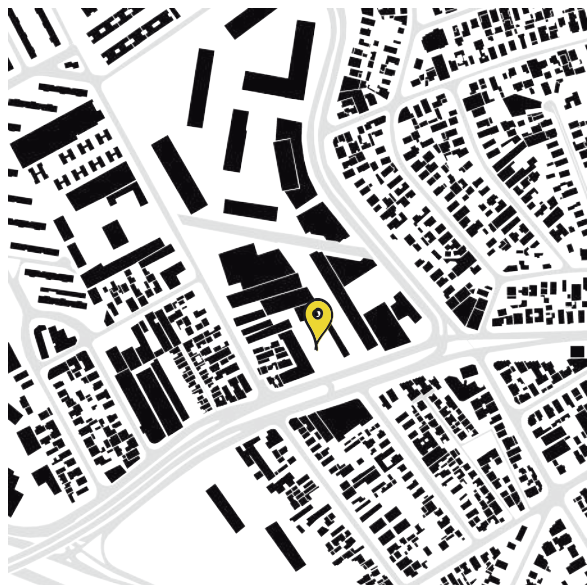
**CRECHE-ESCOLA GOTINHAS DE LUZ**

**CALL CENTER ATENTO**

**COMLURB**

Figura 46: Diagrama de comércio e serviços do entorno imediato ao Google Earth, 2018. Elaboração Autoral, 2019.

Figura 47: Mapa de cheios e vazios.  
Elaboração Autoral, 2019.



**LEGENDA**

-  LOCALIZAÇÃO DO PROJETO
-  NÚCLEO RESIDENCIAL
-  MERCADO
-  BAR OU RESTAURANTE
-  LOJA
-  ACADEMIA
-  CENTRO RELIGIOSO
-  INSTITUIÇÃO DE ENSINO
-  CLÍNICA DE SAÚDE
-  HOTEL

Figura 48: Mapa de usos predominantes do solo.  
Elaboração Autoral, 2019.



**LEGENDA**






-  RESIDENCIAL
-  COMERCIAL E DE SERVIÇOS
-  INSTITUIÇÕES DE ENSINO
-  VIAS

Figura 49: Mapa de gabaritos.  
Elaboração Autoral, 2019.



**LEGENDA**

-  1 A 3 PAVIMENTOS
-  4 A 5 PAVIMENTOS
-  6 A 9 PAVIMENTOS
-  MAIS DE 10 PAVIMENTOS
-  VIAS

# O TERRENO



## LEGENDA

-  PONTOS DAS VISADAS
-  PONTO DE ÔNIBUS
-  SINAL DE TRÂNSITO

35 METROS

2.268,00M<sup>2</sup>  
Nº 3.196

63 METROS

63 METROS

PAL 35738

37 METROS

4

2

1



AVENIDA DOM HÉLDER CÂMARA

Figura 50: Ortofoto do Google Earth com o terreno de intervenção ressaltado. Elaboração Autoral, 2019.

Ponto privilegiado do bairro, fica situado entre as estações de Metrô de Del Castilho e Maria da Graça e próximo a estação de trem de Del Castilho, distando, no máximo, até 11 minutos caminhando, além de ponto de ônibus próximo ao empreendimento (fig. 55). Inclusive, em frente ao lote há um semáforo para controle do tráfego dos automóveis, possibilitando os pedestres de atravessarem.

Localizado na Avenida Dom Helder Câmara, nº 3.196, no bairro de Del Castilho, o terreno possui 2.268 m<sup>2</sup>. Situado em uma área em desenvolvimento na Zona Norte, onde há 10 anos está sendo modificada constantemente com novos empreendimentos e novos habitantes. O lote em questão antigamente abrigava uma concessionária que faliu e o deixou abandonado, após um tempo o terreno foi comprado por uma instituição religiosa, porém, atualmente, se encontra abandonado novamente (fig. 51). Entorno imediato com gabarito baixa, no máximo 3 pavimentos, excetuando os novos condomínios construídos, de até 15 pavimentos (fig. 52).

A proposta visa elevar o nível do bairro, sendo um elemento que acresça à essa transformação que já está acontecendo com o bairro, proporcionando uma nova visão para quem vive o lugar.



Figura 51: Fachada de acesso à Av. Dom Helder Câmara. Acervo Próprio, 2019.



Figura 52: Panorâmica do entorno imediato do terreno. Acervo Próprio, 2019.

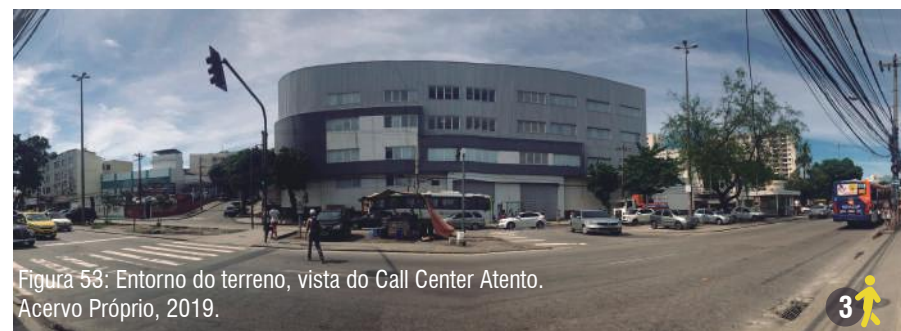


Figura 53: Entorno do terreno, vista do Call Center Atento. Acervo Próprio, 2019.



Figura 54: Entorno do terreno, vias largas da Av. Dom Helder Câmara. Acervo Próprio, 2019.



ESTAÇÃO  
DEL CASTILHO



ESTAÇÃO  
DEL CASTILHO



ESTAÇÃO  
Mª DA GRAÇA



9 min  
700m

600m  
8 min

11 min  
850m



Figura 55: Ortofoto do Google Earth 2018 de pontos de transporte público e distâncias. Elaboração Autoral, 2019.





# PROPOSTA PROJETUAL

# 5



Figura 56: Alunos brincando. 2º *Technical Grappling Meeting*, Rio de Janeiro, RJ  
Acervo Próprio, 2019.

# INSTITUTO

Um Instituto é uma instituição, organização pública ou privada, de ensino, criada com propósitos definidos, geralmente voltada para pesquisa científica ou fins filantrópicos. Assim, o Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento de Artes Marciais é uma organização privada, de ensino, aprendizagem e experimentação de novas práticas esportivo-pedagógicas, sempre visando o melhor desenvolvimento do atleta como indivíduo e a capacitação de professores. Tal como o Instituto Reação do judoca Flávio Canto, onde, além das aulas de Judô, as crianças e os jovens frequentam as oficinas pedagógicas do programa Reação Educação. O programa prevê a construção de projetos pedagógicos semestrais, que são redigidos especificamente para cada faixa etária, dentro de 4 macro áreas de atuação: Vida Cidadã, Meio Ambiente, Arte e Cultura e Corpo de Movimento. O programa possui princípios e diretrizes educacionais que norteiam a redação dos projetos, contando com acompanhamento de profissionais da saúde e de pedagogia especializada para os atletas.

Sendo assim, existem propostas para que este seja um projeto acessível à todos por arrecadações, parcerias e investimentos, com a característica do Instituto em ser um centro de treinamento de alto rendimento com projeto social. A arrecadação ocorre por meio da Lei de Incentivo ao Esporte - Lei 11.438/2006 - que permite empresas e pessoas físicas a investirem parte do que pagariam de imposto de renda em projetos esportivos aprovados pelo Ministério do Esporte, onde as empresas de lucro real podem investir até 1% desse valor e as pessoas físicas até 6%, por meio de cobranças e taxas sociais e doações mensais ou pontuais. As parcerias são definidas por apoio das federações esportivas das Artes Marciais, apoio e auxílio financeiro de instituições públicas e privadas de produtos ou serviços e apoio de creches, escolas e universidades, do entorno e além dali. E, por fim, os investimentos são desenvolvidos por um programa de bolsas específicas, dependendo dos objetivos do aluno dentro da instituição - faixa preta, educação, olímpico, entre outros -, além de eventos e seminários, como o Technical Grappling Meeting (fig. 57, 58 e 59) que tem como objetivo a troca de conhecimento entre as Artes Marciais Judô, Jiu-Jitsu e Ju-Jitsu e entre diferentes equipes, e também campeonatos regidos pelo Instituto. Isso tudo regido pelo compromisso com o desenvolvimento humano e a inclusão social por meio do esporte e da educação.



## ARRECADAÇÃO

- Lei de Incentivo ao Esporte 11.438/06;
- Cobranças e Taxas Sociais;
- Doações Pontuais ou Mensais.



## PARCERIAS

- Apoio das Federações Esportivas;
- Apoio e auxílio financeiro de instituições públicas e privadas;
- Apoio de creches, escolas e universidades.



## INVESTIMENTOS

- Programa de Bolsas;
- Cursos;
- Eventos;
- Seminários;
- Campeonatos.

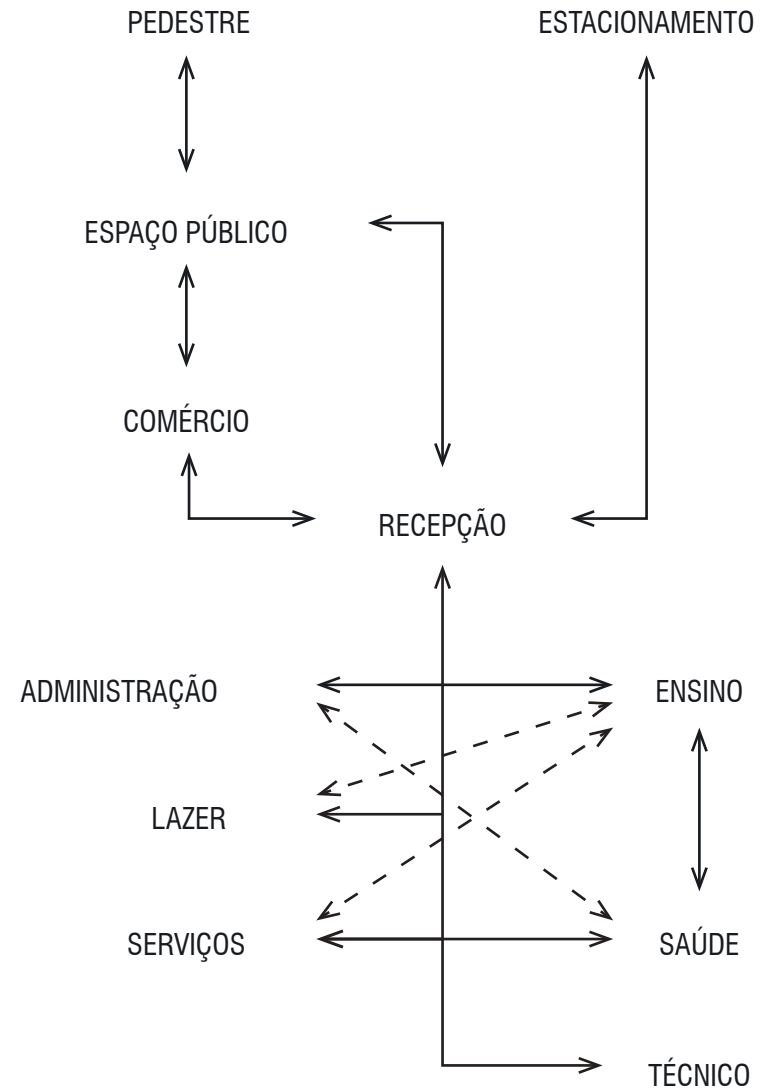


Figura 57-58-59: Momentos do 2º Technical Grappling Meeting Rio de Janeiro, RJ - Acervo Próprio, 2019.

# PROGRAMA DE NECESSIDADES

- 1 RECEPÇÃO** - 2 ACESSOS
- 2 ENSINO**
  - 3 SALAS DE AULA TRADICIONAIS
  - BIBLIOTECA/ MEDIATECA
  - 6 SALAS DE AULA DE TATAME
  - 1 PÁTIO DE TATAME/ AUDITÓRIO
- 3 SAÚDE**
  - AVALIAÇÃO FUNCIONAL/ AMBULATÓRIO
  - SALA DO PSICÓLOGO E NUTRICIONISTA
  - SALA DO FISIOTERAPEUTA E PILATES
  - MASSOTERAPIA
  - ACADEMIA
- 4 LAZER**
  - ESPAÇO INFANTIL
  - ÁREAS DE ESTAR
  - PRAÇA/ TERRAÇO
- 5 APOIO**
  - REFEITÓRIO
  - ALOJAMENTO
  - VESTIÁRIOS E BANHEIROS
  - ESTACIONAMENTO/ BICICLETÁRIO
- 6 TÉCNICO**
  - ÁREA TÉCNICA
  - DTL E DML
  - DEPÓSITO/ ALMOXARIFADO
  - CIRCULAÇÃO VERTICAL
- 7 ADMINISTRAÇÃO**
  - DIREÇÃO ADMINISTRATIVA
  - DIREÇÃO PEDAGÓGICA
  - COORDENAÇÃO
  - SALA DE REUNIÃO
  - COPA E VESTIÁRIO DE FUNCIONÁRIOS
- 8 COMÉRCIO**
  - LOJAS
  - LANCHONETE

## ORGANOGRAMA DE FLUXOS



# DIRETRIZES PROJETAIS

## VENTILAÇÃO CRUZADA

promover a renovação do ar no interior da edificação;

## ENERGIA SOLAR

placas solares para reduzir os impactos indiretos do edifício na natureza;

## ESTRUTURA DE AÇO

materiais que possuam baixa energia agregada e flexibilidade;

## CAPTAÇÃO DE ÁGUAS PLUVIAIS

diminuição do consumo dos elementos naturais;

## PRIVACIDADE

proteções naturais ou com painéis limitando a visão do transeunte;

## ELEMENTOS PRÉ-FABRICADOS

utilização de painel de aço cortén, estruturas metálicas e laje nervurada;

## PRESENÇA ATIVA DE VEGETAÇÃO

nos prismas de ventilação, além da praça e do terraço descoberto;

## JANELA EM FITA

ampliando a iluminação dos cômodos para aproveitamento de luz natural;

## INTEGRAÇÃO

espaços favorecem o encontro entre diferentes disciplinas e pessoas;

## IDENTIDADE

proporcionar espaços de interação e linguagem visual diferenciada.

# LEGISLAÇÃO

## DOCUMENTOS

PAL 35738

Decreto 322/1976: Regulamento de Zoneamento do Município do Rio de Janeiro

Lei Complementar 116/2012: Área de Especial Interesse Urbanístico da Av. Brasil

Lei Complementar 198/2019: Código de Obras e Edificações Simplificado

## ZONEAMENTO

Área de Planejamento

3

Região Administrativa

Inhaúma - XII

Zona Industrial

1

Centro de Bairro

2

## PARÂMETROS URBANÍSTICOS

Área do Terreno

2.268 m<sup>2</sup>

Afastamento Frontal

3 metros

Gabarito Máximo

5 pavimentos

Taxa de Ocupação

70% = 1.587,60 m<sup>2</sup>

Taxa de Permeabilidade

15% = 340,20 m<sup>2</sup>

Índice de Aproveitamento do Terreno (IAT)

3,00

Área Total Edificável (ATE)

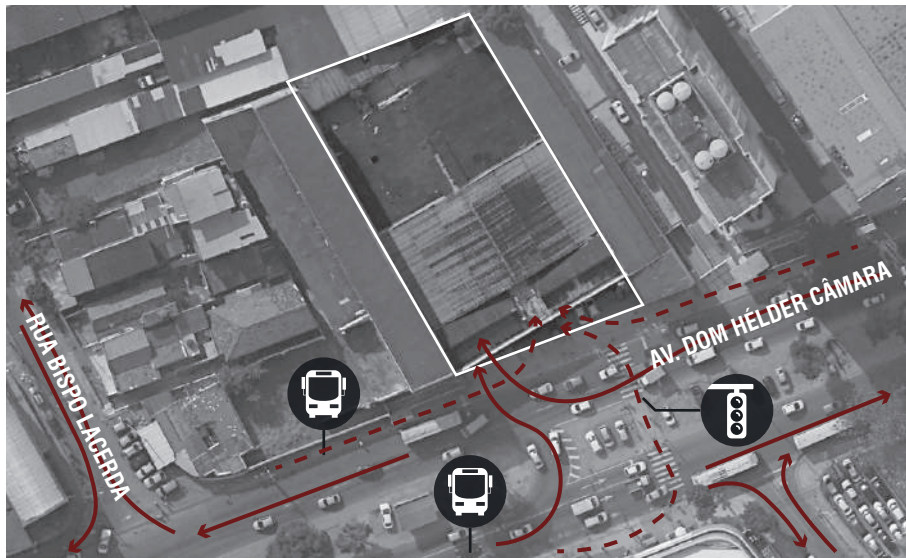
6.804 m<sup>2</sup>

## ESTACIONAMENTO

2 vagas a cada 1 sala

# IMPLANTAÇÃO

## ESTUDO DE FLUXO



### LEGENDA



PONTO DE ÔNIBUS



SINAL DE TRÂNSITO

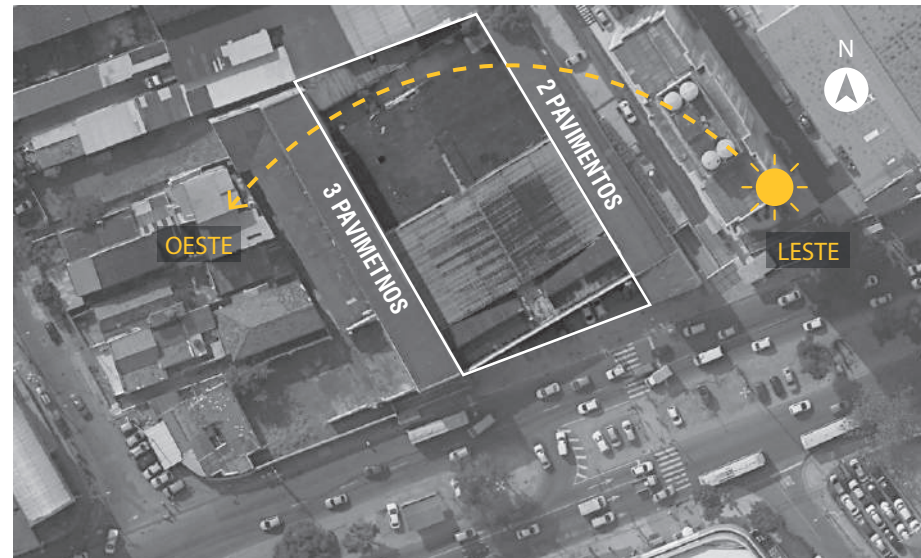


FLUXO DE VEÍCULOS



FLUXO DE PEDESTRES

## ESTUDO DE INSOLAÇÃO



## ESTUDO DE VENTILAÇÃO



Figura 60: Ortofoto do Google Earth 2018 com estudo de fluxos do entorno. Elaboração Autoral, 2019  
Figura 61-62: Ortofoto do Google Earth 2018 com estudos de insolação e ventilação.  
Elaboração Autoral, 2019

# DESENVOLVIMENTO DA IMPLANTAÇÃO

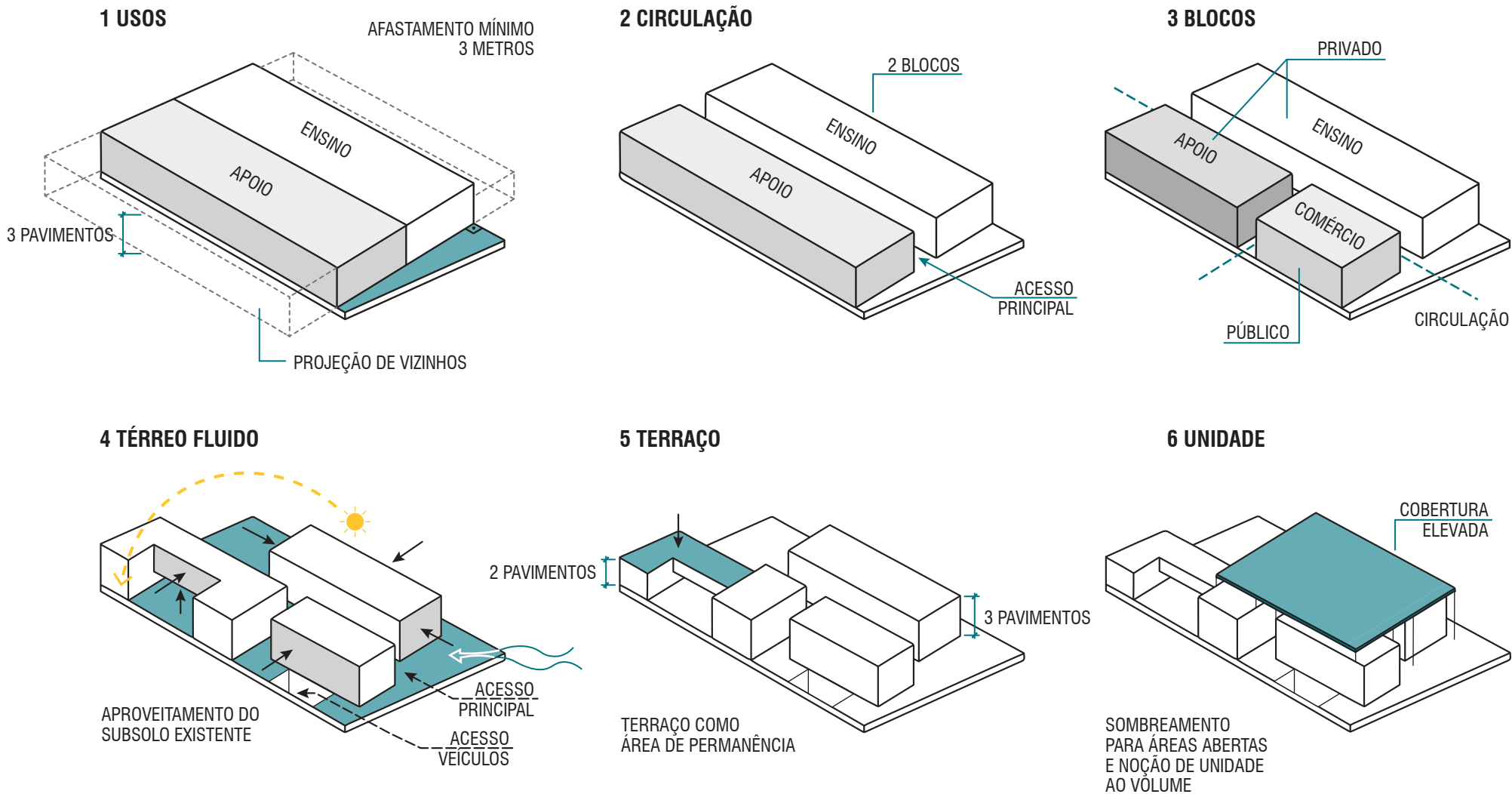


Figura 63: Etapas do estudo do volume.  
 Elaboração Autoral, 2019

# REFERÊNCIAS

## 1 ÁGORA TECH PARK - ESTÚDIO MÓDULO DISTRITO INDUSTRIAL



APLICAÇÃO DE SHEDS

ÁREA DE LAZER ABERTA

CIRCULAÇÃO CENTRAL  
PÉ DIREITO TRIPLO

COBERTURA CONTÍNUA  
ELEVADA

DOIS BLOCOS



Figura 64-65: Fotos do edifício Ágora Tech Park.  
Archdaily, 2019

## 2 EDIFÍCIO BLOCK SOCIAL NESTLÉ - GH+A E GUILLERMO HEVIA GRANEROS, CHILE



MATERIALIDADE DE FACHADA  
CONCRETO, VIDRO, METAL E AÇO

COBERTURA CONTÍNUA  
ELEVADA

BRISE AÇO CORTEN

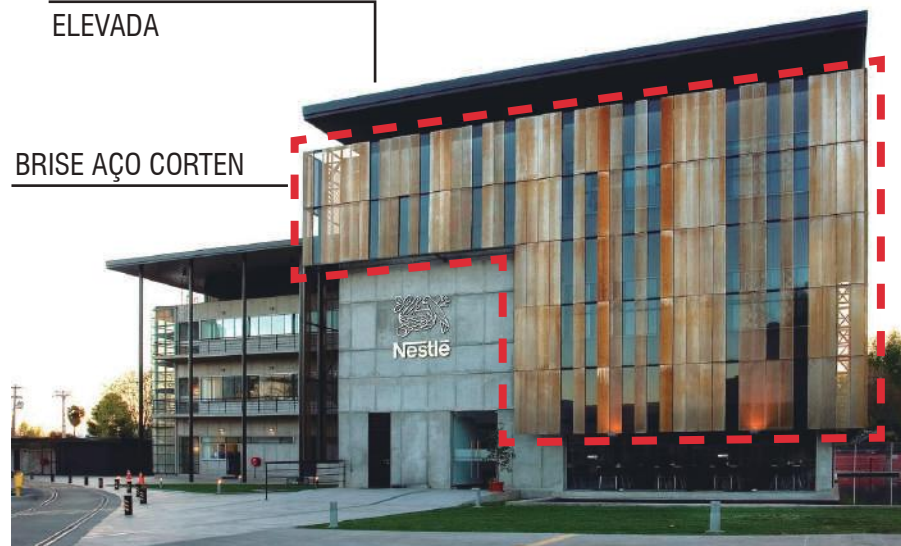
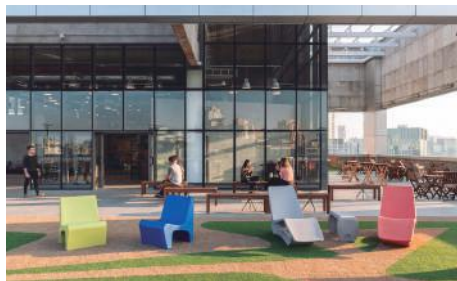


Figura 66-67: Fotos do edifício Block Social Nestlé.  
Archdaily, 2019



**3** **ESCRITÓRIO CUBO ITAÚ - PITÁ ARQUITETURA**  
SÃO PAULO



TERRAÇO

ÁREA DE ESTAR ALTERNATIVA

LINGUAGEM VISUAL

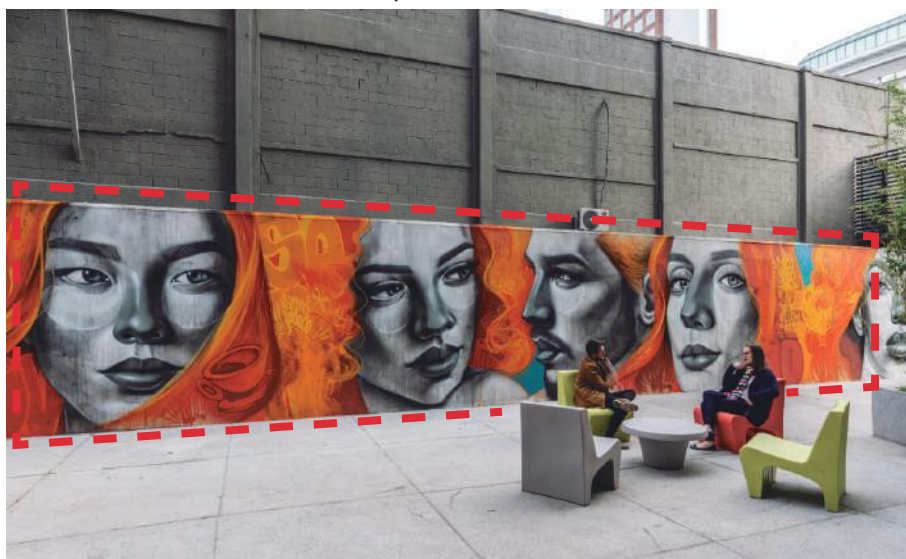


Figura 68-69: Fotos das áreas de lazer do Escritório Cubo do Banco Itaú. Archdaily, 2019

**4** **VALENTE BROTHERS SELF DEFENSE - DESCONHECIDO**  
FLÓRIDA, EUA



SINALIZAÇÃO

EXPOSIÇÃO VISUAL

MATERIALIDADE  
CONCRETO E VIDRO

IDENTIDADE

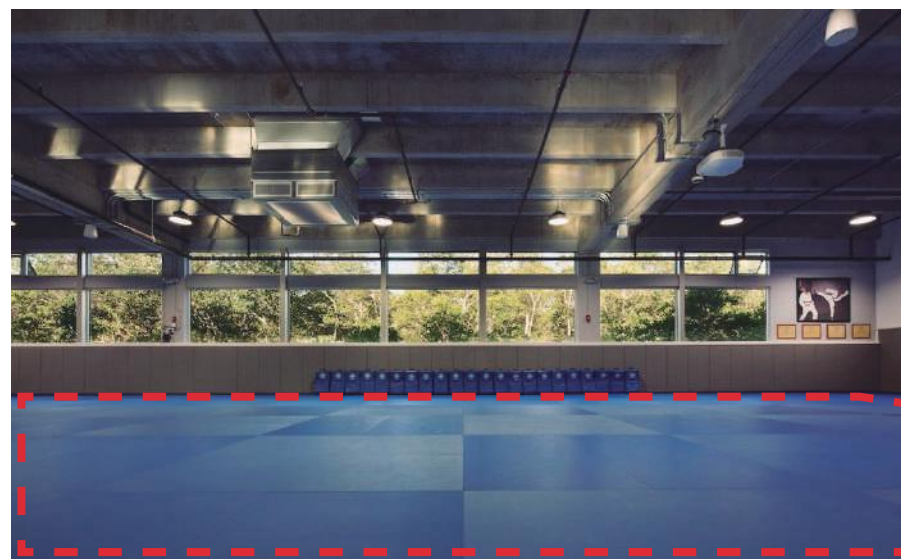
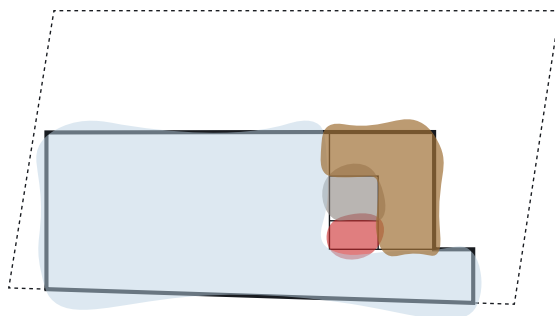


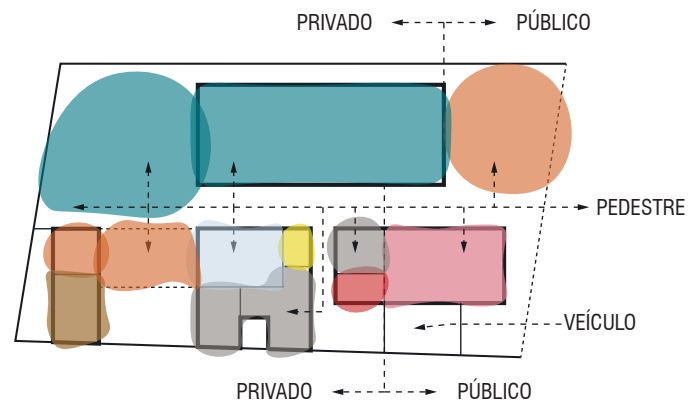
Figura 70-71: Fotos dos espaços internos do Centro de Treinamento da Valente Brothers. Archdaily, 2019

# SETORIZAÇÃO

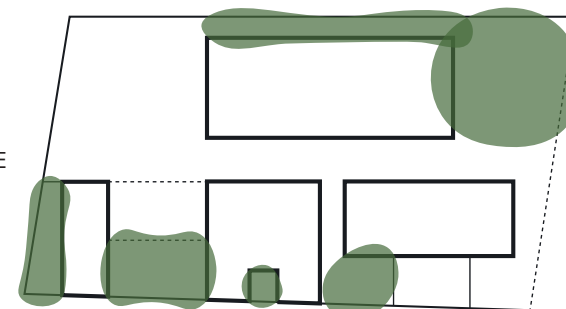
1 SUBSOLO



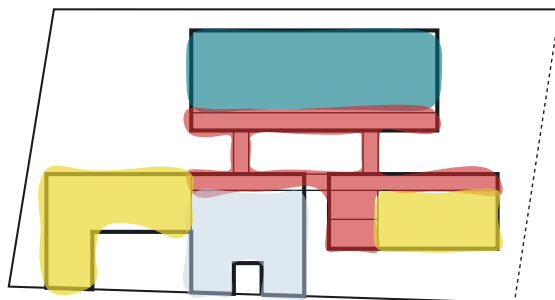
2 PRIMEIRO PAVIMENTO



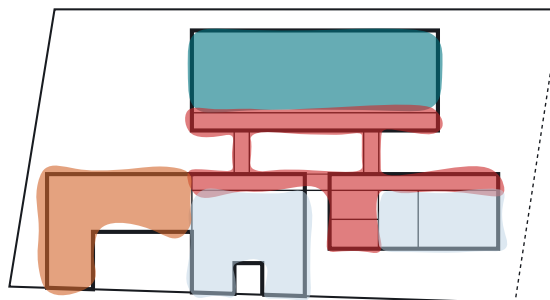
3 ÁREA VERDE



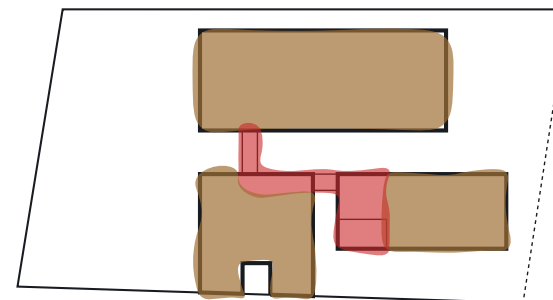
4 SEGUNDO PAVIMENTO



5 TERCEIRO PAVIMENTO



6 PAVIMENTO TÉCNICO



LEGENDA CIRCULAÇÃO ENSINO SAÚDE LAZER APOIO ADMINISTRAÇÃO TÉCNICO COMÉRCIO ÁREA VERDE ---> FLUXO(S)

# QUANTITATIVOS TÉCNICOS

## QUADRO DE ÁREAS E PARÂMETROS URBANÍSTICOS

Setor de Ensino	1.563,70 m <sup>2</sup>
Setor de Saúde	329,30 m <sup>2</sup>
Setor de Lazer	604,50 m <sup>2</sup>
Setor de Apoio	1.277,00 m <sup>2</sup>
Setor Técnico	1.117,15 m <sup>2</sup>
Setor Administrativo	152,95 m <sup>2</sup>
Setor Comercial	137,65 m <sup>2</sup>
Área Construída Subsolo	1.022,35 m <sup>2</sup>
Área Construída 1º Pavimento	1.043,05 m <sup>2</sup>
Área Construída 2º Pavimento	1.132,15 m <sup>2</sup>
Área Construída 3º Pavimento	1.132,15 m <sup>2</sup>
Área Construída Pavimento Técnico	950,40 m <sup>2</sup>
Área Construída Total (ATC)	5.279,95 m <sup>2</sup>
Área Total Edificada (ATE)	4.257,45 m <sup>2</sup>
Gabarito	3 pavimentos + pav. técnico
Taxa de Ocupação	55% = 1.244,25 m <sup>2</sup>
Taxa de Permeabilidade	15% = 341,60 m <sup>2</sup>

## CAPACIDADE DE LOTAÇÃO sem arquibancada

1º Pavimento	170 pessoas
2º Pavimento	125 pessoas
3º Pavimento	160 pessoas
Total	455 pessoas

## RESERVATÓRIO DE ÁGUA

Tipo Alojamento	1.920 L
Tipo Escola	22.750 L
Tipo Jardim	484,65 L
Reserva Técnica de Incêndio	8.000 L
Total Diário	33.154,65 L
Total Exigido (3 dias)	99.463,95 L
Total Projetado	124.806 L

## DEPÓSITO DE LIXO

Tipo Escritório	23,75 L
Tipo Lojas	63,80 L
Tipo Lanchonete	140,72 L
Tipo Estacionamento	80,30 L
Tipo Academia	1.064,95 L
Tipo Biblioteca	13 L
Tipo Jardim e Áreas de Lazer	60,95 L
Tipo Unidade de Saúde	47,18 L
Tipo Escola	179,14 L
Tipo Hospedagem	140 L
Total Diário	1.813,79 L
Total Exigido (3 dias)	5.442,90 L
Total Projetado	5.520 L

Figura 72: Diagrama de desenvolvimento da implantação a partir de setorização indicada na legenda.  
Elaboração Autoral, 2020

# SISTEMAS CONSTRUTIVOS E TECNOLÓGICOS

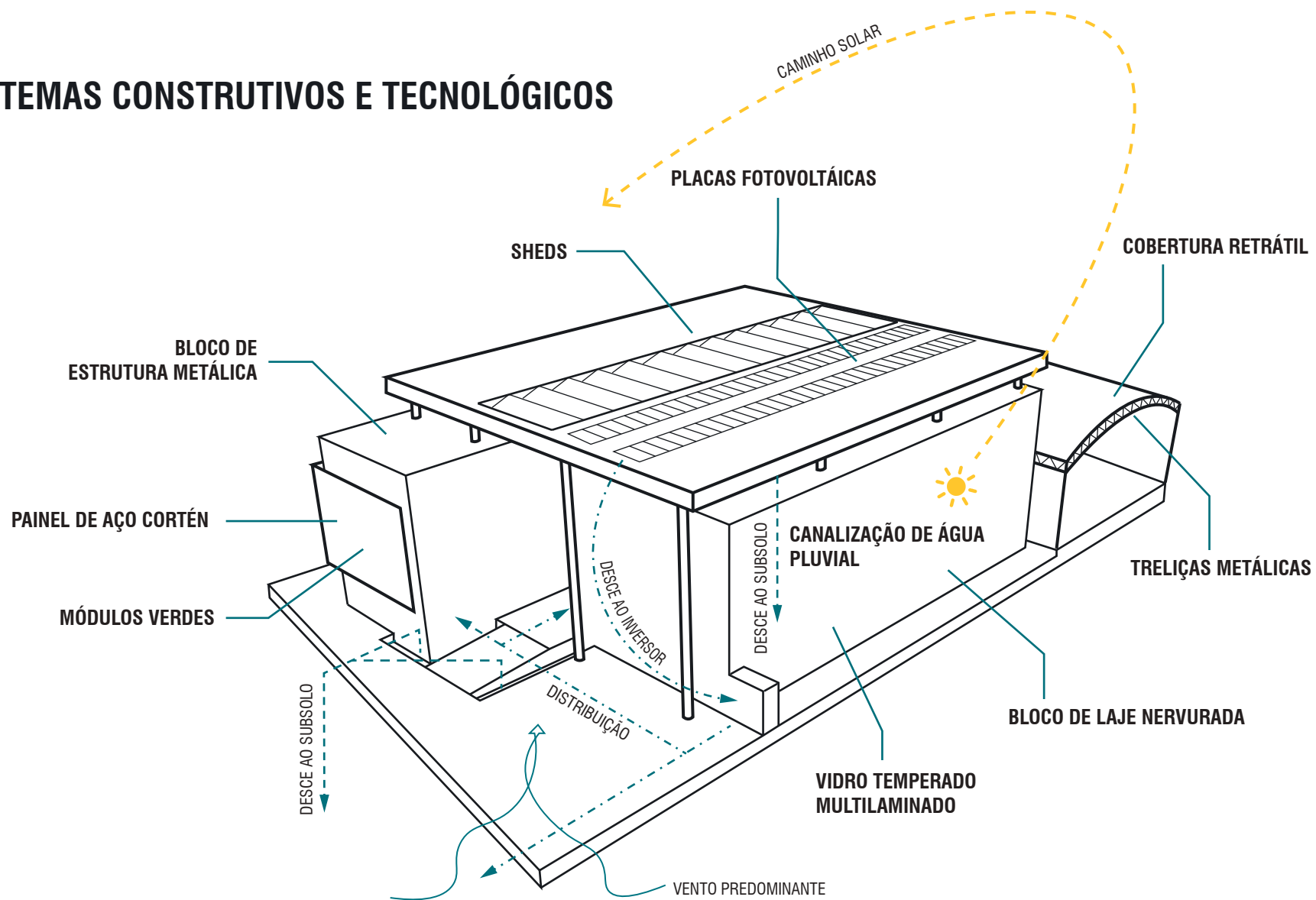


Figura 73: Diagrama ilustrativo indicando os sistemas construtivos e aplicações de tecnologias sustentáveis. Elaboração Autoral, 2020

## **ENERGIA SOLAR**

O painel fotovoltaico coleta a luz solar e gera energia elétrica, que é levada ao inversor solar onde ocorre a conversão do tipo de corrente, de contínua para alternada, e então a energia é distribuída para toda a edificação. O excesso de energia volta para a distribuidora gerando créditos para o empreendimento.

Assim sendo um investimento em que ajuda a reduzir os impactos do edifício na natureza e traz economia, a longo prazo, para investir em outras áreas do Instituto.

## **PAINEL DE AÇO CÔRTEEN COM JARDINEIRAS**

O uso do painel auxilia em um melhor isolamento térmico e acústico, tendo melhoria da qualidade do ar e redução dos efeitos das ilhas de calor, pela jardineiras, funcionando como um parede verde. Porém é necessária mão de obra especializada tendo um custo elevado no processo e na manutenção.

## **ESTRUTURA DE AÇO**

O edifício é totalmente estruturado em aço, material leve com baixa energia agregada, 100% reciclável e que permite vãos maiores do que a tradicional estrutura de concreto armado, possibilitando maiores vãos livres no desenvolvimento do projeto.

## **CAPTAÇÃO DE ÁGUAS PLUVIAIS**

O reaproveitamento da água da chuva é uma solução de abastecimento gratuito para ser utilizado especialmente em locais de maior infraestrutura, como o caso do Instituto, a fim de diminuir os gastos com a conta de água em ações de rotina, como lavar o estacionamento, higienizar os tatames e molhar os jardins, diminuindo assim o seu consumo pago.

Além desses benefícios, a captação da água da chuva ainda contribui para amenizar os efeitos da falta de área permeável no local, que pode provocar inundações em períodos de chuvas intensas.

A água é coletada pelo sistema de calhas na cobertura metálica do edifício e na cobertura retrátil, além dos ladrões dos espelhos d'água na entrada do edifício, sendo direcionada a um tubo de queda de água onde se encontra um

filtro seletor que irá separar os resíduos sólidos, despejando a água filtrada no reservatório inferior para armazenamento. Após isso uma bomba direcionará a água armazenada para o reservatório superior onde será distribuída para os vasos sanitários e torneiras externas.

## **VIDROS ESPECIAIS**

O vidro utilizado no bloco do setor de ensino é um vidro temperado multi-laminado resistente à grandes impactos, transmitindo segurança para quem estiver treinando nas salas de aula não terem a preocupação em, de forma não intencional, bater no vidro. Esse mesmo vidro é utilizado em piscinas, aquários e pisos, além de guaritas, com a função de antivandalismo.

## **LAJE NERVURADA**

O bloco do setor de ensino utiliza a laje nervurada pois viabiliza a execução de grandes vãos, por sua estrutura ser mais leve permite que os pilares sejam mais afastados, além de ser uma estrutura mais resistente, suportando o impacto e movimento constante do uso proposto nas salas de lutas. Outro diferencial é que esse tipo de laje reduz o uso de concreto e aço em até 50%, além de ter menor consumo de energia e emissão de CO<sup>2</sup> na sua produção. Então ela garante estruturas mais resistentes e inovadoras, com obras mais ágeis e econômicas.

## **COBERTURA METÁLICA COM SISTEMA RETRÁTIL**

O pátio de lutas é uma área com uma cobertura retrátil motorizada, inspirada no *Cassino Ellis Island Hotel*, em Las Vegas, onde destaque definitivo do espaço é seu impressionante teto aberto abobadado, tentando criar uma sensação interna/ externa aconchegante e confortável. Utilizando toldos *Dickson Arca-deFR Radiant White* instalados na cobertura metálica arqueada em módulos, com calhas de alumínio entre elas para gerenciamento em momentos de chuva.

## **SHEDS**

Dispositivos na cobertura elevada, localizado no corredor entre os blocos, que funciona para incorporar a iluminação no ambiente, auxiliando também na ventilação.

# PLANTA BAIXA SUBSOLO



# PLANTA BAIXA 1º PAVIMENTO

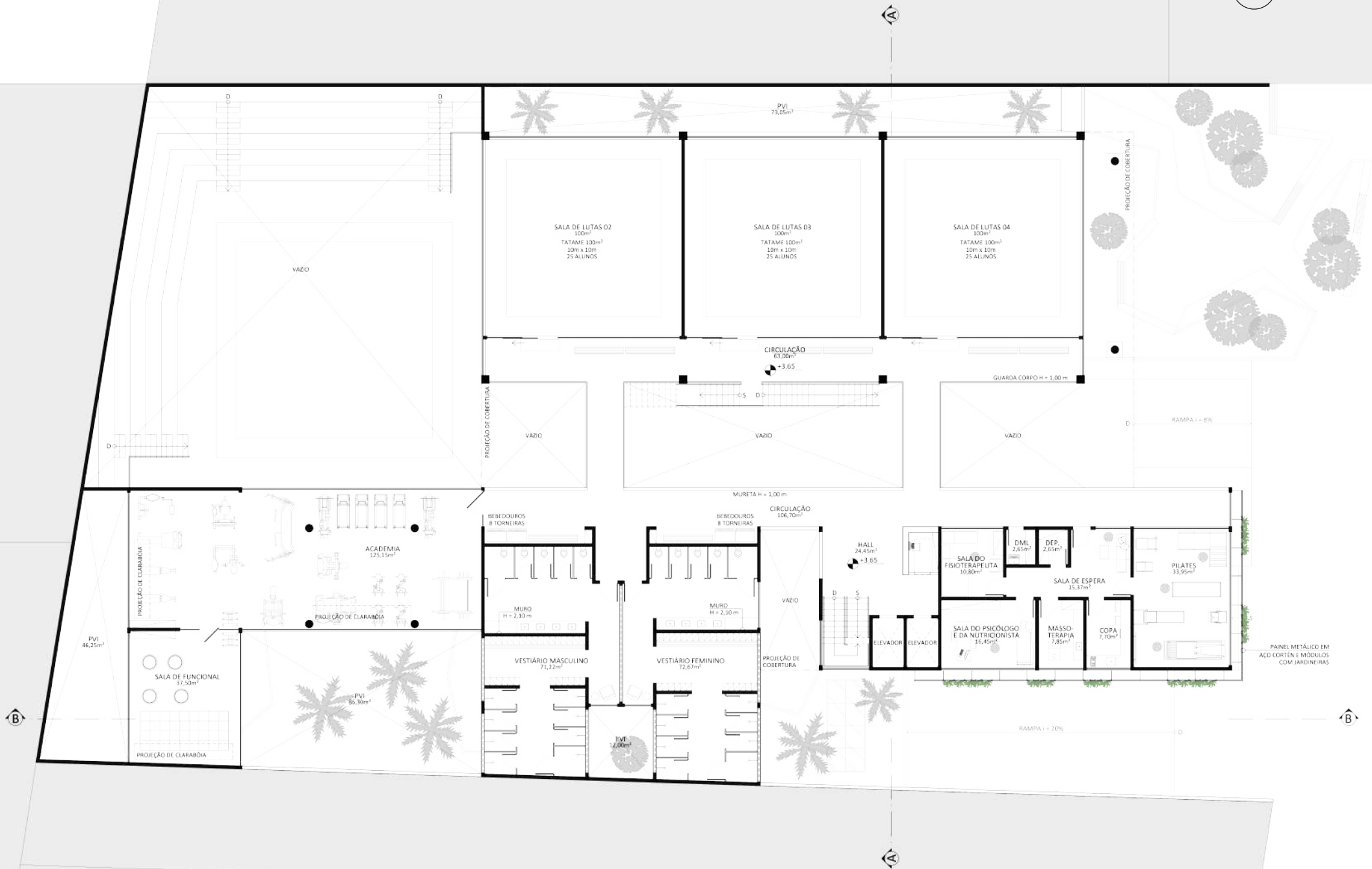


← ACESSO DE PEDESTRES

AVENIDA DOM HÉLDER CÁMARA

← ACESSO DE VEÍCULOS E EMERGÊNCIA

# PLANTA BAIXA 2º PAVIMENTO

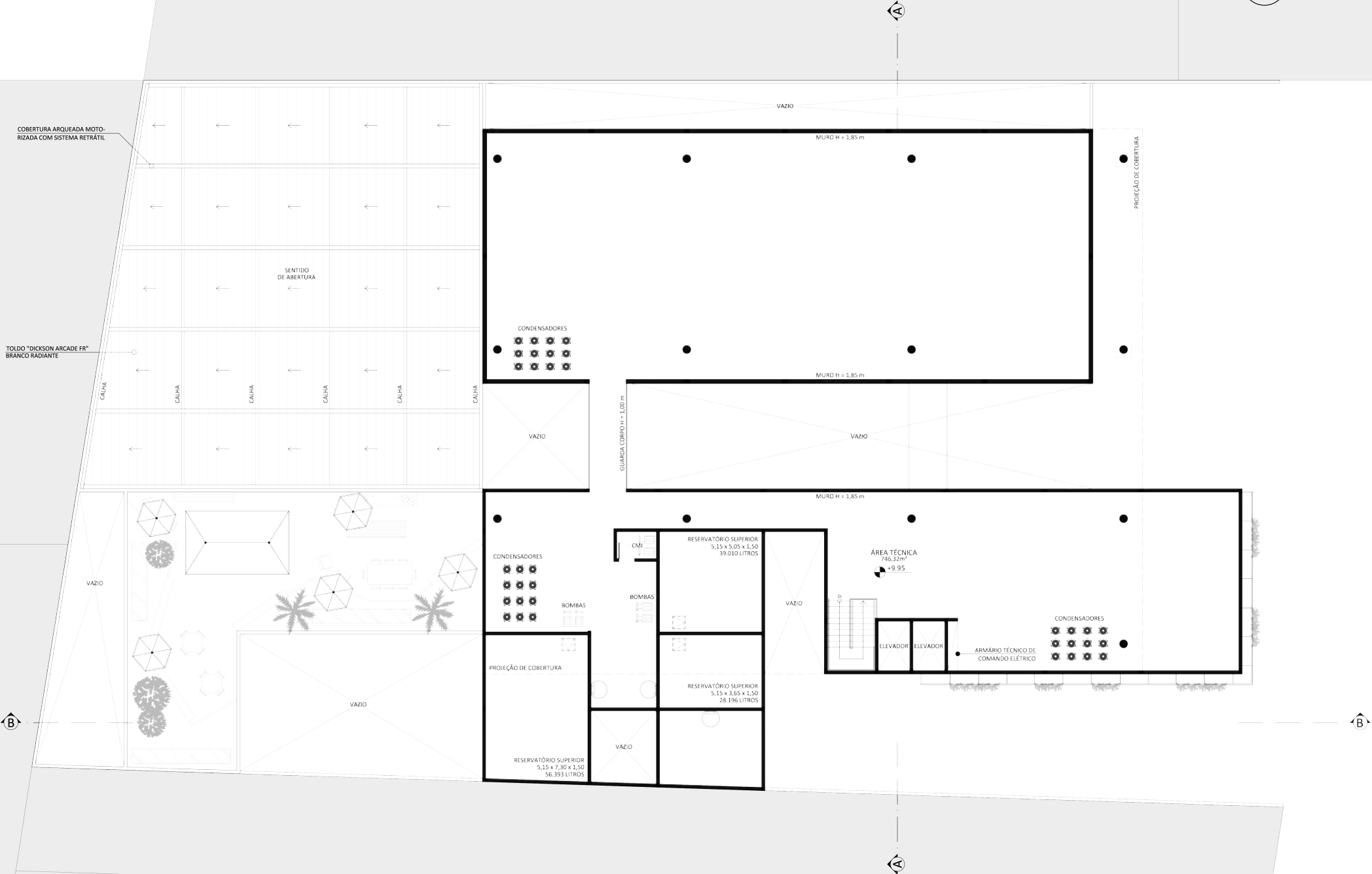




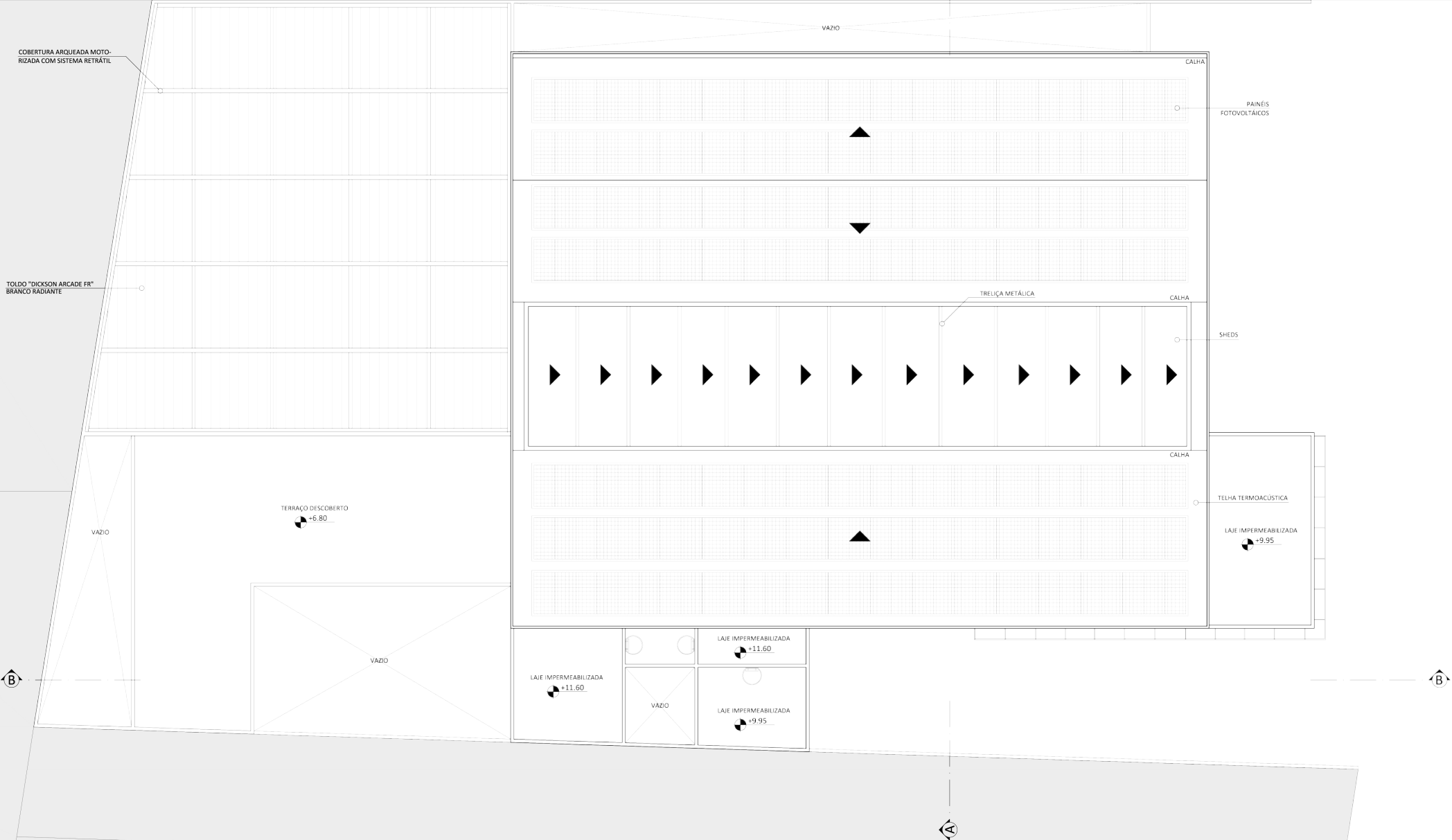
# PLANTA BAIXA 3º PAVIMENTO



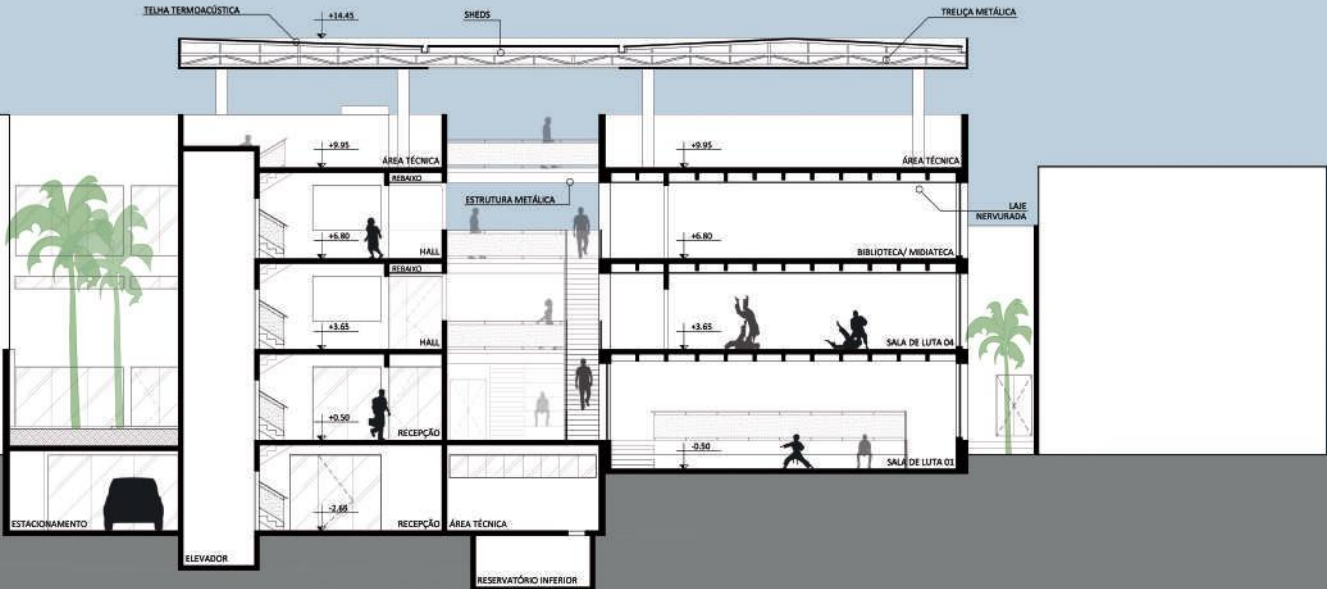
# PLANTA BAIXA PAVIMENTO TÉCNICO



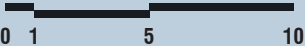
# PLANTA DE TELHADO



# CORTE A-A'



# CORTE B-B'



# FACHADA



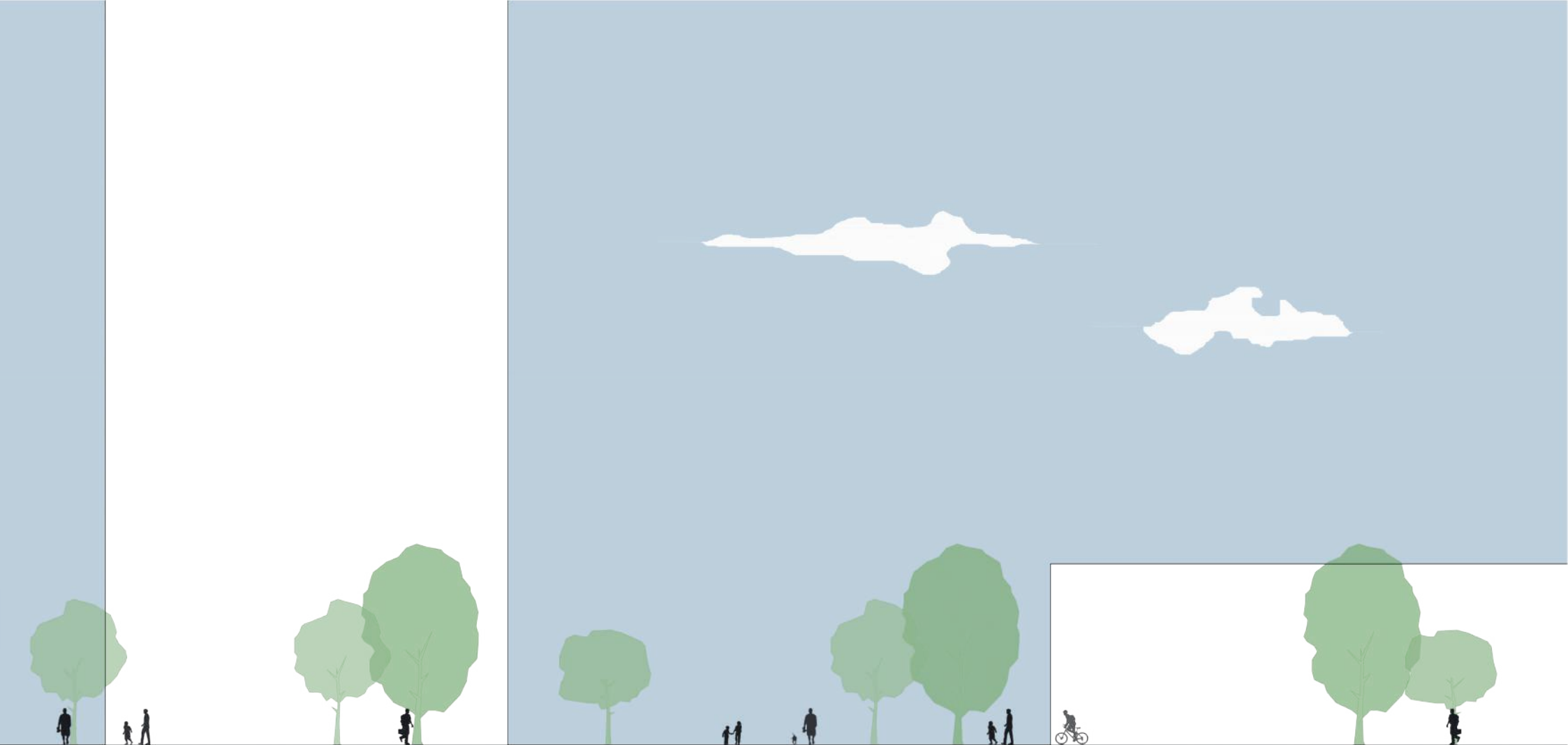


Figura 74-82: Desenhos técnicos do projeto.  
Elaboração Autoral, 2020

**PERSPECTIVA** fachada: acesso Avenida Dom Hélder Câmara





**PERSPECTIVA** fachada: acesso ao estacionamento e garra café



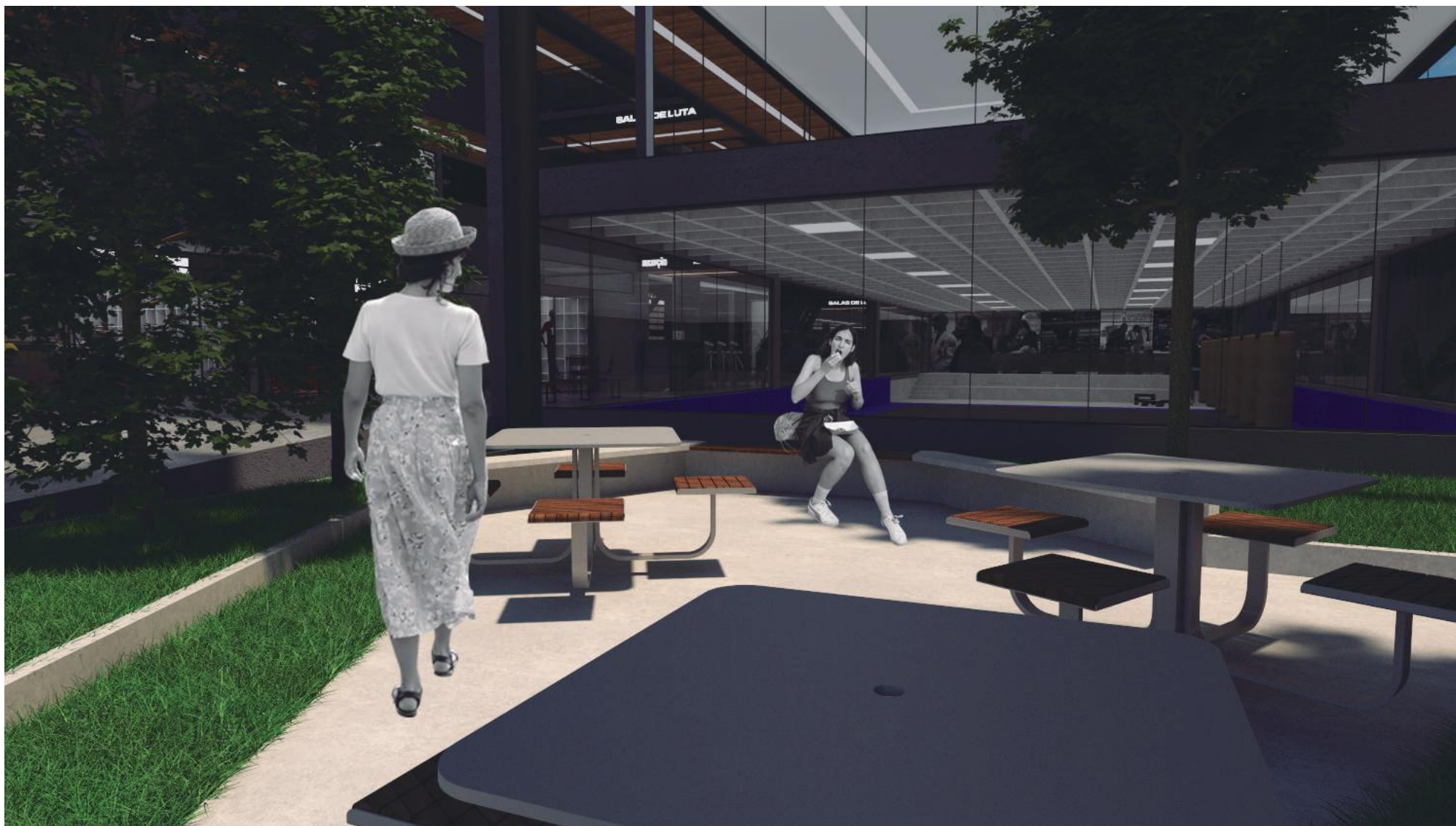
**PERSPECTIVA** subsolo com vista do PVI ao fundo



**PERSPECTIVA** fachada: praça pública e corredor de acesso



## PERSPECTIVA praça pública



# PERSPECTIVA corredor de acesso ao instituto



## PERSPECTIVA lojas antes da recepção



**PERSPECTIVA** acesso exclusivo de pedestres e sala ampla de lutas



## PERSPECTIVA sala ampla de lutas





## PERSPECTIVA corredor central do 1º pavimento



## PERSPECTIVA pátio de lutas



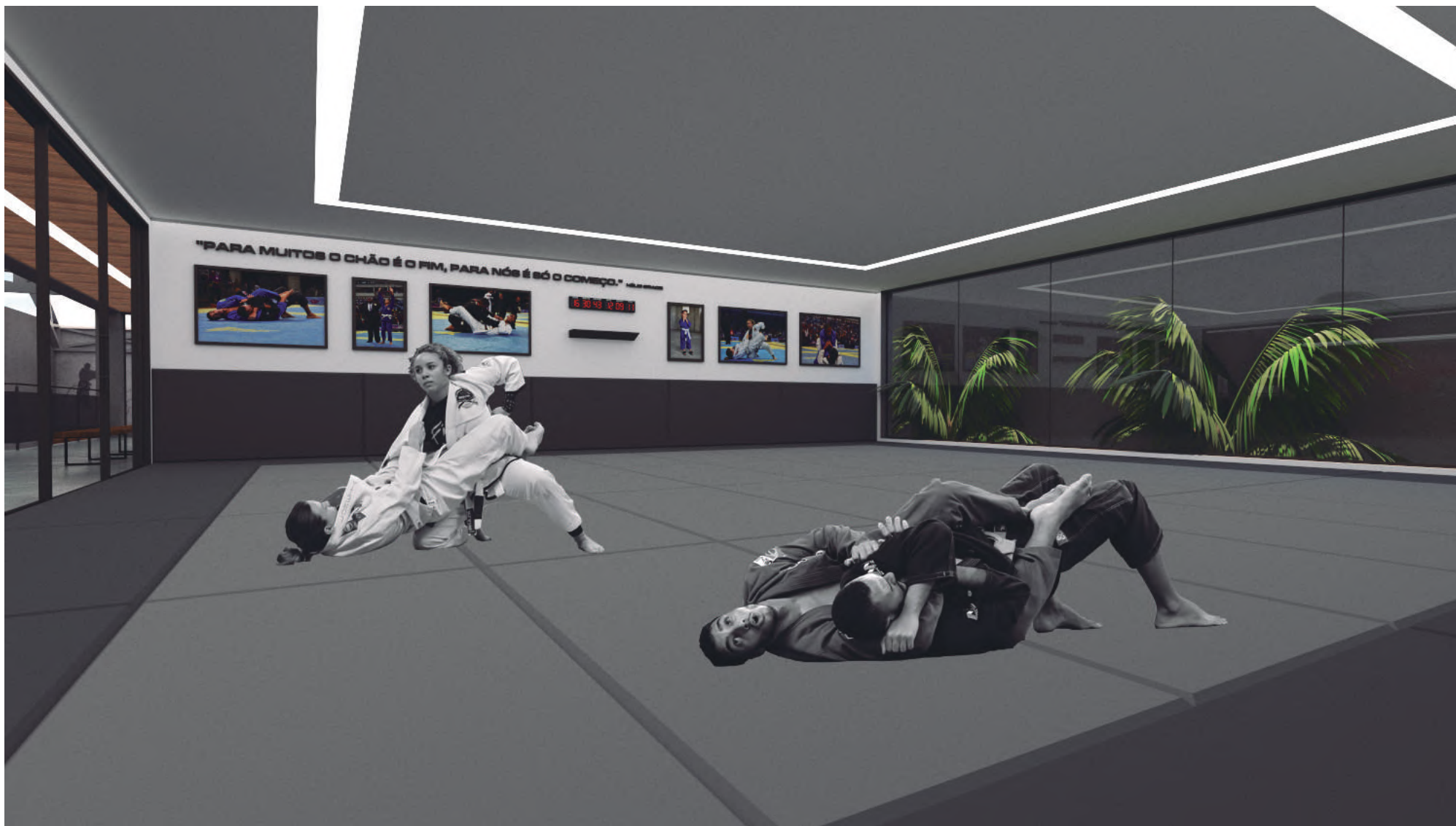
**PERSPECTIVA** pátio de lutas: vista a partir da arquibancada



**PERSPECTIVA** corredor do bloco de ensino



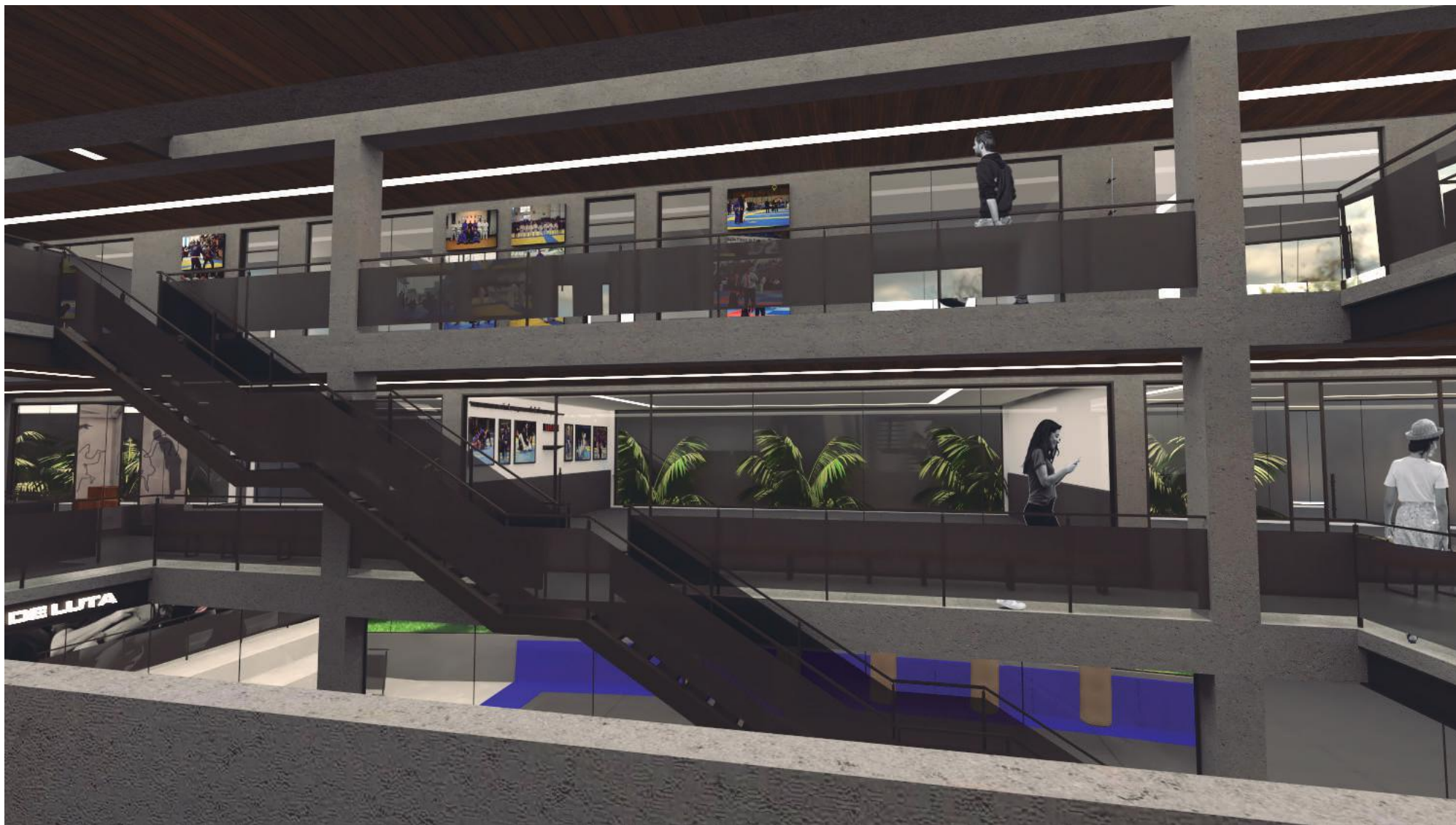
**PERSPECTIVA** sala de lutas do meio do 2º pavimento no bloco de ensino



**PERSPECTIVA** sala de luntas da ponta interna do 2º pavimento no bloco de ensino



**PERSPECTIVA** visão da escada central, passarelas e salas do bloco de ensino



**PERSPECTIVA** relação dos corredores centrais e passarelas de ligação dos blocos





**PERSPECTIVA** terraço de convivência com visão do pátio de lutas à direita



## PERSPECTIVA terraço de convivência





# ANEXOS

# 6



Figura 83: Aluna de Jiu-Jitsu e Judô de 4 anos. Campeonato Primeira Copa Cristã de Jiu-Jitsu Rio de Janeiro, RJ - Acervo Próprio, 2019.

# ENTREVISTAS

1. ÁLVARO INÁCIO DONADONE SANTOS, aluno **[93]**  
14 anos, faixa branca jiu-jitsu e faixa branca judô
2. ANDRÉ LUIS BERNARDO DA SILVA, responsável **[93]**  
aluno Théo Lucas, 5 anos, faixa branca jiu-jitsu e faixa branca judô
3. ANTÔNIO CARLOS DA SILVA JUNIOR, instrutor **[95]**  
19 anos, faixa azul 2º grau jiu-jitsu, faixa amarela karatê e faixa branca judô
4. BRENDA SANTOS VIEIRA BONFIM, aluna **[97]**  
14 anos, faixa branca 1º grau jiu-jitsu e faixa azul judô
5. CLEIBER PINHEIRO MAIA, professor e presidente da SJJSAF **[98]**  
49 anos, faixa preta 5º grau jiu-jitsu e faixa preta judô  
\* participação do mestre ALEXANDRE DIAS, faixa vermelha e preta 7º grau jiu-jitsu, e do professor LUIZ FELIPE VILLAR, faixa vermelha e branca 6º grau jiu-jitsu
6. EDVALDO MENDES FREITAS FILHO, mestre **[102]**  
59 anos, faixa vermelha e preta 7º grau jiu-jitsu, faixa laranja judô e faixa vermelha karatê shotokan
7. GABRIEL SANTOS PINTO, instrutor **[105]**  
20 anos, faixa azul 4º grau jiu-jitsu e faixa marrom judô
8. GLÓRIA DE OLIVEIRA PAZ, aluna **[106]**  
48 anos, faixa branca jiu-jitsu
9. LARA DINIZ MENEZES PASSOS, aluna **[108]**  
19 anos, faixa branca 3º grau jiu-jitsu e faixa branca judô
10. LILIANE RODRIGUES SCANSETTI BOTELHO, responsável **[110]**  
aluna Maria Eduarda Scansetti Botelho, 5 anos, faixa branca 2º grau jiu-jitsu e faixa branca judô
11. LUCIANO MENDES DA SILVA, professor **[112]**  
44 anos, faixa preta 5º grau jiu-jitsu e faixa marrom judô
12. JOSÉ RENATO ARRUDA RIBEIRO, instrutor **[117]**  
31 anos, faixa azul jiu-jitsu e faixa branca judô
13. JOSÉ CÉLIO DA CRUZ, mestre **[120]**  
68 anos, faixa vermelha e preta 7º grau jiu-jitsu
14. JULIO CARLOS MOUTINHO SOUZA, aluno **[124]**  
33 anos, faixa branca 1º grau jiu-jitsu e faixa branca judô
15. PEDRO HENRIQUE MORAES DA COSTA, instrutor **[125]**  
20 anos, faixa branca jiu-jitsu e faixa roxa judô
16. RAPHAEL GUERRA BRAGA, instrutor **[127]**  
37 anos, faixa preta jiu-jitsu e faixa branca judô
17. RICARDO DOS SANTOS JUNIOR, instrutor **[129]**  
18 anos, faixa azul 2º grau jiu-jitsu e faixa branca judô
18. RODISON ALAN SANTOS DO NASCIMENTO, aluno **[131]**  
37 anos, faixa azul jiu-jitsu e faixa branca judô
19. SANDRO SILVA CAMPOS, instrutor **[133]**  
39 anos, faixa preta jiu-jitsu
20. WANDERSON EVANGELISTA, responsável **[135]**  
aluna Gabriela Evangelista, 8 anos, faixa cinza 2º grau jiu-jitsu e faixa branca judô

# 1

## ÁLVARO INÁCIO DONADONE SANTOS

14 anos | Estudante | Mora em Del Castilho | Treina em Del Castilho  
Equipe Garra e Determinação | Jiu-Jitsu Faixa Branca e Judô Faixa Branca

**Juliana:** Há quanto tempo você pratica as Artes Marciais e qual foi seu interesse?

**Álvaro:** Eu não sei. A primeira vez foi aqui, deve ter uns seis meses, deve ser. Eu comecei porque eu achava legal, e depois de um tempo eu peguei um pouco o gosto. Assim, eu entrei porque geralmente minha mãe me obriga, é melhor apanhar aqui porque tem como se defender né? (risos)

**Juliana:** Você teve alguma experiência em que a prática do esporte já te ajudou a lidar?

**Álvaro:** Tem me deixado um pouco mais calmo para enfrentar as situações do dia a dia, e acho que me relaciono melhor com as pessoas, mais ou menos. Aqui no Jiu-Jitsu tenho uma interação legal com a galera, hoje em dia eu rio mais, brinco mais, porque eu sou, claramente, uma pessoa bem tímida e fechada.

**Juliana:** Tem algo que você mudaria no seu espaço de treino?

**Álvaro:** Eu acho aqui legal. Por mim, tudo tá bom.

**Juliana:** Na sua visão, o que você acha que uma Escola de Artes Marciais deveria ter?

**Álvaro:** Não sei. (risos)

**Juliana:** Você tem alguma pretensão dentro da Arte Marcial que você pratica?

**Álvaro:** Não, eu só estou fazendo e vou ver até onde vou.

# 2

## ANDRÉ LUIS BERNARDO DA SILVA

Padrinho | 44 anos | Aluno Théo Lucas | 5 anos  
Mora em Maria da Graça | Treina em Del Castilho  
Equipe Garra e Determinação | Jiu-Jitsu Faixa Branca e Judô Faixa Branca

**Juliana:** Há quanto tempo o aluno vem desenvolvendo o Jiu-Jitsu?

**André Luis:** O Theo começou na outra unidade, em Maria da Graça, completou um ano há pouco tempo. Ele está entre um ano e um ano e três meses, se não me engano.

**Juliana:** Qual o seu interesse e da mãe dele em colocá-lo no esporte?

**André Luis:** Atividade extracurricular. Um esporte e confraternizar com outras alunos, com outras crianças.

**Juliana:** Vocês poderiam ter colocado em qualquer esporte, por que escolheu Jiu-Jitsu?

**André Luis:** Eu já fiz Judô quando era pequeno, a gente foi na academia, conversamos com o Mestre, e eu me familiarizei muito com ele, eu tive uma ligação muito grande, gostei do que ele falou e mostrou e o Theo também gostou. Meio que revivendo minha época, coisas do tipo.

**Juliana:** Nesse tempo de prática, você sente que houve algum tipo de melhora, evolução, transformação, no Theo?

**André Luis:** Sim, o Judô passou, além da parte motora e desenvolvimento na luta, a ser um fator de vida no Theo, de vivência do Theo. Então, hoje se ele se comportar mal, a gente fala “Não vai ao judô” e ele fica chateadinho. Ele fez amigos aqui, tem amizades aqui, acho que a melhor qualidade que tem é a convivência e aprender com a prática, com os ensinamentos da filosofia que ele tem, momentos que ele vai ganhar, momentos que ele vai perder e tem que se dar bem com todo mundo e com tudo isso.

**Juliana:** Você sente que o espaço de treino dele tem relevância pro desenvolvimento dele?

**André Luis:** Sim, muito.

**Juliana:** O que você acha de mais relevante para esse ambiente?

**André Luis:** Saneamento do tatame, o asseio do local. O que vocês têm aqui é básico. Apesar de não ser um local específico para treino, a gente está numa instituição religiosa, aqui a gente tem bebedouro, tem banheiro e local para os pais. Apesar de ser um ambiente adaptado, ele tem o básico do que é pro início de um atleta infantil. Agora, para uma formação de atleta, a gente colocaria umas coisas a mais, um centro de treinamento com o mínimo de aparelhagem para parte muscular, uma equipe multidisciplinar, botando nutricionista, de repente fisioterapeuta, mas assim, eu to jogando alto, tá?

Acho que alguma coisa relacionada não necessariamente à família, mas entenda que eu venho com meu afilhado, mães vem com os filhos, pais vem com os filhos, então, assim, a estrutura para acolher família também, aqui por acaso a gente tem uma pequena cantina, não é uma cantina oficial, é da igreja também, mas ela também acolhe a pessoa que vem do trabalho sem refeição e vai precisar de alguma coisa. Então, não sei se estou sendo bem explícito, digo que não é só a parte do acolhimento do atleta, mas o acolhimento de quem vem assistir, de quem vem participar informalmente e da família que vem acompanhar, eu acho importante. A gente tem uns banquinhos aqui, de repente poderia não ser tão perto do tatame, porque às vezes os pais são má influência para os atletas, e você tem que mostrar pros alunos que a autoridade naquele espaço é o Mestre. Aqui todo mundo é tranquilo, mas tem academias que o pai quer ditar técnicas e quer ditar as regras e isso acaba atrapalhando o desenvolvimento. É o meu ponto de vista. Eu fico de olho, mas fico no celular, fingindo que não estou fazendo nada, fingindo que estou jogando, mas justamente para isso: não ser uma âncora. Acaba sendo um recurso de mudança de foco, ao invés de se esperar uma instrução ou um aconselhamento do Mestre, ele olha pro pai, olha pra mãe e as vezes quer buscar aprovação de uma coisa que não diz respeito ao pai e a mãe.



Figura 84: Aluno Theo Lucas. 1ª Copa Symbios de Jiu-Jitsu. Rio de Janeiro, RJ - Acervo Próprio, 2019.

# 3

## ANTÔNIO CARLOS DA SILVA JUNIOR

19 anos | Militar | Mora em Del Castilho | Treina em Del Castilho e Maria da Graça Equipe Garra e Determinação  
Jiu-Jitsu Faixa Azul 2º Grau, Karatê Faixa Amarela e Judô Faixa Branca

**Juliana:** Há quanto tempo você vem desenvolvendo a prática das Artes Marciais e qual foi seu interesse em procurar a prática?

**Antônio Junior:** Tem uns dois anos e meio já, eu acho. Fiz Karatê há muito tempo atrás, eu tinha uns dez anos, dez ou doze. Fui lá só como fofoqueiro mesmo, curiosidade, não fiz nem seis meses de Karatê, parei, aí depois de um bom tempo conheci o Jiu-Jitsu, meu tio que me apresentou com 14 anos, aí só fui praticar mesmo com 16 anos, 16 para 17, pela Soul Fighters, fiz um ano, continuei de faixa branca, tive que parar por condições financeiras, e aí conheci o Garra e Determinação e continuei. Meu tio me apresentou a Arte Marcial, me deu um quimono de presente, uma faixa de presente e tinha me apresentado o Jiu-Jitsu, aí fiquei interessado e resolvi praticar.

**Juliana:** Você teve alguma experiência, vivência na vida que a prática do esporte te ajudou a lidar?

**Antônio Junior:** Sim, me ajudou a ter mais comunicação, mais didática, mais vontade de aprender, mudou minha própria pessoa. Eu já era mais alegre e fiquei muito mais, consegui me expressar mais com as pessoas, me identifiquei com cada uma. O Jiu-Jitsu me fez aperfeiçoar minhas técnicas e mais pra frente conseguir passar para outras pessoas, isso que me deixou com mais vontade de poder praticar e poder ensinar.

**Juliana:** Durante seu período como praticante do esporte você teve alguma experiência com outras faixas etárias?

**Antônio Junior:** Desde pequenininho, desde criança até adulto. As crianças me deixam maluco e os adultos deixam mais maluco ainda, pelo fato de ficar “Não sei, não sei, não sei”. Você começa desde o início sempre. No começo, quando eu era

faixa branca antes de ser instrutor, eu tinha o mesmo pensamento de qualquer faixa branca, depois que eu comecei a ganhar meu primeiro grau, segundo grau, terceiro grau e virei Instrutor, minha cabeça mudou tudo, mesmo na faixa branca, poder ensinar o que foi apresentado à mim. Isso mudou minha didática, meu modo de falar, modo de pensar e poder passar para as pessoas, isso eu vi com o tempo até a minha faixa azul, e daí na faixa azul mudou de novo, é outro pensamento, outra didática, outro modo de falar, outro modo de agir, e continua assim até hoje.

Da pessoa que eu era antes de conhecer o Jiu-Jitsu mudou muita coisa, eu sempre fui uma pessoa brincalhona, porém em casa eu era muito bruto, falava grosso com minha mãe, falava alto, entre outras coisas, mas nunca cheguei a agredir ninguém, era um bruto, porém calmo, entendeu? (risos) Mas aprendi a lidar com as pessoas, aprendi a lidar com meus familiares, modo de falar o jeito de pensar, só isso. Mudou quem eu sou.

**Juliana:** Você de forma paralela aos treinos faz alguma atividade para melhorar o seu desempenho?

**Antônio Junior:** Claro, terça e quinta tem o TFE (Treino Físico Militar), corrida do Flamengo até a Urca, tem corrida, tem abdominal, flexão, polichinelo, punho cerrado, entre outras coisas. Geralmente corro domingo uns dez quilômetros, no máximo. Comecei a fazer depois que eu entrei para a carreira militar, mas antes eu sempre corria, sempre corri de um shopping ao outro, sempre corria durante um certo período, durante uma hora no mínimo.

**Juliana:** Você tem alguma pretensão dentro da Arte Marcial que você pratica?

**Antônio Junior:** Não, muita dor de cabeça. Não é vantagem pra mim ser competidor, professor até pode ser, mas tô bem só praticando ela e passando para outras pessoas de livre e espontânea vontade, só isso só, não quero dor de cabeça com nada em relação a isso. E eu vou continuar ensinando e crescendo, da faixa branca, agora a faixa azul, depois a faixa roxa, depois faixa marrom, se possível chegar até a preta, se chegar até a preta vou continuar sendo um faixa preta que treina, não vou ser um faixa preta que dá aula, mas vou ser um faixa preta que



ensina os outros. Para ser professor é muita dor de cabeça: criança melequenta, adulto respondão. As crianças já vem com certas manias de casa, então deixa do jeito que tá. Me amam do jeito que tá e vai ficar. Ser instrutor é uma coisa, professor é outra. Gabriel é professor e eu instrutor, acabou.

**Juliana:** Na sua visão, o que você acha que uma Escola de Artes Marciais deveria ter?

**Antônio Junior:** Se eu for falar aqui não vai dar. Tatame de primeira qualidade, ar condicionado, área para preparação física sem quimono ou com luvas, se fosse um espaço bom mesmo até área para natação. Já dá pra manter tatame limpo, tatame novo, quimonos limpos, atletas bem comportados sem rasgar tatame, sem sujar tatame, por esse princípio já dá pra fazer um trabalho bom, mas se tivesse uma área de treinamento adequada, adequada mesmo, eu ia falar uma até chegar no UFC praticamente, Centro de Treinamento UFC.

Um centro de treinamento que eu acho que tem que ser, é esse. Tatame de primeira qualidade, uma academia de musculação, uma área para corrida, um espaço com lazer, com música, video game, um conforto pro pessoal de fora, para um relaxamento. Saiu do treino, tomar um banho também, com uma área de vestiário adequada, com ventilador, espelho, poltrona, chuveiro quente, chuveiro com água gelada, entendeu?

**Juliana:** O que você vê de ponto positivo e negativo no seu ambiente de treino?

**Antônio Junior:** No meu espaço de treino o positivo é a amizade e muita compreensão, porque pra me aturar precisa ter mesmo. De positivo só isso. O espaço tem luz, a luz é paga, a água é paga, o gás é pago, então tem conforto. Tem banco, tem ventilador tufão, são vários ventiladores tufão, ai show de bola, no calorzão fica tranquilo, fresquinho. Água gelada de ponta, copo plástico, salgado pra quem gosta de comer um salgado. Padrão da Zona Norte mesmo, só faltou uma televisão pra depois assistir um jogo, tomando uma gelada, mas como é um espaço de treinamento não pode tomar uma gelada, só do lado de fora, entendeu? De negativo é não poder botar um som alto, pois aqui não é permitido, por ser uma igreja e tal.

**Juliana:** Por que? Você gosta de treinar ouvindo um som?

**Antônio Junior:** É, ouvindo um som. A área de treinamento que eu treino tem uma igreja então já dificulta um pouquinho mais. Mas se fosse uma área só minha, ia botar um sonzão, escutar um Rappa, um Filipe Ret, ia tirar uma onda, ia até treinar mais suave. Isso também é de cada um, no meu ponto de vista é bom treinar com som, no meu ponto de vista. Mostra para o Mestrão “Só uma dica Mestrão, se quiser colocar um sonzinho aí, dá uma animada, eu aceito, eu apoio.”



Figura 85:  
Instrutor Antônio Carlos Junior.  
Acervo Próprio, 2019.

# 4

## BRENDA SANTOS VIEIRA BONFIM

14 anos | Estudante | Mora em Del Castilho | Treina em Del Castilho  
Equipe Garra e Determinação | Jiu-Jitsu Faixa Branca 1º Grau e Judô Faixa Azul

**Juliana:** Há quanto tempo você pratica as Artes Marciais e qual foi o seu interesse?

**Brenda:** Bom, pratico desde os meus 7 anos, mais ou menos. Eu sempre fui uma criança muito hiperativa, aí com a dança eu não me adaptei em nada, aí eu vi meus amigos da escola fazendo Judô e eu fiquei interessada. Tipo, não foi algo que me impuseram a fazer, eu só tive o interesse. Aí eu fiquei interessada, só que na minha escola as meninas não podiam fazer Judô, só Ballet, aí minha mãe fez um acordo com a diretora pra eu fazer Judô, mais por conta da minha hiperatividade, e também porque eu era tímida, por incrível que pareça (risos). E aí atendeu minhas expectativas e eu estou fazendo até hoje.

**Juliana:** Durante o seu período como praticante do esporte, você teve experiência com outras faixas etárias?

**Brenda:** Aqui, nos treinos, percebo em mim uma evolução no meu condicionamento físico ao treinar com outras pessoas mais experientes, mais velhas. Já com as crianças, quando eu ajudo os instrutores, me ajuda a ter paciência.

**Juliana:** A Arte Marcial teve uma relevância muito grande na sua vida?

**Brenda:** Então, eu sempre fui muito hiperativa, o que a luta me ajudou a me controlar. Me ajudou também a me enturmar. Também sinto que eu to menos nervosa, tipo, tudo me irritava, e aí me ajudou a controlar esse meu nervoso, de ficar me tremendo e tal. Me ajudou também a ter mais foco nas coisas e ser menos desastrada, eu acho (risos).

**Juliana:** Na sua visão, o que você acha que uma Escola de Artes Marciais deveria ter?

**Brenda:** Tipo, se aqui vier mais gente, nesse tatame pequeno não vai ter como, entendeu? Tem que ter bastante espaço, para essas pessoas. Aqui não tem tanto esse problema, mas acho que é porque a gente se organiza, especialmente quando tem visita de outras academias. Acho que também seria interessante um vestiário para tomar um banho, porque às vezes não dá (risos). Imagino também os espaços bem divididinhos, o que nós não temos aqui, onde tudo se mistura, porque aqui é uma igreja e tal.

**Juliana:** Você faz alguma atividade de forma paralela para melhorar seu desempenho esportivo ou pessoal?

**Brenda:** Eu como bastante, poderia ser acompanhado por um nutricionista, mas não é o caso (risos).

**Juliana:** Você tem alguma pretensão dentro das Artes Marciais?

**Brenda:** Eu acho que eu pretendo (risos). Eu gosto de competir. Pretendo evoluir dentro das minhas faixas, mas não tenho um objetivo específico.

# 5

## CLEIBER PINHEIRO MAIA

49 anos | Administrador de Empresas | Mora em Laranjeiras  
Presidente da SJJSAF (*Sport Jiu-Jitsu South American Federation*)  
Jiu-Jitsu Faixa Preta 5º Grau, Judô Faixa Preta, Campeão Absoluto 1989 e Campeão Luta Olímpica 1989.

**Cleiber Pinheiro:** Tem uma academia em Copacabana e ele tá disponibilizando essa academia pra ser um ponto de atendimento da Federação e ter um tatame para poder fazer os cursos da Federação, só que a academia tá muito ruim, muito ruim. A Federação está destituída de recursos. Esse local é um local pra gente apresentar as marcas dos nossos parceiros, seja marca de tatame, marca de quimono que já é parceira, marca de seguro de saúde, enfim é um local de referência da Federação. Então não é simplesmente uma academia ou um escritório de atendimento, é um local que quando o cara entra ele vai perceber que aquele local ali é um local de educação. Lá vai ter curso, vai ter uma pessoa atendendo para poder oferecer os serviços. Um local de representatividade! Onde ali vão estar representados todos os parceiros da Federação e inclusive vão ajudar a construir aquele local, vão financiar a construção daquele local. Mas eles, os parceiros da Federação, vão ter que ter retorno, tem que ter locais de propriedades comerciais para que a gente possa dar retorno pra essas pessoas que vão financiar a construção desses centros de treinamentos ou centro de excelência, como a gente prefere explicar. É fazer de uma forma que a gente consiga criar valor para que o nosso patrocinador, nosso parceiro ajude a financiar esse projeto.

Nós já estamos dentro da Secretaria Estadual de Esporte com a Lei de Incentivo Fiscal, ICMF, já aprovada, se a gente quiser fazer outro projeto incluindo um centro de treinamento a gente pode fazer. Projetar os patrocinados pra usar o crédito ICMF isso ajuda demais o prospectado, o cara não vai gastar nada na verdade, ele simplesmente vai pegar o dinheiro que iria pagar o ICMF e vai reverter para construção desse Centro de Treinamento. Por mais que seja favorável para o cara, eu tenho que convencer o cara a querer colocar o dinheiro lá e não pagar o ICMS. Não sei porque ele não faria isso, mas enfim. Não posso também contar sem ter realmente fechado, entendeu?

Juliana: A sua idéia de centro de treinamento. Você comentou de sala para cursos.

Você então possui uma intenção de programa?

**Cleiber Pinheiro:** Sim, acontece o seguinte, hoje o Jiu-Jitsu tem um problema muito grave de não ter referência pedagógica, então as Federações não desenvolvem uma metodologia. E agora com essa ideia de cogitar Jiu-Jitsu nas escolas é temeroso, porque o que vai ser ensinado nas escolas? Qual a metodologia? Onde foi certificado? Esse cara foi treinado por quem e em que lugar? Ele foi capacitado? Nenhuma Federação tem uma estrutura, uma metodologia. Nós já temos a metodologia, só não temos a estrutura física para poder apresentar esse curso. Então, a gente precisa mesmo desse Centro de Treinamento para atender o público, obviamente, mas para também pra desenvolver todos os cursos de capacitação que a federação tem que desenvolver.

**Juliana:** E a sua academia em Copacabana?

**Cleiber Pinheiro:** Ela fica na Nossa Senhora de Copacabana, pertinho da estação de Siqueira Campos ali. Ela fica no quarto andar, local que não tem elevador, o cara se machuca lá em cima e até chegar lá embaixo é um problema. Tem uma clínica no andar de baixo, o que é menos mal, mas é brabo. Vovó que levar uma criança para iniciação de Jiu-Jitsu, a vovó até chegar no terceiro andar já teve um ataque do coração.

**Juliana:** Entendi, sua ideia é similar à minha intenção de projeto.

**Cleiber Pinheiro:** Então, tua intenção de projeto, assim como nós temos intenção de ter parceiros para financiar a Federação. Não é para referenciar é pra ser referência, qual o tatame que é referência na Federação? Qual é o arquiteto de referência para desenvolvimento de Centro de Treinamento da Federação? Quando entrar na edificação ficar maravilhada “que estrutura maneira, que lugar maneiro, que coisa bem pensada” Pois é, esse projeto foi desenvolvido por tal pessoa. Primeiro, isso vai fazer a história da Federação, porque na história da Federação tudo vai ter que ser registrado e vira uma referência. Além disso, a Federação não tem condições de pagar um projeto de um arquiteto “bambambam”, então hoje nós fazemos parcerias pra todo mundo ganhar junto.

Existe uma concessionária gigantesca no Maracanã, do lado da UERJ, que está fechada. Dá pra botar quatro áreas e mais espaços ou seis áreas apertadas ali com local em cima para transmissão ao vivo, podendo colocar até uma arquibancada. Se você ver vai ficar maluca. É um local enorme, imagine o investimento, teria que ter uma capacidade de articular pessoas que queiram mexer ali. Um Centro de Treinamento onde vai ter o espaço para GFTeam, espaço para Nova União, com apenas uma entrada. Se tiver um algum cunho social pode dar entrada na Prefeitura para que possa isentar a gente de IPTU, alguma coisa assim, mas aí tem uma politicagem que não sei se a gente consegue viabilizar isso.

O que pode ser pra pé no chão, vou te falar aqui, que a Zona Norte é mais importante pra mim que a Zona Sul. Aí você me pergunta “mas que o cara que vem de fora? Turista que vai visitar?” Cara, a capacitação tem que ser com pessoal daqui. O que que acontece, o público carente de capacitação é Zona Norte, Baixada Fluminense, 90%. O cara lá de fora vai vir.

**Felipe Villar:** O Centro Pedagógico tem que ser aqui.

**Cleiber Pinheiro:** O cara as vezes não quer nem ir pra Zona Sul. Mas o acesso, mas como é o acesso lá? Desse lugar que você quer colocar o projeto?

**Juliana:** Aqui em Del Castilho? Aqui tem o metrô e o trem, além de na Suburbana ter ônibus para todos os cantos.

**Cleiber Pinheiro:** O Metrô fica perto do local?

**Juliana:** O metrô é aqui no Shopping Nova América e o terreno é aqui perto.

**Cleiber Pinheiro:** Nesse local, lá no local pode ter a Sede Brasileira Sul Americana, ou a Sede da Associação Brasileira de Mestre, se Deus quiser pode se associar a gente também. Pode criar a Sede da Federação Carioca de Esporte de Jiu-Jitsu, a gente tem que fundar, fundar a Confederação Brasileira. Só precisa da terceira Federação Estadual. A gente tem a do Rio Grande do Sul, a gente tem de Goiânia, de Goiás, e agora o Distrito Federal está querendo fundar esse ano, mas não fundou ainda. Eu não sei. Eu não quero ficar fundando um monte de Federação só

pra ficar fundando Federação, eu quero fundar três pra poder fundar a Confederação Brasileira.

**Felipe Villar:** Foi o trabalho que a gente fez lá com a Hokutoryu, lá fora.

**Cleiber Pinheiro:** Acabou, quem vai surgir vai ter que estar muito bem alinhado com a gente, já devia ter fundado as três há muito tempo. Só que eu não colo com sete um, o que mais tem no Jiu-Jitsu é sete um e eu não colo.

Faculdade é outro lugar bom como parceiro, desenvolver um Centro de Excelência de Jiu-Jitsu dentro da faculdade, onde os próprio próprios professores de educação física podem fazer um tipo de trabalho orientando. Isso também é factível, é muito factível mesmo. Os caras já tem auditórios para fazer, os caras já tem ginásios, os caras já tem sala pra gente pode botar tatame, preparar, e se não tiver a gente montar uma. Uma parceria com uma faculdade é muito factível.

**Alexandre Dias:** Um andar andar também não caberia tudo aquilo que você quer.

**Felipe Villar:** Passa a ser impessoal demais quando fica muito alto. Acho assim, ele, assim como eu, a gente olha muito a Arte Marcial como negócio. A gente gosta da prática esportiva, a gente entende o movimento e desenvolvimento humano que existe nisso, mas existe um negócio por trás disso que é por onde a gente vive. Então, assim, eu tenho que ter uma capacidade tal de reverter e monetizar determinados itens, se eu verticalizar esse ambiente, embaixo tem um momento de treino pessoal, acesso rápido de entrada e saída, mas na hora que eu vou profissionalizando isso, eu pego o faixa preta, preciso dar uma aula didática, eu vou podendo verticalizar isso, entendeu?

**Cleiber Pinheiro:** Mais ou menos do que ele ta falando. Vou colocar uma coisa bem simples, Jiu-Jitsu tem três objetivos pedagógicos que tem de ser desenvolvidos: um é o de relacionamento, desculpe, é o de participação, não é de relacionamento é de participação. Onde a pessoa se sente participante de uma comunidade esportiva, acaba desenvolvendo esse sentimento de pertencimento, o que é uma questão de participação; o segundo objetivo é o de rendimento, pode ser encarado como melhora de performance, como negócios, inclusive, agregados a parte

esportiva; e o terceiro, é o terapêutico, que é você trabalhar o Jiu-Jitsu com ferramenta de desenvolvimento humano. Então, se você desenvolve o Jiu-Jitsu só em dois itens desse ele não vai ter uma base muito firme, isso tem que ser sempre em tripé. Dentro da sala de aula eu não posso ser mercantilista, lá é um ambiente de educação, lá eu não posso agradar o aluno pra ele ganhar uma faixa, lá eu tenho que educar o aluno, educação envolve um certo punho. Saiu do tatame você tem que oferecer uma gama de serviços, produtos e circunstâncias para que ele possa colocar em prática esse objetivo dele, seja de relacionamento, seja de participação, ou seja terapêutico, de desenvolvimento. Então a gente tem que saber desenvolver tudo, mas não por uma ótica mercantilista, não por uma ótica idealista.

Imagina uma academia que tenha lá vários símbolos, um relógio com horários do Japão, de Londres de não sei onde mais, quando o cara entra ele já questiona, e você diz que isso é porque o Jiu-Jitsu tem no mundo todo. Você tem oportunidade de conhecer o mundo todo porque nós somos uma comunidade esportiva que está indo pros seis continentes, são símbolos que lembram o cara que existe algo maior que aquele tatame. Bandeira, uma foto, não sei o que. E a questão terapêutica, algum momento tem que ter algumas frases inspiradoras que percebam que tem uma filosofia por trás daquilo, ou então são elementos que vão lembrar que tudo que a gente fizer é desenvolvido no tripé. Quando você vai no campeonato da Federação, todo campeonato nosso tem campanha educativa. Eu boto os cadeirantes da Lei Seca para fazer a campanha da educação no trânsito “pô, o que tem haver campanha da educação no trânsito?” Por causa da violência no trânsito, por conta do cadeirante, da inclusão, e até um dos cadeirantes inclusive é faixa preta, que participa das lutas de Jiu-Jitsu. É uma campanha que faz um panfletinho para criança. Quando a gente faz um campeonato, a gente faz um contrato com empresas de atendimento médico, mas que tenha o centro de atendimento avançado, sou super cuidadoso com isso. Antes de começar o campeonato, no dia anterior, eu faço uma limpeza ostensiva no tatame porque eu não quero que ninguém pegue uma ziguezira naquele tatame, é preocupação com a saúde. Então tudo que a gente for fazer tem que ser baseado nesses princípios, inclusive o centro de treinamento, centro de excelência, quem gosta de falar esse termo centro de excelência é exército.

**Felipe Villar:** Esse cara viu? Bicho o que a gente quer é juntar, porque a gente sabe

que tem uma potência aqui.

**Cleiber Pinheiro:** A vitória do Jiu-Jitsu não está na vitória do campeão, está no relacionamento cosmopolita que o Jiu-Jitsu oferece. Competição, não acho que seja muito conveniente fazer área para competição, o investimento, já existe hoje Arenas Olímpicas que são maravilhosas, e é gratuito, a gente paga um valor justo por aquela estrutura que é maravilhosa. Então, não tem porque montar uma outra estrutura, a não que fosse ser um local tipo pocket show, dentro de um lugar desses um *pocket show* pra fazer eventos no meio da semana onde a Arena não pode ser alugada, de fácil acesso, ali é do lado do metrô. Lojas, se for realmente um *Outlet*, aqui vai ser um local onde as pessoas vão se juntar, várias equipes, sem esse negócio de um contra o outro, aqui é uma área neutra, pras pessoas se relacionarem e desenvolverem o Jiu-Jitsu de maneira democrática.

**Juliana:** Você trabalha com pessoas de necessidades especiais e isso também é um dos focos que eu vou trabalhar, questão de acessibilidade de inclusão.

**Cleiber Pinheiro:** Sou *Presidente da Sport Jiu-Jitsu South America Federation*, em breve pretendo voltar dar aula para as pessoas. Dava aula lá no Instituto Nacional da Estação de Surdos, 50 atletas surdos, é algo lindo, lindo, lindo. E o pessoal, a molecada surda, adorava, bagunceiros, mas no Jiu-Jitsu, se eles fizessem alguma besteira na sala de aula o coordenador me chamava, falava do aluno, e eu conversa com ele, existe uma relação comigo de respeito, diferente de com outros professores. Não estou ali pra ficar fazendo média com ninguém, relação fraternal mesmo.

**Juliana:** Como foi que você começou a trabalhar com as Artes Marciais aos portadores de necessidades especiais?

**Cleiber Pinheiro:** Eu dava aula em Laranjeiras, eu tinha um aluno que era surdo oralizado, é o cara que consegue entender a leitura labial, e eu tinha mais facilidade de me comunicar, diferente do cara que só por libra, não é o caso, esse eu entendia um pouco. E aí ele na faixa roxa, tava indo e tal e aí eu falei pra ele “queria um projeto social para ensinar Jiu-Jitsu aos amigos seus, da comunidade surda, me

apresenta pra diretora lá do INES?” Conheço, inclusive minha mulher é professora lá. No dia seguinte eu estava lá e falei da intenção com o diretor, lembrei que foi a assessora dele, não ia cobrar nada e eu falei “quero buscar patrocínio para pagar meu trabalho, quimono, tatame e tal. Vamos tentar?” Aí ela divulgou e, por coincidência, na semana seguinte chegou o tatame lá que haviam comprado. Só que o professor deu um cano neles e o tatame ficou lá a disposição uma semana depois. Tudo aconteceu de uma maneira surpreendente, duas semanas depois a Secretaria Municipal soube que eu estava lá dando aula e me chamou pra me contratar e contratar um monitor pra botar o projeto em via, não me deram o quimono que prometeram, mas fiz uma arrecadação com a galera. Aí logo depois fui organizar o Campeonato Brasileiro de Surdo e aí fiz o cartaz, ia ser dez meses depois. No dia que foi feito o cartaz, me liga o presidente da Federação Internacional, o João, lá de um encontro internacional, diz “Cleiber to aqui com o Presidente Mundial de Esporte de Surdo, a gente tá tentando ver se consegue colocar o Jiu-Jitsu nas Olimpíadas de Surdo, só que a gente precisa desenvolver isso aí” e eu respondi “João, olha a coincidência, estou aqui com um cartaz de um Campeonato Brasileiro que a gente vai fazer aqui, tá aí?” Mande pra ele por Whatsapp, na hora ele mandou pro cara. “Nossa, não sabia que você já tava nesse ponto? Nem tinha começado ainda.” Só com a imagem do cartaz o presidente da Federação de Surdo, nossa, que barato, o cara viu. O João falou que inclusive iria fazer o Primeiro Campeonato de Surdos em outubro, não estava nem agendado, mas na hora ele falou que iria fazer em outubro, quatro meses depois. E foi feito o desafio “se vocês colocarem em seis países, a gente coloca nas olimpíadas”. Tá bom então. Em oito meses conseguimos colocar o Jiu-Jitsu de surdos nas olimpíadas, do zero.

As coisas aconteceram de uma forma, incrível, uma coincidência e aí o presidente teve uma denuncia de furto, roubou quinhentos mil dólares e tal, mudou a direção responsável lá. Voltamos e começamos do zero e continuamos fazendo o mesmo trabalho. O governo parou de financiar o meu projeto, tudo bem, a gente começa de novo. Mas você vê como as coisas acontecem? Vamos fazer o Palácio do Jiu-Jitsu daqui à dez anos, mas cara as coisa tecem de um jeito, que no ano que vem pode estar aí. O negócio é ter as pessoas antenadas trabalhando no mesmo. A oportunidade de um, serve pro outro, entendeu? Tem que ter parceria, se você não tiver parceria, ninguém cresce hoje em dia.

**Juliana:** Na sua visão, o que atrapalha no ambiente de ensino de Artes Marciais?

**Cleiber Pinheiro:** O pai influencia errado, quando está ali do lado da criança estraga a criança, tem pai que sim, tem pai que não. Aí você começa a pesar, tem que ter arquibancada ter platéia, tem que ter área de espera, tem que ter um vidro fechado e ficar vendo lá de fora ou tem que ter uma sala onde tem uma câmera que a pessoa vê o que está rolando lá dentro mas a criança não fica vendo o pai, mas o pai tá vendo. A loucura do controle que hoje em dia existe né? Você quer estimular esse controle? Ou você não quer? Confia na nossa metodologia que seu filho vai ficar bem. Você tem que pesar essas coisas todas. Você tem que fazer uma academia em função também do professor, não simplesmente em função do que você acha que é o certo ou que é errado, porque às vezes o professor é um cara que não passa essa confiança e o pai quer estar vendo ali.

**Juliana Dias:** O que você acha que essa Escola de Artes Marciais deveria ter de diferencial?

**Cleiber Pinheiro:** Na iluminação você bota um tatame branco ou cinza, sei lá, e a iluminação que vai mudar a cor do que você quer. Fala “galera, hoje o ambiente vai ser mais zen” á bota a luz diferente e pronto. Nunca nenhuma academia tem essa mobilidade de mudar de um público pro outro. Eu posso ficar até amanhã com você inventando história. Também é importante pensar onde irão ficar os equipamentos que vão dar suporte, tipo bola ou bambolê que utiliza com criança, ou sei lá. Vai ter corda pra subir na parede, a não vai ter? Tem professor que gosta de corda, hoje em dia não tem mais tanto assim porque a academia não tem mais essa estrutura. Lá nos Estados Unidos tinha uma academia que tinha corda e lá em cima uma buzina, a criança tinha que tocar a buzina. A ideia de cada lugar né? Sempre desafiando o atleta.

# 6

## EDVALDO MENDES FREITAS FILHO

59 anos | Militar da Aeronáutica e Instrutor de Segurança Pessoal  
Mora em Quintino | Equipe Mestre Wilson | Treina em Madureira e Quintino  
Jiu-Jitsu Faixa Vermelha e Preta 7º Grau, Judô Faixa Laranja, Karatê Shotokan  
Faixa Vermelha e Krav Magá Iniciação

**Juliana:** Qual a sua experiência na área das Artes Marciais?

**Mestre Mendes:** O Jiu-Jitsu é sempre, né? Mas eu tenho uma experiência no Judô e no Karatê Shotokan, além de alguma coisa de Krav Maga e luta de bastão (Jojutsu). Eu estava com uma curiosidade pelo Jiu-Jitsu, então eu vim descobrir, terminando minha curiosidade, que eu queria fazer uma ligação entre Krav Maga e Jiu-Jitsu, então ficou tudo acertado.

**Juliana:** Luta de bastão é qual?

**Mestre Mendes:** É. Tonfa, bastonete, são materiais que você bate. Então eu fiz esse tipo de treinamento para conhecimento meu e até pra passar para o Centro de Treinamento que trabalho. Porque lá eles usavam cacetete, e a gente tinha que explicar como ele ia utilizar, como bater, para não se prejudicar, e em uma situação que eles tivessem que perder o bastão, não ficassem presos e se libertassem mais rápido do material. Então foi assim, uma formação que eu tive rapidamente mas que foi muito válida para que hoje eu aplique isso na defesa pessoal.

**Juliana:** E como é que você começou?

**Mestre Mendes:** Eu comecei muito pequenininho (risos). Eu comecei lá pelos meus 7 ou 6 anos. Comecei a fazer o Judô e o Jiu-Jitsu. Aí eu fazia os dois, mas eu fiquei mais me aperfeiçoando com o Jiu-Jitsu. Aí depois vim conhecer o Karatê, o Karatê Shotokan. Eu falava “Eu vou parar com o Jiu-Jitsu, vou ficar só no Karatê”, mas não consegui largar o Jiu-Jitsu. Então, foi uma formação boa. Eu tive várias orientações muito produtivas que eu vim desenvolver depois na minha atividade profissional.

**Juliana:** Seu interesse na sua profissão surgiu como?

**Mestre Mendes:** Bom, surgiu que eu já venho de um segmento militar. Então, na aeronáutica, eu fui da Companhia de Polícia da Aeronáutica e lá eu era um dos auxiliares de defesa pessoal. O auxiliar do instrutor. Eu tava alí pela faixa marrom de Jiu-Jitsu e aí eu fui fazer esse trabalho lá. E quando eu saí da vida militar, quando dei baixa logo me apanharam, porque meu subcomandante foi trabalhar em uma empresa no qual ele me chamou pra ver pra onde eu queria ir. Naquele tempo ele perguntou “você quer ir pra onde? Polícia militar, bombeiro?” A minha vontade era ir pra Infraero. Ele falou “Enquanto isso vem pra cá que você vai dar umas aulas aqui” e eu fui, pra esse Centro de Treinamento que estou até hoje. Foi onde eu me glorifiquei porque conheci muitas pessoas importantes. Fui para a academia de polícia, dei umas aulas lá com um instrutor muito bom, Geraldo Timóteo, e me entusiasmei com aquilo. Então eu me tornei uma lenda do Timóteo. Ele era meu ídolo, então eu virei ídolo dele. Ele me preparou e eu segui. Fiz o meu e a cada dia eu dizia “É isso que eu quero, não quero largar mais”. O meu trabalho foi ligado com Jiu-Jitsu, que era o que eu fazia o tempo todo, desenvolvia o tempo todo, e o meu trabalho era de acompanhamento, então precisava de um conhecimento e eu tinha um conhecimento profundo. E aí eu consegui trabalhar com uns colegas que eu também orientei bastante, e alguns que eu tive o prazer de conhecer, como o Wilson Pereira Mattos, e depois vieram outros como o Luciano Mendes, trabalhamos juntos, um profissional que também é da área militar. Então, esse empenho todo foi voltado em cima disso: do Jiu-Jitsu, do que nós aprendemos, elaboramos e passamos para uma série de segmentos.

**Juliana:** A Filosofia do Jiu-Jitsu passando para fora do tatame, né?

**Mestre Mendes:** Sim, porque às vezes até as pessoas que iam trabalhar queriam saber, conhecer, e a gente demonstrava e eles ficavam maravilhados.

**Juliana:** Quando você fala assim parece quase uma religião.

**Mestre Mendes:** É, passa a ser. A gente se dedica tanto, temos tantos altos e baixos, que é aquilo que falei pra você: não temos nenhuma estrela, temos altos e

baixos. Nos baixos aprendemos, e nos altos fica a percepção de fazer os seguinte: estou aqui em cima, mas na humildade a gente vai levando todo o mundo pra chegarmos no topo juntos. Ser um Mestre, eu não esperava. Eu esperava ser um professor exemplar e fim. Até que fui surpreendido quando me disseram “Chegou a sua hora e você vai ser um deles”, obviamente fiquei muito contente. Hoje a gente se dedica mais ainda em querer ensinar. Todo o dia a gente aprende, mas o ensinar é um dom. Não é pra qualquer um. Você pode ser imperfeito, mas se não souber ali, conduzir o seu semelhante que quer tanto chegar, não adiantou nada.

**Juliana:** E atualmente quais são as suas responsabilidades e seus exercícios dentro da área das Artes Marciais?

**Mestre Mendes:** A gente passa a maior parte do tempo orientando. Eu tenho problemas, então não consigo mais competir. Minha vontade era competir até os 99 anos, mas acharam por bem, não. Então eu parei ali. Hoje eu cuido mais da saúde, conforme eu havia comentado. A própria luta, o Jiu-Jitsu que me impediu que eu tomasse um outro rumo, para que eu estivesse aqui hoje. O papai do céu foi bom. Essa dedicação toda que a gente tem, é tipo uma religião. Eu tô ali porque eu quero, porque eu amo, porque a gente sente a vontade de estar. Não é por uma questão de obrigação, eu me sinto bem. Já dei muita aula, mas hoje eu só fico na administração no Centro de Treinamento. Se vejo uma coisinha, algo que não esteja projetando muito bem, eu chego lá e converso, explico, oriento os professores da academia.

**Juliana:** Onde é esse Centro de Treinamento?

**Mestre Mendes:** Temos vários. No momento em Madureira, na João Vicente, tem o CT da Centurion, é um centro de treinamento de segurança, têm os professores e eu administro umas aulas.

Além disso, faço parte da ABIMJJ (Associação Brasileira e Internacional de Mestres de Jiu-Jitsu) e assim, foi um convite que eu não esperava. Esperava ser um sócio e tal, mas eles (o conjunto de Mestres) me trouxeram como um assessor e agradeço muito à eles. Eles me orientam muito e a Associação está se erguendo cada dia que passa. Temos o nosso Presidente, Wilson Pereira Mattos,

o Vice, José Carlos Guedes, e temos a nossa direção, que é o que eu faço parte. É uma irmandade com o objetivo de que possamos crescer e ver vários e vários alunos se tornando professores, responsáveis, chefes de família, estudando. No momento, a gente começa a correr em prol disso e lá na frente a gente sabe que teremos esse resultado. E mais pra frente alguém vai chegar e dizer “Fui seu aluno e hoje sou um mestre também. A essência boa nos conduziu pro bem. Nos fez seguir, nos formou um homem, uma mulher de caráter, pessoas do bem”. Enfim, a felicidade nossa é essa: fazer o bem.

**Juliana:** Quão importante você considera que a Arte Marcial é na vida das pessoas?

**Mestre Mendes:** É o que a gente sempre viu e agora estamos começando a ver esse trabalho que lá atrás já existia. Artes Marciais: violento, coisa pra bicho? Negativo, muito pelo contrário. Existem experiências comprovadas que a arte marcial muda a vida das pessoas para o bem. Afinal, o propósito é esse. A pessoa tem um postura, uma condição física boa, cabeça pensando bem. É um esporte. Tanto é que hoje estão querendo colocar dentro das escolas estaduais e municipais, o esporte de luta, o Jiu-Jitsu, e seja lá qual for. Hoje nós temos problemas que antes não tínhamos: vídeo game, celular, afinal a gente brincava de correr, jogar bola, pular muro, e as pessoas sentem falta. Aqueles que nunca fizeram ficam “Como é?” Então começa a surgir aquele interesse em praticar atividades e é bacana isso. Esse entrelaço entre as pessoas se chegarem para esse tipo de acontecimento da luta e enfim, as pessoas quererem conhecer, praticar e até mudar.

Eu até posso citar uma situação minha. Quando eu era pequeno eu apanhava muito, meu pai perguntava “Porque ele apanha tanto?”. E aí me puseram em uma luta. Jiu-Jitsu e Judô. Estava eu ali, pequenininho, 6-7 anos. E aí, pronto. Eu não gostava, mas fui ao tempo gostando, fui aprendendo. E comecei a me defender das agressões. e aquelas agressões não aconteciam mais. Não vou dizer que eu era um santo (risos). Pra mostrar que eu queria me defender eu percebi que deveria fazer alguma coisa a mais, que foi feita mas não vou falar. Porém, acabou. E de lá pra cá foi só sabedoria. Foi esporte, competição e treinamentos, aprendendo e passando aprendizados. Enfim, eu precisei. Se não fosse a



iniciativa do meu pai, que foi algo sensacional, eu não sei se continuaria hoje apanhando ou não. Mas uma coisa é certa: me colocou em uma doutrina. Quando eu vi que era capaz, eu não pratiquei o mal. Pensei “bom, aqui eu cheguei e já vi que não tem mais problema, vão encontrar uma resistência, desistiram e agora dou continuidade no meu equilíbrio e minha formação”.

**Juliana:** Você tem alguma pretensão atualmente nas Artes Marciais?

**Mestre Mendes:** Eu tenho (risos). A minha vontade é de um dia eu ter uma turma de alunos pequenos. Nunca trabalhei com criança. E dessa turma ainda poder ver eles se desenvolvendo pro bem, ajudando a moldar cada um deles e levar para os campeonatos, acompanhando passo a passo. Se realmente acontecer, a Associação nos classificar para que possamos ir nesses colégios para poder fazer esse tipo de trabalho, mesmo sendo professor, mas de uma turma minha. Acho que vai ser muito interessante. Todos os meu colegas trabalham com crianças, menos eu.

**Juliana:** A aula das crianças é muito diferente da aula dos adultos.

**Mestre Mendes:** Eu sei que eu ia fazer uma aula interessante, boa. É aquele negócio, eu nunca tive o privilégio de ter um turma assim, nem de adolescente eu tive. Eu tive na academia que eu tinha uns alunos, faixa roxa ou marrom, eu tava ali com eles mas não eram meus alunos, eu estava como auxiliar do instrutor. Quer dizer, cria um distanciamento.

Eu fui o instrutor que formou a primeira turma de segurança pessoal dentro do CT. Logo assim que a Polícia Federal determinou a primeira turma que tinha mulheres, mulheres casadas e tudo, que queriam fazer esse serviço. Pronto. Eu preparei todas elas para esse tipo de acontecimento. Fazer rolamento, lutas, e diferenciadas de hoje, que tem todo o tipo de proteção, antes não tinha nada era só tapão e acabou. E eu me orgulho disso. É muito bom receber o carinho desses alunos hoje em dia.

**Juliana:** Na sua visão, o que uma Escola de Artes Marciais deveria ter?

**Mestre Mendes:** Acho que hoje a academia tem tudo, pelo menos comparando

com a nossa época. Primeiro, tem que ter um professor em condições. Um professor que puxa o seu aluno, que esteja interessado em seu aluno. O aluno, se enjoar, ele vai embora. Ele não se preocupa com o seu professor, mas o professor tem que se preocupar com o seu aluno. Tem isso, puxar pra ele, pois ele pode fazer muito por aquele aluno. E espaço também.

**Juliana:** Qual a diferença que você sente de quando começou?

**Mestre Mendes:** Recursos que não tínhamos. Era tudo muito caro e a gente não tinha recurso para nada, hoje a luta está mais acessível nesse sentido. Os espaços de treino eram razoáveis, assim, não era uma coisa maravilhosa, era bem pequeno. Hoje temos espaços até maiores, material para trabalhar que antes não tínhamos como bonecos para fazer o rola sem usar o ser humano. Isso tudo é verba. Hoje não é tão difícil para um professor adquirir esse tipo de material.

O tatame antigamente era de palha de arroz, e você depois tinha aqueles farelos de pneu, raspas de pneu de carro. Sabe essas lonas de caminhão emborachado? Jogadas por cima das rapas de pneu. É até melhor que a palha de arroz, que machuca, era horrível. Hoje temos o tatame todo trançado, mais fácil até de limpar, questão de higiene. Antes era até difícil limpar, dava muita micose, problema de pele, era horrível.

**Juliana:** Se você pudesse ter uma Escola de Artes Marciais, quais seriam suas prioridades?

**Mestre Mendes:** Espaço. Área bem arejada, bem ventilada e uma iluminação boa. Uma academia precisa de banheiros, vestiários, nossa, e como isso é essencial!

**Juliana:** Qual relevância você acha que o ambiente de treino tem para o desenvolvimento do aluno e do professor?

**Mestre Mendes:** Aquela sala sem iluminação, sem ventilação adequada, sem um vestiário, vai me trazer problemas. Eu posso resolver de uma forma superficial, mas quando a gente pensa com uma sala com uma iluminação, com o tatame organizado, uma sala pintada, um vestiário bacana, não precisa ser uma coisa

luxuosa.

**Juliana:** Existe algo que gostaria de mudar no seu local de treino?

**Mestre Mendes:** Sim, no meu local de treino seria uma ampliação. Ele é ainda muito fechado. O tatame, aproximadamente, dá uns 4x8 metros. Não é grande, é bem pequeno. Então, quer dizer, se vamos fazer um treino de rolamento, ou aquecimento que precise do chão, não dá para fazer com todos. Se eu pudesse ampliar mais o Dojô seria um sonho, colocar uma cor bem melhor, mais agradável, porque lá é um cinza bem escuro. Tem algumas janelas, mas teriam que ser melhores, é muito fechado ainda. Se eu entrar em um banheiro todo molhado já dá vontade de voltar pra casa, então ter um vestiário direitinho, bacaninha. Ter uma lanchonete boa. Fazer o lanche e tal.



Figura 86:  
Mestre Edvaldo Mendes.  
Acervo Próprio, 2019.

## 7

### GABRIEL SANTOS PINTO

20 anos | Estudante | Mora em Pilares

Treina em Del Castilho, Maria da Graça e Méier | Equipe Garra e Determinação  
Jiu-Jitsu Faixa Azul 4º Grau e Judô Faixa Marrom

**Juliana:** Há quanto tempo você pratica as Artes Marciais e qual foi o seu interesse?

**Gabriel:** Desde 2012. Lembro até o dia que eu comecei, foi no aniversário da minha ex-namorada. (risos) Foi no dia 2 de agosto de 2012. Entrei pra não ficar atoa na rua. Assim, eu tinha uns amigos que ficavam comigo na rua o dia inteiro, só que eles começaram a fazer Judô, e aí pra eu não ficar sozinho na rua sem fazer nada eu comecei a fazer aqui em Del Castilho, na Associação Nagai.

**Juliana:** Você teve alguma experiência que o esporte te ajudou a lidar?

**Gabriel:** Assim, me deixou mais calmo, não que eu seja estressado (risos). Na escola eu comecei a ter mais atenção, até autocontrole pra eu não brigar na rua quando eu era mais novo.

**Juliana:** Durante o seu período como praticante do esporte, você teve experiência com outras faixas etárias?

**Gabriel:** Eu sou instrutor de adultos e crianças. É interessante a inclusão social que o Judô e o Jiu-Jitsu tem. Tipo um aluno que tem aqui, o Alvinho, o Alvinho chegou aqui e não falava nada, agora deixa o bigodinho crescer, ri, fala mais, participa mais das aulas. É isso.

**Juliana:** Você sente que o ambiente de treino tem relevância para o desenvolvimento das aulas, e, conseqüentemente, o seu desenvolvimento como aluno e instrutor?

**Gabriel:** Se o espaço for muito pequeno tem risco de bater na parede, numa pilastra, ou cair fora do tatame e se machucar, isso é uma preocupação, e para treinar

Judô, em pé, tem que ser mais alto, normalmente. Se for muito quente fica muito desconfortável pra treinar, as crianças nunca se sentem bem. Tipo aqui na academia, no inverno é ótimo pra treinar, aqui a gente até tem um espaço ok, mas no verão é muito quente, as crianças sentem isso e não vem mais.

**Juliana:** Na sua visão, o que você acha que uma Escola de Artes Marciais deveria ter?

**Gabriel:** Olha aí a pergunta pra minha resposta de que eu queria um tatame grande! Deveria ter um tatame adequado para treino, grande. Tamanho olímpico, 8x8 metros, uns 60m<sup>2</sup>. Local com bastante ventilação, talvez até um ar condicionado, que ventilador não é bom. Talvez um local com uma academia embaixo com uma sala de musculação.

**Juliana:** Olha ele, projetando já! (risos)

**Gabriel:** É, tipo isso (risos). Seria ter essa infraestrutura junto para melhorar a qualidade física dos atletas. Aí também vestiários adequados para o atleta tomar um banho quando terminar o treino e guardar as coisas.

**Juliana:** Você tem alguma pretensão dentro da Arte Marcial que você pratica?

**Gabriel:** Isso, você olha que resposta legal: quero me tornar um faixa preta de Judô, e já no Jiu-Jitsu eu pretendo ser campeão mundial na faixa roxa, aí depois na faixa marrom e depois na faixa preta. Pretendo também me formar em Educação Física para ser professor de Judô e Jiu-Jitsu de forma completa. Mas tudo isso depois que for campeão mundial. Quando eu pegar a faixa preta, vou ser o melhor professor do Rio de Janeiro (risos).

## 8

### GLÓRIA DE OLIVEIRA PAZ

48 anos | Pedagoga | Mora em Del Castilho | Treina em Del Castilho Equipe Garra e Determinação | Jiu-Jitsu Faixa Branca

**Juliana:** Há quanto tempo você vem praticando o Jiu-Jitsu?

**Glória:** Acho que foi no mês passado, foi uma semana antes do meu aniversário.

**Juliana:** Qual foi teu interesse?

**Glória:** Porque, assim, eu sempre via meu filho fazendo, ele faz desde novinho, hoje está com 21 anos, e eu sempre tive vontade. Só que, assim, a gente passa por alguns momentos que eu só ia acompanhando, acompanhando e a minha filha, de 18 anos, ela precisa muito fazer esporte, aí eu entrei pra poder animá-la. Só que eu estou gostando e ela desanimou, ela não quer vir de jeito nenhum.

**Juliana:** Seu filho treina aqui?

**Glória:** Não, ele treina no Breda, de onde era o Mestre Alexandre, por isso que ele me conhece. Só que aí o Ygor agora trabalha e faz faculdade também, então, ele fica o dia todo na rua. Ele parou na faixa azul. Aí hoje eu liguei pra ele e ele me falou “mãe, vou sair nove e meia, mas vou pegar não sei o que” entendeu? Aí chega tarde e não consegue mais fazer. Lá em casa o quartinho dele é cheio de medalha.

Assim, eu via a disciplina dele em relação o quanto a luta modificou a vida dele. Ele consegue ser um menino mais disciplinado, concentrado até no trabalho que ele faz, ele é técnico e eu queria que minha filha seguisse, mas assim, eu nunca falei “faz isso” eu prefiro ir pelo lado do incentivo “mamãe vai, vamos?” Botei foto pra ela, vídeos das meninas com corpo bonito e tal. Eu sempre gostei de fazer esportes, gosto de andar, de correr, inclusive domingo eu vou fazer uma maratona, mas assim, eu fico com vergonha, eu vim antes aqui e perguntei “Tem meninas?” “Tem muitas mulheres!” Só que daí a pouco não tinha quase ninguém, nenhuma. Quase ninguém eu falo de mulher, de homem tem bastante.

**Juliana:** Durante esse período, curto período, você teve alguma experiência que já

a prática do esporte te ajudou?

**Glória:** Assim, acho que meu pescoço diminuiu, impressionante né? Eu tô achando! Isso aqui tá mais folgado. A minha percepção também, fiquei com mais reflexo, percebi isso. Tô derrubando menos coisas em casa. O Ygor é igualzinho a mim, derruba tudo.

**Juliana:** Na sua profissão, como pedagoga, na sua visão, o quão importante é na vida das pessoas o desenvolvimento das Artes Marciais?

**Glória:** Relacionamento interpessoal melhor, você fica mais desinibida, você fica mais atenta, como eu falei, com reflexo mais aguçado. Você tem, não é bem empoderamento, você se sente mais fortalecida, mais confiante às diversidades da vida, que são várias, questão trabalho, da casa, da rua, do transporte, tanta coisa. E eu tenho essa dificuldade de falar não, sabe? Eu envelheci, mas eu sou meio boba as vezes pra certas coisas. Eu tinha uma colega que eu chegava em casa, sou filha de pais bem mais velhos, meus pais tem idade pra ser meus avós. Aí eu chegava em casa chorando e dizia “fulano falou que vai me bater”, aí meu pai “se você chegar aqui chorando de novo, você vai apanhar” cheguei chorando, aí apanhei. Aí da outra vez que ela veio implicar comigo, dei um tapa na cara dela, só que eu chorei e cheguei em casa chorando, aí ele “tá chorando por que?” (risos) e eu disse “porque eu bati nela”. Eu não sei bater nas pessoas, não sei brigar, não sei falar não, essa é minha dificuldade.

**Juliana:** O que você vê de ponto positivo e negativo no seu espaço de treino, daqui?

**Glória:** Negativo, só se for ser sem ar condicionado, tô brincando, que acho tudo ótimo, não tenho do que reclamar, por isso que eu falei, só se fosse o ar.

**Juliana:** Você não vê nenhum ponto negativo, tudo pra você é positivo?

**Glória:** Não tenho nada que reclamar. A única coisa que poderia botar, se fosse, tatame na parede pra não bater com a cabeça, mas eu acho tudo ótimo.

**Juliana:** Na sua visão, o que você acha que uma Escola de Artes Marciais deveria ter?

**Glória:** Eu acho que um lugar de uma massagem, um lugar zen, para, tipo assim, acabou o treino só, ou teve algum atrito, ou a pessoa chega e não está muito bem, seria esse uso. Que ali realmente a gente descarrega emoções e tensões, mas você poderia estar com seu campo aberto, para então de repente você conseguir falar mais. Acho que ficaria legal.

**Juliana:** Você tem alguma pretensão dentro do Jiu-Jitsu?

**Glória:** Ah sim, meu condicionamento físico, meu relacionamento interpessoal, liberar mais essa minha comunicação, mas assim, nesse sentido. Lidar com jovens é muito bom. Você se sente mais jovem, entendeu?



Figura 87:  
Aluna Lara Menezes.  
Acervo Próprio, 2019.

# 9

## LARA DINIZ MENEZES PASSOS

19 anos | Estudante de Educação Física | Mora em Vila Isabel  
Treina em Del Castilho e Maria da Graça | Equipe Garra e Determinação  
Jiu-Jitsu Faixa Branca 3º Grau e Judô Faixa Branca

**Juliana:** Há quanto tempo você pratica as Artes Marciais e qual foi seu interesse?

**Lara:** Eu comecei fazendo Muay Thai e Boxe há 4 anos, e aí eu comecei mais porque meu pai trabalhava na academia Team Nogueira e aí ele conseguiu uma bolsa pra mim, e aí eu entrei. Mas eu nunca tinha feito luta nenhuma, nunca tinha tido contato, só tinha tido contato com dança, que nunca foi meu forte. Quando eu saí de Campo Grande pra vir morar em Maria da Graça, antes de ir pra Vila Isabel, eu conheci a academia de Maria da Graça e procurei me informar sobre as lutas que tinham lá. Por acaso na época só tinha Judô e Jiu-Jitsu, e foi o primeiro contato que eu tive com lutas de pano, de kimono. Eu comecei a gostar, e vou fazer 2 anos em abril lutando Jiu-Jitsu aqui.

**Juliana:** Então você esperou ser surpreendida.

**Lara:** Exatamente! Eu fui surpreendida pela minha habilidade, de não levar soco na cara, cair no chão, minha habilidade em saber lutar.

**Juliana:** Você tinha algum problema pessoal, profissional ou social, que a prática das Artes Marciais te ajudou a lidar?

**Lara:** Nunca tive problemas assim, que eu me lembre, relacionado a coisas externas. Só sei que a luta me ajudou muito a controlar a hiperatividade que eu tenho, ajuda e não ajuda, mas ajuda, e ajuda a controlar minha ansiedade. Um problema é a expectativa sobre mim mesma, que é causada pela ansiedade. Mas melhorou muito meu bem estar físico e emocional, porque eu me sinto muito mais leve depois que eu treino.

**Juliana:** Essa questão seria influenciada só pelo treino?

**Lara:** Eu sempre falo pra todo mundo quando vou indicar a academia ou quando falamos sobre equipe que aqui eu acho muito acolhedor porque o Mestre e os professores se preocupam muito com o bem estar do atleta tanto dentro do tatame quanto o bem estar pessoal, na escola, por exemplo, quando o aluno tá com uma boa nota “parabéns”, quando não está eles procuram ver porque ele não tá. Eu acho isso muito bacana da equipe, muito acolhedor. Nós parecemos uma família. Mostra isso pro Mestre! (risos)

**Juliana:** Durante o seu período como praticante do esporte, você teve experiência com outras faixas etárias?

**Lara:** Então, desde que eu comecei a treinar aqui, Jiu-Jitsu e Judô, e eu comecei a dar monitoria nas aulas, eu tive contato com diversas faixas etárias, tanto com crianças de 3 anos quanto um senhor de 65 anos que tem treinando aqui. Então, eu acho bem legal, porque mostra que eles tem bastante vontade, e que não tem uma idade específica para você começar a lutar né?

Tem um aluno lá na unidade de Maria da Graça (localizada na Academia Shape) que deve ter uns 8 anos, e ele se mostra sempre muito empenhado em melhorar. Por exemplo, no início era só Judô para as crianças, e aí ele começou a ver nós, os adultos, treinando no chão, e aí ele começou a querer treinar com a gente no chão. Hoje em dia ele passa o carro nas crianças! E ainda me pergunta “Poxa tia, posso ir no chão com eles? Posso dar queda difícil?” E tipo, ele sabe dar umas quedas que a gente não ensina pra ele, ele aprende sozinho só vendo a gente treinar. Eu acho isso muito legal, que ele parece ter um futuro dentro do esporte, eu digo isso porque muita criança começa na luta e depois enjoam, vão pra escola de futebol e não voltam pra luta, até a adolescência, que é normalmente quando o pessoal volta. Esse menino? Ele faz os dois! Tanto a escolinha de futebol quanto o Jiu-Jitsu e o Judô, e se destaca em tudo! Eu acho incrível!

**Juliana:** E na sua opinião, como uma estudante de Educação Física, para o desenvolvimento desses alunos como crianças, tem algum comentário?

**Lara:** Então, eu tava até conversando sobre isso recentemente com um professor meu de História da Educação Física, que ele diz que é muito importante na infância

você estimular diversas habilidades, tanto quanto correr até engatinhar, porque são esses estímulos que vão dar uma formação real para a criança. Por exemplo, se a criança cresce sem saber correr lá pra frente ela vai ter uma dificuldade imensa pra fazer, se ela quiser, atletismo, ou sei lá, porque ela não vai ter essa coordenação motora. Por isso é importante estimular diversas artes, diversos esportes, porque ele vai se desenvolver em tudo, e caso queira se especializar em alguma área, já é outra etapa da vida dele.

**Juliana:** Você sente que o ambiente de treino tem relevância para o desenvolvimento das aulas, e, conseqüentemente, o seu desenvolvimento como aluna?

**Lara:** Com certeza, porque você pode treinar em um local totalmente hostil, ainda com tatame de palha, que você sempre se machuca, todo fechado, então não tem corrente de ar, você se sente meio claustrofóbica, porque precisa respirar para fazer os exercícios certos e tal, e ainda fica com aquela inhaca de gente de kimono fedido. (risos)

A gente foi visitar uma academia lá em Pílares uma vez, não vou falar de quem, mas a gente foi! E o local era extremamente pequeno, e como não tinha passagem de ar, tava muito quente! Eu tenho problema quando vai ficando muito quente, porque começo a acelerar, passando mal, vai me sufocando, e não é bom. Além de que o pessoal fede, naquele local, de forma bem discreta, com o atrito, com o suor, com tudo.

**Juliana:** Então é frequente vocês irem visitar outras equipes e elas virem visitar vocês?

**Lara:** É uma troca de experiência bem comum, que acontece sempre. Quando essas outras academias fazem visita aqui fica muito cheio e nem dá pra acomodar todo mundo. O meu Mestre tem vários contatos e nós estamos constantemente participando dessas trocas com outras equipes e outras áreas das artes marciais, fazendo resenha, ampliando nossa rede. É sempre muito bom.

**Juliana:** No seu ambiente de treino tem algo que você mudaria? Quais seriam seus maiores incômodos?

**Lara:** Eu colocaria um ar condicionado! (risos) O espaço poderia ser maior, mas nada que me incomode muito. As condições de passagem de ar, eu acho muito abafado. Além de limpeza, porque lá, em Maria da Graça, a gente fica no telhado quase, e ele não é revestido como deveria ser, o que faz com que acaba tendo passagem de aves indesejadas, que fazem até ninho lá, e pode transmitir doenças né? Pras crianças, pra gente. É importante pensar né? Na manutenção, e tudo.

Aqui em Del Castilho (localizada na Igreja Batista do Cenáculo), eu aumentaria o espaço de tatame também! Mas eu acho bem fresco, bem iluminado e tem água! Eu gosto que tem espaço pra família ficar enquanto espera o seu respectivo qualquer coisa treinar, então, eu acho bom, mesmo que atrapalhe as vezes, principalmente com criança. Na verdade, os pais atrapalham muito nos treinos das crianças, tem criança que nem consegue se concentrar. Então, é isso, eu aumentaria o tatame, mas como a gente não tem espaço, a gente vai se adaptando né? E se é o jeito, a gente treina no tatame menor né? Os banheiros eu acho bem pequenos, mas pra cá pra igreja, é ok, tem chuveiro, tem dois sanitários no banheiro feminino, tem um sanitário acessível, então tá ok, né?

Alimentação, agora aqui tá tendo alguém trabalhando, e aí eu vi a importância em ter, até pra se alguém passar mal e tal, mas até só por ter. Agora que tem, todo mundo come! Eu nunca avaliei, nem pensei muito sobre isso, porque normalmente não tem né? Então, ou passamos fome, ou trazemos de casa, ou comemos na rua. Eu gostaria até que aqui tivesse um espaço para experiência além do tatame, porque não temos tempo de nos conectar com as pessoas no momento do treino ou até curtir um silêncio de meditação, um espaço para confraternizar, comer, descansar quando chego corrida. Somos uma família, nada mais normal, né? E nada mais normal querer fazer isso em um lugar que eu gosto e convivo. Sei lá, querer ficar vendo TV? Acho ótimo. (risos)

# 10

## LILIANE RODRIGUES SCANSETTI BOTELHO

Mãe | 41 anos | Aluna Maria Eduarda Scansetti Botelho | 5 anos  
Mora em Pilares | Treina em Del Castilho | Equipe Garra e Determinação  
Jiu-Jitsu Faixa Branca 2º Grau e Judô Faixa Branca

**Juliana:** Então, há quanto tempo o seu filho vem desenvolvendo a prática das Artes Marciais?

**Liliane:** Já tem dois anos.

**Juliana:** Qual seu interesse em procurar e se atendeu suas expectativas?

**Liliane:** Porque é um esporte que possibilita a criança ter muita disciplina, muito comprometimento e também o importante desenvolvimento da parte física. Atendeu as minhas expectativas, porque desde então eu percebo que ela desenvolveu nessa parte da atividade física e também na parte comportamental, de respeito, da obediência, do limite, e acho que isso que é importante. Esse esporte possibilita isso para as crianças, a questão do desenvolvimento, do comprometimento, do respeito, é o diferencial.

**Juliana:** Você não pratica?

**Liliane:** Eu não pratico e, assim, eu não fui criada com os meus pais valorizando essa parte da atividade física, dessa preocupação com o corpo e eu hoje em dia sinto os efeitos negativos disso na minha saúde, então pra minha filha eu já penso diferente, eu quero que desde pequena ela já tenha essa cultura, esse costume de sempre estar exercendo uma atividade física.

**Juliana:** Você sente que o espaço do treino tem relevância para o desenvolvimento do aluno?

**Liliane:** Acho que tudo isso influencia, um ambiente saudável, ambiente limpo, ambiente amplo, tudo também influencia pro desenvolvimento da atividade, é tudo um conjunto.

**Juliana:** O que você acha relevante pro ambiente do local de treino?

**Liliane:** Ser um ambiente saudável, ser um ambiente limpo, com espaço pros familiares poderem acompanhar bem de perto. Ali onde ela treina eu percebo que os pais ficam bem próximos às crianças, acho que isso é bem favorável.

**Juliana:** Na sua visão, o que você sente falta no local quando você acompanha seu filho nos treinos?

**Liliane:** Vou te dizer, que esse espaço pra mim ele é completo. Agora tem cantina, isso foi uma coisa legal, porque às vezes eles terminam o treino com fome ou com vontade de fazer um lanchinho. As condições higiênicas também são boas, são favoráveis, o espaço. Acho que ali está tudo bem.

Ao meu ver o espaço ele atende bem as necessidades dos alunos, mais a parte infantil, pra adulto eu acho que realmente o espaço é menor, se fosse um pouco maior seria mais favorável e, aquilo que te falei, o ambiente sendo limpo, saudável, com a presença dos pais, acho isso muito importante. O pai também entender que ele que não está ali para se meter no treino, mas sim dando um suporte, acompanhando a evolução do filho, acho isso muito importante. Eu percebo, geralmente eu não chego no horário porque eu venho do trabalho, mas quando eu chego a minha filha se motiva quando me vê e eu tento não interferir nas orientações dos professores, porque ali dentro do tatame ela tem que obedecer à eles, respeitar, mas eu percebo que fica mais motivada quando me vê, então eu acho que é o ponto favorável.

Em relação a infraestrutura do local o que eu sinto falta é de um estacionamento próximo, e seguro. Onde nós assistimos os treinos são bancos, mas eu vejo que na maioria das vezes faltam espaço para alguns pais estarem, então eu acho que poderia ter uma estrutura ao redor do tatame com bancos mais confortáveis, porque acaba que o banco fica bem coladinho no tatame, então se tivesse um espaço mais amplo poderia ser melhor. Hoje em dia está tudo muito moderno, tudo muito corrido, então a academia ela tenta suprir várias necessidades do adulto, do pai, eu tô aqui fazendo a minha parte, enquanto meio filho tá lá fazendo a dele, certo? Então meio que você pega aquele espaço e otimiza as duas formas, tanto da criança, quanto do responsável, só que ao mesmo tempo eu acho que é

importante a presença dos pais ali no momento do treino. Na minha visão, uma academia perfeita, seria onde tivesse espaço realmente para que os pais pudessem acompanhar a evolução dos filhos, de repente salas de treinamento pros pais, para explicar um pouco sobre essa doutrina, essa filosofia do que propõe as Artes Marciais, porque tem pais que às vezes coloca o filho só pra ele lutar, lutar, lutar e não é luta em si, tem todo um conceito, um objetivo que vem por trás disso. Então, eu acho que poderia ter um espaço para os pais aprenderem sobre as artes marciais, que ele pudesse pesquisar coisas ou assistir documentários, assistir matérias que falassem sobre as Artes Marciais, todo um ambiente voltado pra isso. Poderiam ter coisas relacionadas a parte da disciplina do pai com o aluno em casa, porque tem pais que às vezes colocam as crianças ali e aí é o momento que estou livre, momento que meu filha está ali fazendo atividade física e eu to aqui no meu celular, mas não pode ser assim. Mostrar a importância do esporte pros pais também, então, de repente, uma sala de reunião de conscientização em que os pais pudessem interagir, conversar, dividir.

**Juliana:** Isso seria interessante ter com acompanhamento de outros profissionais, além do professor da Arte Marcial ensinada?

**Liliane:** Um nutricionista, para explicar a importância da alimentação pras crianças, isso influencia muito no desempenho do esporte, então seria uma coisa bem voltado pra isso, uma equipe multidisciplinar. O seu filho não precisaria ser um atleta de alto nível, apenas por ser uma pessoa. É um esporte, tendo um seguimento saudável completo, não é só aquela coisa de chegar ali para ter uma hora de luta e acabou. Ele aprendeu todo conceito e toda essa filosofia que é importante, envolvendo essa questão da nutrição, da parte corporal, uma parte com abordagem psicológica, afinal tem muitas crianças que têm problemas em casa e acabam demonstrando dificuldades no treino, em várias partes, sendo comportamental ou não, então, um profissional que pudesse ajudar psicologicamente também. Acho que seria um academia bem completa.



Figura 88: Campeã Maria Eduarda. Campeonato Primeira Copa Cristã de Jiu-Jitsu Rio de Janeiro, RJ - Acervo Próprio, 2019.



# 11

## LUCIANO MENDES DA SILVA

44 anos | Militar, Instrutor de Segurança Pessoal, Professor de Jiu-Jitsu e Licenciatura em Educação Física

Mora em Marechal Hermes | Treina em Vila Valqueire | Equipe Aliados Jiu-Jitsu Faixa Preta 5º Grau e Judô Faixa Marrom.

**Juliana:** Qual a sua experiência na área das Artes Marciais?

**Luciano Mendes:** Eu comecei fazer Jiu-Jitsu com 5 anos de idade, ou seja, eu tenho trinta e nove anos de Jiu-Jitsu, eu pratico desde os cinco anos sem parar, nunca parei. Daqui a oito anos, vou estar chegando na faixa preta e vermelha, sétimo grau. Então, eu comecei com cinco anos com o Mestre Laerte Barcelos no bairro de Marechal Hermes, bairro aqui vizinho, tá? Tanto eu quanto o Mestre Barcelos nós somos da Linhagem Fadda, então assim, a minha história no jiu-jitsu então é essa. Eu comecei no bairro de Marechal Hermes, quando eu atingi a idade de dezoito anos eu entrei no Corpo de Fuzileiros Navais onde me tornei Militar, fiquei lá durante quatro anos e pouco ou quase cinco, e dali tomei a decisão de ir pra Angola, na África, onde lá eu permaneci por dez anos. Lá eu trabalhava numa empresa, chamada Odebrecht como Supervisor de Segurança Industrial, eu não fui pra lá trabalhar com Jiu-Jitsu, fui pra lá pra trabalhar como supervisor e de lá surgiu a oportunidade de lecionar o Jiu-Jitsu para as comunidades carentes. No em torno do Projeto, tinham as províncias de Luzamba, Cuango, do Bala-Bala, de Catoca, então lá eu introduzi o Jiu-Jitsu, eu dava aula de jiu-jitsu na areia, e quando eu comecei a ensinar o Jiu-Jitsu, o pessoal foi tomando gosto. Tinha algumas lutas lá de origem indígena e eles tinham muita facilidade de aprender o Jiu-Jitsu, eu fui adequando, ensinando pra eles o esporte, quando eu saí de lá, deixei algumas sementes que deram continuidade, nas principais cidades que eram Luanda, no Miami que era mais no centro de Angola. Aí depois eu voltei pro Brasil, pra cá, e eu voltei a competir, a treinar. Eu, como atleta, conquistei dois campeonatos mundiais, ambos os títulos foram em Abu Dhabi, aí quando eu fui competir, eu me tornei residente, eu fui pra ficar lá, e lá eu fiquei por três anos e pouco morando lá e trabalhei com Jiu-Jitsu lá nas Forças Armadas, dando aula pro Exército de Abu Dhabi.

Então eu fiquei lá por três anos e pouco e foi um aprendizado muito

grande. O Jiu-Jitsu lá, Juliana, ele é muito profissional, tá? Abu Dhabi hoje ela respira o jiu-jitsu, o jiu-jitsu hoje está em todas as escolas de Abu Dhabi e também em todas as Forças Armadas: exército, marinha, aeronáutica, polícia, todo mundo lá pratica o jiu-jitsu.

**Juliana:** E por que o Jiu-Jitsu?

**Luciano Mendes:** No entendimento da Família Real, na Família do Sheik, ele percebeu que o Jiu-Jitsu ele era de muita importância pro crescimento da sociedade. Jiu-Jitsu hoje lá é matéria nas escolas, e os militares para serem promovidos eles tem que fazer quarenta e oito aulas pra poder mudar de patente, Então, por exemplo, aqui no Jiu-Jitsu Brasileiro, tem a faixa branca um, dois, três e quatro graus, então pra ele mudar de grau, a cada grau ele precisa fazer quarenta e oito aulas. Cada aluno lá tem uma caderneta, onde o coach, o professor, carimba, dá os stamps nessa carteira, quando ele atinge quarenta e oito aulas, ele é submetido a um exame aí se ele passar ele conquista aquele grau. Como é parecido aqui no Brasil, só que lá tem o exame a cada grau, ele passando nesse exame ele ganha aquele grau, entendeu? Isso está diretamente ligado com a patente dele. Então se ele não alcançar aquele número mínimo de aulas ele não é promovido. É fantástico isso.

Então o Jiu-Jitsu lá é muito profissional, e assim o investimento no Jiu-Jitsulá é fantástico. As crianças recebem alimentação, uniforme, e tudo gratuito. Os atletas que se destacam são financiados pelo governo, eles viajam o mundo inteiro com tudo pago. Todas as competições, todas, todo atleta recebe alimentação, comida, almoço, janta, lanche, o ônibus pega todo mundo e leva para os campeonatos.

**Juliana:** Realmente tem apoio.

**Luciano Mendes:** Tem. Lá o Jiu-Jitsu tem um suporte muito grande, muito grande mesmo. Além dos títulos mundiais que eu conquistei em Abu Dhabi, eu já tinha outros muitos títulos aqui no Brasil. Também de outras confederações, aqui no Brasil eu conquistei sete mundiais, de confederações diferentes, como atleta. Uma coisa que eu não citei, quando eu alcancei a faixa preta me tornei árbitro interna-

cional, lá embaixo tem uma foto da CBJJ. Lá eu trabalhei como árbitro internacional por mais de vinte anos, em alto rendimento, eu viajei o mundo inteiro arbitrando para a CBJJ. Então, as grandes finais, dos grandes eventos, eu estava sempre participando como árbitro, não só no Brasil como no mundo inteiro. Isso é um pouquinho da minha história, simplificada.

**Juliana:** Atualmente quais são as suas responsabilidades e exercícios dentro das Artes Marciais que você pratica?

**Luciano Mendes:** Então, atualmente eu sou o líder, um dos líderes da Aliados, onde nós estamos, a equipe é nova tem um pouco mais de um ano, e eu sou responsável pelo polo da Aliados Valqueire. A Aliados eu criei tem um pouco mais de um ano, a Equipe Aliados ela é a união de quatro professores: eu, Luciano Mendes, o Mestre Vasco Bento, o Mestre Arlans Maia e o Mestre Laerte Barcelos que é o meu professor. Nós éramos equipes separadas e então ao entender que a idoneidade dessas pessoas, o prestígio que essas pessoas têm dentro do Jiu-Jitsu, nós nos unimos e criamos a Equipe Aliados, entendeu? Mas era Família Luciano Mendes, Base que era equipe do Arlans Maia, Equipe do Vasco Bento que era do Vasco Bento e Equipe do Laerte Barcelos que era do Laerte Barcelos. Nos unimos e criamos um só nome que chama-se Aliados, são Aliados Valqueire, Aliados Marechal Hermes, Aliados Campo Grande, entendeu? A gente criou nesse sentido e aqui é Aliados Valqueire onde você está. Onde além dessa minha responsabilidade de ser o gestor do projeto aqui de Vila Valqueire, eu coordeno a parte de treinamento da equipe. Então a parte de treinamento dos atletas de alto rendimento, a parte de arbitragem da equipe, sou eu que tomo conta, a nível de Aliados.

**Juliana:** Tem a nível de outras coisas?

**Luciano Mendes:** Sim, a gente tem algumas metas, alguns projetos que ainda, estão ainda na gaveta e eu não posso falar agora (risos).

**Juliana:** Você tem alguma pretensão dentro da Arte Marcial que você pratica?

**Luciano Mendes:** Assim, a minha pretensão atualmente é de formar uma equipe

campeã, uma equipe que possa estar perfilando entre as grandes equipes no cenário internacional. Então hoje a gente está muito preocupado, voltado a formar atletas de alta performance. Como falei, é uma equipe nova, mas que já vem obtendo bons resultados nas grandes competições. Então a gente vem batendo na trave nas competições por equipe. Ano passado a gente ficou em segundo lugar, na Confederação Brasileira de Jiu-Jitsu Olímpico, a gente só perdeu pra GFTeam, que em termo de quantidade tinha muito mais atletas do que a gente. Então, outras equipes grande, como Nova União e Top Brother, que tinham muito mais tradição dentro do esporte, ficaram atrás da gente. Então, hoje a gente não entra numa competição com menos de duzentos atletas. Pra você ver que já é uma equipe que já vem com bons resultados, expressivos, o pessoal já comprou essa ideia, tem uma identidade já.

**Juliana:** Na sua visão quão importante a Arte Marcial na vida das pessoas?

**Luciano Mendes:** Juliana, assim, o Jiu-Jitsu ele atualmente deixou de ser somente um esporte, ele se tornou uma profissão e bem rentável, só que essa profissão só é rentável para quem se aprimora continuamente, se você se forma um faixa preta e você se contenta somente com aquilo, você não vai progredir, porque todo lugar tem um professor de Jiu-Jitsu, então hoje o profissional de Jiu-Jitsu se ele quer ser bem sucedido, ele tem que se aprimorar, hoje se você não fala inglês tu está fora do mercado de trabalho, e pro Jiu-Jitsu, você tem que fazer intercâmbio com pessoas que vem de fora pra cá, porque eles vão vir competir no Brasil, então eles precisam ficar bem instalados, e se você não consegue dar uma aula em inglês já fica limitado somente ao brasileiro, então a minha visão hoje o bom profissional tem que fazer curso de arbitragem e tem que conhecer profundamente as regras, ele tem que fazer cursos de primeiros socorros, ele tem que falar inglês, porque você pode ganhar o mundo. Eu, por exemplo, um salário hoje de um professor de Jiu-Jitsu em Abu Dhabi ele fica na espera de vinte mil por mês, a moeda em Abu Dhabi chama-se Dirham, um Dirham se equipara a um Real, então um profissional pra ganhar vinte mil no Brasil, só Juiz e Desembargador, só autoridades, então você imagina um professor de Jiu-Jitsu indo pro outro lado do mundo levando a família dele, ele vai viver bem pro resto da vida dele, basta estar em condições de estar preparado para a vaga. Então, hoje a pessoa está, por exemplo, aqui no meu

centro de treinamento e eu já preparo esse aluno para essa oportunidade, a gente tem parcerias com curso de inglês, a gente já tem aqui uma gama de profissionais que trabalham conosco, a nível de nutrição, de fisioterapia, psicólogo esportivo, então a gente tem uma gama de profissionais que trabalham conosco com atendimento até mesmo aqui nessa sala. O jeito é preparar para moldar esse futuro profissional para ser um ramificado da nossa equipe. A gente não está voltado somente para competição, na nossa visão o competidor é somente um elo dessa corrente, a gente está mais preocupado em formar o profissional do Jiu-Jitsu. A gente já começa a orientá-lo na parte de nutrição, na parte de educação física, a parte de fisioterapia que tem de certa forma um link com a atividade, então a nossa visão é essa pro futuro.

**Juliana:** Você já teve alguma experiência com idosos?

**Luciano Mendes:** Sim, nós temos aqui atletas já de uma certa idade, o próprio Mestre Célio, ele é nosso atleta mais antigo da equipe, já passou dos sessenta anos e é um idoso ativo que treina conosco. Então a gente tem aqui uns atletas, o Alessandro já com mais de cinquenta anos, não a chega ser um idoso, mas é um atleta já com mais de 50 anos, eu tenho outros atletas aqui na categoria master, eles estão sempre praticando com a gente aqui, não só idosos, como a gente tem alguns atletas autistas que praticam Jiu-Jitsu aqui conosco e tem Down também, que também faz um trabalho conosco de Jiu-Jitsu e são tratados como alunos normais. Eles compõem as turmas coletivas e alguns fazem personal, mas temos atletas especiais aqui conosco. Mas a gente procura inseri-los de uma forma que eles sejam aceitos dentro do coletivo. É lógico que a gente procura fazer um trabalho a parte com eles, por que eles são especiais, mas os tratamentos são os mesmos, eles não pagam nada além do que uma mensalidade de uma pessoa normal pagaria e é tratado como uma pessoa normal como a gente, porque eles são normais.

**Juliana:** Os outros alunos tratam eles também da mesma forma?

**Luciano Mendes:** Sim, são abraçados. O pessoal abraça. A nossa equipe, na verdade eu nem uso essa expressão aqui, equipe, a nossa definição aqui é família,

a gente não usa esse termo equipe é Família Aliados, então as pessoas que não conseguem ficar neste contexto elas acabam saindo, elas não conseguem permanecer aqui. Aqui mesmo é uma família, nossa família se encontra final de semana, a gente faz churrasco, a gente faz passeios, a gente faz excursões, a gente está sempre junto, é um grupo muito forte. Aqui os pais têm um poder de decisão muito forte, não é algo isolado, eu mando ou você manda, nós tomamos decisões juntos, esse é o nosso segredo, daqui da família. Uma característica da nossa equipe, é nossa família.

**Juliana:** Na sua visão, o que uma Escola de Artes Marciais deveria ter?

**Luciano Mendes:** Uma Escola de Artes Marciais precisa ter, primeiro, uma boa estrutura a nível de tatame, porque muitas pessoas com tempo elas percebem que o tatame provoca mau odor, ele precisa ser constantemente higienizado e existem alguns materiais, como, por exemplo, o de EVA que não suporta durante muito tempo, porque pelas fissuras dele começam a entrar impurezas e vai se desgastando, vai abrindo, existe risco de contaminação ou até mesmo das pessoas se machucarem, então hoje se você não tem um tatame que tenha uma boa higienização com tempo vai afastando as pessoas. Tem que investir no tatame de qualidade, então hoje um tatame de estrutura olímpica deixou de ser algo de aformoseamento, de embelezamento, é algo necessário para que você possa ter sempre uma academia limpa e higienizada. Então primeiro você tem que pensar em investir num bom tatame, se você não tem um bom tatame você já está começando a ficar fora, ou se você tem uma área fixa, você pode colocar uma lona, uma lona encerada, mas a lona encerada ela tem um problema, qual é o problema? Porque a maioria das competições não são na lona então a pessoa que se acostume treinando na lona, ela tem um time diferente do atleta que compete no EVA. É por isso que a gente tem aqui a equipe de competição que treina no EVA.

**Juliana:** Percebi que o tatame daqui de cima é diferente do de lá de baixo.

**Luciano Mendes:** Porque a gente já pensa nisso! Quando a gente vai competir, uma competição por exemplo da UAE ou a de IBJJF é o tatame lá de baixo, que o mesmo tatame olímpico, da CBJJ e das outras federações são desse de encaixe e

aí a gente treina aqui, porque o ritmo é cadenciado é diferente do outro ritmo, escorrega muito mais, então você tem que investir primeiramente num bom tatame, numa equipe de limpeza, você tem que ter profissionais capacitados, atualizados pela regra, se você tiver um profissional que não está atualizado pela regra, você está ensinando um jiu-jitsu diferente das competições.

Então, se você tiver, por exemplo, um Mestre, se ele não estiver atualizado ele está com um Jiu-Jitsu antigo, então você vai numa competição hoje que você tem um outro formato de competição, outros movimentos, e ele vai ficar pra trás, os atletas não conseguem lograr isso nas competições. Então você tem que ter uma equipe de trabalho extremamente atualizada, competente, uma boa estrutura de logística, a nível de tatame, você tem que ter profissionais capacitados para prestar um primeiros socorros em caso de acidente. Isso é uma realidade, você tem que ter o mínimo de logística para você transportar um acidentado, você tem que ter kit de primeiros socorros, prancha, tem que ter área de emergência para uma evacuação se a pessoa se machucar, então você tem que pensar nisso tudo. Então, tem que ter acessibilidade para um deficiente físico, um cadeirante porque ele tem que estar inserido dentro desse contexto, banheiro que ele possa utilizar. Então, quando eu montei esse centro de treinamento, eu pensei nisso tudo, para que ele pudesse ter acesso, então tem que pensar nisso tudo pra você montar o seu projeto.

**Juliana:** Existe algo que no seu local de treinamento que você gostaria de mudar?

**Luciano Mendes:** Mudar no momento? Na verdade, eu não tenho mais como crescer aqui, o espaço está praticamente todo preenchido, então assim, hoje tudo que a gente pensou a gente conseguiu transformar, eu to pleiteando aqui com o clube um outro espaço aqui, pra montar um box, um box de crossfit, a gente entende que o crossfit é importante para preparação física dos nossos atletas, apesar de já ter alguns materiais na minha sala de luta, mas eu precisaria de um espaço mais alto pra poder botar as caixas, que eu não tenho aqui, entendeu? Só isso, o resto tá perfeito.

**Juliana:** Quais diferenças você sente do seu espaço de treino de antigamente, quando você começou pra agora?

**Luciano Mendes:** Então, quando eu montei essa estrutura, tudo ali embaixo era uma sala de musculação abarrotada de aparelhos, e o Jiu-Jitsu era só esse pedaço daqui de cima, só existia ali, eu olhava daqui de cima lá pra baixo e falava assim “pô cara, eu queria que aquilo tudo fosse de tatame” e aí quando fui pra Abu Dhabi capitalizei e mudei toda roupa da academia, a academia deixou de ser academia de musculação para ser um Centro de Treinamento de Lutas, então na verdade era bem pequeno e eu transformei tudo em Jiu-Jitsu, então hoje aqui essa academia, ela respira artes marciais. A gente tem o Judô, que é forte aqui também. Pela valorização que eu vi lá fora, eu trouxe tudo pra cá. A metodologia de trabalho lá de fora eu trouxe pra cá. Aprendi muito lá, eu fui para lá para ensinar, mas também aprendi muito. Porque lá você faz intercâmbio com outros profissionais do mundo inteiro, então lá nós somos, nós éramos, eles são, que eu não estou mais lá. Então quando eu fui para lá nós éramos oitocentos profissionais. Abu Dhabi tem oitocentos professores de Jiu-Jitsu que vem do Brasil, que sai do Brasil e vai pra lá, que estão em todas as escolas e em todas as forças armadas, então eu tive a oportunidade de aprender com muitos lá, o formato de dar aula, algumas técnicas diferentes, então foi uma passagem muito boa pra mim, além de melhor o meu inglês também, muito importante.

**Juliana:** O ambiente de ensino, você tem alguma observação, pela sua experiência, que você acha que interfere na motivação e no desenvolvimento do aluno?

**Luciano Mendes:** Sim! Uma coisa que eu sempre procuro falar pra minha sócia, é o seguinte, o cliente, ele come primeiro com os olhos, ele chega ali, quando ele percebe que o local é bonito, ele é apresentável, a pessoa já tende a querer fechar negócio de cara, mas quando ele vai num local que não tem apresentação, geralmente você não tem segunda chance de oferecer o serviço, quando o local não é bonito, quando o local não é organizado. A pessoa quando chega aqui pela primeira vez fica impactada, eu acredito que você tenha ficado impactada quando você chegou, não foi?

**Juliana:** Eu fiquei.

**Luciano Mendes:** Fica sim. Não é possível, isso aqui é uma academia de luta de Jiu-Jitsu, não pode ser de outra forma e como você percebeu lá, eu fiz questão de colocar toda história de nossa família na parede, tudo com fotos, aquilo ali é a história da nossa família, um pouco da minha história como competidor, como árbitro, e as outras paredes é a história da nossa família, as competições, os treinos, as nossas festas, então ali tem muito da nossa história aqui dentro dessa academia, entendeu? Então, você tem que investir também na estética, a estética é importante, um bom tatame, um tatame bonito, escolher uma boa cor, uma cor que remeta uma boa energia. Eu amo roxo, então, assim eu acho a fusão do roxo com o verde ela é uma cor que transmite muita energia, então a escolha de uma boa cor, um bom piso, um bom imobiliário. Lá embaixo é bem alto (o pé direito), o que me favoreceu.

Eu fiz uma mureta pra os pais não ficarem grudados ali, colados no tatame, entendeu? A minha ideia, na verdade, essa academia foi sendo transformada, antigamente ali naquela parte que você viu lá, as esteiras, ali era a sala dos pais, eles ficavam separados. Aí eu desistir daquela sala e botei uma cantina, aí a cantina não foi a frente, aí fui desmobilizei e botei a parte de ergometria ali, aí eu trouxe pra cá o canto dos pais, tinha uma recepção ali na frente e eu derrubei a recepção e botei uma sala de espera e recuei a recepção. Então, hoje, a academia ficou muito mais clean, muito mais aberta e hoje comporta não só na parte interna como também na lateral, aqui na parte externa que os pais ficam bem condicionados, hoje a academia está vazia, você veio num dia que está vazia, o tatame já ficou pequeno.

É que a gente divide ali em faixas etárias, então de 6:30hr às 8hr são os pequenininhos, aí de 8hr às 9hr, os adolescentes, e de 9hr às 10:30hr, os adultos. Então, a academia fica bem, bem, bem cheia e olha que eu ainda tenho meus outros projetos que vem visitar de vez em quando. Agora eles tem que avisar antes “tô indo nessa quarta”. Eu tenho um projeto social em Realengo com mais de cem atletas, que é aqui perto, projeto social, custo zero, não paga nada. Tenho meus professores, que eu formei, que estão tocando os projetos. Eu vou lá visitá-los uma vez a cada quinze dias, eu vejo como estão as coisas, mas eles são faixas pretas, eles que tocam os projetos. E uma vez ou outra eles vem aqui pra dar um treinho com o professor, pegar a benção (risos). A gente está montando a equipe de competição nesse sentido. Nos projetos vamos pinçando os melhores e vamos

montando um projeto de competição. Tem muitos atletas revelados nos projetos sociais.



Figura 89:  
Professor Luciano Mendes.  
Acervo Próprio, 2019.

# 12

## JOSÉ RENATO ARRUDA RIBEIRO

31 anos | Técnico em Telecomunicações

Mora em Maria da Graça | Treina em Del Castilho

Equipe Garra e Determinação | Jiu-Jitsu Faixa Azul e Judô Faixa Branca

**Juliana:** Há quanto tempo você vem desenvolvendo a prática das Artes Marciais?

**José Renato:** Bom, comecei com as Artes Marciais nos meus quinze anos de idade, que foi meu primeiro contato com Jiu-Jitsu e desde então, nas minhas idas e vindas, eu tenho aí, vamos dizer, que ininterruptos mesmo só é agora, praticamente uns dois anos, mas eu conheço o esporte há mais de quinze anos, sempre gostei, sempre me encantou.

**Juliana:** Quais foram suas dificuldades de quando você conheceu, porque você não continuou?

**José Renato:** Bom, minha maior dificuldade na época foram alguns intempéries da vida. Eu tinha muita vontade de treinar, muita vontade de seguir o esporte, só que por alguns intempéries da vida a gente acaba não seguindo, como trabalho, estudo, lesões, então a gente acaba não conseguindo conciliar algumas coisas, vai desanimando. No meu caminho passei por algumas equipes que eu acabei conhecendo que não foram tão legais, que não abraçam tanto assim o aluno como a equipe que eu tô agora me abraça, entendeu? Então esse é um impeditivo muito grande pra gente conseguir ter uma trajetória mais firme no esporte.

**Juliana:** Você teve alguma experiência nesses anos que você consegue dizer que foi o Jiu-Jitsu que te ajudou a lidar?

**José Renato:** Sim, sim, principalmente nestes últimos dois anos. Acho que a maior, não digo experiência, mas assim, o maior benefício, alegria que eu tive foi por conta da minha filha, que ela gostou do esporte que eu sempre gostei também. E isso se torna um incentivo pra mim, me aproxima mais dela, tanto dentro como fora do tatame a gente acaba ficando mais próximo. A gente tem uma ligação boa, a gente pára em casa pra ver vídeo de posição, de campeonato, que é coisa que

até dois anos atrás eu acho que nem passava pela minha cabeça que isso poderia estar acontecendo. Hoje em dia a gente pára pra ver uma final olímpica de Judô, por exemplo, que é uma coisa que a gente gosta. A gente pára pra ver um campeonato que está acontecendo lá fora e, assim, eu acho que não é uma experiência, pra mim é dádiva que o Jiu-Jitsu me deu até hoje, até o momento é a aproximação com minha filha, esse laço, mais um laço que criei com ela, na verdade.

**Juliana:** Durante seu período como praticante do esporte, você teve experiências com outras faixas etárias?

**José Renato:** Assim, eu acredito que como agora eu to conseguindo vivenciar o Jiu-Jitsu mesmo, de forma mais constante, hoje faz parte da minha vida mesmo. Então aqui no Garra e Determinação eu consigo ter essas experiências com as crianças, de você estar podendo passar algum ensinamento para as crianças. Têm galera que tem uma idade mais avançada que está começando agora também, que você já tem que ter um outro tipo de cuidado. E agora, eu como fui graduado recentemente, você acaba absorvendo uma responsabilidade também para com os iniciantes, entendeu? Com as crianças, você zelar pelo bem estar delas ali, pela segurança, para não se machucarem. Para o próprio pessoal que está começando, você corrige alguma coisa ou outra, ajuda os professores, então acho que toda experiência dentro do tatame é relevante, você sempre está aprendendo na verdade. Eu acho que gosto muito de lidar com a criançada, criançada eu gosto para caramba, eu gosto de ver correndo para um lado, para o outro. Acontece que apesar de não ter muita paciência, você acaba adquirindo, eu acho.

**Juliana:** Dois instrutores que te dão aula, que são bem mais novos que você? Como é que você relaciona com isso?

**José Renato:** Assim, eu levo muito de boa, a gente leva pra um outro âmbito, o âmbito profissional. Diversas empresas que você vai trabalhar, você vai se deparar com supervisores, chefes de departamento, muitas vezes dez anos mais novos que você e com preparo muito maior que o seu, então, como eu trabalho desde moleque porque trabalhei muito cedo e passei muitas experiências de trabalho, eu acho que mesmo respeito que você tem de ter na área profissional por qualquer

um que seja, que tenha conhecimento maior que o seu apesar de ser mais novo, por que não você vai respeitar isso dentro do tatame também? Se ele é instrutor, ele é instrutor. porque é capacitado para ser um instrutor. Ele não tá ali a toa, então porque não vou respeitá-lo por conta da idade dele? Quem não respeita eu acho que é bobeira, sabe? Pode ser até preconceito bobo como se pensasse “Esse moleque vai me ensinar alguma coisa?” Eu não vejo dessa forma, a gente aprende com tudo mundo, a gente aprende com pessoal mais velho, a gente aprende com pessoal mais novo, da mesma forma que a gente aprende com pessoal da nossa idade. Eu passei por algumas equipes que você dificilmente veria o que acontece aqui, muito difícil, essa coisa de você ter uma liberdade para opinar e ser ouvido. Nas academias que passei raramente isso acontecia. O que estava dando aula, era autoridade máxima e falou tá falado e ninguém questiona, não tem essa coisa de questionamento, não tem nada. Isso acaba deixando o esporte engessado, você fica engessado, o aluno fica engessado. Às vezes a pessoa que não é do meio, que não tá acostumado com aquilo, vê algo assim, mais ríspido, já traça o obstáculo para querer ali, você já perde um aluno, um potencial atleta, ali logo de cara. Então eu acho que são coisas que tinham de mudar e acho que a filosofia hoje do Garra é muito boa em relação a isso, não tenho nada a reclamar. A galera que tá aí acho que é super apta, a proposta deles é super apta, a proposta do Mestre Alexandre com eles, acho que a gente tá bem servido sim.

**Juliana:** O que você vê de ponto positivo e negativo no seu espaço de treino?

**José Renato:** Acho que ele poderia ser maior, né? Poderia ser maior até por conta do tamanho da equipe, a equipe está crescendo bastante e o espaço já não está comportando de forma confortável. É lógico que a gente dá o nosso jeito ali dentro, mas eu acho que poderia ser maior, eu acho que se poderia ter de repente um espaço pra você guardar uns volumes, um armariozinho mesmo, um porta volumes, alguma coisa assim do tipo, acho que seria bem interessante. Acho que poderia ter outra coisa em relação aos calçados que ficam muito espalhados, um pega o chinelo do outro, um pega o pé do outro, e tal. Acho que de repente teria que ter uma coisinha, um organizadorzinho de calçado, alguma coisa, não sei, não faço a mínima ideia. Até onde o tatame é colocado, não acho que seja tão bom assim fisicamente, mas eu vejo uma vantagem muito boa, você tá de cara pra rua

ali, você está com as portas abertas, então todo mundo que passa vê o que está acontecendo, vê o que que é, então isso passa a ser um atrativo para chamar novos alunos, novos atletas, acho que isso muito bom. Lógico que o cara possa não querer fazer, mas desperta a curiosidade. Porque uma coisa é se você colocasse no piso superior, só iam ouvir o barulho da aula, você não vê o que que tá acontecendo. Eu acho que a curiosidade não vai ser tão despertada do que se você visse a coisa acontecendo. Poderia ser melhor? Tudo poderia ser melhor, mas.

**Juliana:** Essa música do ensaio da banda da igreja não te incomoda não?

**José Renato:** Muito, a música incomoda bastante. Nada contra o tipo de música, mas é o barulho que incomoda. Eu acho que você não vai para uma aula numa faculdade ou numa escol, o que for, não ficam tocando música no seu ouvido o tempo todo. Então, eu acho que isso tira a concentração, isso dispersa, ainda mais com criança, criança fica dispersa muito fácil, então acho que música atrapalha ainda mais isso. Eu, como adulto, às vezes com a música me distraio, fico disperso, então eu acho que atrapalha muito a parte de concentração. Essa música não deixa nem ouvir o que a outra pessoa está falando. Eu, particularmente, não gosto de conversar não, eu prefiro treinar. Até quando as pessoas estão conversando fora do ambiente, que tem dias que tem muitos pais aqui em volta e a conversa fica muito alta, acaba te atrapalhando dentro do tatame, acaba atrapalha seu raciocínio no tatame, eu acho barulho uma coisa que atrapalha muito.

**Juliana:** Você tem alguma pretensão dentro da Arte Marcial que você pratica?

**José Renato:** Acho que a minha pretensão é um dia, se Deus quiser, conseguir minha faixa preta. Acho que seria o meu ápice, na verdade o ápice é lá nos caras, os mestres, os intocáveis, esse aí eu nem me atrevo a almejar, mas eu acho que o ápice, a grande pretensão de todo atleta que entra numa arte marcial, é você chegar no topo daquela graduação, o máximo que você pode chega. Então, gostaria muito de tentar chegar a faixa preta, poder passar os conhecimentos que eu adquiri no caminho, trabalhar essa didática minha, acho que eu preciso trabalhar um pouco mais. Eu gosto muito de competição, adoro essa adrenalina, eu até sou

muito novo em competições pra falar a verdade, então, acho que é algo que me conquistou, é algo que eu gosto, só que, sei lá, não me vejo com 40 anos competindo.

O meu sonho mesmo, não é nem o meu, não é nem pra mim. O sonho que eu quero ver um dia é minha filha, que está competindo bem, ser de alto nível, é lógico, se ela quiser, se ela gostar. Eu tinha muito esse sonho de ver minha filha atleta, de ver ela despontando nesses campeonatos legais assim, sabe? De ver ela faixa preta também, competidora ou que não seja competidora, mas instrutora. Eu acho que o esporte engrandece muito o ser humano, e ele ensina muito à gente, e quanto maior você ser no esporte, maior você é como pessoa também. Apesar que você vê muitos exemplos que não são, mas deixa quieto, eles são uma minoria, porque a ciência não é essa.

**Juliana:** Na sua visão o que você acha que uma Escola de Artes Marciais deveria ter?

**José Renato:** Quando a gente fala uma academia de Artes Marciais, eu entendo que a gente não teria só Jiu-Jitsu no local, quando a gente fala Artes Marciais a gente pega como um todo.

**Juliana:** Aqui no Garra e Determinação tem Jiu-Jitsu e Judô. É um começo.

**José Renato:** Então, eu já estou levando para outro campo. Tô levando, de repente, para o campo do ambiente de um Muay Thai, de um boxe, que também é uma Arte Marcial Então eu acho que você, primeiramente, tem que ter um espaço amplo, na minha opinião, um espaço bem amplo.

Vamos botar na realidade que a gente tem no Rio de Janeiro, um local sem ar condicionado no verão é muito complicado, dependendo do local. Acho que tinha que ter um ar condicionado, até mesmo pra você ter opção. Porque a gente que está dentro do tatame, a gente não sente, se tiver com ar ou se tiver sem ar, você está suando do mesmo assim. É óbvio que se você tiver com ar condicionado você vai estar mais tranquilo, melhor do que estar numa sauna, só que, você imagina os pais que ficam ali, uma, duas horas as vezes esperando os filhos num calorão danado, eles não tão suando, não tão fazendo atividade, então acho até

para conforto dos responsáveis, dos pais e responsáveis, acho que não só no atleta, mas tem de pensar nas pessoas que frequentam o local. Banheiros, contando com o grande fluxo de pessoas, você tem que ter um banheiro amplo e bem localizado, sempre limpinho, ideal, é lógico, que depende também das pessoas de ter educação pra manter limpo. Bebedouro também é imprescindível.

Acho que é uma coisa que sinto falta, que tinha de ser algo até complementar, a parte da educação física na arte marcial que você fazer um treino voltado mais para fortalecimento muscular, porque, com isso, você acaba evitando lesões indesejadas. Faz falta como preparo para a galera que gosta de competição, ou não, que esse preparo seria interessante, entendeu? Você ter alguns equipamentos que pudessem estar lá fazendo esse papel, é lógico que com orientação adequada, tudo direitinho.





Figura 90: Instrutor José Renato. 1ª Copa Symbios de Jiu-Jitsu Rio de Janeiro, RJ - Acervo Próprio, 2019.

# 13

## JOSÉ CÉLIO DA CRUZ

68 anos | Ensino Superior Incompleto e Suboficial Reformado da Marinha  
Mora em Bento Ribeiro | Treina em Vila Valqueire | Equipe Aliados  
Jiu-Jitsu Faixa Vermelha e Preta 7º Grau

**Juliana:** Qual a sua experiência na área das Artes Marciais?

**Mestre Célio:** Primeiramente, vamos lá pra trás. Eu sou oriundo da Escola de Aprendiz de Marinheiro do Ceará. Antes de entrar na Escola de Aprendiz, quando eu tinha aproximadamente 14 anos, eu treinei Boxe, participei de campeonato de Boxe. Quando eu fui pra Escola de Aprendiz de Marinheiro do Ceará, eu comecei a treinar Jiu-Jitsu, aliás, Karatê eu passei um ano e dois meses treinando na Escola. Quando eu vim pro Rio de Janeiro eu comecei a treinar Judô e por influência de um colega meu, ele disse “Célio, vamos treinar Jiu-Jitsu” e eu falei “eu tenho uma boa experiência no Judô” “não, mas aí você concilia as duas coisas Jiu-Jitsu e Judô”. Aí comecei a treinar, lá em Santana, perto da Central do Brasil, tinha uma academia lá, comecei a treinar com ele lá. Aí fui servir num local, no Comando do Primeiro Distrito Naval, e foi quando eu conheci o Professor Xandu, Alexandre de Souza Neves. Ele perguntou “garoto o que você faz? Você sabe alguma Artes Marcial?” Aí eu contei todo meu histórico para ele. Ele me perguntou se eu não queria ir na academia dele, que era Jiu-Jitsu. Eu disse “pô, com certeza”. Aí comecei a treinar com ele. Isso em 1972. Aí começamos a treinar lá na Academia Fadda de Jiu-Jitsu.

**Juliana:** Que ficava onde?

**Mestre Célio:** Bento Ribeiro. Naquela época tinham bons professores, agora que formaram várias faixas preta, aí eu com passar do tempo fui um dos agraciados que pegou a faixa preta com ele, dia 13 de agosto de 1988 e eu estou há 31 anos nesse esporte que só trás prazer que é o Jiu-Jitsu.

**Juliana:** Atualmente quais são suas as suas responsabilidades e seus exercícios dentro da Arte Marcial?

**Mestre Célio:** Bem, primeiramente eu faço parte da Associação Brasileira de Internacional dos Mestres de Jiu-Jitsu, foi criada em 2015 e a cada dia está crescendo mais, inclusive temos muitos Mestres fora do país. Eu não vivo do Jiu-Jitsu, eu dou minhas aulas, auxilio o Luciano Mendes aqui, não quero nada daqui, eu só faço mesmo por hobby e para aprimorar o meu Jiu-Jitsu. Por que? Vou te explicar o porquê de eu não querer me envolver com aulas. Primeiramente, você tem que estruturar um academia, certo? Vai ter que ter espaço, vai ter que ter funcionário, vai ter que ter tempo, vai ter que ter tudo isso. Tempo eu tenho, mas só que meu tempo eu estou convergindo para minha família. Porque na Marinha eu passei 30 anos na Marinha, aliás 28, porque tem duas licenças que eu não tirei, e viajei muito na Marinha, ao ponto de pegar o meu kimono botar dentro de uma mochila e quando chegava nos portos eu ficava procurando academia de Jiu-Jitsu pra treinar. Mas, eu me aposentei com 28 anos de Marinha, quando eu saí nessa minha aposentadoria eu fui convocado através de um amigo, para ser encarregado patrimonial da rede de Colégios Santa Mônica, que ficou sob minha responsabilidade, cheguei para passar dias, como experiência, e acabei passando 2 anos na rede de Colégios Santa Mônica. Fiz o trabalho que tinha de fazer, saí da rede de Colégios Santa Mônica, porque na época a rede de Colégio Santa Mônica era tido como instituição filantrópica, não pagavam o Imposto de Renda, tanto que a razão social é Lar dos Meninos. Aí veio o Governo Collor, quando o Governo Collor assumiu acabou com isso. Aí conclusão, depois de 2 anos que eu tinha feito o serviço lá, eu saí e me deram tudo que eu tinha direito. Aí não passei nem seis meses parado, um colega falou, “pô cara tô precisando de um supervisor de segurança lá para Transporte e Turismo Santa Maria” e por ser Militar e vários cursos que tirei de quando eu estava ativo na Marinha, eu tirei lá em Brasília, aceitei e fui, fiquei lá na segurança como experiência, passei 2 meses como experiência e consegui ficar e aí fui adotando meus sistemas, meus métodos de trabalho. Cheguei a ser Chefe de Segurança, aí passei 15 anos nessa empresa, lá em Jacarepaguá, com 15 anos notei que eles estavam querendo falir, porque muitas coisas eles estavam vendendo. Venderam uma parte do terreno, fizeram a represa em outro local, num local muito perigoso, porque lá lidava com dinheiro, tinha tudo, caixa, carro forte, tudo isso. Conclusão, depois de algum tempo eu pedi pra sair e em menos de 6 meses a empresa faliu. Quer dizer, esse tempo que passei na empresa sem dar atenção a minha família, sem nada disso. Eu falei “não quero mais trabalhar pra

ninguém, eu vou viver agora pra minha família” por isso que agora eu não quero assumir compromisso, assim, de dar aula numa academia obrigatoriamente, porque eu vou ter aquele compromisso com os alunos, entendeu? E com os pais dos alunos.

**Juliana:** Acaba que eles têm uma expectativa do senhor estar aqui?

**Mestre Célio:** Um pouco, mas eu estou sempre aqui, segunda, quarta e sexta. Estou sempre aqui. E outra coisa, eu faço parte da comissão de festa, todo final do ano to aí. Eu organizo a parte de mesa, cadeira, tatame, eu tô sempre junto do Luciano e tudo que é evento que eu vou e posso levar o Luciano, ele tá sempre junto comigo, a gente sempre vai junto.

**Juliana:** E da ABIMJJ, você pode explicar um pouco o que é ABIMJJ?

**Mestre Célio:** ABIMJJ é Associação Brasileira Internacional de Mestres de Jiu-Jitsu, ela foi criada com o intuito de congrega profissionais de Jiu-Jitsu, profissionais e alunos de Jiu-Jitsu. Principalmente aqui na Zona Norte e além de tudo promover seminários, aulas, viajar por vários estados do Brasil, difundindo o Jiu-Jitsu. Chamar professores para se associarem a ABIMJJ pra eles se especializar e crescer, a Associação crescer. Tanto que nós temos representantes em vários estados do Brasil praticamente em todos os estados do Brasil e também temos em vários países também. Então, a finalidade é essa, e a cada dia estamos nos organizando pra crescer mais ainda.

**Juliana:** Você tem alguma pretensão atualmente dentro do Jiu-Jitsu?

**Mestre Célio:** Sinceramente? Eu já cheguei a faixa vermelha e preta, agora por diante o que eu quero é aprimorar o Jiu-Jitsu, o Jiu-Jitsu a gente está sempre aprendendo. Objetivo de conhecer novas amizades, novas academias, novos Mestres e transmitir nosso conhecimentos para aqueles que ainda dependem dos conhecimentos da gente. Sempre restará muito o que a gente fazer, a vida da gente tá sempre muito pautada em coisas que a gente tem que aprender e transmitir para alguém, mas ganhar dinheiro com Jiu-Jitsu dando aula, não, sinceramente eu não

pretendo não. O sonho de todo praticante de Jiu-Jitsu é chegar à faixa preta, não digo nem à Mestre, mas à faixa preta. Chegar a Mestre é consequência.

Vou falar uma coisa pra você, se o cara for muito dedicado, o faixa preta, for muito dedicado e for um bom profissional e tiver um nível bom e boa cultura, ele pode sim, ganhar dinheiro com Jiu-Jitsu. Porque no exterior, em Abu Dhabi, lá nos emirados árabes estão tudo a procura de profissionais de Jiu-Jitsu e se ele tiver como ir pra lá, assim como Luciano foi, é o tal negócio, ninguém vai ficar rico com o Jiu-Jitsu como os Grace ficaram, porque os Grace são uma lenda no Jiu-Jitsu, assim como o Fadda no Jiu-Jitsu, tem muitos profissionais que estão no exterior, mas ele vai pra montar a academiuzinha dele.

Aqui no Brasil o Jiu-Jitsu está muito saturado, tem muitas academias. Todo professor que se forma, o sonho dele é montar uma academia e ainda as vezes ele usa o título de professor faixa preta e bota um graduado faixa marrom, faixa roxa, para dar aula, tem muitas academias que fazem isso por ai, entendeu? E não são qualificadas para dar aula de Jiu-Jitsu, aula propriamente dita tem que ser um faixa preta, tem que ser um faixa preta, sabe por que? Pelo seguinte, se chegar uma fiscalização na academia nego pergunta logo quem é o professor que está dando aula. Então, o faixa preta tem que estar presente, porque aquele faixa preta é o responsável pelos alunos que estão ali. Se tiver um graduado, faixa marrom, faixa roxa, ele pode ser monitor, auxiliar o faixa preta, apra dar aula. Digamos que aconteceria alguma coisa com o aluno, um kids desse daqui, um braço, uma perna, um tudo, aconteça alguma coisa, o que que acontece se chegar uma fiscalização vão encima do professor.

**Juliana:** Na sua visão, quão é importante a Arte Marcial na vida das pessoas?

**Mestre Célio:** Olha, sinceramente, acho que todo mundo deveria saber uma Arte Marcial, todo mundo. Tanto do sexo masculino como do sexo feminino. Pra mim o Jiu-Jitsu é um bálsamo na vida da gente, ele alivia as tensões, não é só em luta não, é em tudo. É em educação, cortesia, a maneira de falar, ser menos agressivo, entendeu? Tanto que essas crianças que tem por aí eu colocaria todas no Jiu-Jitsu. Porque é muito bom mesmo, é o conselho que dou pra todo pai, toda mãe. Eu converso se alguém vem me perguntar a importância do Jiu-Jitsu na vida da pessoa, falo tudo que eu sei, com as experiências que eu tenho. Então é isso que

eu tenho pra dizer.

**Juliana:** Na sua visão o que uma Escola de Artes Marciais deveria ter?

**Mestre Célio:** Tem que toda atividade física tem de ter toda essa aparelhagem. O ideal seria ter toda essa aparelhagem de musculação e tal, mas muita gente denomina um centro de treinamento sem ter essas aparelhagens que eu citei. Para fortalecer os atletas, preparar os atletas pro combate, pro dia a dia, pro campeonato, pra tudo.

**Juliana:** Quais as diferenças que você sente do seu espaço de treinamento de antigamente pro de hoje?

**Mestre Célio:** Olha, tem muita diferença! Agora tá tudo moderno, no meu tempo, seu pai é da mesma graduação que eu, a gente treinava lá em Bento Ribeiro e os campeonatos, não tinham o que tem agora, era tudo campeonato interno. As placas de tatame eram tudo de palha, aquelas placas duras, aquelas placas que a gente caía em cima e doía. A gente treinava com afinco mesmo. Agora não, tudo moderno, tudo padronizado, confortável, bastante diferente do que era antigamente. O Jiu-Jitsu de antigamente para o de agora mudou muita coisa, a regra mudou, mudou tudo, aquela regra era muito grosseira, chegava era pancadaria, os atletas visavam muito a briga de rua. Além de que eram academias com outra academias querendo brigar, eram estilos diferentes, o cara querendo disputar quem é o melhor. Agora não, porque a filosofia do Jiu-Jitsu está prevalecendo.

**Juliana:** Existe algo que você gostaria de mudar no seu local de treinamento?

**Mestre Célio:** Olha aqui, no centro de treinamento do Luciano Mendes, é bem completo, mas se tivesse a parte de musculação, ficaria mais completo ainda. Mudaria em ter uma pequena parte só para preparação dos atletas, preparação física dos atletas, na parte de musculação, como tinha anteriormente. Pouquíssimas academias por aí no Rio de Janeiro tem o padrão que essa daqui tem.

**Juliana:** Com certeza.

**Mestre Célio:** Pois é, padrão muito bom, Luciano é um profissional que se dedica a cada dia mais ao aprimoramento do Jiu-Jitsu, dos alunos.

**Juliana:** Você começou a treinar aqui quando?

**Mestre Célio:** Eu já conhecia o Luciano, eu treino no CT do Laerte Barcelos, também faz parte do Aliados, mas com Luciano eu comecei foi em 2013. Quando eu vim pra cá, estava parado um tempo, por causa das viagens, das coisas, dos meus afazeres. Depois que eu saí, aí me dediquei de corpo e alma.

**Juliana:** O que que você acha que no espaço de treino interfere na motivação no desenvolvimento do aluno, questão de ambiente?

**Mestre Célio:** Eu conheço muitas academias por aí, mas aqui, a que frequento atualmente que é essa daqui, esse espaço aqui eu acho que está excelente. Pouquíssimas academias tem o padrão que essa daqui, padronizada como essa. E outra coisa que eu acho importante é a presença dos pais, nos kids aqui, por exemplo, os pais vem maciçamente. É tanto que na hora da que eles formam aí pra eles irem embora, o Luciano chama um por um como se fosse uma escola. O pai tem que estar presente, se o pai não tá presente é porque aconteceu alguma coisa. O Luciano tem o contato de todos eles, aí ele entra em contato e o pai vem aqui pegar o aluno, o aluno não sai se o pai não estiver presente. Fica todo mundo aqui dentro, não fica ninguém ali fora

**Juliana:** O senhor como idoso ...

**Mestre Célio:** Idoso não, seminovo.

**Juliana:** O senhor como seminovo, percebe alguma diferença com a prática do Jiu-Jitsu da sua vida?

**Mestre Célio:** Eu acho o seguinte, eu acho muito importante essa sua pergunta. Se eu falar pra você, sinceramente, se eu falar pra você, eu me sinto como uma

criança, eu tenho 68 anos e me sinto como uma criança. Eu não sinto nada, nunca fiz uma operação, nunca tive uma doença grave, nada engessado, nada quebrado, todos os anos faço meus exames certinhos, dá tudo certinho, graças a Deus, eu só tenho que agradecer à Deus. Faço meus rolas com alunos bem mais fortes do que eu. É tranquilo, quando chego na Associação dos Mestres, quando tem evento, eu sempre dou as caras pra fazer umas posiçõezinhas e tal, pra passar as experiências que eu tenho. Já participei de dois campeonatos de Máster, trouxe minha medalhinha. Sempre que tem máster da minha idade eu vou e faço meu trabalho.



Figura 91:  
Mestre José Célio.  
Acervo Próprio, 2019.

# 14

## JULIO CARLOS MOUTINHO SOUZA

33 anos | Engenheiro Civil e Empresário | Mora em Maria da Graça  
Treina em Del Castilho, Maria da Graça e Méier | Equipe Garra e Determinação  
Jiu-Jitsu Faixa Branca 1º Grau e Judô Faixa Branca

**Juliana:** Há quanto tempo você vem desenvolvendo a prática das Artes Marciais?

**Julio Moutinho:** A primeira vez que eu fiz Judô foi em 1996, mas na segunda semana o professor me botou pra lutar com um gordinho, o gordinho caiu em cima de mim e eu saí, aí abandonei, não voltei mais. Nesse caminho fiz Karatê, depois fiz Kung Fu, dois anos atrás entrei pro Jiu-Jitsu na equipe Nova União, fiquei lá quase um ano, mas só que não gostei, me lesionei e não tive uma experiência muito boa no Jiu-Jitsu. Eu não queria fazer Jiu-Jitsu, porque eu tinha preconceito, achava que era uma luta muito violenta, não queria fazer de jeito nenhum e os amigos sempre me perturbando pra fazer. Aí fui fazer uma aula, gostei e fui ficando, só que aí, a equipe eu não gostei, porque eu me lesionei e fiquei parado um ano, foi quando recebi o convite de novo para conhecer o Jiu-Jitsu de outra forma, outra equipe, aí entrei no Garra e Determinação, de janeiro e tô até agora, e gostei e faço Judô junto que é muito bom. A primeira vez foi mais porque meus amigos estavam me chamando, na segunda foi pra dar uma segunda oportunidade, estava muito sedentário.

**Juliana:** Você teve alguma experiência nesse tempo que você sentiu que foi a prática da Arte Marcial que te ajudou a lidar?

**Julio Moutinho:** A questão de concentração, questão de lidar com as pessoas, o que eu já tinha, mas desenvolveu mais. A paciência é uma das coisas que mais melhorou em mim. Além de que quando eu voltei a treinar estava com setenta e oito quilos e agora estou com sessenta e três, estou com mesmo peso que estava a dez anos atrás, então pra mim o condicionamento físico tá ótimo. O gás tá ótimo porque eu estava sedentário mesmo, eu estava engordando, agora só tem que melhorar a elasticidade (risos).

**Juliana:** Já teve alguma experiência com outras faixas etárias?

**Julio Moutinho:** Agora estou auxiliando os instrutores com as crianças e estou me identificando, tô gostando. O fato de você ensinar e você aprender para mim é a melhor coisa. Pra mim tá sendo muito gratificante.

**Juliana:** Você nota alguma diferença nas crianças de quando elas entram para como elas se tornam com tempo?

**Julio Moutinho:** Sim, acabam ficando mais disciplinadas. Disciplina na vida delas vai levando para a família delas também, por isso que algumas vêm forçadas no início e depois começam a gostar e tal.

**Juliana:** Você sente que o espaço de treino tem relevância para desenvolvimento das aulas e seu desenvolvimento como aluno?

**Julio Moutinho:** Sim, um espaço agradável, transforma as aulas mais agradáveis.

**Juliana:** O que você acha que a Escola de Artes Marciais deveria ter de equipamento e apoio?

**Julio Moutinho:** A gente tem de pensar hoje em dia como num todo, então uma infraestrutura para um PNE, Portador de Necessidades Especiais, acho que é uma falta nas academias. Tem academia que é no segundo andar, como é que uma pessoa que às vezes tem um problema e vai subir pro segundo andar? Não tem estrutura nenhuma pra receber ninguém porque não tem nem vestiário.

**Juliana:** Você faz alguma atividade paralela que é para seu melhor desempenho esportivo e pessoal?

**Julio Moutinho:** Caminhada, andando pelo bairro, é uma caminhada. E academia.

**Juliana:** Você tem alguma pretensão da Arte Marcial que você pratica?

**Julio Moutinho:** Então, além de finalizar o Gabriel (instrutor de Judô, faixa marrom), sem ele fazer corpo mole. É ir melhorando a cada dia, um passo de cada

vez, em técnica, em experiências novas, pode ser como pessoa também.

**Juliana:** O quão importante é a Arte Marcial na sua vida que você gostaria de passar para vida das pessoas?

**Julio Moutinho:** A Arte trás a disciplina, então, a parte da disciplina, o respeito ao próximo, essas coisas são todas muito fundamental. A Arte Marcial trás isso, é uma coisa que fica marcada. Acho que deveria ser obrigado nos colégios, como já está tendo histórias, de ter. Não só no ensino médio, como no jardim de infância. Para começar a criança numa caminhada na disciplina e galgando aos poucos. Tornaria as pessoas melhores no mundo, na sociedade.

**Juliana:** O que você vê de pontos positivos e negativos no seu espaço de treino?

**Julio Moutinho:** Atual, aqui na Igreja? Negativo? A questão do zelo, eles não têm o mesmo zelo que a gente tem em relação ao tatame, ao espaço, deixa sujo, isso é uma coisa negativa, deveriam zelar mais pelo espaço do que a gente. As vezes chega a gente zelar mais pelo espaço do que eles, limpando, deixando limpo. O positivo é o espaço em si, o tamanho, é um espaço ok de tatame.

# 15

## PEDRO HENRIQUE MORAES DA COSTA

20 anos | Estudante de Meteorologia | Mora em Higienópolis  
Treina em Del Castilho, Maria da Graça e Méier | Equipe Garra e Determinação  
Jiu-Jitsu Faixa Branca e Judô Faixa Roxa

**Juliana:** Há quanto tempo você pratica as Artes Marciais?

**Pedro Costa:** Desde 2008, então já fazem 11 anos que eu pratico Judô e 6 meses que pratico Jiu-Jitsu. Eu não tive interesse, comecei obrigado pela minha mãe por questões de falta de coordenação motora, e porque eu não tinha muito equilíbrio também, foi nesse quesito que me botaram no Judô. E então acho que melhorei, fiquei como dizem fiquei menos cai cai, entendeu? E também melhorou muito a minha coordenação motora, tive mais equilíbrio e tal, no que minha mãe queria que melhorasse, melhorou.

**Juliana:** Você acha que melhorou outras coisas?

**Pedro Costa:** Fato que melhorou, melhorei na escola, comecei a estudar melhor, também teve o fato de que eu era muito travado para conversar com as pessoas, e então, eu também comecei a conversar mais, além da questão física que melhorou bastante, eu era muito sedentário.

**Juliana:** Você era gordinho?

**Pedro Costa:** Sempre fui, até no Judô.

**Juliana:** Durante seu período como praticante do esporte você teve alguma experiência com outras faixas etárias?

**Pedro Costa:** Antes eu nunca tive, só tinha tido experiência com o pessoal da minha idade, mas esse ano comecei a ter, dando aula para crianças, que foi uma parada nova pra mim. Eu estou aprendendo bastante dando aula para as crianças, tanto na questão técnica como na questão pessoal, porque você se motiva a treinar vendo o pessoal mais novo treinando. Dia de sábado, lá no evento Techni-

cal Grappling Meeting teve uma experiência sensacional, tipo assim, lidei com as crianças como se eu fosse uma criança. Então, em relação a isso, nessa questão de lidar com criança foi uma parada nova pra mim, então sábado foi um dia que percebi que melhorou muito essa minha relação com as criancinhas. Algo que mudou em mim. Na questão social, de conversar com crianças, tendo de conversar com o pai e tal, então eu melhorei na questão social, na questão de conversar.

**Juliana:** Você sente que o espaço de treino tem relevância para desenvolvimento das aulas e para desenvolvimento dos alunos?

**Pedro Costa:** Tem, fato. Se o espaço for ruim não vai ter uma quantidade de aluno boa, então, já é ruim pra academia, tipo assim, pro pessoal que já treina o espaço ruim dificulta muito o treino em si. A gente tem um espaço com muito calor, ele afasta muita gente do treino e não atrai ninguém pra treinar, assim como um espaço pequeno também, não cabe muita gente pra treinar e o espaço não é propício a isso.

**Juliana:** Como instrutor como é que você sente essa relação, quando você está dando aula, que acontece entre os pais e as crianças e você dando aula. Isso te atrapalha?

**Pedro Costa:** Às vezes sim, por ser um espaço que todo mundo divide, um espaço só, o pai acaba se metendo muito no treino. Tanto para querer corrigir o filho, que tá fazendo de errado, sendo que não era isso pra ele fazer, quem tinha que corrigir o filho no tatame seria o instrutor ou professor. Então o que seria adequado seria um espaço separado, o tatame no lugar e um espaço para o pai ficar, outro.

**Juliana:** Na sua visão o que você acha que uma Escola de Artes Marciais deveria ter?

**Pedro Costa:** No seu caso, você está fazendo uma Escola de Artes Marciais completa, certo? Então, numa academia no geral então, o que eu acho o que deveria ter seria um espaço para equipamentos de preparação físico e tatame, obviamente, e um espaço por fora como uma lanchonete, uma área pro pessoal

poder descontraír e também esperar, no caso dos pais, em geral seria isso.

**Juliana:** Você faz alguma atividade de forma paralela para seu desenvolvimento esportivo e pessoal?

**Pedro Costa:** Às vezes eu corro, nessa questão de melhoria do meu desempenho no treino é uma forma de eu me desligar e pensar só em mim, lá na hora que eu estou correndo, penso asó em mim, isso me ajuda muito no desenvolvimento pessoal.

**Juliana:** Você tem alguma pretensão dentro da Arte Marcial que você pratica?

**Pedro Costa:** Tenho, tenho sim! Eu pretendo cada dia ficar melhor, como todo mundo já disse. Essa é uma resposta pobre. Questão de graduação também, pretendo chegar o mais que conseguir. Pretendo continuar dando aula para abrir minha academia um dia, se for possível, se tiver tempo pra isso. São coisas que eu almejo sim no esporte, na Arte Marcial.

**Juliana:** Na sua visão, qual a importância da Arte Marcial na vida das pessoas. O que foi importante na sua vida, o que foi importante pra você?

**Pedro Costa:** Na Arte Marcial você aprende muita coisa. Você fica mais disciplinado, você melhora sua aptidão física e, bom, isso aí é o que todo mundo deveria ter na sua vida, então a Arte Marcial proporciona isso com uma facilidade imensa, então o que eu tenho a acrescentar aí é isso, falar que a Arte Marcial é bem completa e é um jeito da pessoa se integrar na sociedade.



Figura 92: Instrutores Pedro Henrique e Antônio Carlos. 2º Technical Grappling Meeting. Rio de Janeiro, RJ - Acervo Próprio, 2019.

# 16

## RAPHAEL GUERRA BRAGA

37 anos | Comprador Orçamentista

Mora em Maria da Graça | Treina em Del Castilho

Equipe Garra e Determinação | Jiu-Jitsu Faixa Preta e Judô Faixa Branca

**Juliana:** Há quanto tempo você pratica as Artes Marciais e qual foi seu interesse?

**Raphael:** Desde 1992. Mas eu comecei fazendo Karatê, depois, eu não me adaptei, fui para o Kung Fu, aí não me adaptei, e em 1999 comecei o Jiu-Jitsu e tô até hoje. Quer dizer, eu fiquei parado um tempo, voltei, e tal. Na época que eu comecei o Jiu-Jitsu era por ser o esporte da moda, era modinha, a maioria dos meus amigos faziam, eu fui junto e até pra minha surpresa eu gostei porque eu não tinha expectativa nenhuma, fui pela companhia do pessoal, e me surpreendi. O que fez com que eu ficasse, primeiro, foram os amigos, que estavam no mesmo horário e é legal ir para academia e ficar com a galera lá, treinando, e segundo, o próprio esporte me cativou. Eu também gosto de jogar futebol, mas acabei ficando no Jiu-Jitsu por afinidade mesmo.

**Juliana:** Você teve alguma experiência em que a prática do esporte te ajudou a lidar?

**Raphael:** Uma experiência específica não. Mas o esporte me deu mais autocontrole e me fez começar a pensar melhor antes de agir.

**Juliana:** Durante seu período como praticante do esporte, você teve experiência com outras faixas etárias?

**Raphael:** Eu tive. Quando eu comecei eu tinha 16 anos e todos eram mais velhos, na faixa de 30-40 anos, e eu tinha companheiros de treinos mais novos do que eu também, sempre misturou muito. Hoje, eu dou assistência nos treinos e continuo treinando pessoas mais novas do que eu. E é isso, tenho mais contato com eles dentro do tatame, e ajudo e aprendo com todos, o tempo todo. Inclusive aqui hoje nós temos um idoso que começou a treinar recentemente, sr. Francisco, e normalmente o idoso tem muita paciência, coisa que os mais novos às vezes não têm.



**Juliana:** Você tem alguma pretensão dentro da Arte Marcial que você pratica?

**Raphael:** Hoje a minha pretensão é só ajudar os meus companheiros de treino. Não tenho pretensão em voltar a competir, se acontecer, bom, mas não é algo que estou almejando. O grau que vier na faixa, veio, mas nunca fiz questão.

**Juliana:** O quão importante foi a Arte Marcial na sua vida e que você considera passar para as pessoas?

**Raphael:** Eu acho que todos deveriam praticar alguma Arte Marcial. Primeiro pra ter autocontrole, segundo para melhorar a coordenação motora, terceiro pela disciplina e respeito com o próximo, porque isso hoje em dia está difícil de enxergar para caramba, e, por fim, para ter amizades que você cria dentro do tatame e leva pro resto da vida porque esse esporte faz isso.

**Juliana:** Você sente que o espaço de treino tem relevância para o desenvolvimento das aulas e seu desenvolvimento como aluno?

**Raphael:** Muito. Porque, primeiro, você tem que estar à vontade, poder treinar com espaço assim, sem ficar em contato muito um com o outro. Às vezes você coloca pra treinar duas duplas, três duplas, e um fica em cima do outro e aí tem que parar o treino toda hora, coisa que não teria problema quando você tem um tatame espaçoso. Sem contar em um espaço mais arejado não fica aquela sensação claustrofóbica.

**Juliana:** E então o que você acha que uma Escola de Artes Marciais deveria ter?

**Raphael:** Primeiro, tem que ter um vestiário decente pra gente se trocar, porque muitas vezes o pessoal vem direto do trabalho e precisa apoiar as coisas e trocar de roupa. Além de na hora de ir embora, tomar um banho, até porque tem muita gente que mora longe, então isso é importante. Deveria ter um tatame maior, numa área arejada, com ar condicionado, janela grande, que facilita respirar. E, por fim, a parte de musculação pro atleta, para poder fortalecer a musculatura e evitar que tenha torções. Acho que é mais isso. Eu tento malhar atualmente, para melhorar

meu condicionamento físico, mas to indo só uma vez na semana, que não é aqui, então fica puxado.



Figura 93: Instrutor Ricardo dos Santos. Campeonato Sports Jiu-Jitsu South America Federation. Rio de Janeiro, RJ - Acervo Próprio, 2019.

# 17

## RICARDO DOS SANTOS JUNIOR

18 anos | Estudante | Mora em Del Castilho | Treina em Del Castilho  
Equipe Garra e Determinação | Jiu-Jitsu Faixa Azul 2º Grau e Judô Faixa Branca

**Juliana:** Há quanto tempo você vem desenvolvendo a prática das Artes Marciais?

**Ricardo:** Estou com 18 anos, então 6 ou 7 anos.

**Juliana:** Qual foi seu interesse em procurar essa prática?

**Ricardo:** Saber me defender? Assim, já apanhei muito quando eu era pequeno na rua, na escola, muito, e meu irmão sempre me defendia, antes dele entrar, uma vez quando meu irmão apanhou na rua foi por causa de mim, aí ele entrou no muay thai, quando ele entrou no muay thai, eu decidi entrar junto com ele. Depois melhorou um pouco. Só que o Muay Thai não era pra mim, fiquei lutando uns dois anos, fiz capoeira quando era menor também, aí não era pra mim, e aí encontrei o Jiu-Jitsu.

**Juliana:** Você tem alguma experiência que a prática do esporte que te ajudou a lidar?

**Ricardo:** Sim, me ajudou a ter autocontrole, comecei a pensar mais, ter mais cabeça. Acho que me deixou mais centrado, até porque, não só no Jiu-Jitsu e no judô, qualquer luta que você faz, qualquer luta não, qualquer esporte que você faz você não pode entrar em briga, principalmente nas lutas, você aprende a se defender, pode usar como autodefesa e não para atacar os outros.

**Juliana:** Durante esse período praticante desse esporte teve alguma experiência com outras faixas etárias?

**Ricardo:** Aprendi a lidar mais com crianças, sempre gostei, minha tia sempre me falou que vou ser um bom pai. Com os idosos soube me portar melhor no meio deles, porque nunca tenho muito assunto, sei falar mais com os adultos. Uma experiência boa que gosto de lembrar, foi quando eu me machuquei treinando, aí

a Maria Eduarda começou a se preocupar comigo, queria me dar água e tal, nisso eu parei, sai do tatame, sentei no banco e ela ficou do meu lado, me deu um abraço, me deu água. Eu achei legal. A gente percebe que as crianças são muito inocentes. É isso.

**Juliana:** Você faz de forma paralela de melhor pro seu desenvolvimento esportivo, pessoal algum outro tipo de atividade?

**Ricardo:** Gosto muito de jogar bola, eu nunca menti sobre isso, meu esporte preferido é o futebol, tá no sangue, acho que eu consigo esquecer mais das coisas do que no Jiu-Jitsu, penso menos no futebol consigo agir mais e pensar menos, onde eu posso me desestressar, to ali, faço meu esforço. Faço natação, voltei a fazer, acho bom também, consegui controlar minha respiração mais.

**Juliana:** Na sua visão, no seu ambiente de treino tem algo que você mudaria ou acrescentaria, o que te incomoda?

**Ricardo:** Não, assim, no ambiente de treino não, acho ideal, eu já participei de outras academias e sei como é lá e sei como estou agora. Eu acho e acredito que essa aqui é ideal, assim, conforme eu vejo as pessoas, como agem, se comportam, falam, não mudaria nada não. A gente não tem só este local, a gente tem outros espaços para treinar. Isso ai vem com o tempo, não acho ruim, até porque o grupo está crescendo, não é enorme, então acredito eu que o tatame está razoável, esteja bom, só que se pudesse mudar, se tivesse condições, mudaria pra um lugar com mais placas.

**Juliana:** Na sua visão o que você acha que uma Escola de Artes Marciais deveria ter?

**Ricardo:** O que toda academia deve ter é um espaço para musculação, onde um professor de Educação Física possa trabalhar com os atletas, uma área de luta, claro, um espaço considerável porque nunca se sabe o tamanho do atletas. Acho que seria bom um espaço para lanchar, tem muitos que saem da escola ou vem direto do trabalho, tem que se alimentar. Banheiros e vestiários, o atleta tem que

se manter limpo, um local que a gente possa guardar os pertences, de faxina, tem que ter tudo isso né?

**Juliana:** Você não tem nenhum tipo de pretensão dentro da Arte Marcial que você pratica?

**Ricardo:** No Jiu-Jitsu quando eu comecei, praticamente comecei pra ver como era, eu gostei e depois de um tempo, passei por mais duas academias até chegar aqui, que comecei a gostar mais, comecei a ver, comecei a querer ser atleta, de alto rendimento, querer competir, só que hoje eu tenho gosto de ensinar, eu gosto de ensinar, quero continuar competindo, mas acredito que se fosse, pudesse escolher, escolheria ensinar do que lutar. Já foi um sonho de ir para Abu Dhabi, estou aqui há dois anos, um pouco mais, antes de entrar aqui, já tinha posto isso na cabeça, mas quem sabe um dia.

# 18

## RODISON ALAN SANTOS DO NASCIMENTO

37 anos | Agente Comunitário de Saúde | Mora em Del Castilho

Treina em Del Castilho | Equipe Garra e Determinação

Jiu-Jitsu Faixa Azul e Judô Faixa Branca

**Juliana:** Há quanto tempo você vem desenvolvendo a prática das Artes Marciais?

**Rodison Alan:** Tem muito tempo, se for colocar a primeira atividade de Jiu-Jitsu que eu fiz em 2008 com o Mestre Alexandre no Breda, depois eu parei, aí voltei por alguns meses e parei de novo. Foi quando eu depois parei de vez, que minha esposa engravidou, voltei com uns 3 anos só.

**Juliana:** Qual foi seu interesse em procurar uma Arte Marcial para praticar?

**Rodison Alan:** Então, eu procurei para me deixar mais calmo e eu adoro Jiu-Jitsu, adoro educação física, e assim, é uma arte que eu me encontrei, entendeu? Adoro, gosto, gosto muito. Me ajudou a me encontrar, a ver onde que eu estava, onde era que dava aquela fagulha, entendeu? E não simplesmente achar que só porque estou fazendo Jiu-Jitsu eu vou ficar brabo e vou bater em todo mundo, não é isso, é pra me centralizar, não só na rua, mas em casa também, com os amigos, com a família. Me ajudou, tem me ajudado.

**Juliana:** Você teve alguma experiência que a prática do esporte te ajudou a lidar?

**Rodison Alan:** Tenho sim! Então, eu tive duas convulsões em 2017 para 2018 e eu tenho certeza de que se não tivesse sido o Jiu-Jitsu eu tinha tido alguma sequelas, sabe? A minha esposa acha que não, acha que no Jiu-Jitsu eu batia a cabeça, por queda e aquela coisa toda, e então ela diz que eu tive convulsão por causa do Jiu-Jitsu. Porém, eu tenho certeza que não, e até o médico neurologista, falou isso. A princípio ele perguntou se eu fazia alguma prática de esporte e eu falei, e a única coisa que ele disse foi que eu poderia ter tido alguma sequelas por conta do sedentarismo até mesmo, entendeu? Então, o Jiu-Jitsu que me salvou.

**Juliana:** Durante seu período como praticante do esporte você teve alguma expe-

riência com outras faixas etárias?

**Rodison Alan:** Treinei com crianças. É bom porque você vê a motivação da criança, do gurizinho, igual meu filho, eles só querem lutar, a coisa é lutar e não é treinar, eles já querem vir aqui agarrar um ao outro, jogar no chão, “vamo que vamo”, já tá em cima, tá montado. Eles não tem aquela paciência de fazer uma atividade de cada vez, de aprender o conceito, de entender a história, que tudo tem uma prática, tudo tem um jeito certo de fazer. Não, eles já querem agarrar, jogar pro chão, pular em cima. Então, assim, eu gosto de ver essa pureza da criança. Você poder participar, ajudar e mostrar pra eles que tudo é uma doutrina. Porque em casa você dá educação como pai, mas aqui no tatame você vai lapidar a arte para que eles possam chegar em casa e poder tirar o quimonozinho dele suadinho e não jogar na caminha, e sim jogar na máquina, e tudo é isso aqui, o Jiu-Jitsu ensina tudo, ensina muita coisa.

**Juliana:** Você sente que o espaço de treino tem relevância para desenvolvimento das aulas?

**Rodison Alan:** Sim! E eu vejo que a gente ainda pode melhorar mais. Eu já tô com 37 anos, eu não tenho mais 15, né? Então eu não treino como esses galalau de dezessete, dezoito, dezenove anos de idade, assim você sente o peso do tempo, né? Por mais que você ainda tente. A gente tenta malhar, tenta correr, tenta andar de bicicleta o dia inteiro, anda na rua entregando SISREG, entregando consulta, e então eu falei com Andrea, irmã do Mestre e profissional de Educação Física que auxilia na Equipe Garra e Determinação, e pedi para ela me ajudar a voltar a ter foco em resistência, melhorar a minha resistência, melhorar minha respiração, para poder treinar. Com isso eu acho que a Andrea vai poder ajudar. Toda equipe do Garra e Determinação, na parte tanto do Judô quanto do Jiu-Jitsu, ajuda a melhorar o desempenho físico da gente, não só o meu, que já tenho 37 anos, mas deles também que tem 19, 20 anos de idade.

**Juliana:** Pra isso teria que ter um espaço pra ela fazer esse tipo de atividade com vocês.

**Rodison Alan:** Geralmente esse espaço, aqui no tatame ela não usa, ela usa o espaço lá em cima, na parte de cima da igreja, lá na parte de trás, não é apropriado, mas ela tenta fazer o máximo possível pra poder ajudar a gente no que pode.

**Juliana:** Então o que mais você acha que teria de ter na Escola de Artes Marciais?

**Rodison Alan:** Tem gente que mora perto, eu moro aqui perto, posso ir com meu quimono na inhaca tranquilo, que eu ando aqui cinquenta metros e estou em casa, mas quem precisa ir embora que mora um pouquinho mais longe, tipo Pilares, Maria da Graça, que vai com aquele kimono na inhaca de que treinou a semana inteira e não deu tempo de lavar, poderia ter um vestiário. Isso não quer dizer que vai deixar o quimono na inhaca aqui, mas ter um vestiário, um chuveirozinho para poder tomar banho, uma adequação melhor para que os atletas pudessem ficar bem na academia, no espaço.

**Juliana:** Você tem alguma pretensão dentro da Arte Marcial que você pratica?

**Rodison Alan:** Até tenho. Então, eu não tenho tido o tempo que eu queria ter, até por ser pai de família. Eu queria, eu queria não, eu quero no ano que vem estar podendo voltar a competir, poder estar evoluindo na minha faixa, podendo pegar a faixa roxa daqui a pouco, depois a faixa marrom e assim vai. Eu gosto de competir, é algo, um lugar que eu me sinto à vontade no tatame, na parte de competição, aquela adrenalina me faz bem. Eu gosto.

**Juliana:** Você faz alguma atividade de forma paralela que melhora o desenvolvimento esportivo e pessoal?

**Rodison Alan:** Andar de bike, até então estava correndo direto, agora dei uma paradinha, agora to andando de bike. Na verdade, andar de bike só na parte física, na pessoal eu tento conviver o máximo com os meus amigos e com a galera da igreja, fazendo, inclusive, peça de teatro, que a gente faz bastante evangelismo na rua.

**Juliana:** Quão importante você considera que a Arte Marcial é na vida das pessoas?

**Rodison Alan:** A Arte Marcial deveria ser colocada pras crianças nos colégios. Para todo mundo, para o idoso, para todo mundo. Porque o conceito da arte marcial não é só você estar ali no tatame, agarrar um ao outro e finalizar, pular, dar cambalhota, não é isso não. A Arte Marcial é condicionamento físico, é saúde, ela é lazer, bem estar, e eu acho que é tudo. Arte Marcial é vida, é isso aqui, que a gente está. A amizade que leva de um com outro, o carisma, o companheirismo, a preocupação de quando a gente faz alguma coisa muitas vezes na pressa, no entusiasmo, naquele foco ali, “opa, machuquei, machuquei”, parou na hora. A preocupação com o próximo, isso é importante, a gente leva para lá fora. O Jiu-Jitsu é vida, leva isso aqui pra fora, pra fora do tatame.

# 19

## SANDRO SILVA CAMPOS

39 anos | Licenciatura em Biologia

Mora em Engenho de Dentro | Treina em Del Castilho

Equipe Garra e Determinação | Jiu-Jitsu Faixa Preta

**Juliana:** Há quanto tempo você pratica as Artes Marciais e qual foi seu interesse?

**Sandro:** Comecei em 1997. Meu interesse foi que primeiro eu sempre gostei de esporte e lá no início o Jiu-Jitsu era moda, estava começando a ficar na moda. Eu me lembro que procurei um primo meu e ele veio morar por aqui e treinou no Breda, em Higienópolis, e eu fui treinar no Cachambi. Lá eu fui em um dia, era um professor, e no dia que eu fui me inscrever, era outro, um faixa azul! Como eu não entendia nada, fui lá aprender com ele. Depois que eu fui descobrir que aquele professor que eu havia visto na primeira vez tinha falecido em um acidente de carro, e esse aluno faixa azul tinha assumido a academia junto com um outro faixa roxa. Depois fui descobrir também que esse professor que tinha falecido treinava em Copacabana, no De La Riva, treinava lá e trazia todo seu conhecimento todo mundo pra cá, pro Cachambi. E o mesmo aconteceu com esse professor faixa azul, treinava no De La Riva e fazia esse intercâmbio também, dava aula para a gente e levava a gente pra lá pra Copacabana, com a gente morando aqui.

**Juliana:** Você teve alguma experiência que o esporte te ajudou a lidar?

**Sandro:** Tenho. Vou te falar que essa passagem foi depois de faixa roxa. O que aconteceu: em 1997 eu comecei no Jiu-Jitsu, depois de seis meses fui para a faixa azul, treinei até 2000 ou 2001 e quando eu peguei a faixa roxa eu parei por conta de trabalho e estudo e tal. Fiquei muito tempo parado, fiquei uns 10 anos parado, sem treinar. Na época, meu professor tinha saído do lugar, tinha ido pra outro, foi diminuindo as aulas, e isso foi me desanimando. Até que eu comecei a morar no Méier, na época esse professor era um conhecido nosso de outra equipe, faixa roxa também. Aí em 2011 eu fui agraciado com um acidente de moto, e aí que entra minha história de superação. Sofri o acidente de moto, quase vim à óbito, o acidente foi todo na cabeça, então tive aquele processo de recuperação em casa. O Jiu-Jitsu foi o que me ajudou a fazer o processo de reconexão

com os neurônios que eu tinha perdido no acidente.

Então, comecei a treinar, avisei para esse professor do Méier e falei “quero treinar, é uma coisa que eu gosto e acho que vai me ajudar muito nessa questão de condição física e recuperação”. Nisso eu ia de bicicleta lá todo dia treinar, estava empenhado. Nisso eu tive que parar de novo porque onde era aquela academia foi vendido para um empresário e saiu de lá. E ali eu fiquei agoniado porque eu tinha que voltar a treinar, porque a questão cognitiva, de raciocínio e, principalmente, de esquecimento, que era muita coisa, do tipo eu botei meu celular aqui na mesa, olhei pra você, e já tinha esquecido onde estava o celular, me dava agonia, eu precisava do estímulo e o Jiu-Jitsu veio devagarzinho fazendo essa recuperação minha. Com isso, eu comecei a treinar na Gracie Méier. Por um acaso esse meu professor de lá do início veio pra cá dar aula, em Del Castilho, e eu adorei e voltei a treinar com ele, depois de conversar sobre o meu acidente e explicar o que eu queria eu comecei a treinar e a condição física veio primeiro né? Afinal, treinando todo dia, vem mais rápido mesmo. Só que o que eu queria era a minha questão cognitiva, mais do que física, e o que eu fiz? Eu comecei a pesquisar sobre os estimuladores do lado direito do cérebro, eu mesmo estudei pra entender e aplicar na luta, e com isso aprendi a treinar de olho fechado. Com isso percebi que no momento do treino, hoje em dia, eu me sinto mais seguro de olho fechado, faço a leitura toda do corpo do adversário. Então, foi isso.

**Juliana:** Durante o seu período como praticante do esporte, você teve experiência com outras faixas etárias?

**Sandro:** Hoje em dia eu dou aula, mas não para crianças. A experiência que eu tive com um idoso foi uma experiência maçante, porque foi com uma pessoa já graduada, com experiências lá fora, e é diferente de você treinar com pessoas da sua idade. Tem um respeito.

**Juliana:** Como professor, o que você busca dos seus alunos e quer passar para eles?

**Sandro:** Que assim, no Jiu-Jitsu quando a pessoa não conhece nada, é novo, você encaixar a posição é muito incômodo a primeira vez, fazer a movimentação,

sem que haja muito esforço, de força, e para que isso aconteça você tem que treinar. E o que eu quero passar depois da experiência que eu tive, para os meus alunos, independente do que aconteça, sendo uma posição ou uma condição lá fora, fora do tatame, se você quer aquilo você tem que treinar. Um exemplo, hoje eu posso chegar pra você e falar que vou comprar um avião, porque eu tenho essa força dentro de mim e vou batalhar para comprar aquele avião. Posso não ter dinheiro, mas tenho a força dentro de mim para correr atrás; Nesses momentos um avião não é tanto, apesar de não ter dinheiro, eu tenho força. Como eu vou fazer? Ainda não sei, eu vou usar o que eu tenho. É igual no Jiu-Jitsu “O que você sabe?” “Só sei uma posição” “Ok, então usa ela”, e assim você vai chegar na excelência dessa posição. Disciplina e persistência.

Além disso, percebi que quando você tem um objetivo tudo se transforma para você chegar naquele lugar, se você tiver foco e for em busca daquilo. Questão neurológica melhora muito. Autoestima não tem nem como definir o quanto é bom, mesmo recebendo vários “nãos” e errando, você aprende a levar o “não”, pegar o “não” e ver o caminho, vai chegar o momento que você vai estar perto do avião, mas a porta da fechada, mas você sabe que está perto.

Eu ainda não sei como passar isso pros meus alunos, mas eu tenho essa intenção. Com o exemplo a gente sempre passa, mas leva mais tempo. E falando muito também não fica tão claro para eles. Aplicar é sempre difícil. Atualmente, eu faço como faz um cientista, eu pego a ideia, levo pro laboratório, analiso, estudo, até chegar no ponto que eu quero.

**Juliana:** Você tem alguma pretensão dentro do Jiu-Jitsu?

**Sandro:** Nunca tive muita pretensão. Mentira, da faixa branca para azul sim, o objetivo era ter a azul! (risos) Mas depois tudo fluiu e virou consequência. Eu gostava de treinar todo dia, eu queria ser o melhor da academia, ficava olhando, analisando, parava e ficava sentado olhando como fazia, chamava “fulano, vem cá? Como você fez?”, antigamente não tinha internet, então a gente aprendia assim. Hoje, competir, eu tenho um certo bloqueio para competição que eu quero tirar, eu quero competir e continuar dando as aulas. O que eu ganho de retorno e merecimento, de faixa ou qualquer outra coisa, do Jiu-Jitsu é consequência do que eu faço.

**Juliana:** Na sua visão, o que você mudaria no seu espaço de treino?

**Sandro:** Pro treino, o tatame é pequeno, as pessoas crescem, em tamanho e quantidade, e não tem tatame pra isso (4 x 12 metros), o tatame vai encolhendo. E aqui não é um espaço para isso, aqui é um hall de entrada da Igreja Batista, então aqui não tem uma imagem ou um vídeo, enquanto você tá sentado esperando, que tá falando do esporte, estimulando, contando histórias. É questão visual né? Igual entrar em uma loja, você entra e fica pensando como a loja é bonita e todas as roupas querem se agarrar em você pra sair com você, é exatamente isso.

**Juliana:** E o que você acha que uma Escola de Artes Marciais deveria ter de infraestrutura?

**Sandro:** Estacionamento é uma coisa bem difícil de se achar em academia. Um banheiro é tudo, um lugar pra tomar banho e trocar de roupa. Um lugar para deixar as coisas com segurança. Um lugar para se você quiser comer. Uma outra opção que não seja só luta e irá me trazer resultado também, como musculação ou Yoga, outras alternativas que eu posso agregar ao Jiu-Jitsu.



Figura 94: Instrutor Gabriel Santos. 1ª Copa Symbios de Jiu-Jitsu. Rio de Janeiro, RJ - Acervo Próprio, 2019.

## 20

### WANDERSON EVANGELISTA

Pai | 48 anos | Aluna Gabriela Evangelista | 8 anos

Mora em Del Castilho | Treina em Del Castilho | Equipe Garra e Determinação  
Jiu-Jitsu Faixa Cinza 2º Grau e Judô Faixa Branca

**Juliana:** Há quanto tempo sua filha está desenvolvendo a prática das Artes Marciais?

**Wanderson:** Aproximadamente três anos, começou em uma associação que tinha aqui em Del Castilho. Porque a mãe dela passava e via, se interessou pelo esporte, ela gostou e começou a desenvolver, modéstia a parte muito bem, várias medalhas, uma boa aluna. É bom pela interação com outras crianças, o legal de tudo é isso, a gente está no mercado e tem um monte de criancinha, de kimono, conversa, brinca. Essa semana ela estava na Bienal do Livro encontrou um coleguinha daqui, o Augusto, então é bom porque abre um leque de conhecimento para ela. Interação dela com as crianças, mas não só com as crianças, mas com os pais, é como uma nova família que vai se formando, o esporte propicia isso. A interação dela com as crianças é o ponto forte disso, porque assim, ela hoje tem a Duda (5 anos), que é mais nova que ela, e tem o Samuel (13 anos), que é mais velho que ela, referência que eu tenho porque começaram juntos, de idades diferentes e até hoje brincam, conversam, quer dizer, é importante pra ela essa diferença, essa ligação do jovem, são idades diferentes tem uma perspectiva diferente do outro. Samuel deve ter uns 13 anos, mas começou lá com a Gabriela, então, assim, até hoje ele fala com ela “quanto tempo a gente não se vê?” e é legal isso. Eu não tive isso, fico muito feliz quando ela tem essa interação e participa disso. Ela faz natação competindo, encontra o Tigrão, o Gabriel, independente de qualquer coisa está todo mundo um perto do outro o tempo todo, não tem aquele contato direto, mas estão sempre se encontrando, acho isso muito legal, o esporte oferece isso.

**Juliana:** Ela faz além do Jiu-Jitsu e Natação, mais algum outro esporte?

**Gabriela:** Vou fazer capoeira.

**Wanderson:** Assim, a Gabriela se for colocar a questão do esporte ela tem uma



facilidade, ela é skatista, ciclista, faz video no youtube, é leitora, faz patinação, eu fico muito satisfeito. Meu sobrinho também treina aqui, o Arthur, hoje ele não veio, tem a prima que também está aqui, a família vem chegando devagarinho.

**Gabriela:** Minha mãe também faz.

**Wanderson:** Adriana faz, mas não faz, mas acho que é legal. Eu acho que deveria abrir pra todos, aberto tá, só que assim, os pais deveriam incentivar mais as crianças, porque isso faz diferença. Eu vejo aqui, tô sempre, então, eu vejo criança que chega com aquela manhã e aqui perde, porque não é o pai que tá falando e sim o professor, e é o que eu falo com a minha filha “Quando você tá ali, é o professor que está responsável por você, não sou eu, você tá ali dentro tem que obedecer o professor”. Você tem essa mudança da criança aqui. Tem criança que chega e pouco tempo depois você vê que a criança tá respeitando mais, o professor cobra, mas existe um carinho, eu percebo isso, o esporte propicia isso.

O Cabeleira (Antônio Carlos Junior, 19 anos), exemplo, ele brinca com a criançada, criançada adora o Cabeleira, ele luta com as crianças, mas assim não é aquela luta (!) é aquela coisa carinhosa, brinca, tem aquele cuidado, eu vejo que ele se joga no chão, faz aquele barulho, pessoal toma aquele susto, quem não tá acostumado, toma aquele impacto, mas a criança gosta disso, ela se sente acolhida, acho que isso é legal.

Aqui é assim, estão de parabéns, não é demagogia, tô falando o que tô sentindo. O projeto é muito bom, o Mestre sabe porque eu falo sempre com ele. Eu fico triste quando eu vejo o pai que não incentiva a criança, que a gente percebe isso, tem pai que traz a criança aqui na porta e vai embora. Ele tá certo, todo mundo tem seus afazeres, mas é legal a criança olhar e te ver lá na ponta olhando pra ela, se interessar, tem pai que chega aqui fica no celular e nem olha pra criança lutar, eu acho até falta de respeito com a criança e a criança percebe isso, é só você ficar d’ali, você sentado vê várias coisas, o esporte ajuda, mas a família tem que estar presente, independente de qualquer coisa tem que participar, o projeto vai pra frente somente com isso, com apoio do pai e da mãe, a criança sozinha não consegue esse fardo.

**Juliana:** A Gabi gostava antes de ir, ela já tinha noção?

**Wanderson:** Ela não tinha noção, começou assistir a luta, no começo ela ficou meio sem jeito, mas depois que começou entender o fundamento, ela já se interessou mais.

**Juliana:** E o interesse da Adriana, sua esposa, qual foi?

**Wanderson:** Não sei, porque a Adriana passava e via acho que tinha um grupo de mulheres na época, então assim eu acho que isso chamou mais atenção da Adriana. Tinham várias mulheres na época e então ela começou a fazer e a Gabriela ia de vez em quando vendo e ela começou a se interessar também, quer dizer tinha uma referência. E aí eu falei “você gosta? Então faz.” Só que o esporte é bom e ela entendeu e gostou mais ainda.

**Juliana:** Superou suas expectativas?

**Wanderson:** Superou, Gabriela supera sempre, Gabriela é fora de série. Então eu acho que tudo é a família, se a família investir na criança. Não é que queira ficar rico não, quero que se sintam bem, ela estando bem eu to bem. É o que tá faltando muito, assim, não to julgando, mas é o que eu percebo, acho ruim pra criança, a criança pode não falar, a criança sente, percebe isso. Acho que tem de ser das pessoas, as pessoas tem que entender o porquê delas estarem ali, não é só você estar, você tem que participar, porque acho que o grupo fica mais forte, independente de religião, vai participar, Vamos lá só pra torcer, você às vezes não está nem torcendo, mas chegou lá, tem um coleguinha meu lá assistindo, legal. Falta um pouco isso também nos pais, essa interação, todo mundo tem responsabilidade, mas se o grupo se fechasse mais isso aqui ia pro ar, pode ter certeza.

**Juliana:** Nesse tempo houve uma melhora no desenvolvimento dela que você consegue dizer que foi o Jiu-Jitsu, que auxiliou, ajudou?

**Wanderson:** Como te falo, o comportamento da Gabriela é excepcional, não tenho muito o que falar, acho que o esporte é essencial na vida dela. O que o Jiu-Jitsu propicia mais é a interação, porque aqui você vai colocar em prática o que aprendeu em casa, aqui é uma complementação, acho legal essa interação, isso ela tem

facilidade. E também tem a questão da mulher, ela tem que aprender alguma coisa, o mundo aí fora está uma covardia e ela tem que ter uma noção de defesa, isso também é importante pra ela.

**Juliana:** Gabi, deixa eu te fazer uma pergunta, você teve alguma experiência, alguma história que você lembra que praticar Jiu-Jitsu te ajudou?

**Gabriela:** Sim, ajudou a me defender, quando teve uma hora que um menino na escola me bateu e eu fiz um O-soto-gari (golpe de queda do judô) nele.

**Wanderson:** Isso foi real, teve lá, teve aqui na vila também que a menina te bateu. A Gabi é tranquila, ela não é agressiva, um amor de pessoa, só que a coleguinha cismou de bater nela, aí levou na hora. Ainda tive que ouvir “mas a Gabriela bateu porque ela luta” e eu falei “não fala isso, pelo amor de Deus, ela se defendeu, chegou no limite dela. É uma criança, mas nunca usou o Jiu-Jitsu lá fora, ela reagiu, foi uma coisa natural, não foi nem Jiu-Jitsu, foi um soco que você deu na menina né?” Mas aí essa é outra história, a menina chegou, tava com raiva sei lá porque, deu um soco no rosto dela do nada, ela foi e bateu na garota, aí a Adriana foi lá e falou com a mãe dela. As pessoas não entendem e usam isso para poder agredir ou se defender, no caso uma colocação mal feita já prejudica até o esporte, tem isso também, como é mal interpretado.

**Juliana:** Gabi, você gosta de fazer Jiu-Jitsu? Do que você mais gosta?

**Gabriela:** Eu gosto quando a gente luta, gosto das competições.

**Juliana:** Você acha que o ambiente do treino é relevante pro desenvolvimento do aluno?

**Wanderson:** Eu acho essencial, como te falei, a criança tem que se sentir acolhida, porque se ela chegar num ambiente de hostilidade ela vai replicar isso, e muitas das vezes ela não tem isso em casa e chega aqui e tem, o que modifica ela em casa, mas se ela tem um tratamento de pouco carinho e pouco afeto simplesmente ela vai multiplicar isso. É onde você vê muita academia que tem uma coisa

agressiva o tempo todo, se ele tem isso em casa reproduz ali, imagina como vai ser na rua, será que esse atleta está sendo preparado? Para o que ele está sendo preparado? No caso, a academia tem essa função de preparar e limitar a pessoa, porque ela tá criando uma arma, com o tempo ela vai se tornando uma arma, vai disparar em qualquer um. Não sei é da sua época, os pittboys que batiam em todo mundo porque já tinham uma índole, vão para um local que vai exacerbar isso, vai multiplicar, se ele encontra um ambiente aqui tranquilo ele vai passar tranquilidade pra todo mundo, então a academia tem essa função, é essencial.

**Juliana:** Quais os pontos positivos e negativos que você consegue que tem no ambiente de treino da sua filha?

**Wanderson:** O que percebo aqui é a família, aqui não é uma academia, é difícil até a identificação, nós sabemos que é uma igreja, mas o comportamento dos professores com as crianças faz a diferença. A infraestrutura pra mim é excelente, eu gosto, o espaço é bom, iluminado, de fácil acesso, banheiro, o tratamento, a recepção é muito boa, independente de você ser da igreja ou não, não existe isso, também tem que ter essa neutralidade. Se o espaço é pro Jiu-Jitsu, tem de ser pro Jiu-Jitsu, a coisa tem de estar bem direcionada, então assim, aqui pelo menos eu vejo que existe, liberdade.

É diferente de você chegar num ginásio, preparado pra aquilo, aqui não, a gente tá usando o recurso que tem, estamos fazendo mágica, porque não tem investimento. Você vê o Engenhão, que espaço não seria se tivesse mais investimento. Fomos na Barra, no Arena, espaço de outro mundo, não vê utilização porque pra chegar é a volta ao mundo, e você vê aqui que acabou a olimpíada e fica abandonado até o próximo evento. Não tem investimento, o atleta brasileiro, ele tem talento só que não tem recurso. Você vê o jogador de futebol que despontou, o cara saía lá de Deus me livre pra chegar pra treinar, ficava o dia todo de ônibus, aí quando o cara tem um sucessinho, ninguém sabe o que o cara passou lá atrás. Diferente do pessoal nos Estados Unidos o cara ganha bolsa, estuda, pra viver daquilo, aqui não. Aqui você é massa de manobra, você é voto, você é visto como voto, somos vistos como voto, não sei se a conversa era essa, falando de política, somos vistos como voto.

Uma ideia vem de uma pessoa tentando modificar o pensamento dela. A

peessoa fica aqui se desdobrando para tentar fazer o sonho dela se multiplicar. Infelizmente é Brasil, só não está pior não sei porque, afinal eles tiram tanto da gente. O Brasil é muito rico, se não já tinha quebrado, você vê que lá fora, no Japão, os estudantes estão fazendo greve, aqui o pessoal foi fazer e quase foi preso. Agora todos são tidos como marginal, você não pode nem mais estudar. Política é complicado.

**Juliana:** O que você acha que poderia ter numa Escola de Artes Marciais de infraestrutura? O que você gostaria que tivesse?

**Wanderson:** A base de tudo é o incentivo, tendo recurso e incentivo você vai longe, eu não sou rico, mas faço o que posso por ela, então eu fazendo meu pouquinho já vejo que ela pode mais. Imaginar ela tendo condições, tendo recurso, equipamento, o pessoal faz nado sincronizado, tem pessoal que usa cavalo, ginástica olímpica, acho maneiro, mas e aí? Aquilo ali tem que ter uma preparação do local para aquilo, quantos brasileiro vão poder fazer aquilo? Se não tiver um espaço para aquelas pessoas nunca vai ser um esporte real, um ou outro que vai despontar. É difícil quando você pulveriza em vários locais sua preparação ta fazendo o esporte aqui, vai numa academia lá não sei onde. Vai pegando o raso de cada lugar, você vai perder sua identidade, vai ser um pouquinho de cada coisa, se você não tem uma base, você fica perdido, é isso!



Figura 95: Campeã Gabriela Evangelista. Campeonato Sports Jiu-Jitsu South America Federation Rio de Janeiro, RJ - Acervo Próprio, 2019.

# BIBLIOGRAFIA

# 7



Figura 96: Aluno em concentração pré-luta. Campeonato Mineirinho, Rio de Janeiro, RJ  
Acervo Próprio, 2017.

Associação Brasileira de Normas Técnicas NBR 9050:2015. **Acessibilidade a edificações, mobiliário, espaços e equipamentos urbanos**. Associação Brasileira de Normas Técnicas. Rio de Janeiro: ABNT, 2015.

AZEVEDO, Giselle A. N., RHEINGANTZ, Paulo A., BASTOS, Leopoldo E. G. **O Espaço da Escola como o Lugar do Conhecimento: Um Estudo de Avaliação de Desempenho com Abordagem Interacionista**. Anais do NUTAU'2004. São Paulo: FAU USP, 2000.

BRASIL. Ministério da Educação. **BNCC - Base Nacional Comum Curricular: Educação Física**. Disponível em: <<http://basenacionalcomum.mec.gov.br>>.

BRASIL. Ministério da Educação. **Saberes e Práticas da Inclusão: desenvolvendo competências para o atendimento às necessidades educacionais especiais de alunos surdos**. Brasília, 2006.

BRASIL. Ministério do Esporte. **Seminário Debate as Artes Marciais como Ferramenta de Inclusão Social**. Brasília, 2018. Disponível em: <<http://www.esporte.gov.br/index.php/>>.

CBDS - Confederação Brasileira de Desporto de Surdos. **Institucional**. Brasília. Disponível em: <<http://cbds.org.br/>>.

CONFEDERAÇÃO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **Instrução Normativa N° 02**. Brasília, 2014. Disponível em: <<http://www.confef.org.br/confef/legislacao/157>>

CRISTINE, Marjorie. **Mudança de Vida via Tatame**. Jornal Extra, Rio de Janeiro, 1 de nov. de 2019. Seção Jogo Extra, 10.

FUÃO, Fernando Freitas. **O sentido do espaço. Em que sentido? Em que sentido? - 1ª Parte**. Vitruvius: Arqtextos, 2004. Disponível em: <<https://www.vitruvius.com.br/revistas/read/arqtextos/04.048/582>>.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Rio de Janeiro. Disponível em: <<https://cidades.ibge.gov.br/brasil/rj/rio-de-janeiro/panorama>>.

INSTITUTO REAÇÃO. **O Instituto**. Rio de Janeiro. Disponível em: <<http://www.institutoreacao.org.br>>.

INSTITUTO REAÇÃO. **Relatório Anual 2018**. Rio de Janeiro. Disponível em: <<http://www.institutoreacao.org.br>>.

KOWALTOWSKI, Doris C.C.K. **Arquitetura Escolar: o Projeto do Ambiente de Ensino**. 1ª Edição. São Paulo: Oficina de Textos, 2011. 272 pg.

MINISTÉRIO DO MEIO AMBIENTE. Projete: Projetando Edificações Energeticamente Eficientes. **Estratégias Bioclimáticas**. Disponível em: <<http://projeteee.mma.gov.br/estrategias-bioclimaticas/>>.

MULTIRIO. **Da Série: Bairros Cariocas**. Rio de Janeiro. Disponível em: <<http://www.multirio.rj.gov.br/>>.

OBSERVATÓRIO SEBRAE RJ. **Painel regional: Rio de Janeiro e bairros**. Rio de Janeiro: SEBRAE/RJ, 2015. Disponível em: <<http://www.sebrae.com.br/>>.

PARANÁ GOVERNO DO ESTADO. Secretaria da Educação. **Conceito de Artes Marciais**. Paraná. Disponível em: <<http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/>>.

RIO COMO VAMOS. **Indicadores da Cidade**. Rio de Janeiro. Disponível em: <<http://riocomovamos.org.br/site/>>.

ROBERT, Luis. **O Judô**. 6ª Edição. Lisboa: Editorial Notícias, 1976. 507 pg.

VALENTE BROTHERS ACADEMY. **Program**. Miami. Disponível em: <<https://valentebrothers.com/fightingfoundations/>>.