



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Lisly Lima da Silva

ESPORTE E TRANSFORMAÇÃO SOCIAL: BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE JUDÔ E
WRESTLING NO PROJETO MENINAS NA LUTA

João Pessoa

2025

Lisly Lima da Silva

**ESPORTE E TRANSFORMAÇÃO SOCIAL: BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE JUDÔ E
WRESTLING NO PROJETO MENINAS NA LUTA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à disciplina Seminário de Monografia II como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharela em Educação Física, no Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba.

Orientadora: Ma. Wanessa Kelly Vieira de Vasconcelos

João Pessoa

2025

Catálogo na publicação
Seção de Catalogação e Classificação

S586e Silva, Lisly Lima da.

Esporte e transformação social : benefícios da
prática de Judô e Wrestling no Projeto Meninas na Luta
/ Lisly Lima da Silva. - João Pessoa, 2025.
68 f. : il.

Orientação : Wanessa Kelly Vieira de Vasconcelos.
TCC (Graduação) - UFPB/CCS.

1. Esporte. 2. Transformação Social. 3. Lutas. 4.
Judô. 5. Wrestling. I. Vasconcelos, Wanessa Kelly
Vieira de. II. Título.

UFPB/CCS

CDU 796

Lislly Lima da Silva

**ESPORTE E TRANSFORMAÇÃO SOCIAL: BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE JUDÔ E
WRESTLING NO PROJETO MENINAS NA LUTA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à disciplina de Seminário de Monografia II como requisito parcial à obtenção do grau de Bacharel em Educação Física, no Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba.

Monografia aprovada em: 28 / 04 / 2025

Banca examinadora

Documento assinado digitalmente
 **WANESSA KELLY VIEIRA DE VASCONCELOS**
Data: 10/05/2025 11:26:20-0300
verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Ma. Wanessa Kelly Vieira de Vasconcelos (UFPB)
Orientadora

Documento assinado digitalmente
 **HOSANA CLAUDIA MATIAS DA COSTA PEREIRA**
Data: 08/05/2025 08:36:16-0300
verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Dra. Hosana Claudia Matias da Costa Pereira (UFPB)
Membro

Documento assinado digitalmente
 **IALLY RAYSSA DIAS MOURA**
Data: 07/05/2025 21:22:29-0300
verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Ma. Ially Rayssa Dias Moura (UFPB)
Membro

João Pessoa

2025

Dedico este trabalho à minha avó, Maria das Graças, que, mesmo não estando mais entre nós, continua presente em meu coração. Uma mulher guerreira, que lutou pela vida até o fim e que sempre será lembrada com amor e admiração.

Também dedico às alunas do Projeto Meninas na Luta. Que a infância, a juventude e a vida de vocês sejam repletas de alegria, conquistas e oportunidades. Obrigada por fazerem parte deste estudo e por contribuírem para o fortalecimento do esporte feminino.

E, por fim, dedico a todas as mulheres e meninas que encontram, nas artes marciais, um espaço de pertencimento, empoderamento e liberdade. Que essa força continue se multiplicando.

Com amor,

Lisly.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente a Deus, por me conceder uma vida com saúde para que eu desfrute com alegria.

Agradeço a meus pais, por toda educação e amor que me deram ao longo dos anos. Sem vocês eu não teria chegado até aqui. Todo esforço e dedicação é por vocês. Saibam que eu os amo eternamente.

Aos meus irmãos, que são também meus melhores amigos, agradeço por me apoiarem e estarem comigo compartilhando desafios e alegrias. Tenho um amor imenso por vocês.

Agradeço aos meus senseis de Judô, Wrestling e Jiu-Jitsu, que, desde os 11 anos, quando ingressei no mundo das lutas, estiveram comigo, ajudando a me tornar uma campeã nos tatames e na vida. Com vocês aprendi, principalmente, que sou capaz.

Ao Instituto Otacílio Gama, minha eterna gratidão por me receber com afeto e abrir as portas para o meu crescimento pessoal e profissional. Nestes 10 anos, tudo o que conquistei no esporte foi graças às oportunidades que recebi do fundador do Instituto, dos meus professores de Judô e Wrestling, da coordenação e da direção, que sempre acreditaram no meu potencial e me apoiaram em cada etapa.

Agradeço às minhas alunas de Judô e Wrestling, por me fazerem amar vocês e me dedicar em cada ensinamento, seja ele para a luta ou para a vida.

À minha orientadora, aos membros da banca e a todos os professores que marcaram minha vida acadêmica, o meu muito obrigada pela contribuição, pela paciência e por exercerem com êxito a nobre profissão de educar. Os admiro profundamente e tenho um enorme carinho por cada um.

Por fim, agradeço ao meu companheiro de vida, aos meus colegas e àqueles que de alguma forma fizeram parte deste ciclo.

Com carinho e gratidão, finalizo este agradecimento a todos que caminharam comigo.

RESUMO

O presente estudo analisou os benefícios proporcionados pela prática do Judô e do Wrestling no âmbito do Projeto Meninas na Luta (PML), voltado a crianças e adolescentes do sexo feminino, com idades entre 10 e 17 anos, residentes em áreas de vulnerabilidade social em João Pessoa/PB. A pesquisa, de caráter descritivo e abordagem quanti-qualitativa, contou com a participação de 30 alunas do projeto, utilizando questionários semiestruturados como instrumento de coleta de dados. Os resultados revelaram que a maioria das participantes percebeu melhorias significativas no desenvolvimento físico, como força, flexibilidade e coordenação motora, além de mudanças positivas nos hábitos alimentares e no cuidado com o corpo. No âmbito emocional, os treinos contribuíram para o controle da raiva, redução do estresse e fortalecimento da autoestima. Já no aspecto social, destacaram-se o empoderamento feminino, a valorização da amizade e o sentimento de pertencimento e influência positiva no meio em que vivem. O estudo também evidenciou a importância de incentivos financeiros, como bolsas e apoio institucional, para a permanência das alunas na prática esportiva. Conclui-se que o esporte, em especial as lutas, constitui uma potente ferramenta de transformação social, favorecendo o desenvolvimento integral das participantes e promovendo inclusão, equidade e oportunidades em contextos marcados por desigualdades.

Palavras-chave: Esporte; Transformação Social; Lutas; Judô; Wrestling.

ABSTRACT

This study analyzed the benefits provided by the practice of Judo and Wrestling within the *Projeto Meninas na Luta* (Girls in the Fight Project – PML), aimed at female children and adolescents aged 10 to 17, living in socially vulnerable areas of João Pessoa, Brazil. The research, with a descriptive and mixed-methods approach, included 30 participants and used semi-structured questionnaires as data collection instruments. The results revealed that most of the participants reported significant improvements in physical development, such as strength, flexibility, and motor coordination, as well as positive changes in eating habits and body care. Emotionally, the training sessions contributed to anger management, stress reduction, and increased self-esteem. In the social dimension, highlights included female empowerment, the value of friendship, and a sense of belonging and positive influence within their communities. The study also emphasized the importance of financial support, such as scholarships and institutional aid, to ensure the continuity of these girls in sports practice. It is concluded that sport, especially combat sports, is a powerful tool for social transformation, promoting the holistic development of participants and fostering inclusion, equity, and opportunity in contexts marked by inequality.

Keywords: Sport; Social Transformation; Combat Sports; Judo; Wrestling.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
1.1 Objetivos	11
1.1.1 Geral	11
1.1.2 Específicos	11
2 REVISÃO DE LITERATURA	12
2.1 Esporte como ferramenta de transformação social	12
2.2 Judô e Wrestling: esportes de combate e empoderamento feminino	15
2.3 As lutas como instrumento de desenvolvimento integral	19
2.4 Instituto Otacílio Gama e o Projeto Meninas na Luta	21
3 ASPECTOS METODOLÓGICOS	23
3.1 Caracterização da pesquisa	23
3.2 Participantes da pesquisa	23
3.3 Critérios de inclusão e exclusão	24
3.4 Instrumentos	24
3.5 Procedimentos para coleta de dados	24
3.6 Análise de dados	25
3.7 Aspectos éticos	25
4 Resultados e discussão	26
4.1 Aspectos socioeconômicos	26
4.2 Apoio financeiro e oportunidades no esporte	28
4.3 Benefícios físicos da prática esportiva	32
4.4 Esporte e bem-estar mental	34
4.5 Construção de relacionamentos e empoderamento feminino.....	37
4.6 Autoconfiança e autoestima através do esporte	41
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	45
REFERÊNCIAS	46
APÊNDICES	54
ANEXO	67

1 INTRODUÇÃO

As práticas esportivas excedem as fronteiras do campo da recreação, desempenhando um papel importante na formação de indivíduos e na unificação social, sendo o esporte, por si só, um fenômeno tanto cultural quanto social, que exerce influência sobre a sociedade e também é impactado por ela, refletindo muitas vezes os seus problemas (Barbanti, 2006). Ainda de acordo com Barbanti (2006), a cada dia o esporte se integra mais ao nosso universo social, interagindo com áreas como a vida familiar, a educação, a política, a economia, as artes e a religião. Dessa forma, com um maior entendimento sobre suas dinâmicas, torna-se possível transformá-lo para que mais pessoas aproveitem os seus benefícios.

Nas últimas décadas, os esportes têm se provado ferramentas eficazes na formação de valores como disciplina, respeito, espírito de equipe e resiliência. Sob essa perspectiva, as modalidades de Judô e Wrestling se sobressaem por suas contribuições específicas na transformação social, principalmente em projetos voltados para grupos vulneráveis.

O Judô é uma arte marcial japonesa criada por Jigoro Kano em 1882. Inicialmente derivado do Jujutsu, é uma arte que serve tanto para atacar quanto para defender usando nada mais que o seu próprio corpo. O judô influencia de forma positiva o comportamento social das crianças, pois sua origem está baseada em princípios filosóficos e teóricos, fundamentados no respeito mútuo, onde a criança precisa entender que, sem o oponente, que também é seu colega de treino, não há como se desenvolver (Kano, 2008). Desde sua criação, o judô tem como objetivo não só o aperfeiçoamento técnico, mas também a educação do corpo e da mente, baseando-se nos princípios éticos, morais e filosóficos de Jigoro Kano, tornando-se uma valiosa ferramenta educacional para todos.

A participação feminina neste esporte aconteceu desde o seu início, porém, no Brasil, esse processo ocorreu de maneira mais gradual, principalmente devido a questões ligadas à legislação esportiva do país como a proibição da prática do Judô para as mulheres (Souza; Mourão, 2011). Dessa forma, a inserção das mulheres brasileiras no judô e em outras artes marciais, quando analisada sob uma perspectiva histórica, seguiu um percurso distinto em relação à participação masculina (Nunes, 2011).

O Wrestling, ou Luta Olímpica, por sua vez, é um dos esportes mais antigos que se tem registro, ao lado da maratona. Embora não haja confirmação de uma data precisa, acredita-se que começou a ser praticado no período Micênico da Grécia antiga

(aproximadamente 1600 a 1100 a.C.). Esse esporte de combate utiliza da potência muscular em movimentos integrados de puxar, empurrar, deslocar e rotacionar, concentrando-se em projeções e rolamentos para reduzir a estabilidade dos adversários (Chernenko et al., 2020). Segundo Mazzoni e Oliveira Júnior (2017), desde os tempos antigos até hoje, os seres humanos têm empregado manifestações corporais, como as artes marciais, para diversos fins e circunstâncias. Em virtude disso, pesquisas apontam que ambos esportes auxiliam no desenvolvimento físico, ganho de habilidades, aumento da força muscular, flexibilidade, além de trabalhar aspectos de socialização, disciplina, desenvolvimento emocional e autoconfiança (Conant et al., 2008; Vando et al., 2013; Paludo et al., 2014).

Buscando contribuir para solucionar os problemas sociais, a educação física, o esporte e lazer são utilizados como instrumentos de projetos sociais (Correia, 2008). A exemplo do Projeto Meninas na Luta (PML), que tem como base a transformação social por meio de aulas de Judô e Wrestling para crianças e adolescentes, com idade entre 7 e 17 anos. O projeto é gratuito e ocorre em um ambiente inteiramente feminino — desde as participantes até as profissionais envolvidas na execução — priorizando mulheres oriundas da região socialmente vulnerável.

Ainda persiste, em parte da sociedade, a ideia de que as artes marciais são predominantemente esportes masculinos, mesmo que as mulheres tenham conquistado cada vez mais visibilidade e respeito, especialmente devido aos seus feitos e conquistas. Embora o Wrestling esteja ganhando destaque no cenário nacional, tanto nas categorias de base quanto nas principais, ele ainda é relativamente desconhecido na Paraíba, onde a prática desse esporte não alcançou grande popularidade. Por outro lado, o Judô possui um reconhecimento considerável e é amplamente difundido na região, sendo uma das artes marciais mais praticadas e respeitadas. Isso reflete, em parte, o maior apoio institucional e o desenvolvimento contínuo do Judô em diversas esferas da sociedade. Sendo assim, a importância dessas modalidades na formação social e na melhoria da qualidade de vida de crianças e adolescentes é evidenciada por diversos projetos e clubes espalhados pelo Brasil, como o MEMPODERA, um projeto social para meninas que busca promover a igualdade de gênero através do esporte e da educação, com aulas de Wrestling e Inglês no estado de São Paulo e do Maranhão. Assim, o PML visa, entre outros objetivos, atrair alunas de áreas mais vulneráveis para oferecer os benefícios da prática das lutas, oportunizando-as e transformando suas vidas.

Diante desse contexto, surge a seguinte questão norteadora: quais são os benefícios proporcionados pela prática do Judô e/ou Wrestling, no âmbito do PML, para o

desenvolvimento físico, emocional e social de crianças e adolescentes? A relevância deste estudo está na necessidade de compreender como práticas corporais, quando aliadas a iniciativas sociais estruturadas, podem contribuir de forma efetiva para a formação integral de jovens em situação de vulnerabilidade. Ao analisar os impactos dessas modalidades no cotidiano das participantes, busca-se evidenciar o potencial do esporte como ferramenta de transformação social, fortalecendo políticas públicas e projetos que visem ao empoderamento feminino, à inclusão e ao desenvolvimento humano. Por fim, o ambiente feminino nos treinos, aliado às relações e experiências compartilhadas entre as colegas, pode promover um fortalecimento do empoderamento das meninas, ampliando sua confiança e influência na sociedade.

1.1 Objetivos

1.1.1 Geral

Analisar os benefícios proporcionados pela prática do Judô e/ou Wrestling no âmbito do Projeto Meninas na Luta, para o desenvolvimento físico, emocional e social de crianças e adolescentes.

1.1.2 Específicos

- Avaliar a influência dessas modalidades na promoção de hábitos saudáveis e no incentivo à atividade física regular.
- Compreender como a prática esportiva contribui para o desenvolvimento da autoconfiança, autoestima e resiliência das meninas.
- Analisar a influência do ambiente feminino nos treinos e das relações interpessoais no fortalecimento do empoderamento das participantes.
- Compreender o impacto do apoio financeiro e as oportunidades no esporte e competições.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Esporte como ferramenta de transformação social

Desde os primórdios da humanidade, o ser humano sempre teve a necessidade de se movimentar, realizando ações como correr, saltar, pular, dançar e lutar. Registros dessas práticas remontam à antiguidade, por volta de 1850 a.C., quando pinturas rupestres retratam pessoas em combate e indicam que a luta já fazia parte das expressões corporais e culturais da época. No entanto, essas práticas não ocorriam da mesma forma que os desportos estruturados da atualidade funcionam, e em razão disso, eram conceituadas como práticas pré-esportivas. Algumas eram úteis para a sobrevivência do homem, como a corrida e a caça, já outras eram mais uma preparação para guerras, como a esgrima e as lutas (Tubino, 2010). Com o avanço da civilização, muitas dessas práticas pré-esportivas do Esporte Antigo desapareceram ao longo do tempo, enquanto outras evoluíram e se transformaram em modalidades esportivas, passando a contar com regras padronizadas, regulamentações, apoio institucional, investimentos e reconhecimento em diferentes sociedades.

Os Jogos Olímpicos tiveram origem na Grécia Antiga, por volta de 776 a.C., na cidade de Olímpia. Inicialmente, estavam fortemente ligados aos rituais religiosos, sendo uma forma de homenagear Zeus, o principal deus da mitologia grega. As competições ocorriam a cada quatro anos, sempre em Olímpia, e durante esse período era decretada uma trégua entre as cidades-estado gregas, permitindo que atletas e espectadores viajassem em segurança. No entanto, a participação era restrita: mulheres, estrangeiros e escravizados eram proibidos tanto de competir quanto de assistir às disputas. Os vencedores recebiam como prêmio uma coroa de ramos de oliveira, símbolo de honra. Os Jogos Olímpicos da Antiguidade foram oficialmente banidos em 393 d.C. pelo imperador romano Teodósio, marcando o fim dessa tradição esportiva (Todt, 2007).

Todavia, o ressurgimento do interesse pelos estudos clássicos e as descobertas arqueológicas sobre os Jogos da Antiguidade reacenderam a admiração pela cultura helênica na Europa. Nesse cenário, Pierre de Coubertin viu no esporte um potencial transformador e idealizou uma instituição internacional para reviver os Jogos Olímpicos, dando origem à sua versão moderna (Rubio, 2010). Diante disso, o Movimento Olímpico moderno surgiu no século XIX, em um contexto de regulamentação de organizações internacionais que buscavam a promoção da paz por meio da razão e não da guerra (Tavares, 2003). Considerando a evolução histórica do movimento humano e o surgimento dos Jogos Olímpicos como o maior

evento esportivo global, torna-se essencial, para o entendimento desta pesquisa, compreender o conceito de esporte, sua trajetória ao longo do tempo, suas diferentes vertentes na atualidade e seu papel na transformação social.

O esporte pode ser compreendido como uma “atividade competitiva institucionalizada que envolve esforço físico vigoroso ou o uso de habilidades motoras relativamente complexas, por indivíduos, cuja participação é motivada por uma combinação de fatores intrínsecos e extrínsecos” (Barbanti, 2006, p. 57). A estrutura histórica do esporte iniciou-se no século XIX, como um espaço de exclusão social, estruturado para promover privilégios de classe, gênero e raça. O Brasil, no início do século XX, buscava a modernização, impulsionado pela industrialização, urbanização e chegada de imigrantes. Nesse contexto, o fortalecimento do Estado e os movimentos operários geraram tensões entre valores conservadores e novas expressões culturais, refletindo as transformações sociais da época (Goellner, 2005). O esporte, inserido nesse cenário de transformação, começou a se expandir como uma prática de lazer, educação e disciplina, ainda que inicialmente restrito às elites, para depois se tornar uma ferramenta de integração social e desenvolvimento.

No Brasil, em meados do século XIX, as mulheres não tinham permissão para participar de determinados eventos sociais, inclusive o esportivo, pois o cenário nacional conservador as restringia ao papel de dona de casa (Goellner, 2005). O Decreto-Lei 3.199 de 1941 é um exemplo dessa restrição, a qual vedava às mulheres “a prática de desportos incompatíveis com as condições de sua natureza” (BRASIL, 1941). Um grande marco na história do esporte, foi a publicação da Carta Internacional de Educação Física e Esporte em 1978, pela UNESCO (Unesco, 2012). Segundo Tubino (2010), na Carta, já no primeiro artigo, é exposto que a prática esportiva se torna um direito de todas as pessoas. Esse princípio desconstruiu a visão anterior do Esporte Moderno, que o restringia aos indivíduos talentosos ou com características físicas específicas. Dessa forma, o esporte deixou de ser visto apenas como uma atividade de alto rendimento e passou a ser considerado um direito acessível a todos. De acordo com Genovez (1998):

[...] o esporte como um objeto de estudo capaz de mostrar as mais tênues nuances das relações sociais que, fora da lógica esportiva, parecem excludentes, como a competição e a cooperação ou o conflito e a harmonia. É, justamente, por abrir esta possibilidade de análise que podemos pensar no esporte como um objeto da história social ou da história cultural (Genovez, 1998, p.9).

Dessa forma, o esporte passa a ser um reflexo da sociedade, evidenciando contradições e complementaridades nas relações humanas. Ao permitir a coexistência de opostos, como

cooperação e competição, ele se apresenta não apenas como prática, mas também como um fenômeno social e cultural que influencia e é influenciado pelos contextos teóricos em que está inserido.

Nesse sentido, os Projetos Sociais surgem como uma forma de organizar ações para transformar uma determinada realidade social ou institucional. Projetos são instrumentos de trabalho, articuladas de forma a melhorar as ações e resultados desenvolvidos por alguma organização. São iniciativas de grupos, instituições, empresas privadas ou setores governamentais que estejam relacionados a uma ampla possibilidade de ações e objetivos. Devem ter em comum o direcionamento de esforços e o planejamento a partir de diretrizes e metodologias voltadas para a ação (Stephanou; Müller; Carvalho, 2003).

Ao longo do desenvolvimento histórico do Brasil e do esporte, a prática esportiva tem se destacado como uma relevante ferramenta de transformação social, especialmente em contextos de vulnerabilidade. De acordo com Cortês-Neto, Ferreira de Miranda e Dantas-Cavalcanti (2010), busca-se garantir que as intervenções com crianças e adolescentes em diversos projetos de cunho social contribuam para o potencial desenvolvimento de seus aspectos biopsicossociais. Na literatura de Educação Física, Esportes, Lazer, Sociologia e em outras áreas, são apresentadas evidências dos benefícios proporcionados pela prática regular de esportes, na formação moral ou da personalidade dos seus praticantes. Essa perspectiva é evidenciada por autores como Elias e Dunning (1992), Danish e Nellen (1997) e Tubino (2001), conforme citado por Vianna e Lovisolo (2009). O esporte pode ser uma ferramenta de transformação social proporcionando a inclusão social, socialização, empoderamento e desenvolvimento pessoal. Diante do cenário da maioria dos projetos sociais no Brasil estarem situados em locais de vulnerabilidade, ou seja, pessoas em situações de “risco”, as práticas esportivas dentro dessas iniciativas procuram evitar o que essas condições potencializam: chances da evasão escolar, das drogas ilícitas, do sexo sem prevenção, da carreira na delinquência, dos acidentes, dentre diversas outras situações maléficas para os indivíduos (Cortes Neto; Dantas; Maia; 2015).

Mesmo diante dos problemas vivenciados como a falta de apoio da sociedade, do poder público e da iniciativa privada, os projetos sociais têm cumprido um importante papel social, sendo importantes e/ou atrativos para seus participantes por se constituírem em espaços favoráveis à socialização e oferecerem um espaço mais seguro quando comparados às ruas, além de proporcionarem acesso às atividades físicas e esportivas (Marques; Krug, 2008).

2.2 Judô e Wrestling: Esportes de Combate e Empoderamento Feminino

Durante a era feudal do Japão, muitas artes marciais eram praticadas com o uso de armas (lanças, espadas e flechas). O *ju-jutsu* era uma dessas artes, ensinando formas de atacar e defender o seu oponente com golpes extravagantes de arremesso, chutes, estrangulamentos, chicoteamentos, entre outros. Jigoro Kano, que era aluno desses sistemas de lutas, percebeu que no *ju-jutsu* não havia um princípio que englobasse todas as técnicas e todos os momentos em que o indivíduo fosse atacar. Com isso, ele julgou necessário “fazer um uso mais eficiente possível das energias mental e física”. Ainda, segundo Kano (2008):

No meu entender, com algumas melhorias o *ju-jutsu* poderia se tornar um método abrangente de educação física, treinamento intelectual e educação moral. Então passei vários anos desenvolvendo minhas idéias, até finalmente criar o judô Kodokan. (Kano, 2008, p. 19)

Em 1882, Kano idealiza o judô (Caminho Suave) descartando as técnicas que não condizem com o argumento das energias, sendo elas muito agressivas e remetendo à violência. Ele também fundou a Kodokan, definindo-a como a “Escola para o estudo do caminho”. O Judô foi criado em duas bases científicas e filosóficas, obtendo três importantes princípios; *Ju* (Suavidade), *Seiryoku-Zen-Yo* (Máxima eficiência com o mínimo esforço), *Jita-Kyoei* (Bem-estar e prosperidade mútua) (Kano, 2010), e seus objetivos vão além de técnicas corporais, como a educação e preocupação na formação integral do ser humano, considerado como importante método da Educação Física (Calleja, 2002). Seus princípios técnicos, táticos e competitivos podem ser cultivados de forma abrangente, todavia a essência do Judô está nos princípios éticos (respeito), morais (disciplina) e filosóficos (Calleja, 2002).

O Wrestling possui três estilos disputados no mundo, eles são o Estilo Livre Feminino, Estilo Livre Masculino e o Estilo Greco-Romano, este por sua vez, não permite golpes da cintura para baixo (apenas homens podem disputar). A luta feminina é equivalente ao estilo Livre Masculino, em que o uso das pernas para defender e atacar é permitido, e fazer pegadas no cabelo e na altura dos seios é proibido. Assim, é o único estilo disputado por mulheres e entrou no cronograma olímpico na edição de 2004, em Atenas (Confederação Brasileira de Wrestling [CBW], 2024). Segundo Miarka e Conceição (2012) o Wrestling foi introduzido nos Jogos Olímpicos em 708 a.C., na antiguidade grega, e com sua popularidade já notavam benefícios dessa prática. A Luta não era vista apenas conforme uma maneira de obter um força física, mas também como uma das mais importantes formas de desenvolver a coragem e a assertividade dos praticantes (Miarka; Conceição, 2012). Em relação aos registros, imagens

de técnicas grafadas nas paredes de uma tumba encontrada em Beni-Hassan possuem idade por volta de 2.400 a.C. – Essas evidências demonstram a ancestralidade cultural da modalidade (Del Vecchio; Franchini, 2006).

As atividades de confronto corporal acompanham o homem desde há muito tempo; porém, o ato de lutar deve ser incluído e estudado sob a visão histórica, social e cultural, dado que a luta se constitui como patrimônio da humanidade (Del Vecchio; Franchini, 2006). Na atualidade, as lutas configuram-se com um grande impacto social, como por exemplo as participações nos Jogos Olímpicos da Era Moderna, nos quais, atualmente, cerca de 25% do total de medalhas é distribuído para as modalidades de lutas: judô, boxe, esgrima, luta olímpica (wrestling) e taekwondo (Franchini, 2007). E diante deste fato, incluindo as Olimpíadas de Paris 2024, o judô é a modalidade que mais conquistou medalhas para o Brasil, totalizando um número de 28 (Confederação Brasileira de Judô, 2025). Com a popularização do Judô, e de outras artes marciais, a repercussão das lutas ganhou espaço na sociedade, tanto para o público masculino, como já acontecia, mas principalmente para o feminino.

Na década de 1930, o debate sobre as práticas de atividades físicas e esportivas no cenário brasileiro, com foco nos esportes praticados por homens e os que eram aconselhados às mulheres, foram intensificados de forma significativa. As lutas, o futebol, os levantamentos de peso, entre outros, eram vistos como esportes viris, logo, não indicados para o público feminino (Souza; Mourão, 2011). Como já mencionado, o decreto-lei n. 3.199, veio a proibir as mulheres de participarem dessas modalidades. Todavia, com o passar dos anos “as práticas esportivas seduziam e desafiavam muitas mulheres que, indiferentes às convenções morais e sociais, aderiram à sua prática independentemente do discurso hegemônico da vedação” (Goellner, 2005). O que era indicado para as mulheres nas reuniões era a beleza feminina obtida por meio de práticas esportivas que promoveriam um corpo flexível, harmonioso e gracioso (Ramos, 1937), tal como, a natação, o golfe, a ginástica e a dança. No entanto, para conquistarem um espaço nos Jogos Olímpicos, as mulheres enfrentaram inúmeras lutas, pressionando sua participação gradualmente em cada modalidade.

Nesta mesma década, o esporte feminino ganhou visibilidade, e foi celebrado, com a conquista da nadadora Maria Lenk que participou das Olimpíadas de Los Angeles (1932) representando o Brasil, sendo a primeira mulher a obter esse feito (Souza e Mourão, 2011). Maria Lenk ainda entrou para história com mais um feito, ao nadar pela primeira vez o estilo borboleta, inovando e aperfeiçoando a técnica do nado de peito (Goellner, 2005).

Muitos foram os desafios encontrados para as mulheres que desejavam sua liberdade, especialmente no âmbito do lazer/esportivo. A elas eram ensinadas as maneiras “corretas” de

comer, de falar, de se divertir, de trabalhar, de se embelezar, de se movimentar, de fazer amor, de se vestir, enfim, de se comportar. De todas estas prescrições uma será considerada como fundamental: a exercitação física (Goellner, 2003). Apesar desses fatos, as mulheres continuaram engajadas em buscar seus espaços e autonomia. O número de praticantes foi aumentando lentamente, e as poucas atletas que já iniciavam sua carreira, no alto rendimento, foram ganhando destaque. A atleta Aída dos Santos, é um dos grandes nomes da história das mulheres no esporte. Ela foi a única brasileira representante do país nos Jogos Olímpicos de Tóquio (1964), na modalidade Atletismo (saltos). Maria Esther Bueno também ganhou destaque ao conquistar os torneios individuais de Tênis de Wimbledon, na Inglaterra, em 1959, 1960 e 1964. As equipes de vôlei e basquete também receberam visibilidade pelos campeonatos mundo afora (Goellner, 2005).

Embora tais modalidades estivessem desenvolvendo-se no século XX, nas categorias femininas, o judô, e outros esportes tidos como vigorosos não estavam no mesmo caminho. O Brasil participava dos torneios internacionais da modalidade apenas com a equipe masculina, enquanto outros países já haviam inserido eventos com participações femininas. Considera-se que um dos episódios para que o Judô passasse a ser um esporte legalizado para as mulheres, foi a atitude do então atual presidente da Confederação Brasileira de Judô (CBJ), Joaquim Mamede de Carvalho e Silva, em 1979. Ele enviou quatro atletas para o campeonato sul-americano, no Uruguai, formando a primeira equipe feminina de judô, de acordo com a CBJ. Porém, para que o Conselho Nacional de Desportos (CND) disponibilizasse as passagens aéreas, o ex-presidente inscreveu as atletas com nomes masculinos (Souza e Mourão, 2011, p. 15).

Após o ocorrido, o CND solicitou explicações a Joaquim Mamede devido ao fato das mulheres terem participado de um torneio internacional. As atletas apresentaram-se com kimonos e medalhas na reunião do Conselho, onde houve uma votação para que a proibição quanto ao envolvimento da mulher no esporte tivesse um fim. Consequentemente, em dezembro de 1979, o Brasil anulou o decreto que proibia as mulheres de praticarem esportes viris, sendo substituído pela deliberação nº 10/70, 1941 (Souza e Mourão, 2011). Conclui-se que, a luta feminina pelos direitos esportivos foi árdua e marcada por diversos episódios de reivindicações pelas mulheres, como também por sua força e coragem. Elas entraram para a história não apenas das olimpíadas, mas da atividade física, dos esportes, da luta feminina e de toda a história dos séculos XIX e XX (Oliveira; Cherem; Tubino, 2008).

A discussão sobre o tema "gênero", seja no contexto esportivo ou em qualquer outra esfera, possui grande relevância. Em 2015, a Organização das Nações Unidas (ONU)

elaborou um documento contendo 17 objetivos e 169 metas, resultando na criação da "Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável". Essa iniciativa visa "erradicar a pobreza e promover uma vida digna para todos, dentro dos limites do planeta" (ONU) ao longo de 15 anos. Entre os objetivos estabelecidos, o de número 5 destaca-se por buscar a igualdade de gênero e o empoderamento de todas as mulheres e meninas. Esta iniciativa revela a importância da necessidade da igualdade entre os gêneros para um desenvolvimento sustentável, de forma a acabar com o preconceito, discriminação e violência contra a mulher, como também valorizar, incentivar e reconhecer seu espaço na sociedade.

Diante os fatos históricos apresentados, o século XXI veio com um desenvolvimento, ainda que lento, para as mulheres no esporte em geral, principalmente em relação aos números de atletas nos Jogos Olímpicos. Nas Olimpíadas do Rio (2016), sediada no Rio de Janeiro, Brasil, teve um recorde de participantes mulheres (até então), sendo elas aproximadamente 46% do total de participantes. Uma participação expressiva e muito importante para a concretização do espaço feminino no cenário esportivo e competitivo (Lima; Veloso, 2025). Na edição de Paris 2024, os Jogos Olímpicos tiveram, pela primeira vez, uma igualdade de gênero acerca da quantidade de atletas participantes. O Comitê Olímpico Internacional (COI) destinou 10.500 vagas, que foram preenchidas por 5.250 mulheres e 5.250 homens, de forma histórica.

Em relação às modalidades trabalhadas nesse estudo, Judô e Wrestling, o Brasil possui algumas atletas que são destaques mundiais por suas trajetórias no esporte e na vida, inspirando muitas meninas e mulheres a seguirem lutando com garra e determinação por seus sonhos e direitos. Rafaela Silva, atleta de Judô, campeã olímpica na Rio 2016, campeã mundial e bronze em Paris 2024, é um dos nomes principais do Judô brasileiro (Confederação Brasileira de Judô, 2024.). Oriunda da comunidade Cidade de Deus, Rafaela passou por muitos obstáculos em sua vida e carreira, como preconceitos e racismo, mas superou as dificuldades, tornou-se uma multicampeã e mudou a sua vida. No Wrestling, Giullia Penalber é uma das promessas da modalidade. Campeã dos Jogos Pan Americanos (2023), entre outros diversos resultados internacionais, Giullia obteve em Paris 2024 o melhor resultado da história da Luta Olímpica brasileira, o 5º lugar na competição (Confederação Brasileira de Wrestling, 2024), trazendo visibilidade ao esporte e à participação da mulher.

Segundo Rubio e Veloso (2019) “a participação da mulher no campo esportivo ilustra um processo que, mesmo com restrições à sua participação, desafiou os limites físicos e comprovou sua capacidade de praticar modalidades esportivas exaustivas, contrariando o discurso médico fundado em diferenças biológicas que determinavam o papel social da

mulher.” Dessa forma, os esportes de combate, como o Judô e Wrestling, também são ferramentas para quebrar estereótipos impostos pela sociedade na vida das mulheres, empoderando-as. De acordo com Saldanha Marinho e Signorini (2016), na concepção do empoderamento feminino, Silva (2008) conjuga conceitos variados, que incluem Carvalho (2004), definindo o empoderamento como um recurso importante para a redução de desigualdades e para a tomada de decisão individual e coletiva.

Na obra ‘Mulheres e esporte no Brasil: muitos papéis, uma única luta’, de Katia Rubio (2021), as reflexões escritas apontam para um cenário de crescente avanço das mulheres no meio esportivo, apesar dos desafios enfrentados. No entanto, ainda há um longo caminho a percorrer para alcançar a equidade e o pleno reconhecimento social, essenciais na sociedade atual. Com base na perspectiva de Norbert Elias, o texto destaca as mulheres atletas de judô, luta olímpica, karatê, boxe e esgrima, abordando suas trajetórias, desafios e lutas na carreira. A presença feminina nesses esportes de combate, tradicionalmente masculinos, evidencia disputas sociais e a necessidade de reorganização política. As narrativas das atletas mostram como, apesar das diferenças entre as modalidades, suas experiências convergem na superação de barreiras em um ambiente predominantemente masculino (Ehrenberg, 2021).

A Constituição Federal de 1988, em seu artigo 5º, estabelece a igualdade de direitos e obrigações entre homens e mulheres. Diante disso, é fundamental destacar a trajetória das mulheres na luta pela conquista de seus direitos e pelo fim da desigualdade de gêneros em diversas áreas, incluindo o esporte. A busca por acesso à educação, ao voto e a direitos trabalhistas são exemplos marcantes dessa trajetória, assim como a reivindicação por respeito dentro das modalidades de combate. Nesse contexto, o judô e o wrestling se apresentam como espaços para o empoderamento feminino, promovendo a resistência, o fortalecimento pessoal e a construção de novas oportunidades de crescimento e transformação, seguindo a ideia de empoderamento proposta por Fritzsche (2004).

2.3 As lutas como instrumento de desenvolvimento integral

Na obra de Franchini e Del Vecchio (2012), é ressaltado que uma proposta de ensino no Judô para crianças (dos 7 aos 11/12 anos) deve ultrapassar os conhecimentos técnicos e táticos, assim como os aspectos metodológicos da modalidade (Bompa, 2002). Portanto, considerando esses pressupostos, é essencial que a metodologia siga as seguintes diretrizes filosóficas: ensinar esporte para todos, ensinar bem esporte para todos e ensinar mais que esporte para todos (Rossetto Jr.; Costa; D’Angelo, 2008, apud Franchini; Del Vecchio, 2012).

Nesse sentido, os autores reforçam que as lutas podem e devem ir além da formação de atletas, ampliando seus horizontes para uma sociedade melhor.

Segundo Kano (2010), os praticantes de Judô precisam passar pelo processo de ensino-aprendizagem, sendo ele o conjunto dos procedimentos didáticos e pedagógicos de fundamentos que irão beneficiar sua evolução no esporte. Posturas, saudações, formas de entrar no dojo (local de treinamento), hierarquia, aprendizado de técnicas de amortecimento (*ukemis*), entre outros, são exemplos desse processo, que se baseia na disciplina e respeito, dentro da filosofia do Judô (Montel, 2012). Dessa forma, o ensino do Judô transcende a simples aplicação de golpes:

Devemos, antes de tudo, aprender as doutrinas que estão por trás das distintas modalidades que compõem os Esportes de Combate. A maioria dessas modalidades tem grandes mestres das chamadas artes marciais que até então deixaram doutrinas, como a do judô, cujos ensinamentos passam por respeito ao próximo, disciplina, ética e moral (Cordeiro; Sena, 2017, p. 307).

Na Luta Olímpica, o uniforme, diferente do Judô que utiliza um kimono (judogui), é apenas uma malha olímpica justa ao corpo, sendo assim, os praticantes realizam movimentos de agarre com pegadas no próprio corpo do parceiro de treino. As técnicas de defesa e ataque que compõem essa modalidade envolvem primordialmente a habilidade de coordenação dos movimentos. Por sua vez, os mecanismos reguladores do equilíbrio e da postura do aluno serão ativados nos momentos da prática. E, ao mesmo tempo, ocorre a demanda da força, resistência, velocidade e agilidade, levando em consideração que situações táticas e adaptações podem surgir ao longo do combate (Miarka; Conceição, 2012). As acrobacias e exercícios de flexibilidade também fazem parte dos componentes trabalhados na modalidade, devido à natureza de suas técnicas, favorecendo um desenvolvimento mais amplo do caráter físico.

Sobre os benefícios físicos, Paes *et al.* (2015) afirma que a prática de atividade física promove benefícios na restauração do perfil lipídico de crianças, melhora da composição corporal, do sistema cardiovascular e ativação metabólica. Bem como estimula a socialização, integração ao grupo social, melhora na capacidade física e vida social, segundo Rotheron *et al.* (2010). Dessa forma, crianças e adolescentes recebem fatores positivos para o seu desenvolvimento integral como identidades em formação. A prática das lutas também envolve a existência das competições esportivas, seja ela em escolas, centros de treinamentos ou em brincadeiras do cotidiano.

Assim, um dos benefícios percebidos na participação esportiva das alunas do PML é a oportunidade de competir, o que amplia suas vivências, proporciona viagens, visibilidade, acesso a programas como a Bolsa Atleta e a chance de crescimento pessoal, podendo mudar a realidade em que vivem. Nesse sentido, como afirma Reverdito *et al.* (2008), “a competição não se encerra apenas nas fronteiras das práticas esportivas corporais, mas assume e transcende à plenitude da própria condição humana e de humanização ao reconhecer os competidores competindo”. Ou seja, competir não é apenas estar em um tatame, mas viver um processo de reconhecimento, autoestima e construção de identidade.

2.4 Instituto Otacílio Gama e o Projeto Meninas na Luta

Otacílio Gama foi um incentivador de pessoas que, com entusiasmo, força de vontade e muito trabalho, encontrou o caminho para educar seus filhos e prover o sustento do seu lar, buscando sempre formas de ajudar crianças e adolescentes carentes, o que foi transmitido aos que conviveram com ele. Othamar Gama, fundador e presidente do Instituto Otacílio Gama (IOG), decidiu então homenagear seu pai, Otacílio. Em 1997, inspirado em oferecer e ampliar a transformação social na comunidade local, já iniciada na Escolinha Gama, Othamar decidiu criar a Fundação Otacílio Gama que, por tantas vidas impactadas, ficou conhecida como a “Fábrica de Vencedores”, deixando um legado de vitórias, ao hoje Instituto Otacílio Gama, localizado no bairro do Padre Zé em João Pessoa/PB (Instituto Otacílio Gama, 2022).

A psicologia positiva, estudo científico das qualidades e experiências humanas positivas, é a base desse projeto, com seus conceitos, visando desenvolver as competências de vencedores a partir dessas práticas (Gama, p. 33, 2018). Em sua obra “A Fórmula dos Vencedores” (2018), Othamar Gama descreve as nove competências para se tornar um vencedor, explicando quem são:

Os vencedores são pessoas normais como você e eu, que desenvolveram competências que estão disponíveis a qualquer um. São qualidades que já se encontram em cada um de nós, só precisam ser descobertas, trabalhadas e colocadas em harmonia com o seu estilo de vida, seus dogmas, e suas crenças (Gama, p. 59, 2018).

Boa vontade, coragem, resiliência, persistência, otimismo, fé, autoestima, autoconfiança e solidariedade, são as competências desenvolvidas através do esporte e da responsabilidade social, no IOG por seus colaboradores. O Judô, a Luta Olímpica (wrestling), o Futsal, o

Futebol, o Voleibol e o Ballet compõem o quadro de modalidades ofertadas de forma gratuita para crianças e adolescentes que são estudantes regulares. o Instituto é vinculado às confederações das modalidades, como também ao Comitê Brasileiro de Clubes (CBC), que é uma associação civil de origem esportiva, criada em 1990 com o objetivo de desenvolver e implementar a política de formação de atletas, por meio de apoio aos clubes integrados em projetos com participações em competições, materiais e equipamentos, passagens aéreas, entre outros (CBC, 2023). Isso se dá ao fato de que muitos alunos-atletas, neste caso do Judô e Luta Olímpica, se destacaram em torneios adquirindo novas oportunidades na vida, assim como afirma Nunes e Carvalho (2019), “o esporte amplia perspectivas, promovendo independência e novas visões de futuro”. Sendo assim, os praticantes também têm a chance de participar de competições, ingressando no esporte de forma profissional, a exemplo de muitos alunos do IOG que vieram de comunidades carentes e tiveram suas vidas transformadas pelo esporte, nesta organização social.

O Projeto Meninas na Luta (PML) está localizado no IOG, uma organização sem fins lucrativos que busca transformar a vida de crianças e adolescentes que se encontram em situações de risco por meio da prática de esportes e cultura. Com uma proposta de desenvolvimento integral, o PML promove não apenas a formação técnica nas modalidades esportivas, mas também o fortalecimento de competências socioemocionais, como autoconfiança, autoestima, perseverança, empatia, coragem, entre outras. Além disso, as alunas aprendem valores fundamentais como respeito, ética, hierarquia e cumprimento de regras, potencializando o desenvolvimento pessoal por meio do esporte.

Para potencializar o desenvolvimento integral, dinâmicas como rodas de conversas e aulas complementares sobre saúde da mulher, meio ambiente, competências socioemocionais, direito e cidadania, orientação antidrogas, consciência corporal, empoderamento feminino e outras abordagens pertinentes ao objetivo do projeto são realizadas, além de monitorar o desempenho escolar das participantes. Eventos de participação esportiva, início e finalização do projeto, também acontecem, além de reuniões com os pais e responsáveis, estabelecendo um diálogo direto com as famílias, para então apresentar os resultados à comunidade a qual pertencem.

O PML foi desenvolvido por uma mulher, a coordenadora de esportes do instituto, Ana Olegário, juntamente da própria presidência, em parceria com a Centauro Esportes, e está inserido dentro das atividades do IOG, com os objetivos de ampliar o acesso de mulheres às modalidades de luta e à prática esportiva como meio de transformação social; oportunizar o desenvolvimento pessoal através da prática esportiva; garantir que crianças e adolescentes

tenham assegurado o acesso à educação, saúde e lazer de qualidade; auxiliar no desenvolvimento de habilidades socioemocionais como autoconfiança, autoestima, senso coletivo e empatia; e ensinar, através do esporte, a importância do respeito, ética, hierarquia e cumprimento de regras como meio de convívio harmônico.

A equipe do PML é composta por uma coordenadora profissional da Educação Física, que está inserida no IOG desde sua criação, e duas instrutoras de Judô e Wrestling, sendo uma delas a pesquisadora deste estudo. Ambas ingressaram no IOG ainda crianças, desenvolveram-se como alunas-atletas, obtiveram a graduação de faixa preta no Judô, assumindo formalmente o papel de senseis, foram beneficiadas com programas de incentivo, bolsas de estudos e oportunidades de competir fora do país. Atualmente, essas instrutoras contribuem no desenvolvimento das lutas no âmbito feminino, atuando de forma significativa para a formação de novas praticantes e para o fortalecimento da presença das mulheres no esporte. Dessa forma, este estudo pesquisou quais são os benefícios que as alunas recebem pela prática de Judô e Wrestling no Projeto Meninas na Luta.

3 ASPECTOS METODOLÓGICOS

3.1 Caracterização da pesquisa

O presente estudo trata-se de uma pesquisa do tipo descritiva, de abordagem quanti-qualitativa. A pesquisa quantitativa foca em aspectos mensuráveis da realidade, visando revelar dados, indicadores e tendências observáveis. Por outro lado, a pesquisa qualitativa explora valores, crenças, representações, hábitos, atitudes e opiniões (Minayo; Sanches, 1993). Os métodos quantitativos são capazes de fornecer fundamentos sólidos para descobertas e hipóteses, pois provam que os experimentos são repetidos, utilizam procedimentos controláveis por diferentes pesquisadores e mostram claramente as possíveis margens de erro (Delli Zotti, 1997).

3.2 Participantes da pesquisa

Participaram do presente estudo 30 meninas ($12,8 \pm 2,0$ anos) praticantes de Wrestling e Judô do Projeto Meninas na Luta. A seleção da amostra foi realizada por conveniência, de forma não-probabilística.

3.3 Critérios de inclusão e exclusão

Para serem elegíveis para participar do estudo, os indivíduos atenderam os seguintes critérios: a) ser do gênero feminino; b) ter idade entre 10 e 17 anos; c) ser praticante da modalidade de Wrestling e/ou Judô no PML por, no mínimo, quatro meses e; d) aceitar, voluntariamente, participar da pesquisa.

Foram excluídas do estudo: a) aquelas que, a qualquer momento, não quisessem mais participar do estudo e; b) não respondessem o questionário por completo.

3.4 Instrumentos

Foram utilizados dois questionários semiestruturados, desenvolvidos e testados pela pesquisadora. O primeiro questionário abordou características sociodemográficas, com o objetivo de compreender melhor o perfil populacional, e o outro foi constituído por perguntas acerca dos benefícios que a prática das modalidades trouxe para as alunas, segundo suas percepções (apêndice V).

3.5 Procedimentos para coleta de dados

Inicialmente, o local escolhido recebeu uma carta de apresentação da orientadora, juntamente com uma declaração de vínculo com a Universidade Federal da Paraíba e o documento de aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa.

Após essa etapa, foi realizada uma explicação detalhada sobre os objetivos da pesquisa e, ao concordarem com a participação, os pais ou responsáveis legais assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), autorizando a participação dos menores de idade. Estes, por sua vez, assinaram o Termo de Assentimento.

A aplicação dos questionários ocorreu em uma sala de aula, de forma autoadministrada, garantindo que as voluntárias pudessem respondê-los com autonomia. A pesquisadora esteve presente durante todo o processo para oferecer suporte e esclarecer eventuais dúvidas.

3.6 Análise de dados

Na abordagem quantitativa, os dados obtidos por meio dos questionários foram apresentados em gráficos e tabelas, feitos por análise estatística descritiva univariada, evidenciando seu significado e relação com o tema da pesquisa. Na abordagem qualitativa, as percepções das alunas — como opiniões e relatos sobre a prática do Judô e do Wrestling em suas vidas — foram descritas e organizadas por categorias. As ferramentas utilizadas para a análise dos dados foram o *Microsoft Excel* e o *Google Forms*. A discussão foi realizada a partir da interpretação dos dados coletados.

3.7 Aspectos éticos

Os voluntários da pesquisa foram devidamente informados sobre os objetivos, riscos, benefícios e procedimentos envolvidos. Os pais ou responsáveis assinaram o TCLE autorizando a participação dos menores, que também assinaram o Termo de Assentimento, garantindo que estavam cientes de sua participação no estudo e das informações recebidas, conforme sua faixa etária. Foi assegurado o sigilo e a confidencialidade das informações individuais, sendo divulgados apenas dados globais à comunidade acadêmica e ao público geral, conforme as normas para a realização de pesquisas com seres humanos, respeitando os princípios da Bioética estabelecidos pela Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2013).

Os benefícios do estudo foram significativos, relacionados ao maior conhecimento sobre os efeitos positivos da prática do Judô e do Wrestling no contexto do Projeto Meninas na Luta. Os riscos foram mínimos, limitando-se a possíveis desconfortos ao responder determinadas perguntas. Esses riscos foram minimizados com orientações fornecidas pela pesquisadora durante a coleta de dados.

O projeto foi submetido à Plataforma Brasil e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba (Número do Parecer: 7.415.054).

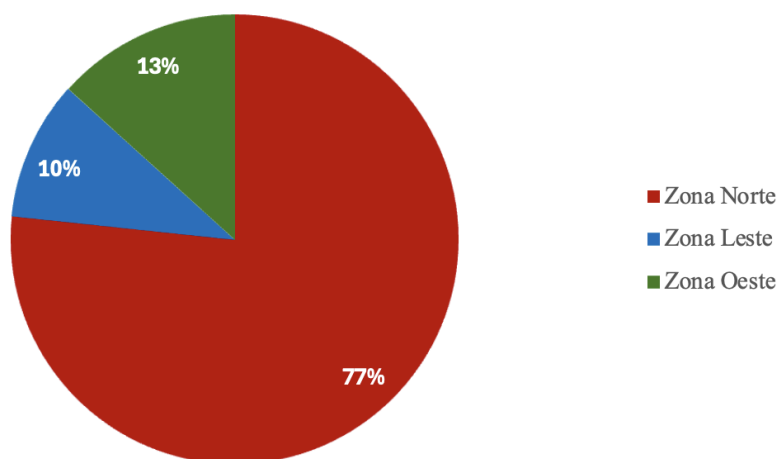
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Considerando que o esporte pode ser um potente agente de mudança social, os dados coletados com as participantes do projeto permitem discutir como o Judô e o Wrestling têm contribuído para o fortalecimento de habilidades físicas e socioemocionais. Dessa forma, a seguir, serão apresentados e discutidos os principais achados da pesquisa, organizados a partir das categorias de análise.

4.1 Aspectos socioeconômicos

4.1.2 Região de residência

Gráfico 1 - Região de residência



Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

Com base na distribuição das participantes, podemos observar uma predominância significativa de residentes da zona norte de João Pessoa, representando 77% da amostra. Essa região é marcada por uma diversidade de bairros com diferentes níveis de urbanização, concentrando áreas de maior vulnerabilidade social, como Mandacaru e Padre Zé, de onde se originam a maioria das participantes. A zona oeste, que abrange 13% da amostra, também é caracterizada por bairros populares e apresenta desafios semelhantes no que diz respeito ao acesso a políticas públicas e infraestrutura urbana. Já a zona leste, representando 10% das respondentes, inclui bairros com melhor estrutura urbana e maior presença de áreas valorizadas, como o Altiplano e o Bessa.

A predominância de alunas oriundas da zona norte evidencia a importância de projetos sociais como o Meninas na Luta em regiões com maior vulnerabilidade, onde o acesso a oportunidades esportivas e educacionais tende a ser mais limitado. Ademais, a comunidade do Gadanha, vizinha ao Instituto Otacílio Gama, é originária da realocação dos catadores de lixo, que antes viviam no extinto Lixão do Roger, local de despejo do lixo da cidade, é um local de extrema vulnerabilidade. Também estão, nas imediações, o bairro do Roger, no qual é localizado a maior penitenciária da Capital, os bairros de Mandacaru, todos com áreas de pobreza, bairros localizados na Zona Norte da cidade.

4.1.3 Tipo de rede de ensino e grau de escolaridade

Gráfico 2 - Tipo de escola

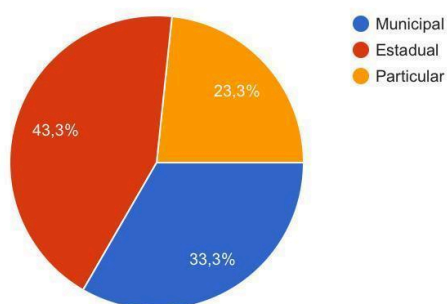
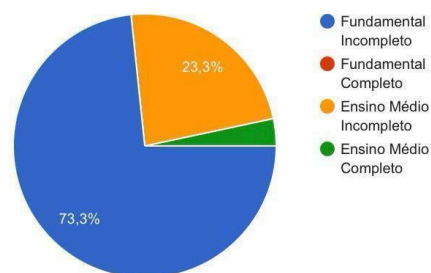


Gráfico 3 - Grau de escolaridade



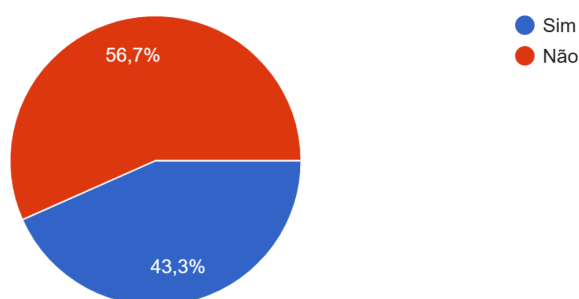
Fonte: Dados da Pesquisa, 2025.

Verificou-se que 76,6% das entrevistadas estudam em escolas municipais ou estaduais, sendo a educação uma política pública fundamental que visa assegurar inclusão e justiça social, como afirma Neto e Nez (2021), sendo uma das exigências indispensáveis para o desenvolvimento sustentável. Nesse sentido, os dados da pesquisa evidenciam essa realidade, uma vez que a maioria das entrevistadas afirma estudar em escolas públicas, reforçando a importância dessas instituições no acesso à educação. Ainda, parte dos 23,3 % que estudam em colégios particulares desfrutam de bolsas escolares, estas concedidas diante o destaque que tiveram no desempenho esportivo. Em relação à escolaridade, a maior parte das alunas encontram-se no ensino fundamental, período no qual os aspectos físicos e psicológicos estão em plena formação. Portanto, a implementação de políticas públicas que garantam o acesso à prática esportiva para toda a população, em diferentes níveis de participação, é fundamental não apenas para o desenvolvimento do esporte, mas também para a promoção da educação por meio do esporte (Nunes; Trusz, 2018).

4.2 Apoio financeiro e oportunidades no esporte

4.2.1 “Você recebe algum tipo de incentivo financeiro? Se sim, qual tipo de bolsa e como ela impactou sua vida?”

Gráfico 4 - Incentivo Financeiro



Fonte: Dados da Pesquisa, 2025.

As bolsas esportivas, neste tópico, referem-se a algum benefício financeiro recebido (gráfico 4) pelas entrevistadas devido ao desempenho em competições de Judô e Wrestling. Dessa forma, 43,3% das alunas (n=13), afirmou obter algum tipo de bolsa, como Bolsa Atleta ou bolsa de estudos. Diante dos resultados, é notório que o suporte financeiro, a governança e a organização de políticas esportivas são características essenciais para que uma nação alcance o sucesso esportivo internacional, como apontam alguns autores (De Bosscher et al. 2015). O incentivo financeiro, como o Programa Bolsa Atleta (Governo Federal) e o Bolsa Esporte (Governo da Paraíba), possuem o objetivo de desenvolver o esporte no Brasil, pois patrocinam o atleta para que o mesmo mantenha-se em plena atividade esportiva. Como por exemplo, o Programa Bolsa Atleta, que é uma ação direcionada exclusivamente ao atleta sem que os recursos passem pelas instituições que organizam e controlam a modalidade (Corrêa et al., 2014; Camargo, 2016; Corrêa, 2016). Além do êxito desportivo, que pode vir devido ao apoio às categorias de base e alto rendimento, com incentivo financeiro, as bolsas de estudos também são importantes para a formação do atleta, pois valorizam a educação e oportunizam o desenvolvimento da carreira acadêmica.

Em relação ao impacto das bolsas esportivas na vida das alunas do PML, a análise qualitativa mostra que o benefício promove um suporte financeiro, na qual as atletas conseguem se manter na modalidade, visto que é necessário dispor de recursos para a compra

de materiais esportivos, exemplificando. Em suas respostas, as beneficiadas responderam que o apoio financeiro às auxíliam, de forma prioritária, nas despesas de competições, com taxas de inscrição, traslado, hospedagem e alimentação, pois muitas vezes não conseguiam arcar com os valores. Nas despesas domiciliares, sendo uma renda a mais para a família, na motivação para continuarem os treinamentos, em acompanhamento nutricional, e também na realização de sonhos: “graças ao bolsa atleta, consegui andar de avião pela primeira vez, e era um dos meus maiores sonhos” (atleta 1). “Com o bolsa atleta, consegui comprar minha sapatilha de treino, uniformes (malhas) de competição e me matricular na academia para melhorar meus treinos.” (atleta 2).

Analisando as respostas das alunas, principalmente das que competem nacionalmente e internacionalmente, é possível relacionar com a ideia de Corrêa et al. (2014), na qual afirma que o programa Bolsa-Atleta desempenha seu papel ao auxiliar os atletas na conciliação entre a vida pessoal e os treinamentos. No entanto, o autor ressalta que esses investimentos tendem a ser direcionados principalmente para a melhoria da qualificação em treinos e competições, em vez de serem utilizados na esfera pessoal, corroborando a realidade dos atletas de base.

4.2.2 “Você já participou de campeonatos? Como foi essa experiência para você?”

Gráfico 5 - Participação em competições

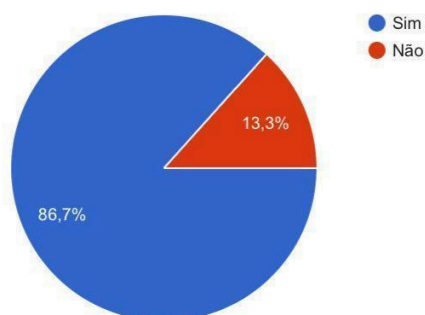
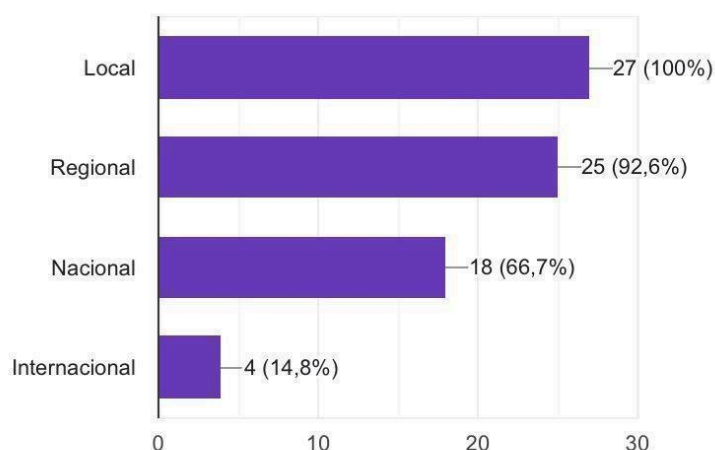


Gráfico 6 - Nível das competições



Fonte: Dados da Pesquisa, 2025.

No gráfico 5, os resultados expressam-se de forma unânime, pois 86,7% (26) das alunas já participaram de alguma competição de Judô ou Wrestling. Em seguida, no gráfico 6, estão os níveis desses torneios e a quantidade de participações: local (n=27), regional (n=25), nacional (n=18) e internacional (n=4). Vale ressaltar que as competições acontecem por meio das confederações individuais das modalidades, sendo o atleta responsável por sua participação, como também através de políticas públicas para o esporte. A exemplo dos Jogos da Juventude realizado pelo Comitê Olímpico Brasileiro (COB), os Jogos Brasileiros Escolares (JEBS), realizado pela Confederação Brasileira do Desporto Escolar (CBDE), o Mundial Escolar Gymnasiade e o Combat Games International, ambos realizados pela International School Sport Federation (ISF). Os Jogos da Juventude e o JEBS são torneios nacionais com etapas classificatórias onde o Governo arca com toda a realização e despesas dos atletas, já os eventos da ISF, que são internacionais, ocorrem da mesma forma, porém apenas com os classificados para representarem seus países. Assim, reunindo esses quatro eventos mencionados, somam-se o número de 14 alunas do PML e IOG que participaram desses eventos, por no mínimo, uma vez. Relacionando os dados obtidos com as respostas de como foi a experiência de uma competição para as alunas atletas do PML, verifica-se que na Pedagogia do Esporte, estudos sobre aspectos educativos mostram a potencialidade da competição quando envolvida em um contexto lúdico, promovendo a participação, a aceitação do fracasso e a busca pelo sucesso (Reverdito; Scaglia; Montagner, 2013), conforme o quadro 1.

Quadro 1 – Respostas apresentadas sobre a experiência de competir.

Categorias definidas a	Respostas das atletas
------------------------	-----------------------

partir das respostas	
Aprendizados gerais	Atleta 1: “Aprendi que nem sempre vamos ganhar, mas só em competir já é muito bom, pois posso me dedicar mais na próxima” Atleta 2: “Consegui fazer golpes que treino e também aprendi outros durante o campeonato.” Atleta 3: “Essa experiência me ajudou a evoluir nos treinos e respeitar minhas adversárias.” Atleta 4: “Mesmo quando perdi, fiquei tranquila porque me esforcei bastante.”
Emoções da competição	Atleta 1: “Senti muita felicidade e nervosismo também.” Atleta 2: “Foi muito bom ver minha família e amigos torcendo por mim.” Atleta 3: “Me senti muito confiante antes de lutar e fiquei feliz quando ganhei.” Atleta 4: “Descobri que mesmo com medo consigo fazer as coisas e isso me fez ser mais corajosa.”
Experiência Cultural e Representatividade	Atleta 1: “Foi incrível viajar para outro país e conhecer outra cultura.” Atleta 2: “Era meu sonho representar o Brasil lá fora.” Atleta 3: “Quando viajamos para outro estado ou país é muito legal porque fazemos novas amizades, conhecemos outros lugares.” Atleta 4: “Experiência única em representar a Paraíba e o Brasil na competição mais disputada da minha idade.”

Fonte: Dados da Pesquisa, 2025.

Segundo Da Silva et al. (2023), a participação em competição contribui para o crescimento moral (valores como respeito e ética) e social (interação e trabalho em equipe), pois a competição esportiva é reconhecida como uma ferramenta importante na educação e no desenvolvimento dos jovens, sendo fundamental para a prática esportiva. Dessa forma, percebe-se que a competição vai além de uma disputa por resultados ou premiações, principalmente quando trata-se de jovens em formação. A experiência final é composta por aprendizados para a vida, vivências únicas, interação social, intercâmbio cultural e esportivo e crescimento pessoal. Assim, a prática esportiva mostra-se como uma ferramenta que oportuniza crianças e adolescentes, neste caso, a evoluírem de forma integral.

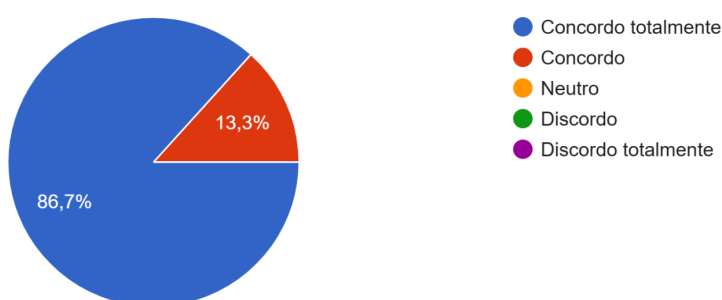
Portanto, como a maioria das alunas do PML são de origens humildes e residem em áreas de vulnerabilidade da cidade de João Pessoa, o apoio financeiro, incentivo ao esporte e experiências como viagens e competições, tornam-se benefícios enriquecedores e inspiradores na vida dessas jovens, tanto para elas quanto para outras meninas que fazem parte do cotidiano (família, colegas de escola, vizinhança). Nesse sentido, perante o posicionamento oficial da Federação Internacional de Medicina Esportiva, é posto que o esporte de

competição contribui para o desenvolvimento físico, emocional e intelectual de crianças e adolescentes (Federação Internacional de Medicina Esportiva, 1997), consolidando os resultados da pesquisa.

4.3 Benefícios físicos da prática esportiva

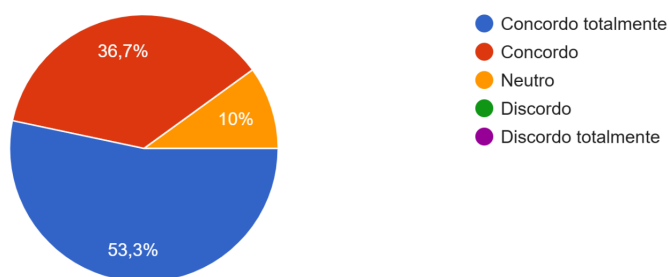
4.3.1 “A prática de Judô/Wrestling tem contribuído para o meu desenvolvimento físico (força, flexibilidade, coordenação motora).”

Gráfico 7 - Desenvolvimento Físico



4.3.2 “Percebo que os treinos de Judô/Wrestling ajudam a melhorar minha alimentação e cuidados com o meu corpo.”

Gráfico 8 - Cuidados com alimentação e corpo



Fonte: Dados da Pesquisa, 2025.

Neste tópico, aborda-se os benefícios da prática esportiva sob a percepção das alunas do PML. Em relação ao desenvolvimento físico (gráfico 7), todas responderam que concordam totalmente ou concordam que a prática das lutas contribuiu para uma melhora da força, flexibilidade e coordenação motora. Quanto à melhora da alimentação e cuidados com

o corpo (gráfico 8), 90% das respostas foram “concordo totalmente” ou “concordo”, e 10% foram neutras nesse quesito. Segundo uma revisão integrativa de Silva *et al.* (2020), foram encontrados 10 estudos que abordam sobre alguns dos aspectos emocionais, físicos, cognitivos e sociais. Os benefícios físicos mais mencionados pelos estudos foram o desenvolvimento do conhecimento e da compreensão da cultura corporal, além da melhora no equilíbrio e na coordenação motora. A literatura evidencia que a prática das lutas contribui significativamente para o aprimoramento das capacidades físicas e para o desenvolvimento integral dos praticantes (Ferreira, 2006; Cunha, 2016).

Esta prática pode trazer inúmeros benefícios ao indivíduo, destacando-se o desenvolvimento motor, o cognitivo e o afetivo-social. Segundo Ferreira (2006), no âmbito do desenvolvimento motor, observam-se avanços no equilíbrio, na coordenação global, no controle do tônus muscular, na percepção do tempo e do espaço, na lateralidade e na noção do próprio corpo. Por fim, analisando as respostas escritas das alunas sobre o aspecto físico, e mudanças desde o início de sua prática das lutas, é possível consolidar com as pesquisas da literatura, tal como o quadro a seguir.

Quadro 2 – Algumas respostas acerca dos aspectos físicos sobre a prática das lutas

Pergunta	Respostas das alunas
Quais mudanças você percebeu em você mesma desde que começou a praticar Judô/Wrestling?	Atleta 1: “Me ajudou a sair das telas e passei a me alimentar melhor.” Atleta 2: “Melhoria no meu físico, fiquei mais forte e emagreci.” Atleta 3: “Consigo fazer muitos movimentos de luta que não sabia que eu podia fazer.” Atleta 4: “Não fico tão doente como antes.” Atleta 5: “Meu condicionamento físico melhorou.” Atleta 6: “Comecei a ter coordenação motora e não fico tão cansada como eu ficava nos treinos.”

Fonte: Dados da Pesquisa, 2025.

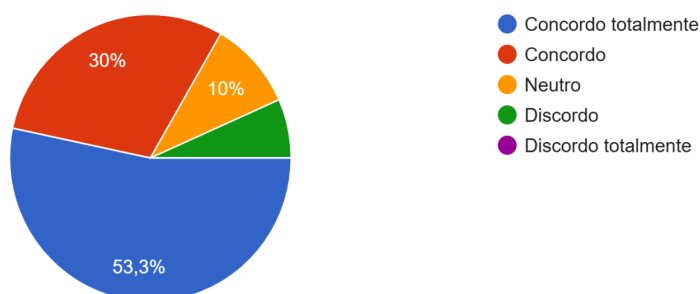
Diante do exposto, nota-se que as alunas perceberam mudanças físicas em seus corpos e saúde, mostrando que a prática regular das lutas, observada pelas frequências dos treinos, e uma melhora na alimentação, contribuem para uma vida mais saudável e ativa. Pois, segundo Sabia, *et al.*, (2004), há uma redução do índice de massa corpórea e melhora cardiorrespiratória em crianças após prática de atividade física associada com alimentação saudável. Ademais, de acordo com um estudo realizado por Krstulovic et al. (2010), o judô demonstrou ser uma modalidade altamente benéfica para crianças. Foram aplicados diversos testes com meninos e meninas de 7 anos após nove meses de prática da modalidade,

revelando uma evolução significativa nas capacidades físicas. As meninas apresentaram melhorias consideráveis em comparação aos meninos, principalmente em aspectos como coordenação, flexibilidade dos ombros, velocidade e resistência cardiovascular. Além desses, também foram identificados ganhos em força, equilíbrio, domínio corporal e percepção espacial, conforme apontado por análises complementares e discussões presentes nos estudos.

4.4 Esporte e bem-estar mental

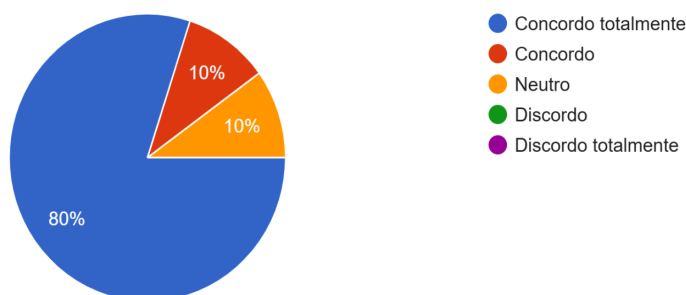
4.4.1 “Os treinos de Judô/Wrestling me ajudam a controlar a raiva e a frustração de maneira mais positiva.”

Gráfico 9 - Raiva e Frustração



4.4.2 “Sinto que os treinos de esporte me ajudam a relaxar e a aliviar o estresse acumulado durante a semana.”

Gráfico 10 - Aliviar o estresse



Fonte: Dados da Pesquisa, 2025.

Em relação ao bem-estar mental, foram abordadas três questões acerca de como a prática de judô e wrestling podem ajudar no controle da raiva, frustração, estresse, desafios e dificuldades do dia a dia. No gráfico 9, 83,3% das alunas alegaram concordar totalmente ou apenas concordar que os treinos auxiliam, de maneira positiva, a manter o controle em

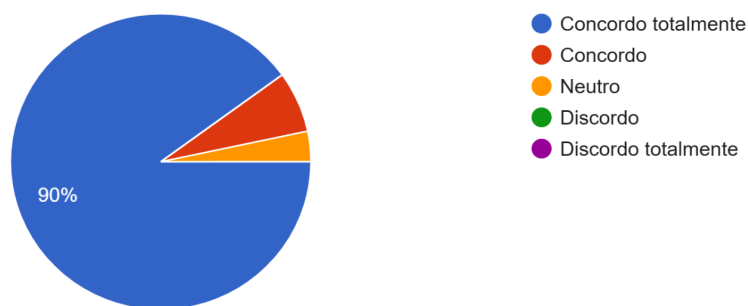
situações de raiva ou frustração, enquanto 10% responderam que essa afirmação é neutra sobre sua percepção e 6,7% discordam. Sabendo-se que, devido a natureza dos esportes de combate, as práticas das lutas podem proporcionar momentos de tensão entre os adversários ou colegas de treino, mas oferecem de uma forma geral um comportamento de respeito, no qual os alunos passam a ter um melhor controle de suas emoções. Seguindo esse pensamento, o judô, assim como outras atividades de luta, trabalha com os componentes éticos ao colocar numa posição central o respeito às pessoas e aos locais de prática, desenvolvendo uma cultura que favorece o domínio de si mesmo, uma vez que procura criar meios de controlar os comportamentos impulsivos e a violência (Hokino; Casal, 2001).

No estudo de Costa *et al.* (2021), com estudantes do ensino médio da cidade de Goiânia, estado de Goiás, mostrou-se que os adolescentes são inativos, sobre a prática de atividade física. O comportamento sedentário foi superior ao recomendado em alunos de escolas integrais e parciais. No entanto, os estudantes de tempo integral apresentaram um tempo ainda maior de sedentarismo durante a semana e nos fins de semana, possivelmente devido ao uso de telas e às atividades escolares. Nesse estudo, os estudantes adolescentes apresentaram, de alguma forma, manifestações de sintomas de aspectos negativos do estresse (72,1%); dificuldade em se acalmar; reações exageradas às situações; muito nervosos e agitados; sem paciência quando interrompidos; e dificuldade em relaxar (Costa *et al.*, 2021).

Dentre os fatores relacionados ao estresse entre estudantes, concluiu-se que ser do sexo feminino e as atividades acadêmicas são fatores mais relevantes para aumento dos indicadores de estresse (Marques; Gasparotto; Coelho, 2015). Sendo assim, o gráfico 10 revela que 90% das meninas que praticam Judô/Wrestling, notam que os treinos as ajudam a relaxar e a aliviar o estresse acumulado durante a semana, enquanto 10% foram neutras. Logo, a prática regular de esportes atua como uma forma de entretenimento saudável que evita o ócio e promove um estilo de vida ativo, conforme Pires *et al.* (2024).

4.4.3 “O Judô/Wrestling me ajuda a lidar melhor com os desafios e dificuldades do dia a dia.”

Gráfico 11 - Desafios e dificuldades



Fonte: Dados da Pesquisa, 2025.

Referente ao gráfico 11, que apresenta os resultados sobre a influência do Judô e do Wrestling na capacidade das alunas de enfrentarem desafios e dificuldades do dia a dia, mostrou-se que 90% das meninas concordam totalmente com essa afirmação. Dessa forma, no questionário do presente estudo houve uma pergunta discursiva acerca desse tema, representada no quadro a seguir.

Quadro 3 – Algumas respostas acerca do bem-estar mental.

Pergunta	Respostas das alunas
De que maneira os treinos ajudam você a lidar com situações difíceis ou desafios?	Atleta 1: “Aprendi a lidar com as emoções, medo, nervosismo e ansiedade.” Atleta 2: “Me distraem e me fazem colocar a frustração pra fora.” Atleta 3: “Me ajudam a ter paciência e calma quando as coisas difíceis acontecem porque nas lutas também tem situações assim que nos treinam pra vida.” Atleta 4: “Os treinos me fazem querer meu máximo em todas as áreas da minha vida, então levo os desafios e situações como uma luta querendo vencer.” Atleta 5: “Me ajudam a respirar melhor e isso me ajuda a controlar a ansiedade.” Atleta 6: “Os treinos ocupam minha mente e aliviam meu estresse.” Atleta 7: “Me fazendo lembrar que um amanhã melhor chegará e que a vitória e derrota fazem parte,

	o importante é permanecer de cabeça erguida.” Atleta 8: “Aprendi a lidar com a pressão psicológica e sou mais resistente mentalmente.” Atleta 9: “Os treinos fazem eu sentir que posso tudo e sou forte para derrotar qualquer coisa se eu acreditar em mim mesma, então levo esse pensamento para a vida e enfrento.”
Como você acredita que a prática do esporte tem impactado sua vida fora do projeto (na escola, em casa, com amigos)?	Atleta 1: “ Impactou em muitos sentidos, mas o mais importante foi abrir minha mente e buscar ajuda com a psicóloga para entender minhas emoções antes e depois das lutas.”
O que você mais aprendeu com o Judô/Wrestling no Projeto Meninas na Luta?	Atleta 1: “Sou mais forte mentalmente e fisicamente do que pensei.” Atleta 2: “ Não desistir dos meus sonhos.” Atleta 3: “Lidar com a vitória ou derrota.” Atleta 4: “A lidar com as dificuldades.” Atleta 5: “Seguir em frente sempre.”

Fonte: Dados da Pesquisa, 2025.

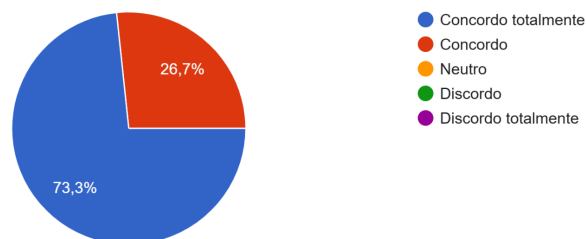
Diante disso, a percepção e opinião das alunas mostram que o esporte, especificamente nesse caso o Judô e Wrestling, são capazes de auxiliar o praticante no amadurecimento emocional também, visto que as experiências e valores são mantidos como uma base de resiliência, coragem e otimismo. Relacionando este achado com o fato de que 26 das entrevistadas são competidoras, é importante destacar que, como afirma Lu *et al.* (2016), o apoio social dentro do ambiente esportivo pode auxiliar os atletas a lidar com perdas, falhas, problemas de treinamento e competições. Dessa forma, percebe-se que o Projeto Meninas na Luta como um espaço feminino de aulas coletivas de lutas, favorece um apoio social para que as alunas mantenham uma boa saúde mental. Pois, as praticantes sem suas colegas de treino e sem uma liderança de confiança poderiam ter dificuldades em lidar com algumas emoções e sentimentos.

4.5 Construção de relacionamentos e empoderamento feminino

4.5.1 “Sinto que o esporte ajudou a melhorar minha capacidade de trabalhar em equipe e me

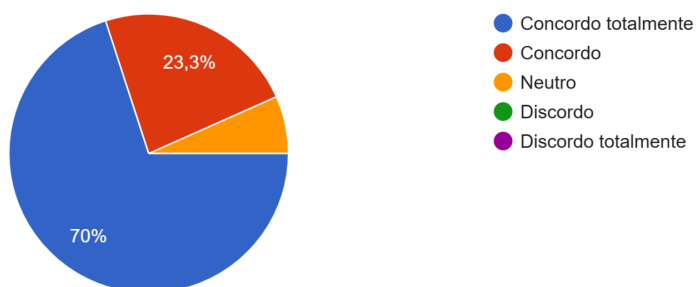
relacionar com os outros ao meu redor.”

Gráfico 12 – Trabalho em equipe e relacionamentos



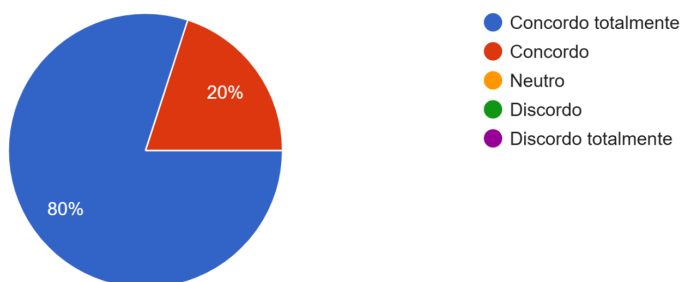
4.5.2 “As relações com as outras meninas do projeto me fazem sentir mais unida e empoderada.”

Gráfico 13 – União e empoderamento



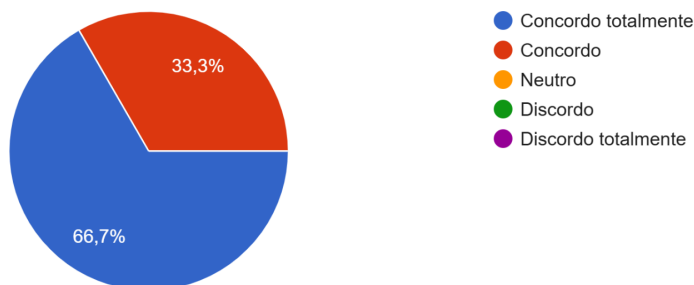
4.5.3 “Participar do Projeto Meninas na Luta me faz acreditar que posso ser uma influência positiva para outras meninas.”

Gráfico 14 – Influência positiva



4.5.4 “O esporte me ensinou a importância de lutar pelos meus direitos e pelo que acredito.”

Gráfico 15 – Importância de lutar



Fonte: Dados da Pesquisa, 2025.

Alguns dos propósitos do Projeto Meninas na Luta é a promoção da socialização entre as praticantes, de forma que elas possam compartilhar experiências umas com as outras, trabalhar em equipe nas aulas e oficinas socioemocionais, terem oportunidade de crescer como cidadãs e que tenham uma qualidade de vida, tudo isso através do esporte. Neste tópico, as proposições foram sobre a construção de relacionamentos e empoderamento feminino, novamente sob a visão das alunas. No gráfico 12, a amostra aponta que 100% marcaram a opção “concordo” ou “concordo totalmente” com a primeira frase. Em seguida, o gráfico 13 relata que 93,3% também consentem com a afirmativa sobre as relações do Projeto, e 6,7% das meninas foram neutras. Nas amostras dos gráficos 14 e 15, os resultados mostram que todas as entrevistadas afirmaram concordar ou concordar totalmente com suas sentenças. Além disso, as questões subjetivas também apresentam respostas acerca do tema deste assunto no quadro 4:

Quadro 4 – Algumas respostas que envolvem Construção de relacionamentos e Empoderamento Feminino.

Perguntas	Respostas das alunas
O que você mais aprendeu com o Judô/Wrestling no Projeto Meninas na Luta?	Atleta 1: “Acreditar que as mulheres podem tudo, inclusive lutar.” Atleta 2: “A ter amizades verdadeiras.” Atleta 3: “Me relacionar com as outras pessoas. A socialização é importante.” Atleta 4: “As oficinas são ótimas porque

	aprendemos sobre amizade, união, respeito e humildade.” Atleta 5: “Aprendi que todas as mulheres possuem direitos de escolher o que querem.” Atleta 6: “A motivar as pessoas e ser motivada.”
Como você acredita que a prática do esporte tem impactado sua vida fora do projeto (na escola, em casa, com amigos)?	Atleta 1: “Maior entrosamento com os amigos, mais respeito e disciplina em casa.” Atleta 2: “Diminui a timidez na escola.” Atleta 3: “Impacta me trazendo mais oportunidades na vida, na escola e como atleta.”
Quais mudanças você percebeu em você mesma desde que começou a praticar Judô/Wrestling?	Atleta 1: “Vejo mais oportunidades na minha vida, como profissões e coisas novas pra viver.” Atleta 2: “Me fez ser mais alegre e amiga.” Atleta 3: “Me fez ver que mulheres podem praticar esportes de luta.” Atleta 4: “Sou mais extrovertida e unida com as meninas.”

De acordo com as respostas das meninas, é possível justificar os altos índices de afirmação nas questões fechadas, observando seus relatos acerca dos benefícios que a prática de Judô e Wrestling trouxe em suas vidas. A exemplo, uma melhora nas relações pessoais das alunas, desenvolvimento de valores sociais, como também uma visão ampliada sobre a vida e o meio em que estão inseridas. Apesar dessas modalidades ainda possuírem, predominantemente, o público masculino, nos dias atuais já é possível identificar algumas transformações causadas pelo esporte e para confirmar essas mudanças pode-se observar o aumento que demanda da participação feminina em esportes que exigem confronto e agressividade (Brauner, 2015; Dornelles, 2011). Diante do consenso das respostas, o ambiente feminino nas aulas do PML faz com que as alunas se sintam à vontade e seguras, desenvolvendo não apenas competências esportivas, mas também humanas.

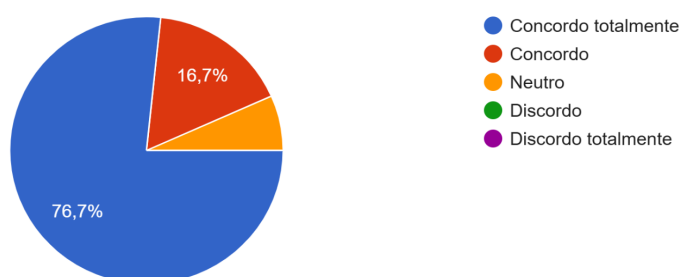
Além disso, é possível notar um espaço de acolhimento e inspiração, na qual elas fortalecem seus vínculos umas com as outras e possuem instrutoras que também vivenciaram a fase na qual elas estão promovendo um apoio além das lutas e contribuindo para o fortalecimento da autoestima, do senso de pertencimento e da continuidade no esporte. Assim,

como diz Nunes e Carvalho (2019, p. 89), “a formação de redes de apoio entre meninas atletas no ambiente escolar é essencial para o fortalecimento do empoderamento feminino, pois promove a sororidade e a superação conjunta de desafios”. O PML é similar ao ambiente escolar, devido suas dinâmicas e didática. Logo, a prática das lutas dentro de uma rede de apoio feminina, promove a construção de identidade, reconhecimento do próprio valor e fortalecimento de vozes femininas dentro e fora do tatame.

4.6 Autoconfiança e autoestima através do esporte

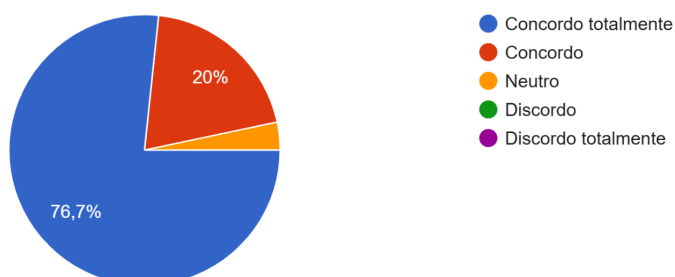
4.6.1 “Sinto que a prática esportiva aumentou minha autoestima e eu me sinto mais capaz de conquistar meus objetivos.”

Gráfico 16 – Autoestima e objetivos



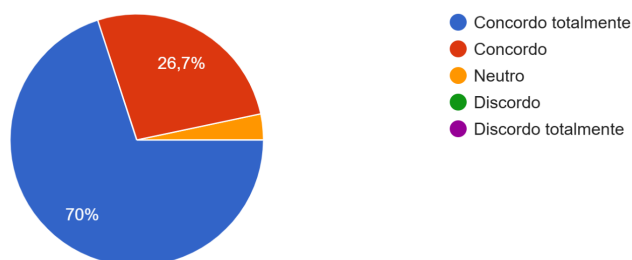
4.6.2 “A prática do esporte me faz sentir mais confiante e segura de mim mesma.”

Gráfico 17 – Confiança e segurança



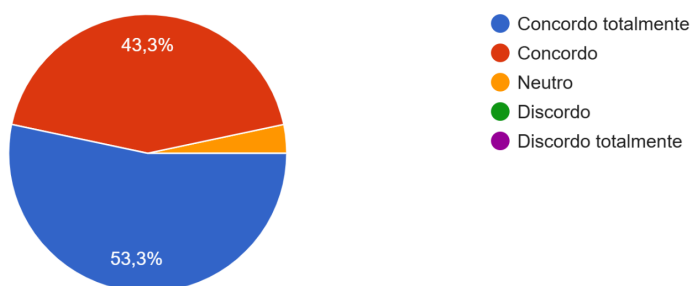
4.6.3 “O ambiente feminino nos treinos é acolhedor e fortalece minha confiança em mim mesma.”

Gráfico 18 – Ambiente feminino



4.6.4 “Participar do Projeto Meninas na Luta me incentivou a me preocupar mais com minha saúde.”

Gráfico 19 – Preocupação com a saúde



Fonte: Dados da Pesquisa, 2025.

No último tópico desta pesquisa, buscou-se saber como as alunas do PML sentem-se em relação à autoconfiança e autoestima. No gráfico 16, 93,4% responderam que concordam totalmente ou concordam que os treinos melhoram sua autoestima e fazem com que elas sintam-se capazes de alcançarem seus objetivos, enquanto 6,6% foram neutras sobre essa proposição. No gráfico 17, 96,7% alegaram também que a prática do esporte faz elas se sentirem confiantes e seguras de si, e 3,3% das meninas são neutras. Nas amostras dos gráficos 18 e 19, os resultados mostram, com índices positivos (“concordo totalmente” ou “concordo”), que o ambiente no PML aumenta a autoconfiança das alunas, sendo um ambiente feminino acolhedor, e a prática esportiva faz com que elas se preocupem mais com sua saúde.

Em segundo plano, as perguntas abertas também buscaram compreender essas sentenças e saber de que forma esses benefícios ocorrem. O quadro a seguir descreve alguns relatos:

Quadro 5 – Algumas respostas sobre autoconfiança e autoestima no Projeto Meninas na Luta.

Perguntas	Respostas das praticantes
O que você mais aprendeu com o Judô/Wrestling no Projeto Meninas na Luta?	Atleta 1: “A acreditar nos meus sonhos e ter mais confiança.” Atleta 2: “A ter mais confiança e garra.” Atleta 3: “Me sinto mais capaz.” Atleta 4: “Aprendi defesa pessoal.”
Quais mudanças você percebeu em você mesma desde que começou a praticar Judô/Wrestling?	Atleta 1: “Mais força e potencial para conquistar os objetivos.” Atleta 2: “Melhorei muito a autoestima.” Atleta 3: “Antes eu era muito insegura em tudo, mas agora encaro tudo de frente sem medo.”
Como você acredita que a prática do esporte tem impactado sua vida fora do projeto (na escola, em casa, com amigos)?	Atleta 1: “Me ajudam a ter mais autoconfiança e decidir melhor as coisas.” Atleta 2: “Autoconfiança e autocontrole em casa e na escola.” Atleta 3: “Rotina mais cheia então fico mais responsável.”

Fonte: Dados da Pesquisa, 2025.

Segundo Guilhardi (2002), a autoestima se desenvolve quando a pessoa é valorizada e reconhecida pelos outros, não só pelo que faz, mas por quem ela é. Isso acontece dentro de um ambiente social, onde o apoio e os estímulos positivos das pessoas ao redor ajudam nesse processo. Com o tempo, a própria pessoa aprende a se valorizar, reconhecendo suas atitudes e os efeitos positivos que elas geram. Dessa forma, os resultados da pesquisa apontam que a prática das lutas permitem que as alunas tenham uma oportunidade de desenvolverem sua autoestima por meio do esporte, principalmente num ambiente em que há um apoio social e atividades em que as alunas colocam em prática a realização de tarefas (treinos, movimentos, dinâmicas em grupo, competições), contribuindo para tal, pois de acordo com uma pesquisa realizada pela American Psychological Association (APA), "a prática de exercícios físicos eleva a autoestima de crianças e jovens, fomentando um sentimento de realização" (APA, 2013).

Sobre a autoconfiança, Guilhardi (2002) também explica, afirmando que a autoconfiança se desenvolve quando o ambiente ao redor dá apoio e oportunidades para a criança ter atitudes que dão certo, ou seja, que são reconhecidas de forma positiva e ajudam a evitar situações ruins. E se ela estiver em um ambiente que incentiva certos comportamentos e valoriza suas atitudes, sua autoconfiança vai crescer ainda mais, especialmente se esse ambiente for bem estruturado para apoiar e reforçar esses comportamentos, confirmando o fato das alunas responderem que se sentem mais seguras e confiantes com a prática esportiva, pois o PML é um ambiente que trabalha com competências socioemocionais (mencionadas anteriormente nesse estudo) e possui uma responsabilidade social de desenvolver as jovens como seres humanos e cidadãs, e não só atletas.

Reforçando os benefícios da prática das lutas na vida das atletas, destaca-se que:

Através do esporte, as meninas têm a chance de serem líderes e de melhorar sua autoconfiança e autoestima. Quando as meninas começam a praticar esportes, também adquirem novas relações interpessoais e acesso a novas oportunidades, permitindo que se tornem mais envolvidas na escola e na vida da comunidade (Organização das Nações Unidas, 2003, p. 17).

Por fim, o esporte oferece desafios que, quando vencidos, auxiliam os jovens a identificarem suas habilidades (Pires et al., 2025). Ademais, Hollander (2004) observou que a prática de defesa pessoal contribui para o aumento da autoconfiança. Segundo a autora, essa transformação psicológica influencia positivamente diversos aspectos da vida. Dessa forma, as alunas aprendem técnicas de Judô e Wrestling, sendo instruídas a não utilizarem fora dos tatames por banalidades, mas sabem que podem se defender em situação de perigo ou violência. As dinâmicas de aulas, o treinamento físico e mental, as novas experiências no mundo do esporte, a participação em torneios, e as relações sociais, proporcionam uma consciência do valor pessoal de cada aluna, como também auxilia em sua formação, trazendo valores como a resiliência, superação, coragem, autoestima e autoconfiança.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve como objetivo investigar os impactos da prática de Judô e Wrestling na transformação social das alunas participantes do Projeto Meninas na Luta. A partir das análises realizadas, foi possível constatar que a prática esportiva exerce um papel significativo na vida de crianças e adolescentes, especialmente em contextos de vulnerabilidade social. O estudo permitiu compreender a relevância do esporte durante a fase de desenvolvimento do indivíduo, momento em que ocorrem importantes formações físicas, sociais e emocionais de maneira integrada.

Com base nos dados obtidos, concluiu-se que o esporte pode promover mudanças expressivas na realidade das praticantes. Dentre os principais benefícios observados estão: acesso a programas de incentivo financeiro, participação em competições e seleções, construção e fortalecimento de vínculos sociais, empoderamento feminino, desenvolvimento de habilidades motoras e capacidades físicas, promoção do bem-estar mental, elevação da autoestima e autoconfiança, além de um notável crescimento pessoal.

A realização deste estudo também possui um valor pessoal para a autora, que, ao integrar o Instituto Otacílio Gama e o Projeto Meninas na Luta, vivenciou de forma concreta o poder transformador do esporte em sua própria trajetória. Essa vivência reforça ainda mais a compreensão do Judô e do Wrestling não apenas como práticas esportivas, mas como ferramentas eficazes de inclusão, fortalecimento identitário e empoderamento social. Assim, evidencia-se que o esporte, quando acessível e bem direcionado, é capaz de transformar vidas, especialmente as de meninas inseridas em realidades marcadas por desigualdades.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION (APA). **The Benefits of Exercise for Kids**. 2013. Disponível em: apa.org. Acesso em: 28 mar. 2025.

BARBANTI, Valdir. O que é esporte?. **Revista brasileira de atividade física & saúde**, v. 11, n. 1, p. 54-58, 2006.

BOMPA, T. O. **Treinamento total para jovens campeões**. Barueri: Editora Manole, 1ª ed. 2002.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Aprova diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, 13 jun. 2013. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>. Acesso em: 20 jan. 2025.

BRAUNER, Vera Lucia. Desafios emergentes acerca do empoderamento da mulher através do esporte. **Movimento**, Porto Alegre. v.2vp. 521-532, 2015.

CALLEJA, L. C. **Caderno didático: suave caminho para o esporte**. Edição do autor, 2002.

CAMARGO, P. R. DE. **O desenvolvimento do handebol brasileiro a partir das políticas públicas do Governo Federal: da iniciação ao alto rendimento**. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Federal do Paraná. Curitiba, PR, 2016.

CHERNENKO, et al. Relation between typological characteristics of nervous system and high sport achieving of wrestlers. **The Journal of Physical Education and Sport**, 20(3), 1621–1627, 2020.

COMITÊ BRASILEIRO DE CLUBES. **Nossa História**. 2021-2023. Disponível em: <https://www.cbclubes.org.br/institucional/sobre-o-cbc/nossa-historia>. Acesso em 3 abr. 2025.

CONANT, Kerry D., et al. A karate program for improving self-concept and quality of life in childhood epilepsy: Results of a pilot study. **Epilepsy & Behavior**, v. 12, n. 1, p. 61-65, 2008. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17923439/>. Acesso em: 18 out. 2024. DOI: 10.1016/j.yebeh.2007.08.011.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE JUDÔ. **Medalhas**. Rio de Janeiro, 2025. Disponível em: <https://cbj.com.br/pt/brasil-judo/medalhas>. Acesso em: 28 mar. 2025.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE JUDÔ. **Rafaela Silva aparece em lista de personalidades mais influentes da América Latina**. Rio de Janeiro, 2024. Disponível em: <https://cbj.com.br/pt/noticias/rafaela-silva-aparece-em-lista-de-personalidades-mais-influentes-da-america-latina/>. Acesso em: 05 abr. 2025.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE WRESTLING. **Giullia Penalber celebra o melhor resultado do Wrestling em Jogos Olímpicos e mira Los Angeles 2028**. Rio de Janeiro, 2024. Disponível em: <https://www.cbw.org.br/noticia/3329/giullia-penalber-celebra-melhor-resultado-do-wrestling-em-jogos-olimpicos-e-mira-los-angeles-2028>. Acesso em: 05 abr. 2025.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE WRESTLING - **História**. Disponível em: [História/Curiosidades | CBW](#) Acesso em: 02 set. 2024.

CORDEIRO, Maria Gabriela Oliveira; SENA, Dianne Cristina de Souza. A relação entre a luta e o comportamento de alunos praticantes de Judô. **Revista Uni – RN**, v. 16 v.17, suplemento, p.303-327, jan./dez. 2017. Disponível em: <http://www.revistaunirn.inf.br/revistaunirn/index.php/revistaunirn/article/download/399/3>. Acesso em: 30 mar. 2025.

CORRÊA, A. J.; SILVA, M. M.; MEZZADRI, F. M.; CAVICHIOILLI, F. R. Financiamento do esporte olímpico de verão brasileiro: mapeamento inicial do programa “bolsa-atleta” (2005-2011). **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 17, n. 4, out./dez. 2014.

CORRÊA, A. J. **A autonomia da vontade das confederações esportivas no programa bolsa-atleta: análise da legislação e suas relações**. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Federal do Paraná. Curitiba, PR, 2016.

CORREIA, M. M. Projetos sociais em educação física, esporte e lazer: reflexões e considerações para uma gestão socialmente comprometida. **Revista Eletrônica da Escola de Educação Física e Desportos - UFRJ**, v. 4, n. 1, 2008.

CORTÊS NETO, Ewerton Dantas; DANTAS, Maihana Maira Cruz; MAIA, Eulália Maria Chaves. Benefícios dos projetos sociais esportivos em crianças e adolescentes. **Saúde & Transformação Social**, v. 6, n. 3, p. 109–117, 2015. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/2653/265345667012.pdf>. Acesso em: 01 abr. 2025.

CORTÊS NETO, E. D.; FERREIRA DE MIRANDA, H.; DANTAS-CAVALCANTI, F. I. Elaboração de indicadores de sucesso em programas de saúde pública com foco sócio-esportivo. **Revista de Salud Pública**, [S. l.], v. 12, n. 2, p. 208–219, 2010. Disponível em: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/33152>. Acesso em: 01 abr. 2025.

COSTA, Marcos Paulo da Silva et al. Inatividade física e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes estudantes. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 34, p. eAPE 03364, 2021.

CUNHA, Diego Henrique Lopes. Judô na escola: benefícios psicomotores e sociais para os alunos. **Repositório Faema**. Jun. 2016. Disponível em: <http://repositorio.faema.edu.br:8000/jspui/handle/123456789/474>. Acesso em: 31 mar. 2025.

DA SILVA, Enoly Cristine Frazão et al. Narrativas sobre competição esportiva: reflexões e

perspectivas: REFLECTIONS AND PERSPECTIVES. **Pensar a prática**, v. 26, 2023.

DE BOSSCHER, Veerle et al. Políticas esportivas de elite bem-sucedidas: Uma comparação internacional dos Sports Policy Factors Leading to International Sporting Success (SPLISS 2.0) em 15 nações. **Meyer & Meyer Verlag**, 2015. Disponível em: https://www.ussa-my.com/assets/SPLISS_report.pdf. Acesso em: 27 mar. 2025.

DE MELO, Victor Andrade; FORTES, Rafael. História do esporte: panorama e perspectivas. **Fronteiras: Revista de História**, v. 12, n. 22, p. 11-35, 2010.

DE SOUZA, Gabriela Conceição; MOURÃO, Ludmila. **Mulheres do tatame: o judô feminino no Brasil**. MAUAD editora Ltda, 2011.

DEL VECCHIO, F. B.; FRANCHINI, E. Lutas, artes marciais e esportes de combate; possibilidades, experiências, e abordagens no currículo de educação física. In: SAMUEL DE SOUZA NETO; DAGMAR HUNGER(Org.). **Formação profissional em Educação Física: estudos e pesquisas**. Rio Claro. Biblioética, 2006, v. 1, p. 99-108.

DELLI ZOTTI, Giovanni. Introduzione alla Ricerca Sociale: Problemi e Qualche Soluzione. Angeli, Milão. 1997.

DORNELLES, Priscila Gomes. Marcas de gênero na educação física escolar: separação de meninos e meninas em foco. **Motrivivência**. 2011.

EHRENBERG, Mônica Caldas. Mulheres e esporte no Brasil: muitos papéis, uma única luta. **Olimpianos-Journal of Olympic Studies**, v. 5, p. 6-19, 2021. Disponível em: <https://journal.olimpianos.com.br/journal/index.php/Olimpianos/article/view/121>. Acesso em: 30 mar. 2025.

FARIA E SILVA, R. (Ed.). Luta. **In: Lutas**. SESI-SP Ed. São Paulo: [s.n.], p. 6–40.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE MEDICINA ESPORTIVA. Treinamento físico excessivo em crianças e adolescentes. **Rev bras med sport** 1997;(3):122-124.

FERREIRA, Heraldo Simões. AS LUTAS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR. **Revista de Educação Física / Journal of Physical Education**, [S. l.], v. 75, n. 135, 2006. Disponível em: <https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br/revista/article/view/428>. Acesso em: 2 abr. 2025.

FRANCHINI, Emerson. **As modalidades de combate nos Jogos Olímpicos modernos**. In: MORAGAS, M.; DA COSTA, L. P. (Orgs.). **Universidade e estudos olímpicos**. Barcelona: Centre d'Estudis Olímpics, 2007. p. 719–728. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/266557763_FRANCHINI_E_As_modalidades_de_combate_nos_Jogos_Olimpicos. Acesso em: 06 mar. 2025.

FRANCHINI, Emerson; DEL VECCHIO, Fabrício Boscolo. **Ensino de lutas: reflexões e propostas de programas**. Scortecci, 2012.

FRITZSCHE, Betina. “Negociando o feminismo pop na cultura jovem feminina um estudo

empírico com fãs de grupos femininos”. **Revista Estudos Feministas**. 12: 2004. 106-115.

GAMA, Othamar. **A fórmula dos vencedores: descubra como desenvolver as competências para estar em primeiro lugar na carreira e na vida**. São Paulo: Editora Gente, 2018.

GENOVEZ, Patrícia Falco. O desafio de Clio: o esporte como objeto de estudo da História. **Lecturas: Educacion Física Y Deportes, Buenos Aires**, ano 2, n.9, 1998. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd9/clio2p.htm>>. Acesso em: 05 fev. 2025

GUILHARDI, Hélio José. **Auto-estima, autoconfiança e responsabilidade. Comportamento humano: tudo (ou quase tudo) que você precisa saber para viver melhor**, p. 63-98, 2002.

GOELLNER, Silvana Vilodre. **Bela, maternal e feminina: imagens da mulher na Revista Educação Physica**. Ijuí: Unijuí, 2003.

GOELLNER, Silvana Vilodre. Mulher e esporte no Brasil: entre incentivos e interdições elas fazem história. **Pensar a prática**, v. 8, n. 1, p. 85-100, 2005.

GOELLNER, Silvana Vilodre. Mulheres e futebol: entre sombras e visibilidades. **Revista Brasileira de Educação Física**. 2005; 2: 143-51.

GOMES, M. S. P.; MORATO, M. P.; DUARTE, E.; ALMEIDA, J. J. G. de. Ensino das lutas: dos princípios condicionais aos grupos situacionais. **Movimento**, v. 16, n. 2, p. 207–227, 2010. DOI: 10.22456/1982-8918.9743. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/9743>. Acesso em: 11 set. 2024.

HOKINO, M. H., & CASAL, H. M. V. (2001). A aprendizagem do judô e os níveis de raiva e agressividade. **Lecturas, Educación Física y Deportes, Revista Digital**, Buenos Aires, 6(31).

HOLLANDER, Jocelyn. “I can take care of myself”: the impact of self-defense training on women’s lives. *Violence Against Women*, v. 10, n. 3, 2004. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1077801203256202>. Acesso em: 28 mar. 2025.

JUHANIS, J. Dings Skills Waist in Wrestling Sports (The Experimental Study Effects of Training Methods and Power for Students at FIK UNM). **Journal of Indonesian Physical Education and Sport**, v. 2, n. 2, 2016.

KANO J. **Energia mental e física: escritos do fundador do judô** (Tradução BULL, W). São Paulo: Pensamento; 2008.

KANO, J. **Judô Kodokan**. Editora Cultrix. São Paulo, 2010.

KORSAKAS, Paula et al. Entre meio e fim: um caminho para o direito ao esporte. **LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 24, n. 1, p. 664-694, 2021.

KRSTULOVIĆ, Saša; KVESIĆ, Mladen; NURKIĆ, Mirsad. O treinamento de judô é mais eficaz no desenvolvimento da aptidão física do que esportes recreativos em meninas de 7 anos. **Facta universitatis-series: Physical Education and Sport**, v. 8, n. 1, p. 71-79, 2010.

LESSA, A. T.; DE OLIVEIRA, A. W. P.; CARNEIRO, B. T.; DA SILVA JUNIOR, D. O.; KIRST, F. V. O esporte como agente de transformação social: o caso do Projeto Educa Basquete em Laranjeiras, município de Serra/ES. **Cuadernos de Educación y Desarrollo**, [S. l.], v. 15, n. 7, p. 6634–6654, 2023. DOI: 10.55905/cuadv15n7-043. Disponível em: <https://ojs.cuadernoseducacion.com/ojs/index.php/ced/article/view/1569>. Acesso em: 5 fev. 2025.

LIMA, Flávia Noro de; VELOSO, Milena Queiroz. GÊNERO E ESPORTE: LUTA E CONQUISTA FEMININA PELO SEU ESPAÇO NO MUNDO DO ESPORTE COMPETITIVO. **PESQUISA & EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA**, v. 1, n. 33, 2025.

LU, F.; LEE, W.; CHANG, Y.; CHOU, C.; HSU, Y.; LIN, J.; GILL, D. Interaction of athletes' resilience and coaches' social support on the stress-burnout relationship: a conjunctive moderation perspective. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 22, p. 202–209, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.08.005>.

MARQUES, Claudio Portilho; GASPAROTTO, Guilherme da Silva; COELHO, Ricardo Weigert. Fatores relacionados ao nível de estresse em adolescentes estudantes: uma revisão sistemática. **Salusvita**, v. 34, n. 1, p. 99-108, 2015.

MARQUES, R. C.; KRUG, H. N. Contribuições do Programa Segundo Tempo para os discentes de uma escola em Santa Maria/RS. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 29, n. 1, p. 97–110, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/r7ShyLPTcnQrVtDxqqHsstG/>. Acesso em: 09 abr. 2025.

MAZZONI, Alexandre V.; OLIVEIRA JUNIOR, Jorge Luiz de. Lutas: da pré-história à pós-modernidade. **GEPEF. São Paulo**, v. 1, n. 01, p. 1-15, 2011.

MELO, Aramis. Quem Somos. **Instituto Otacílio Gama**, 2022. Disponível em: <https://institutootaciliogama.com.br/index.php/quem-somos/>. Acesso em: 2 abr. 2025.

MIRKA, Bianca; CONCEIÇÃO, Rosângela. Pedagogia do ensino da luta olímpica em escolas. In: FRANCHINI, Emerson; DEL VECCHIO, Fabrício Boscolo. Ensino de lutas: reflexões e propostas de programas. **Scortecci**, 2012. p. 183-208.

MINAYO, Maria Cecília de S.; SANCHES, Odécio. Quantitativo-qualitativo: oposição ou complementaridade?. **Cadernos de saúde pública**, v. 9, p. 237-248, 1993.

MONTEL, Douglas. 2012. In: FRANCHINI, Emerson; DEL VECCHIO, Fabrício Boscolo. **Ensino de lutas: reflexões e propostas de programas**. Scortecci, 2012.

NETO, Odorico Ferreira Cardoso; NEZ, Egeslaine. Governos Lula, Dilma e Bolsonaro: as políticas públicas educacionais seus avanços, reveses e perspectivas. **Interação**, v. 21, n. 3, p. 121-144, 2021.

NUNES, Alexandre Velly. **A influência da imigração japonesa no desenvolvimento do judô brasileiro: uma genealogia dos atletas brasileiros medalhistas em Jogos Olímpicos e campeonatos mundiais.** 2011.

NUNES, P. R.; CARVALHO, A. S. Empoderamento feminino e desporto escolar em contextos vulneráveis. **Cadernos de Educação Física**, v. 30, n. 1, p. 85-95, 2019.

NUNES, Alexandre Velly; TRUSZ, Rodrigo Augusto. Bugre Lucena: inclusão social através do judô: crianças e adolescentes em situações de risco, deficientes visuais e menores infratores. **Revista da Extensão**, n. 17, p. 12-19, 2018. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/revext/article/view/90769>. Acesso em: 09 mar. 2025.

OLIVEIRA, Gilberto, CHEREM, Eduardo HL, TUBINO, Manoel JG. A inserção histórica da mulher no esporte. **R. bras. Ci e Mov.** 2008; 16(2): 117-125.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **Esporte para o desenvolvimento e a paz: em direção à realização das metas de desenvolvimento do milênio.** Nova Iorque, 2003.

PALUDO, J et al. The effects of one-week training camp on motor skills in Karate kids. **JOURNAL OF SPORTS MEDICINE AND PHYSICAL FITNESS**, v. 54, n. 6, p. 715-724, mar. 2014. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25289710/>. Acesso em 24 out. 2024.

PAES, S. T., MARINS, J. C. B., & ANDREAZZI, A. E. (2015). Efeitos metabólicos do exercício físico na obesidade infantil: uma visão atual. **Revista Paulista de Pediatria**, 33(1), 122-129.

PALLARES, J. G., et al. Factores de aptitud física para predecir el rendimiento de lucha olímpica femenina y las diferencias sexuales. **J Strength Cond Res**, v. 26, p. 794-803, 2012.

PIRES, F. P.; FELIPE, D.; QUINQUIM, M.; LEMKE, B. de oliveira; PEREIRA, C.; CORRÊA, L. P.; SILVA, Q. R. D. S. D. Jogos escolares: percepções a partir da visão de professores, estudantes e familiares. **CONTRIBUCIONES A LAS CIÊNCIAS SOCIALES**, [S. l.], v. 17, n. 9, p. e10373, 2024. DOI: 10.55905/revconv.17n.9-093. Disponível em: <https://ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/view/10373>. Acesso em: 28 mar. 2025.

PIRES, Flávio Pereira et al. O desporto escolar e a construção do empoderamento feminino: uma investigação a partir da visão de meninas praticantes de esporte na escola. **Caderno Pedagógico**, v. 22, n. 4, p. e13996-e13996, 2025.

RAMOS, J. A. A mulher e o esporte: uma análise histórica. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 1, n. 2, p. 45-58, 1937.

REVERDITO, Riller Silva et al. COMPETIÇÕES ESCOLARES: REFLEXÃO E AÇÃO EM PEDAGOGIA DO ESPORTE PARA FAZER A DIFERENÇA NA ESCOLA. **Pensar**

a prática, v. 11, n. 1, p. 37-45, 2008.

REVERDITO, Riller Silva; SCAGLIA, Alcides José; MONTAGNER, Paulo Cesar. **Pedagogia do esporte: aspectos conceituais da competição e estudos aplicados**. São Paulo: Phorte, p. 19-39, 2013.

ROSSETTO, Adriano José Junior; COSTA, Caio; D'ANGELO, Fábio. **Práticas Pedagógicas em Esporte Educacional**. São Paulo: Editora Phorte, 2008.

ROTHON, Catharina; EDWARDS, Phil; BHUI, Kamaldeep; VINER, Russel M; TAYLOR, Stephanie; STANSFELD, Stephen A. Physical activity and depressive symptoms in adolescents: a prospective study. **BMC Med.** 2010;8(1):32.

RUBIO, Kátia. Jogos Olímpicos da Era Moderna: uma proposta de periodização. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 24, n. 01, p. 55-68, 2010.

RUBIO, Katia; VELOSO, Rafael Campos. As mulheres no esporte brasileiro: entre os campos de enfrentamento e a jornada heroica. **Revista USP**, São Paulo, Brasil, n. 122, p. 49–62, 2019. DOI: 10.11606/issn.2316-9036.v0i122p49-62. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revusp/article/view/162617>.. Acesso em: 09 mar. 2025.

SABIA, R. V. SANTOS, J. E. D.; RIBEIRO, R. P. P. (2004). Efeito da atividade física associada à orientação alimentar em adolescentes obesos: comparação entre o exercício aeróbico e anaeróbico. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, 10 (5), 349-355.

SALDANHA MARINHO, Paloma Abelin; SIGNORINI GONÇALVES, Hebe. Práticas de empoderamento feminino na América Latina. **Revista de estudios sociales**, n. 56, p. 80-90, 2016.

SERAPIONI, Mauro. Métodos qualitas e quantitativos na pesquisa social em saúde: algumas estratégias para a integração. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 5, p. 187-192, 2000.

SILVA, FH da et al. Metodologias de ensino e benefícios das lutas e esportes de combate: uma revisão integrativa de literatura. **Educação física e ciências do esporte: uma abordagem interdisciplinar**. Guarujá: Científica Digital, v. 2, p. 291-308, 2020.

STEPHANOU, Luis; MÜLLER, Lúcia Helena; CARVALHO, Isabel Cristina de Moura. **Guia para elaboração de projetos sociais**. 2. ed. São Leopoldo: Editora Sinodal; Porto Alegre: Fundação Luterana de Diaconia, 2003.

TABASI, S. R. et al. Proprioception and dynamic balance performance in wrestlers: Freestyle vs. Greco-Romana. **Science and Sports**, 2022.

TAVARES, O. **Esporte, movimento olímpico e democracia: o atleta como mediador**. 2003. Tese (Doutorado) - Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro, 2003.

TODT, N. Jogos Olímpicos da Antiguidade. **Ética e compromisso social nos estudos olímpicos**, p. 217-222, 2007.

TUBINO, Manoel José Gomes. **Estudos brasileiros sobre o esporte: ênfase no esporte-educação**. Maringá: Eduem, 2010. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/123456789/130/livro%20tubino.pdf?seq>. Acesso em: 19 dez. 2024.

UNESCO. **Carta Internacional da Educação Física e do Esporte da UNESCO, 21 de novembro de 1978**. 2012. Disponível em: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000216489_por. Acesso em: 03 jan. 2025.

VANDO, Stefano et al. Postural adaptations in preadolescent karate athletes due to a one week karate training camp. **Journal of Human Kinetics**, v. 38, n. 1, p. 45-52, out.2013. DOI: 10.2478 / huki-2013-0044. Acesso em: 20 out. 2024.

VIANNA, J. A.; LOVISOLO, H. R. Projetos de Inclusão Social através do esporte: notas sobre a avaliação. **Movimento**, [S. l.], v. 15, n. 3, p. 145–162, 2009. DOI: 10.22456/1982-8918.5190. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/5190>. Acesso em: 03 fev. 2025.

APÊNDICES/ANEXOS

APÊNDICE I - CARTA DE ANUÊNCIA



CARTA DE ANUÊNCIA

Declaramos para os devidos fins, que aceitamos o(a) pesquisador(a) **Lisily Lima da Silva**, a desenvolver o seu projeto de pesquisa intitulado: **Esporte e transformação social: benefícios da prática de Judô e Wrestling no Projeto Meninas na Luta**, que está sob a coordenação/orientação da Profa. Ma. Wanessa Kelly Vieira de Vasconcelos, do Departamento de Educação Física (UFPB), cujo objetivo é analisar os benefícios proporcionados pela prática do Judô e/ou Wrestling no âmbito do Projeto Meninas na Luta, para o desenvolvimento físico, emocional e social de crianças e adolescentes, nesta instituição.

Esta autorização está condicionada ao cumprimento do(a) pesquisador(a) aos requisitos da Resolução 466/12 CNS e suas complementares, comprometendo-se o/a mesmo(a) a utilizar os dados pessoais dos sujeitos da pesquisa, exclusivamente para os fins científicos, mantendo o sigilo e garantindo a não utilização das informações em prejuízo das pessoas e/ou das comunidades.

Antes de iniciar a coleta de dados o/a pesquisador/a deverá apresentar a esta Instituição o Parecer Consubstanciado devidamente aprovado, emitido por Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos, credenciado ao Sistema CEP/CONEP.

João Pessoa, 05 de Fevereiro de 2025.



Documento assinado digitalmente
KLEISON AUGUSTO DE SOUZA CARVALHO
Data: 05/02/2025 19:33:46-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

KLEISON AUGUSTO DE SOUZA CARVALHO
Diretor Executivo
INSTITUTO OTACÍLIO GAMA - FÁBRICA DE VENCEDORES

Av. Mandacaru, Nº 181, Padre Zé - João Pessoa/PB
www.institutootaciliogama.org.br - Instagram: /institutootaciliogama
Telefone: (83) 3224-2326 - E-mail: direcao@institutootaciliogama.com.br

APÊNDICE II - TALE

Termo de Assentimento Livre e Esclarecido

Para crianças e adolescentes (maiores de **seis anos** e menores de **18 anos**) a para **legalmente incapaz**.

Eu, Lisly Lima da Silva, convido você a participar do estudo ESPORTE E TRANSFORMAÇÃO SOCIAL: BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE JUDÔ E WRESTLING NO PROJETO MENINAS NA LUTA. Informamos que seu pai/mãe ou responsável legal permitiu a sua participação. Pretendemos saber como a prática do Judô e/ou Wrestling no Projeto Meninas na Luta ajuda no crescimento físico, nas emoções e nas relações com outras pessoas das meninas que participam. Gostaríamos muito de contar com você, mas você não é obrigado a participar e não tem problema se desistir. Outras crianças e/ou adolescentes participantes desta pesquisa têm de 10 anos de idade a 17 anos de idade. A pesquisa será feita no Instituto Otacílio Gama, onde os participantes (crianças/adolescentes) irão responder aos questionários e poderão tirar as dúvidas com a pesquisadora.

Para isso, serão usados questionários impressos, eles são considerados seguros, mas é possível ocorrer desconforto emocional ou psicológico, fadiga mental ou pressão para participar. Caso aconteça algo errado, você, seus pais ou responsáveis poderá(ão) nos procurar pelos contatos que estão no final do texto. A sua participação é importante, pois ao responder às perguntas, você vai poder pensar sobre sua experiência no projeto, ajudar a melhorar as atividades e entender como o esporte tem feito bem para a sua vida. As suas informações ficarão sob sigilo, ninguém saberá que você está participando da pesquisa; não falaremos a outras pessoas, nem daremos a estranhos as informações que você nos der. Os resultados da pesquisa serão publicados por meio de um trabalho escrito, TCC (Trabalho de Conclusão de Curso), mas sem identificar (dados pessoais, vídeos, imagens e áudios de gravações) dos participantes (crianças/adolescentes).

Consentimento pós-informado

Eu _____ aceito participar da pesquisa ESPORTE E TRANSFORMAÇÃO SOCIAL: BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE JUDÔ E WRESTLING NO PROJETO MENINAS NA LUTA. Entendi as coisas ruins e as coisas boas que podem acontecer.

Entendi que posso dizer “sim” e participar, mas que, a qualquer momento, posso dizer “não” e desistir e que ninguém vai ficar com raiva/chateado comigo. Os pesquisadores esclareceram minhas dúvidas e conversaram com os meus pais/responsável legal. Recebi uma cópia deste termo de assentimento, li e quero/concordo em participar da pesquisa/estudo.

João Pessoa , ____ de ____ de 2025.

Assinatura do menor

Assinatura do pesquisador responsável

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para o pesquisador:

Nome: Wanessa Kelly Vieira de Vasconcelos (responsável principal pela pesquisa). Filiação institucional: Professora do Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba.

E-mail: waanvasconcelos@gmail.com

Telefone para contato: (83) +55 99831-3567.

Nome: Lislly Lima da Silva

Filiação institucional: Graduanda do curso de Educação Física (bacharelado) da Universidade Federal da Paraíba.

E-mail: lislly2012@hotmail.com

Telefone para contato: (83) 991429779

Em caso de dúvidas com respeito aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar: Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba Campus I - Cidade Universitária - 1º Andar – CEP 58051-900 – João Pessoa/PB. Fone: (83) 3216-7791 – E-mail: comitedeetica@ccs.ufpb.br

Obs: O participante da pesquisa ou seu representante e o pesquisador responsável deverão rubricar todas as folhas do TALE apondo suas assinaturas na última página do referido Termo.

APÊNDICE III - TCLE



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Prezado(a) **PARTICIPANTE DE PESQUISA**,

A pesquisadora Lisly Lima da Silva convida você a participar da pesquisa intitulada **ESPORTE E TRANSFORMAÇÃO SOCIAL: BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE JUDÔ E WRESTLING NO PROJETO MENINAS NA LUTA**. Para tanto você precisará assinar o TCLE que visa assegurar a proteção, a autonomia e o respeito aos participantes de pesquisa em todas as suas dimensões: física, psíquica, moral, intelectual, social, cultural e/ou espiritual – e que a estruturação, o conteúdo e forma de obtenção dele observam as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos preconizadas pela **Resolução 466/2012 e/ou Resolução 510/2016**, do Conselho Nacional de Saúde e Ministério da Saúde.

Sua decisão de participar neste estudo deve ser voluntária e que ela não resultará em nenhum custo ou ônus financeiro para você (ou para o seu empregador, quando for este o caso) e que você não sofrerá nenhum tipo de prejuízo ou punição caso decida não participar desta pesquisa. Todos os dados e informações fornecidos por você serão tratados de forma anônima/sigilosa, não permitindo a sua identificação.

Objetivo da pesquisa: Esta pesquisa tem por objetivo analisar os benefícios proporcionados pela prática do Judô e/ou Wrestling no âmbito do Projeto Meninas na Luta, para o desenvolvimento físico, emocional e social de crianças e adolescentes.

Metodologia da pesquisa: A coleta de dados desta pesquisa será feita de forma descritiva e misturando abordagens quantitativas e qualitativas. A pesquisa quantitativa se concentrará em dados mensuráveis, enquanto a qualitativa explora opiniões e hábitos das participantes. Os instrumentos de coleta incluirão um questionário sociodemográfico, um questionário semiestruturado sobre os benefícios da prática esportiva.

Riscos ao(à) Participante da Pesquisa: Ao responder o questionário, a participante pode sentir desconforto emocional ou psicológico, fadiga mental, e/ou pressão para participar. Esses riscos são considerados mínimos, e medidas de precaução serão tomadas para garantir

que a pesquisa seja conduzida de maneira ética e segura, com total respeito ao bem-estar das participantes.

Benefícios ao(à) Participante da Pesquisa: Os benefícios das participantes responderem aos questionários incluem a oportunidade de refletirem sobre sua experiência no projeto, ajudarem a melhorar as atividades e a entenderem melhor os impactos positivos da prática esportiva em suas vidas. Além disso, os resultados podem contribuir para o desenvolvimento de programas mais eficazes e direcionados para o bem-estar das alunas.

Informação de Contato do Responsável Principal e de Demais Membros da Equipe de Pesquisa:

Nome: Wanessa Kelly Vieira de Vasconcelos (responsável principal pela pesquisa). Filiação institucional: Professora do Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba.

E-mail: waanvasconcelos@gmail.com

Telefone para contato: (83) +55 99831-3567.

Nome: Lisly Lima da Silva

Filiação institucional: Graduanda do curso de Educação Física (bacharelado) da Universidade Federal da Paraíba.

E-mail: lisly2012@hotmail.com

Telefone para contato: (83) 991429779

Endereço e Informações de Contato da(o) Universidade Federal da Paraíba

Universidade Federal da Paraíba

Endereço: Campus I - Cidade Universitária - João Pessoa - PB - Brasil - CEP: 58051-900.

Telefone para contato: (83) +55 3216-7200.

Homepage: <https://www.ufpb.br>.

Endereço e Informações de Contato do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP)/CCS/UFPB

Comitê de Ética em Pesquisa (CEP)

Centro de Ciências da Saúde (1º andar) da Universidade Federal da Paraíba

Campus I – Cidade Universitária / CEP: 58.051-900 – João Pessoa-PB

Telefone: +55 (83) 3216-7791

E-mail: comitedeetica@ccs.ufpb.br

Horário de Funcionamento: de 07h às 12h e de 13h às 16h.

Homepage: <http://www.ccs.ufpb.br/eticaccsufpb>

CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Ao colocar sua assinatura ao final deste documento, **VOCÊ**, de forma voluntária, na qualidade de **PARTICIPANTE** da pesquisa, expressa o seu **consentimento livre e esclarecido** para participar deste estudo e declara que está suficientemente informado(a), de maneira clara e objetiva, acerca da presente investigação. E receberá uma cópia deste **Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)**, assinado pelo(a) Pesquisador(a) Responsável.

João Pessoa-PB, ____ de ____ de ____.

Assinatura, por extenso, do(a) responsável pelo participante da Pesquisa

Assinatura, por extenso, do(a) Pesquisador(a) Responsável pela pesquisa

Obs: Todas as demais laudas devem ser rubricadas.

APÊNDICE IV - CERTIDÃO DO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CERTIDÃO

Certifico que o Departamento de Educação Física do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba, aprovou a realização do Projeto de Pesquisa para desenvolvimento de trabalho de conclusão final de curso (TCC), intitulado: **Esporte e transformação social: benefícios da prática de judo e wrestling no projeto meninas na luta**, que será desenvolvido pela aluna: **Lislly Lima da Silva**, Matrícula nº 20190111571, sob a orientação da professora **Wanessa Kelly Vieira de Vasconcelos**, docente do Departamento de Educação Física.

João Pessoa, 06 de fevereiro de 2025.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
SISTEMA INTEGRADO DE PATRIMÔNIO, ADMINISTRAÇÃO E CONTRATOS

FOLHA DE ASSINATURAS

Emitido em 06/02/2025

DECLARAÇÃO N° 1/2025 - UFPB (11.00)
(N° do Documento: 1)

(N° do Protocolo: NÃO PROTOCOLADO)

(Assinado digitalmente em 06/02/2025 09:38)
FERNANDO JOSE DE PAULA CUNHA
CHEFE DE DEPARTAMENTO
1449390

Para verificar a autenticidade deste documento entre em <https://sipac.ufpb.br/documentos/> informando seu número: **1**, ano: **2025**, documento (espécie): **DECLARAÇÃO**, data de emissão: **06/02/2025** e o código de verificação: **189c6bc888**

APÊNDICE V - Questionário

Questionário Semiestruturado: Benefícios da Prática de Judô e Wrestling no Projeto Meninas na Luta

Esta pesquisa tem por objetivo analisar os benefícios proporcionados pela prática do Judô e/ou Wrestling no âmbito do Projeto Meninas na Luta, para o desenvolvimento físico, emocional e social de crianças e adolescentes. Assinale com um “X” nas alternativas que mais se encaixam com sua realidade (questões fechadas), e escreva com suas palavras nas questões abertas. Sua participação é muito importante. Obrigada pela sua participação!

Dados gerais

1. Nome:
2. Idade:
3. Gênero: () feminino; () masculino; () prefiro não informar
4. Você possui alguma deficiência? () sim; () não
Se sim, qual?
5. Em qual bairro e cidade você mora?
6. Em qual escola você estuda? () Municipal; () Estadual; () Particular
7. Qual a sua escolaridade? () fundamental incompleto; () fundamental completo; () ensino médio incompleto; () ensino médio completo
8. Há quanto tempo você participa do projeto meninas na luta? () menos de 4 meses; () 6 meses a 1 ano; () entre 1 e 2 anos; () mais de 2 anos
9. Qual modalidade você pratica? () Judô; () Wrestling; () Ambas

10. Você já recebeu algum tipo de bolsa esportiva, como Bolsa Atleta ou bolsa em escola particular, por conta da sua prática no Judô/Wrestling?

(☐) Sim (☐) Não

Se sim, qual tipo de bolsa e como ela impactou sua vida?

11. Você já participou de competições de Judô ou Wrestling? (☐) Sim (☐) Não

Se sim, quais níveis de competição você já disputou?

(☐) Local; (☐) Regional; (☐) Nacional; (☐) Internacional

Como foi essa experiência para você?

Percepções sobre a prática de Judô/Wrestling

1. A prática de Judô/Wrestling tem contribuído para o meu desenvolvimento físico (força, flexibilidade, coordenação motora).
 - a. (☐) Concordo totalmente
 - b. (☐) Concordo
 - c. (☐) Neutro
 - d. (☐) Discordo
 - e. (☐) Discordo totalmente
2. Sinto que o esporte ajudou a melhorar minha capacidade de trabalhar em equipe e me relacionar com os outros ao meu redor.
 - a. (☐) Concordo totalmente
 - b. (☐) Concordo
 - c. (☐) Neutro
 - d. (☐) Discordo
 - e. (☐) Discordo totalmente
3. A prática do esporte me faz sentir mais confiante e segura de mim mesma.
 - a. (☐) Concordo totalmente
 - b. (☐) Concordo
 - c. (☐) Neutro
 - d. (☐) Discordo
 - e. (☐) Discordo totalmente
4. Participar do Projeto Meninas na Luta me incentivou a me preocupar mais com minha saúde.
 - a. (☐) Concordo totalmente
 - b. (☐) Concordo
 - c. (☐) Neutro

- d. ☐ Discordo
 - e. ☐ Discordo totalmente
5. Percebo que os treinos de Judô/Wrestling ajudam a melhorar minha alimentação e cuidados com o meu corpo.
- a. ☐ Concordo totalmente
 - b. ☐ Concordo
 - c. ☐ Neutro
 - d. ☐ Discordo
 - e. ☐ Discordo totalmente
6. O Judô/Wrestling me ajuda a lidar melhor com os desafios e dificuldades do dia a dia.
- a. ☐ Concordo totalmente
 - b. ☐ Concordo
 - c. ☐ Neutro
 - d. ☐ Discordo
7. Sinto que a prática esportiva aumentou minha autoestima e eu me sinto mais capaz de conquistar meus objetivos.
- e. ☐ Discordo totalmente
 - a. ☐ Concordo totalmente
 - b. ☐ Concordo
 - c. ☐ Neutro
 - d. ☐ Discordo
 - e. ☐ Discordo totalmente
8. Os treinos de Judô/Wrestling me ajudam a controlar a raiva e a frustração de maneira mais positiva.
- a. ☐ Concordo totalmente
 - b. ☐ Concordo
 - c. ☐ Neutro
 - d. ☐ Discordo
 - e. ☐ Discordo totalmente
9. Sinto que os treinos de esporte me ajudam a relaxar e a aliviar o estresse acumulado durante a semana.
- a. ☐ Concordo totalmente
 - b. ☐ Concordo
 - c. ☐ Neutro
 - d. ☐ Discordo
 - e. ☐ Discordo totalmente

10. O ambiente feminino nos treinos é acolhedor e fortalece minha confiança em mim mesma.

- a. ☐ Concordo totalmente
- b. ☐ Concordo
- c. ☐ Neutro
- d. ☐ Discordo
- e. ☐ Discordo totalmente

11. As relações com as outras meninas do projeto me fazem sentir mais unida e empoderada.

- a. ☐ Concordo totalmente
- b. ☐ Concordo
- c. ☐ Neutro
- d. ☐ Discordo
- e. ☐ Discordo totalmente

12. Participar do Projeto Meninas na Luta me faz acreditar que posso ser uma influência positiva para outras meninas.

- a. ☐ Concordo totalmente
- b. ☐ Concordo
- c. ☐ Neutro
- d. ☐ Discordo
- e. ☐ Discordo totalmente

13. O esporte me ensinou a importância de lutar pelos meus direitos e pelo que acredito.

- a. ☐ Concordo totalmente
- b. ☐ Concordo
- c. ☐ Neutro
- d. ☐ Discordo
- e. ☐ Discordo totalmente

14. O que você mais aprendeu com o Judô/Wrestling no Projeto Meninas na Luta?
15. Como você acredita que a prática do esporte tem impactado sua vida fora do projeto (na escola, em casa, com amigos)?
17. Quais mudanças você percebeu em você mesma desde que começou a praticar Judô/Wrestling?
18. De que maneira os treinos ajudam você a lidar com situações difíceis ou desafios?

ANEXO I - APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISAS

CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DA UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA - CCS/UFPB	
--	---

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: ESPORTE E TRANSFORMAÇÃO SOCIAL: BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE JUDÔ E WRESTLING NO PROJETO MENINAS NA LUTA

Pesquisador: Wanessa Kelly Vieira de Vasconcelos

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 86265225.9.0000.5188

Instituição Proponente: Centro De Ciências da Saúde

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 7.415.054

Apresentação do Projeto:

Trata-se de um protocolo de pesquisa egresso do DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA, do CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE, da UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA, da aluna Lisly Lima da Silva, sob orientação da Profª. Dra. Ana Maria Valença, sob a coordenação da Profª. Wanessa Kelly Vieira de Vasconcelos.

As práticas esportivas excedem as fronteiras do campo da recreação, desempenhando um papel importante na formação de indivíduos e na unificação social. A pesquisa será do tipo quanti-qualitativa. Nas últimas décadas, os esportes têm se provado ferramentas eficazes na formação de valores como disciplina, respeito, espírito de equipe e resiliência. Sob essa perspectiva, as modalidades de Judô e Wrestling se sobressaem por suas contribuições específicas na transformação social, principalmente em projetos voltados para grupos vulneráveis, como o Projeto Meninas na Luta na cidade de João Pessoa/PB. Dessa forma, o presente estudo objetiva analisar os benefícios proporcionados pela prática do Judô e/ou Wrestling no âmbito do Projeto Meninas na Luta, para o desenvolvimento físico, emocional e social de crianças e adolescentes. Trata-se de uma pesquisa do tipo descritiva, de abordagem quanti-qualitativa. A amostra será composta por 25 alunas da instituição praticantes de Wrestling com idade entre 10 e 17 anos. As variáveis investigadas serão os benefícios físicos e sociais, sendo medidas pelos instrumentos questionário semiestruturado, questionário

Endereço: Campus I / Prédio do CCS UFPB - 1º Andar			
Bairro: Cidade Universitária		CEP: 58.051-900	
UF: PB	Município: JOAO PESSOA		
Telefone: (83)3216-7791	Fax: (83)3216-7791	E-mail: comitedeetica@ccs.ufpb.br	