



# Simpósio de Integração Acadêmica

## “Ciências Básicas para o Desenvolvimento Sustentável”

SIA UFV 2023



### PELU - Defesa Pessoal Feminina e Lutas

Eduardo Saleme Aona de Paula Pereira 96173

orientadora : Flávia 8752-1

coorientador : Daniela 10774-3

Ramon Guilherme 75488

Sérgio Gulmaneli 93031

#### Introdução

As modalidades de lutas e de defesa pessoal do Programa de Esportes e Lazer na UFV (PELU) iniciaram com uma pesquisa de demanda institucional, aberta à todos estudantes da UFV, e, nos resultados apareceram relatos e pedidos de mulheres para que a UFV desenvolve-se projetos direcionados à defesa pessoal, pois muitas se deslocam sozinhas e a pé pelo campus e pela cidade. Além disso, segundo o Monitor da Violência e do Fórum Brasileiro de Segurança Pública (FBSP), o Brasil que em 2002 com uma mulher morta a cada 6 horas, com parada ao ano de 2021, o número de vítimas cresceu 5% no último ano. As atividades desenvolvidas favorecem aos participantes o crescimento pessoal e o mais importante, é a melhora na sensação de segurança que a prática de artes marciais trás para os participantes, uma sensação de estar preparada para se proteger quando for necessário. Todas as atividades que ocorreram durante o projeto foram de natureza esportiva e recreativa, para a comunidade viçosense a partir dos 18 anos, no intuito de aperfeiçoar as habilidades motoras dos alunos e apresentar de modo prático e eficiente como devem se portar e reagir em situações de perigo para se protegerem.

#### Objetivos

Apresentar e descrever as atividades das modalidades de lutas e defesa pessoal feminina no PELU UFV.

#### Resultados Alcançados

Ao todo, foram 61 homens e 202 mulheres durante o 1º período de 2023, sendo 20 alunos distribuídos em 8 turmas: 5 turmas de Defesa pessoal feminina, 1 de Jiu-Jitsu ,1 de Artes Mistas e 1 de Karatê.



#### Principais Ações

Inicialmente, foi realizada a seleção de estudantes da Universidade Federal de Viçosa que possuem experiência com alguma modalidade de lutas para que pudessem ministrar conteúdos relacionados a modalidade dominante. Após o processo seletivo, foram criadas turmas de: karatê, jiu jitsu nogi , artes mistas e defesa pessoal feminina. As três primeiras modalidades eram direcionadas ao público misto, já a última era exclusivamente direcionada para as mulheres, pois o objeto era ensiná-las a se defender principalmente em situações de assédio e tentativa de estupro. As aulas são ministradas no Dojo do Departamento de Educação Física, com frequência de duas vezes por semana e uma hora de duração cada. Os alunos são orientados pela Divisão de Esportes e Lazer vinculada à Pró-Reitoria de Assuntos Comunitários da UFV.

#### Conclusões

Com o encerramento das aulas ao final do semestre, obtivemos várias declarações dos alunos onde elogiaram bastante as aulas, nos indicando que o trabalho sistematizado proposto pelo projeto teve seu objetivo alcançado, tendo assim, um impacto positivo na vida dos alunos, além de contribuir com a formação dos discentes do curso de Educação Física da UFV.



#### Agradecimentos

