



HISTÓRIA DO PROJETO INSTINTO JIU JITSU – FAZENDO A DIFERENÇA

O Projeto Instinto foi idealizado pelos Sensei Pablo e Sensei Nilson fundadores da Escola de Jiu Jitsu Instinto em sua sede na cidade de Makinohara-shi, Shizuoka - Japão. Em meio a objetivos e planos para o crescimento da escola foi elaborado um projeto social a ser realizado no Brasil. Com o retorno do Sensei Pablo ao Brasil em 2017 e a instalação de uma Academia Instinto Jiu Jitsu na cidade de Itariri se notou a possibilidade e a necessidade da instalação de um polo do projeto na cidade.

Em novembro de 2017 fomos convidados pelo Pastor Abelório Gouveia de Oste para que realizássemos o **Projeto Instinto de Jiu Jitsu – Fazendo a Diferença** dentro das instalações da Chácara Boa Esperança onde a Igreja Batista já realizava o Projeto PROMIBES. Esta parceria fez com que as crianças de 7 a 17 anos no bairro Boa Esperança tivessem a possibilidade de uma da prática esportiva. Suprindo uma necessidade do bairro que não disponham de alternativas esportivas.

Com o espaço cedido pela igreja Batista fomos nos adaptando e com ajuda dos amigos Deivison Juvino e Iuri Saka e da Sensei Blenda Hordonho entre outros colaboradores adquirindo tatames, kimonos, camisetas e lanche para nossas crianças.

Começamos com uma aula por semana e logo passamos a duas aulas semanais com 1 hora de



Associação Esportiva INSTINTO

CNPJ nº 51.066.006/0001-00

duração e mais 15 minutos de lanche que conseguimos fornecer para as crianças. Foram anos de aprendizado 2017-2018-2019 com muita história de superação de mudança de comportamentos de orgulho dos nossos alunos pela evolução no esporte por ótimos resultados em competições e mudanças que muitos apresentaram em seu comportamento social sendo percebido por familiares e professores.

Em 2020 a pandemia foi um grande desafio para todo o mundo e para nos não foi diferente. Tivemos a que paralisar as aulas e na medida do possível fizemos um trabalho de conscientização dos perigos e cuidados que deveriam ser tomados para prevenir o COVID 19. Os alunos sentiram muita falta dos treinos e do convívio com os amigos, mas focados em continuar o projeto assim que nos foi permitido voltamos as aulas com os cuidados necessários. Era notório a necessidade das crianças da volta ao esporte e neste retorno novos alunos foram chegando e fazendo parte do nosso projeto.

Em 2021 e 2022 já estávamos a todo o vapor, participamos de competições e os alunos em pleno desenvolvimento. Alunos tiveram oportunidades de competir em outras cidades de se apresentarem nas escolas da nossa cidade e principalmente de se desenvolver técnica e socialmente.

Em 2023 com o crescimento e o projeto consolidado demos um passo importantíssimo a criação da Associação Esportiva Instinto com intuito de poder cada vez mais nos estruturar de forma profissional

Rua Prof. Lavínia Cleomar Soares, nº 31, Centro, Itariri – São Paulo, CEP: 11.7600-000



Associação Esportiva INSTINTO

CNPJ nº 51.066.006/0001-00

para que possamos cada vez mais trazer oportunidades esportivas para nossas crianças.

Nesse mesmo ano as aulas no Bairro Boa Esperança foram encerradas a devido a obras a serem realizadas na estrutura da Chácara. Muito triste e sabendo da importância do projeto para crianças atingidas nossas aulas passaram a ser na sede da AEI - Associação Esportiva Instinto onde contamos com uma estrutura adequada para as práticas de artes marciais.

Em 2024 foi também de muito treino e evolução da instituição e dos alunos. Neste ano alguns alunos que fazem parte dos primeiros inscritos no projeto se tornaram instrutores e multiplicadores de boas praticas sendo exemplo para os alunos mais novos e iniciantes atendidos pelo projeto.

Ano de 2025 foi um ano de oportunidade e reconhecimento de um trabalho sério que já estávamos realizando e com uma parceria com a Associação Desportivas Facex o Deputados Estadual Sebastião Santos e a Secretaria de Esportes do Estado de São Paulo trouxemos para Itariri o Projeto Super+Ação o que permitiu que pudéssemos dar aulas para 100 crianças com horários de aula de manhã, tarde e noite com direito a lanches e kimonos.

Todos estes anos de trabalho fazem com que acreditemos que estamos no caminho certo e



Associação Esportiva INSTINTO

CNPJ nº 51.066.006/0001-00

lutamos para que em 2026 gerarmos mais oportunidades e estrutura para poder cada vez mais atingir de forma positiva a vida destas crianças e adolescente e possamos levar nossas aulas para os bairros mais distantes da cidade.

PÚBLICO-ALVO

Temos como público-alvo, crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade e social. O projeto tem capacidade de atendimento em torno de 50 alunos mensalmente, sendo a sede da associação o local da realização das aulas.

A Associação enfatiza criança e adolescente, proporcionando ao público uma oportunidade de inserção na modalidade esportiva descrita e contribuindo para redução da vulnerabilidade social. O projeto é direcionado a crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social.

JUSTIFICATIVA/DIAGNÓSTICO DA REALIDADE

Rua Prof. Lavínia Cleomar Soares, nº 31, Centro, Itariri – São Paulo, CEP: 11.7600-000



Associação Esportiva INSTINTO

CNPJ nº 51.066.006/0001-00

A implantação do termo visa fomentar e democratizar o acesso à prática esportiva do Jiu-Jitsu, com caráter formativo educacional, através de polos esportivos dirigidos a crianças, adolescentes e adultos, visando promover a inclusão social, de saúde, a preservação de valores morais e o civismo, a valorização das raízes e heranças culturais, a conscientização de princípios socioeducativos coeducação, cooperação, emancipação, totalidade, participação, regionalismo, a aquisição de valores de direitos e deveres, a solidariedade, o aprimoramento do desenvolvimento psicomotor e a melhora do condicionamento físico.

Investir no esporte, seja em termos materiais, estruturais ou emocionais, possibilita o reconhecimento de talentos e apresenta às crianças e adolescentes novas possibilidades de desenvolvimento pessoal e profissional. Adicionalmente, essa conexão promove o respeito às diversidades e a criação de valores como solidariedade, respeito, tolerância e cooperação, valorizando a identidade cultural e fomentando processos de acessibilidade e inclusão.

O jiu-jitsu tem potencial para ser uma atividade inclusiva para crianças com Transtorno do Espectro Autista. A realização de atividades esportivas contribuí para aprimorar a coordenação motora e cognitiva,

Rua Prof. Lavínia Cleomar Soares, nº 31, Centro, Itariri – São Paulo, CEP: 11.7600-000



Associação Esportiva INSTINTO

CNPJ nº 51.066.006/0001-00

a interação social e o sentimento de satisfação. Ademais, o jiu-jitsu pode auxiliar no desenvolvimento de competências sociais, tais como o respeito ao próximo, a formação de laços de amizade e a superação de obstáculos.

NOSSO OBJETIVO

Promover a inclusão social e a melhoria da qualidade de vida por meio das práticas esportivas e de lazer como ferramenta de transformação social, utilizando o esporte como instrumento de formação esportiva, disciplinar e valores fundamentais, através do estímulo do bem-estar físico, psicológico dos beneficiados envolvidos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Oportunizar a prática esportiva sistematizada para crianças e adolescentes;
- Auxiliar na diminuição de situações de risco e vulnerabilidade, através do fomento à prática

Rua Prof. Lavínia Cleomar Soares, nº 31, Centro, Itariri – São Paulo, CEP: 11.7600-000



esportiva;

- Oferecer um ambiente seguro e motivador, incentivando disciplina, trabalho em equipe e respeito;
- Promover hábitos saudáveis e a importância da atividade física regular;
- Desenvolver capacidades motoras, como força, flexibilidade, equilíbrio e coordenação, por meio das modalidades oferecidas;
- Estimular a socialização e o respeito mútuo entre os participantes, promovendo valores como disciplina, cooperação e cidadania.

METODOLOGIA

A metodologia deve equilibrar ensino técnico, formação cidadã e desenvolvimento socioemocional,



Associação Esportiva INSTINTO

CNPJ nº 51.066.006/0001-00

garantindo que o projeto vá além da prática esportiva e contribua para a vida das crianças.

Realizando uma aprendizagem progressiva do básico ao avançado, respeitando o ritmo de cada criança utilizando um ensino lúdico com jogos adaptados para desenvolver coordenação, agilidade e raciocínio. Durante este processo é realizado uma avaliação contínua observando evolução técnica e comportamental, não apenas desempenho esportivo.

Para tanto as turmas são divididas em dois grupos de 25 crianças (faixa etária ou nível técnico) para melhor aproveitamento. Com aulas a 2 vezes por semana (aprox. 96 aulas/ano), com duração de 60 a 90 minutos. Com aulas realizadas em tatame seguro, ventilado e com supervisão constante.

Visando o melhor aproveitamento do tempo seguimos um conteúdo programático amplo e eficiente.

- Parte Teórica (15 min): História do Jiu-Jitsu, regras, filosofia, respeito e disciplina.
- Parte Prática (40-60 min): Aquecimento e alongamento, técnicas básicas (quedas, raspagens, finalizações seguras), treinos dirigidos e lúdicos para fixação.
- Encerramento (5-10 min): Reflexão sobre valores como respeito, cooperação e autocontrole.



Cronograma Anual – Projeto Social de Jiu-Jitsu (50 Crianças)

1º Trimestre – Fundamentos e Disciplina

Objetivo: Criar base técnica e comportamental.

Técnicas:

- Postura de combate e movimentação no tatame.
- Rolamentos (frente, trás, diagonal).
- Saída de quadril e ponte.
- Guarda fechada e defesa básica.
- Controle lateral simples.

Atividades Lúdicas: Jogos de equilíbrio, pega-pega adaptado, “Rei da Montada”.

Valores Trabalhados: Respeito, disciplina, cuidado com o colega.

Avaliação: Reconhecimento das posições e execução básica dos movimentos.

2º Trimestre – Controle e Transições

Objetivo: Ensinar domínio de posições e transições seguras.



Técnicas:

- Passagem de guarda básica.
- Montada e manutenção.
- Raspagens simples.
- Finalizações controladas (americana, chave de braço da montada).
- Defesa contra montada.

Atividades Lúdicas: Circuitos técnicos, desafios de tempo, “Guarda Inquebrável”.

Valores Trabalhados: Autocontrole, paciência, persistência.

Avaliação: Capacidade de manter e trocar posições com segurança.

3º Trimestre – Ataque e Defesa Avançada

Objetivo: Introduzir técnicas mais complexas e noções de estratégia.

Técnicas:

- Guarda aberta e variações simples.
- Passagem de guarda com joelho no meio.
- Queda básica (osoto gari adaptado).



- Finalizações da guarda (triângulo adaptado, arm lock controlado).
- Defesa contra quedas simples.

Atividades Lúdicas: Mini-torneios internos, desafios de resistência, “Caça à Posição”.

Valores Trabalhados: Estratégia, respeito ao adversário, espírito esportivo.

Avaliação: Aplicação de técnicas em treino controlado.

4º Trimestre – Consolidação e Competição

Objetivo: Revisar todo o conteúdo e preparar para apresentações ou competições.

Técnicas:

- Revisão geral de todas as posições e transições.
- Combinações de ataque e defesa.
- Simulação de luta com regras adaptadas.

Atividades Lúdicas: Torneio interno, apresentações para familiares, desafios em dupla.

Valores Trabalhados: Trabalho em equipe, superação, liderança.

Avaliação Final: Demonstração técnica e comportamento em situação de treino/lu



Associação Esportiva INSTINTO

CNPJ nº 51.066.006/0001-00

Eventos Especiais:

1º semestre: Apresentação para a comunidade.

2º semestre: Torneio interno e entrega de certificados/faixas.

Integração Social: Palestras sobre saúde, nutrição e cidadania.

RESULTADOS ESPERADOS

Melhoria na disciplina, autoestima e respeito.

Desenvolvimento físico e motor.

Redução de comportamentos de risco e aumento do engajamento escolar.

SEJA UMA EMPRESA PARCEIRA

Rua Prof. Lavínia Cleomar Soares, nº 31, Centro, Itariri – São Paulo, CEP: 11.7600-000



Associação Esportiva INSTINTO

CNPJ nº 51.066.006/0001-00

- Parceiro FAIXA PRETA: Contribui financeiramente com a associação.
- Parceiro FAIXA MARRON: Contribui com algum serviço ou produto, de maneira contínua.
- Parceiro FAIXA ROXA: Contribui com algum serviço ou produtos, de forma pontual.

EMPRESA PARCERIAS

Parceiros - Faixas-Preta: VALE FIT ACADEMIA

LIFE CONNECTION

USOR SUPRIMENTOS

Parceiros - Faixas-Marrom:

Parceiros - Faixas-Roxa:

Apoio Jurídico: Dr. Fernando Biazzus

Dr. Matheus Sousa

Rua Prof. Lavínia Cleomar Soares, nº 31, Centro, Itariri – São Paulo, CEP: 11.7600-000



Associação Esportiva INSTINTO

CNPJ nº 51.066.006/0001-00

TRABALHO VOLUNTÁRIO

Doe horas de trabalho dentro de sua área profissional (dentistas, médicos, fisioterapeutas, psicólogos, professores, fotógrafos, etc).