

Instituto Federal de Brasília - IFB

Campus Brasília

Curso Tecnólogo em Eventos

JESSICA ROCHA MOISÉS

RAMON RODRIGUES DOS SANTOS

"SE JOGA NA POEIRA 40+"

Brasília

2020

JESSICA ROCHA MOISÉS

RAMON RODRIGUES DOS SANTOS

"SE JOGA NA POEIRA 40+"

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Instituto Federal de
Brasília como parte dos requisitos para
a obtenção de título de Tecnólogo em
eventos

Orientador: Prof. Robson Roen

Brasília

2020

JESSICA ROCHA MOISÉS

RAMON RODRIGUES DOS SANTOS

"SE JOGA NA POEIRA 40+"

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Instituto Federal de
Brasília como parte dos requisitos para
a obtenção de título de Tecnólogo em
eventos

Orientador: Prof. Robson Roen

Brasília, ____ de _____ de 2020.

Banca Examinadora

Prof. Robson Roen

Orientador

Instituto federal de Brasília

Profa. Elissélia kelia Ramos Leão Paes

Examinadora

Instituto federal de Brasília

Profa. Camila Bretas dos Santos

Examinadora

Instituto federal de Brasília

Se um dia tiver que escolher entre o mundo e o amor lembre-se: se escolher o mundo ficará sem o amor, mas se escolher o amor com ele você conquistará o mundo."

Albert Einstein

Lista de figuras

- Figura 1 - Instrumentos usados na capoeira 12
- Figura 2 - Movimentos da capoeira 12
- Figura 3 - Gráfico de respostas 22
- Figura 4 - Gráfico do bem estar 23
- Figura 5 - Categorização da capoeira segundo população 23
- Figura 6 - Gráfico pratica de esportes 24
- Figura 7 – Gráfico Benefícios da capoeira 24
- Figura 8 - Gráfico faixa etária 25

Tabelas

Tabela 1 - Tabela Demonstrativa com os dados e respostas do formulário, aplicado virtualmente a respeito da capoeira para pessoas que possuem uma faixa etária entre 40 e 60 anos.....	20
Tabela 2 – Financeiro.....	28

Quadro

Quadro 1 - Plano de comunicação.....	27
Quadro 2 - Plano de segurança.....	29

Sumário

1 APRESENTAÇÃO.....	8
1.1 Referencial teórico.....	8
1.2 O que é a capoeira?.....	9
1.3 A Capoeira e seus benefícios:.....	10
2 OBJETIVOS.....	13
2.1 Objetivo geral	13
2.2 Objetivos específicos:	13
3 JUSTIFICATIVA	15
4 CARACTERIZAÇÃO DA TIPOLOGIA EM EVENTOS.....	16
5 PÚBLICO ALVO	17
6 METODOLOGIA	18
7 PESQUISA DE MERCADO.....	22
8 PROGRAMAÇÃO.....	26
9 PLANO DE COMUNICAÇÃO.....	27
10 VIABILIDADE FINANCEIRA.....	28
11 PLANO DE SEGURANÇA.....	29
12 MATRIZ DE RESPONSABILIDADE	32
13 RESULTADOS ESPERADOS (impactos e contribuições)	36
14 REFERÊNCIAS.....	37
15 ANEXOS.....	39

1. APRESENTAÇÃO

Inserido na modalidade de esporte e lazer, o projeto Se Joga na Poeira 40+ tem como objetivo principal levar às pessoas, na faixa etária entre 40 e 60 anos, capaz de proporcionar experiência social e cultural a esse público específico, de transição entre a juventude a terceira idade, que é, em grande parte, vista como pessoas que sentem e são sozinhas.

A proposta, portanto, não se preocupou somente na reorganização corporal; mas, como a Capoeira contempla exercícios de coordenação motora, observou-se que ela é capaz de fortalecer a memória, prevenir doenças, aumentar a percepção do próprio corpo, a reorganização social, minimizando os efeitos do envelhecimento, sempre na busca de melhor qualidade de vida .

Isso motivou a escolha da Capoeira, esporte que permite vivenciar diversidade da cultura e, pela dinâmica de movimentos, proporciona bem estar físico, mental, e emocional, com ênfase na memória, na coordenação motora, na qualidade de vida, no equilíbrio, no fortalecimento dos ossos, dos músculos e das articulações, além do bem estar social.

Ainda, com relação aos benefícios da capoeira, associado à faixa etária escolhida, percebeu-se que ela também auxilia na perda de peso, com uma rotina de exercícios diversificados que possibilitam condicionamento físico rápido e prazeroso. Preso a isso, esse esporte promove autoconhecimento e conhecimento da cultura relacionada à origem do povo brasileiro.

E também por este motivo, a Capoeira é também uma forma de melhorar a autoestima e a confiança, dando uma sensação de coragem e determinação. A Capoeira promove a interação social entre as pessoas, fazendo com que elas

ajudem uns aos outros a superarem suas dificuldades e seus medos, desenvolvendo alto sentimento de coletividade e colaboração.

1.1 Referencial teórico

Segundo Fontoura e Guimarães (2008), "A capoeira tem uma relevância cultural muito grande aqui no Brasil, por seu valor histórico e pelo valor educacional". Esses aspectos chamaram a atenção para se definir um projeto capaz de se trabalhar com a cultura brasileira, os ensinamentos dela, buscando-se interseção entre atividade física, autoconhecimento, história, geografia, sociabilidade e cultura.

Sendo assim, o referencial teórico do projeto procurou embasar maneiras de trazer benefícios à saúde física e emocional desde a convivência com esporte das pessoas entre essa faixa etária de 40 à 60 anos. Para proporcionarmos para estas pessoas um envelhecimento saudável. Isso, naturalmente, fez com que se escolhesse a Capoeira, que é um dos esportes mais antigos praticados em nosso país.

Portanto, vasculhou-se a história da Capoeira, as formas de expressão e apresentação dela , assim como de seus fundamentos, dando-se especial atenção aos seus contornos culturais, sociais e de atividade com alto potencial de agregação, de expressão de coletividade e, logicamente de trazer melhorias na saúde física e mental; pois, segundo Silva e Netto (2018), a expressão corporal é uma ótima maneira de canalizar o estresse proporcionado pelas atividades desenvolvidas no dia-a-dia, uma vez que movimento leva ao bem

estar, promove a tonicidade dos músculos e melhora o estado emocional do indivíduo e tudo isso é contemplado pela capoeira.

1.2 O que é a Capoeira?

De acordo com os estudos já publicados, como os de Ricardo Lussac (1996), Inezil Marinho (1995), Waldeloir Rego (1968), relatam que a Capoeira, além de notável esporte, é uma das expressões culturais brasileiras mais conhecidas. Ela foi desenvolvida principalmente por descendentes de africanos escravizados, é uma mistura de artes marciais com esporte, cultura popular que envolve a música e passos cadenciados.

Uma das características marcantes da Capoeira são os golpes e movimentos bonitos e complicados, com desenhos complexos e cheios de significados. Capoeira é luta, jogo e dança. Uma brincadeira de movimentos perigosos executados com graça e malícia, é uma dança em que prevalecem a agilidade da esquivas e a esperteza da fuga. A Ginga evidenciada nela cria um conjunto de movimentos que fazem com que a Capoeira faça interseção com a dança e com a música.

Essa expressão corporal, fortemente identificada com movimentos de luta e defesa corporal, mantém alinhados os objetivos de sua ginga, que pretendem não oferecer ao oponente um alvo fixo, mas esconder a malandragem de jogar a Capoeira e enganar o adversário, facilitando o ataque e dando ao capoeirista a possibilidade de contra-atacar com eficiência e eficácia.

De acordo com a Elizabeth Vidor(2013), o agrupamentos de saberes expressos na capoeira é imenso, sendo abrangente o que esta arte/luta

tem feito por milhares de pessoas ao redor do mundo, a começar pelo Brasil. Além de ser uma das mais notáveis manifestações das culturas de resistência negra feitas em solo brasileiro, a Capoeira é uma das mais apreciáveis, pela sua complexidade.

A Capoeira se alimenta de diferentes elementos entre eles a música, a ginga, e a luta. É uma das poucas expressões culturais-desportivas que unifica tantos recursos, formas e possibilidades de leitura do mundo social. "Os capoeiristas, ao formar a roda, recriam o mundo. Tomam para si, em um espaço simbólico, um tempo coletivo, no qual se redescobre a prática da vida, as suas nuances, nos seus momentos de maior e menor agitação. Os capoeiristas jogam, vadiam, mas também brincam, "mandinga". A luta, dessa maneira, não é agressiva em sua essência, mas nem por isso deixa de ser perigosa e eficaz." (Vidor, Elizabeth et al. 2013, p.6)

1.3 A Capoeira e seus benefícios:

"Todo método se fundamenta em princípios, que podem ser educativos, ativos, de motivação, integral, prático, psicológico, socializador, visando estabelecer os objetivos e determinar caminhos para cumpri-los. O método é efetivo quando cumpre certos princípios que garantem a ação educativa, ou seja, além de instruir, educar o aluno, enriquecendo e vitalizando sua personalidade. Daí a responsabilidade do professor em assumir o papel não só de mero transmissor de conteúdo, mas também de educador, ampliando as possibilidades de conhecimento do seu aluno" (Faria ET all. 2007 p. 189).

Dessa forma, fica nítido que a Capoeira prima pelo coletivo, apesar de ser possível o treino individual ou em dupla, é na Roda de Capoeira que se atingem

os seus objetivos de maneira mais integral. Em um grupo de pelo menos cinco pessoas, além dos dois jogadores, no centro da roda, dá-se início ao fundamento da coletividade. Ou seja, há as pessoas que tocam os instrumentos, para dar estímulo a todos, criam-se as oportunidades de jogo e trocas.

Todos os instrumentos utilizados são tocados a mão e também se conta com a ajuda das palmas e do coro durante todo jogo, emoldurando o revezamento entre os jogadores. Essas rodas, conforme Faria (2007), proporcionam o aprendizado entre os capoeiristas, muito além do que os meros treinos ocorrem nos treinos, independentemente do tipo de Capoeira jogada.

Por se falar em tipo de capoeira, existem basicamente dois, a Capoeira Angola e a Capoeira Regional. A Capoeira de Angola é de origem incerta, difícil de se saber; pois é uma arte da época da escravidão, portanto existem poucos documentos sobre sua origem. A Capoeira Angola é uma expressão da tradição afro-brasileira calcada em exercícios de (con)vivência grupal. Sua prática representa associação de diferentes manifestações culturais que abrange a dança, a música, a dramatização, a brincadeira, o jogo e a espiritualidade. (Guimarães, ET Al 2008, p.141-150).

A Regional é uma manifestação da cultura baiana, que foi criada em 1928 por Manoel dos Reis Machado (Mestre Bimba, nascido na Bahia em 1899, morreu em Goiânia em 1974), a partir da Luta Regional Baiana. Bimba utilizou os seus pensamentos da Capoeira Angola e do Batuque (espécie de luta-livre comum na Bahia do século XIX) para construir esse novo estilo. "A capoeira foi perseguida e marginalizada por um longo tempo até ser aceita pela sociedade. Os mestres que enfatizaram e contribuíram para o desenvolvimento da capoeira foram Pastinha Master e Bimba Master." (Guimarães, ET Al 2008, p.141-150).

Foi observado segundo o estudo pesquisado que Independentemente do tipo, sabe-se que a música na Capoeira tem grande importância desde os tempos mais remota, sendo bastante valorizada, até nossos dias, essa musicalidade da Capoeira é trazer à tona certa história que era contada e cantada pelos antigos Mestres. Esses a utilizavam como forma de expressar o mais profundo sentimento. É algo que transcende os limites da realidade, sendo passível de diferentes formas de entendimento além dos originais, atrelados à luta pela liberdade, resistência e resiliência. A música, conforme na capoeira, é uma magnífica expressão que estimula, que desperta e que dá energia para os praticantes; pois ela está sempre ligada a um significado emotivo. Essa musicalidade toda está atrelada, na capoeira, a alguns instrumentos específicos, como o berimbau, o pandeiro, o adufe, o atabaque, o ganzá ou ao reco-reco, ao caxixi e ao agogô. (Politize,2018, p. 1- 2)

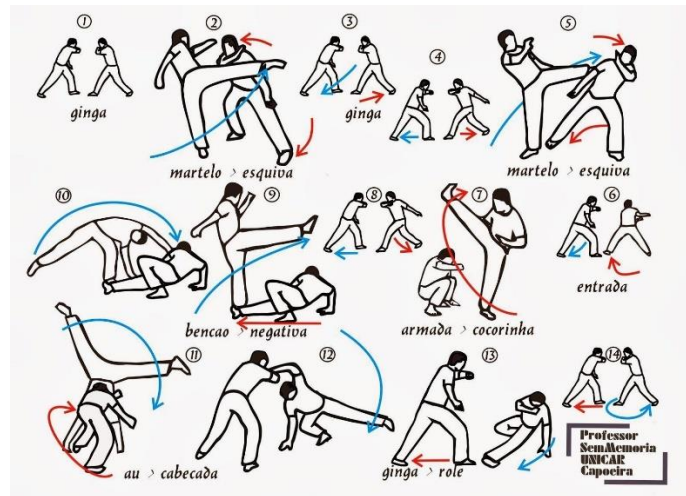
Conforme figuras 1 e 2 descritas abaixo:

Figura 1 - Instrumentos usados na capoeira



Fonte: terra educação, 2018. Modificado pelo autor

Figura 2 - Movimentos da capoeira



Fonte: Pinterest, 2020

2. OBJETIVOS

O projeto Se joga na Poeira 40+ foi pensado em atender as diferentes necessidades das pessoas, com faixa etária entre 40 a 60 anos, que tem como objetivo auxiliar na saúde, utilizando a atividade física, que propõe gerar ganhos, individuais, sociais, culturais, emocionais, entre outros, capazes de garantir qualidade vida além de proporcionar bem estar físico, emocional, e mental auxiliando a memória e a socialização dessas pessoas dessa faixa etária que sofrem e se sentem sozinhas. O projeto sendo bastante enriquecedor irá contar com uma diversidade de níveis de desafios interativos, direcionados para a socialização de pessoas que se encontram na faixa etária de 40 a 60 anos.

2.1 Objetivo geral

O objetivo geral deste projeto é proporcionar qualidade de vida a pessoas na faixa etária dos 40 aos 60 anos. É necessário ser direito. Ou seja: Proporcionar qualidade de vida as pessoas na faixa etária dos 40 aos 60 anos na compreensão das diferentes modalidades que a Capoeira proporciona ao indivíduo. Como formas de expressão corporal, cultural e social, onde o praticante será exposto às formas de diálogo social da Capoeira, com os estímulos musicais, próprios dela. Ou seja, além de se proporcionar condicionamento físico, mental, social, e uma boa qualidade de vida, procurar-se-á que isso aconteça de maneira lúdica e de interação sociocultural, quando serão trabalhadas dificuldades individuais, para que percebam que nunca é tarde pra fazer algo, mesmo que seja difícil. Proporcionado, dessa forma, repensar-se o que é qualidade de vida.

2.2 Objetivos específicos:

1. identificar as representações sociais de Capoeira como forma de construção de subjetividades;
2. Relacionar cultura e história da Capoeira na compreensão da importância do jogo como forma de conhecer a própria história de vida.
3. promover qualidade de vida, com a melhoria da saúde física, mental e social;
4. Promover interação, socialização e agilidade e equilíbrio social.

3. JUSTIFICATIVA

O projeto futuramente pretende realizar uma nova leitura das práticas da Capoeira utilizando o jogo de roda que é bem conhecido por todos que já praticam a Capoeira. Este projeto foi criado porque nós estudantes por já adquirirmos conhecimento deste esporte, e diante disso resolvemos idealizá-lo nos, estudantes de eventos, Ramon Rodrigues e Jessica Rocha. E que por muito tempo essa modalidade esportiva que já é bem conhecida em todo o Brasil, sabemos que ele trabalha o corpo todo, é uma reelaboração das finalidades e das práticas da Capoeira, De maneira criativa, propõe esse jogo como forma de atividade não somente física; pois está permeada pela história de uma cultura, conectados ao desenvolvimento da agilidade e do fortalecimento dos ossos e músculos. Esse jogo-dança, é capaz de proporcionar maior interação social, identificação como o coletivo, além de auxiliar na memória de se idade.

Isso se deve ao fato de a Capoeira ser capaz de ir muito além dos ritmos inerentes a ela; pois é um método de compreensão do mundo e da própria vida. Essa arte possibilita relacionar melodia com uso de instrumentos musicais, jogos corporais, mãos, em diferentes picos de intensidade, em constante variação de ritmos e movimentos dançantes, juntamente com os sentimentos que a música é capaz de provocar, redimensionando o discurso corporal e social.

Ou seja, esse projeto se justifica, principalmente, por essa atividade física, sócio e cultural ter como benefício melhorar a saúde e auto estima ,além de oferecer um auxílio na melhoria dos músculos, articulações e ossos, dando mais resistência e, assim, evitando quedas, e lesões, iremos utilizar um dos

métodos mais conhecidos e bem visados o "Alongamento" que irá trazer uma melhor assistência para evitar lesões , com a intenção de trazer cuidados a pessoas com idade um pouco avançada, para não se machucarem.

4. CARACTERIZAÇÃO DA TIPOLOGIA EM EVENTOS

Caracterizado dentro da modalidade de esporte & lazer, partindo-se de "um entendimento da educação física, do esporte e do lazer como uma questão de cidadania e de direito garantido constitucionalmente. Aquilo que esperamos ver nos projetos sociais, direcionados aos grupos socialmente "vulneráveis", é o compromisso dos seus idealizadores e gestores com a transformação da postura política dos sujeitos pertencentes a esses grupos, tirando-os da condição de carentes para a de exigentes e reivindicadores. (Correia, 2008, p 116).

Neste cenário, o esporte e o lazer são capazes de gerar a oportunidade de relaxar, de descansar, de distrair-se, de realizar formas de recreação, sendo, assim, possível ativar o potencial criativo das pessoas e incluí-las, social, cultural e artisticamente. Sem falar que o lazer também está ligado a área cognitiva e pedagógica, por ser capaz de construir saberes, por meio da interação, da possível aproximação com o outro. Ou seja, o esporte e o Lazer, para nossa saúde e bem estar, são umas peças significativas, que devem ser levados a sério, para que se possa adquirir qualidade de vida.

Esporte e Lazer são todas as atividades físicas realizadas por pessoas de diversas idades e que tem o objetivo de promover o fortalecimento da saúde e o equilíbrio da mente e do corpo, o esporte contribui com a socialização, formação e evolução das pessoas através das práticas recreativas ou profissionais e o lazer não se distancia disso, porque também é uma forma de atividade praticada com propósito recreativo, educativo, sociocultural.

Além disso, o esporte consagra a vontade de superar desafios, aumentar a confiança, fazer as pessoas perceberem que não precisam ter medo de superar seus desafios, por mais difícil que ele seja. O esporte é uns dos

melhores exercícios para pessoas que querem ganhar confiança, melhorando seu humor, aumentando sua coordenação, dando mais resistência nas obrigações do dia, dia, o que, obrigatoriamente faz com que ele seja, também, lazer.

5. PÚBLICO ALVO

Nós escolhemos essa faixa etária por ser pouco vista dentro dos esportes, para isso queremos proporcionar a pessoas dessa faixa etária de 40 a 60 anos para que, possam não só conhecer, este esporte mas, que também possam cuidar, e fortalecer ainda mais sua saúde, e qualidade de vida, este esporte traz inúmeros benefícios, que são importantes para saúde de cada um. Além de proporcionar um bem estar social. Estas pessoas desta faixa etária infelizmente sofrem por serem solitárias. E com essa ideia queremos sim trazer um bem estar social, físico e mental para todas elas. Pessoas de qualquer gênero e identidade sexual, na faixa etária de 40 a 60 anos. Onde iremos proporcionar mais eventos a esse público, pelo fato de não haver eventos a pessoas que possuem essa idade. Segundo Cunha e Luísa Pinheiro (2016), as pessoas com mais idade, devido a sarcopenia, natural perda de massa muscular, tornam-se mais vulnerável. Estima-se que 30% das pessoas mais velhas, caem, pelo menos, uma vez por ano, representando isso um importante causa de incapacidade e da geração elevados de custos com a saúde, o que, potencialmente, iniciando-se atividades físicas antes dos sessenta anos, pode ser evitado.

Ou seja, a definição da faixa etária do público alvo deste projeto tem a pretensão a Capoeira que tem como objetivo beneficiar os praticantes com os efeitos do exercício físico (EF) na melhoria, entre as outras supracitadas, na qualidade do condicionamento físico, Por isso buscamos embasar essa faixa

etária de 40 a 60 anos, pois analisamos que a uma grande diferença de idade, mas mesmo assim decidimos trabalhar com esse público proporcionando qualidade de vida. Foi observado que quando essas pessoas ultrapassam os sessenta anos de idade, os movimentos, das suas articulações, ossos, músculos, ficam limitados e justamente por causa desses motivos, buscamos uma melhoria com a prática de exercícios físicos, definimos este público pelo fato de que, não a muitos eventos voltados para essa faixa etária, o que vai auxiliar na melhora da consistência da massa muscular, evitando quedas indesejáveis. E com isso dando mais segurança na locomoção de espaço dando resistência ao corpo, já para as pessoas que possuem 40 anos essa atividade física também será muito bem vinda pois, irá proporcionar inúmeros benefícios para suas articulações, ossos, músculos, memória, condicionamento físico, além de uma interação social muito forte, o que será muito importante para eles manterem este contato com o próximo para fornecer diversas amizades e dizer adeus para a solidão. Pois estas pessoas sofrem muito por se sentirem sozinhas. Já sabendo disso as pessoas desse público de 40 a 60 anos irão obter qualidade de vida e outros benefícios já elencados, como melhoria da memória, da socialização, do aprimoramento cultural, entre outros.

6. METODOLOGIA

O meio de pesquisa que utilizamos foi qualitativo uma vez que queremos averiguar qualidade de vida de nossos alunos dando uma melhor condições de saúde a eles , Sabendo-se do repertório da Capoeira, embasada em sua rica história da época da escravidão, e que hoje ganha um espaço muito maior em nosso meio, além de ser tão conhecida no mundo inteiro, entendendo-se também que ela proporciona um bem estar físico e mental para alunos, mestres ou praticantes dessa arte, nesse projeto, dar-se-á destaque aos significados simbólicos de cada exercícios e dos diversos movimentos tais como Armada , Aú, Benção, Cabeçada, Ginga , Macule lê , Martelo, Meia lua , Negativa , Queixada , Rabo , Tapona , Tesoura , Voo de Morcego, e, além disso, destacar-se-á que ela é uma luta na qual todos têm uma liberdade de aprender a se defender, brincando, dançando e jogando "Capoeira ", como abaixo explicitado:

Defesas: coco rinha, esquivas, negativas, resistência;

Ataques Rodados: armada, chapéu de couro, meia-lua, meia-lua de compasso, meia-lua solta, queixada;

Ataques Frontais: bênção, chapa, esporão, martelo, ponteira;

Ataques Voadores: armada, martelo voador, meia-lua solta, queixada, vôo do morcego;

Movimentações: ginga, eu ia, rolê, fuga, troca, atravessa, meia volta, volta ao mundo;

Golpes de Mão: abafador, asfixiante, cutilada, galopante, godeme, quebra-queixo;

Acrobacias: aú, compasso, duplo S, eclipse, giro de cabeça, macaquinho, palhacinho, queda de rins, salto (uno, duplo e triplo e mortal), saudação, voador;

Desequilibrastes: arrastão, bandas, chibata, rasteira, tesouradas, vingativas;

Especiais: batida de frente, boca de calça, cabeçada, carrinho de mão, coice, trava de perna.

Para essas definições metodológico, foi enviado 40 formulário online com 15 questões a respeito desses esportes, somente para pessoas que se encontram entre 40 e 60 anos, possíveis participantes do projeto. O evento manusear-se-á algumas ferramentas, caso aconteça algum imprevisto, estaremos prontos para socorrer ou ajudar, os alunos, e a todos presentes no evento. Para tanto, providenciou-se kit de primeiros socorros, camisetas para os integrantes do grupo de Capoeira, a qual será a vestimenta para fazer a aula, e também estaremos oferecendo água para beber durante o evento.

O formulário irá conter questões relativas ao evento são elas : Acredito que isso deva ir para os anexos.

1-Gênero

() Masculino

() Feminino

Idade: _____

2-Na sua opinião, qual ou quais são os benefícios da prática de esportes?

() Bem estar físico e mental

() Saúde

() Melhoria estética

Outra(s)

3-Especialmente com relação a Capoeira, como você classificaria essa atividade?

() Esporte

() Brincadeira de roda

() Dança

() Luta de artes marciais

Outra (s)

4-Você pratica Capoeira ou alguma atividade física?

Sim

Não

5-Na sua opinião, a Capoeira seria capaz de reduzir a ansiedade e ou estresse?

Sim

Não

Não sei

6-Você concorda com a afirmação de que a Capoeira é capaz de aumentar o respeito ao próximo?

Sim

Não

Não sei

7-Em sua Opinião, a Capoeira seria indicada para pessoas 40+?

Sim

Não

Não sei

8-Você considera importante se conhecer a história da Capoeira antes de praticá-la?

Sim

Não

Não sei

Tabela 1 - Tabela Demonstrativa com os dados e respostas, esse formulário , aplicado virtualmente a respeito da Capoeira para pessoas que possuem uma faixa etária entre 40 e 60 anos , nosso intuito quando aplicamos esse questionário foi para saber se essas pessoas dessa faixa etária praticam algum tipo de esporte além da Capoeira.

1 - Gênero	Masculino (51,4%)	Feminino (45,9%)	***	***	***
2-Na sua opinião, qual ou quais são os benefícios da prática de esportes? (38 respostas)	Bem estar físico e mental 27- (71,1 %)	Saúde 19 -(50%)	Melhoria estética 11-(28,9%)	É um esporte 1- (2,6 %)	***
3-Especialmente com relação a Capoeira, como você classificaria essa atividade? (38 respostas)	Esporte 22-(57,9%)	Brincadeira de roda 15- (39,5%)	Dança 14-(36,8%)	Luta de arte Marciais 14- (36,8%)	Sim 1- (2,6 %)
4-Você pratica a Capoeira ou	Sim	Não sei	Agradável	***	***

alguma atividade física? (57,9%) (39,5%)

38 respostas

5-Na sua opinião, a Capoeira seria capaz de reduzir a ansiedade e ou estresse?

Sim	Não	Não sei	Sim	***
(73,7%)	(7,9 %)	(15,8 %)	****	

38 respostas

6-Você concorda com a afirmação de que a Capoeira é capaz de aumentar o respeito ao próximo?

Sim	Não	Não sei	Sim	***
(71,1 %)	(10,5 %)	(15,8 %)	***	

38 respostas

7-Em sua Opinião, a Capoeira seria indicada para pessoas 40+? (38 respostas)

Sim	Não	Não sei	Sim	***
(71,1%)	(10,5 %)	(15,8%)	****	

8-Você considera

importante se

conhecer a

Sim

Não

Não sei

história da

Capoeira antes de

(70,3 %)

(16,2 %)

(13,5 %)

praticá-la? (37

respostas)

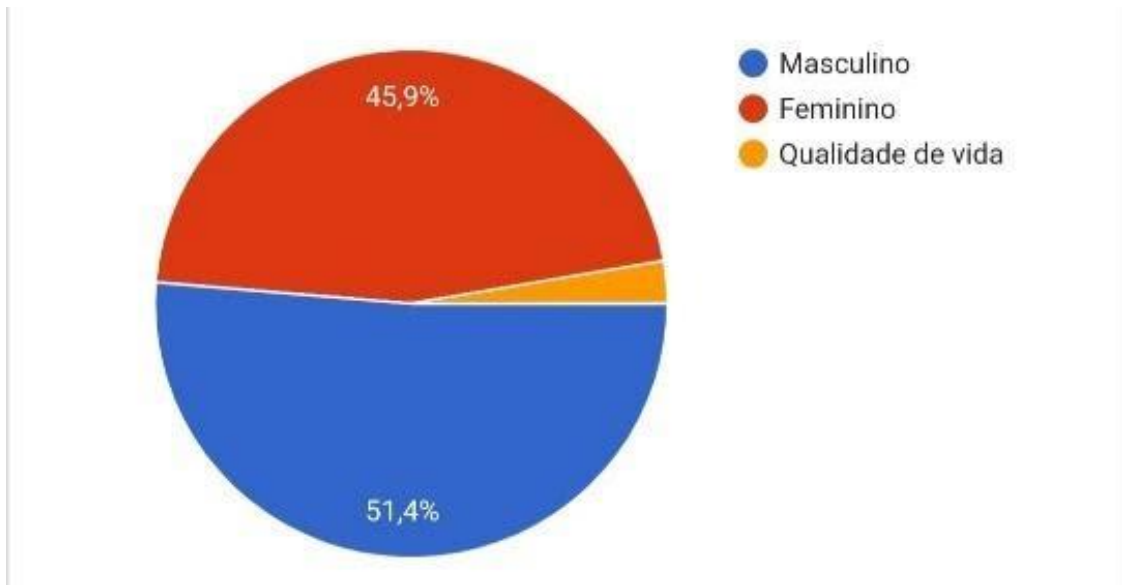
7. PESQUISA DE MERCADO

O título desse projeto é se joga na Poeira 40 +. Ele se centra em esporte voltado para o público de 40 a 60, e pretende levar benefícios à pessoas com esta faixa etária. A pesquisa foi aplicada ao grupo na faixa etária de 40 a 60 anos por meio do instrumento online Google forms o intuito da pesquisa foi averiguar e esta faixa etária é beneficiada pela prática de esportes, como a Capoeira, nosso objeto análise.

O formulário foi composto por 8 (oito) perguntas objetivas a respeito do evento/projeto voltado para este público de 40+ a respeito da Capoeira. São perguntas simples a respeito do Gênero?!, quais os benefícios que este esporte traz para essas pessoas?! Como classificaria essa atividade física?! E se seria um esporte? Uma dança? Uma luta? Se a Capoeira seria capaz de reduzir a ansiedade e o estresse? Se a Capoeira aumentaria o respeito ao próximo?! Se a Capoeira é indicada para pessoas que possuem mais de 40 anos?! E se as pessoas consideram que é importante conhecer a história da Capoeira antes de praticar este esporte?! A pesquisa teve duração em média 3 a 4 semanas, utilizamos as redes sociais, (whatsapp, email, entre outros) para enviar a este público. Para responder com suas devidas colocações a respeito do projeto.

De acordo com a tabela na figura 03, analisadas as respostas dadas a cada pergunta e viram-se suas porcentagens, diante disso observamos que parte do público que respondeu foram homens com 51,4 % e 45,9% são mulheres.

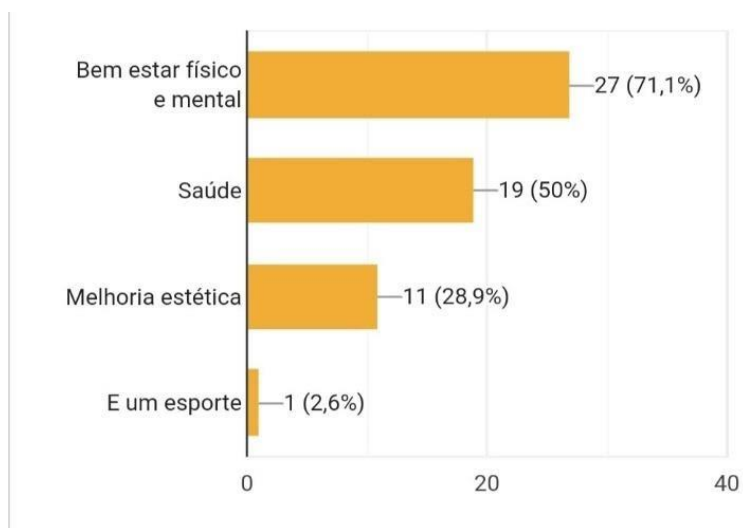
Figura 3 - Gráfico de respostas



Fonte: Autor

Percebeu-se na figura 04 que a maioria acreditava que, a Capoeira trás bem estar com 71,1%, traz saúde com 50%, melhoria estética com 28,9% e pessoas que acham que é apenas um esporte com 2,6%.

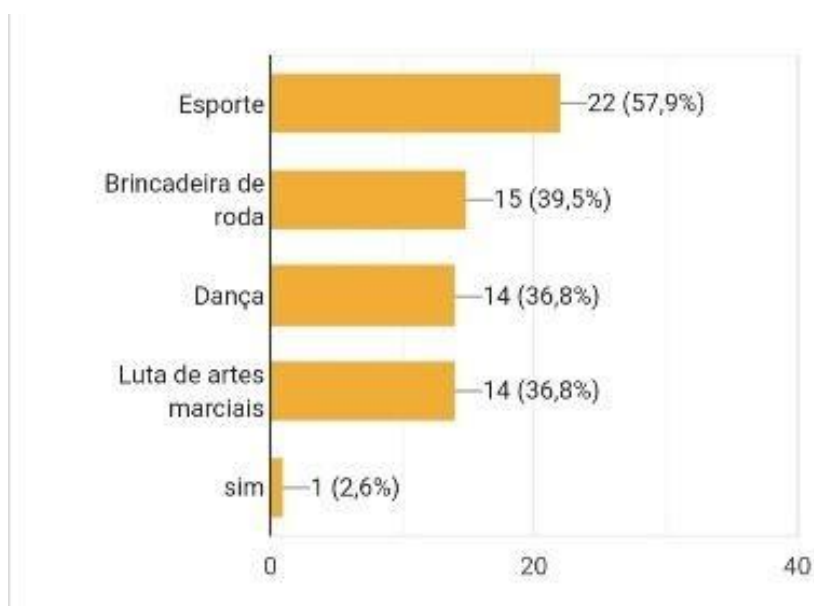
Figura 4 - Gráfico do bem estar



Fonte: Autor

Com relação à questão que pergunta sobre quais as classificações em que a Capoeira se encaixa, encontrou-se na figura 05 os seguintes resultados: Esporte com 57,9%, Brincadeira de roda com 39,5%, Dança com 36,8% e Luta de artes marciais com 36,8%.

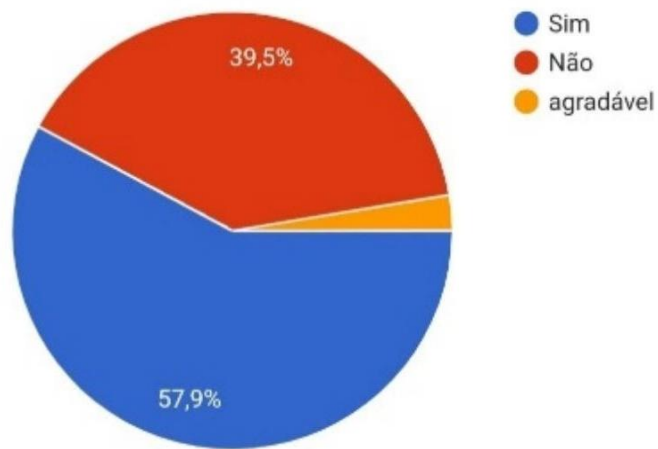
Figura 5 - Categorização da capoeira segundo população



Fonte: Autor

Observou-se também na figura 06 que a grande maioria pratica esportes, ou seja, 57,9% disseram que sim, contra 39,5%, que disseram que não.

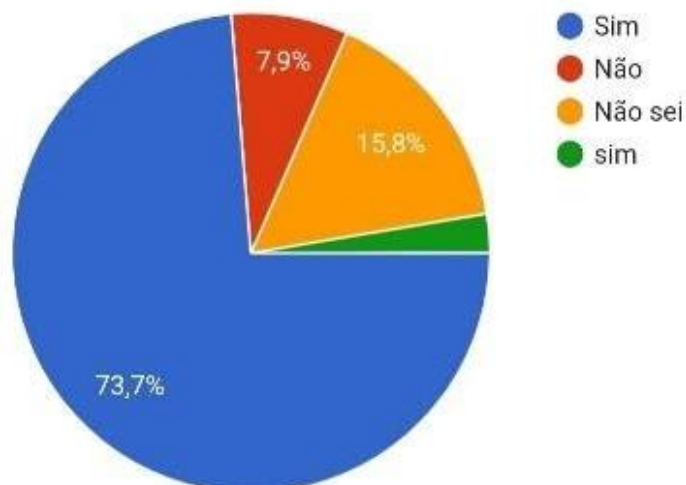
Figura 6 - Gráfico pratica de esportes



Fonte: Autor

A grande maioria também disse, conforme se observa na figura 07 que a Capoeira é capaz de reduzir o estresse e a ansiedade, uma vez que 73,7% disseram que sim, 7,9% disseram que não e 15,8% não souberam opinar.

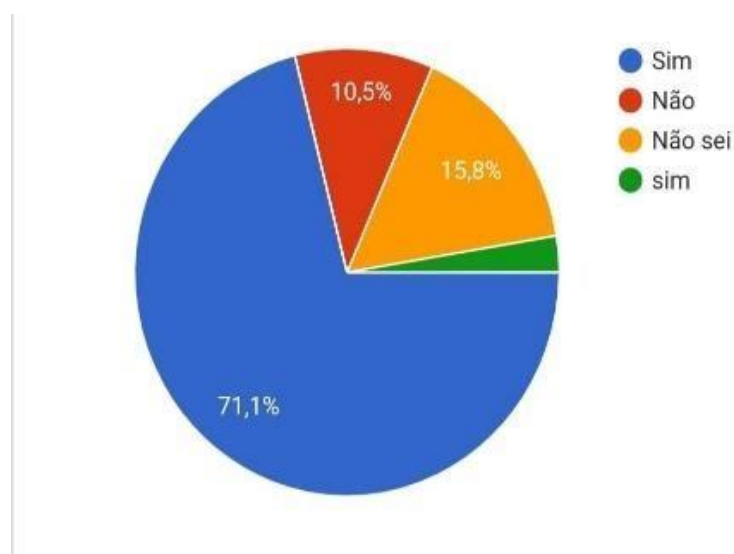
Figura 7 – Gráfico Benefícios da capoeira



Fonte: Autor

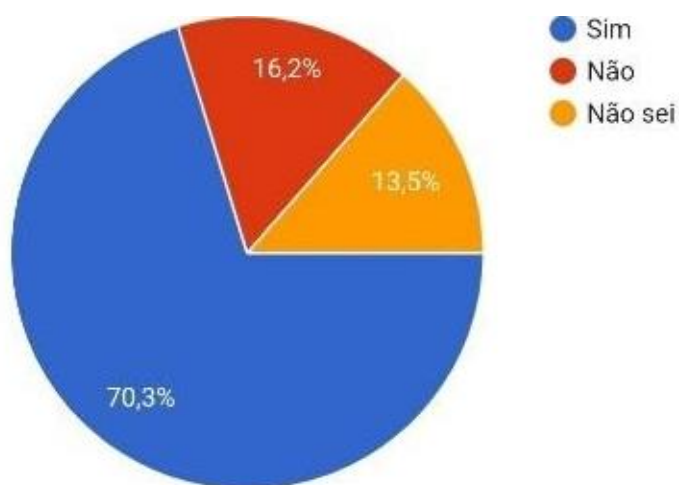
Analisou-se também na figura 08 que a grande maioria pensa que a Capoeira seria indicada para pessoas que possuem 40+, pois 71,1% disseram que sim, 10,5 %, não e 15,8% não souberam opinar.

Figura 8 - Gráfico faixa etária



Fonte: Autor

E para finalizar na figura 08 perguntou-se seria importante conhecer a história da Capoeira antes de praticar o esporte: 70,3% disseram sim, 16,2%, não e 13,5% não souberam responder.



Fonte: Autor

8. PROGRAMAÇÃO

Para a realização deste projeto reunir-se-á grupo de pessoas na faixa etária entre 40 e 60 anos, com a finalidade de conhecer mais sobre a cultura da capoeira e dos benefícios dela. propõe-se, portanto, nesse projeto vivenciar essa cultura. Em grupos, de no máximo 10 pessoas, partilhar-se-á um pouco da história e do conhecimento desse esporte, além dos benefícios dele à saúde.

Ou seja, estimulado os músculos e melhorando a circulação do sangue, além de estar fortalecendo a memória, trabalhando a coordenação motora, por meio de exercícios que terão a duração de 15 minutos cada.

A princípio será um evento com 2 encontros, sendo duas turmas em cada horário, A duração da aula varia entre quarenta e cinco minutos a uma hora e meia. As aulas são divididas em alguns blocos: aquecimento; treino de golpes, quedas e movimentações individualmente; treinamento, de sequências em dupla, e a famosa roda de Capoeira. Sendo realizadas uma no turno matutino e outro no vespertino. Com limite de 10 a 15 alunos.

Quarta- feira	Se joga na Poeira	Quarta - feira	Se Joga na Poeira
11:50	Credenciamento	07:30	Credenciamento
12:00	Início da aula	08:00	Início da aula
13:00	Fim da aula	09:00	Fim da aula

13:30	Conhecendo a cultura	09:15	Conhecendo a cultura
13:40	Fotografar a equipe e os participantes E aplicação do questionário.	09:30	Fotografar a equipe e os participantes e aplicação do questionário.
14:00	Encerramento do evento	10:00	Encerramento do evento

Serão feitos as rodas e os materiais a serem utilizados, na operacionalização, serão microfone, berimbau, voz, mãos, tornando o momento lúdico, prazeroso, sem que se perca a noção da importância da atividade física.

Ou seja, para realizarmos o evento a equipe de voluntários, que já conhecem a capoeira, irá dar auxílio a todos os alunos no evento para que não aconteçam acidentes, ou até mesmo lesões, durante a execução dos movimentos.

A princípio a aula terá aproximadamente 10 a 12 voluntários na equipe, distribuídos entre os grupos para auxiliar na aula. O evento terá duração de 3 horas. Durante o decorrer da aula de capoeira o mestre (de Capoeira) irá contar um pouco da cultura desse esporte, comentando sobre os pontos "Positivos" e "Negativos" desta modalidade esportiva.

Ao final do evento registrar-se-á, com foto os momentos mais significativos. O projeto tem como finalidade dar vida qualidade de vida para os praticantes melhorando a saúde deles, mostrando a todos eles que ao praticar

atividade iremos adquirir saúde, física, mental e social tendo uma vida melhor, exemplo disso buscamos trazer a "Capoeira" que nos fornece benefícios.

9. PLANO DE COMUNICAÇÃO

As inscrições serão realizadas "Online" pelo site do "Sympla" onde só terão que informar: " Nome, e-mail, e número de telefone" e a inscrição deverá ser feita dias antes do evento. Com vagas limitadas.

Para que sejam formados os grupos, utilizar-se-á formas de divulgação digitais, redes sociais, avisos por mensagem de celular (whatsapp), ou seja, todas as plataformas digitais disponíveis.

Os alunos também terão como se inscrever no dia do evento. O projeto vai criar um meio de divulgação amplo para que todos possam participar do evento, sendo elas: redes sociais, escolas, igrejas, e via mensagens whatsapp, Facebook, e Instagram, entre demais redes sociais. Estamos em busca de patrocínio para conseguirmos arrecadar um lanche solidário aos alunos, e a todos os presentes no evento.

Quadro 1 - Plano de comunicação

O que?	<u>Quem?</u>	Quando?	Onde?	Como?	Quanto?
Visita espaço do evento	Ramon Rodrigues, Jessica Rocha	22/07/2020		***	Passagem R\$20,00 reais por dia

Reunião para definir o local.	Ramon Rodrigues, Jessica Rocha	22/07/202 0		****	Custos com passagem
Uma reunião com o responsável do espaço.	Os responsáveis do evento, com os responsáveis do espaço	22/07/202 0		Através de anúncios nas redes sociais, sympla, Instagram, Facebook.	Passagens
Comunicado do evento.	Coordenação do evento	22/07/202 0		Folhetos anunciando o evento	R\$ 80,00
Reunião com responsável do espaço, sobre mais detalhes das atividades.	o responsável do espaço	22/07/202 0		**	Passagens
Uma visita para conhecer	Jessica Rocha e	22/07/202 0		Analisando a estrutura do espaço,	Passagens

melhor espaço.	o	Ramon Rodrigues			e do ambiente ..	
-------------------	---	--------------------	--	--	------------------------	--

10. Preço unitário

Tabela 2 - Financeiro

Drogarias locais	Kits primeiro socorros/	Esparadrapo, álcool gel	R\$100,00
Super Gomes	Garrafinha unidade	100 Garrafas	R\$120,00
Gráfica	5 camisas	Camisas	R\$ 100,00
Subtotal		Total	R\$ 320,00

11. PLANO DE SEGURANÇA

Quadro 2 - Plano de segurança

Planejamento de segurança física		
Processo	Níveis de segurança	Adotar
1-Identificar ativos.	-Realizar uma visita técnica para identificar o tamanho do local para saber quantidade de pessoas que cabem no espaço e com isso preserva a integridade física dos nossos alunos.	1 - Técnicas de prevenção
2-Identificar ameaças.	-Verificar-se-á o clima para o dia do evento: se fará sol, chuva, se estará nublado e se o local é fresco ou seco, se possui goteiras, ou se é coberto, se o local da aula está limpo.	2 - Fazer espaçamento da área, verificar as medidas e distâncias de cada aluno para realizar os exercícios

		pedidos durante a aula.
3-Identificar vulnerabilidade.	-Estacionamento, para quem for ao evento com algum veículo.	3- Segurança em profundidade da Área
4-Identificar e avaliar os riscos.	-Verificar-se-á extintores no local, porta fogo, escadas, elevadores, iluminação.	4 - Medidas de segurança redundante
5 - Desenvolver e implementar Medidas de segurança.	-Banheiros, bebedouros -Garrafinhas para todos os participantes e mestres de Capoeira.	5-Verificar a parte elétrica do espaço, ver o varal de funcionamento do local
6- Meios de segurança:	-Vamos disponibilizar duas garrafinhas de água para cada aluno, como as aulas não teriam uma duração grande, fizemos um levantamento de duas garrafinhas para cada aluno, onde deve	6- Adotar Alguns parâmetro caso tenha alguém com alguma deficiência física, como piso antiderrapante etc.

	<p>suprir suas necessidades, por ser um público que ficou muito tempo sem praticar exercícios físicos.</p>	
<p>7-Entrar em contato com o local para verificar infraestrutura disponível.</p>	<p>-Vamos adquirir alguns itens de primeiros socorros, caso aconteça algum imprevisto com uns dos alunos: Esses são os itens que contém e um estojo de primeiros socorros: esparadrapo, álcool gel, soro fisiológico, luvas, Tesoura e pinça, termômetro, analgésico entre demais itens.</p>	<p>7- Ver o estado dos banheiros, a higienização, se a vasos quebrados, portas abrindo e fechando corretamente, se a descarga dos vasos está funcionando, se o piso é escorregadio se tem água nas torneiras, e se a papel toalha para secar as mãos.</p>

<p>8- Mapeamento do local, verificar a planta do espaço:</p>	<p>-Definir níveis de segurança do evento, tendo como base e referência da organização e a importância e vulnerabilidade do espaço que vai ser disponibilizado.</p>	<p>8-Kits primeiro socorros</p> <p>Embora os medicamentos possam variar de acordo com as necessidades de cada um, existem alguns materiais que não podem faltar no seu kit e são essenciais para a maioria dos procedimentos. São eles: Luvas de proteção, Gaze, Espadrado, Algodão, Soro fisiológico, Álcool, Pinça, Tesoura. Bandagens ou ataduras – Ajudam a imobilizar membros machucados,</p>
---	---	---

		<p>segurar compressas e estancar hemorragias.</p> <p>Termômetro – Febre é coisa séria! Por isso é fundamental sempre contar com esse item para identificar possíveis problemas.</p> <p>Medicamentos – Antissépticos, antitérmicos, analgésicos e antiácidos (Lembrando-se de sempre contar com recomendação médica)</p>
<p>9- Termo de responsabilidade preenchido e assinado pelo responsável.</p>	<p>-Técnicos de enfermagem (vamos chamar voluntários</p>	<p>9- Alguns voluntários de enfermagem da UnB (vai ter um</p>

	da UnB do curso de enfermagem)	certificado de horas trabalhadas).
10- Ajuda de voluntários durante o evento:		10- Brigadista (1 brigadista a cada 30 alunos).
11-		11- Roupas apropriada
12-		12- Segurança para que não ocorra nem um tipo de perigo com os alunos e com evento

12. MATRIZ DE RESPONSABILIDADE

Cronograma do evento Se Joga na Poeira 40+/ 2020								
Responsáveis	1° mês	2° mês	3° mês	4° mês	5° mês	6° mês	7° mês	Horários das aulas
Ramon Rodrigues Jessica Rocha	Jessica Rocha	Ramon Rodrigues	Jessica Rocha	Ramon Rodrigues				Jessica Rocha e Ramon Rodrigues
Planejamento do projeto / 2020	Do que se trata o projeto ou quais as	Com quem falar a respeito do projeto?! (Escolha do	Quantas pessoas participarão?	Qual faixa etária seria mais viável para				1° aula no turno matutino com início às

	intenções, que informações proporcionam para os participantes no dia do evento.	professor orientador).	projeto?!	a realização do evento?!				07:30 da manhã com o credenciamento dos participantes.
Criação do nome do projeto/ faixa etária para o	Definição do tema " Se joga na Poeira	Conversação decisiva definitiva para o público	Definição do Público-alvo para o	Quais cuidados devemos ter com	Quantos alunos por aula seria mais			No início da aula os mestres de capoeira

<p>público alvo Ramon Rodrigues</p>	<p>a 40+".</p>	<p>alvo com os demais integra ntes do projeto (profe ssor orienta dor, alunos, e mestre s de Capoei ra).</p>	<p>event o são pess oas maio res de 40 e 60 anos.</p>	<p>pess oas nest a faixa etári a.</p>	<p>prová veis por turno.</p>			<p>ra darão 15 minuto s de alonga mento mais 10 de aqueci mento.</p>
<p>Quais mestres de capoeira irão nos ajudar no</p>	<p>Onde iriam os encon trar os mestr</p>	<p>Com quem falar para encont rá-los.</p>	<p>Local mais viáve l para enco ntra</p>	<p>E final ment e enco ntra mos</p>				<p>E farão cada exercí cio durant e 15</p>

dia evento Ramon Rodrigue s	es de Capo eira?!		mos os mestr es de Capo eira.	os Capo eirist as vindo s do "Par anoá " do distrit o feder al onde será o local even to				minuto s dando o interva lo para os alunos bebere m água a cada 4 exercí cios feitos
Quais benefício s adquirido s para os	Bene fícios enco ntrad os:	Saúde	Coor dena ção moto ra	Melh ora na tonici	Melho ra na circula ção do	Fortal ecime nto da	Socia lizaçã o	Ao final da aula o mestre

								onante deste esport e.
Análise da coleta de dados aplicado pelo questionário/formulário. Jessica Rocha	Quantidade de questões que vai ser aplicado.	Aplicar o questionário.		Coletar dados	Fazer levantamento de quantas pessoas responderam o formulário que foi aplicado.		40	pessoas responderam o formulário que foi aplicado.
Plano de segurança.	Definir local do	Visita técnica do local.	Medidas de segurança	Identificar ameaças do	Varal do funcionamento	Número de alunos /		

Ramon Rodrigues	evento.		as / verifi car extin tores de incê ndio.	local .	do espaço. o.	para verm os a quant idade de briga dista.		
----------------------------	----------------	--	--	--------------------	------------------------------	---	--	--

13. RESULTADOS ESPERADOS (impactos e contribuições)

Com este projeto abordou-se o tema "**Se joga na Poeira 40+**" com o intuito de trazer a pessoas de maior idade (40+) melhoria na qualidade de vida, tanto física, quanto social, cultural e mental, além de proporcionar todo o bem-estar praticando-se este esporte a "Capoeira", cultura fortemente atrativa e bem conhecida no mundo todo, uma vez que a Capoeira traz benefícios a saúde das pessoas. Fazer com que essas pessoas dessa faixa etária tenha amor ao esporte, vimos que esporte é sinônimo de qualidade de vida, para que percebam que para termos uma vida saudável precisamos fazer algum exercício físico para adquirirmos saúde para nosso corpo.

A partir desse entendimento, pesquisou-se a respeito dessa melhora na qualidade de vida das pessoas que possuem ou não 40 anos, ou até mesmo mais, para que fossem definidas as atividades da oficina, como esquadrihadas neste projeto.

Procurou-se, desse modo, deixar visível que a Capoeira é viável para pessoas que possuem a faixa etária proposta e, a partir disso, discutiu-se, também, qual metodologia seria a mais adequada para se realizar este projeto, de maneira tal que o evento provoque o grande impacto esperado na vida deste público, uma vez que muitos, pensam que este esporte não é viável para esta faixa etária, tendo como base as respostas encontradas no formulário que foi aplicado às pessoas dessa faixa etária.

Visa este projeto diminuir o número elevado de pessoas sedentárias, que não praticam nenhum um tipo de atividade física e fazer com que as pessoas, ao saírem da imobilidade física, também saiam da imobilidade sociocultural, para

alcançarem qualidade de vida, tendo, assim, uma vida mais saudável e significativa.

14. REFERÊNCIAS

CORREIA.,M.,M. "Projetos sociais em educação física, esporte e lazer: reflexões e considerações para uma gestão socialmente comprometida" Arquivos em Movimento, Rio de Janeiro 4 (1), 114-127,2008. [https://www.ufsj.edu.br/portal2-repositorio/File/dcefs/Prof. Adalberto Santos2/20-projetos sociais em ef esporte e lazer14.pdf](https://www.ufsj.edu.br/portal2-repositorio/File/dcefs/Prof._Adalberto_Santos2/20-projetos_sociais_em_ef_esporte_e_lazer14.pdf)

Acessado em: 20/03/2020

-CUNHA, Patrícia; PINHEIRO, Luísa Costa. The role of physical exercise in the prevention of falls in the elderly: an evidence based review. Rev Port Med Geral Fam, Lisboa , v. 32, n. 2, p. 96-100, abr. 2016 . Disponível em <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2182-51732016000200003&lng=pt&nrm=iso>.

Acessado em : 23/03/2020

-FARIA, C, R., & GALATTI, LR.(2007) "Métodos de ensino na capoeira: a técnica de desenhos como forma de auxiliar a aprendizagem de crianças e adolescentes no ensino não formal." Movimento e Percepção 8 (11), 186-99, 2007 Movimento & Percepção, Espírito Santo do Pinhal, SP, v. 8, n. 11, jul/dez 2007
https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=capoeira+e+seus+benef%C3%ADcios&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3DhtKJW17nPZgJ

Acessado em : 27/03/2020

-FRIGERIO, A,. Capoeira: de arte negra a esporte branco.,Revista Brasileira de Ciências Sociais 4 (10),85-98,1989. https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=cultura+da+capoeira+&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3DZzJZ8h2U39oJ

Acessado em: 07/04/2020

-FONTOURA, ARR e GUIMARÃES, AC de A. (2008). História da Capoeira. *Jornal de Educação Física* , 13 (2), 141-150. Recuperado em <http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/3712>.

Acessado em : 15/04/2020

-LUSSAC, R. M. P., & TUBINO, M. J. G. (2009). Capoeira: the history and trajectory of a cultural patrimony of Brazil; - DOI: 10.4025/reveducfis.v20i1.5815. *Journal of Physical Education*, 20(1), 7-16. Retrieved from <http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/5815>

Acessado em : 23/04/2020

-MEDEIROS. R., J.E.S & PERES., L.S.O (PROFESSOR PDE E OS DESAFIOS DA ESCOLA PÚBLICA PARANAENSE) "A CAPOEIRA NA ESCOLA: PERSPECTIVAS PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR – UMA ABORDAGEM TEÓRICA E PRÁTICA" Paraná, 2007. Acessado em.25/04/2020

-POLITIZE, 2018, p.1-2

[://www.politize.com.br/capoeira-um-ato-de-resistencia/](http://www.politize.com.br/capoeira-um-ato-de-resistencia/)

Acessado em : 24/06/2020

-PORTAL SÃO FRANCISCO: Movimento da capoeira São Francisco, 2016

<https://www.google.com/amp/s/www.portalsaofrancisco.com.br/esportes/movimentos-da-capoeira/amp>

Acessado em :18/05/2020

-SILVA P. R & NETTO H. V., "EXPRESSÃO CORPORAL: CAPOEIRA NA RODA, CAPOEIRA NA VIDA" Santa Catarina,2019

<http://publicacoes.ifc.edu.br/index.php/MEPEC/article/view/439> Acessado em :

12/05/ 2020

-VIDOR, Elizabeth, Capoeira [recurso eletrônico]: Uma Herança Cultural AFRO-

BRASILEIRA/ELIZABETH VIDOR E LETÍCIA VIDOR SOUZA REIS;-1.ed.-São

Paulo: Selo Negro,2013, Recurso digital:il.

https://books.google.com.br/books?id=NewAAgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=pt-BR&source=gbs_atb#v=onepage&q&f=false

https://books.google.com.br/books?id=NewAAgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=pt-BR&source=gbs_atb#v=onepage&q&f=false

-Acessado em :15/04/2020