BandTec Digital School

Faculdade de Tecnologia Bandeirantes  
Ciência da Computação

**Luiz Henrique Moreira da Paz – RA:** **02211046**

**Trabalho de Pesquisa e Inovação**

**Professor: Fernando Brandão**

**São Paulo  
2021**

**O que é o Jiu-Jitsu**

Jiu-jitsu é uma arte marcial japonesa que consiste em imobilizar seu adversário com técnicas de torções, pressão e alavancas.

**Origem do Jiu-Jitsu**

A história do jiu-jitsu começa nas escolas dos antigos samurais, época na qual estes, partiam para a guerra usando espadas e lanças, porém, em algum momento, suas espadas poderiam vir a ser inutilizadas por algum motivo. Por isso, era de extrema importância o guerreiro saber vários estilos de luta. Não apenas para se proteger, mas, para proteger seu líder. Golpes de impacto eram inúteis, uma vez que os guerreiros vestiam armaduras. Por isso, a utilização de técnicas de luxações e torções era a carta chave para derrubar e inutilizar o oponente, dessa forma criada a modalidade hoje conhecida como Jiu-Jitsu.

**Diferença de outras modalidades**

O jiu-jitsu é mais desenvolvido no chão e permite golpes de imobilização e dominação

**Vantagens e benefícios**

* Desenvolve a força, a resistência e a flexibilidade.
* Ajuda a perder peso e ter uma ótima condição física.
* Ensina também técnicas de defesa pessoal e desenvolve a autoconfiança.
* Ajuda a combater o stress e a ansiedade, proporcionando bem-estar.

**Valores associados a mim**

**Persistência** - Não desisto mais

**Respeito** - A hierarquia rígida de graduação também contribui para que o respeito adquirido na arte marcial ultrapasse o tatame.

**Controlar a ansiedade** - A arte vai te tirar da zona de conforto. Você vai aprender a manter a calma, controlar a ansiedade, pensar em situações sob pressão e cansaço. Este tipo de situação é algo que você vive diariamente, no trabalho, na vida acadêmica, no relacionamento.

**O que o Jiu-Jitsu me proporcionou**

Calma, Disciplina e Foco

Controle emocional e da raiva - Ao contrário do que muitos pensam, o jiu jitsu é uma Arte Marcial baseada em quedas, alavancas e estrangulamentos. Através da sua técnica, é possível derrotar um adversário sem desferir um soco ou chute.

Aumento da resistência psicológica - A capacidade de se superar, de pensar sobre pressão, de respeitar o próximo e ter persistência para conquistar a vitória.

Desenvolvimento de caráter - Além das aulas de luta, o Jiu Jitsu também ensina as atitudes de um lutador.

**Em que momento me interessou?**

Durante meu período no ensino médio, queria aprender coisas novas que não tinham a ver com apenas estudos já que na época estava estudando para o vestibular, dessa forma decidi conhecer e desenvolver algo que sempre quis fazer, lutar.

**Superação**

Controlar e conduzir a gestão do projeto com os afazeres do dia-a-dia foi a maior superação em relação ao projeto, pois a partir de certo ponto, precisei contornar e alterar cronogramas de afazeres e conciliar tarefas com meus projetos da faculdade, dessa forma a disciplina e o foco que possuo foi colocado a prova e apesar de das dificuldades, concluo com louvor o projeto e a apresentação.

**Maior dificuldade no projeto**

Em questão de códigos e infraestrutura não muitos obstáculos, porém meu maior desafio foi acreditar em mim mesmo, apesar de ter atendido tudo aquilo que foi exigido no projeto e dado meu melhor no seu desenvolvimento, acreditar e confiar em mim foi a parte que mais me deixou incerto, esse obstáculo foi superado após o fim do projeto e hoje me tornei mais forte.

**Para quem dedico esse projeto:**

Dedico para avó, a pessoa que mais me ensinou e também a pessoa que mais persistente que conheço, sofre da doença Alzheimer mas ainda nunca desiste de nada do que faz.