

AS CONTRIBUIÇÕES DE PRÁTICAS CORPORAIS PARA A HUMANIZAÇÃO E A SOCIALIZAÇÃO DE MULHERES PRIVADAS DE LIBERDADE

JÉSSICA NERVIS

BACHAREL EM EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DO VALE DO TAQUARI - UNIVATES

SILVANE FENSTERSEIFER ISSE

DOCTORA EM CIÊNCIAS DO MOVIMENTO HUMANO
UNIVERSIDADE DO VALE DO TAQUARI - UNIVATES

Resumo

Este estudo teve o objetivo de compreender como as práticas corporais contribuem para a humanização e socialização de mulheres privadas de liberdade, em um presídio feminino. Trata-se de uma pesquisa-ação. Participaram do estudo 24 mulheres. Foram realizadas seis intervenções, semanais, através de práticas corporais como danças, expressão corporal, ginásticas, jogos e esportes. Os instrumentos de pesquisa utilizados foram observações, registros em diário de campo e entrevistas semiestruturadas. O estudo evidenciou que as práticas corporais contribuem para a humanização e a socialização na instituição prisional: modificam a rotina do presídio; constituem-se em momento de alegria e divertimento; contribuem para uma maior atenção à saúde e diminuição de dores corporais e melhoram o convívio, já que proporcionam a interação com mulheres com as quais não costumam dialogar.

Palavras-chave: Instituição prisional. Práticas corporais. Humanização. Socialização.

INTRODUÇÃO

Os estabelecimentos penitenciários são definidos como espaços utilizados pelo Sistema de Justiça, com a finalidade de abrigar pessoas presas, seja provisoriamente submetidas às medidas de segurança ou condenadas ao cumprimento de pena (BRASIL, 2011 *apud* MORAES; MORAES; RAMOS, 2014, p. 39).

A prisão, segundo Foucault (2011), é uma forma de privação de liberdade que serve como castigo, como também busca modificar os indivíduos por meio da disciplinarização durante o cumprimento da pena. No entanto, a privação de liberdade também acarreta prejuízos. No livro,

Vigiar e Punir, o autor coloca que a “privação de liberdade tem o mesmo preço para todos, melhor que a multa, ela é o castigo ‘igualitário’, podendo durar dias, meses ou até anos” (FOUCAULT, 2011, p. 196).

Ao adentrar no sistema prisional, as mulheres sofrem, muitas vezes, de abandono, tanto da família, como do Estado, que, ao instituir o cárcere, desconsidera, muitas vezes, suas particularidades e promove poucas políticas públicas de ressocialização e de assistência à egressa. Consequentemente, gera maior vulnerabilidade de reincidência de crimes e o fracasso na pretendida reinserção social (CURY; MENEGAZ, 2017).

Outra questão problemática é que essas mulheres estão privadas do convívio social até mesmo dentro da instituição prisional, pelo fato de haver poucas atividades que as reúnam para manter um ambiente mais sociável, o que é muito importante no processo de socialização e de humanização, principalmente, quando elas estão excluídas desse convívio e são vítimas, ou, às vezes, “vilãs” da desumanização que as transforma, muitas vezes, em seres embrutecidos. Para Brunner e Zeltner (*apud* PEREIRA; VASCONCELOS, 2007, p. 241), a socialização é o “processo pelo qual um indivíduo desenvolve suas formas específicas e socialmente relevantes de comportamento e de vivência, convivendo ativamente com outras pessoas”. Já Fortes e Martins (2000) sugerem que humanizar é observar cada pessoa em sua individualidade, em suas necessidades específicas, ampliando as possibilidades de exercício da autonomia.

Conforme Rolim (2012, p. 52), “[...] a oferta da prática da atividade física no presídio tem como objetivo primordial socializar os detentos.” Muitas mulheres, por estarem afastadas da família, adotam uma vida solitária durante o cumprimento de pena privativa de liberdade ou, enquanto presas provisórias, durante o período em que aguardam a decisão da Justiça em estabelecimento penal, também privadas de liberdade. Por esse motivo, acredita-se que a oferta de práticas corporais, além de outros inúmeros benefícios, ajuda a cultivar bons sentimentos e a solidariedade entre a população carcerária.

Este estudo foi realizado numa instituição prisional feminina do estado do Rio Grande do Sul. Neste presídio, as mulheres passam a maior parte do tempo dentro das celas. São liberadas apenas duas horas para o pátio, na área externa da instituição. Quando chove, isso não acontece. Além disso, poucas atividades são oferecidas às mulheres no presídio. É necessário, pois, que sejam adotadas estratégias para manter o bom convívio enquanto estão privadas de liberdade.

Buscar formas diversificadas e criativas no sentido de fazer com que essas mulheres se humanizem e se socializem de forma ampla, para que, quando entrarem em liberdade e retornarem à sua vida fora do presídio, tenham novas perspectivas de trabalho e de relações sociais é um desafio para as instituições prisionais. Nesse sentido, as práticas corporais oferecidas às mulheres podem gerar um olhar diferente entre elas, seja na questão de sua proximidade, seja na melhora e/ou na recuperação da autoestima, no melhor e maior conhecimento de si mesmas e do seu corpo, de suas capacidades e limitações, bem como, na ampliação de sua capacidade criativa.

González (2015, p. 136) apresenta sua compreensão em relação às práticas corporais:

As práticas corporais fazem parte das manifestações culturais dos mais diferentes grupos sociais. Elas apresentam-se de forma institucionalizada, organizada e sistemática, mas também de forma espontânea, desestruturada e esporádica. Podem ser praticadas em grupos de amigos, conhecidos, desconhecidos ou individualmente, e são justificadas pelos praticantes por motivos diversos, tais como; convívio, saúde, distração, divertimento, estética, manutenção da forma física ou a combinação destes.

A Lei de Execução Penal (BRASIL, 1984), Lei Federal nº 7.210, de 11 de julho de 1984, ainda que não mencione o conceito de práticas corporais, ampara, no seu artigo 83, a realização de “prática esportiva”, uma das possibilidades de prática corporal, entre tantas outras, como a dança, a ginástica e os jogos. A Lei diz que “[...] o estabelecimento penal, conforme a sua natureza, deverá contar em suas dependências com áreas e serviços destinados a dar assistência, educação, trabalho, recreação e prática esportiva” (BRASIL, 1984, p. 17).

Assim, o presente estudo teve como objetivo compreender como as práticas corporais contribuem para a humanização e a socialização das mulheres numa instituição prisional feminina. Para isso, buscou-se analisar como as mulheres se relacionam durante o desenvolvimento das práticas corporais e compreender como as relações produzidas durante as práticas corporais modificam as relações das mulheres nas demais situações do seu cotidiano.

1. PROCECIMENTOS METODOLÓGICOS

1.1 Caracterização da pesquisa e instrumentos para coleta de informações

A metodologia utilizada neste estudo foi a pesquisa-ação, processo de aprimorar a prática entre o agir e o investigar. Segundo Trip (2005, p. 446), na pesquisa-ação, “planeja-se, implementa-se, descreve-se e avalia-se uma mudança para a melhora de sua prática, aprendendo mais no decorrer do processo, tanto a respeito da prática quanto da própria investigação”. Nesse sentido, o autor sugere quatro fases do ciclo básico da investigação-ação: “planejar uma melhora prática, agir para implantar a melhora planejada, monitorar e descrever os efeitos da ação, avaliar os resultados da ação”.

O planejamento, então, objetiva buscar possibilidades para o estudo dos problemas; o agir busca a realização do que se procura alcançar intervindo no problema; o monitoramento e a descrição dos efeitos da ação auxiliam nas mudanças, no sentido de analisar os efeitos dos encontros, as modificações no modo de pensar e agir dos sujeitos envolvidos na pesquisa. Por fim, avaliar os resultados da ação ajuda a perceber os efeitos da mudança na prática em si. A escolha da pesquisa-ação se deu pelo fato de não haver um trabalho sistemático na instituição prisional investigada voltado às práticas corporais.

O estudo teve a duração de dois meses. Foram realizadas seis intervenções, semanais, envolvendo vinte e quatro mulheres privadas de liberdade. Cada intervenção durou, em média, sessenta minutos. Desenvolveram-se práticas corporais como a dança, expressão corporal, ginástica, treinamento funcional, jogos e esportes.

Como instrumentos de pesquisa foram utilizadas observações dos encontros e registros em diário de campo. Neste, foram anotadas as situações vivenciadas, as conversas informais e as reflexões das pesquisadoras. Conforme Araújo *et al.* (2013, p. 54), o diário de campo é,

[...] amplamente empregado nas pesquisas [...] como caderno de notas em que o pesquisador registra as conversas informais, observações do comportamento durante as falas, manifestações dos interlocutores quanto aos vários pontos investigados e ainda suas impressões pessoais, que podem modificar-se com o decorrer do tempo.

Também foram realizadas entrevistas semiestruturadas, individuais, com questões abertas, com seis mulheres que participaram das práticas corporais e se dispuseram a conceder a entrevista. As entrevistas foram gravadas, transcritas e devolvidas às participantes para aprovação.

1.2 Campo de pesquisa e participantes do estudo

A pesquisa foi realizada numa instituição prisional feminina de um município do interior do Rio Grande do Sul, com capacidade para 72 mulheres. Durante a realização da pesquisa de campo, havia 24 mulheres no presídio, das quais 16 cumpriam pena em regime fechado e oito em regime provisório. O número de mulheres no presídio é bastante flutuante.

A faixa etária das mulheres participantes varia entre 19 e 55 anos. No que concerne ao crime, a grande maioria das mulheres cometeu o crime de tráfico de drogas. As demais foram presas por homicídio, furto ou roubo.

No que diz respeito à escolaridade das mulheres, todas estudaram; contudo, algumas não completaram o Ensino Fundamental; já outras têm Ensino Médio incompleto; ainda, outras informaram ter Ensino Superior incompleto. Nenhuma delas informou ter concluído o Ensino Superior. No que se refere à reincidência criminal, algumas cumprem a sua primeira prisão; outras, a segunda prisão; e a terceira prisão. Nenhuma delas foi presa mais de três vezes.

A equipe de trabalho da instituição prisional é constituída por uma diretora, uma chefe de segurança, oito agentes penitenciários, dois agentes que se revezam como plantonista 24 horas, uma psicóloga, uma psiquiatra que atende uma vez ao mês, uma médica voluntária e uma enfermeira do presídio masculino (localizado ao lado do presídio feminino), que atende as mulheres conforme a necessidade.

Além desses profissionais, o presídio conta com uma unidade do NEJA (Núcleo de Educação de Jovens e Adultos), no qual atuam um diretor, quatro professores e uma secretária. As aulas, ministradas por professores da rede estadual de ensino, são por área de conhecimento e contemplam os componentes curriculares da língua portuguesa, matemática e estudos da sociedade e da natureza. Ocorrem quatro vezes por semana, na parte da tarde. As alunas recebem diploma de conclusão do Ensino Fundamental e Médio.

As visitas na instituição prisional acontecem duas vezes por semana, no período da manhã e da tarde. Todas as visitas acontecem simultaneamente, no pátio (área externa).

As mulheres passam a maior parte do tempo nas celas, ou seja, são liberadas para ir ao pátio tomar banho de sol apenas duas horas por dia. Em caso de chuva, essa saída não acontece. As refeições que elas fazem são o café da manhã, almoço, café da tarde e jantar, dentro das celas.

As participantes do estudo assumem funções como faxina do pátio e da cela; como chaveira, que abre e fecha as celas; organização da lista de supermercado, para a compra de comidas autorizadas, como chocolates, salgadinhos, entre outros. Elas também auxiliam na cozinha e cuidam da biblioteca. As atividades que elas realizam contribuem para a remição da pena. Caso solicitem materiais como bolas de vôlei para jogar ou um rádio para ouvir música, elas são atendidas. Também participam de atividades religiosas.

1.3 Cuidados éticos

Durante o estudo, consideraram-se todos os cuidados éticos previstos na Resolução CNS 466/12 para pesquisas com seres humanos (BRASIL, 2012). O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Vale do Taquari – Univates, sob parecer nº 3.223.652. As mulheres autorizaram a gravação de áudio. Como garantia de anonimato, receberam nomes fictícios no material resultante do estudo.

Foi entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), em duas vias, para assinatura, a cada participante que concordou em participar do estudo. Os dados coletados foram armazenados em arquivo pessoal das pesquisadoras e serão deletados cinco anos após a conclusão da pesquisa.

A autorização para a realização da pesquisa foi concedida pelo Juiz de Direito responsável pela Vara de Execução Criminal do município em que se localiza a instituição prisional, através da assinatura da anuência institucional. O projeto de pesquisa, então foi apresentado e aprovado pela equipe diretiva do presídio. No início do estudo, foi realizada uma roda de conversa com as mulheres para apresentar a pesquisa, como se daria sua participação e para esclarecer suas dúvidas. Foi explicado às mulheres que não haveria risco em participar e que, caso sentis-

sem algum desconforto, poderiam cessar sua participação e retomá-la posteriormente.

2. ANÁLISE DAS INFORMAÇÕES

A análise das informações produzidas no campo de pesquisa se deu com base na análise de conteúdo (BARDIN, 1977). Foram organizadas temáticas de acordo com os objetivos propostos neste estudo. Para Bardin (1977, p. 38), a análise de conteúdo se formula através de:

Um conjunto de técnicas de análise das comunicações, que utiliza procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens. É a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção (ou, eventualmente, de recepção), inferência esta que recorre a indicadores (quantitativos ou não).

A análise das informações se deu em três etapas: 1) a pré-análise; 2) a exploração do material; 3) o tratamento dos resultados, a inferência e a interpretação.

2.1 Quebrando a rotina: movimento corporal como prática de socialização

As intervenções no presídio foram realizadas durante dois meses. Foram realizados seis encontros, pela manhã, uma vez por semana, com duração aproximada de 60 minutos. As práticas foram realizadas no pátio, área externa da instituição prisional. No primeiro encontro, formou-se uma roda de conversa para explicar como aconteceriam as atividades. Começamos com a dança. Foram trabalhados ritmos como o funk, rap, pagode e sertanejo. Formamos uma roda e foram propostas sequências de movimentos a serem realizadas pelas mulheres. A maioria participou da atividade, mas algumas ficaram sentadas. Estas, no entanto, pareciam divertir-se com a atividade, conversando umas com as outras sobre o que estava sendo realizado. As mulheres foram bem criativas e animadas nos passos. Após a dança, finalizamos com um alongamento, utilizando colchonetes. Algumas mulheres que não estavam na roda se juntaram ao grupo. O encontro terminou com uma roda de conversa para falar sobre as atividades realizadas. Carla, Flávia e Gisele relataram a sensação de estarem colocando o corpo em movimento nas práticas corporais: “*Me senti bem, distrai a mente*” (FALA DE CARLA, REGISTRO DIÁRIO DE CAMPO, 08/04/2019). “*Bem legal. A gente se movimentava*”

mais, não fica tão parada” (FALA DE FLÁVIA, REGISTRO DIÁRIO DE CAMPO, 08/04/2019). *“Eu achei muito bom, faz esquecer os problemas lá fora”* (FALA DE GISELE, REGISTRO DIÁRIO DE CAMPO, 08/04/2019).

O único momento da rotina do presídio em que as mulheres estão todas juntas é nas duas horas em que estão no pátio. Em todo tempo restante, elas costumam ficar separadas, nas celas. Com as intervenções realizadas durante a pesquisa, tiveram a oportunidade de se “misturarem” mais, de descontraírem, de conversarem, de realizarem práticas corporais com mulheres com as quais não costumam interagir.

Para Veríssimo (1941, p. 32):

As práticas de todos os exercícios físicos tornam os sujeitos desviantes mais sensíveis, mais socializados, mais corajosos; mais ágeis para o trabalho, mais flexíveis e menos ociosos. Faz com que eles integrem ao seu corpo biológico as regras da vida social que estão presentes nas regras do jogo que não permite truques e atitudes falhas. Exige força e ao mesmo tempo sensibilidade, companheirismo e destreza.

Às vezes, acontecem imprevistos, na instituição prisional. Pelo fato de as mulheres estarem privadas de liberdade, por terem uma série de normas e regras a obedecer, às vezes, acontecem desentendimentos entre elas, como também o descumprimento de regras. No dia agendado para o segundo encontro, fomos até a instituição prisional com as atividades planejadas e, chegando lá, a administração nos informou que algumas mulheres haviam sido penalizadas por descumprimento de regras. Por isso, a cela toda foi “castigada” com o isolamento e a não participação em nenhuma atividade durante o dia. Ao falar sobre o processo de disciplinarização no presídio, Foucault (2011, p. 74) coloca que:

A pena deve ser individualizada, ter como foco o indivíduo punido, sua transformação e o modo como reage ao sistema carcerário. E, se é da justiça que depende o princípio e a determinação da pena, é da prisão que depende a qualidade, a gestão e os rigores do cárcere. Então, as punições e as recompensas não devem servir apenas para que os detentos respeitem o regulamento da prisão, mas também para que sua ação sobre os mesmos seja efetiva.

Os castigos e punições parecem ser as principais ferramentas de manutenção da ordem e da disciplina nas instituições prisionais. No entanto, é necessário considerarmos que às instituições prisionais não cabe apenas castigar, punir ou manter a privação de liberdade, mas também

pensar no processo de transformação e de mudança do indivíduo durante o cumprimento da pena. Por ter acontecido logo pela manhã o imprevisto, a instituição achou melhor não entrarmos no pátio, pois nossa segurança poderia ser comprometida, em função dos sentimentos “ruins” que estavam sendo manifestados por causa do ocorrido e também pelo fato de a situação ter sido recente.

A expressão formar ou produzir “corpos dóceis”, conforme Foucault (2011), refere-se ao corpo que é o alvo principal da disciplinarização. A instituição prisional faz com que, a partir do cumprimento da pena, a partir da privação da liberdade, as pessoas sejam corrigidas, analisadas, estudadas, reguladas e controladas para atingirem o processo de construção, a mudança e a transformação do indivíduo.

Santa Rita (2006, p. 50) cita que:

[...] os principais problemas que afetam o Sistema Prisional Brasileiro, tanto o masculino como o feminino são: a precariedade das condições de habitabilidade, inexpressiva assistência jurídica e material, falta de manutenção da estrutura física, pouca oferta de atividades educacionais, laborativas e cursos profissionalizantes.

A prática corporal dentro da instituição prisional pode ser realizada de forma esportiva e através de experiências lúdicas, como jogos e brincadeiras, que estão presentes em todas as fases da vida do ser humano, tornando especial a sua existência. Além disso, acrescentam um ingrediente indispensável no relacionamento entre as pessoas, possibilitando que a criatividade aflore e sirva como estratégia para o desenvolvimento social. As práticas corporais, que contribuem para a socialização dos detentos, no entanto, são utilizadas, muitas vezes, como dispositivos de disciplina e de manutenção da ordem, uma vez que o tempo ocioso das mulheres ocupado com essas práticas pode contribuir para garantir a tranquilidade do presídio.

Pela sua natureza social, o ser humano, pela socialização, pode sobreviver, desenvolver-se e tornar-se pessoa (ABRANTES, 2011). O Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa sugere que socialização diz respeito ao “[...] ato de pôr em sociedade” (FERREIRA, 2004, p. 1.865), enquanto o Dicionário do Pensamento Social do Século XX permite avançar na compreensão, ao atribuir ao termo socialização o seguinte significado: “[...] os processos pelos quais os seres humanos são induzidos a adotar os padrões de comportamento, normas, regras e valores do seu mundo social” (JAHODA, 1996, p. 710), que complementa:

[...] começam na infância e prosseguem ao longo da vida [...], é um processo de aprendizagem que se apoia, em parte, no ensino explícito e, também em parte na aprendizagem latente [...], na absorção inadvertida de formas consideradas evidentes de relacionamento com os outros (JAHODA, 1996, p. 711).

Plaisance (2003) afirma que a noção de socialização compõe o cotidiano da educação e se refere, constantemente, ao modo como os indivíduos se integram na sociedade, adquirem bons hábitos sociais e aprendem a vida coletiva no interior de grupos sociais constituídos. Nesse sentido, o processo de socialização diz respeito à aprendizagem e à internalização de normas e de valores de determinado meio ou grupo social, no qual os indivíduos e os grupos que estão inseridos objetivam integrar e desenvolver o sentimento de pertencimento do indivíduo à sociedade. Ao serem questionadas sobre as possíveis contribuições das práticas corporais na socialização das mulheres que se encontram no presídio, as participantes do estudo Maria, Diana e Flávia falam dos movimentos de aproximação e de interação, proporcionados pelo trabalho corporal em grupo:

Sim, porque a gente brinca, interage, porque lá dentro da cela não tem como se misturar e nas práticas a gente vai com as outras. Eu acho bem melhor, uma conversa com a outra. Ao mesmo tempo que tu tá fazendo ginástica, tu tá se divertindo também (ENTREVISTA, MARIA, 06/05/2019).

Sim, porque a gente se reúne, [...], querendo ou não tem muitas pessoas que a gente não se fecha, tem muitos conflitos, e independente dos conflitos a gente se torna um grupo, e, querendo ou não, a gente tem que conviver com todas. Então, esse trabalho que a profe faz com a gente, ele une todas nós, entende? E conflitos sempre tem. A gente acaba se conhecendo, pratica exercício todas juntas. E o momento mesmo que nos reunimos é contigo, que a gente acaba esquecendo as brigas, conflitos, discussões e que lá fora vai ter que ser assim, deixar um pouco o orgulho de lado (ENTREVISTA, DIANA, 06/05/2019).

Eu acho que sim, né, depende de cada pessoa, porque só nos enturmamos enquanto estamos fazendo as atividades, senão cada uma fica no seu canto e assim fica. Tem bastante intriga aqui dentro. É bem ruim, mas é bom quando temos atividades para fazer, porque dá espáirece a cabeça. Esquece os problemas. Faz bem para saúde, nós gostamos (ENTREVISTA, FLÁVIA, 06/05/2019).

A dificuldade em realizar uma aproximação mais espontânea fica evidente na fala de Eneida:

Aqui ainda pesa mais, pelo fato de tu tá, presa, ter teus problemas, tá longe da família, sendo privada da sua liberdade e isso deveria fazer com que a gente ficasse mais unida para uma ajudar mais a outra, para diminuir os conflitos. As pessoas têm que aprender a resgatar mais elas e não descartar, e, com essas atividades, resgatam muitas pessoas (ENTREVISTA, ENEIDA, 06/05/2019).

As falas das mulheres evidenciam que elas compreendem que há melhora na sua socialização a partir das práticas corporais, já que há um maior envolvimento entre elas, em termos de proximidade, divertimento, aprendizado.

2.2 Práticas corporais e humanização

Eu sou um pouco envergonhada e quero procurar a participar mais. Deixa a gente com a autoestima mais elevada, a gente procura aprender coisas novas, interagir, apesar de eu ficar no meu canto, mais reservada eu fico observando, gosto de olhar, me faz bem (ENTREVISTA, ENEIDA, 06/05/2019).

A fala de Eneida expressa o sentimento comum a todas as entrevistadas da pesquisa: as práticas corporais são importantes para as mulheres privadas de liberdade, em vários aspectos. Além de gostarem, se alegrarem e de se divertirem com as atividades propostas, obtêm muitos benefícios, tanto na parte física quanto na psicológica e social. Elas acabam “esquecendo” um pouco a vida difícil dentro da instituição prisional e se envolvem nas atividades, o que é possível perceber nas falas de Diana e Eneida:

É bom, a gente sai de dentro daqui, não tem explicação, a gente esquece que tá aqui. É uma alegria, são 24 horas e são 22 horas atrás da porta, 2 horas de pátio e para a gente é uma coisa boa, uma coisa nova, a gente se diverte e esquece um pouco os problemas lá fora. (ENTREVISTA, DIANA, 06/05/2019).

Apesar de eu não participar muito, eu acho bem interessante, acho que nos deixa mais leves, mais soltas. Nos últimos dias eu ando meio de cabeça baixa, um pouco preocupada, a gente tem os problemas lá fora, tem aqui dentro também, mas eu acho legal, eu acho interessante. (ENTREVISTA, ENEIDA 06/05/2019).

No segundo encontro, trabalhamos com treinamento funcional. O treinamento funcional possui uma abordagem dinâmica, motivante, desafiadora e complexa, treinando o corpo para um melhor desempenho nos movimentos necessários nas atividades cotidianas e esportivas. Tem como objetivo melhorar a capacidade funcional, através de exercícios que

estimulam os receptores proprioceptivos presentes no corpo, os quais proporcionam melhora no desenvolvimento da consciência sinestésica e do controle corporal; no equilíbrio muscular estático e dinâmico; a diminuição da incidência de lesão e o aumento da eficiência dos movimentos (ZANELLA; AGUIAR, 2015).

Foi organizado um circuito com algumas estações, com o objetivo de trabalhar agilidade, equilíbrio, força e coordenação de movimentos. Foram utilizadas cordas, litros de garrafa pet com areia (usadas como halteres), cones, *thera band*¹, escala de agilidade² e chapéu chinês³.

Sabe-se que, especialmente por estarem numa instituição prisional, o condicionamento físico de cada mulher deve ser levado em consideração. Muitas participantes, durante os encontros de intervenção, se queixavam bastante de dores no corpo, por ficarem muito paradas, ou na mesma posição; sentem-se sedentárias. Então, procuramos sempre respeitar os limites de cada uma. Eneida faz referência aos seus desconfortos corporais durante sua entrevista:

É uma maneira da gente sair um pouco daqui, movimentar o corpo porque a gente fica muito parada, e eu, como faço crochê, o alongamento ajuda porque a gente tem muita dor nas costas, dor no ombro, às vezes tem a sensação que tá rasgando o ombro, então, eu acho bom [...] (ENTREVISTA, ENEIDA, 06/05/2019).

Flávia e Simone, por sua vez, relatam que os movimentos aprendidos nos encontros são utilizados em outros momentos de suas rotinas:

Eu acho que faz bem para nós, porque a gente não tem nada para fazer aqui e distrai a mente, é como um benefício, quando vocês mostram coisas de ginástica a gente faz até na cela, aproveitamos tudo o que vocês passam (ENTREVISTA, FLÁVIA 06/05/2019).

A gente fica deitado ou a gente fica sentado, no caso os beliches são pequenos né, e, quando a gente é grande, é ruim, dói bastante. Os alongamentos e exercícios são muito bons, depois que tu faz, ajuda. Depois que as profes vão embora, nos outros dias, a gente começa a lembrar e faz, sabe, é bom (ENTREVISTA, SIMONE 06/05/2019).

As mulheres atribuem grande importância às práticas no que diz respeito ao seu bem-estar. Sentem curiosidade em conhecer os exercícios, seus efeitos e benefícios; querem cuidar mais do corpo e diminuir as

1 É uma faixa ou tubo resistente de látex usada em fisioterapia e exercícios de treinamento de força leves.

2 Escala de agilidade: serve para demarcar espaços onde o indivíduo deve executar uma rotina de movimentos pré-determinada pelo profissional.

3 Chapéu chinês: é um material pequeno e versátil, muito utilizado na demarcação de treinos criando percursos e obstáculos nos treinamentos funcionais.

dores que sentem por ficarem quase sempre na mesma posição, já que passam muito tempo deitadas e sentadas. O cuidado com o corpo contribui, também, para a melhora da autoestima. Mariana e Simone falam sobre suas sensações:

É importante e faz bem, porque eu não fazia ginástica e eu me senti bem depois daquele dia, se sente mais ativa, mais disposta por estar parada o dia todo. Eu gostei (ENTREVISTA, MARIANA, 06/05/2019).

Vejo a importância, tanto psicológica, bastante, e física, porque a gente só fica sentada na cela e daí a gente se movimenta, com uma brincadeira e tudo, distrai o psicológico e sai um pouco desse mundo daqui da cadeia (ENTREVISTA, SIMONE, 06/05/2019).

Algumas mulheres nunca tinham visto os materiais utilizados nas práticas e acharam incrível a variedade de exercícios que poderiam praticar. Além da curiosidade em saber qual músculo estava sendo estimulado/desenvolvido durante os exercícios, elas manifestaram o desejo de ter a autoestima mais elevada, de se sentirem melhor, de se cuidarem mais, de pensarem na questão da saúde. Algumas até percebem o quanto o fumo⁴ prejudica na hora do exercício.

O sofrimento dentro da instituição prisional leva as mulheres a se sentirem um tanto vazias, desvalorizadas, incapacitadas, limitadas, o que faz com que o cumprimento da pena seja doloroso. “Reforça-se assim a percepção ‘foucaultiana’ ainda hoje presente de que a prisão representa um espaço de ‘suplício da alma’ exercido através de seu poder institucionalizante sobre seus sujeitos” (LIMA *et al.*, 2013).

No terceiro encontro, utilizamos a bocha adaptada, que exige concentração, controle de músculos e precisão de movimentos. A bocha adaptada é um esporte que acontece sentado e em times. A participação das mulheres foi muito boa. Como fizemos uma competição, elas se animavam com seu time, buscando a vitória. Após a bocha, utilizamos cordas para fazer uma rede e jogamos vôlei, sem exigir técnica na execução dos movimentos, deixando-as bem livres para jogar.

Em relação às práticas corporais, Gomes, Fraga e Carvalho (2015, p. 79) dizem que:

As práticas corporais, compreendidas como manifestações da cultura corporal de determinado grupo, carregam os significados que as pessoas lhes atribuem. Contemplam as vivências lúdicas e de organização cultural e operam de acordo com a lógica do acolhimen-

4 A maioria das mulheres fuma bastante.

to, no sentido de estar atento às pessoas, de trabalhar ouvindo seus desejos e necessidades e, ao mesmo tempo, orientá-las para uma vida mais saudável.

As práticas corporais promovem não apenas a inclusão, mas também a integração, proporcionando relacionamento intrapessoal, ato de conhecer a si mesmo, identificar pontos fortes, emoções e habilidades. Promovem também o relacionamento interpessoal, que diz respeito à relação com o próximo, à maneira como lidamos e convivemos com as pessoas, oportunizando o bem-estar nas múltiplas dimensões humanas, além da comunicação, da expressão e da movimentação corporal, contribuindo assim para a socialização e a humanização.

González (2015) destaca três elementos fundamentais para as práticas corporais: “a) o movimento corporal como elemento essencial; b) uma organização interna (de maior ou menor grau) pautada por uma lógica específica; c) serem produtos culturais vinculados com o lazer/ entretenimento e/ou o cuidado com o corpo e a saúde” (GONZÁLEZ, 2015, p. 137). Sendo assim, existem práticas corporais diversificadas que podem ser utilizadas e inseridas nas instituições prisionais com o propósito do cuidado à saúde, do bem-estar e da qualidade de vida, como, por exemplo, o esporte, jogos, exercícios físicos, danças, expressão corporal, ginástica, entre outros.

As práticas corporais, em função de suas características e propósitos, oferecem possibilidades de humanização das relações no presídio feminino, à medida que atendem cada pessoa na sua individualidade e nas suas potencialidades. Qualquer pessoa, independente de sua idade, tendo condições intelectuais e psicológicas para apreciar a natureza e as consequências de um ato ou proposta de assistência à sua saúde, deve ter oportunidade de tomar decisões sobre questões relacionadas à sua saúde, ou seja, poder agir enquanto uma pessoa autônoma (FORTES; MARTINS, 2000).

Na ausência de políticas inclusivas, ao entrarem na instituição prisional, as mulheres são encarceradas e cerceadas da liberdade, passando por preconceitos e estigmas sociais históricos - como sabemos, basta atentar para a mídia e trabalhos como este: a prisão é uma marca forjada pelo Estado e pelo consenso social. Em contrapartida, existem órgãos para atender a essas demandas e oferecer aos internos condições de adaptação, socialização, cidadania e direitos, incluindo o acesso à educação. A perspectiva desenvolvida por profissionais da educação, na *Pedagogia no Cárcere*, visa amenizar a dor e oportunizar perspectivas de vida futura a

essas pessoas que vivem longe do convívio familiar, visando sua humanização (RIBEIRO; MACHADO, 2016).

Como recomenda Freire (1987, p.41), nenhuma pedagogia realmente libertadora pode ficar distante dos oprimidos, quer dizer, pode fazer deles seres desditados, objetos de um “tratamento” humanitarista, para tentar por meio de exemplos retirados entre os opressores, modelos para a sua promoção.

No quarto encontro da pesquisa, o foco concentrou-se nos esportes. Foram utilizadas bolas de vôlei e cordas para servir como rede. No momento inicial, foi feito um aquecimento através de alongamentos e movimentos rítmicos. Depois, organizamos times para jogar vôlei. A proposta não era ser um jogo com regras, mas deixar as mulheres bem à vontade para jogar conforme seu conhecimento, interesse e habilidade motora, apenas validando os pontos. Também foi feito revezamento das participantes, para que a maioria que quisesse pudesse participar.

Já no quinto encontro, foi utilizado o frescobol como uma atividade rápida e veloz, que exige coordenação motora e atenção no jogo, também promove maior interação entre as mulheres. Fizeram duplas e começaram a rebater a bola com o objetivo de não deixar a bola cair no chão. Muitas participaram. Foi necessária muita atenção e agilidade.

Para Amaral (2009, p.51), “os jogos cooperativos são mediadores da união entre as pessoas, compartilhando e despertando a coragem de assumir riscos, reconhecendo a importância do grupo e estimulando, por meio da convivência, o desenvolvimento da autoestima”. Além disso, os jogos promovem inclusão e interação no convívio com outros seres humanos. E é nesse processo que aprendemos a ser gente, porque convivemos com gente. Para Freire (1987), educar é “construir gente”, humanizar os humanos na luta em denunciar e superar os elementos desumanizadores.

No sexto e último encontro, foram apresentados exercícios específicos para a musculatura corporal. Com o auxílio de colchonetes, foi solicitado que as mulheres se sentassem numa roda e ficassem atentas. A ideia inicial era ensinar uma sequência de exercícios abdominais (exercícios específicos para o músculo reto do abdômen, oblíquo externo, oblíquo interno e transversos), que elas poderiam executar, também, nas celas. Após a demonstração dos movimentos, foi solicitado que elas tentassem repeti-los. Em seguida, demonstramos alguns tipos de agachamento com o próprio peso corporal: agachamento aberto, fechado, afundo e isometria, utilizando a parede. As mulheres reproduziram os

movimentos e ficaram impressionadas com a quantidade de exercícios que podem ser realizados, usando apenas o próprio corpo.

Os encontros com as participantes ocorreram de forma tranquila e foram permeados de bastante alegria. Havia uma relação extremamente respeitosa e de confiança entre as mulheres e as pesquisadoras. As conversas informais, o compartilhamento dos sentimentos e sensações, a atenção e a escuta levaram à construção de vínculos que foram fundamentais para o desenvolvimento das práticas corporais. O estudo evidenciou que diferentes práticas corporais podem ser mobilizadas e/ou oportunizadas, ainda que os recursos materiais e o espaço físico sejam restritos nos contextos prisionais. Ainda, pode-se afirmar que as práticas corporais constituíram-se numa forma de cuidado das mulheres.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluído o estudo, preocupa o frequente descaso em relação às mulheres presas, tanto pelos órgãos responsáveis por assegurar a aplicação da lei e o seu acompanhamento, como da sociedade de modo geral. Nesse sentido, caberia ao Estado, aos seus três poderes, juntamente com organizações comunitárias, investirem e garantirem a implementação de políticas públicas e ações que visassem à humanização e à socialização das pessoas, nesse caso, as mulheres, que tiveram retirado o direito à liberdade, independente do delito cometido.

A sociedade ainda tem um olhar acusativo e de descrédito em relação à instituição prisional, mas é necessário entender que as mulheres privadas de liberdade são seres humanos de direitos. Muitas vezes, nem as autoridades, nem a sociedade em geral percebem e reconhecem suas particularidades, suas emoções e sentimentos; ao contrário, promovem sua invisibilidade e acentuam a desigualdade de gênero.

A humanização e a socialização na instituição prisional têm recebido pouca atenção e investimentos. Por isso, é necessário que sejam pensadas formas outras para tratar da marginalidade, punindo quando necessário, mas trabalhando sempre para que os considerados culpados, quando entrarem em liberdade, possam sair seguros de serem acolhidos pela sociedade, podendo levar uma vida digna, como qualquer outro cidadão.

As práticas corporais orientadas por profissionais de Educação Física, conforme constatamos, auxiliam no processo de modificação e de

transformação do indivíduo dentro de uma instituição prisional. Além disso, podem gerar diversos benefícios aos praticantes, pois as mulheres sentem-se mais ativas. Os benefícios podem ser tanto físicos como psicológicos, afetivos ou sociais. Reduzindo as dores corporais, gera-se um melhor convívio entre as mulheres, que se sentem mais valorizadas, o que contribui, também, para a melhora da autoestima. Por fim, elas conseguem perceber que há maior envolvimento quando estão juntas, praticando as atividades propostas, o que é importante para a sociedade em relação à perspectiva de um futuro melhor.

As mulheres gostaram de participar das práticas corporais, especialmente, por ficarem recolhidas em celas na maior parte do dia. Desse modo, convém observar que a privação de liberdade não pode ser sinônimo de supressão dos direitos básicos das mulheres encarceradas. Nesse sentido, seria importante a inserção de um profissional de Educação Física no espaço prisional, pois, com o acompanhamento e o conhecimento de um profissional da área, é possível desenvolver práticas diferenciadas, que, certamente, trariam melhorias significativas dentro desse ambiente, no sentido da humanização das relações e da elevação da autoestima, o que contribuiria para a ressocialização, um direito garantido pela Constituição Federal (BRASIL, 1988).

JÉSSICA NERVIS

BACHAREL EM EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DO VALE DO TAQUARI - UNIVATES

SILVANE FENSTERSEIFER ISSE

DOUTORA EM CIÊNCIAS DO MOVIMENTO HUMANO
UNIVERSIDADE DO VALE DO TAQUARI - UNIVATES

***THE CONTRIBUTIONS OF CORPORATE PRACTICES FOR
THE HUMANIZATION AND SOCIALIZATION OF WOMEN
DEPRIVED OF THEIR FREEDOM***

Abstract

This study aims to understand how corporal practices contribute to the humanization and socialization of women deprived of their freedom, in a female prison. It is an action research. Twenty-four women participated in the study. Six weekly interventions were performed through body practices such as dances, body expression, gymnastics, games and sports. The research instruments used were observations, field

diary records and semi-structured interviews. The study showed that the corporal practices contribute to the humanization and socialization in the prison institution: they modify the routine of the prison; constitute a moment of joy and amusement; contribute to a greater attention to health and the reduction of body aches, and improve the conviviality, since they provide the interaction among women who do not usually have dialogues among themselves.

Keywords: *Prison institution. Body practices. Humanization. Socialization.*

REFERÊNCIAS

- ABRANTES, Pedro. Para uma teoria da socialização. *Sociologia, Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, vol. XXI, 2011, p. 121-139. Disponível em: <<http://twixar.me/FcRn>> Acesso em: 12 maio 2019.
- AMARAL, Jader Denicol do. **Jogos Cooperativos**. 4 ed. São Paulo: Phorte, 2009.
- ARAÚJO, Laura Filomena Santos De *et al.* Diário de pesquisa e suas potencialidades na pesquisa qualidade em saúde. **Revista Brasileira em Pesquisa de Saúde**, Vitória, v. 15, n. 3, 53-61, 2013. Disponível em: <<http://periodicos.ufes.br/RBPS/article/viewFile/6326/4660>>. Acesso em: 25 abr. 2019.
- BARDIN, Laurence. **Análise de Conteúdo**. Lisboa-PT: Edições 70, 1977. E-Book. Disponível em: <<http://twixar.me/J7Rn>>. Acesso em: 09 mai. 2019.
- BRASIL. **Lei nº. 7.210, de 11 de julho de 1984**. Institui a Lei de Execução Penal. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/LEIS/L7210.htm>. Acesso em: 18 abr. 2019.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012**. Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_12_12_2012.html>. Acesso em: 09 mai. 2019.
- BRASIL. [Constituição (1988)]. **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF: Presidência da República, [1988]. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Constituicao/Constituicao.htm>. Acesso em: 06 abr. 2019.

- CURY, Jessica Santiago; MENEGAZ, Mariana Lima. Mulher e o cárcere: uma história de violência, invisibilidade e desigualdade social. 13º Mundos de mulheres & fazendo gênero 11. WWC2017, **Anais**, Florianópolis-SC, 2017. Disponível em: <http://www.en.wwc2017.eventos.dype.com.br/resources/anais/1499469506_arquivo_artigofazendogenero-enviar.pdf>. Acesso em: 06 abr. 2019.
- FERREIRA, A. B. H. **Novo dicionário Aurélio da língua portuguesa**. 3. ed. Curitiba: Positivo, 2004.
- FORTES, Paulo Antônio de Carvalho; MARTINS, Cleide de Lavieri. A ética, a humanização e a saúde da família. **Revista brasileira de enfermagem**, v. 53, n. SPE, p. 31-33, 2000. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reben/v53nspe/v53nspea05.pdf>>. Acesso em: 19 maio 2019.
- FOUCAULT, Michel. **Vigiar e punir: Nascimento da prisão**. Tradução de Raquel Ramalhe. 39. ed. Petrópolis: Vozes, 2011.
- FREIRE, Paulo. **Pedagogia do oprimido**. 17 ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1987.
- GOMES, Ivan Marcelo; FRAGA, Alex Branco; CARVALHO, Yara Maria de (orgs.). **Práticas Corporais no Campo da Saúde: uma política em formação**. Porto Alegre: Rede Unida, 2015.
- GONZÁLEZ, Fernando Jaime. Práticas corporais e o Sistema Único de Saúde: desafios para a intervenção profissional. *In*: GOMES, Ivan Marcelo; FRAGA, Alex Branco; CARVALHO, Yara Maria de (orgs.). **Práticas Corporais no Campo da Saúde: uma política em formação**. Porto Alegre: Rede Unida, 2015.
- JAHODA, M. Socialização. *In*: OUTHWAITE, W.; BOTOMORE, T. **Dicionário do pensamento social do século XX**. Tradução: Eduardo Francisco Alves e Álvaro Cabral. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1996.
- LIMA, Gigliola Marcos Bernardo *et al.* Mulheres no cárcere: significados e práticas cotidianas de enfrentamento com ênfase na resiliência. **Saúde em Debate**, Rio de Janeiro, v. 37, n. 98, p. 446-456, jul/set, 2013. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/sdeb/v37n98/a08v37n98.pdf>>. Acesso em: 09 maio 2019.
- MORAES, Adílio Moreira; MORAES, Berla Moreira; RAMOS, Vanessa Mesquita. A prática de atividade física no presídio o que pensam

- os apenados? **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon, v. 12, n. 1, p. 47-54, jan./jun., 2014. Disponível em: <<http://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernodfisica/article/viewFile/9794/8797>>. Acesso em: 10 abr. 2019.
- PEREIRA, Éliton; VASCONCELOS, Miriã. O processo de socialização no canto coral: um estudo sobre as dimensões pessoal, interpessoal e comunitária. **Revista Música Hodie**, v. 7, n. 1, 2007. Disponível em: <<https://tinyurl.com/y6smx764>>. Acesso em: 23 abr. 2019.
- PLAISANCE, Éric. Socialização: modelo de inclusão ou modelo de interação? **Percursos**: Revista do Centro de Ciências da Educação da Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis: v. 4, n. 1, 2003.
- SANTA RITA, Rosangela Peixoto. **Mães e crianças atrás das grades: em questão o princípio da dignidade da pessoa humana**. 2006. 180f. Dissertação (Mestrado em Política Social) - Universidade de Brasília, Brasília, 2006. Disponível em: <http://repositorio.unb.br/bitstream/10482/6377/1/2006_Rosangela%20Peixoto%20Santa%20Rita.pdf>. Acesso em: 20 mai. 2019.
- RIBEIRO, Bruna Carolina de Alfaia; MACHADO, Edina Fialho. Pedagogia social no cárcere em busca de humanização. **Revista Diálogos**, v. 20, n. 1, p. 72-81, 2016. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RDL/article/view/6806/4799>>. Acesso em: 23 abr. 2019.
- ROLIM, Marcos. Prisão e ideologia: Limites e possibilidades para a reforma prisional no Brasil. **DHNET**, p. 1-35, 2012. Disponível em: <http://www.dhnet.org.br/direitos/militantes/marcosrolim/rolim_prisao_e_ideologia.pdf>. Acesso em: 12 mai. 2019.
- TRIP, David. Pesquisa-ação: uma introdução metodológica. **Educação e Pesquisa**, v. 31, n. 3, p. 443-466, 2005.
- VERÍSSIMO, N. **Relatório de 1940 do Presídio de Fernando de Noronha**, Recife. Secretaria de Estado dos Negócios do Interior/ Repartição Central de Polícia. Recife: SENI/RCP,1941.
- ZANELLA, André Luiz; AGUIAR, Clodoaldo Duarte. **A eficiência do treinamento funcional**: uma revisão de literatura acerca de seus aspectos. *Efdeportes*, Buenos Aires, año 19, n. 202, 2015. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd202/a-eficiencia-do-treinamento-funcional.htm>>. Acesso em: 12 mai. 2019.