



UEPB

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

ROMÊNIA SOARES BARRETO

**A IMPORTÂNCIA DO USO DA DEFESA PESSOAL NO COMBATE À VIOLÊNCIA
CONTRA A MULHER: EXPERIÊNCIA REALIZADA NO PROJETO DE EXTENSÃO
DA COORDENADORIA DE ESPORTE E LAZER DA UEPB**

**CAMPINA GRANDE
2021**

ROMÊNIA SOARES BARRETO

**A IMPORTÂNCIA DO USO DA DEFESA PESSOAL NO COMBATE À VIOLÊNCIA
CONTRA A MULHER: EXPERIÊNCIA REALIZADA NO PROJETO DE EXTENSÃO
DA COORDENADORIA DE ESPORTE E LAZER DA UEPB**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Educação Física do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de graduada em Educação Física.

Área de concentração: Saúde.

Orientador: Prof. José Eugênio Eloi de Moura.

**CAMPINA GRANDE
2021**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

B273i Barreto, Romênia Soares.

A importância do uso da defesa pessoal no combate à violência contra a mulher [manuscrito] : experiência realizada no Projeto de Extensão da Coordenadoria de Esporte e Lazer da UEPB / Romênia Soares Barreto. - 2021.

27 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde , 2021.

"Orientação : Prof. Esp. José Eugênio Eloi de Moura. , Clínica Academia Escola de Educação Física - CCBS."

1. Defesa pessoal. 2. Autodefesa. 3. Femicídio. I. Título

21. ed. CDD 796.8

ROMÊNIA SOARES BARRETO

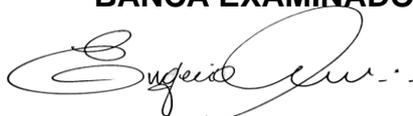
**A IMPORTÂNCIA DO USO DA DEFESA PESSOAL NO COMBATE À VIOLÊNCIA
CONTRA A MULHER: EXPERIÊNCIA REALIZADA NO PROJETO DE EXTENSÃO
DA COORDENADORIA DE ESPORTE E LAZER DA UEPB**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Educação Física do Centro de Ciência Biológicas e da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de graduada em Educação Física.

Área de concentração: Saúde.

Aprovada em: 28/05/2021.

BANCA EXAMINADORA



Prof. José Eugênio Eloi Moura (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Profª Me. Anny Sionara Moura Lima Dantas
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Profª Me. Michele da Silva Santos
Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA)

A Deus, criador de todo universo e de tudo que nele há, força imensurável e poderosa que me permite continuar nessa jornada, DEDICO.

AGRADECIMENTOS

A Deus, primeiramente, por todas as bênçãos que Ele me proporciona e por conceder a conclusão de mais uma etapa importante em minha vida.

Ao, meu amado e benevolente Santo Expedito, pelas graças alcançadas.

A minha irmã Esmênia Soares Costa Barreto que é minha fortaleza a quem amo incondicionalmente. Sempre se fez presente me auxiliando em todas as etapas de minha vida.

Aos meus pais, Maria Neifa Soares Barreto e Júlio Soares Lima pelo amor, incentivo, força e apoio incondicional.

A meu cunhado Yuri Costa e Silva, por todo apoio e incentivo.

Agradeço imensamente a meu querido orientador, professor José Eugênio Eloi de Moura, por ser tão comprometido e dedicado, exercendo com primor sua função como docente. Obrigada pela atenção e por acreditar no projeto, me proporcionando desenvolvê-lo junto a Coordenadoria de Esporte e Lazer (COEL) em parceria a Pró Reitoria Estudantil (PROEST) e a Pro Reitoria de Extensão (PROEX), são projetos assim que oportunizam nosso crescimento e desenvolvimento como estudantes e futuros profissionais.

À professora Roseane Barros da Silva, pelo comprometimento e dedicação junto aos projetos da COEL.

As queridas professoras que compõem minha banca examinadora, professora coordenadora Ms. Anny Sionara Moura Lima Dantas e Ms. Michele da Silva Santos, por suas valiosas contribuições na avaliação deste trabalho.

A todos os professores deste departamento que contribuíram com seu conhecimento, fazendo tornar-se possível, a realização de minha formação acadêmica.

Aos amigos Maurício e Alan, secretários da Coordenação de Educação Física, sempre atenciosos e dispostos a nos auxiliar prontamente.

A todas minhas alunas, pois elas tornaram possível a prática e desenvolvimento das técnicas desse projeto.

Ao meu treinador Vanderlan Targino Alves, que sempre me incentiva e me instiga pela busca da superação a cada luta e treino.

A minha turma pioneira no curso de Bacharelado em Educação Física. Em especial à Nadja, Mônica, Generson, Lais, Maria Eduarda e Ivoneide.

A minhas amigas que sempre se fizeram presentes em minha vida: Fhairussy Maracajá Napy Charara e Ivânia Patrícia Rodrigues Cardoso.

Gratidão a todos que fizeram parte desta caminhada até a conclusão deste trabalho.

Maria, Maria

Maria, Maria, é um dom, uma certa magia
Uma força que nos alerta
Uma mulher que merece viver e amar
Como outra qualquer do planeta
Maria, Maria, é o som, é a cor, é o suor
É a dose mais forte e lenta
De uma gente que ri quando deve chorar
E não vive, apenas aguenta
Mas é preciso ter força, é preciso ter raça
É preciso ter gana sempre
Quem traz no corpo a marca, Maria, Maria
Mistura a dor e a alegria
Mas é preciso ter manha, é preciso ter graça
É preciso ter sonho sempre
Quem traz na pele essa marca possui
A estranha mania de ter fé na vida
Mas é preciso ter força, é preciso ter raça
É preciso ter gana sempre
Quem traz no corpo a marca, Maria, Maria
Mistura a dor e a alegria
Mas é preciso ter manha, é preciso ter graça
É preciso ter sonho sempre
Quem traz na pele essa marca possui
A estranha mania de ter fé na vida

Compositores:
Milton S. C. do Nascimento
Fernando Brant

RESUMO

O presente trabalho relata a experiência angariada com o desenvolvimento do projeto de extensão, intitulado: “A importância do uso da defesa pessoal no combate à violência contra a mulher: experiência realizada no projeto de extensão da coordenadoria de esporte e lazer da UEPB. O mesmo surgiu da necessidade de abordar a importância da Defesa Pessoal feminina não só no âmbito acadêmico, mas também ser expandindo a toda comunidade. No projeto nosso objetivo foi trabalhar a linguagem corporal, técnicas de autodefesa, além de trabalhar habilidades psicológicas e verbais com as participantes. Foi realizado um questionário com a primeira turma que era composta por alunas de variados cursos da instituição. O projeto tornou-se possível devido a parceria com a Coordenação de Esporte e Lazer (COEL) da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), desenvolvido a partir de aulas realizadas na sala de dança do Departamento de Educação Física - DEF da UEPB desde o ano de 2019, ocorrendo todas às terças e quintas no horário de 12:00 h às 13:00 h presencialmente. No ano de 2020 e 2021 as aulas seguiram de forma remota, devido a pandemia do COVID-19. Mediante o atual contexto dos altos índices de violência contra a mulher, casos de feminicídio e o exponencial relato quanto às agressões verbais, psicológicas e físicas das quais estão sujeitas diariamente, observou-se a crescente procura por aulas de artes marciais e autodefesa na tentativa de prevenção e combate as mais variadas formas de abuso que ocorrem com frequência no ambiente de trabalho, seio familiar, escolas e meio social. Partindo do contexto histórico, social e cultural das mulheres, observa-se a violência na qual são aprisionadas as relações de gênero na essência da sociedade patriarcal, desta maneira no decorrer da execução do projeto ao analisar a dinâmica da prática e teoria do curso de defesa pessoal feminina foi permitido vislumbrar nas alunas participantes os ganhos, avanços e posturas totalmente diferentes de quando iniciaram.

Palavras-Chave: Defesa pessoal feminina. Autodefesa. Feminicídio.

ABSTRACT

The present work reports the experience gained with the development of the extension project, entitled: "The importance of using self-defense in combating violence against women: experiences carried out in the extension project of UEPB's sports and leisure coordination. The same emerged from the need to address the importance of female self-defense not only in the academic field, but also to expand to the entire community. In the project our goal was to work on body language, self-defense techniques, in addition to working with psychological and verbal skills with the participants. A questionnaire was conducted at the beginning of the period and another at the end to analyze the development and feedback from the students regarding the classes. The project became possible due to a partnership with the Coordination of Sports and Leisure (COEL) of the State University of Paraíba (UEPB), developed from classes held in the dance hall of the Department of Physical Education - DEF of UEPB since the year 2019, every Tuesday and Thursday from 12:00 pm to 1:00 pm in person and in the year 2020 and 2021 classes continued remotely. Given the current context of high rates of violence against women, cases of femicide and the exponential report on the verbal, psychological and physical aggressions to which they are subjected daily, there was an increasing demand for martial arts classes and self-defense in an attempt to preventing and combating the most varied forms of abuse that frequently occur in the workplace, in the family, schools and the social environment. Starting from the historical, social and cultural context of women, it is possible to observe the violence in which gender relations are imprisoned in the essence of patriarchal society, in this way during the execution of the project when analyzing the dynamics of the practice and theory of the defense course female staff were allowed to see in the participating students the gains, advances and postures totally different from when they started.

Keywords: Female self-defense. Self-defense. Femicide

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	10
2	A VIOLÊNCIA FEMININA NO COTIDIANO	12
2.1	Barreiras enfrentadas pelas mulheres para denunciar a violência..	12
2.2	Lei Maria da Penha, Delegacias de atendimento às mulheres, medidas protetivas e demais conquistas alcançadas	13
3	PROCEDIMENTOS METODOLOGICOS, CAMPO EMPÍRICO E SUJEITOS DA PESQUISA	16
4	EXPERIÊNCIAS DO PROJETO DE EXTENSÃO REALIZADO PELA COEL/PROEST	19
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	22
	REFERÊNCIAS	24
	APÊNDICE A – Perfil das Alunas Participantes do Projeto.....	26
	ANEXO A – Termo de Compromisso do Pesquisador	27

1 INTRODUÇÃO

Este estudo teve por finalidade analisar questões e experiências relacionadas à importância do uso da defesa pessoal feminina no combate à violência no cotidiano de mulheres participantes do projeto de extensão realizado pela Coordenadoria de Esporte e Lazer da UEPB, enquanto tema de grande relevância no atual cenário de altos índices de feminicídio e diversos tipos de violências contra a mulher, ocorrendo de forma demasiada em todo o mundo. Observa-se diariamente em curva ascendente novos registros de casos relacionados às violências físicas, psíquicas, agressões verbais e emocionais contra mulheres.

Dados do mapa da violência de 2012¹ indicam que o Brasil ocupa a sétima posição na incidência de homicídio de mulheres, num ranking mundial de 84 países. De 1980 a 2010, triplicou-se o número de assassinatos no Brasil e nessa triste estatística foram constatadas 92 mil mulheres assassinadas, 43,5 mil só na última década. Desde que a Lei do Feminicídio (13.104/15) entrou em vigor, em 2015, o número de casos registrados pela Segurança Pública aumentou 62,7%. Segundo a lei, o feminicídio prevê situações em que a vítima é morta em decorrência de violência familiar ou doméstica. Também é feminicídio se o assassinato ocorrer por discriminação, menosprezo ou à condição de mulher (WAISELFIZ, 2021).

Desta forma, a temática abordada em questão necessita ser trabalhada como viés de uma prática transformadora nas ações de prevenção e combate à agressão contra a mulher, pois, a violência é uma violação dos direitos humanos que afeta milhares de mulheres de todas as idades, variadas classes sociais e graus de escolaridade. Logo, é um grande desafio na atual sociedade dar visibilidade ao fenômeno, por isso é essencial a construção e promoção de projetos de defesa pessoal direcionados ao público feminino, visto que a prática das lutas não visam apenas assimilar importantes técnicas e habilidades para se desvencilhar e neutralizar o agressor, mas também traz benefícios físicos para o corpo e mente, gerando bem-estar e sensação de segurança, ajudando na agilidade, força, reflexo, resistência, raciocínio rápido, melhorando a autoconfiança e autocontrole (DAHLBERG E KRUG, 2002). O princípio da defesa pessoal é a diminuição ou

¹ CUNHA, Carolina. Feminicídio - Brasil é o 5º país em morte violentas de mulheres no mundo. **UOL**, 2020. Disponível em: <https://vestibular.uol.com.br/resumo-das-disciplinas/atualidades/feminicidio-brasil-e-o-5-pais-em-morte-violentas-de-mulheres-no-mundo.htm?cmpid=copiaecola>. Acesso em: 05 mar. 2021.

ausência do uso da força, recorrendo à biomecânica, física e anatomia (ALECRIM E MACÊDO, 2016).

Portanto, a utilização do conjunto de movimentos de defesa e ataque, abstraídos de um ou mais estilos das artes marciais, englobam técnicas tradicionais japonesas, tais como: *Ukemi-waza* (técnicas de cair sem se machucar), *Atemi-waza* (técnicas de contundência), *Nage-waza* (técnicas de derrubar), *Tai-Sabaki* (técnicas de esquiva), *Ne-waza* (técnicas de combate em solo), e o *Krav magá* que faz uso de técnicas de autodefesa criada por Imi Lichtenfeld, instrutor de luta livre greco-romana promovendo a defesa pessoal própria e, as técnicas do *Wendo* que surgiu no Canadá, na década de 1970, direcionadas a combater a violência de gênero, conjugando ao máximo as potencialidades físicas, cognitivas e emocionais do agente (GARCIA E MONTEIRO, 2011).

Assim, o projeto de Defesa Pessoal Feminina, oportunizado pela Coordenação de Esporte e Lazer (COEL) e coordenado pelo professor José Eugênio Eloi de Moura, juntamente a Pró-Reitoria Estudantil (PROEST) coordenada pela professora Núbia do Nascimento Martins, concretizou-se pela necessidade de promover aulas de autodefesa as participantes interessadas em aprender a se defender de agressões nas ruas, no ambiente de trabalho e doméstico. No período de agosto de 2019 as aulas práticas e teóricas foram desenvolvidas de forma presencial às terças e quintas feiras no horário de 12:00h às 13:00h na sala de dança do Departamento de Educação Física (DEF) da Universidade Estadual da Paraíba, Campus I, e contou com a participação de 16 alunas de variados cursos da instituição, tendo faixa etária entre 17 à 27 anos de idade. Aprenderam sobre a defesa contra agarramentos, agressões, conduções ao solo, imobilizações, chaves de articulações e estrangulamentos, além de ser passado técnicas que buscam o estado de harmonia entre corpo e mente. No presente momento as aulas continuam sendo ministradas de forma remota através do *Google Meet* por motivo da pandemia oriunda da COVID-19.

Para a realização deste trabalho recorreu-se à pesquisa bibliográfica e posteriormente ao estudo de caso, foram realizadas entrevistas através de questionário com as alunas participantes do projeto, tratando-se de um estudo de natureza qualitativa.

2 A VIOLÊNCIA FEMININA NO COTIDIANO

2.1 Barreiras enfrentadas pelas mulheres para denunciar a violência

De acordo com o levantamento do Fórum Brasileiro de Segurança Pública (FBSP), houve um expressivo aumento nos números relacionados à violência doméstica no Brasil durante a pandemia do novo coronavírus. O estudo do fórum apontou que houve aumento de 22% dos casos de feminicídio em 12 estados; além do crescimento das chamadas para o *disk* denúncia para os casos de violência doméstica, mas, mesmo com o aumento das chamadas para a polícia militar no 190, foi perceptível que houve uma maior dificuldade em denunciar a violência contra a mulher nas delegacias a partir da redução dos registros, já que são inúmeras as barreiras enfrentadas pelas mulheres para efetivar as denúncias, como por exemplo: O machismo, o baixo orçamento para o efetivo acolhimento e combate à violência, estruturas para o acolhimento das mulheres vitimadas, naturalização da violência, dependência financeira dos parceiros, a crença cunhada pela sociedade da concepção de que a mulher precisa ficar com o agressor porque apesar de tudo seria um bom marido, um homem romântico, um bom pai, um bom provedor, entre outros diversos fatores (BORGONHONE, 2008).

Dessa forma, a mulher acaba internalizando esse pensamento e permanecendo nessas relações abusivas as vezes por medo ou pelo julgamento repressivo da sociedade e próprios familiares num olhar coercitivo a mulher solteira, separada ou divorciada. Entendendo que essa agressão é uma forma de virilidade do homem e a mulher deve ser submissa, uma masculinidade que acaba sendo projetada pelas mulheres que são vítimas de violência, quanto para a sociedade e também para os homens (ARAÚJO, 2020). Segundo Saffioti e Almeida (1995), o homem não é inimigo da mulher, mas faz parte da organização social de gênero na lógica patriarcal. Nesse sentido, além de punição ao agressor torna-se fundamental refletir sobre ações de reeducação em gênero para que os homens se desapropriem dos processos, códigos e ritos que os tornam guiados pelo domínio e posse das mulheres.

Portanto, a informação ocupa uma posição de centralidade para que as essas mulheres conheçam seus direitos e se fortaleçam para superar a vergonha, o isolamento, o medo e o preconceito, que perpassam a dinâmica da violência. A

ambiguidade e a falta de consistência de informações nas organizações, impedem por muitas vezes a visibilidade e o dimensionamento da violência de gênero e dificultam a implantação de políticas públicas eficazes para garantir a vida das mulheres. Pois, são diversos os prejuízos causados pela violência física, sexual, patrimonial e psicológica na saúde física e emocional das mulheres, já que as pesquisas evidenciam distúrbios gastrointestinais, lesões, doenças sexualmente transmissíveis, gravidez não desejada, sentimento de culpa, depressão, ansiedade e suicídios (OLIVEIRA, 2005, VILLELA, 2008).

O movimento feminista e o movimento de mulheres figuram-se como protagonistas mais categóricos da politização da violência doméstica no Brasil. Na década de 1970, o debate e a denúncia referentes a essa modalidade de crime ainda era considerada estanque no espaço político. Justamente, por acometer mulheres em relações afetivas onde a violência doméstica não é postulada como problema estrutural, ou como uma violação dos direitos humanos.

Uma questão a considerar são os princípios alicerçados nos padrões dominantes de gênero inscritos nas estruturas objetivas e subjetivas referentes à sacralização da família e o poder conferido à categoria social de homens para normatizar, controlar e disciplinar a conduta das mulheres, podendo utilizar diferentes formas de humilhação e privação, já que o patriarcado ainda está enraizado na cultura de nosso país, e a violência acontece de diversas formas e isso acaba se naturalizando, por essas companheiras não entenderem como crime (SAFFIOTI, 2004). Nesse sentido, a existência de um padrão continuado de defesa e impunidade dos assassinos, alicerçados na legítima defesa da honra, consolidou formas variadas de organização de movimentos em prol da luta pela não violência as mulheres (ALMEIDA, 1998; SUAREZ; BANDEIRA, 2002). Através das campanhas “Quem ama não mata” e “O silêncio é cúmplice da violência”, mobilizaram a sociedade, em torno de denúncias a diversas expressões de violência antes não reconhecidas como crime. Por essa razão, a sociedade precisa atuar de forma mais articulada, a fim de coibir a violência de gênero.

2.2 Lei Maria da Penha, Delegacias de Atendimento às Mulheres, medidas protetivas e demais conquistas alcançadas

As inúmeras manifestações públicas, pesquisas centralizadas na compreensão da dinâmica das relações de violência e as diversas lutas travadas pelos movimentos de mulheres e feministas questionaram a situação social das mulheres, e as levaram a batalha por várias conquistas e no caso específico do Brasil: a Lei 11.340/06 (Lei Maria da Penha), a implantação dos SOS, Delegacias de Atendimento à Mulher, medidas protetivas, Casas Abrigo, legislações específicas e Centros de Referência da Mulher. No município de João Pessoa – Paraíba, no âmbito de programas institucionais, encontra-se o Programa Institucional de Voluntários/as de Iniciação Científica da Universidade Federal da Paraíba (PIVIC/UFPB), que no período de 2011 a 2012, realizou um trabalho de caracterização do perfil das mulheres que acessaram o Centro de Referência da Mulher “Ednalda Bezerra” (CRMEB), serviço do programa de prevenção e enfrentamento à violência contra mulheres, trazendo a partir desse estudo o mapeamento e a articulação de variáveis, como: tipo de moradia, canais pelos quais as mulheres tomaram conhecimento do CRMEB, tipo de violência sofrida, entre outros diversos e importantes fatores.

Em 1995, vigorava a Lei 9.099/95, a qual tipificava a violência doméstica como crime de menor potencial ofensivo e permitia a aplicação de penas pecuniárias como o pagamento de cestas básicas. Graças às reivindicações do movimento feminista, em 07 de agosto de 2006, foi promulgada a Lei Maria da Penha – 11.340/06, a qual criminaliza a violência doméstica e familiar, tipifica as formas de violência, dispõe sobre a criação dos Juizados Especializados de Violência Doméstica e Familiar, elimina a aplicação de penas pecuniárias aos agressores, dentre outros. (BRASIL, 2006b). No mês de julho de 2020, foi sancionada a Lei 14.022/20, de autoria da deputada Maria do Rosário (PT-RS), apoiada pela bancada feminina no Congresso, que contou com coautoria de 30 deputadas federais, tendo como objetivo a intensificação do combate à violência doméstica durante a pandemia. A lei indica medidas de enfrentamento à violência doméstica e familiar contra as mulheres, crianças, adolescentes, pessoas idosas e portadoras de deficiência. Além disso, torna essencial o serviço público de atendimento à violência doméstica, assegurando que o registro da ocorrência de violência doméstica e familiar possa ser feito por telefone, meio eletrônico, e a garantia de atendimento presencial (ARAÚJO, 2020).

A partir de dados coletados na 6ª Delegacia Distrital de Campina Grande – PB, pôde-se observar que ocorreram anualmente casos de homicídio contra a mulher, com relação aos anos de: 2018, 2019 e 2020. Para os dados de feminicídio em 2018 foram registrados cinco casos, em 2019 ocorreram três casos e no ano de 2020, dois casos. Os estudos sobre violência doméstica apontam que uma grande parcela de mulheres é morta no processo ou logo após a separação. O momento de denúncia, de tentativa de rompimento da relação, de subversão das relações de poder estruturadoras da violência doméstica, instaura-se como circunstância potencialmente letal para as mulheres se não tiverem acesso a estruturas institucionais de apoio (ALMEIDA, 1998).

Então, com relação às medidas protetivas previstas na Lei Maria da Penha – 11.340/06, na tentativa de impedir que essa violência continue, esta funciona como um mecanismo criado para coibir e prevenir a violência doméstica e familiar, assegurando que toda mulher, independentemente de classe, raça, etnia, orientação sexual, renda, cultura, nível educacional, idade e religião, goze dos direitos fundamentais inerentes à pessoa humana e tenha oportunidades e facilidades para viver sem violência, com a preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual e social. Pela Lei Maria da Penha – 11.340/06, a violência doméstica e familiar contra a mulher é configurada como qualquer ação ou omissão baseada no gênero que lhe cause morte, lesão, sofrimento físico, sexual ou psicológico e dano moral ou patrimonial. Diante de um quadro como esse, as medidas protetivas podem ser concedidas de imediato, independentemente de audiência das partes e da manifestação do Ministério Público, ainda que o Ministério Público deva ser prontamente comunicado. Logo, a mulher ao procurar pelo centro de referência da mulher e pela delegacia especializada, configura-se como um ato de coragem, uma vez que, ao dirigirem-se aos órgãos competentes, as mulheres rompem com as barreiras do medo, da vergonha e da culpa. Por esse motivo, se faz necessário o fortalecimento e ampliação da rede de atendimento à mulher por meio do apoio a projetos de construção e reforma e/ou reaparelhamento de centros de referência, casas abrigo e Defensoria Pública Especializada da Mulher, como também a capacitação de profissionais de instituições públicas que lidam com a questão da violência nas áreas de segurança pública, saúde, assistência psicossocial e jurídica.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS, CAMPO EMPÍRICO E SUJEITOS DA PESQUISA

O presente trabalho tratou-se de um estudo de natureza qualitativa, do tipo estudo de caso. Como instrumento para coleta de dados, foi realizada entrevista com as participantes do projeto de extensão que envolve a defesa pessoal feminina como modalidade realizada através da Coordenadoria de Esporte e Lazer da UEPB, utilizando-se de um questionário proposto com um roteiro de perguntas semiestruturadas. De acordo com Fonseca (2012), a entrevista é uma das estratégias bastante utilizada na investigação e constitui-se como um complemento à observação, obter um *feedback* permitindo recolher dados sobre acontecimentos e aspectos subjetivos das pessoas, não diretamente observados, como crenças, atitudes, opiniões, valores ou conhecimentos, fornecendo o ponto de vista do entrevistado e possibilitando interpretar significados. Todas as participantes que responderam a aplicação do questionário são estudantes da Universidade Estadual da Paraíba, Campus I. Assim, foi realizada a entrevista com as perguntas e respostas efetuadas no quadro 01, abaixo:

Quadro 01. Entrevista com alunas do projeto

Perguntas	Respostas
Participantes	16 alunas
Idade	17 à 27 anos
Já praticou alguma arte marcial	(06 participantes) Sim (10 participantes) Não
O que levou a optar pela prática da defesa pessoal feminina?	Insegurança, violência, agressão.
Já sofreu algum tipo de violência ou conhece algum caso próximo?	(02 participantes) não (09 participantes) Sim, sofreu. (05 participantes) conhece algum caso próximo

Fonte: Elaborada pelo autor, 2019.

Os resultados do questionário reforçam a importância desse projeto para o público feminino, e que a cada *feedback* após o término de cada aula, era perceptível na superação relatada de cada participante nos exercícios que testam a atenção, agilidade, trabalho de linguagem corporal, assim como a execução dos movimentos de defesa e ataque. Além do trabalho de autocontrole, autoconfiança e equilíbrio. As alunas passaram a relatar avanços significativos nas aulas de autodefesa com mais disposição, resistência, equilíbrio, autoconfiança, controle do medo. O projeto é de fundamental importância, pois o mesmo promove a socialização, conhecimento da autodefesa, além de trabalhar o físico, psíquico e o cognitivo.

Por conseguinte, o estudo de caso é usado como estratégia de investigação, abordando as suas características e problemáticas, visando facilitar sua utilização por parte dos/as investigadores/as que queiram construir conhecimento e inovar no âmbito da educação (MEIRINHOS e OSÓRIO, 2016). Neste sentido Latorre (2003), demonstra que o estudo de caso, vem a ser um conjunto de técnicas que agrupam a conversação, a observação, a análise de documentos e os meios audiovisuais. Logo, figuram herdar as características da investigação qualitativa, guiando-se na lógica que rege as sucessivas etapas de coleta, análise e interpretação da informação dos métodos qualitativos, com a particularidade de que o propósito da investigação é o estudo intensivo de um ou poucos casos (LATORRE, 2003). Então, a vantagem do estudo de caso é a sua aplicabilidade a situações humanas, a contextos contemporâneos de vida real (DOOLEY, 2002).

Como sujeitos desta pesquisa participaram dezesseis alunas inscritas no projeto, as mesmas são provenientes de diversas graduações da Universidade Estadual da Paraíba, Campus I, Campina Grande/PB. O Projeto da prática de defesa pessoal feminina deu-se através do Projeto de Extensão da Coordenadoria de Esportes e Lazer (COEL) em parceria com a Pró Reitoria Estudantil (PROEST) e Pró-reitoria de Extensão, desenvolvido a partir de aulas realizadas na sala de dança do Departamento de Educação Física – DEF, com encontros presenciais ocorridos todas as terças e quintas feiras no horário de 12:00 às 13:00 horas, aulas que tiveram início em 06 de Agosto de 2019 e continuam sendo desenvolvidas até o presente momento (Maio/2021) através de aulas pelo *Google Meet* às terças e quintas feiras, no horário de 17:00 às 18:00 horas.

Foto 1: Aula de Defesa Pessoal Feminina pelo Google Meet (Acervo pessoal).



4 EXPERIÊNCIAS NO PROJETO DE EXTENSÃO REALIZADO PELA COEL/PROEST

Esta Durante as aulas foi desenvolvido, com as participantes, diversos debates, tendo os seguintes temas: o olhar sobre o feminino, a importância da defesa pessoal, tipos de agressões, preparação mental, o poder da linguagem corporal e dicas de segurança, demonstração das técnicas físicas e pontos de pressão. As participantes a cada aula finalizada repassavam seus *feedbacks* constatando que estavam desenvolvendo autoconfiança, controle do medo, coordenação motora, atenção, agilidade e reação rápida a investidas. Sendo perceptível que todas as alunas passaram a ter avanços significativos na prática da autodefesa mesmo não tendo contato anterior com nenhuma arte marcial, promovendo a estas o empoderamento, autoestima e socialização. Relatavam constantemente a grande importância do projeto em suas vidas, mudanças ocorridas através das aulas ministradas, onde receberam dicas importantes nas aulas teóricas e o uso das técnicas nas aulas práticas, sendo um momento precioso no qual se sentiam acolhidas. Portanto, o uso das práticas maciais na defesa pessoal feminina auxilia a dinâmica de resolução de crise da violência contra a mulher e aí se encontra a resistência que Jocelyn Hollander (2009) nos fala quando estuda os cursos de defesa pessoal para mulheres.

No decorrer da aulas pôde-se perceber nessas mulheres o empoderamento e direito de voz, surpreendendo positivamente a partir das tantas experiências, aprendizagens e vivências compartilhadas. Indo além da parte prática, com o passar do tempo criamos um vínculos no grupo, de amizade, apoio e ajuda mútua, aprendendo que a mudança postura frente a determinadas situações de violência irá determinar se seremos “presa fácil” como também perceber a grande diferença do poder de um olhar e a força de um “não”!. Situações que antes não eram percebidas, a maioria das alunas relataram que andavam e se posicionavam de postura curvada e cabeça baixa em determinadas situações, após os ensinamentos adquiridos no curso começaram a se policiar e saber como se defender de um possível agressor. Como afirma Lichtenstein,

[...] Ser atacado é uma violência, mas não se defender é uma violência ainda maior. A defesa pessoal não pode ser percebida como um ato de violência, mas, sim, como uma atitude de valorização da própria vida. Ela deve ser compreendida como um ato de educação: respeite para ser

respeitado, semelhante a uma das leis básicas da física enunciada como para toda ação existe uma reação (LICHTENSTEIN, 2006, p. 32).

Foto 2: Aula de Defesa Pessoal Feminina na UEPB (Acervo pessoal).



Foto 3: Turma de Defesa Pessoal Feminina. (CODECOM UEPB).



Ao Concluírem o curso de defesa pessoal feminina perceberam que este vai muito além de um conjunto de técnicas que necessitam de força, na verdade é a junção de um trabalho mental e agilidade física, agradeceram a professora por suas preciosas aulas e a COEL/PROEST pela permissão e apoio do desenvolvimento desse projeto no nosso campus.

O projeto teve grande repercussão na comunidade acadêmica e público em geral, permitindo a visibilidade nas mídias de imprensa, sendo matéria de reportagem em vários canais de televisão, rádio e sites.

Foto 4: Aula de Defesa Pessoal Feminina na UEPB. (Acervo pessoal).



Nossa primeira turma na última etapa do curso, todas as alunas demonstraram sentir-se instigadas a procurar mais informações e dar continuidade as aulas práticas, como também informar as demais mulheres, amigas e familiares da importância da sua autodefesa e o quanto se faz necessário a participação em curso como esse e passando à frente os ensinamentos adquiridos a outras mulheres, como amigas e familiares para sua autodefesa. Com as técnicas de defesa pessoal, a mulher através de seu condicionamento físico, psicológico e trabalho cognitivo consegue se desvencilhar do agressor, usando o próprio peso e força do adversário contra ele mesmo (KIRA GRACE, 2014).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nós precisamos construir um mundo sem desigualdade, com respeito e tolerância. Precisamos construir uma nova relação de igualdade, justiça, para o novo homem e nova mulher na nossa sociedade. O acesso à informação também traz o incentivo à denúncia, a importância do apoio entre as mulheres e a participação igualitária nas instâncias de definição políticas. As mulheres devem estar em todos os espaços, não só estar, mas intervir, propor, construir a luta contra a violência e igualdade de gênero.

Para a concretização de uma política integral para que as mulheres não sejam vitimizadas e não sejam obrigadas a permanecer na relação de violência, há necessidade do fortalecimento de políticas mais concretas de geração de trabalho e renda para a incorporação das mulheres no mercado de trabalho, de moradia; a materialização do Protocolo de Atendimento às Mulheres Vítimas de Violência; o aumento e a diversificação do fluxo de informações sobre a existência dos órgãos de proteção às mulheres, a constituição da rede de atendimento às mulheres em situação de violência, a efetivação da notificação compulsória nos serviços de saúde, dentre outros.

É fundamental a implementação e o enquadramento do agressor na Lei Maria da Penha, uma conquista histórica dos movimentos de mulheres e feministas, que criminaliza a violência doméstica e familiar, dispõem, dentre várias questões, sobre a punição ao agressor e sobre as medidas a serem desenvolvidas pelos órgãos para a prevenção, acolhimento humanizado, encaminhamento e suporte integral às mulheres. Os desafios são grandes, mas temos que romper com essas disposições arraigadas na banalização e complacência à violência doméstica disseminadas no imaginário social.

O curso da prática de defesa pessoal feminina tem o papel significativo na mudança de mentalidades, visando promover conhecimentos variados voltados não apenas a treinos físicos, mas também ao trabalho de linguagem corporal, competências psicológicas e verbais.

Observou-se no decorrer do curso que as participantes desenvolveram autoconfiança, controle do medo, coordenação motora, atenção, agilidade e rápida reação a um possível ataque de agressor, e passaram a ter avanços significativos

na prática da autodefesa, mesmo não tendo contato anteriormente com nenhuma arte marcial, promovendo o empoderamento, autoestima e a socialização.

REFERÊNCIAS

ALECRIM, J. V. da C.; MACÊDO, K. S. **Defesa Pessoal: fundamentos e prática.** V Fórum de Integração Ensino, Pesquisa, Extensão e Inovação Tecnológica do IFRR. v. 3 n. 2. 2016. Disponível em: https://periodicos.ifrr.edu.br/index.php/anais_forint/article/view/639. Acesso em: 10 mar.2021.

ALMEIDA, S. **Femicídio: algemas (in)visíveis do público-privado.** São Paulo: Reivinter, 1998.

BORGONHONE, Eny Ribeiro. **Violência doméstica e familiar contra a mulher face à Lei Maria da Penha.** 2008. 150 f. Dissertação (Mestrado em Direitos e Garantias Fundamentais) - Programa de Pós-Graduação em Direitos e Garantias Fundamentais, Faculdade de Direito de Vitória, Vitória, 2008.

BRASIL. Lei nº 11.340, de 7 de agosto de 2006b. Cria mecanismos para coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher [Lei Maria da Penha]. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 10 mar. 2011.** Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/l11340.htm. Acesso em: 10 mar.2021.

DOOLEY, L. M. **Case Study Research and Theory Building.** Advances in Developing Human Resources (4), 2002, p. 335-354.

DAHLBERG LL et al. **Violence – a global public health problem.** In: Krug EG et al., eds. World report on violence and health, pp. 3–21. Geneva, World Health Organization. 2002.

FONSECA, K. H. O. INVESTIGAÇÃO – AÇÃO: Uma metodologia para prática e reflexão docente. **Revista Onis Ciência**, Braga, V.1, Ano 1, Nº 2, p.16-31, setembro, 2012.

GARCIA, O.; MONTEIRO, L. **Wendo: caminho das mulheres. relações de gênero, representação social e violência:** um estudo acerca das práticas de defesa pessoal voltadas para mulheres. Espaço do currículo, v.4, n.1, pp.55-65, setembro, 2011.

HOLLANDER, Jocelyn A. **ViolenceAgainstWomen: The Rootsof Resistance to women's self defense.** 2009. Disponível em: www.vaw.sagepub.com. Acesso em: 15 mar.2021.

KIRA GRACIE. **Dez motivos para mulheres praticarem jiu-jitsu.** Disponível em: <http://www.aprendajiujiu.com.br/10-motivos-para-mulheres-praticarem-jiu-jitsu/>. Acesso em: 20 abr. 2021.

LATORRE, A. **La Investigación-Acción.** Barcelona: Editorial Graó, 2003.

LICHTENSTEIN, Kobi. **Krav Magá: A filosofia da defesa israelense**. 2. Ed. Rio de Janeiro: Imago, 2006.

MEIRINHOS, Manuel; OSÓRIO, António. **O estudo de caso como estratégia de investigação em educação**. Eduser - Revista de Educação, [S.l.], v. 2, n. 2, p. 49-65. dec. 2016. Disponível em: <https://www.eduser.ipb.pt/index.php/Eduser/article/view/24>. Acesso em: 20 abr. 2021.

SELFIZ, J. J. **Mapa da violência: Atualização Homicídio de Mulheres no Brasil**. São Paulo: Flacso: Disponível em: <https://dossies.agenciapatriciagalvao.org.br/violencia-em-dados/brasil-registra-1206-casos-de-feminicidio-em-2018/> . Acesso em: 13 abr. 2021.

SUAREZ, M; BANDEIRA, L. A politização da violência contra a mulher e o fortalecimento da cidadania. In: BRUSCHINI, C.; UNBEHAUM, S. (Orgs.). **Gênero, democracia e sociedade brasileira**. São Paulo: FCC/Editora 34, 2002. p. 295-320.

OLIVEIRA, E. M. et al. Atendimento às mulheres vítimas de violência sexual: um estudo qualitativo. **Revista Saúde Pública**, São Paulo, v.39, n.3, p.376-382, jun. 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v39n3/24790.pdf>. Acesso em: 13 abr. 2021.

SAFFIOTI, H. I. B.; ALMEIDA, S. S. **Violência de gênero: poder e impotência**. Rio de Janeiro: Revinter, 1995.

_____. **Gênero, patriarcado, violência**. São Paulo: Fundação Perseu Abramo, 2004.

VILLELA, W. **Mulher, violência e AIDS: explorando interfaces**. In: NILO, A. (Org.). **Mulher, violência e AIDS**. Recife: Gestos, 2008. p.107-126.

WAI ARAÚJO, J. **Combate à violência contra as mulheres: uma luta de todas e todos**. MST, 2020. Disponível em: <https://mst.org.br/2020/10/15/combate-a-violencia-contra-as-mulheres-uma-luta-de-todas-e-todos/>. Acesso em: 15 mar.2021.

APÊNDICE A – PERFIL DAS ALUNAS PARTICIPANTES DO PROJETO**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA – UEPB****DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - DEF****PRÓ REITORIA DE EXTENSÃO – PROEX****COORDENADORIA DE ESPORTE E LAZER****DEFESA PESSOAL FEMININA****MONITORA: ROMÊNIA SOARES BARRETO****QUESTIONÁRIO****(PERFIL DAS ALUNAS PARTICIPANTES DO PROJETO):****Participante:** _____**Idade:** _____**Já praticou alguma arte marcial? Qual?** _____

O que levou optar pela prática da defesa pessoal feminina? _____

Já sofreu algum tipo de violência ou conhece algum caso próximo à você?

ANEXO A – TERMO DE COMPROMISSO DO PESQUISADOR

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA

TERMO DE COMPROMISSO DO PESQUISADOR

Por este termo de responsabilidade, nos responsabilizamos pela pesquisa intitulada "Perfil das Alunas Participantes do Projeto", assumimos cumprir fielmente as diretrizes regulamentadoras emanadas da RESOLUÇÃO Nº 466, DE 12 DE DEZEMBRO DE 2012, visando assegurar os direitos e deveres que dizem respeito à comunidade científica, ao(s) participantes(s) da pesquisa e ao Estado.

Reafirmamos, outrossim, nossa responsabilidade indelegável e intransferível, mantendo em arquivo todas as informações inerentes a presente pesquisa, respeitando a confidencialidade e sigilo das fichas correspondentes a cada sujeito incluído na pesquisa, por um período de cinco anos, após o término desta. Apresentaremos semestralmente e sempre que solicitado pelo CCEP/UEPB (Conselho Nacional de Ética em Pesquisa) ou, ainda, as Curadorias envolvidas no presente estudo, relatório sobre o andamento da Pesquisa, comunicando ainda ao CCEP/UEPB, qualquer eventual modificação proposta no supracitado projeto.

Campina Grande, 06/08/2021

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'José Eugênio Elói Moura'.

José Eugênio Elói Moura
Orientador

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Romênia Soares Barreto'.

Romênia Soares Barreto
Orientanda