

## **A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES ENCARCERADAS\***

**Elizete Cardoso Assunção**

*zetebelem@hotmail.com*

**MennahRembbegSadda de Sousa Paes**

*mennahpaes@hotmail.com*

**Cleberson Alexandre Ferreira Santos**

*clebferre07@gmail.com*

**Fernando Teixeira da Silva**

*fernando\_texas@hotmail.com*

**Rosa Maria Rayol Reis**

*rayolreis@yahoo.com.br*

**Maria Clara Barboza da Silva Freitas**

*professoramariacларafreitas@gmail.com*

**Faculdade Conhecimento e Ciência (FCC)**

### **RESUMO**

Este estudo evidencia os benefícios da prática de atividade física como ferramenta de humanização e sensibilização de mulheres encarceradas. As participantes foram 25 internas que cumprem pena no presídio feminino de Ananindeua-Pa. As práticas com aulas de alongamento, dança e lazer constataram que a atividade física contribui para o resgate da autoestima, para a diminuição da ociosidade e do sedentarismo, influenciando na qualidade de vida e nas relações interpessoais dentro do cárcere.

### **PALAVRAS-CHAVE**

*Atividade física; Mulheres; Cárcere.*

## **INTRODUÇÃO**

A atividade física é uma característica inerente do comportamento humano, necessária para o bom desenvolvimento orgânico e socioafetivo das pessoas. No contexto prisional, observa-se que a atividade física pode ser uma ferramenta importante para a incorporação destas atividades na vida do preso, favorecendo o cuidado com a saúde, com a qualidade de vida e com seu processo de ressocialização.

O direito à prática de atividade esportivas e recreativas se encontra amparada no artigo 83, da Lei Federal nº 7.210, de 11 de julho de 1984, denominada Lei de Execução Penal que declara que "o estabelecimento penal conforme a sua natureza deverá contar em suas dependências com áreas e serviços destinados a

\*O presente texto não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.



dar assistência, educação, trabalho, recreação e prática esportiva” (BRASIL, 1984, p.17). A Organização das Nações Unidas (ONU) também menciona as atividades de lazer dos detentos, sugerindo “uma hora diária de exercícios físicos ao ar livre”, bem como atividades recreativas e culturais.

Uma vez assegurada por lei e como parte integrante da Política de Ressocialização do Sistema Penitenciário de vários estados, por meio da educação, por ser fundamental para o exercício de cidadania, a efetividade da prática da atividade física nos presídios deveria ser garantida. Entretanto, lamentavelmente, assim como outros direitos dos detentos, na prática, é pouco observado e respeitado, seja por descaso ou deficiência da estrutura prisional.

A partir dessa constatação, este estudo propôs-se realizar um projeto de intervenção em um presídio feminino no município de Ananindeua/PA com o objetivo de proporcionar a prática de atividade física para mulheres encarceradas como instrumento de humanização e sensibilização. Tal iniciativa partiu do trabalho realizado pelos educadores do Projeto de Remição de Pena pela Leitura que, somado à responsabilidade social de alunos do Curso de Educação Física, planejaram ações que contemplem a visão holística do ser humano.

O Centro de Reeducação Feminino (doravante CRF) possui atualmente uma população carcerária de, aproximadamente, 700 internas que, sem um espaço destinado à realização de atividades esportivas, realizam, esporadicamente, brincadeiras durante o “banho de sol” quando são permitidas. Esse horário nem sempre é garantido e, muitas vezes, logo suspenso, caso haja algum problema na disciplina ou como forma de imputar um castigo às internas.

A Secretaria de Estado de Educação – SEDUC/PA, por meio da EJA Prisional, oferece o trabalho de um professor de Educação Física sob a forma de módulos, durante o período do Circuito de Professores, para as internas que estão devidamente matriculadas<sup>2</sup>. Passado esse período, a prática orientada de atividades físicas é inexistente.

## MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa, de abordagem qualitativa, caracteriza-se em uma proposta de intervenção intitulada “Corpo em Movimento” realizada por acadêmicos do Curso de Bacharelado em Educação Física uma vez na semana, durante os meses de março a maio de 2019, no CRF. As participantes foram 25 internas com idade entre 20 a 45 anos, selecionadas aleatoriamente.

O critério de inclusão foi, nesse primeiro momento, a participação regular nas atividades desenvolvidas no setor de educação, no trabalho e no Projeto de Remição de Pena pela Leitura.

A Metodologia utilizada na pesquisa foi a da Problematização, seguindo a estrutura das fases do Arco de Magueréz (1989) que se constitui em cinco etapas, conforme a figura a seguir:



**Figura 1.** Arco da Problematização de Magueréz

Fonte: (BERBEL, 2001)

<sup>2</sup> Em 2018, as matrículas representaram 20% do quantitativo da unidade prisional, um número pouco expressivo.



Tal metodologia, baseada em uma educação transformadora, foi elaborada na década de 70 e levada a público por Bordenave e Pereira (1989), a partir de 1977, aplicada como um caminho da Educação Problematicadora, inspirada em Paulo Freire.

No início do trabalho com as internas (abertura do Arco), foi realizada uma roda de conversa sobre a prática de atividades físicas com o intuito de observar a realidade, conhecer seus anseios e assim fazer um levantamento de questões que caracterizariam o problema a ser investigado: "Em que sentido a atividade física regular dentro do presídio pode contribuir para a qualidade de vida da população carcerária?"

Na segunda fase, de levantamento dos pontos-chave, os acadêmicos se reuniram para construir a árvore de problemas e levantar as possíveis causas da problemática identificada. Assim, a partir da observação participante, foram realizados exercícios de alongamento e, em seguida, as impressões das internas acerca da atividade foram registradas no Diário de Bordo.<sup>3</sup>

Durante a fase da Teorização, recorreu-se à literatura para pesquisar estudos acerca da atividade física em presídios e comparar com os dados coletados. Essa terceira ação possibilitou o levantamento de Hipóteses de solução, quarta etapa do Arco, em que a criatividade e a originalidade foram bastante estimuladas para se pensar nas alternativas de solução para a situação problemática.

Assim, na quinta fase "Aplicação à Realidade", fecha-se o Arco quando se efetiva a ação da intervenção com a proposta de um programa de Atividade Física que contempla as ansiedades e interesses das participantes contendo sessões de alongamento, exercício resistido, treino funcional e atividades recreativas. Sobre esse aspecto, Bordenave afirma que "o aluno usa a realidade para aprender com ela, ao mesmo tempo em que se prepara para transformá-la" (BORDENAVE, 1989, p. 25).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Através do exposto, foram percebidos efeitos benéficos da atividade física na vida das internas, reconhecida pela maioria das participantes como uma boa prática.

Um desses benefícios foi a recuperação da autoestima. Algumas participantes afirmaram que passaram a se preocupar mais com a saúde do corpo, a se sentirem satisfeitas com sua feminilidade e a buscar formas alternativas de se exercitar no horário em que não estão realizando alguma atividade de trabalho dentro da unidade.

Segundo Samulski e Noce (2000), independentemente do tipo e do local de realização, as sensações de bem-estar biopsicossocial são evidenciadas positivamente como resultado dessas práticas, quando executadas adequadamente. Tal constatação corrobora com as ideias de Mello (2007) cujos estudos afirmam que não se pode negar que exercícios físicos são importantes para garantir uma qualidade de vida melhor para o detento.

A atividade física, de acordo com Silva (2008), além de ajudar na socialização dos detentos, auxilia na disciplina e na manutenção da ordem, uma vez que o tempo ocioso é ocupado com a prática esportiva e contribui para garantir a tranquilidade do presídio e a manter o equilíbrio do indivíduo preso.

Muitas internas declararam que a falta de atividade conduz ao aumento da tensão e da criminalidade e por isso buscam se engajar em qualquer tipo de atividade que lhes é oferecida: "Tem que fazer algum tipo de atividade para não ficar pensando besteira e também para espantar a saudade da minha família".

Há nos depoimentos das internas verdadeiras declarações de satisfação em participar das atividades: "A educação física ajuda muito a gente. Quando estamos aqui, a gente não se envolve em briga, discussão. Também diminui a ociosidade. Eu participo para ocupar o tempo vazio e isso me faz eu esquecer que

<sup>3</sup> O Diário de Bordo é um caderno ou pasta no qual o estudante registra as etapas que realiza no desenvolvimento do projeto. Este registro deve ser detalhado e preciso, indicando datas e locais de todos os fatos, passos, descobertas e indagações, investigações, entrevistas, testes, resultados e respectivas análises (FEBRACE, 2019).



estou presa". Esse tipo de registro faz-nos inferir que a oferta da prática da atividade física no presídio pode funcionar, primordialmente, como um importante instrumento de socialização dos detentos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atividade física é uma importante ferramenta motivadora para os indivíduos em privação de liberdade. Nesse sentido, é possível afirmar que ela é de grande eficácia para melhorar a vida dos detentos durante o período de reclusão.

Assim, respondendo ao problema: "Em que sentido a atividade física regular dentro do presídio pode contribuir para a qualidade de vida da população carcerária?", foi possível identificarmos os seguintes benefícios: resgate da autoestima, melhora no comportamento social das internas e diminuição do sedentarismo.

O trabalho com a Metodologia da Problematização foi de extrema relevância nesse processo, pois possibilitou aos pesquisadores a ampliação de seus saberes, transformando-se e buscando transformar a realidade, nos aspectos que se fazem necessários.

Considera-se que a proposta de intervenção aqui apresentada representa uma boa contribuição para o despertar de novas sensibilidades, recuperando a humanidade em presos e no sistema.

## THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE QUALITY OF LIFE OF JAILED WOMEN

### ABSTRACT

This study shows the benefits of practicing physical activity as a tool for humanizing and sensitizing in incarcerated women. The participants were 25 inmates serving time in the Ananindeua-Pafemaleprison. Practices with stretching, dancing and leisure classes have shown that physical activity contributes to the recovery of self-esteem, to the decrease of idleness and sedentary lifestyle, influencing the quality of life and interpersonal relationships within the prison.

**KEYWORDS:** *Physical activity; Women; Prison.*

## LA INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA CALIDAD DE VIDA DE MUJERES ENCARCERADAS

### RESUMEN

Este estudio evidencia los beneficios de la práctica de actividad física como herramienta de humanización y sensibilización de mujeres encarceladas. Las participantes fueron 25 internas que cumplen pena en la cárcel femenina de Ananindeua-Pa. Las prácticas concluidas de estiramiento, danza y ocio constataron que la actividad física contribuye al rescate de la autoestima, para la disminución de la ociosidad y del sedentarismo, influenciando en la calidad de vida y en las relaciones interpersonal dentro de la cárcel.

**PALABRAS CLAVE:** *Actividad física; Las mujeres; Prisión.*

## REFERÊNCIAS

- BERBEL, N. A. N. (Org.). *Conhecer e intervir: o desafio da metodologia da problematização*. Londrina: EDUEL, 2001.
- BORDENAVE, J. D.; PEREIRA, A. M. *Estratégias de ensino aprendizagem*. 4. ed. Petrópolis: Vozes, 1989.
- BRASIL. Presidência da República. Casa Civil. Subchefia para Assuntos Jurídicos. *Lei de Execução Penal – LEP*.
- MELO, V. A. Lazer, esporte e presidiários: algumas reflexões. *Revista Digital EF Deportes*. Buenos Aires, a. 11, n. 106, mar., 2007. Acesso em: 12 de abril de 2011.
- SAMULSKI, D. M.; NOCE, F. A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, Londrina, v. 5, n. 1, p. 6-21, 2000.
- SILVA, R. *O que as empresas podem fazer pela reabilitação do preso*. São Paulo: Instituto Ethos, 2008.

