

DEFESA PESSOAL PARA ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO

Anna Júlia Quintas Fernandes

Júlia de Souza Lopes

Preceptora: Gilcilene Almeida Rangel

Docente Orientador: Márcio Cabral da Silva

Campos dos Goytacazes, RJ

Março/2024

DEFESA PESSOAL PARA ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO

Anna Júlia Quintas Fernandes

Júlia de Souza Lopes

Preceptora: Gilcilene Almeida Rangel

Docente Orientador: Márcio Cabral da Silva

Campos dos Goytacazes, RJ

Março/2024

Apresentação

Esse material apresenta um projeto realizado em uma escola pública estadual em Campos dos Goytacazes no Rio de Janeiro, foi criado por duas alunas do 8º período de licenciatura em Educação Física do Instituto Federal Fluminense.

Ele traz em seu conteúdo, a descrição de algumas aulas dadas a uma turma de 2º ano do ensino médio sobre o tema lutas, em especial sobre defesa pessoal.

Ele traz descrições de atividades que introduzem as lutas na vida dos alunos e os convida a experimentar movimentos de autodefesa e a refletir sobre a violência contra mulher e suas formas de se defender, sendo completamente relacionável na vida dos alunos e simples de se aplicar nas escolas.

O produto educacional (dialogando com a fundamentação teórica).

A violência contra a mulher afeta várias áreas e aspectos de sua vida, essa problemática ainda é frequente na sociedade atual e, vai além disso, pois o quantitativo de casos aumenta cada vez mais.

Conforme relatado no Fórum Brasileiro de Segurança Pública (2023), em 2022, o Brasil testemunhou 1.437 casos de feminicídio, isso representa um aumento de 6,1% em comparação com o ano anterior. Os homicídios dolosos direcionados a mulheres também apresentaram crescimento, com um aumento de 1,2% em relação a 2021. Os incidentes de agressão relacionados à violência doméstica também subiram, alcançando 245.713 casos, um aumento de 2,9%. Os registros de assédio sexual e importunação sexual também aumentaram em 2022, totalizando 6.114 e 27.530 casos, respectivamente, representando aumentos de 49,7% e 37% em relação a 2021. Além disso, houve um aumento de 2,9% no número de boletins de ocorrência relacionados a agressões domésticas ou associadas a elas, totalizando 245.713 casos. O relatório também destaca que em 2022 ocorreram 899.485 chamados ao 190 relacionados a casos de violência doméstica (Fórum Brasileiro de Segurança Pública, 2023, p. 138).

Tendo em evidência a realidade do município de Campos, segundo o Dossiê Mulher 2023 (2023), em Campos dos Goytacazes, o total de mulheres vítimas das variadas formas de violência em 2022 alcançou 2.305 casos. Os números por categoria são os seguintes: violência física - 686 casos; violência psicológica - 825 casos; violência sexual - 151 casos; violência moral - 439 casos; violência patrimonial - 204 casos.

É notável, muitas vezes, a carência de atitudes respeitadas e necessárias de pessoas do gênero masculino, portanto, também é importante a promoção de ações voltadas para a reeducação tanto dos homens quanto das mulheres, que já deveriam estar enraizadas na sociedade como um todo. Nesse sentido, Barreto (2021) retrata que é essencial levar em consideração a necessidade de promover ações educativas sobre questões de gênero. Isso visa possibilitar que os homens se

desvinculem dos padrões, códigos e rituais que os levam a buscar domínio e posse sobre as mulheres.

Levando isso em consideração, é necessário perceber a importância de se abordar sobre essa temática também no âmbito escolar, local que pode contribuir para o embate acerca do problema, pois, a escola está diretamente relacionada com a realidade, com as situações, as histórias, os aspectos sociais e culturais do mundo. Em vista disso, a violência contra a mulher, as lutas e a defesa pessoal são temas viáveis e importantes de serem trabalhados nelas.

Com isso, trabalhando com as lutas e a defesa pessoal, levando informações e promovendo reflexões e debates para as meninas e também para os meninos, já que estes fazem parte da sociedade como um todo e podem aprender com isso também.

O produto tem como objetivo trazer uma experiência de defesa pessoal para uma turma de 2º ano do ensino médio cursando o normal médio, composta, em sua maioria, por meninas, ensinando-as a como se defender em situações que podem ser corriqueiras no dia a dia.

Ele tem como objetivo debater sobre a violência contra mulher e os caminhos para a autodefesa, e em como mulheres podem buscar aprender mais sobre defesa pessoal para se sentirem mais seguras e confiantes no cotidiano e na sociedade em que vivem.

Dicas importantes para a utilização do produto

Deve-se atentar a segurança na realização das atividades, já que, práticas envolvendo defesa pessoal e lutas podem acabar machucando se não houver cuidado. Além disso, sempre prestar atenção no que os estudantes estão fazendo e se estão realizando os movimentos com cuidado e de forma segura.

Um desses cuidados é assegurar-se que o espaço que está sendo utilizado não tem nada que possa machucar ao redor, então deve ser feito em uma quadra ou espaço aberto para não ter acidentes.

Outro ponto é utilizar tatames para amortecer as quedas no chão, e também para proteger o aluno quando um golpe for dado.

Importante ressaltar que os movimentos devem ser explicados bem detalhadamente e, junto disso, falar os cuidados que se deve ter na hora de aplicar para não machucar sua dupla, ressaltando sempre para começar bem devagar e fraco para entender melhor o movimento para, posteriormente, aplicar mais força.

Relato de experiência

Começamos falando sobre o tema e apresentando vídeos sobre o mesmo, perguntando se os alunos conhecem ou já praticaram a defesa pessoal ou alguma luta e se já viram alguma situação de violência contra a mulher.

O conteúdo é importante, pois se trata de uma problemática recorrente, principalmente para as mulheres. Vamos introduzir a defesa pessoal realizando movimentos da luta para oportunizar o contato dos estudantes com a prática, mostrando que há possibilidades de defesa e junto a isso, conscientizar o público masculino.

Através do diálogo feito no início, será relacionado todas as situações-problema com o projeto de defesa pessoal em si, em que mostraremos como o conteúdo é um meio para se sentir mais seguro em relação a violência contra a mulher, ressaltando que essa habilidade não será completamente desenvolvida em poucas aulas, porém, mostrará ferramentas possibilitando a busca pela prática posteriormente.

Para começar o primeiro momento do projeto, será feito uma conversa onde apresentaremos as perguntas citadas anteriormente, e a partir disso, iniciar um debate, uma reflexão acerca do tema “violência contra a mulher”.

Depois, cada estudante irá amarrar um barbante em cada perna e uma bola em cada barbante, essa atividade é voltada para a iniciação a lutas, o objetivo dos alunos é tentar estourar a bola do outro colega apenas pisando e sem sair da área delimitada, quem for perdendo vai saindo da brincadeira, e no final terá um vencedor.

Após isso, os estudantes se dividirão e, dupla com uma pessoa parecida antropometricamente, com isso será mostrado movimentos de defesa pessoal, como se soltar caso alguém os segure à força, os movimentos serão mostrados e explicados e logo em seguida os alunos irão repetir e treinar os movimentos uns

com os outros.

Ao final, será feita uma roda de conversa com o intuito de ouvir o que os estudantes aprenderam com a experiência, se entenderam o objetivo e quando usar a defesa pessoal e a importância de praticá-la.

No início do segundo momento do projeto, iremos trazer novamente debates e reflexões acerca do tema e ressaltar que as aulas tem o objetivo de apresentar a defesa pessoal, mostrar a importância da mesma e instigar a busca pela continuidade da sua prática.

Depois, será apresentado movimentos como: chutes, socos, quedas, defesas, e a partir disso, eles irão formar filas e vão aplicar esses golpes e movimentos nos professores da aula, e posteriormente, formarão dupla e irão aplicar os mesmos, de forma devagar e pausada e sempre contando com os colchonetes de ginástica para não machucar.

Na parte final, será proposto uma atividade em dupla em que os alunos irão imaginar e simular uma situação-problema, eles terão que reproduzir os movimentos e possíveis situações aprendidas durante o projeto, isso será feito através de uma apresentação em forma de demonstração, em que um da dupla será a vítima e o outro será o agressor.

No decorrer da aula nota-se a participação de todos os alunos por se tratar de um tema fora dos tradicionais abordados nas escolas, e também como é um tema que eles conseguem se relacionar fica mais fácil ainda de prender o interesse do aluno ao que se está sendo apresentado.

Trazendo para a realidade das meninas/mulheres e observando suas reações, foi possível perceber a facilidade de cativá-las e de chamar a atenção para a participação da aula, tanto que todas marcaram presença na aula e pediram por uma outra aula envolvendo o tema. Todas participaram de forma ativa e com concentração, com o intuito de entender melhor os movimentos, as explicações e os relatos. Falando um pouco sobre a reação e a participação dos estudantes do sexo

masculino durante o produto, notou-se que eles se atentaram e tiveram um papel importante de ouvinte, escutando as experiências e relatos das estudantes, porém, também contando situações sofridas com parentes mulheres ou pessoas próximas do sexo feminino, e participando de maneira ativa nas práticas desenvolvidas no decorrer do produto. Em cima disso, foi possível trazer a importância da educação dos meninos/homens acerca do tópico e da proteção e respeito em relação às mulheres.

O saldo do projeto foi positivo, pois os estudantes aprenderam os princípios do movimento e sobre as possibilidades de defesas que as mulheres têm e que podem buscar aprender mais além da escola.

Além disso, ao final do projeto, os estudantes relataram a importância das lutas e da defesa pessoal e trouxeram a vontade de terem mais aulas sobre o tema, sendo possível observar o interesse da turma em continuar. Logo, o objetivo determinado do projeto foi alcançado no sentido da busca por novas aulas e da noção da importância da luta e da defesa pessoal para as mulheres.

Referências

BARRETO, R. S. **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. 2021. 27f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2021. Acesso em: 10 jan. 2024.

FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. 17º **Anuário Brasileiro de Segurança Pública**. São Paulo: Fórum Brasileiro de Segurança Pública, 2023. Disponível em: [anuario-2023.pdf \(forumseguranca.org.br\)](https://forumseguranca.org.br/anuario-2023.pdf) Acesso em: 11 jan. 2024.

OLIVEIRA, E. et al. **Dossiê Mulher 2023**. 18. ed. Rio de Janeiro, RJ: Instituto de Segurança Pública, 2023. Disponível em: https://www.mpsp.mp.br/portal/page/portal/documentacao_e_divulgacao/doc_biblioteca/bibli_servicos_produtos/BibliotecaDigital/BibDigitalLivros/TodosOsLivros/Dossie-Mulher-2023.pdf. Acesso em: 22 fev. 2024.