

ISSN: 2675-3855| <http://dx.doi.org/10.46375/relaec.31559>

UM ESTUDO DE CASO SOBRE OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA DANÇA PARA MULHERES NO CONJUNTO PENAL FEMININO EM SALVADOR

ESTUDIO DE CASO SOBRE LOS BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE BAILE
PARA MUJERES EN EL CONJUNTO PENAL FEMENINO EN SALVADOR

CASE STUDY ON THE BENEFITS OF THE DANCE PRACTICE FOR WOMEN
IN THE WOMEN'S CRIMINAL SET IN SALVADOR

18

Ater Márcio Alves dos Santos

Educador Físico

Centro Universitário Jorge Amado

E-mail: msproducoes@gmail.com

ORCID – <https://orcid.org/0000-0002-6188-284X>

Helder Freitas do Bomfim

Doutorando em Ciências Sociais Universidade Federal da Bahia

Universidade do Estado da Bahia

E-mail: hfreitas@uneb.br

ORCID – <https://orcid.org/0000-0002-2841-8295>

RESUMO

A pesquisa tem como objetivo realizar um estudo de caso sobre os benefícios da prática da dança para mulheres no conjunto penal feminino em Salvador. A pesquisa pretende se inserir em debates comuns às áreas de interesse da Educação Física e da Dança, associando-se aos estudos do cotidiano carcerário, identidade e empoderamento feminino. Esse artigo tem por objetivo geral analisar os benefícios da prática esportiva da dança realizados em oficinas desenvolvidas com mulheres na unidade do Conjunto Penal Feminino, no bairro de Mata Escura em Salvador. E apresenta por objetivos específicos, identificar qual perfil das mulheres carcerárias que participam da oficina de dança, descrever os benefícios das atividades física na promoção de qualidade de vida, resgate da autoestima e fortalecimento na identidade das mulheres encarceradas. Assim como analisar os tipos de danças utilizadas nas oficinas e quais as mulheres mais se identificam. Partindo da seguinte problematização, quais os benefícios que a dança como atividade física pode trazer para mulheres presas no conjunto penal de Salvador na Bahia? O artigo apresenta os resultados da observação participante com realização de cinco oficinas de dança, entrevistas semiestruturadas e análise documental a pesquisa construiu um banco de dados com 15 entrevistas, sendo estas 12 internas e 3 servidoras públicas representantes da equipe de gestão do Conjunto Prisional. A

pesquisa explorou os benefícios das práticas de atividade física e destaca o campo de impacto no processo e construção identitárias das mulheres encarceradas os resultados apontados pelas entrevistadas apresentam benefícios na auto estima, na construção da identidade, na comunicação e na socialização na unidade prisional.

Palavras-chave: Actividad física; Baile; Identidad; Mujer; Prisión.

RESUMEN

La investigación tiene como objetivo llevar a cabo un estudio de caso sobre los beneficios de la práctica de baile para las mujeres en el grupo penal femenino en Salvador. La investigación pretende insertarse en debates comunes a las áreas de interés de la Educación Física y la Danza, asociándose a los estudios de la prisión diaria, la identidad y el empoderamiento femenino. Este artículo tiene el objetivo general de analizar los beneficios del deporte de la danza realizado en talleres desarrollados con mujeres en la unidad del Conjunto Penal Femenino, en el barrio Mata Escura en Salvador. Y para fines específicos, identifica qué perfil de mujeres en prisión que participan en el taller de danza, describe los beneficios de las actividades físicas para promover la calidad de vida, rescatar la autoestima y fortalecer la identidad de las mujeres encarceladas. Además de analizar los tipos de bailes utilizados en los talleres y cuáles son las mujeres que más se identifican. A partir de la siguiente problematización, ¿qué beneficios puede brindar la danza como actividad física a las mujeres encarceladas en el grupo penal de Salvador en Bahía? El artículo presenta los resultados de la observación participante con la realización de cinco talleres de baile, entrevistas semiestructuradas y análisis de documentos. La investigación construyó una base de datos con 15 entrevistas, 12 de ellos internos y 3 servidores públicos que representan al equipo de gestión del equipo penitenciario. La investigación exploró los beneficios de las prácticas de actividad física y resaltó el campo de impacto en el proceso de identidad y la construcción de mujeres que son cancerosas. Los resultados señalados por las entrevistadas muestran beneficios en la autoestima, en la construcción de la identidad, en la comunicación y en la socialización en la unidad penitenciaria.

Palabras clave: Actividad física, danza, identidad, mujeres, prisión.

ABSTRACT

The research is a case study about the benefits of practicing dance by women from the female criminal ensemble in Salvador. The research articulates common debates from the areas of interest like Physical Education and dance. That is associated with the studies about daily prison, identity and female empowerment. The main aim of this article is to analyze the benefits of the sports practice dance in workshops developed with women in the Female Criminal Ensemble unit of the in the neighborhood of Mata Escura in Salvador. It was analyzed the kind of dances used in the workshops and that one was most identified by the women. The problematization was what are the benefits that dance as a physical activity can bring to women prisoners in the criminal

complex of Salvador in Bahia? The article shows the results of the participant observation after making five dance workshops, semi-structured interviews and document analysis. The research constructed a database with 15 interviews, these being 12 prisoners and 3 public servants representing the prison. The research explored the physical activity practices benefits and shows the impact field in the process of identity construction of the women. The results pointed out by the interviewees present benefits in their self-esteem, in the construction of identity, in communication and in socialization in the prison unit.

Keywords: Physical activity; Dance; Identity; Women; Prison.

Introdução

A pesquisa pretende se inserir em debates comuns às áreas de interesse da Educação Física e da Dança, associando-se aos estudos do cotidiano carcerário, identidade e empoderamento feminino. O presente trabalho é decorrente da realização de oficinas de dança na unidade do Conjunto Penal feminino em Salvador. E buscou compreender os resultados da prática de atividades físicas para promoção de qualidade de vida, resgate do alto estima e fortalecimento na identidade das mulheres encarceradas.

Os estudos da dança no Brasil relacionados como atividade física que melhora a disposição para as atividades do dia-a-dia e pode proporcionar ao indivíduo que a prática, força muscular, estética corporal e autoestima, se dão com consistente tradição teórica, marcado com a contribuição de diversos autores. Na análise do cotidiano carcerário, os trabalhos apontam principalmente para como esse contexto é caracterizado por sociabilidades singulares que incidem sobre os indivíduos em processos institucionais de modelagem do comportamento.

Os estudos apontam a dança como atividade física segundo (MARBÁ, SILVA, et al, 2016) “essa prática de atividade leva o indivíduo a ter mais motivação autoestima e autodeterminação”. Os trabalhos desenvolvidos por Szuster (2011), também reafirmam que a dança é um tipo de atividade física que propicia ao indivíduo melhorar sua função física e seu bem-estar. Essa prática como atividade física não traz apenas benefícios estéticos, mas também proporciona boa saúde e muita disposição.

A pesquisa de Carvalho (2017), aponta que o Brasil ocupa a quarta colocação no ranking entre os países que mais aprisionam pessoas no mundo. Em primeiro lugar encontra-se os Estados Unidos, seguido da China e da Rússia. Segundo a autora, entre os anos de 2000 e 2014 a nossa taxa de aprisionamento por cada 100 mil habitantes passou de 119% (137 para cada 100 mil), para 299,7%. As projeções indicam que em 2022 a população brasileira ultrapassará a marca de 1 milhão de pessoas encarceradas e em 2075 teremos 1 em cada 10 pessoas presas no país. O principal trabalho sobre o cotidiano das prisões tem refletido sobre as políticas prisionais brasileiras e o processo recente de aumento da população carcerária feminina. Segundo o Infopen - Levantamento Nacional de Informações Penitenciárias, do Ministério da Justiça, a população de mulheres presas segue crescendo em torno de 10,7% ao mês. E o Brasil se destaca no mundo por apresentar a quarta maior população feminina encarcerada do mundo, com média de 40 mil mulheres brasileiras vivendo nos presídios. Os dados atualizados do Departamento Penitenciário Nacional (Depen) indicam um aumento de 680% da população carcerária feminina brasileira em 16 anos.

Para além da restrição do direito de ir e vir, a autora Julita Lemgruber (1999), no livro "Cemitério dos vivos", afirmar que a mulher presa representa tudo o que a sociedade rejeita. Em primeiro lugar, a mulher transgressora não é considerada como digna de respeito, questão cultural tendo em vista que ela feriu as expectativas da sociedade machista e patriarcal, de que a mulher seja dócil e respeite as normas. Ao cometer um crime a mulher rompe com a sociedade duas vezes e é abandonada nos presídios, castigada duplamente.

Em Salvador está localizado no bairro de Mata Escura o complexo Prisional Mata Escura. A estrutura física do complexo é composta por seis módulos; a Penitenciária Lemos Brito, a Penitenciária Feminina, o Presídio Salvador, a Cadeia Pública, a Unidade Especial Disciplinar, o Centro de Observação Penal. Segundo dados da Secretaria de Administração Penitenciária e Ressocialização do Estado da Bahia (SEAP) de outubro de 2018, o Conjunto Penal Feminino apresenta o total de 106 mulheres, sendo 49% a espera de julgamento cumprindo medida provisórias, 50% em regime fechado e 1% em regime aberto e semiaberto.

Os estudos de IRELAND e LUCENA (2013), apontam que o cotidiano prisional é marcado por discriminação e exclusão, e reiteram a singularidade dos cárceres femininos, nos quais as mulheres sofrem desrespeito relacionados a sexualidade, a diversidade sexual e a maternidade. Segundo Drigo (2010), a realidade do encarceramento é a negação da feminilidade, o distanciamento da família e a submissão à falta de assistência à saúde.

Como já dito, essa pesquisa pretende analisar os benefícios da prática da dança, para mulheres que cumprem pena no conjunto penal feminino da Penitenciária Lemos de Brito. É de interesse da análise compreender que a dança pode subsidiar o processo de resgate e o empoderamento das mulheres encarceradas. As atividades físicas de dança dentro da unidade prisional será objeto deste estudo. Para além da restrição da liberdade, a revisão da literatura apontou que, as mulheres encarceradas são vítimas de violências e preconceitos que afetam a construção de suas identidades, no cotidiano prisional são expostas a situações de agressões de ordens físicas, psíquicas, sociais e morais. Sendo assim, eleger-se como problema de pesquisa; quais os benefícios que a dança como atividade física pode trazer para mulheres presas no conjunto penal de Salvador na Bahia?

Esse artigo tem por objetivo geral analisar os benefícios da prática esportiva da dança realizados em oficinas desenvolvidas com mulheres na unidade do Conjunto Penal Feminino, no bairro de Mata Escura em Salvador. E apresenta por objetivos específicos, identificar qual perfil das mulheres carcerárias que participam da oficina de dança, descrever os benefícios das atividades física na promoção de qualidade de vida, resgate da autoestima e fortalecimento na identidade das mulheres encarceradas. Assim como analisar os tipos de danças utilizadas nas oficinas e quais as mulheres mais se identificam.

A realização desta pesquisa contribui para a construção de dados que permitam a realização de outros estudos sobre o tema e subsidiar o desenvolvimento de pesquisas que construam como objeto a prática de dança em contextos de encarceramento, em especial que investiguem os benefícios da dança para a auto estima de mulheres presas. Para além das contribuições teóricas, a importância do

trabalho se dá diante do contexto de crescimento da taxa de encarceramento feminino no Brasil.

Como já dito, o Levantamento Nacional de Informações Penitenciárias, do Ministério da Justiça, a população de mulheres presas segue crescendo em torno de 10,7% ao mês. E o Brasil se destaca por apresentar a quarta maior população feminina encarcerada do mundo, com média de 40 mil mulheres brasileiras vivendo nos presídios. O que mostra mais uma vez uma situação que demanda observação, registro e reflexões sobre a importância das atividades físicas, em especial das aulas de dança para melhorar sua função física, bem-estar, e auto estima das mulheres encarceradas.

A pesquisa foi um estudo de caso numa abordagem qualitativa com dados qualitativos construídos com pesquisa de campo. A estratégia metodológica foi de um estudo de caso único, construídos através da integração de técnicas de pesquisas. Segundo Yin, o estudo de caso “é uma investigação empírica que indaga um fenômeno contemporâneo em profundidade e em seu contexto de vida real, especialmente quando os limites entre o fenômeno e o contexto não são claramente definidos (YIN, 2010). O que permite a pesquisa aprofundar casos particulares como representativo de um contexto, em especial, a pesquisa se construiu através de inferências entre fragmentos e descrições significativas e densas de momentos observados pelo pesquisador e narrados pelos interlocutores de campo, em especiais internas do complexo penitenciário feminino, agentes prisionais, representantes da Diretoria da unidade prisional.

Toda a construção do campo teve como o objetivo a identificação de representantes institucionais e interlocutoras chaves para aproximação do pesquisador com o contexto de estudo. A pesquisa foi um exercício de aplicação de técnicas diversificadas, integrando as visitas de campo com observação direta, observação participante, entrevistas exploratórias, semiestruturadas e análise de documentos.

O primeiro vetor da operacionalização da pesquisa tinha como objetivo a abertura do campo e a aproximação do pesquisador com o contexto estudo. O primeiro desafio foi a inserção no pesquisador no cotidiano prisional e a descrição qualitativa

das oficinas de dança desenvolvidas no Conjunto Penal Feminino, essa ação se deu através da técnica da observação participante buscando caracterizar as técnicas de dança aplicadas nas oficinas, assim como a aplicação de questionário para descrever o perfil das mulheres carcerárias que participam da oficina de dança. É de interesse compreender analiticamente as técnicas desenvolvidas e o perfil das beneficiárias.

Já o segundo vetor objetivou, através das entrevistas semiestruturadas, buscou identificar a partir das entrevistas das alunas e das profissionais que são os principais benefícios das atividades física na promoção de qualidade de vida, resgate do autoestima e fortalecimento na identidade das mulheres participante das oficinas

Durante a pesquisa, integraremos instrumentos de pesquisas, tais como diários de campo e a construção de um banco de dados e procedimentos operacionais de amostragem. Segundo Pires (2014) o “objetivo da amostra consiste em dar base a um conhecimento, que ultrapassa os limites das unidades e mesmo do universo de análise”. Do ponto de vista da análise, a amostragem traz uma ideia de colocar em relação, produção de conhecimento a partir da ajuda de elementos que se referem a um objeto. Nesse sentido, o autor afirma que é possível examinar brevemente as características das pessoas que estão encarceradas, descrevendo a população de uma prisão, a partir de uma amostra desse universo.

A construção do banco de dados da pesquisa se deu com a definição do modelo de amostragem por caso múltiplos, com tipo de amostra por homogeneização. Segundo Nobre et al (2017), “é composta por um grupo de elementos do mesmo contexto sociocultural e a diversidade interna é obtida pelo levantamento de informações variadas sobre diferentes posicionamentos em relação ao mesmo objeto”. Nesse sentido, banco de dados da pesquisa foi construído, a partir das realizações de 15 entrevistas com a seguinte amostra (12 internas e 3 servidoras públicas representantes da equipe de gestão do Conjunto Prisional - Diretora do Presídio, Psicóloga e Agentes prisional).

Sobre o processo de abertura e inserção no campo, se deu como mediador da oficina de dança dentro da Unidade. O primeiro contato se deu através do convite para

participação no “Projeto um + um é mais que dois”¹, fui convidado a ministrar uma aula de dança para um grupo de cinquenta internas do conjunto prisional Lemos de Brito no mês de maio de 2018. Essa atividade me possibilitou a conhecer representantes da instituição em especial a diretoria da unidade. Para realização da pesquisa, e desenvolvimento da técnica da observação participante, foi firmado pelo pesquisador e pela gestão da unidade um acordo para realização de cinco oficinas de dança durante os meses de maio a setembro no conjunto feminino. A metodologia da oficina de dança foi aplicada para 12 integrantes e o critério de seleção das participantes foi delimitado pela gestão, direcionando a participação nas atividades as internas que não recebem visitas, além das oficinas foram desenvolvidas com este grupos, doações² de matérias de higiene pessoal e estética, assim como uma ação de beleza e autoestima feminino³.

Resultados e Discussões

Perfil das mulheres carcerárias que participam da oficina de dança;

A construção do perfil das carcerárias foi ponto de partida da análise dos benefícios da dança para o fortalecimento na identidade das mulheres encarceradas. Apoiado pelo trabalho de Soares (2002), foi construído o perfil das mulheres carcerárias que participaram da oficina de dança a partir da aplicação de um questionário sociocultural. O questionário explorou questões referentes a trajetória de vida, questões sociais e cotidiano do cárcere. Nesse sentido, o questionário foi composto dos seguintes pontos: faixa etária, cor declarada, escolaridade, estado civil,

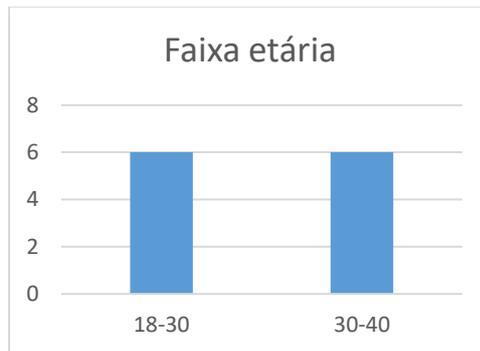
¹ O projeto é uma ação social desenvolvida por Bárbara Trindade e Jamile Alvas em Salvador e objetiva ajudar populações vulneráveis (creches, comunidades carentes, hospitais e presídios) com ações sociais que incluem atividades recreativas, esportivas, doação de alimentos, materiais de higiene pessoal, além de palestras para cuidados de saúde.

² As doações de material de beleza e estética foram decorrentes da campanha realizada pelo pesquisador em academias de Salvador para arrecadar matérias de higiene pessoal como absorventes, creme dental, shampoo, sabonetes, esmaltes, que compuseram um kit de beleza direcionados para as participantes da oficina de dança.

³ Essa ação foi realizada no dia 22 de outubro de 2018, com parceria do pesquisador com a Escola de Maquiagem IM, localizada no bairro de Cajazeiras em Salvador, e foi um momento de cuidados com pele e maquiagem com as integrantes das oficinas.

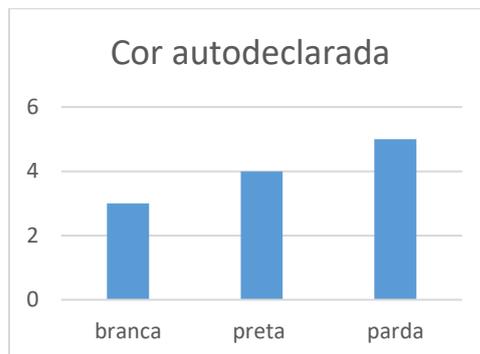
orientação sexual, naturalidade, tipo de crime, tempo de prisão. E abaixo segue apresentação do perfil da amostra.

Gráfico 1 – Faixa etária



Fonte: Autores (2019)

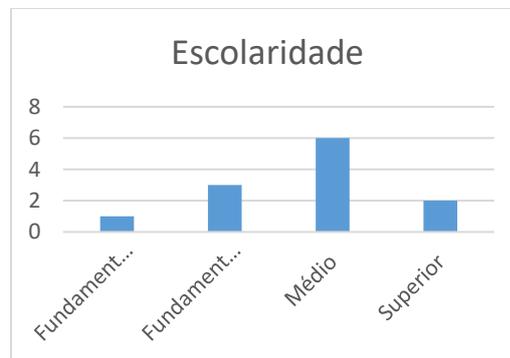
Gráfico 2 – Cor autodeclarada



Fonte: Autores (2019)

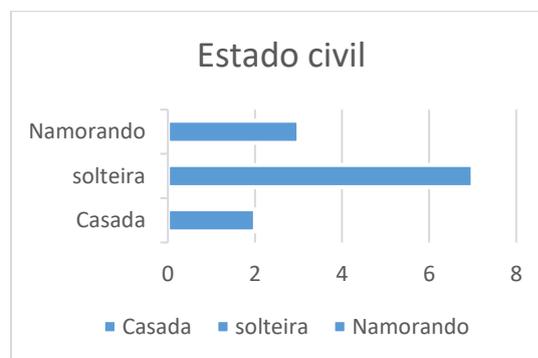
Segundo análise dos dados, percebemos que do que diz respeito a faixa etária da amostra, o perfil das internas se caracteriza com 50% entre 18-40 anos, 50% entre 30-40. Na questão cor declarada, temos um quadro composto por 25% são brancas, 33% são pretas e 42% pardas, totalizando um percentual de 75% são negras.

Gráfico 3 – Escolaridade



Fonte: Autores (2019)

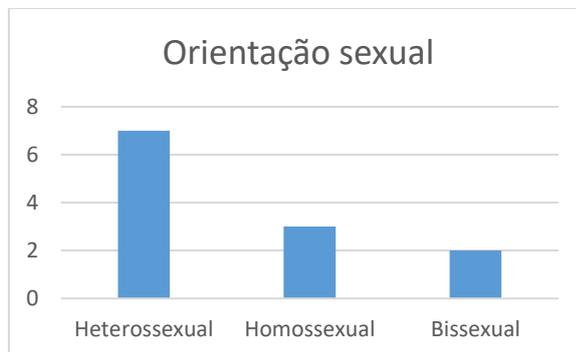
Gráfico 4 – Estado Civil



Fonte: Autores (2019)

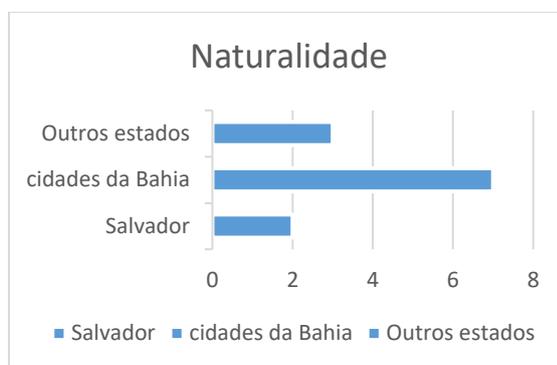
No questionamento sobre escolaridade foi possível identificar que 50% da amostra apresentam grau médio, 25% nível fundamental 2 (do sexto ao nono ano), 17% nível superior e 8% nível fundamental 1 (do primeiro ao quinto ano). No item estado civil, temos que 17% são casadas, 25% estão namorando e 58% são solteiras. Esses dados reafirmam os achados das pesquisas sobre o tema que apontam as maiorias das mulheres carcerárias não mantem relações afetivas depois da penitenciária.

Gráfico 5 – Orientação Sexual



Fonte: Autores (2019)

Gráfico 6 – Naturalidade



Fonte: Autores (2019)

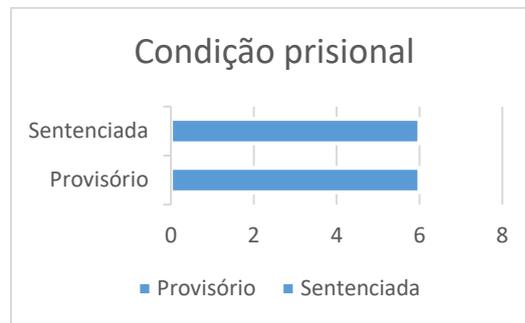
Sobre a orientação sexual, 58% se definiram como heterossexual, 25% homossexuais e 17% bissexuais. No item naturalidade, 17% são soteropolitanas, 25% são provenientes de outros estados, sendo eles Amazonas, Pernambuco e Sergipe, e 58% são oriundas do interior da Bahia, das cidade de Candeias, Camamu, Maragogipe, Capim Grosso, Ilhéus, Gandu e Irecê.

Gráfico 7 – Naturalidade



Fonte: Autores (2019)

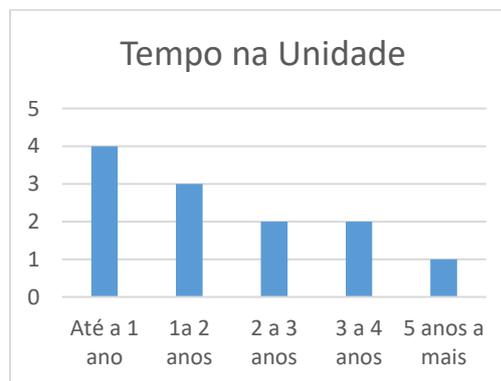
Gráfico 8 – Condição Prisional



Fonte: Autores (2019)

Na identificação do tipo de infração, temos um quadro com 50% da amostra com crimes relacionados a entorpecentes, 17% a homicídio, 8% latrocínio (roubo seguido de homicídio) e 8% a sequestro. No item condição prisional, 50% da amostra é sentenciada e 50% cumpre regime provisório.

Gráfico 9 – Tempo na Unidade



Fonte: Autores (2019)

Gráfico 10 – Anos de Unidade



Fonte: Autores (2019)

No que incide sobre o tempo na unidade, temos um quadro com 33% com até um ano, 25% de 1 a 2 anos, 17% com 2 a 3 anos, 17% com 3 a 4 anos e 8% com 5 anos a mais. Dentre as internas sentenciadas, as penas são de 33% de 1 a 5 anos, 17% de 5 a 10 anos, 17% de 10 a 20 anos e 33% de 20 mais.

A análise da amostra apresenta um perfil bem diversificado das internas que participam da oficina de dança. Dentre os pontos mais intrigantes são os resultados referentes a escolaridade, 67% das internas estão no nível médio concluído e no nível superior. Dentre as infrações 58% estão relacionadas a entorpecentes, em especial tráfico de drogas ou associação ao tráfico. Outro aspecto relevante, diz respeito ao estado civil, 58% são solteiras e esses dados reafirmam que apontam as maiorias das mulheres não mantêm relações afetivas durante o cumprimento da sentença. Essa situação indica a situação de abandono dentro da penitenciária.

Tipos de danças utilizadas nas oficinas e quais as mulheres mais se identificam

Dentre os resultados, também buscamos compreender qual os tipos de danças que as participantes se identificavam. As entrevistadas foram inquiridas sobre qual tipo de dança identifica. Segundo Bourdieu (2007) as práticas culturais e as preferências estão ligadas ao nível de instrução, saberes práticos e herança familiar. Nesse sentido, compreender os gostos das internas e uma estratégia para compressão dos valores culturais partilhados no cotidiano prisional. Ainda sobre as preferências, VELHO (2004) salienta que “o fato de dois indivíduos pertecerem à mesma sociedade não significa que estejam mais próximos do que se fossem de sociedades diferentes, porém aproximados por preferências, gostos, idiossincrasias”. A compreensão sobre os gostos mais comuns no grupo foi fundamental para coesão do grupo. Durante as aulas de dança pode-se perceber que as preferências aos ritmos através do desempenho individual e da animação coletiva.

Gráfico 11 – Identificação por tipos de Dança



Fonte: Autores (2019)

A escolha por diferentes tipos de dança foi importante para agregar a diversidade das participantes. Cada tipo de dança, produzem estímulos diferenciados para o corpo. Segundo dados coletados 42% das internas se identificam com pagode-axé, 33% com forró-sertanejo, 17% com ritmos da zumba e 8% com o funk. Em especial se destacam-se, em dois polos distintos, o funk e o forró. O funk dos tipos trabalhado foi o ritmo mais intenso exigindo um desempenho cardiorrespiratório mais elevado. Já o forró produz estímulos de repouso proporcionando um estimo diferenciado de relaxamento do corpo.

Benefícios das atividades física para as mulheres encarceradas

A descrição dos benefícios das atividades físicas na promoção da qualidade de vida das mulheres foi o grande desafio dessa pesquisa. Toda a pesquisa de campo, foi realizada objetivando identificar como as atividades propostas nas oficinas podem ajudar na promoção da qualidade de vida, resgate da autoestima e fortalecimento na identidade das mulheres encarceradas. Para a construção dos dados, aplicamos as técnicas de observação participante e das entrevistas abertas.

Segundo Passarinho e Liberali (2003) a dança pode ser interpretada como um comportamento humano que inclui movimentos e gestos corporais e que propicia uma harmonia entre ser/ mente/ ambiente. Percebendo através de seus estímulos que o corpo do próprio sujeito ao se mover está vivenciando relação entre o tempo e o espaço

em que convive. Esse corpo se expressa de maneira artística, envolvendo música, som, ritmo, movimento, intelecto, harmonia, conhecimento, descoberta, prazer, formação pessoal e, sobretudo, educação para a vida, melhorando ou mantendo a qualidade de vida das pessoas que atuam na dança.

A metodologia da oficina de dança foi toda pensada e formada de uma maneira que passa por todo processo de uma atividade física convencional, os passos da dança, movimentos de danças e suas variações de movimentos, o que adiciona trabalho muscular localizado ao treino. É importante salientar que também são incluídos nas aulas, passos que articulam grupos musculares, trabalhando também membros superiores e inferiores em simultâneo e os músculos. Desta forma percebe-se que durante as sessões o corpo é trabalhado de forma completa, e as aulas são organizadas por coreografias, que são executadas sem a preocupação de uma coreografia rígida e passos inflexíveis e imprescindíveis. O foco da aula é no movimento do corpo e da diversão, e as coreografias são planejadas para todos os tipos de participantes.

A estrutura da aula divide-se em aquecimento, o ponto alto e finalização, com duração média de 50 minutos. Como já dito, pode ser praticado por pessoas de todas as idades e condicionamentos físicos. O aquecimento é uma parte fundamental, com a utilização de 1 a 3 músicas, com duração de em média 10 minutos de trabalhos cardiovascular, com variações segundo o desempenho da turma, com objetivo de aumentar a temperatura intramuscular e melhorar a coordenação motora para permitir o corpo a se ajustar as mudanças fisiológicas, biomecânicas e bioenergéticas exigidas na sessão.

O ponto alto é composto por uma fórmula onde a música determina o método coreográfico, colocando em prática coreografias de fácil aprendizagem e intuitivas, essa etapa dura em média 30 minutos e são executados exercícios aeróbicos, de resistência muscular e neuromusculares. E A finalização é realizada com músicas que propiciem o relaxamento como movimentos mais lentos que promovam a redução gradual do batimento cardíaco, e da pressão arterial através de técnicas de respiração e alongamento, com duração média de 10 minutos. Dentre os benefícios da dança para o corpo destacam-se: gasto calórico; aumento do metabolismo; eliminação de toxinas;

recrutamento muscular; queima de calorias e Diversão. Nesse sentido, a dança foi utilizada como um instrumento para promoção de diversos benefícios para essas mulheres encarceradas, esses categorizados entre benefícios terapêuticos e benefícios, socioculturais.

Dentre os benefícios terapêuticos, além de ajudar no controle emocional a prática da dança libera serotonina e endorfina, (transmissores que liberam o prazer) proporcionando um equilíbrio mental e corporal. Conforme afirmou A.S. L (38 anos) “a oficina é muito boa porque ela nos tira da tensão do pátio, o pátio é cheio de confusão, briga, coisas erradas, muita pressão psicológica”. Reiterando a ideia de um cotidiano de tensão e os benefícios de equilíbrio mental e corporal E.B.L (30 anos) “com a dança me sinto leve, fico mais tranquila e a mente fica longe. O depoimento de M.S.B (35 anos), também reforça os benefícios de equilíbrio mental e corporal “o convívio aqui é insuportável, cada dia é um novo dia, qualquer coisa é uma briga, a dança tira meu stress, fico longe da tranca e ocupa minha mente”. Dentre os benefícios terapêuticos, se destacaram nos depoimentos o equilíbrio entre mente e corpo, apontados como amenizadores do stress, benefícios para a felicidade, assim como a dança como exercício físico.

Dentre os benefícios socioculturais destacam-se melhoras na comunicação, socialidade, autoestima e identidade. Segundo P.R.S.C 34 anos “As aulas de dança trazem assuntos para a semana toda, rola muita resenha aqui por causa das oficinas, Manaus dançando é muito engraçado, está todo mundo dançando com os braços para um lado em quanto ela está para o outro entre as presas”. Ressalta M.S.B 35 anos “As aulas nos ajudam as a se aproximar mais, o clima aqui é barril, tem muita gente aqui dentro que nem se fala, então as aulas acabam ajudando até mesmo com aquelas em que nunca se falou aqui dentro”. Relata também R.D.S 30 anos “conhecer pessoas que vem de fora para nos ajudar aqui dentro é muito bom, além de ver caras novas porque aqui sempre são as mesmas pessoas, a gente aprende muita coisa nova”. Esses depoimentos nos indicam que os benefícios socioculturais incidem sobre o processo de construção da identidade do indivíduo e nas formas de sociabilidade. As entrevistadas apontavam que as oficinas de dança foram fundamentais para criação e fortalecimento

de vínculos entre as internas e com agentes prisionais. Para além dos benefícios terapêuticos, os momentos de aprendizagens compartilhados permitiram uma introdução da oficina no repertório de conversação e diálogos no cotidiano prisional. Assim, elas compartilhavam memórias da oficina que se tornaram momentos de conversação e diálogos, segundo as entrevistadas, as resenhas do cotidiano. As resenhas, as brincadeiras decorrentes da oficina, impactam na amenização das tensões comuns ao cotidiano prisional.

Considerações Finais

Essa pesquisa foi uma análise sobre os benefícios que a dança como atividade física pode trazer para mulheres presas na unidade do Conjunto Penal Feminino, no bairro de Mata Escura em Salvador. As oficinas foram vivenciadas como experiência comum, partilhado, esperado no cotidiano prisional. A análise explorou os benefícios das práticas de atividade física e destaca o campo de impacto no processo e construção identitárias das mulheres encarceradas. Os resultados apontados pelas entrevistadas apresentam benefícios na auto estima, na construção da identidade, na comunicação e na socialização na unidade prisional. Dentre os resultados, destacam-se a o perfil diversificado das internas que participam da oficina de dança. Dentre os principais benefícios das atividades física na promoção de qualidade de vida são podem ser categorizados como benefícios terapêuticos (liberação de neurotransmissores, equilíbrio entre mente e corpo, amenizadores do stress, benefícios para a felicidade) e benefícios socioculturais (melhoras na comunicação, socialidade, autoestima e identidade).

Com a pesquisa foi possível perceber que 42% das mulheres do grupo se identificam com pagode-axé, tipo de dança que sempre que trabalhando fortalecia a coesão de grupo, a preferências ao ritmo potencializava o desempenho individual e a animação coletiva. Foi possível compreender que o acolhimento grupo na oficina, possibilitou de forma geral a mulheres a desenvolverem atividades físicas, o que permitiam bem-estar e amenizar as tensões do cotidiano prisional. Percebemos que a oficina, através de seus estímulos no corpo das internas impactavam na forma de

relacionamento das internas na unidade prisional, fortalecendo os vínculos e propiciando bem-estar e amenização das tensões.

Referências

CARVALHO. “Nós trafica, mas nós nunca tem nada”: trajetórias de vida de mulheres Criminalizadas por tráfico de drogas. Dissertação (mestrado) - Universidade Federal da Bahia. Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas, Salvador, 2017.

BOURDIEU, Pierre. A distinção: crítica social do julgamento. São Paulo: Edusp; Porto Alegre, RS: Zouk, 2007.

DESLAURIERS, J; KÉRISIT, M. O delineamento da pesquisa qualitativa. In: A pesquisa qualitativa: enfoques epistemológicos e metodológicos. Petrópolis: Vozes. 4 ed. 2014.

DRIGO, Sônia Regina Arrojo. Dignidade Humana, Educação e Mulheres Encarceradas. In: YAMAMOTO, Aline; GONÇALVES, Ednéia; GRACIANO, Mariângela; LAGO, Natália; ASSUMPCÃO, Rainae (Org.) Educação em Prisões. São Paulo: Alfasol, 2010. 128p. P> 65-67.

NOBRE, F et al. A amostragem na pesquisa de natureza científica em um campo multiparadigmático: peculiaridades do método qualitativo. Revista Espacios, São Paulo. V. 38, n 22, 2017.

MARBÁ, SILVA et al. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. Revista Científica do ITPAC, Araguaína, v.9, n.1, Pub.3, Fevereiro 2016.

LEMGRUBER, Julita. Cemitério dos vivos: análise sociológica de uma prisão de mulheres. Rio de Janeiro: Forense, 2.ª ed., 1999.

IRELAND, Timothy D. e LUCENA, Helen Halinne Rodrigues de. O presídio feminino como espaço de aprendizagens. Educ. Real. [online]. 2013, vol.38, n.1, pp.113-136.

SZUSTER. Estudo qualitativo sobre a dança como atividade física em mulheres acima 50 anos.69 f. (Monografia de Bacharel em Educação Física) Porto Alegre - RS.2011. Disponível em: Acesso em: 02 de Novembro de 2014.

YIN, Robert K. Estudo de Caso: Planejamento e Métodos. Tradução Ana Thorell; revisão técnica Cláudio Damacena. 4ª. ed. Porto Alegre: Brookman, 2010.

VELHO, Gilberto. Observando o familiar. In: Individualismo e Cultura: notas para uma antropologia da sociedade contemporânea. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 7 ed, 2004.