

## VIOLÊNCIA DE GÊNERO E O EMPODERAMENTO FEMININO POR MEIO DA AQUISIÇÃO DE TÉCNICAS DE DEFESA PESSOAL

Ariela Victoria Borgmann

borgmannariela@gmail.com

Anna Clara Sandi Ballardin

ballardinanna@gmail.com

Eduarda Raísa Coser

eduardaa.coser@gmail.com

Giovana Knapik Batista

giovanaknapikbatista@gmail.com

Karin Hauer Doetzer

khauerdoetzer@gmail.com

Orientador Márcio José Almeida

marciojalmeida2015@gmail.com

**PALAVRAS-CHAVE:** Sexual violence; Self-defense, Woman, Empowerment.

### **CARACTERIZAÇÃO DO PROBLEMA**

Casos de violência contra a mulher são recorrentes no que tange a atual sociedade de caráter patriarcal. Seja de forma física ou verbal, inúmeros são os relatos de mulheres que, estatisticamente, sofrem algum tipo de violência desde a infância. Considerando a dificuldade em manter padrões de respeito e equidade entre os gêneros, o projeto organizado pela *International Federation of Medical Students Association* Brazil do comitê local da Faculdades Pequeno Príncipe (IFMSA Brazil FPP), propôs a realização de uma aula introdutória com técnicas de defesa pessoal para mulheres. A experiência ao uso dessas técnicas de defesa, mesmo que tenha sido relativamente curta, não apenas agregou estratégias importantes relacionadas à segurança individual para as participantes, como ressaltou a importância da realização de atividades como esta, evidenciada através de feedbacks realizados ao final da aula.

## **DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA**

O evento “Fight like a girl” realizado pela IFMSA Brazil FPP ocorreu no dia 18 de outubro de 2019 na Academia Policial Militar do Guatupê Paraná – a qual forneceu a quadra poliesportiva do centro de Educação Física e Desportos para a realização da aula - com objetivo de introduzir as participantes técnicas de defesa pessoal chamado Krav Magá. Tal sistema de autodefesa é caracterizado pela maneira simples de aprendizado e de fácil memorização, as técnicas são baseadas em movimentos naturais instintivos, os quais possibilitam, simultaneamente, a defesa e contra-ataque. A partir da organização dos membros do Comitê de Direitos Humanos e Paz da IFMSA Brazil FPP, o evento contou com dois instrutores especializados em defesa pessoal, cinco organizadoras e um organizador. A aula teve a duração de duas horas e contou com a participação de 25 mulheres, em sua maioria estudantes da FPP, interessadas em aprender as técnicas. Longe de apenas contribuírem para os resguardo da segurança individual em situações de risco – tendo em vista os inúmeros casos de feminicídio na atualidade –, o conjunto de técnicas incrementam o empoderamento feminino em uma sociedade na qual encontram-se princípios machistas, de desigualdade de gênero e que, muitas vezes, moralizam atitudes agressivas e afetam a autoestima feminina. De tal maneira, a aula possibilitou a aquisição de movimentos que não estimulam a reação em circunstâncias de risco à vida, mas que permitem o resguardo de segurança pessoal e possibilidade de fuga. As técnicas ensinadas através de simulações focaram em situações de maior incidência de agressão à mulher como puxões no cabelo, uso da força para conter contra a parede e a contenção pelo braço. Ao final do evento, as mulheres adquiriram técnicas importantíssimas e necessárias para a vida, dado o atual contexto social.

## **RESULTADOS ALCANÇADOS**

O evento possibilitou às mulheres – inseridas em um cenário com diversos casos de agressões e situações de risco – um conhecimento e algumas habilidades que puderam agregar em situações extremas, prezando pela sua segurança. Ademais, é importante salientar que o evento não visou a promoção do desenvolvimento técnico de artes marciais e nem teve como objetivo influenciar as vítimas a reagirem em casos de violência, mas sim, oferecer uma chance de procurar ajuda, prezando pela própria vida. Desse modo, foram desenvolvidas táticas preventivas que auxiliem as mulheres em casos extremos - independentemente de sua força física - a escapar, por exemplo, de uma situação que a restrinja e ofereça risco a sua segurança. Além disso, muitos dos casos de violência – física ou psicológica - contribuem para a insegurança de grande parte do contingente feminino, deixando-as mais passíveis de sofrer com atentados. De tal modo - visando a preservação física e psicológica - o treinamento de defesa pessoal, com auxílio da técnica de Krav Magá, desenvolveu um empoderamento para as participantes para que, dessa forma, injúrias futuras possam ser evitadas. Além do aspecto físico, o projeto estrutura a mulher de forma psicológica, retirando limites impostos pela sociedade e estruturando seu emocional, a fim de passar por situações ameaçadoras. Apesar do evento ter tido uma duração relativamente curta, estudos afirmam que as técnicas podem ser aprendidas com apenas 15 minutos de treinamento. Ao final da aula os organizadores obtiveram feedbacks realizados pelas participantes, com os quais percebeu-se que o objetivo do evento foi atingido, em que as técnicas serviram de orientação às mulheres em episódios em que suas vidas possam estar ameaçadas.

## RECOMENDAÇÕES

Conforme apresentado, confirma-se a importância da realização de atividades voltadas ao empoderamento, visando a garantia da saúde física e mental das mulheres. O estímulo à defesa pessoal é uma forma complementar de evitar ou prevenir situações extremas de violência. Entretanto, é necessária uma modificação nos princípios educacionais em relação a igualdade de gênero. A aplicação no âmbito da educação deve ser pautada na identificação das dificuldades relacionadas com as mulheres e desenvolvimento de programas dentro da grade acadêmica dos diferentes cursos universitários. Esses, devem capacitar os gêneros a serem sensibilizados com o atual cenário feminino e, principalmente, a evitarem ideologias machistas e excludentes. Além disso, é indispensável a integração de gênero desde a infância, por meio de projetos e atividades práticas em diversos contextos, a fim de desconstruir o estereótipo do papel de cada gênero, considerando que todos apresentam as mesmas capacidades físicas, psicológicas e sociais.

## REFERÊNCIAS:

DI BACCO, V. et. al. The Effects of Single Versus Multiple Training Sessions on the Motor Learning of Two Krav Maga Strike Techniques, in Women. **Toronto: Creative Commons**, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32095354/>.

Decker, M.R., Wood, S.N., Ndinda, E. *et al.* Sexual violence among adolescent girls and young women in Malawi: a cluster-randomized controlled implementation trial of empowerment self-defense training. *BMC. Public Health* 18, 1341 (2018). <https://doi.org/10.1186/s12889-018-6220-0>

LEVINE, W.; WHITMAN, J.. Complete Krav Magá: **The ultimate guide for over 250 self-defense and combative technique**. 2. ed. Berkeley, CA: Ulysses Press, 2016.