

---

---

## MULHERES EM CÍRCULO DE CULTURA FÍSICA: CORPOS, NARRATIVAS E PRÁTICAS DECOLONIAIS

### WOMEN IN PHYSICAL CULTURE CIRCLES: BODIES, NARRATIVES, AND DECOLONIAL PRACTICES

Gabriella Gonçalves Mendes da Silva<sup>1</sup>, Jucimeire Rocha Macêdo<sup>1</sup>, Larissa Michelle Lara<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Estadual de Maringá, Maringá-PR, Brasil.

---

#### RESUMO

Este estudo apresenta o círculo de cultura física desenvolvido com mulheres em uma realidade local, buscando compreender como suas experiências são atravessadas por raça/etnia, gênero e classe social, bem como as dificuldades que encontram no acesso à cultura física. O problema que orienta a pesquisa consiste em entender de que modo o círculo de cultura física pode promover práticas decoloniais que contribuam para o empoderamento dessas mulheres. O projeto foi realizado entre março e outubro de 2024, em um centro esportivo de Maringá-PR e contou com a participação ativa de 14 mulheres. Quatro etapas orientaram o processo teórico-metodológico: a) leitura empírica e contextual; b) tematização/sensibilização; c) experimentação/problematização; d) ação dialógica criadora. Os dados foram registrados em diário de campo, fotografias e vídeos, e analisados a partir de quatro eixos: a) Quem são essas mulheres?; b) Mulheres e espiritualidade; c) O que aproxima e afasta mulheres da cultura física?; d) O que elas esperam do poder público? O projeto evidenciou a diversidade no 'ser mulher' e os condicionantes estruturais que dificultam o acesso à cultura física, revelando também o engajamento das participantes no cuidado de si e na reivindicação por políticas públicas qualificadas. O círculo de cultura física mostrou-se potente para fomentar autonomia, consciência crítica e empoderamento, além de oferecer subsídios para sua replicação situada em outros contextos com vistas ao enfrentamento da colonialidade.

**Palavras-chave:** Círculo de cultura física. Corpos. Mulheres. Decolonialidade.

---

#### ABSTRACT

This study presents the physical culture circle developed with women in a local context, seeking to understand how their experiences are shaped by race/ethnicity, gender, and social class, as well as the difficulties they encounter in accessing physical culture. The research problem guiding this study is to understand how the physical culture circle can promote decolonial practices that contribute to the empowerment of these women. The project was carried out between March and October 2024 at a sports center in Maringá, Paraná, and involved the active participation of 14 women. Four stages guided the theoretical-methodological process: a) empirical and contextual reading; b) thematization/sensitization; c) experimentation/problem-posing; d) creative dialogical action. Data were recorded through field notes, photographs, and videos, and analyzed based on four axes: a) Who are these women?; b) Women and spirituality; c) What brings women closer to or distances them from physical culture?; d) What do they expect from public authorities? The project highlighted the diversity of 'being a woman' and the structural constraints that hinder access to physical culture, while also revealing the participants' engagement in self-care and advocacy for qualified public policies. The physical culture circle proved to be a powerful tool for fostering autonomy, critical awareness, and empowerment, while also offering valuable contributions to the struggle against coloniality and its situated re-creation in other contexts.

**Keywords:** Physical Culture Circle. Bodies. Women. Decoloniality.

---

#### Introdução

Estudos relacionados a mulheres, corpos e formas de resistência na sociedade hodierna ganham escopo ao suscitarem reflexões profundas acerca dos caminhos percorridos por elas no enfrentamento de quadros de opressão ou invisibilidade, motivados pela estrutura patriarcal e colonial que dificulta/impossibilita seu acesso a espaços e direitos. Ao entendermos os corpos de mulheres em seu sentido plural ético-estético, como território de luta e expressão, abrem-se

possibilidades de acionar práticas educativas coletivas que potencializem sua liberdade, emancipação e percepção crítica para enfrentar os desafios de uma sociedade que as objetifica, desacreditando-as de sua capacidade de agência. Nessa direção, entendemos como fundamental a organização de espaços coletivos para que mulheres possam compartilhar histórias, despertar seu pensamento reflexivo, experienciar seus corpos em movimento e criar oportunidades para o acesso a direitos.

O desenvolvimento de projetos de pesquisa motivados por experiências práticas com grupos historicamente subalternizados possibilita a construção de ambientes potenciais de emancipação e problematização acerca do ‘ser mulher’ e dos atravessamentos que perfazem sua construção identitária no enfrentamento das relações de poder. Nessa pesquisa, o problema que se coloca é: como o círculo de cultura física pode promover práticas decoloniais empoderadoras de mulheres? Partindo desse entendimento, esse estudo realiza o tensionamento entre teoria e prática a partir da imersão de pesquisadores/as em uma realidade local no sentido de entender como os marcadores sociais de diferença, notadamente raça/etnia, gênero e classe social, atravessam mulheres, e como elas têm lidado com as dificuldades para o acesso à cultura física. A participação de agentes locais e pesquisadores/as para a promoção da ‘escuta sensível’ de grupos sujeitos à iniquidade e à falta de oportunidades contribui para dar materialidade ao que aqui denominamos ‘círculo de cultura física’, que se traduz como projeto e também percurso teórico-metodológico.

O círculo de cultura física constrói-se na interface com o círculo de cultura<sup>1-4</sup>, com os estudos decoloniais<sup>5-8</sup> e com os estudos culturais físicos<sup>9-13</sup>. A expressão ‘círculo de cultura física’ associa o conceito ‘círculo de cultura’ ao de ‘cultura física’ no intuito de despertar para uma prática corporal crítica e para a consciência política/cidadã. Nesse percurso, o corpo (sempre plural) é entendido como produto/produtor de cultura, atravessado por relações de poder e visibilizado em suas diferenças (raça, etnia, gênero, sexualidade, classe social, deficiência, entre outras). Os diálogos são voltados à desconstrução de estruturas hegemônicas e à promoção de práticas emancipadoras, procurando atuar/intervir em lutas em prol da valorização de saberes populares, da superação de desigualdades e injustiças sociais.

Ao ser pensado na década de 1960 no contexto de um país com inúmeros trabalhadores analfabetos, o círculo de cultura foi fundamental por se construir em espaços informais voltados ao processo de alfabetização e ao desenvolvimento da consciência política da população. Os estudos decoloniais – que também dialogam com Freire –, assim como os estudos culturais físicos – que o acionam no debate da pedagogia crítica e da pedagogia pública –, surgem no contexto da década de 1990, mobilizados por outras demandas e problemáticas sociais. No que se refere aos estudos decoloniais, observamos o foco na valorização dos saberes e culturas latino-americanas e no enfrentamento da hegemonia branca e eurocêntrica, impulsionados por debates que evidenciam formas de exclusão atravessadas por raça/etnia, gênero e classe social. No que tange aos estudos culturais físicos – ainda que careçam de uma abordagem latinoamericana, sobretudo por sua origem em contextos britânico e norteamericano –, sua contribuição torna-se central ao tematizar o corpo na cultura física, reconhecido em seus marcadores sociais de diferença e nas relações de poder que o atravessam.

No contexto atual, procuramos dimensionar o círculo de cultura física numa perspectiva decolonial, notadamente latinoamericana, sem esquecer os diálogos vários com literaturas que tensionam perspectivas coloniais/decoloniais e modernas/pós-modernas. Sua práxis é aqui considerada por meio de uma pedagogia corporificada, democrática e justa<sup>14-16</sup> com mulheres de uma realidade local, cuja vulnerabilidade foi corajosa e amplamente compartilhada conosco. A organização das participantes em círculo, a troca/escuta de narrativas, o debate acerca do ser mulher na sociedade, os desafios que atravessam esses corpos e as problemáticas acerca das

desigualdades no acesso à cultura física são alguns exemplos da constituição metodológica do círculo de cultura física.

Estudos que dialogam com o círculo de cultura, de Paulo Freire, na educação física<sup>17-20</sup> e para além dela, têm contribuído para pensar experiências pedagógicas voltadas à formação crítica e à emancipação no processo de formação. Cada estudo tem sua peculiaridade e soma-se às reflexões que ora propomos para o que denominamos círculo de cultura física. Entendemos, contudo, que a particularidade da contribuição que aqui trazemos reside justamente nos pressupostos teórico-metodológicos e no entremeio entre a pedagogia freireana, os estudos decoloniais e os estudos culturais físicos – campos que se tensionam e se complementam a partir das contribuições e lacunas que cada um oferece.

O círculo de cultura física, desenvolvido no Centro Esportivo Miosótis, entre os meses de março a outubro de 2024, foi iniciado com cerca de 30 mulheres, embora apenas 14 delas conseguiram permanecer até o final dos encontros. A organização do projeto deu-se a partir da observância a quatro etapas: leitura empírica e contextual, tematização/sensibilização, experimentação/problematização e ação dialógica criadora. Tais etapas não são lineares ou hierárquicas, mas entendidas como processo. Isso significa que, mesmo que o grupo esteja na terceira etapa, a primeira pode ser retomada com novo enfoque ou apenas para revisar determinados conhecimentos trabalhados. Os encontros foram organizados semanalmente e os dados registrados por meio de diário de campo, fotografias e vídeos. As análises foram realizadas a partir da identificação de eixos e compõem parte da estrutura dessa investigação.

Esse texto tem por objetivo apresentar o círculo de cultura física desenvolvido com mulheres em uma realidade local no sentido de sensibilizá-las para a compreensão ampla da sua constituição como mulher, entender como elas são atravessadas por raça/etnia, gênero e classe social e identificar as dificuldades que elas encontram para o acesso à cultura física. Na primeira parte do estudo, apresentamos a etapa ‘leitura empírica e contextual’, momento em que passamos a frequentar o lócus investigativo para viabilizarmos as condições de realização do projeto. Na segunda, apresentamos o trabalho realizado a partir das etapas de tematização/sensibilização, experimentação/problematização e ação dialógica criadora, entremeadas com as análises que se desdobram das experiências com mulheres.

### **Iniciando o círculo ... leituras e contextos**

O círculo de cultura física caracteriza-se como uma abordagem teórico-metodológica comprometida com questões sociais e com intervenções, notadamente, em espaços informais, orientada por modos de aprendizagem não hegemônicos. Essa abordagem é desenvolvida no âmbito de um projeto de pesquisa em rede que reúne pesquisadores/as do Brasil e do exterior, intitulado ‘Desafios decoloniais em cultura física: atravessamentos étnico-raciais, de gênero e classe social (Chamada CNPq/MCTI n.º. 10/2023, processo n.º. 407669/2023-0). O projeto foi aprovado pelo Comitê Permanente de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Estadual de Maringá, e as participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, autorizando o uso de voz e imagem. Todos os registros produzidos ao longo do processo foram compartilhados com elas por meio de um grupo de WhatsApp e integram o banco de dados da pesquisa.

Três fundamentações teórico-metodológicas se articulam e se complementam na estruturação do círculo de cultura física: a) círculo de cultura; b) estudos culturais físicos; c) estudos decoloniais. O círculo de cultura, proposto por Paulo Freire<sup>1-2</sup>, propõe o espaço pedagógico para a produção de conhecimento coletivo, para o diálogo e a reflexão crítica acerca da realidade vivida e formação política e cidadã. Apesar de sua vasta contribuição, centra suas análises fortemente nas desigualdades geradas por classe social, sem se ater necessariamente a

outros marcadores sociais de diferença, como gênero e raça/etnia. Os estudos decoloniais<sup>5-8</sup> contribuem para suprir essa lacuna ao introduzir questões latinoamericanas relacionadas a raça/etnia, gênero e classe social, de modo interseccional, questionando formas coloniais de saber, de poder e de ser. Por sua vez, os estudos culturais físicos, apesar de apresentarem lacunas no que se refere a questões peculiares do contexto latinoamericano, traz preocupações acerca do corpo e do acesso justo e democrático à cultura física<sup>9-11</sup>, algo que não é desenvolvido nas demais abordagens. A cultura física é compreendida como formada por manifestações que incluem o esporte, mas não se restringem a ele, agregando também o lazer, os exercícios físicos, a dança, os jogos, entre outros. A partir de suas oito dimensões – contextual, empírica, transdisciplinar, teórica, política, qualitativa, autorreflexiva e pedagógica<sup>9</sup> – os estudos culturais físicos contribuem de forma incisiva para a análise e intervenção da abordagem do círculo de cultura física.

Desenvolvido semanalmente, às quintas-feiras, no Centro Esportivo Miosótis, entre os meses de março a outubro de 2024, com duração de 1 hora e 15 minutos, o círculo de cultura física contou com a participação efetiva de 14 mulheres. A organização do projeto deu-se a partir da observância a quatro etapas: a) leitura empírica e contextual; b) tematização/sensibilização; c) experimentação/problematização; d) ação dialógica criadora. Tais etapas foram definidas previamente a partir de experiências da autoria e de outros/as pesquisadores/as envolvidos/as com a pesquisa, bem como por meio de conhecimentos compartilhados em reuniões. Elas foram pensadas em sua forma dinâmica, de valorização do corpo em movimento de forma consciente, considerando a importância de levar grupos subalternos a sensibilizarem seus corpos, a experimentarem diferentes gestualidades e a exercitarem a autonomia em processos de criação.

As etapas do círculo de cultura física possuem funções analíticas e pedagógicas, ou seja, ao mesmo tempo que se preocupam com o processo formativo, humanístico e decolonial de grupos vulneráveis, são materializadas pelo diálogo que busca reconhecer formas de opressão e construir caminhos para sua superação. Em acréscimo, as etapas não são lineares ou hierárquicas, mas processuais. Isso significa que, mesmo que o grupo esteja na terceira etapa, a primeira pode ser retomada com novo enfoque ou apenas para revisar determinados conhecimentos trabalhados. Os registros foram feitos por meio de diário de campo (elaborado coletivamente), gravações de voz, e mais de 390 fotografias e vídeos. Todo o material produzido foi compreendido como dado empírico e acionado conforme a subjetividade das autoras em resposta aos objetivos propostos.

As atividades proporcionaram vivências formativas e, ao mesmo tempo, constituíam o meio pelo qual os dados foram coletados. O planejamento dos encontros foi organizado por meio de reuniões semanais, nas quais eram realizadas reflexões coletivas acerca do desenvolvido nos encontros anteriores, problematizando aspectos que se mostraram potentes, bem como aqueles que necessitavam de ajustes, de modo a fornecer possibilidades de intervenção ao longo do processo. As escolhas das atividades fundamentaram-se nas experiências acumuladas das pesquisadoras no campo da Educação Física – o que inclui o trabalho com o corpo por meio de jogos, danças, expressão corporal e cultura popular – somadas às três abordagens que orientam essa pesquisa. As análises foram realizadas a partir da eleição de quatro eixos temáticos, sendo três deles previamente definidos para contemplar questões centrais a essa pesquisa (quem são estas mulheres?; o que as aproxima e as afasta da cultura física?; o que elas esperam do poder público?) e um deles (mulheres e espiritualidade) surgiu ao longo do processo analítico.

Ao iniciarmos o projeto de pesquisa ‘Desafios decoloniais em cultura física: atravessamentos étnico-raciais, de gênero e classe social’ (CNPq), procuramos identificar possíveis locais para o desenvolvimento do círculo de cultura física em Maringá. A seleção do

Centro Esportivo Professor Bento Fernandes Dias, conhecido popularmente como Centro Esportivo Miosótis, localizado na zona urbana periférica da cidade de Maringá, no Paraná, deu-se de forma intencional e colaborativa, haja vista que um dos participantes da pesquisa era professor nesse local e fez a mediação com a coordenação do centro para que iniciássemos as primeiras reuniões e a tramitação das questões operacionais.

Na primeira etapa do círculo de cultura física, intitulada *leitura empírica e contextual*, foram realizadas visitas ao centro esportivo para que as mulheres reconhecessem o grupo que iria conduzir o trabalho, além de sua proposta. O Centro Esportivo Miosótis está situado a uma distância de seis a oito quilômetros do centro da cidade, em um conjunto habitacional com ruas predominantemente residenciais, com escolas, mercados e postos de saúde nas proximidades. Possui excelente estrutura, com sala de ginástica ampla e equipada com bolas de pilates, colchonetes, espelho, aparelho e caixa de som. Há uma quadra coberta e iluminada, piscina em área aberta, campo de futebol, campo de bocha, almoxarifado e vestiário. A estrutura contém ainda espaço para a secretaria, sala de professores/as, cozinha e banheiros. São oferecidas modalidades como: treinamento funcional (em média 52 alunas), ginástica localizada (cerca de 60 alunas), alongamento (em torno de 90 alunas/os), além de aulas de jump, hidroginástica, ritmos, natação, voleibol, entre outras práticas.

Essa primeira etapa ocorreu entre março e julho do ano de 2024. Inicialmente, o grupo proponente se reuniu com a equipe gestora do espaço para apresentar o projeto e viabilizar as questões burocráticas de sua realização. Frequentamos o centro esportivo para observarmos a estrutura física, acompanharmos algumas das atividades lá desenvolvidas, conhecer as mulheres que potencialmente fariam parte do projeto e iniciarmos um processo de familiarização com elas. Focamos o acompanhamento na turma de alongamento, já que era a mais numerosa e composta por mulheres, em sua grande maioria. Ainda, após essa aula havia um horário disponível, favorável para as mulheres permanecerem no local e participarem das atividades, já que a natação estava temporariamente suspensa em função de problemas na piscina.

O acompanhamento de atividades no centro esportivo foi crucial para nossa aproximação com as mulheres. Como destacam Barker-Ruchti e Schubring<sup>21</sup>, tanto as/os participantes quanto os/as pesquisadores/as, em contextos situados, são atravessados/as por experiências próprias de vida, singularidades, origens e subjetividades que impactam a participação e a condução de um estudo. Logo, esse contato prévio com as mulheres permitiu a observação da diversidade do grupo no que se refere ao fator geracional, raça/etnia, habilidade e entusiasmo com as aulas. A Figura 1 registra essa etapa de acompanhamento e observação das aulas de alongamento.



**Figura 1.** Mulheres no Centro Esportivo Miosótis durante aula de alongamento.

Fonte: as autoras.

Após alguns meses de acompanhamento das atividades no centro esportivo, fizemos o convite a essas mulheres para uma reunião que apresentaria o projeto. Durante a realização das inscrições no modo presencial, observamos que algumas mulheres possuíam dificuldade no preenchimento das fichas. Algumas comentaram: “não trouxe meus óculos; você pode preencher para mim?”; “o que é ensino fundamental?”; “o que é ensino médio?”; “curso superior é todo curso que fazemos?”. Percebemos, ali, que falhamos no uso de uma linguagem acessível a essas mulheres (com e sem estudo, alfabetizadas e não alfabetizadas). Por mais que tenhamos pensado didaticamente na elaboração do instrumento, ainda não foi suficiente para captar a diversidade de mulheres que dele se apropriava, algo que se encontra no cerne do círculo de cultura de Paulo Freire<sup>3</sup>. Constatamos ser necessário corrigir a rota para que o acolhimento a essas mulheres fosse realmente concretizado. As etapas seguintes trazem elementos pedagógicos acerca da realização do círculo de cultura física.

### **Mulheres e círculo de cultura física: processos de mediação, educação e empoderamento**

O início da segunda etapa – *sensibilização/experimentação* – deu-se no mês de agosto de 2024 e nos possibilitou colocar em prática o planejamento inicial. Essa etapa procurou instigar o diálogo acerca de estruturas sociais dominantes e práticas corporais emancipatórias que valorizem saberes ancestrais e populares com a intenção de superar estágios de dominação que atravessam os corpos dessas mulheres. Ness etapa, trabalhamos com imagens visando ao processo de codificação e decodificação de situações reais vividas pelo grupo. Conforme explica Freire<sup>1</sup>, a codificação está relacionada à representação daquilo que é vivido na realidade do grupo, de forma simbólica (por meio de imagens, palavras, desenhos, narrativas, entre outras); já a decodificação é a etapa seguinte, em que são realizadas coletivamente análises críticas acerca das situações representadas. Para isso, utilizamos imagens, temas e palavras

geradoras voltadas a mulheres no cotidiano e na cultura física com vistas a problematizarmos os atravessamentos de gênero, raça/etnia e classe social.

A primeira atividade mediada esteve relacionada a uma dinâmica com papel higiênico, nominada ‘Rolo de histórias’, em que cada participante deveria pegar um pedaço do rolo, sem qualquer informação acerca do tamanho retirado. Cada divisória do papel indicava a quantidade de histórias/fatos que cada uma poderia compartilhar com o grupo, ou seja, quanto mais papel, mais histórias. Essa atividade propiciou o primeiro contato de reconhecimento das participantes entre si e conosco, criando uma esfera de acolhimento. Afinal, um ambiente seguro e afetivo – em que as mulheres se sintam reconhecidas, valorizadas e motivadas a participar – favorece a construção de vínculos e transforma o espaço de ensino em um lugar de aprendizagem significativo<sup>22</sup>.

Em outra atividade, disponibilizamos 10 imagens de mulheres com diferentes corpos e raças/etnias em trabalhos domésticos, em atividades de lazer e cuidado familiar (cozinhar, cuidar de crianças e idosos, cuidar da casa, ler, outros). No verso, havia mulheres em várias práticas de cultura física (voleibol, tênis, hidroginástica, musculação, dança, yoga, corrida, pular corda e andar de bicicleta). Nessa atividade, realizamos questionamentos como: “como são as mulheres dessas imagens e o que elas estão fazendo?”; “vocês se veem nessas imagens?”; “quem realiza os cuidados da casa com vocês?”; “que práticas gostariam de fazer?”. As reflexões se davam ao mesmo tempo em que elas experimentavam as imagens com poses e movimentos, ao som de diferentes músicas.

Ao se depararem com imagens de mulheres exercendo atividades do lar, algumas participantes comentaram que recebiam auxílio em tarefas domésticas e afirmaram que os homens também deveriam ajudar nas obrigações cotidianas. Entre os comentários proferidos (ainda que seja exceção), lembramos o de uma participante que disse que o marido cuidava das refeições em casa, demonstrando diversidade nas representações dos papéis de gênero. Outras se mostraram insatisfeitas com o modo de distribuição de tarefas em casa e pareciam estar cientes de que deveria haver mudanças no sentido de práticas igualitárias. O espaço foi propício para dialogarem acerca das configurações de trabalhos domésticos e dos papéis sociais historicamente atribuídos a mulheres e a homens, bem como da necessidade de revisitar essas configurações. Como aponta Federici<sup>23;48</sup>, a visibilidade é a “[...] condição mais indispensável para começar a lutar contra essa situação, tanto em seu aspecto imediato como trabalho doméstico quanto em seu caráter mais traiçoeiro como próprio da feminilidade”.

No encontro seguinte, realizamos uma atividade em que cada participante deveria levar um objeto que tivesse significado especial para si e apresentá-lo para o grupo. Entre os objetos levados por elas havia fotos, artesanatos, tesoura (referência a sua profissão), o que gerou momentos de emoção, escuta, empatia e trocas afetivas. Posteriormente, elas foram estimuladas a dar movimento aos seus objetos por meio da gestualidade de seus corpos. A ideia era transformar os sentimentos e memórias em movimento enquanto caminhavam entre si, dançavam, ‘cruzando’ as narrativas. Ao final, assim como em todos os encontros, em círculo, dialogamos acerca do vivenciado; retomamos as representações dos objetos nas vidas das participantes e refletimos acerca das histórias que cada uma compartilhou.



**Figura 2.** Roda de conversa para discussão de questões desenvolvidas durante a aula.

Fonte: as autoras.

Ainda nessa segunda etapa, desenvolvemos técnicas de respiração, relaxamento, automassagem, massagem com bolinha de tênis, ciranda (dança popular), técnicas de improvisação, sempre com estímulos: “como sentem o próprio corpo? há dores? quais?”; “como percebem a respiração? conseguem relaxar?”; “quais as dificuldades encontradas?”; “costumam fazer massagem em casa?”. Essas questões remetem ao cuidado de si, haja vista que, na sociedade do cansaço (a exemplo do que discute Han<sup>24</sup>), observa-se um novo tipo de sofrimento psíquico que emerge não da repressão externa, mas da autoexploração. Pessoas são incentivadas a serem empreendedoras de si mesmas, a maximizarem sua performance, sua produtividade e eficiência. Como resultado, temos o esgotamento humano, geralmente marcado por doenças, depressão e ansiedade. Cuidar de si, no contexto dessa sociedade, é resistir a essas formas de violência. É desacelerar, recuperar o valor do lazer, da contemplação, e cultivar a autoconsciência, elementos que a sociedade do desempenho tenta apagar.

Ao final do encontro, colocamos duas músicas para elas ouvirem: uma amplamente disseminada na mídia – ‘Deixa a vida me levar’, de Zeca Pagodinho, cantor e compositor de samba – e a outra pouco difundida na mídia – ‘Quem leva a vida sou eu’, do cantor pernambucano Lenine, com um cartaz associado a cada música. Pedimos para elas se dirigirem ao cartaz que tinha mais relação com sua vida. Naquele momento, todas as mulheres se dirigiram para a música de Lenine, apesar de não conhecerem nem a letra e nem o cantor. Algumas disseram ser condutoras da sua própria vida; outras não disseram nada e apenas seguiram as mulheres que se pronunciaram verbalmente. Esse desdobramento nos levou a perguntar: até que ponto todas elas se veem como mentoras de sua própria vida?; haveria aquelas movidas apenas pelo impulso e pelo movimento das participantes que definiram rápido a sua escolha?; será que muitas delas não são afetadas ao ‘deixe a vida me levar’?

Percebemos que algumas mulheres foram protagonistas da atividade e acabaram influenciando a escolha das demais. Isso foi percebido por que, na roda de conversa, algumas revelaram ser necessário não se preocupar com o que não pode ser mudado. Quando algumas mulheres escolhem a música ‘Quem leva a vida sou eu’, estão assumindo o protagonismo de suas vidas, na contramão de uma sociedade em que os homens frequentemente fazem as

escolhas por elas. O gesto de seguir as colegas, realizado por algumas das mulheres a partir de sua liderança, pode ser lido não como mera reprodução da colonialidade ou do patriarcado, mas como prática coletiva, segundo Walsh<sup>6</sup>, revela outras formas de estar e agir no mundo, baseadas na confiança e na força comunitária. Dessa maneira, a escolha realizada pela maior parte do grupo ao seguir duas das mulheres que gesticularam e narraram o protagonismo de suas vidas evidencia como elas negociam suas experiências em meio às tensões do patriarcado colonial. Assim, como observa Lugones<sup>25</sup>, discutir o patriarcado moderno/colonial significa reconhecer que ele instituiu um lugar de obediência e dependência que restringe mulheres a uma subjetividade forjada na submissão. Propiciar experiências que atentem para essa problemática é construir caminhos para a emancipação.

Na terceira etapa, *experimentação/problematização*, conduzimos atividades voltadas à prática da cultura física e seus atravessamentos pelas relações de poder e marcadores sociais de diferença. A primeira atividade desenvolvida nessa etapa foi com haikai – poema de origem japonesa, estruturado em três versos e métrica específica, que evoca a simplicidade e sensibilidade de temas relacionados à natureza e ao cotidiano. O uso do haikai como recurso didático deu-se pela valorização de saberes locais, haja vista ser Maringá fortemente influenciada pela cultura nipônica, e por seu potencial reflexivo e social. Como informam Standniky e Pinto<sup>26;211</sup>, “segundo os adeptos, o Haikai atua como terapia ocupacional, reduzindo a incidência de senilidade precoce e da solidão, que acometem os idosos”.

Na atividade proposta, cada participante recebeu aleatoriamente um haikai e deveria compor formas de representá-lo corporalmente por meio de uma composição artística. Inicialmente, algumas mulheres demonstraram timidez em apresentar seu haikai, mas com o desenvolvimento da atividade foram se sentindo seguras e expuseram suas criações com criatividade e singularidade. Após as apresentações, na roda de conversa, as mulheres afirmaram que conseguiram fazer algo que imaginavam não serem capazes. Precisaram enfrentar o medo, a vergonha e a insegurança. Algumas buscaram auxílio com amigas e netos/as para compor o seu trabalho.

Desenvolvemos também uma atividade com o objetivo de levar as mulheres a perceberem os marcadores sociais de diferença que as atravessavam e a identificar se essa constituição identitária as colocava mais em situações de privilégio ou de opressão. Tais marcadores são compreendidos como “formas de reconhecer os sujeitos em sua construção identitária e estão relacionados a elementos que acionam particularidades individuais e coletivas”<sup>27;220</sup>. A atividade teve inspiração na pesquisa de Roberts et al.<sup>28</sup> ao investigarem o lazer ativo entre adolescentes de uma região periférica de Washington D.C. As/os autoras/es apresentam uma figura com eixos de intersecção que destacam, na parte superior os marcadores que colocam indivíduos em situações de privilégio na sociedade (ser jovem, ter inglês como primeira língua, ser fértil, ser heterossexual, ser atraente, não ser judeu, entre outros) e, na parte inferior, os marcadores que os alocam em situações de opressão (ser idoso/a, não ter o inglês como primeira língua, ser infértil, ser da comunidade LGBTQIAPN+, não ser atraente, ser judeu, entre outros).

Em nossa atividade, adaptamos o instrumento de Roberts et al.<sup>28</sup> e o redesenhamos com vistas a entender quem eram aquelas mulheres, de forma a tratarmos questões complexas de maneira lúdica, ou seja, imprimindo as cores eleitas por elas no desenho recebido, conforme elas se percebiam. A Figura 3 apresenta os desenhos e as pinturas de mulheres que participaram dessa atividade, além da legenda com as questões realizadas. Nela, cada circunferência é cortada por uma linha horizontal que distribui as respostas em duas posições: uma de privilégio (parte superior da figura) e uma de opressão (parte inferior da figura).



**Figura 3.** Atividade de pintura: privilégio e opressão.

**Legenda:** 1 Eu me identifico como mulher; 2 Eu me identifico como branca; 3 Eu sinto atração romântica, sexual e afetiva por homens; 4 Eu me identifico com o sexo do meu nascimento; 5 Eu tenho menos de 50 anos; 6 Eu me sinto jovem; 7 Eu me sinto capaz/hábil para fazer coisas; 8 Eu me sinto atraente; 9 Eu sou de classe média ou média alta; 10 Eu me identifico/aproximo com a religião cristã (ex: católica; protestante; adventista; pentecostal). As perguntas associadas a situações de opressão foram: 11 Eu não me identifico como mulher; 12 (a) Eu me identifico como negra (preta ou parda); 12 (b) Eu me identifico como amarela; 12 (c) Eu me identifico como indígena; 13 Eu sinto atração romântica e afetiva por outras pessoas e não por homens; 14 Eu não me identifico com o sexo do meu nascimento; 15 Eu tenho mais de 50 anos; 16 Eu não me sinto jovem; 17 Eu não me sinto capaz/hábil para fazer coisas; 18 Eu não me sinto atraente; 19 Eu sou de classe pobre/trabalhadora; 20 (a) Eu me identifico/aproximo com religiões afro-brasileiras (Ex: candomblé, umbanda), Espiritismo, Budismo, outra; 20 (b) Eu não tenho religião.

**Fonte:** as autoras.

Pelas pinturas, nota-se que essas mulheres, mesmo atravessadas por inúmeras situações de opressão pelo simples fato de serem mulheres, percebem-se, ainda, muito mais em situação de privilégio do que de opressão. As pinturas estiveram fortemente demarcadas na parte superior da figura e menos destacadas na parte inferior, o que possibilitou densas discussões junto ao grupo. Contudo, nenhuma pintura no campo de opressão (por menor que seja a sua expressão) deve ser ignorada, pois já é opressão e, portanto, precisa ser debatida, reconhecida e enfrentada. Assim, numa rápida visualização, as mulheres já eram capazes de perceber como o grupo se reconhecia e como os marcadores sociais de diferença atravessavam suas vidas.

Além dessa atividade, dedicamo-nos também ao desenvolvimento do carimbó – dança folclórica típica da região Norte do país – notadamente porque uma das pesquisadoras da equipe era dessa região. Nessa atividade, houve forte envolvimento das mulheres do grupo, e a temática foi tratada por meio de elementos contextuais, históricos, ancestrais e representativos do estado do Pará, com recursos visuais e musicais. Fizemos questionamentos acerca da cultura paraense a fim de avaliarmos o conhecimento prévio das participantes, contextualizamos as suas principais expressões artísticas, culturais e gastronômicas, bem como vivências corporais com músicas dessa região. A parte central do encontro concentrou-se em movimentos característicos do carimbó, definidos por giros rápidos, marcações aceleradas e lentas de pés, pernas e quadril, movimentos dos braços e movimentação da saia. A vestimenta foi adaptada pelo grupo com a confecção de saias de TNT pelas próprias participantes.

Essa experiência foi finalizada com uma conversa em roda no intuito de extrair das participantes outras reflexões acerca de si e das relações sociais que estabelecem com outras pessoas: “como você se reconhece em seus marcadores sociais de diferença?”; “como esses

marcadores impactam suas vidas?"; "que tipos de corpos aprendem o carimbó?"; "que culturas estão presentes nessa manifestação popular?"; "quais os principais desafios dessa vivência?"

Por fim, a quarta etapa, *ação dialógica criadora*, voltou-se à problematização dos marcadores sociais de diferença e de como eles podem limitar o acesso dessas mulheres à cultura física. Essa etapa também possibilitou reflexões coletivas acerca da contribuição do poder público para qualificar o acesso de mulheres à cultura física. A atividade inicial foi realizada com cartazes que continham obstáculos enfrentados pelas mulheres em relação ao seu acesso à cultura física, a exemplo de: cuidar dos filhos, cuidar de alguém doente, organizar a casa, ir ao médico, entre outros. Nessa atividade, cada participante poderia marcar (com pedras do jogo chinês 'Go') todos os motivos que quisesse, entretanto, poucas foram as marcações (18 ao todo), não ultrapassando duas em cada um desses itens, com exceção de consulta médica/exames/fisioterapia (quatro marcações). Disponibilizamos também um cartaz 'em branco' para que elas pudessem escrever outros motivos que não estavam ali elencados. Uma delas escreveu: "nada me impede de fazer atividade física", algo que foi corroborado por outras cinco participantes. A Figura 4 registra essa atividade.



**Figura 4.** Mulheres participando da atividade 'Obstáculos no acesso à cultura física'.

**Fonte:** as autoras.

Nos últimos encontros, trabalhamos a capoeira e estimulamos reflexões acerca de sua história, das formas de resistência e opressão e do desenvolvimento corporal por meio da roda e de gestos próprios da manifestação. Também estimulamos as participantes a criarem movimentos por meio da representação de situações do cotidiano, como animais, jogos/brincadeiras e esportes, momento em que as participantes criaram várias cenas, como pular corda, jogar vôlei, nadar, ser uma cobra, um pássaro, entre outras situações. Após, passamos para a atividade nominada 'políticas públicas'. Para isso, escrevemos em quatro cartazes algumas questões que indagavam como elas percebiam as práticas de atividade física ofertadas pelo poder público (municipal, estadual e federal), o que poderia ser melhorado, o que as atraía no centro esportivo frequentado por elas e quais os motivos de adesão/desistência para acessar a cultura física. Todas as mulheres se envolveram de modo ativo e participativo, com destaque para algumas com facilidade na exposição de ideias.

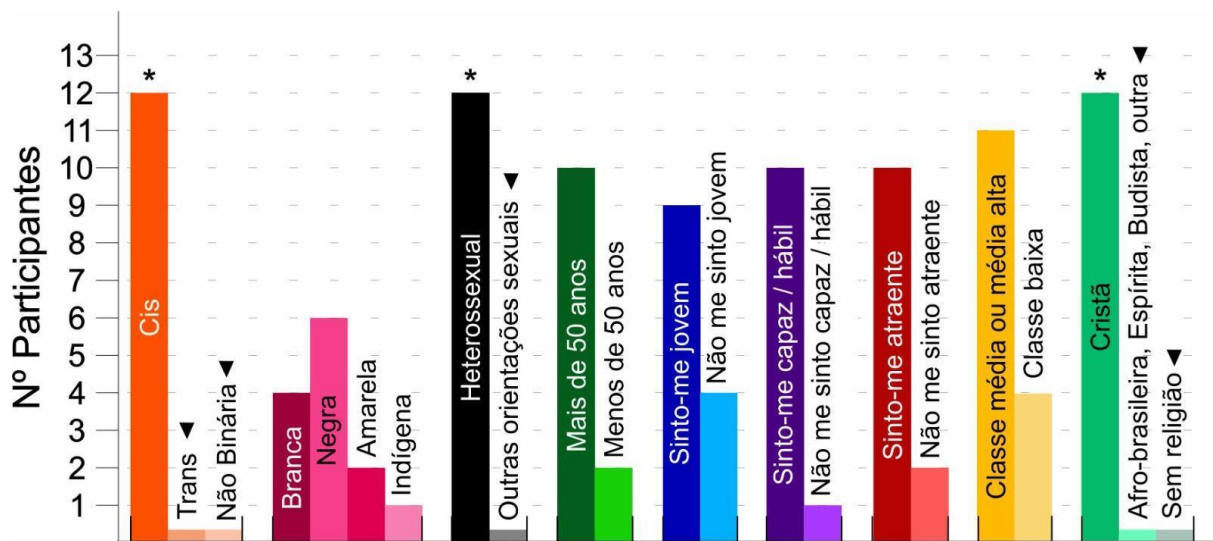
Em outra dinâmica, realizamos uma atividade denominada ‘Quem sou eu?’ em que as mulheres se descreviam a partir de *hobbies*, espiritualidade, projetos, maternidade, estado civil, entre outros. Após, a carta de cada uma deveria ser interpretada por uma colega e o grupo teria que adivinhar a quem aquela narrativa pertencia. No último encontro, retomamos alguns dos conteúdos trabalhados e realizamos uma avaliação acerca da experiência das mulheres no círculo de cultura física. Esse encontro foi marcado por muita afetividade (dada a relação bastante positiva que estabelecemos com elas). Realizamos ‘amigo secreto’ e recebemos cartas que elas elaboraram acerca de sua participação no projeto (conforme propusemos em um dos encontros). Todas reconheceram a importância do projeto para suas vidas e para o entendimento da condição de ser mulher. Algumas ressaltaram que o projeto contribuiu para ‘tirar vendas’ e ‘abrir perspectivas’, possibilitando-as olhar diferente para sua própria realidade.

Ao longo de nossos encontros, sobretudo na etapa final, levantamos questionamentos como: “quais obstáculos/desafios vocês enfrentam para acessarem a cultura física?”; “quais reivindicações vocês fariam para o poder público no sentido de facilitar/melhorar/apoiar a prática de atividade física?”; “quem são vocês e como se definem?”; “como foi participar do círculo de cultura física? O tópico seguinte foca as análises decorrentes da experiência com o círculo de cultura física.

### **Análises que deslocam: mulheres, corpos, vidas e suas interfaces**

Ao longo de todo o processo, vimo-nos inseridas na investigação, compreendendo que nossas próprias experiências e marcadores sociais atravessaram, de forma contínua, a produção das atividades e a leitura dos dados. Fomos afetadas a todo momento pelas vivências compartilhadas com as mulheres do projeto, o que demandou atenção constante aos efeitos de nossa presença, escuta e posicionamentos ético-políticos. Esses atravessamentos incidiram diretamente sobre as decisões metodológicas, influenciando o planejamento, a condução e a reformulação dos encontros. Tal movimento foi assumido de maneira consciente e autorreflexiva, em coerência com metodologias corporificadas<sup>9-16</sup> e decoloniais<sup>5-8</sup> que reconhecem o conhecimento como situado, relacional e produzido a partir de corpos, histórias e contextos específicos. Nós, enquanto pesquisadoras, procuramos exercitar a autorreflexividade em todas as ações executadas.

O círculo de cultura física foi marcado por diversas experiências que, de algum modo, impactaram as mulheres participantes, assim como nos deslocaram também. O desenvolvimento das análises orientou-se por quatro eixos temáticos, os quais auxiliam na identificação de aspectos que foram demarcados ao longo dos encontros. São eles: a) ‘Quem são essas mulheres?’; b) ‘Mulheres e espiritualidade’; c) ‘O que as aproxima e as afasta da cultura física?’; e d) ‘O que elas esperam do poder público?’. A Figura 5 representa a autoidentificação das 13 mulheres que participaram dessa atividade.



**Figura 5.** Autoidentificação das participantes em relação aos marcadores sociais de diferença. **Fonte:** as autoras.

O primeiro eixo de análise, *Quem são essas mulheres?*, foca a necessidade de reconhecer como as participantes se autoidentificam. Embora elas sejam diversas, situam-se, em geral, orientadas por padrões sociais dominantes. Elas se identificam como cisgênero, heterossexuais e cristãs (católicas e protestantes). Todas se declararam mães biológicas, sendo nove casadas; há também divorciada e viúva no grupo. Quatro delas se declararam ‘do lar’ (dedicam-se aos cuidados com a casa); duas informaram estar aposentadas. Há também as que exercem trabalhos domésticos para terceiros. Cinco se declararam em atividade laboral (consultora de vendas, costureira e outros serviços autônomos). Em relação à raça/etnia, 45,8% se identificaram como negras, 33,3% como brancas, 16,7% como amarelas e 4,2% como indígenas. Algumas tiveram dificuldades para se autoidentificar, haja vista que interpretaram a sua pele como amarela e entendiam que essa poderia ser a sua raça/etnia. Conversamos sobre essas questões de autoidentificação e acerca da distribuição/classificação da população realizada pelo IBGE<sup>29,30</sup>, que foi tomada aqui como referência. Em relação à idade, a maioria disse ter mais de 50 anos e se sentir atraente. Dessas mulheres, 75% delas se consideram jovens e se sentem capazes/hábeis para fazer coisas e enfrentar desafios. A maioria se identificou como pertencente à classe média ou média alta (91,7%) e apenas 8,3% delas se identificaram na classe baixa. Constatamos, contudo, que nenhuma delas era de classe média alta. Geralmente, os centros esportivos se constituem como espaços de acolhimento de pessoas de classe baixa ou média, sobretudo porque tendem a se concentrar em áreas periféricas da cidade. Algumas narrativas auxiliam a visualizar como as mulheres se descrevem: “Eu sou branca. Gosto de fazer crochê. Sou casada. Às vezes, me entristeço. Gosto de fazer alongamentos. Eu gosto muito de cozinhar” (Ana). “Sou descendente de alemão e índio. O meu sonho era ser estilista, mas nunca consegui. Detesto lavar louças, mas lavo até hoje; é o que mais faço” (Joana). “Sou morena dos olhos castanhos. Tenho 1,58 de altura. Gosto de sair com a família e amigos. Cuido dos meus netos. Aos domingos, vou à missa” (Elisa). Por essas falas é possível identificar questões étnico-raciais, afetividade, atividades que gostam de fazer ou fazem por obrigação, além de sentimentos; revelam, ainda, o quão diversas são essas mulheres.

Como informa Collins<sup>31</sup>, determinadas intersecções entre os marcadores sociais de diferença – raça, gênero, classe, sexualidade, nacionalidade, religião, outra – geram zonas que expressam formas de violência que podem ser letais. A autora entende que essa violência não se restringe a episódios explícitos, mas está enraizada em normas culturais, em políticas públicas e em práticas institucionais muitas vezes invisíveis, porém, capazes de causar danos

profundos. Apesar de as participantes se perceberem mais em posição de privilégio do que de opressão, essas normas revelam a existência de violências simbólicas e estruturais que atravessam seus corpos e subjetividades, enquadrando-as em termos geracionais, estéticos, raciais e corporais<sup>31-34</sup>. A interseccionalidade, afirma Akotirene<sup>35</sup>, deve ser tratada como ferramenta epistemológica e política para compreender as estruturas de opressão que se instauram nos corpos racializados e generificados.

O eixo *Mulheres e espiritualidade* surge nesse contexto sobretudo porque atravessa o cotidiano dessas mulheres e atravessa diretamente suas narrativas em falas como: “Deus me ajudou”; “se Deus quiser”; “foi milagre de Deus”. Para hooks<sup>36</sup>, a espiritualidade constitui uma dimensão intrínseca da experiência humana, ancorada em princípios éticos e afetivos, como o amor e o respeito, os quais são indispensáveis para a formação integral do indivíduo. Nesse sentido, é por meio da prática da tolerância e da compaixão nas relações interpessoais que se edifica uma conexão com o divino, compreendido não como uma experiência individualizada, mas como uma construção coletiva criada a partir do encontro do eu com o/a outro/a.

Especificamente, algumas falas ilustram esse eixo: “Tem momentos que temos que deixar ela [religião] nos levar, mas temos que fazer acontecer; Deus nos dá a oportunidade e nós temos que correr atrás e não esperar que as coisas caiam do céu” (Vitória). “Meu neto nasceu prematuro e escapou de uma cirurgia no pulmão. Uma jovem médica conseguiu salvar meu neto. Eu orei muito e Deus colocou essa médica, esse anjo no nosso caminho” (Maria). “Sou cristã. Procuro seguir os mandamentos da religião” (Isabel). Parte significativa das histórias compartilhadas tinha a fé presente na superação das adversidades e como força necessária ao enfrentamento dos desafios diários. Nessa direção, Chauí<sup>37</sup> aponta para duas características que devem ser consideradas acerca da religiosidade: a relação intrínseca entre o bem e a graça; e a aceitação simultânea de uma pluralidade de crenças. No primeiro, a busca pelo bem está atrelada à obtenção de uma graça divina, como a cura de uma enfermidade, um vínculo empregatício e a superação de vícios, ou seja, a circunstâncias extremas que levam ao apelo por forças sobrenaturais, especialmente diante da ausência ou negligência do poder público. O segundo aspecto frisa o sincretismo religioso, no qual diferentes religiões são mobilizadas em busca de um milagre. Assim, é comum que uma mesma pessoa recorra simultaneamente a santos católicos, orixás das religiões de matrizes africanas ou a um médium espírita, demonstrando flexibilidade doutrinária diante da necessidade de se alcançar uma graça.

No caso das mulheres participantes do projeto, nota-se a predominância da primeira característica, abordada por Chauí<sup>37</sup>, haja vista que as narrativas estão associadas à superação de dor, ao enfrentamento de problemas e ao alcance de graças motivadas pela fé. Não se observou, nesse grupo, o sincretismo religioso ou a espiritualidade em religiões afro-brasileiras, indígenas, espíritas, budista ou outra. As participantes vinculadas a religiões que não impõem barreiras ao corpo, ou que não têm o hábito de aplicar limites a ele, participaram de todas as atividades propostas. Entretanto, uma delas, ao perceber que a dança proposta para o grupo apresentava uma gestualidade sensual (carimbó), deixou de participar e pôs-se apenas a observá-lo. Manifestações que evocam a diversidade e a ancestralidade, preservando traços identitários, memórias coletivas e saberes comunitários, podem se chocar com algumas expressões da religiosidade ou com a forma como cada mulher interpreta o campo normativo de sua religião. Na situação particular da participante que interrompeu a sua vivência do carimbó, a religião parece ter se sobreposto ao seu desejo de participar do grupo, embora, ao ser inquirida acerca da interrupção da atividade, ela tenha dito que era uma escolha pessoal.

No eixo *O que as aproximam e as afastam da cultura física?* pontuamos questões relacionadas à participação das mulheres no acesso à cultura física. A presença de cada mulher no projeto foi circundada por uma rede invisível de fatores relacionados a família, problemas pessoais, sociais, saúde, trabalho, estrutura do local e fatores emocionais. De um lado, a busca pelo cuidado de si e por benefícios à saúde atuam como motivadores centrais, associados a

espaços acolhedores, professores/as capacitados/as, boa infraestrutura e grupos edificados por corresponsabilidades e afetos. Por outro, responsabilidades familiares, problemas emocionais/saúde e ausência de incentivo da família, além de consultas médicas e sessões de fisioterapia, atuam como barreiras que dificultam a participação dessas mulheres na cultura física. Algumas narrativas contribuem para pensar esse eixo: “Nada me impede de fazer atividades físicas” (Rosilene). “Preciso cuidar dos netos” (Camila). “Tenho consulta no posto de saúde, faço fisioterapia e, às vezes, exames” (Roberta). Dessa maneira, a mulher continua sendo sobrecarregada com tarefas que limitam seu tempo e energia para se dedicarem a si mesmas. Mesmo já cumprido suas responsabilidades como mães, essas mulheres precisam gerenciar seu tempo com netos/as e entes da família adoecidos, com os cuidados com a sua saúde e com o acesso à cultura física.

Por fim, o último eixo de análise – *O que elas esperam do poder público?* – contempla a leitura das mulheres em relação ao papel que exercem os poderes municipal, estadual e federal no tocante ao seu acesso à cultura física. De modo geral, elas entendem que são beneficiadas pelo poder público municipal, pois Maringá é uma cidade que oferece vários espaços para a prática de atividade física; reconhecem o excelente trabalho desenvolvido por professores/as do centro esportivo e o espaço de qualidade que possuem para a prática da atividade física. No entanto, gostariam da oferta de outras atividades, como dança, balé, cursos de corte e costura, pintura, artesanato, piscina coberta e aquecida, entre outros. Enfatizaram ser necessário um olhar mais atento para a população idosa em geral, haja vista que muitas pessoas ficam em casa sem conseguir fazer atividade física, sendo necessário meio de transporte para atender àquelas que moram distantes, assim como ampliar a quantidade de centros esportivos. Algumas falas exemplificam esse eixo: “[...] ter mais centros esportivos em outros bairros. [...] a cidade cresceu muito e precisa de outros centros [...]”. “[...] aula de outras modalidades, danças diferentes” (Fernanda); “[...] mandar mais verba, mais investimento”, “[...] tem muita gente procurando, muito idoso procurando”, “[...] tem que incentivar os idosos; tem muito idoso em casa sem sair [...]”, “[...] poderia ter uma van, ai era só marcar o local nos bairros, pegar eles e levar” (Cássia); “[...] só falta eles entregarem a piscina” (Adriele).

Quando uma mulher se empodera, afirma Ribeiro<sup>38</sup>, ela tem condições de empoderar outras. Foi justamente nesse movimento que as mulheres do círculo de cultura física conduziram suas reivindicações. Algumas ecoaram suas vozes com vitalidade; outras mais escutaram do que falaram, mas todas interagiram, cada uma a sua maneira. Falar do centro esportivo foi importante para elas, pois muitas frequentam o espaço há muitas décadas, presenciaram mudanças no local e entendem que ele possibilita muitas trocas afetivas, conversas, descontração, convivência e amizades. Para muitas delas, estar ali é o momento de cuidar de si, como expresso por uma das participantes: “Eu trabalho dentro de casa. Minha saída é levar as crianças à escola. Então, eu achei um lugar de amizade, de desestresse” (Geórgia). Essa narrativa, somada a tantas outras, alinhadas a práticas corporificadas, possibilitaram-nos desenvolver o círculo de cultura física como um espaço de escuta e de “[...] abertura à fala do outro, ao gesto do outro, às diferenças do outro”<sup>39;61</sup>. Foi acolhimento para as mulheres participantes que mencionaram a importância do projeto para suas vidas e para o entendimento da condição de ‘ser mulher’.

Os dados coletados junto ao círculo de cultura física nos possibilitaram perceber como essas mulheres constroem suas identidades em uma sociedade em constante mudança e como os marcadores sociais de diferença as atravessam, haja vista que muitas não tinham refletido acerca de questões relacionadas a raça/etnia, gênero/sexualidade e classe social. Essa ausência de reflexão é também um efeito das desigualdades estruturais e da naturalização das hierarquias sociais, como se as experiências interseccionais não ampliassem os quadros de privilégio ou opressão. Como esclarecem Bonalume et al.<sup>40</sup> em ampla pesquisa acerca do lazer no Brasil, as responsabilidades atribuídas às mulheres continuam concentradas no trabalho doméstico, nas

atividades de cuidado e, adicionalmente, no trabalho remunerado, enquanto contrasta com a dos homens, cuja centralidade permanece no trabalho formal. Os afazeres domésticos e de cuidado revelam-se como atividades indispensáveis, embora naturalizadas a ponto de não serem reconhecidas como ‘trabalho’. Essas dinâmicas não afetam todas as mulheres da mesma maneira, haja vista que, como informam os/as autores/as, as desigualdades de classe, raça e escolaridade intensificam a sobrecarga, fazendo com que mulheres não brancas, com menor renda e baixa escolaridade enfrentem jornadas mais extensas, com menos direitos e maior precarização. Assim, a divisão do trabalho se articula a outros marcadores sociais, produzindo camadas adicionais de desigualdade que limitam o tempo disponível para o lazer, o autocuidado e a participação em atividades físicas e culturais.

As falas das participantes revelam que a relação com o corpo e com o processo de envelhecimento constitui um elemento central na forma como elas se percebem e se posicionam socialmente. Elas procuram lidar de forma bastante positiva com as alterações corporais provocadas pelo envelhecimento e/ou por doenças, procurando formas de se manterem ativas. Embora a maioria das mulheres participantes do círculo de cultura física tenha mais de 50 anos, muitas se descrevem como ‘jovens’, ‘ativas’ e ‘atraentes’, o que aponta para tentativas de distanciamento dos estigmas associados à velhice. Aliás, palavras como ‘idosas’ e ‘velhice’ não são bem recebidas por elas, porque não se veem nessas classificações que as colocam em condições de descartabilidade numa sociedade movida pela produção, pelo consumo e pela atividade. Assim, ao se afirmarem ‘jovens’, essas mulheres não apenas descrevem um estado físico, mas reivindicam um lugar social que lhes é historicamente negado, como estratégia discursiva de resistência. Se, por um lado, a velhice carrega em si a maturidade e a experiência acumulada, ela também traz desafios relacionados à invisibilidade e à perda de valor social e de desejo. Percepção semelhante foi encontrada em uma pesquisa desenvolvida por Mallmann et al.<sup>41</sup> em relação ao envelhecimento feminino e implicações no corpo, com 336 mulheres participantes por meio de um questionário. Apesar de não observarem um padrão de respostas, nota-se que elas desconstróem a “[...] ideia de que o envelhecimento está associado ao declínio da eficiência humana, com implicações negativas no corpo, em sua funcionalidade ou sexualidade”<sup>41;27</sup>. Essas ambiguidades revelam que o envelhecer não é apenas um processo biológico, mas uma construção social permeada por expectativas diversas que incidem de maneira desigual sobre as experiências corporais.

As narrativas das mulheres participantes do círculo de cultura física deixam entrever tensões entre o desejo de cuidado de si e as normas estéticas e religiosas que regulam esses corpos de mulheres. A participação na cultura física aparece, para algumas, como possibilidade de liberdade, autonomia e prazer; para outras, nem toda experiência corporal é plenamente aceitável (a exemplo da gestualidade do carimbó, interrompida por uma das participantes) e evidencia como corpos de mulheres são atravessados por códigos morais e religiosos que delimitam gestos, expressões e movimentos considerados apropriados (ou não). Como observam Silva, Rigoni e Silva<sup>42;97</sup>, a religião (em suas relações com o corpo, com o lazer e as práticas corporais) tem se mostrado presente em diversas pesquisas e, embora considerem os dados ainda preliminares, entendem que eles apontam para o “[...] modo como as diversas manifestações de religiosidade influenciam nas escolhas e culturas das pessoas nos diversos aspectos da vida cotidiana”. Isso se dá, segundo os/as autores/as, porque determinadas vertentes religiosas propagam usos e costumes conservadores que restringem práticas corporais associadas ao prazer e ao desejo, os quais devem ser reprimidos, pois são comportamentos mundanos que se distanciam do divino.

A experiência do círculo de cultura física mostra, ainda, como a agência de mulheres é negociada, e não simplesmente anulada frente os desafios que se impõem ao corpo. Essas mulheres, portanto, vivem os tensionamentos entre idade, desejo, autocuidado e controle social. A convivência coletiva e o compartilhar de histórias e memórias com outras mulheres

contribuem para a sua autopercepção, além de representarem espaço de acolhimento e forma de lidar com medos, vergonha, patriarcado e imposições sociais. Algumas dessas mulheres se veem ocupando determinados papéis que tradicionalmente foram imputados a elas, negando a exercê-los ou questionando suas configurações. Como advertem Bonalume et al.<sup>40;2</sup>, “as mudanças nas relações sociais têm ampliado a noção de independência, em decorrência das variadas possibilidades e situações vividas pelas mulheres, no âmbito da sociabilidade, que remetem à luta feminista pela igualdade”. Nisso se destacam várias formas de ser mulher, distanciadas de modelos previamente determinados. “Cada contexto social e cultural produz mulheres com especificidades, imperativos, anseios, histórias, conquistas, preocupações e lutas”<sup>40;2</sup>.

As reivindicações dessas mulheres em relação às indagações que fizemos acerca do papel do poder público para ampliar o seu acesso à cultura física emergem de um processo de empoderamento coletivo (também desigual), no qual a tomada de consciência sobre direitos e necessidades se fortalece na convivência e na troca de experiências entre mulheres. No círculo de cultura física, elas encontraram um espaço de diálogo e escuta que potencializou suas vozes, permitindo que transformassem experiências individuais em demandas coletivas. Mesmo aquelas que falaram menos participaram do movimento de construção de um discurso comum, que articula cuidado de si, pertencimento e cidadania. Veem o centro esportivo como local de acolhimento, sociabilidade e práticas saudáveis, assim como o projeto como um espaço de aprendizado, de consciência e trocas afetivas. Essa percepção amplia a compreensão do modo como elas se inserem na cultura física, como desenvolvem sua autoestima e como elaboram sentidos sobre si mesmas em contextos sociais marcados por múltiplas camadas de privilégio e opressão.

## Conclusões

O círculo de cultura física constituiu-se como um espaço dialógico e contextual que priorizou uma escuta sensível e acolhedora, pautada na abertura à alteridade, ao gesto, à voz e às diferenças singulares de cada mulher. Pode ser pensado como possibilidade de enfrentamento da colonialidade a partir de sua replicação situada em outros contextos, com as peculiaridades próprias de cada local e dos grupos participantes, haja vista não ter caráter preditivo. Pauta-se em um campo teórico que orienta a possibilidade do desenvolvimento do projeto em outros contextos, sendo acionado em um determinado espaço e tempo, a partir dos agentes participantes.

Desenvolvido em uma realidade local, o círculo de cultura física propôs práticas diversas, debates e reflexões acerca da condição social e identitária das mulheres em uma sociedade patriarcal. Os relatos das participantes posicionaram essa experiência como significativa às suas vidas – como um projeto que lhes fará falta e que pode contribuir também com outras mulheres em seu processo de emancipação.

Os achados da pesquisa acerca do ser mulher revelam o corpo como território de memória, resistência e afeto, capaz de mover e transformar vidas. Assim, ao narrarem suas experiências de dor, cuidado, fé, vergonha, prazer e luta, as mulheres participantes do projeto revelam atravessamentos complexos. Identificam-se como mulheres cisgênero, mas tendem a recair em referências orientadas pelo senso-comum normalizador no que se refere à raça e à etnia, haja vista se identificarem majoritariamente pela cor da pele, sem incorporar aspectos fenotípicos, como traços faciais ou cabelo. Do mesmo modo, em relação à classe social, predominam avaliações subjetivas baseadas no estilo de vida, ao invés de indicadores como renda familiar per capita, o que acena para a necessidade de encontrarmos outros caminhos

facilitadores na abordagem do tema de modo que elas se sintam confortáveis para desenvolver o tema e se reconhecerem nele.

O projeto revelou-se uma experiência profícua para acolhimento e conscientização, especialmente por promover práticas que dialogam com a realidade vivida. Apesar de sua potência, algumas limitações são aqui reconhecidas. Embora cerca de 30 mulheres tenham iniciado o projeto, apenas 14 delas permaneceram até o final, e não foi possível investigar os motivos que as levaram a essa desistência. Essa lacuna dificulta a análise acerca dos obstáculos enfrentados por mulheres e que as faz interromper uma prática de atividade física. Em acréscimo, a condição de uma temporalidade situada da pesquisa (tempo de realização) traz desafios a esse projeto, porque não garante sua continuidade; tampouco o projeto integra uma política pública municipal, embora seja nossa intenção levantar dados para subsidiar a estruturação de políticas públicas voltadas às mulheres. Em que pese essas limitações, reconhecemos que construímos histórias com elas por meio de experiências singulares e empoderadoras. Também buscamos oferecer retorno, compartilhando o material audiovisual produzido e nossas interpretações, ouvindo-as sobre como percebem e avaliam aquilo que narramos a seu respeito.

Como implicações práticas e desdobramentos para pesquisas futuras, pretendemos produzir documentos a serem direcionados ao poder público e comunidade civil no sentido de orientar o desenvolvimento de políticas públicas voltadas à cultura física com perspectiva interseccional e crítica, além de estimular o desenvolvimento de outros círculos de cultura física em realidades diversas. As mulheres que permaneceram no projeto demonstraram poucas barreiras para o acesso e permanência, mas é preciso lembrar que elas representam apenas parte da realidade. A diversidade das formas de ser mulher – expressa no modo como pensam, falam, se movimentam, se vestem, assumem compromissos, constroem suas histórias – aponta para a urgência de ações que considerem os corpos como espaços de memória e subjetividade. O círculo de cultura física foi mais do que a organização de encontros com mulheres: foi uma experiência singular – teórica, prática e corporificada – que reafirma o corpo como lugar de saber, cuidado e transformação.

## Referências

1. Freire P. Educação como prática da liberdade. Rio de Janeiro: Paz e Terra; 1967.
2. Freire P. Pedagogia do oprimido. Rio de Janeiro: Paz e Terra; 1970.
3. Fernandes C, Terra A. 40 horas de esperança: o método Paulo Freire – política e pedagogia na experiência de Angicos. São Paulo: Ática; 1994.
4. Dantas VL, Linhares AMB. Círculos de cultura: problematização da realidade e protagonismo popular. In: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. II Caderno de Educação Popular em Saúde. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2014. p. 73-80.
5. Quijano A. Colonialidad y modernidad-racionalidad. Perú Indígena. 1992[acesso 10 mar 2026];13(29):11–20. Disponível em: <https://www.lavaca.org/wp-content/uploads/2016/04/quijano.pdf>
6. Walsh C. Pedagogías decoloniales: prácticas insurgentes de resistir, (re)existir y (re)vivir. Tomo I. Quito: Ediciones Abya-Yala; 2013.
7. Mignolo WD. Local histories/global designs: coloniality, subaltern knowledges, and border thinking. Princeton (NJ): Princeton University Press; 2012.
8. Grosfoguel R. Descolonizar as esquerdas ocidentalizadas: para além das esquerdas eurocêntricas rumo a uma esquerda transmoderna descolonial. Contemporânea. 2012[acesso 10 mar 2026];2(2):337–362. Disponível em: <https://www.contemporanea.ufscar.br/index.php/contemporanea/article/view/86/51>
9. Silk M, Andrews DL, Thorpe H, editors. Routledge handbook of physical cultural studies. London; New York: Routledge; 2017.

10. Silk M, Andrews DL. Toward a physical cultural studies. *Sociol Sport J.* 2011;28(1):4–35. DOI: <https://doi.org/10.1123/ssj.28.1.4>
11. Marani VH, Sá ABS, Lara LM. Introdução à obra *Routledge handbook of physical cultural studies*, organizada por Michael L. Silk, David L. Andrews e Holly Thorpe. *Acta Sci Educ.* 2021;43. DOI: <https://doi.org/10.4025/actascieduc.v43i1.56969>
12. Lara LM, Sá ABS, Marani VH. Physical cultural studies e os desafios para a construção de seus tons brasileiros/latino-americanos. *Rev Bras Ciênc Esporte.* 2023;45:e20230062. DOI: <https://doi.org/10.1590/rbce.45.e20230062>
13. Lara LM. Physical cultural studies and possibilities for dialogue with the sociocultural and pedagogical subareas of Brazilian physical education in a local reality. *Sport Educ Soc.* 2024;29(1):1–13. DOI: <https://doi.org/10.1080/13573322.2022.2096587>
14. Fullagar S. A physical cultural studies perspective on physical (in)activity and health inequalities: the biopolitics of body practices and embodied movement. *Rev Tempos Espac Educ.* 2019;12(28):63–76. DOI: <https://doi.org/10.20952/revtee.v12i28.10161>
15. Francombe-Webb J, Rich E, De Pian L. I move like you... but different: biopolitics and embodied methodologies. *Cult Stud Crit Methodol.* 2014;14(5):471–482. DOI: <https://doi.org/10.1177/1532708614548120>
16. Sá ABS, Marques JP, Lara LM. Cultura física e embodiment no campo dos estudos culturais físicos. *Fênix Rev Hist Estud Cult.* 2023[acesso 10 mar 2026];20(1):170–189. Disponível em: <https://www.revistafenix.pro.br/revistafenix/article/view/1338>
17. Sampaio JMF, Surdi AC. A transitividade formativa do “eu para o nós”: o círculo de cultura de Paulo Freire como estratégia de formação para o ensino dos esportes na licenciatura em educação física. *Dialogia.* 2022;(42):e23016. DOI: <https://doi.org/10.5585/42.2022.23016>
18. Sousa CA, Maldonado DT, Neira MG. Círculo de cultura e educação física: a tematização do funk na escola. *Kinesis.* 2018;36:116-129. DOI: <https://doi.org/10.5902/2316546427299>
19. Nepomuceno LB, Cavalcante JAM, Venâncio L, Sanches Neto L. Círculo de cultura como componente qualitativo da pesquisa em educação física: reflexões teórico-metodológicas. *Pensar Prát.* 2019;22. DOI: <https://doi.org/10.5216/rpp.v22.55524>
20. França FF. “O que os pais vão falar?”: representações sociais de gênero e sexualidade na escola – círculos dialógicos com educadoras. *Maringá: Eduem;* 2022.
21. Barker-Ruchti N, Schubring A. People in contexts. In: Silk M, Andrews DL, Thorpe H, editors. *Routledge handbook of physical cultural studies.* London; New York: Routledge; 2017. p. 49–58.
22. Hooks B. *Ensinando a transgredir: a educação como prática da liberdade.* Cipolla MB, tradutor. São Paulo: WMF Martins Fontes; 2013.
23. Federici S. *O ponto zero da revolução: trabalho doméstico, reprodução e luta feminista.* Coletivo Sycorax, tradutor. São Paulo: Elefante; 2018.
24. Han BC. *Sociedade do cansaço.* Giachini EP, tradutor. Petrópolis (RJ): Vozes; 2017.
25. Lugones M. Colonialidad y género. *Tabula Rasa.* 2008[acesso 11 mar 2026];(9):73–102. Disponível em: <https://www.revistatabularasa.org/numero-9/05lugones.pdf>
26. Stadniky HP, Pinto MEB. Contribuição ao estudo da presença nipo-brasileira no Norte Novo de Maringá. In: Dias RB, Gonçalves JHR, organizadores. *Maringá e o Norte do Paraná: estudos de história regional.* Maringá: Eduem; 1999. p. 201–214.
27. Lara LM. Marcadores sociais de diferença, relações de poder e desafios à educação decolonial. In: Sgró M, Cenci A, Goergen P, editors. *Educación, estado y democracia: más allá del neoliberalismo.* Passo Fundo; Tandil: EdUPF; EdUnicentro; 2023. p. 219–239.
28. Roberts JD, Mandic S, Fryer CS, Brachman ML, Ray R. Between privilege and oppression: an intersectional analysis of active transportation experiences among Washington DC area youth. *Int J Environ Res Public Health.* 2019;16(8):1341. DOI: [DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph16081341](https://doi.org/10.3390/ijerph16081341)
29. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). *Censo Demográfico 2022: distribuição da população por cor ou raça* [Internet]. Rio de Janeiro: IBGE; 2022[acesso 24 set 2025]. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/painel-cor-ou-raca/>

30. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Desigualdades sociais por cor ou raça no Brasil: 2ª edição [Internet]. Rio de Janeiro: IBGE; 2022[acesso 24 set 2025]. Disponível em: [https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101972\\_informativo.pdf](https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101972_informativo.pdf)
31. Collins PH. Intersecções letais: raça, gênero e violência. Candiani HR, tradutora. São Paulo: Boitempo; 2024.
32. Collins PH, Bilge S. Interseccionalidade. Souza R, tradutor. São Paulo: Boitempo; 2020.
33. Davis A. Mulheres, raça e classe. Candiani HR, tradutora. São Paulo: Boitempo; 2016.
34. Gonzales L. Racismo e sexismo na cultura brasileira. In: Silva LAM, Almeida MHT, Rodrigues LM, organizadores. Movimentos sociais urbanos, minorias e outros estudos. Brasília: ANPOCS; 1984. p. 223–244.
35. Akotirene C. Interseccionalidade. São Paulo: Pólen; 2019.
36. hooks b. Ensinando comunidade: uma pedagogia da esperança. São Paulo: Elefante; 2021.
37. Chauí M. Conformismo e resistência: aspectos da cultura popular no Brasil. São Paulo: Brasiliense; 1986.
38. Ribeiro D. Quem tem medo do feminismo negro? São Paulo: Companhia das Letras; 2018.
39. Freire P. Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra; 1996.
40. Bonalume CR, Sampaio TMV, Isayama HF, Gomes MC, Marcellino NC. Mulheres, trabalho e lazer no Brasil: entre tempos, gostos, desejos e a fruição de um direito. Rev Estud Fem. 2023;31(2):e86645. DOI: <https://doi.org/10.1590/1806-9584-2023v31n286645>
41. Mallmann PB, Jaeger LK, Grave MQ, Mattos CNB, Sinigaglia G, Fleig TC. Envelhe(ser): reflexões sobre o processo de envelhecimento feminino e suas implicações sobre o corpo. Rev Foco. 2024[acesso 10 mar 2026];17(11):e6906. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/6906>
42. Silva CL, Rigoni ACC, Silva LF. O lazer como fenômeno cultural e suas relações com alguns marcadores sociais. Corpoconsciência. 2021[acesso 10 mar 2026];25(1):90–104. Disponível em: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/11995>

**Declaração de Disponibilidade de Dados:** Os dados que sustentam os resultados deste estudo estão disponíveis no próprio artigo.

**Agradecimentos:** Este trabalho recebeu apoio do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico – CNPq, por meio do projeto “Desafios decoloniais em cultura física: atravessamentos étnico-raciais, de gênero e de classe social” (Processo nº 407669/2023-0), bem como da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001. Agradecemos à equipe do Centro Esportivo Miosótis pelo apoio ao desenvolvimento deste projeto, especialmente ao professor Carlos Gomes de Oliveira, bem como a todas as mulheres que dele fizeram parte.

#### **CRedit author statement**

Gabriella G. M. da Silva: Conceitualização; Curadoria de dados; Investigação; Análise formal; Redação – rascunho original; Redação – revisão e edição.

Jucimeire R. Macêdo: Conceitualização; Curadoria de dados; Investigação; Análise formal; Redação – rascunho original; Redação – revisão e edição

Larissa M. Lara: Conceitualização; Curadoria de dados; Investigação; Análise formal; Obtenção de financiamento; Metodologia; Administração do projeto; Recursos; Redação – rascunho original; Redação – revisão e edição.

#### **ORCID**

Gabriella Gonçalves Mendes da Silva: <https://orcid.org/0000-0002-3033-4461>

Jucimeire Rocha Macêdo: <https://orcid.org/0000-0001-8460-962X>

Larissa Michelle Lara: <https://orcid.org/0000-0001-9210-6360>

**Editora:** Ábia Lima de França.

Recebido em 30/09/2025.

Revisado em 17/12/2025.

Aceito em 18/12/2025.

---

**Autora para correspondência:** Gabriella Gonçalves M. da Silva: E-mail: [gabriellagmendes@gmail.com](mailto:gabriellagmendes@gmail.com).