


PERCEÇÃO DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIAS SOBRE UMA ÚNICA AULA DE PRÁTICAS CORPORAIS DE DEFESA PESSOAL NO COMBATE À VIOLÊNCIA CONTRA MULHER

UNIVERSITY STUDENTS' PERCEPTIONS OF A SINGLE SELF-DEFENSE BODY PRACTICE CLASS IN ADDRESSING VIOLENCE AGAINST WOMEN

PERCEPCION DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIAS SOBRE UNA CLASE ÚNICA DE PRACTICAS CORPORALES DE DEFENSA PERSONAL EN EL COMBATE A LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER

 <https://doi.org/10.56238/arev7n11-008>

Data de submissão: 04/10/2025

Data de publicação: 04/11/2025

Carlos Eduardo Vaz Lopes

Doutorando em Ciências do Exercício e do Esporte
Instituição: Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)
E-mail: efcarloslopes@gmail.com
Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-6922-7604>
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4106062506820804>

Marcelo José Colonna de Miranda

Doutor em Ciências do Exercício e do Esporte
Instituição: Instituto Fernandes Figueiras (IFF/FIOCRUZ)
E-mail: marcelocolonna71@gmail.com
Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-1552-9153>
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7154000841129143>

Vicente Pinheiro Lima

Doutor em Ciências do Exercício e do Esporte
Instituição: Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)
E-mail: professorvicentelima@gmail.com
Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-7534-265X>
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6309509377099865>

Rodrigo Gomes de Souza Vale

Doutor em Ciências da Saúde
Instituição: Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)
E-mail: rodrigogsvalde@gmail.com
Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-3049-8773>
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2560385858295114>

Rodolfo de Alkmim Moreira Nunes

Doutor em Ciências da Saúde
Instituição: Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)
E-mail: rodolfoalkmim@gmail.com
Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-9707-2649>
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5512484703392566>

Claudio Melibeu Bentes

Doutor em Pesquisa Clínica
Instituição: Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ)
E-mail: claudiomelibeu@ufrj.br
Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-9661-4650>
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9415301611534467>

Luciana de Souza Menezes

Doutora em Ciências do Desporto
Instituição: Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)
E-mail: lucianasmenezes@hotmail.com
Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-0221-6943>
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4660436440312399>

Gustavo Casimiro Lopes

Doutor em Ciências
Instituição: Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)
E-mail: gustavo.casimiro@gmail.com
Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-6329-3918>
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8143521576246390>

RESUMO

Este estudo encontra sua relevância na necessidade de estabelecer ações que possam ser capazes de promover a atenuação dos efeitos das violências sofridas pelas mulheres ou até mesmo evitar que essas venham a ocorrer. No Brasil, os números de novos casos de violência doméstica e feminicídio são crescentes e isso torna necessária a ação da sociedade em buscar formas para enfrentar tal problema social e de saúde pública que afeta diretamente mulheres, filhos e famílias de maneira geral. Desta maneira, objetivo desta pesquisa é investigar as percepções de estudantes universitárias sobre uma única aula de práticas corporais de defesa pessoal no combate à violência contra mulher. Para isso, foi empregada uma metodologia mista, com técnicas de estatística descritiva, construção de nuvens de palavras e análise conteúdo, para analisar as questões levantadas junto às estudantes universitárias que participaram da pesquisa, em uma única aula de defesa pessoal. Os resultados obtidos permitem mostrar que 33,3% da amostra já sofreu violência por parceiro íntimo e que destas, 75% sofreram mais de um tipo de violência. Também houve um aumento da percepção das mulheres sobre a capacidade de se protegerem fisicamente em uma situação de risco. Concluimos que uma única aula de defesa pessoal foi capaz de promover efeitos positivos na percepção das mulheres, aumentando assim sua autoeficácia para lidar com situações de violência.

Palavras-chave: Violência Contra Mulher. Saúde da Mulher. Práticas Corporais. Defesa Pessoal. Autoeficácia.

ABSTRACT

This study finds its relevance in the need to establish actions capable of mitigating the effects of violence experienced by women or even preventing such occurrences. In Brazil, the number of new cases of domestic violence and femicide is increasing, making it necessary for society to seek ways to address this social and public health problem that directly affects women, children, and families in general. Therefore, the objective of this research is to investigate the perceptions of female university students regarding a single self-defense body practice class in combating violence against women. To achieve this, a mixed-method approach was employed, using descriptive statistical techniques, word

cloud construction, and content analysis to examine the issues raised by the students who participated in the study during a single self-defense class. The results show that 33.3% of the sample had already experienced violence by an intimate partner, and among these, 75% suffered more than one type of violence. There was also an increase in women's perception of their ability to physically protect themselves in a risk situation. We conclude that a single self-defense class was able to promote positive effects on women's perception, thus increasing their self-efficacy in dealing with situations of violence.

Keywords: Violence Against Women. Women's Health. Body Practices. Self-Defense. Self-Efficacy.

RESUMEN

Este estudio encuentra su relevancia en la necesidad de establecer acciones capaces de mitigar los efectos de la violencia sufrida por las mujeres o incluso prevenir que estas ocurran. En Brasil, el número de nuevos casos de violencia doméstica y feminicidio está en aumento, lo que hace necesaria la acción de la sociedad para buscar formas de enfrentar este problema social y de salud pública que afecta directamente a mujeres, hijos y familias en general. De esta manera, el objetivo de esta investigación es indagar las percepciones de estudiantes universitarias sobre una única clase de prácticas corporales de defensa personal en el combate a la violencia contra la mujer. Para ello, se empleó una metodología mixta, con técnicas de estadística descriptiva, construcción de nubes de palabras y análisis de contenido, para analizar las cuestiones planteadas a las estudiantes universitarias que participaron en la investigación en una única clase de defensa personal. Los resultados obtenidos muestran que el 33,3% de la muestra ya había sufrido violencia por parte de una pareja íntima y que de estas, el 75% sufrió más de un tipo de violencia. También se observó un aumento en la percepción de las mujeres sobre su capacidad para protegerse físicamente en una situación de riesgo. Concluimos que una única clase de defensa personal fue capaz de promover efectos positivos en la percepción de las mujeres, aumentando así su autoeficacia para enfrentar situaciones de violencia.

Palabras clave: Violencia Contra la Mujer. Salud de la Mujer. Prácticas Corporales. Defensa Personal. Autoeficacia.

1 INTRODUÇÃO

Conforme demonstrado no Painel de Violência Contra Mulher, da Base Nacional de Dados do Poder Judiciário, o cenário nacional de violência contra as mulheres é crescente, sendo observados um crescente número de novos casos de violência doméstica. Nesse sentido, a violência contra a mulher está prevista na lei número 11.340/2006 também conhecida como Lei Maria da Penha, onde são descritos cinco tipos de violência: patrimonial, psicológica, física, moral e sexual (Brasil, 2006).

Considerando o ano de 2020 como ponto de partida é possível observar um número crescente de casos de violência doméstica tendo sido registrados 606.258 casos culminando para 1.012.239 casos, totalizando um expressivo aumento de 67%. Da mesma maneira, também foi observado 4.195 casos de feminicídio em 2020, valor esse que atingiu a marca de 10.253 casos registrados em 2024, gerando um aumento importante de 144% nos novos casos de feminicídio (Conselho Nacional de Justiça, s.d.). Além disso, existem outras formas além de violência sofridas por mulheres no contexto doméstico. Na literatura essas violências também são tipificadas como Violência Intrafamiliar e a Violência por Parceiro Íntimo (Casimiro-Lopes; Lopes, 2025).

Frente ao exposto, é possível encontrar nas práticas corporais variadas como dança, meditação, exercícios e esportes em geral são uma forma de intervenção positiva na saúde de mulheres vítimas de violências gerando benefícios como a redução dos transtornos pós-traumáticos, melhora do sono, da saúde mental, redução de estresse, condição física, dentre outras. Por outro lado, práticas corporais específicas que envolvem a defesa pessoal/autodefesa mostram-se capazes de proporcionar uma melhora na confiança das habilidades para se defender, na melhora do uso da voz para pedir ajuda e da autoeficácia (Lopes et.al., 2025). Podemos definir a autoeficácia como uma condição de crença que uma pessoa possui em sua capacidade de organizar e executar as ações necessárias para atingir objetivos específicos (Bandura et al, 1977).

Entendemos aqui que a defesa pessoal ou autodefesa estaria ligada à conceituação proposta por Correia (2015, p. 342) que apresenta a então denominada:

“defesa pessoal ampliada”, que perpassaria por questões como a tomada de consciência do potencial de risco em diferentes contextos de convivência, inserindo a aprendizagem de avaliação de cenários e, até mesmo, a elaboração de habilidades corporais de combate preventivos e paliativos. Sendo assim, o conceito ordinário de defesa pessoal ampliaria seus horizontes ou fronteiras na perspectiva da defesa e valorização da vida.

Sendo assim, este estudo encontra sua relevância na necessidade de estabelecer ações que possam ser capazes de promover a atenuação dos efeitos das violências sofridas pelas mulheres ou até mesmo evitar que essas venham a ocorrer. Vimos que os números de novos casos de violência doméstica e feminicídio são crescentes e isso torna necessária a ação da sociedade em buscar formas

para enfrentar tal problema social e de saúde pública que afeta diretamente mulheres, filhos e famílias de maneira geral.

Nesse sentido, que o presente estudo tem por objetivo investigar as percepções de estudantes universitárias sobre uma única aula de práticas corporais de defesa pessoal no combate à violência contra mulher.

2 METODOLOGIA

Este estudo configura-se como uma pesquisa de abordagem mista, descritiva (Lakatos; Marconi, 2003; Thomas; Nelson; Silverman, 2012). Participaram da pesquisa 12 estudantes do sexo feminino, do curso de Bacharelado em Educação Física de uma instituição privada, localizada na Zona Sul, do Estado do Rio de Janeiro.

As estudantes participaram de uma única aula da disciplina de Metodologia das Lutas, onde foram apresentadas técnicas de defesa pessoal relacionadas à leitura de ambientes seguros, técnicas para se desvencilhar de puxões, levantadas técnicas para visar sair de situações de fuga com graus de dificuldade progressiva e o uso da voz como meio de inibir possíveis ataques.

Inicialmente as participantes assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido para participar da pesquisa, de acordo com o comitê de ética sob o número CAAE 90577125.0.0000.5282, em seguida responderam a uma entrevista semiestruturada (Negrine, 2010), antes da atividade de aula e imediatamente após a atividade. Essa entrevista era composta por questões abertas e fechadas.

As perguntas abertas foram analisadas por meio da análise de conteúdo de Bardin (2011), com a criação de categorias de análise e pela elucidação da construção de nuvens de palavras (<https://ahaslides.com/pt/features/live-word-cloud-generator/>), enquanto as fechadas tiveram sua análise realizada com base em técnicas de estatística descritiva.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A média da idade das participantes foi de $22,5 \pm 9,1$, sendo 66,7% solteiras, 16,7% casadas e 16,7% divorciadas. Elas foram questionadas se já teriam realizado alguma aula de defesa pessoal anteriormente e 75% responderam que não, 25% afirmaram ter participado de aulas desse tipo anteriormente.

Tabela 1. Dados de idade e estado civil e prática de de defesa pessoal.

Informações da amostra	Valores
Média de idade (\pm DP)	22,5 \pm 9,1
Estado civil - Solteira	66,7%
Estado civil - Casada	16,7%

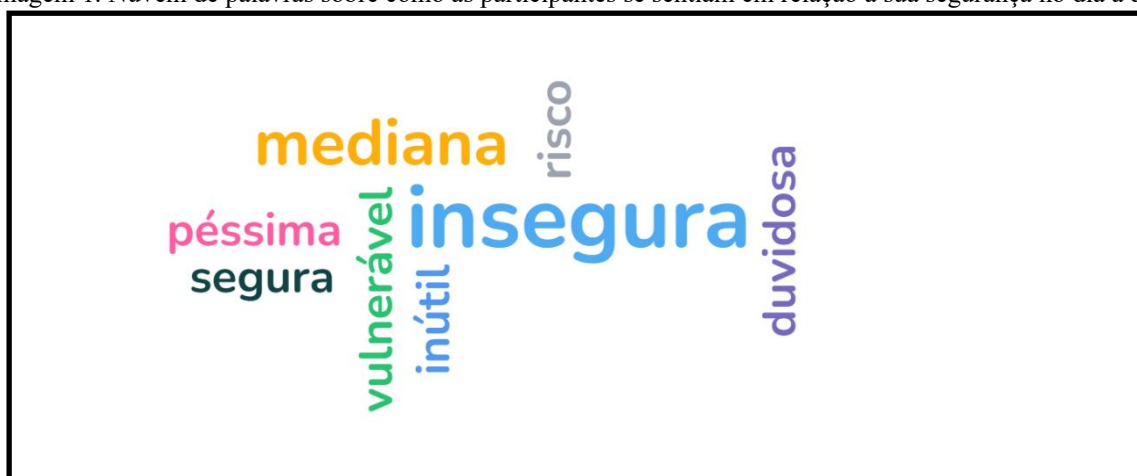
Estado civil - Divorciada	16,7%
Já participou de aula de defesa pessoal - Não	75%
Já participou de aula de defesa pessoal - Sim	25%

Fonte: elaborado pelos autores.

Para analisar as respostas relacionadas a pergunta que solicitou que informassem em uma palavra como se sentiam em relação a sua segurança pessoal no dia a dia, utilizamos três categorias de análise ‘sentimento de segurança’, ‘sentimento de insegurança’ e ‘sentimento neutro’. A primeira categoria contou com a presença de um termo 8,33% (“Segura”), a segunda categoria foi composta por nove termos 75% (“Vulnerável, Insegura, Péssima, Duvidosa, Insegura, Risco, Insegura, Insegura, Inútil”), por último na terceira categoria dois termos 16,67% (“Mediana, Mediana”). Constatando-se assim que há para a maioria das participantes um sentimento de insegurança.

Para elucidar a representação visual dos termos analisados, criamos uma nuvem de palavras, Imagem 1, com os termos apresentados.

Imagem 1. Nuvem de palavras sobre como as participantes se sentiam em relação a sua segurança no dia a dia.



Fonte: elaborado pelos autores com auxílio da ferramenta <https://ahaslides.com/pt>.

Outra questão levantada junto às estudantes consistiu em saber, em uma escala de 1 a 5, o quanto elas acreditavam que uma aula de defesa pessoal poderia ajudar a prever situações de violência. Sendo 1 = nada, 2 = pouco, 3 = moderado, 4 = bastante, e 5 = muito. Os resultados estão expostos na Tabela 2, com a escala para cada nível, frequência das respostas e o valor percentual.

Tabela 2. O quanto uma aula de defesa pessoal poderia ajudar a prever situações de violência.

Escala	Frequência	Percentual
1 = Nada	0	0,0%
2 = Pouco	1	8,3%

3 = Moderado	0	0,0%
4 = Bastante	3	25,0%
5 = Muito	8	66,7%

Fonte: Elaborado pelos autores.

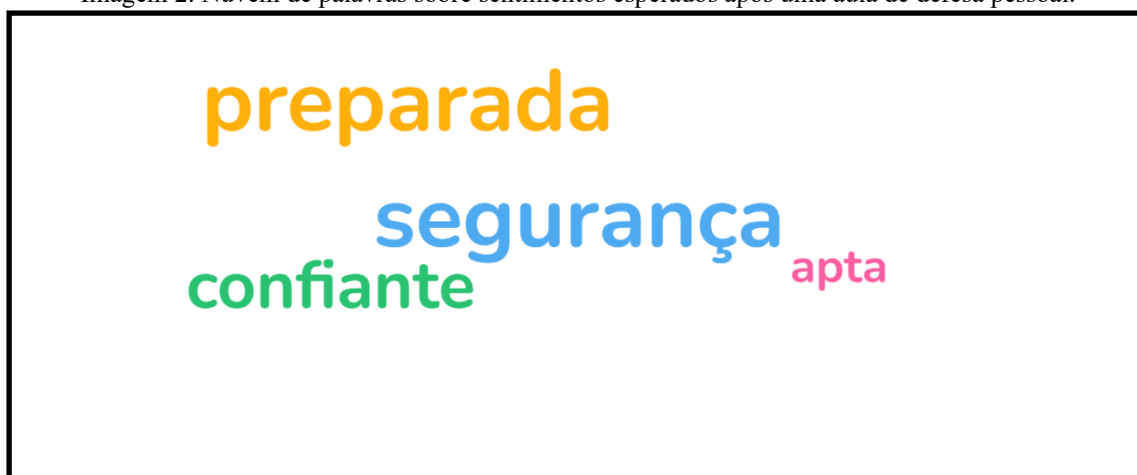
A maioria das participantes acreditam que uma aula seja capaz de ajudar a prevenir situações de violência, isso pode ser ratificado ao somarmos os percentuais dos níveis 4 e 5 da escala temos 91,7%, ou quando analisamos os valores da escala para o cálculo da pontuação da média das respostas, neste caso uma média de 4,5, isso demonstra uma alta percepção de que uma aula de defesa pessoal seja capaz de auxiliar na prevenção da violência.

Foi solicitado as universitárias que utilizassem uma palavra para expressar o que eles esperavam sentir após a aula de defesa pessoal. Para análise das respostas empregamos o uso de três categorias de análise: sentimento positivo, sentimento negativo e indiferente.

Todas as respostas, ou seja, 100% delas expressaram termos que estavam alinhados a categoria de sentimentos positivos (“Preparada, Segurança, Preparada, Segurança, Segurança, Preparada, Segurança, Confiante, Segurança, Preparada, Confiante, Apta”).

Criamos a representação visual de uma nuvem de palavras, Imagem 2, com os termos apresentados pelas participantes com relação ao sentimento esperado após a aula de defesa pessoal.

Imagem 2. Nuvem de palavras sobre sentimentos esperados após uma aula de defesa pessoal.



Fonte: Elaborado pelos autores com auxílio da ferramenta <https://ahaslides.com/pt>.

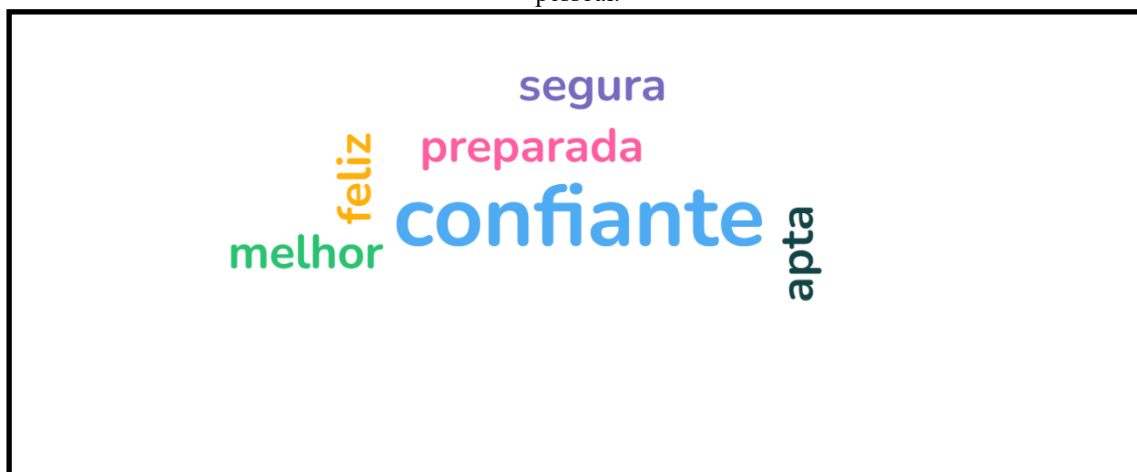
Após a realização da aula as estudantes foram questionadas se esta aumentou a confiança delas em lidar com situações de risco. Não obtivemos respostas negativas para esse quesito, 83,3% (10) responderam que sim e 16,7% (2) responderam que tiveram sua confiança aumentada parcialmente.

Isso permite observar um impacto positivo no aumento da confiança por meio de uma aula de defesa pessoal.

Quando solicitado que as participantes informassem com uma palavra, como elas se sentem em relação a sua segurança pessoal após a realização da aula. Empregamos a análise por meio de três categorias: sentimentos positivos, sentimentos negativos e sentimentos indiferentes. As respostas foram categorizadas de forma unanime, 100% (12), expressando sentimentos positivos após a realização da aula quanto a segurança pessoal “Confiante, Feliz, Confiante, Melhor, Confiante, Preparada, Confiante, Confiante, Segura, Confiante, Confiante, Apta”).

A representação visual de uma nuvem de palavras, Imagem 3, foi elaborada com representações de como elas se sentem em relação a sua segurança pessoal após a aula de defesa pessoal.

Imagem 3. Nuvem de palavras sobre o sentimento relacionado a segurança pessoal após a realização da aula de defesa pessoal.



Fonte: Elaborado pelos autores com auxílio da ferramenta <https://ahaslides.com/pt>

A pergunta que solicitou que as estudantes respondessem em uma escala de 1 a 5, sendo 1 = nada, 2 = pouco, 3 = moderado, 4 = bastante, e 5 = muito, indagou o quanto elas acreditam que essa única aula de defesa pessoal contribuiu para a autoeficácia delas, os resultados são apresentados na Tabela 3.

Tabela 3. O quanto elas acreditam que a aula contribuiu para a autoeficácia.

Escala	Frequência	Percentual
1 = Nada	0	0,00%
2 = Pouco	0	0,00%
3 = Moderado	3	25,00%
4 = Bastante	1	8,30%

5 = Muito	8	66,70%
-----------	---	--------

Fonte: Elaborado pelos autores.

Quando consideramos os valores da escala para o cálculo da pontuação da média das respostas, temos o valor médio de 4,42, o que pode indicar uma alta percepção de valor da contribuição da aula para autoeficácia das participantes.

Solicitou-se as participantes que apresentassem em uma palavra o que uma única aula de defesa pessoal representou para elas. Para análise do conteúdo das respostas empregamos o uso de três categorias de análise: Aplicação, Formação e Empoderamento. Essas são detalhadas na Tabela 4.

Tabela 4. Análise de conteúdo da representação de uma única aula de defesa pessoal para estudantes universitárias.

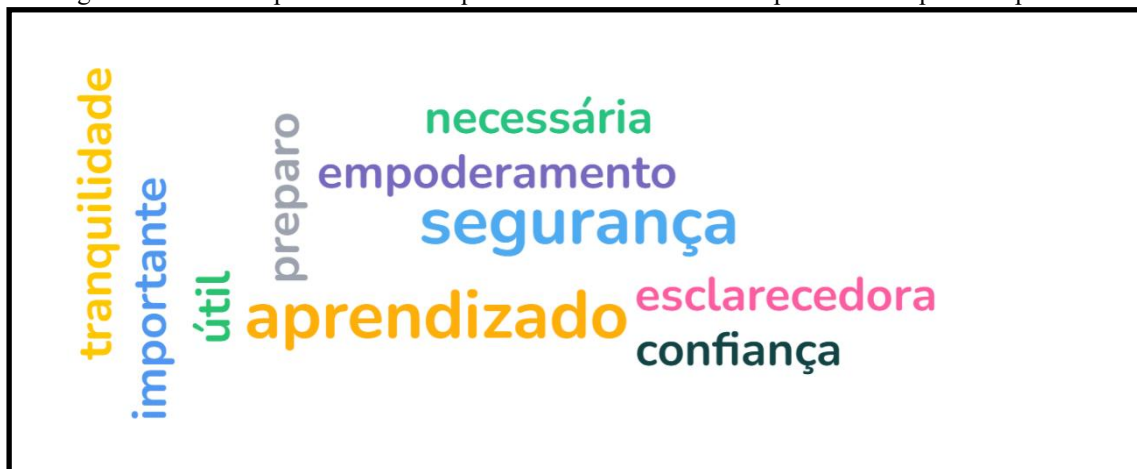
Categorias	Percentual de termos por categoria	Termos
Aplicação	25,0%	Útil, Importante, Necessária.
Formação	33,3%	Esclarecedora, Preparo, Aprendizado, Aprendizado.
Empoderamento	41,7%	Empoderamento, Confiança, Segurança, Tranquilidade, Segurança.

Fonte: elaborado pelos autores.

A maioria das respostas estão ligadas a Categoria de Empoderamento pois, indica que aula foi entendida como algo que fortalece e traz sensação de segurança. A Categoria Formação, houve a percepção de ganho de conhecimentos sobre a defesa pessoal. Na Categoria Aplicação, é percebido o valor atribuído as técnicas realizadas no decorrer da aula.

Realizamos a construção da representação visual de uma nuvem de palavras, Imagem 4, foi elaborada com representações sobre o que uma única aula de defesa pessoal foi capaz de representar para elas.

Imagem 4. Nuvem de palavras sobre o que uma única aula de defesa pessoal foi capaz de representar.



Fonte: elaborado pelos autores com auxílio da ferramenta <https://ahaslides.com/pt>

As estudantes informaram quando perguntadas se sofreram algum tipo de violência por parceiro íntimo, que 33,3% (4) delas foram vítimas de alguma forma de violência, enquanto 66,7% (8) relataram não terem sofrido. Isso mostra que um terço das participantes foram vítimas de violência por parceiro íntimo. Dentre os tipos de violências sofridas por elas nenhuma relatou ter sofrido violência patrimonial, 50% (2) relataram ter sofrido violência física, igualmente relataram ter sofrido violência moral 50% (2), 75% (3) ter sofrido violência psicológica e 75% (3) informaram ter sofrido violência sexual. Os dados mostram que 75% (3) das vítimas de violência sofreram mais de um tipo de violência, fato já descrito anteriormente por Casimiro-Lopes et al (2025).

As participantes responderam uma questão em dois momentos (pré e pós aula), sobre como elas avaliavam sua capacidade de se protegerem fisicamente em uma situação de risco, usando para isso uma escala de 1 a 5, sendo 1 = muito baixa, 2 = baixa, 3 = moderado, 4 = alta, e 5 = muito alta. Os resultados são expostos na Tabela 5.

Tabela 5. Autoavaliação sobre capacidade de se defender de situação de violência pré e pós aula de defesa pessoal.

Escala	Percentual / Frequência Pré Aula	Percentual / Frequência Pós Aula
1 = Muito Baixa	16,7% (2)	0,0% (0)
2 = Baixa	33,3% (4)	0,0% (0)
3 = Moderada	50,0% (6)	41,7% (5)
4 = Alta	0,0% (0)	33,3% (4)
5 = Muito Alta	0,0% (0)	25,0% (3)

Fonte: elaborado pelos autores.

Considerando os valores da escala para o cálculo da pontuação da média das respostas, temos o valor médio Pré aula de 2,33 e Pós aula de 3,83. Evidenciando deste modo, por meio de uma única aula de defesa pessoal, que houve uma melhora da percepção das mulheres sobre a capacidade de se protegerem fisicamente em uma situação de risco.

Em um estudo realizado na África do Sul, com meninas com idades entre 10 e 19 anos, que investigou o impacto e a implementação de um programa adaptado ao período da COVID-19 de autodefesa baseado no empoderamento com intuito de prevenir a violência sexual, com duração total de 8 horas, distribuídas de 1 a 5 semanas e com duração de uma a duas horas, durante o horário escolar. Nesse projeto foi observada uma melhoria na confiança das estudantes em buscar apoio e relatar situações de violência (Hartmann et. a., 2025).

Uma pesquisa de revisão integrativa, concluiu que existem evidências substanciais apoiando o uso de intervenções de treinamento de autodefesa para reduzir o risco de vitimização de mulheres e meninas. Foram encontradas evidências fortes para eficácia na redução do contato sexual não consensual, eficácia na redução da tentativa de estupro, e eficácia na redução do estupro consumado. Também foram encontradas evidências boas e consistentes para diminuir a coerção tentada, aumentar a autoeficácia e melhorar atitudes, crenças e comportamentos relacionados vitimização de mulheres e meninas. Os autores concluíram que qualquer intervenção de autodefesa é favorável em comparação à ausência de intervenção na redução do risco de violência contra mulheres e meninas (Johnson; Cole, 2024).

Podemos encontrar impacto positivo em participantes que foram expostas ao treinamento de autodefesa. Elas relataram reduções nos sentimentos de vergonha, depressão e nos sintomas de transtorno de estresse pós-traumático, assim como um aumento na confiança das participantes em suas habilidades para se defenderem contra agressões e na autoeficácia (Rosenblum; Taska, 2014).

Meninas em idade escolar entre 7 e 17 anos na Nova Zelândia, que participaram de cursos de autodefesa, apresentaram aumento da conscientização sobre violência e abuso, elas demonstraram maior conhecimento sobre o que é toque inapropriado e o que constitui um relacionamento saudável. Compreensão de que a culpa não é da vítima, aprenderam estratégias para se manterem seguras reconhecendo situações de risco e a utilizando estratégias de autodefesa verbal e física, empoderamento e aumento da autoestima (Jordan; Mossman, 2018).

Outro ponto que merece destaque no presente estudo recai no fato de que um terço das participantes foram vítimas de violência por parceiro íntimo, tendo a violência psicológica e sexual como as mais frequentes. Além disso, 75% das mulheres que relataram ter sofrido violência apontaram para a ocorrência de mais de um tipo. Esses resultados corroboram os dados descritos anteriormente

por Casimiro-Lopes et al (2025), sugerindo que a ocorrência pode ter ocorrido com o mesmo parceiro ou com parceiros diferentes. Estes dados também apontam para a complexidade do quadro que envolve esta realidade onde se combinam diferentes fatores como situação financeira, nível de escolaridade e estrutura familiar (Ismayilova, 2015; Amorim, et. al., 2020; Edhammer; Petersson; Strand, 2024).

Por outro lado, foi observado que a realização de uma única aula de defesa pessoal, foi capaz de gerar aumento da percepção das mulheres sobre sua capacidade de se protegerem fisicamente em uma situação de risco, além de também contribuir para um estado mental mais positivo.

4 CONCLUSÃO

Este estudo observou que embora a maioria das mulheres participantes tenham demonstrado um sentimento de insegurança com relação à sua integridade física, a maioria delas acreditam que uma aula de defesa pessoal pode ajudar a prevenir situações de violência. Após a realização da aula, todas demonstraram sentimentos positivos em relação à sua segurança pessoal e também apresentaram aumento da confiança em lidar com situações de risco por meio da aula realizada.

Outro aspecto que merece destaque se baseia na alta percepção de valor da contribuição da aula para autoeficácia das participantes. A aula de defesa pessoal representou para elas, um forma de empoderamento pois promoveu uma maior sensação de segurança. Além disso, houve ainda ganho na percepção de conhecimentos sobre defesa pessoal relacionada com uma atribuição de valor às técnicas realizadas no decorrer da aula.

Concluimos que uma única aula de defesa pessoal foi capaz de promover efeitos positivos na percepção das mulheres, aumentando assim sua autoeficácia para lidar com situações de violência no cotidiano, principalmente no sentido preventivo e profilático. Pesquisas futuras com maior número de participantes e intervenções mais duradouras, são necessárias para melhor compreender as possibilidades de uso das práticas corporais de defesa pessoal junto às mulheres no combate a violência.

REFERÊNCIAS

- AMORIM, A. M.; CADAXA, A.; MARQUES, F. L.; FORINI, F. T.; BASTOS, S. Violência por parceiro íntimo contra homens e mulheres no Brasil: dados da vigilância de violências e acidentes. Boletim Epidemiológico da Secretaria de Vigilância em Saúde, Ministério da Saúde, v. 51, n. 49, dez. 2020.
- BANDURA, A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, v. 84, n.2, p. 191-215, 1977.
- BARDIN, Laurence. Análise de conteúdo. Tradução de Luís Antero Retos, Augusto Pinheiro. São Paulo: Edições, v. 70, 2011.
- BRASIL. Lei nº 11.340 de 7 de agosto de 2006. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/111340.htm
- CASIMIRO-LOPES, G.; LOPES, C. E. V. Violência por parceiro íntimo: dados da literatura e efeitos na saúde das mulheres. In: ERICA PAES; GUSTAVO CASIMIRO LOPES; LUCIANA DE SOUZA MENEZES; RODOLFO ALKIMIM MOREIRA NUNES. (Org.). *Violência contra a mulher: uma questão de Saúde*. 1ed. Recife: Even3 Publicações, 2025.
- CASIMIRO-LOPES G.; LOPES, C. E. V.; MOURA V. R.; ANTUNES C. R. R.; LIMA V. P.; NUNES R. A.; MENEZES L. S. FREQUÊNCIA DE VIOLÊNCIA POR PARCEIRO ÍNTIMO EM UMA AMOSTRA DE MULHERES NO ESTADO DO RIO DE JANEIRO. *Revista PPC – Políticas Públicas e Cidades*. v.14, n.4, p. 01-15, 2025.
- CONSELHO NACIONAL DE JUSTIÇA - Violência Contra a Mulher. Disponível em: <https://mapas.stg.cloud.cnj.jus.br/>. Acesso em: 16 out. 2025.
- CORREIA, W. R. Educação Física Escolar e Artes Marciais: entre o combate e o debate. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 29, p. 337-344, 2015.
- EDHAMMER H.; PETERSSON J.; STRAND S. J. M. Vulnerability Factors Of Intimate Partner Violence Among Victims Of Partner Only And Generally Violent Perpetrators. *Journal Of Family Violence*. 39: 235–245, 2024.
- ISMAYILOVA, L. Spousal violence in 5 transitional countries: A population-based multilevel analysis of individual and contextual factors. *American journal of public health*, v. 105, n. 11, p. e12-e22, 2015.
- JORDAN, J.; MOSSMAN, E. “Back Off Buddy, This Is My Body, Not Yours”: Empowering Girls Through Self-Defense. *Violence against Women*, v. 24, n. 13, p. 1591–1613, out. 2018.
- LAKATOS, E. M. MARCONI, M. A. *Fundamentos de metodologia científica*, v. 5, São Paulo: Atlas 2003.

LOPES, C. E. V.; ANTUNES, C. R. R.; MOURA, V. R. de; BENTES, C. M.; LIMA, V. P.; NUNES, R. de A. M.; MENEZES, L. de S.; LOPES, G. C. Utilização das práticas corporais como intervenção junto à saúde de mulheres vítimas de violência: uma revisão sistemática. *Caderno Pedagógico*, [S. l.], v. 22, n. 5, p. e14893, 2025. DOI: 10.54033/cadpedv22n5-146. Disponível em: <https://ojs.studiespublicacoes.com.br/ojs/index.php/cadped/article/view/14893>.

HARTMANN, M.; MUTANGABENDE, S.; NASH, S.; BROWNE, E. N.; HATCHER, A.; KÅGESTEN, A. E.; ROBERTS, S. T. Effectiveness of an empowerment-based self-defense program among South African girls: results from a cluster-randomized control trial in schools. *BMC Women's Health*, [S.l.], v. 25, n. 119, 2025. DOI: 10.1186/s12905-025-03647-w

JOHNSON A. M.; COLE B. S. Self-Defense Training to Reduce Violence Against Women and Girls: An Integrative Review. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*. 2024;31(1):23-45. doi:10.1177/10783903241254308

NEGRINE, A. Instrumentos de coleta de informações na pesquisa qualitativa. In: MOLINA NETO, Vicente; TRIVIÑOS, Augusto N. S. (orgs.). *A pesquisa qualitativa na educação física: alternativas metodológicas*. 3. ed. Porto Alegre: Sulina, 2010. p.61-99.

ROSENBLUM, G. D.; TASKA, L. S. Self-Defense Training as Clinical Intervention for Survivors of Trauma. *Violence against Women*, v. 20, n. 3, p. 293–308, mar. 2014.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.; SILVERMAN, Stephen J. *Métodos de Pesquisa em Atividade Física*. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.