

ASPECTOS PSICOLÓGICOS EM MULHERES PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE ARTES MARCIAIS

Sarah Gomes (IC), Hélio Yoshida (PG), Paula Fernandes (PQ)

Resumo

A prática das lutas por mulheres tem crescido nos últimos anos. Nesse sentido, ainda há poucos estudos que abordem sobre os efeitos psicológicos do treinamento marcial em mulheres. Desse modo, o objetivo desse estudo foi avaliar a autoestima, autoconfiança e resiliência em mulheres praticantes e não praticantes. Participaram dessa pesquisa 50 mulheres, sendo 25 Praticantes de Artes Marciais (PAM) e 25 Não Praticantes de Artes Marciais (NAM). Os resultados mostraram que o grupo PAM apresentou aspectos psicológicos melhores do que o grupo NAM.

Palavras Chave: Aspectos Psicológicos, Psicologia do Esporte, Artes Marciais

Introdução

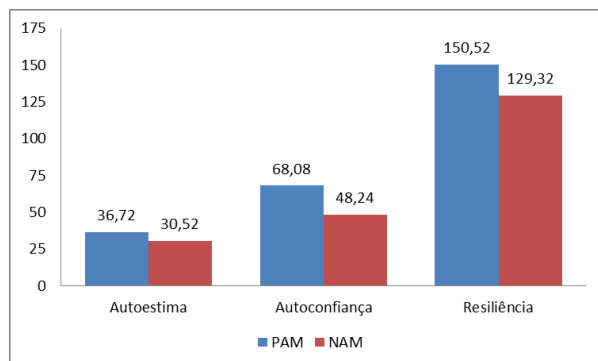
O treinamento marcial traz benefícios psicológicos para seus praticantes, que incluem aumento da autoconfiança, autoestima, auto domínio, serenidade e melhoras emocionais.^{1 2} Desse modo, o objetivo desse estudo foi analisar autoconfiança autoestima e resiliência em mulheres praticantes e não praticantes de artes marciais.

Resultados e Discussão

Foram analisadas 50 mulheres, sendo 25 PAM e 25 NAM. A idade média para ambos os grupos foi de 25,36 anos (DP \pm 5,28).

A média de treino do grupo PAM foi de 4,16 anos (DP \pm 4,07), sendo que 20% são ou já foram instrutoras da sua modalidade. Além disso, 40% praticavam duas artes marciais ou mais, sendo referido no máximo quatro modalidades. No grupo NAM, 80% das voluntárias praticavam algum tipo de exercício físico.

Figura 1. Média dos resultados dos aspectos psicológicos nos grupos PAM e NAM.



Legenda: Média dos grupos PAM e NAM para avaliações da autoestima (escore máximo= 40 pontos), autoconfiança (escore máximo= 105 pontos) e resiliência (escore máximo= 175 pontos).

Tabela 1. Motivos que levaram o grupo PAM a praticar artes marciais e motivos que levariam o grupo NAM a praticar artes marciais.

Motivos	PAM	NAM
Condicionamento Físico	68%	60%
Defesa Pessoal	44%	32%
Saúde	60%	48%
Estética	28%	28%
Lazer	20%	24%
Competição	20%	12%
Convívio social	4%	12%
Nunca praticaria	-	8%
Outros	8%	16%

Conclusões

Podemos concluir que o grupo PAM teve melhores escores que o grupo NAM em todos os aspectos psicológicos avaliados.

Agradecimentos

Agradeço ao CNPq pela concessão da bolsa de iniciação científica, além da possibilidade da realização desse estudo.

Agradeço também ao Grupo de Estudo em Psicologia do Esporte e Neurociências (GEPEN) e a pesquisadora responsável pelo grupo: Paula Fernandes, e ao tutor: Hélio Yoshida pelo apoio a essa pesquisa.

¹ HUGHES, P. et al. Self-defense and martial arts evaluation for college women: preliminary validation of perceptions of dangerous situations scale. *Research quarterly for exercise and sport*, Oklahoma, v.74, n.2, p.153-164, 2003.

² FULLER, J. Martial arts and psychological health. *British journal of medical psychology*, Uk, v.61, p. 317-328, 1988.