

AUTOESTIMA E RESILIÊNCIA EM MULHERES PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE ARTES MARCIAIS

GOMES S.T, YOSHIDA H.M., FERNANDES P.T.

Faculdade de Educação Física - UNICAMP, Campinas-SP, Brasil

Introdução: A procura pela prática das artes marciais por mulheres tem crescido nos últimos anos. O treinamento marcial traz benefícios físicos e psicológicos. Quanto aos benefícios psicológicos, destacam-se o aumento da autoconfiança, da autoestima, do autodomínio, da serenidade e dos aspectos emocionais. **Objetivo:** Avaliar autoestima e resiliência em mulheres praticantes de artes-marciais e comparar estes mesmos dados com mulheres não praticantes de artes marciais. **Metodologia:** O estudo foi realizado com 50 mulheres, sendo 25 praticantes de artes marciais (PAM) e 25 não praticantes de artes marciais (NAM). A idade das participantes variou entre 19 e 39 anos. Os instrumentos utilizados foram: Escala de Autoestima e Escala de Resiliência, validadas para o português. O tratamento estatístico foi feito através do teste t de Student ($p < 0,05$). **Resultados:** A idade média do grupo PAM foi de 25,36 anos ($\pm 5,28$), com tempo médio de prática em artes marciais de 4,17 anos ($\pm 4,07$). A idade média do grupo NAM também foi de 25,36 anos ($\pm 5,28$). A avaliação da autoestima mostrou que o grupo PAM obteve escore médio de 36,72 ($\pm 2,48$) e o grupo NAM de 30,52 ($\pm 6,47$), com $p < 0,001$. A avaliação da resiliência mostrou que o grupo PAM obteve escore médio de 150,52 ($\pm 9,96$), e o grupo NAM de 129,32 ($\pm 18,60$), com $p < 0,001$. **Considerações finais:** As mulheres praticantes de artes marciais mostraram ter aspectos psicológicos (autoestima e resiliência) melhores do que as mulheres não praticantes de artes marciais, mostrando assim atitudes mais positivas e superação de adversidades.

Palavras-chaves: Psicologia do esporte, Artes Marciais, Autoestima, Resiliência, Esporte.