

"ME SINTO MAIS CONFIANTE E PODEROSA": NOVAS PERSPECTIVAS DA PRÁTICA DE ESPORTES DE COMBATE POR MULHERES

Sarah Teixeira GOMES, Vinícius Nagy SOARES, Paula Teixeira FERNANDES

Faculdade de Educação Física e Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências (GEPEN) - UNICAMP, Campinas, São Paulo, Brasil.

e-mail: sarahtgomes@gmail.com

Introdução: a prática de Esportes de Combate (EC) mostra-se uma ferramenta potencializadora das habilidades psicológicas e das capacidades físicas. Apesar disso, há poucos estudos de intervenção sobre os benefícios emocionais decorrentes da prática de EC em mulheres. Dessa forma, novas perspectivas são necessárias para promover o ensino e a participação deste público.

Objetivos: verificar os benefícios da prática de EC e promover novas perspectivas para a participação das mulheres nos EC. **Metodologia:** Este é um estudo quase-experimental, e teve caráter misto, envolvendo 42 mulheres, designadas por conveniência para o Grupo de Intervenção (GI; n=25; média de 26,4±8,4 anos) e Controle (GC; n=17; média de 24,4±6,0 anos). Foi realizada intervenção de 12 semanas de EC, sendo 2x/semana, 1h/aula. Os instrumentos utilizados foram: ficha de identificação, questionário de perguntas abertas, Escala de Autoestima; Inventário de Depressão de Beck e WHOQOL-Bref. Para a análise estatística foi usada a ANOVA 2x2 de medidas repetidas e análise de conteúdo. **Resultados:** houve interações estatisticamente significativas para autoestima (GI: $\Delta=+12,8\%$, IC95%=1,9 até 6,4; GC: $\Delta=-4,3\%$, IC95%=-4,0 até 1,4; $p=0,003$), sintomas depressivos (GI: $\Delta=-48,7\%$, IC95%=-9,4 até -4,0; GC: $\Delta=+20,3\%$, IC95%=-1,1 até 5,5; $p<0,001$) e domínio global da qualidade de vida (GI: $\Delta=+15,4\%$, IC95%=5,8 até 16,6; GC: $\Delta=-3,4\%$, IC95%=-8,9 até 4,2; $p=0,003$). Os dados qualitativos mostraram maior frequência de respostas para metas de início para: desenvolver habilidades psicológicas, condicionamento físico e aprender técnicas de defesa pessoal. Após a intervenção, foi relatado aumento da autoestima, da autoconfiança e do autocontrole emocional. No aspecto físico, observamos aumento do condicionamento físico e melhora nas capacidades físicas (força, resistência, agilidade e coordenação). Aspectos relacionados às mudanças positivas nos hábitos de vida, energia para atividades diárias, mudanças na autoimagem e crenças sobre o próprio ser também mudaram positivamente, trazendo sensação de segurança e bem-estar após 12 semanas. **Conclusões:** a prática de EC por mulheres aumenta os níveis de autoestima, autoconfiança, autocontrole emocional e qualidade de vida, e diminui os níveis de sintomas depressivos ao mesmo tempo em que se melhoram as capacidades físicas. Assim, 12 semanas de EC trazem benefícios para a vida das praticantes, sendo uma excelente ferramenta para promover a saúde e bem-estar neste público.

Palavras chaves: Psicologia do Esporte; Aspectos Psicológicos; Artes Marciais.