



LUTAS E ARTES MARCIAIS COMO PRÁTICAS DE EMPODERAMENTO DE MULHERES NEGRAS

MARTIAL ARTS AS EMPOWERMENT PRACTICES FOR BLACK WOMEN

Cariny Cordeiro de Souza

Graduada em Educação Física UEG/ESEFFEGO.
ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-3072-3214>
Email: cariny.souza@aluno.ueg.br

Samanta Garcia de Souza

Doutora em Ciências da Saúde UFG.
Universidade Estadual de Goiás UnU ESEFFEGO.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9636-0227>
Lattes: <https://lattes.cnpq.br/0573731000461355>
E-mail: samanta.souza@ueg.br

Michelle Ferreira de Oliveira

Doutora em Educação Física/UNICAMP.
Universidade Estadual de Goiás UnU ESEFFEGO.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1241-4991>
Lattes: <https://lattes.cnpq.br/8406210292545769>
E-mail: michelle.oliveira@ueg.br

Thais Aguiar Rufino

Doutoranda em Educação Física pela UNICAMP.
Universidade Estadual de Goiás / Campus Sudoeste - Quirinópolis.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0596-0452>
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4268135232070580>
E-mail: thais.rufino@ueg.br

Wilmont de Moura Martins

Mestre em Geografia pela UFG.
Universidade Estadual de Goiás/ UnU ESEFFEGO.
ORCID: <https://orcid.org/000-0002-8389-2328>
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0920164317697003>
E-mail: wilmont.martins@ueg.br

RESUMO

Este estudo teve como objetivo analisar como a prática das artes marciais pode contribuir para o empoderamento de mulheres negras, considerando seus impactos nos aspectos físicos, psicológicos e sociais. Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, baseada em revisão bibliográfica, que investigou produções acadêmicas nacionais dos últimos sete anos, incluindo artigos científicos, dissertações e teses disponíveis em bases como CAPES e Google Acadêmico. Os resultados evidenciam que as artes marciais se configuram como um importante instrumento de fortalecimento da autoestima, da autoconfiança e da ressignificação da identidade das mulheres negras, além de promoverem inclusão social e criação de redes de apoio. A prática também contribui para o enfrentamento de estereótipos raciais e de gênero historicamente construídos, ao possibilitar o domínio do corpo, o desenvolvimento da resiliência e o reconhecimento de si enquanto sujeito de direitos. Conclui-se que as artes marciais ultrapassam o caráter esportivo, constituindo-se como um meio de resistência e transformação social, com

potencial significativo para o empoderamento de mulheres negras, ao mesmo tempo em que evidenciam a necessidade de ampliação de pesquisas acadêmicas sobre a temática no campo da Educação Física.

Palavras-chave: empoderamento feminino; mulheres negras; artes marciais; identidade; inclusão social.

ABSTRACT

This study aimed to analyze how the practice of martial arts can contribute to the empowerment of Black women, considering its physical, psychological, and social impacts. This is a qualitative study based on a bibliographic review of national academic productions from the last seven years, including scientific articles, dissertations, and theses available in databases such as CAPES and Google Scholar. The findings indicate that martial arts represent an important tool for strengthening self-esteem, self-confidence, and the re-signification of Black women's identities, in addition to promoting social inclusion and the creation of support networks. The practice also contributes to confronting historically constructed racial and gender stereotypes by enabling body control, resilience development, and self-recognition as subjects of rights. It is concluded that martial arts go beyond a sporting activity, constituting a means of resistance and social transformation with significant potential for empowering Black women, while also highlighting the need to expand academic research on this topic within the field of Physical Education.

Keywords: women's empowerment; Black women; martial arts; identity; social inclusion.

1 Introdução

O empoderamento feminino, especialmente no contexto das mulheres negras, demanda uma análise que considere suas especificidades históricas, sociais e culturais. No Brasil, as desigualdades estruturais associadas à interseção entre racismo e sexismo afetam diretamente as trajetórias sociais dessas mulheres, limitando oportunidades, produzindo invisibilidade e impactando a construção de autoestima, pertencimento e identidade (CARNEIRO, 2011; RIBEIRO, 2019). Tais desigualdades não se restringem a espaços formais de trabalho e educação, estendendo-se também ao campo esportivo e às práticas corporais, onde hierarquias sociais e simbólicas frequentemente reproduzem exclusões.

No âmbito do esporte e da cultura corporal, mulheres negras enfrentam barreiras que vão desde a sub-representação e a desvalorização de suas presenças até experiências explícitas de discriminação, estereotipação e silenciamento. Esse cenário evidencia que o corpo negro feminino é atravessado por relações de poder e disputas simbólicas, tornando fundamental compreender como determinadas práticas podem contribuir para

ressignificar vivências marcadas por opressão (GOMES, 2017; SILVA, 2022). Nesse sentido, as práticas corporais podem funcionar não apenas como espaços de saúde e lazer, mas como territórios de afirmação identitária, de reconstrução de narrativas e de desenvolvimento de autonomia.

As lutas e artes marciais emergem, nesse contexto, como práticas que carregam sentidos singulares. Para além do componente técnico e esportivo, lutas envolvem disciplina, autocontrole, domínio corporal, enfrentamento do medo e superação de limites — aspectos que podem favorecer processos de fortalecimento subjetivo e empoderamento. Ao mesmo tempo, muitas lutas possuem dimensões históricas e culturais associadas à resistência, especialmente quando vinculadas a trajetórias de povos subalternizados. A capoeira, por exemplo, é reconhecida como prática afro-brasileira historicamente ligada à resistência e à afirmação cultural, articulando corpo, memória e identidade (REIS, 2018). Ao se inserir em práticas desse tipo, mulheres negras acessam não apenas técnicas de combate, mas repertórios simbólicos capazes de fortalecer pertencimento e consciência crítica.

A literatura indica que a participação de mulheres em modalidades tradicionalmente associadas à masculinidade pode contribuir para o tensionamento de estereótipos de gênero e para a construção de novas formas de subjetividade e autonomia (LOURO, 2014; GOMES, 2016). Para mulheres negras, essa participação tem potencial ainda mais significativo, pois confronta simultaneamente padrões raciais e de gênero que historicamente restringiram sua presença em espaços de protagonismo. Ao desenvolver habilidades técnicas e corporais, a mulher negra passa a produzir novas leituras sobre si mesma, fortalecendo a autoconfiança e ampliando a percepção de autoeficácia, elementos centrais ao empoderamento.

Além disso, as lutas e artes marciais podem favorecer processos de inclusão social ao criarem redes de apoio e pertencimento. O ambiente coletivo de treinamento e convivência permite trocas, reconhecimento mútuo, acolhimento e construção de vínculos, aspectos fundamentais para o empoderamento em uma dimensão que não é apenas individual, mas também coletiva (SANTOS, 2020; ALVES, 2021). Quando inseridas em espaços que valorizam diversidade e equidade, tais práticas podem contribuir para que mulheres negras se reconheçam como protagonistas de suas histórias e construam estratégias de enfrentamento às desigualdades.

No campo da Educação Física, compreender as lutas como práticas culturais e políticas amplia o papel social da área. Perspectivas críticas defendem que práticas

corporais devem ser analisadas para além da técnica, considerando seus significados sociais, suas disputas e seus efeitos na produção de identidades e desigualdades (DAOLIO, 2004; BRACHT, 2013). Assim, o debate sobre lutas, gênero e raça torna-se relevante não apenas para compreender fenômenos sociais, mas para orientar intervenções educativas e sociais comprometidas com justiça, inclusão e equidade.

Diante disso, este estudo tem como objetivo analisar como a prática das lutas e artes marciais pode contribuir para o empoderamento de mulheres negras, considerando impactos nos aspectos físicos, psicológicos e sociais. A pesquisa justifica-se pela necessidade de ampliar o debate acadêmico sobre práticas corporais como instrumentos de enfrentamento das desigualdades raciais e de gênero, fortalecendo a compreensão das lutas como meios de resistência e transformação individual e coletiva no campo da Educação Física.

2 Materiais e Métodos

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de abordagem qualitativa, desenvolvida por meio de revisão bibliográfica, com o objetivo de analisar como as lutas e artes marciais podem contribuir para o empoderamento de mulheres negras. A abordagem qualitativa mostra-se adequada para a compreensão de fenômenos sociais complexos, uma vez que permite interpretar significados, valores, contextos históricos e culturais que permeiam as práticas corporais e os processos de empoderamento (GODOY, 1995; NEVES, 1996).

A opção pela revisão bibliográfica justifica-se por possibilitar a sistematização do conhecimento produzido sobre a temática, permitindo identificar tendências, lacunas e convergências entre os estudos analisados. Conforme destaca Neves (1996), a pesquisa bibliográfica e documental oferece subsídios para novas interpretações, contribuindo para o aprofundamento teórico e para a construção de análises críticas no campo das Ciências Humanas e Sociais. Nesse sentido, o estudo buscou compreender como as lutas e artes marciais têm sido abordadas na literatura enquanto práticas corporais associadas ao empoderamento feminino, à identidade negra e à inclusão social.

O levantamento das produções acadêmicas foi realizado em bases de dados nacionais, com destaque para o Catálogo de Teses e Dissertações da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e o Google Acadêmico. A escolha dessas bases se deu por sua abrangência e relevância na divulgação da produção científica brasileira, especialmente nas áreas da Educação Física, Ciências Humanas e

Estudos de Gênero. As buscas ocorreram entre os meses de março e abril de 2025, utilizando descritores previamente definidos, tais como: “lutas”, “artes marciais”, “empoderamento feminino”, “mulheres negras”, “gênero”, “raça” e “Educação Física”, de forma isolada e combinada.

Como critérios de inclusão, foram considerados estudos publicados nos últimos sete anos, disponíveis na íntegra, redigidos em língua portuguesa e que apresentassem relação direta com o objetivo da pesquisa. Priorizaram-se artigos científicos, dissertações e teses que abordassem as lutas e artes marciais sob perspectivas sociais, culturais e educativas, com atenção às questões de gênero e raça. Foram excluídos estudos que tratassem das lutas exclusivamente sob enfoques técnicos, biomecânicos ou de alto rendimento esportivo, sem articulação com processos de empoderamento ou identidade.

Após o processo de busca e seleção, procedeu-se à leitura exploratória e analítica dos materiais, resultando na definição do corpus da pesquisa. Os estudos selecionados foram organizados e analisados de forma comparativa, buscando identificar aproximações e divergências entre os autores. A análise dos dados ocorreu por meio de uma abordagem interpretativa, que possibilitou a construção de categorias analíticas relacionadas ao empoderamento da mulher negra, à ressignificação do corpo e à inclusão social promovida pelas lutas e artes marciais, conforme orientações metodológicas da pesquisa qualitativa (GODOY, 1995).

3 Resultados

A análise dos estudos selecionados na revisão bibliográfica permitiu identificar evidências consistentes acerca do papel das lutas e artes marciais no processo de empoderamento de mulheres negras. Os resultados apontam que essas práticas corporais atuam de maneira integrada em diferentes dimensões do empoderamento, abrangendo aspectos corporais, psicológicos, identitários e sociais. A partir da leitura e sistematização do material analisado, os achados foram organizados em três categorias temáticas, apresentadas a seguir.

3.1 Lutas e empoderamento corporal

Os estudos analisados indicam que a prática das lutas e artes marciais favorece o empoderamento corporal de mulheres negras por meio do desenvolvimento da consciência corporal, do domínio técnico e da percepção de força física e simbólica. O corpo, historicamente marcado por estigmas raciais e de gênero, passa a ser compreendido

como instrumento de ação, resistência e autonomia. Essa ressignificação corporal é evidenciada nos relatos e análises dos autores, que destacam a importância do controle dos movimentos, da postura e da autodefesa como elementos fundamentais para o fortalecimento da autoconfiança.

Nesse sentido, as lutas proporcionam experiências corporais que rompem com a ideia de fragilidade feminina, sobretudo quando se trata do corpo da mulher negra. A apropriação das técnicas de combate possibilita a construção de uma relação mais positiva com o próprio corpo, favorecendo sentimentos de segurança, autonomia e autoeficácia. Os estudos apontam que esse empoderamento corporal não se restringe ao espaço de treino, refletindo-se também nas interações sociais e na postura adotada pelas mulheres em outros contextos da vida cotidiana.

3.2 Lutas, identidade e resistência da mulher negra

Outra categoria evidenciada nos resultados refere-se à relação entre lutas, identidade e resistência. As produções analisadas destacam que as artes marciais, especialmente aquelas com forte vínculo histórico e cultural, como a capoeira, contribuem para o fortalecimento da identidade da mulher negra. Ao acessar práticas que carregam narrativas de resistência e ancestralidade, essas mulheres passam a se reconhecer como parte de uma história coletiva de luta e enfrentamento às opressões sociais.

Os resultados indicam que a construção identitária ocorre a partir da valorização da cultura negra e da desconstrução de estereótipos raciais. A participação em lutas permite que a mulher negra ressignifique sua imagem social, rompendo com representações de submissão, hipersexualização ou invisibilidade. Esse processo fortalece o sentimento de pertencimento étnico-racial e contribui para o empoderamento simbólico, ao possibilitar que essas mulheres se vejam como protagonistas de suas trajetórias.

Além disso, os estudos analisados apontam que as lutas funcionam como espaços de resistência cotidiana, nos quais o corpo se torna meio de expressão política e cultural. A prática regular das artes marciais favorece a construção de narrativas positivas sobre si mesma, fortalecendo a autoestima e a identidade da mulher negra frente às desigualdades estruturais.

3.3 Artes marciais, inclusão social e pertencimento

Os resultados também evidenciam que as lutas e artes marciais favorecem processos de inclusão social, ao promoverem a criação de redes de apoio, pertencimento e convivência coletiva. Os espaços de prática são descritos como ambientes que possibilitam trocas de experiências, acolhimento e fortalecimento de vínculos sociais, aspectos essenciais para o empoderamento em uma perspectiva coletiva.

Os estudos destacam que a participação em grupos de treino contribui para a construção de laços sociais e para o reconhecimento mútuo entre as praticantes. Esse contexto favorece o desenvolvimento de sentimentos de pertencimento e solidariedade, especialmente relevantes para mulheres negras que historicamente vivenciam processos de exclusão social. As artes marciais, nesse sentido, assumem um papel que ultrapassa o esporte, configurando-se como práticas sociais e educativas.

De modo geral, os resultados indicam que as lutas e artes marciais atuam como espaços potentes de transformação individual e coletiva. Ao integrar corpo, identidade e sociabilidade, essas práticas contribuem para o empoderamento de mulheres negras, reforçando sua importância no campo da Educação Física e nos debates sobre gênero, raça e práticas corporais.

4 Discussão

Os resultados deste estudo evidenciam que as lutas e artes marciais constituem práticas corporais com elevado potencial para o empoderamento de mulheres negras, ao promoverem transformações que extrapolam o âmbito físico e alcançam dimensões psicológicas, sociais, identitárias e políticas. Tal compreensão dialoga com autores que concebem o empoderamento como um processo multidimensional, relacionado à autonomia, à consciência crítica e ao enfrentamento das desigualdades estruturais de gênero e raça (CARNEIRO, 2011; RIBEIRO, 2019; GAMA, 2022).

A dimensão corporal destaca-se como um eixo central nesse processo. Historicamente, o corpo da mulher negra foi construído socialmente a partir de narrativas de controle, violência, hipersexualização e subalternização. Ao se inserir nas lutas e artes marciais, esse corpo passa por um processo de ressignificação, sendo reconhecido como fonte de força, resistência e autonomia. Gomes (2017) argumenta que o corpo negro é atravessado por disputas simbólicas constantes e que sua valorização em práticas corporais combativas contribui para romper com estigmas socialmente impostos. Assim, as lutas possibilitam que mulheres negras se apropriem de seus corpos de forma consciente e politizada.

No campo das lutas, esse empoderamento corporal está diretamente relacionado ao domínio técnico, ao controle emocional e à superação de limites. Diferentemente de práticas corporais mais passivas, as lutas exigem tomada de decisão, enfrentamento do medo e assertividade, elementos que fortalecem a autoconfiança e a percepção de autoeficácia. Gomes (2016) ressalta que a presença feminina em modalidades tradicionalmente associadas à masculinidade contribui para a desconstrução de estereótipos de gênero, ampliando possibilidades de atuação social. Para mulheres negras, esse processo assume caráter ainda mais significativo, pois confronta simultaneamente o racismo e o sexismo estruturais.

Outro aspecto fundamental refere-se à dimensão histórica e cultural das lutas. Modalidades como a capoeira carregam marcas de resistência e ancestralidade negra, constituindo-se como práticas corporais que articulam corpo, memória e identidade (REIS, 2018). Ao acessar essas práticas, mulheres negras entram em contato com narrativas históricas de enfrentamento à opressão, o que contribui para o fortalecimento do sentimento de pertencimento étnico-racial e para a construção de identidades positivas. Esse vínculo histórico-cultural amplia o sentido do empoderamento, que deixa de ser apenas individual e passa a integrar uma dimensão coletiva e simbólica.

As lutas também se mostram relevantes no enfrentamento das normas de gênero presentes no esporte e na sociedade. Louro (2014) destaca que a transgressão de fronteiras de gênero em práticas corporais provoca deslocamentos simbólicos importantes, permitindo a construção de novas subjetividades. A presença de mulheres negras nas lutas tensiona padrões hegemônicos ao desafiar a associação entre força, agressividade e masculinidade, ao mesmo tempo em que questiona estereótipos raciais que historicamente limitaram a participação dessas mulheres em espaços de protagonismo.

Além disso, os resultados indicam que as artes marciais favorecem a inclusão social e a construção de redes de apoio. Os espaços coletivos de prática possibilitam trocas de experiências, acolhimento e reconhecimento mútuo, aspectos essenciais para o empoderamento em sua dimensão social. Santos (2020) e Alves (2021) apontam que práticas corporais organizadas em grupos podem fortalecer vínculos sociais e promover sentimentos de pertencimento, especialmente entre grupos historicamente marginalizados. Nesse sentido, o empoderamento produzido pelas lutas não se restringe ao indivíduo, mas se estende ao coletivo, contribuindo para o fortalecimento de comunidades e redes de resistência.

No campo da Educação Física, esses achados reforçam a necessidade de uma abordagem crítica e socialmente comprometida. Daolio (2004) e Bracht (2013) defendem que as práticas corporais devem ser compreendidas como produções culturais carregadas de significados sociais e políticos. Inserir as lutas em contextos educativos, a partir dessa perspectiva, possibilita discutir temas como gênero, raça, poder e desigualdade, ampliando o papel da Educação Física para além da técnica e do rendimento esportivo.

Dessa forma, a discussão evidencia que as lutas e artes marciais configuram-se como práticas potentes de transformação social, capazes de promover empoderamento, resistência e reconstrução identitária. Ao integrar corpo, cultura, história e política, essas práticas contribuem de maneira significativa para o fortalecimento das mulheres negras, reafirmando seu potencial como instrumentos de emancipação individual e coletiva no âmbito da Educação Física e das práticas sociais.

5 Conclusão

O presente estudo teve como objetivo analisar como as lutas e artes marciais podem contribuir para o empoderamento de mulheres negras, considerando seus impactos nos aspectos físicos, psicológicos, sociais e identitários. A partir da revisão bibliográfica realizada, foi possível compreender que essas práticas corporais possuem um potencial significativo de transformação, ao articular corpo, cultura, história e resistência em um mesmo processo formativo.

Os resultados evidenciaram que as lutas e artes marciais favorecem o fortalecimento da autoconfiança, da autoestima e da resiliência, além de promoverem a ressignificação do corpo da mulher negra. Historicamente atravessado por estigmas e processos de exclusão, esse corpo passa a ser reconhecido como espaço de autonomia, força e expressão, rompendo com narrativas sociais de fragilidade e subalternização. Nesse sentido, as lutas configuram-se como práticas que contribuem para o enfrentamento das desigualdades estruturais de gênero e raça.

Outro aspecto relevante diz respeito à dimensão coletiva do empoderamento. As lutas e artes marciais, quando desenvolvidas em ambientes inclusivos, favorecem a construção de redes de apoio, pertencimento e reconhecimento mútuo. Esses espaços possibilitam trocas simbólicas e experiências compartilhadas que fortalecem o protagonismo das mulheres negras e ampliam suas possibilidades de participação social. Assim, o empoderamento promovido por essas práticas ultrapassa o âmbito individual, assumindo um caráter social e comunitário.

No campo da Educação Física, os achados reforçam a importância de uma atuação comprometida com a justiça social e a equidade. Reconhecer as lutas e artes marciais como práticas pedagógicas e culturais amplia o papel social da área, permitindo intervenções que valorizem a diversidade e promovam reflexões críticas sobre gênero, raça e poder. Dessa forma, a Educação Física pode contribuir de maneira efetiva para a construção de espaços mais inclusivos e transformadores.

Por fim, destaca-se a necessidade de ampliação de pesquisas empíricas que investiguem a vivência de mulheres negras nas lutas e artes marciais, especialmente estudos de campo que aprofundem aspectos subjetivos, sociais e pedagógicos do empoderamento. Espera-se que este trabalho contribua para o fortalecimento do debate acadêmico sobre práticas corporais, gênero e raça, incentivando ações e políticas que reconheçam as lutas como instrumentos de emancipação individual e coletiva.

Referências

- ALVES, L. S. **Práticas corporais, gênero e empoderamento feminino**. Revista Brasileira de Estudos do Lazer, Belo Horizonte, v. 8, n. 2, p. 45–60, 2021.
- BRACHT, V. **Educação Física & Ciência: cenas de um casamento (in)feliz**. 4. ed. Ijuí: Unijuí, 2013.
- CARNEIRO, S. **Racismo, sexismo e desigualdade no Brasil**. São Paulo: Selo Negro, 2011.
- DAOLIO, J. **Educação Física e o conceito de cultura**. Campinas: Autores Associados, 2004.
- FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra, 1996.
- GAMA, M. R. **Mulheres negras, esporte e empoderamento: interfaces possíveis**. Revista Estudos Feministas, Florianópolis, v. 30, n. 1, e74231, 2022.
- GODOY, A. S. Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades. **Revista de Administração de Empresas**, São Paulo, v. 35, n. 2, p. 57–63, 1995.
- GOMES, N. L. **O movimento negro educador: saberes construídos nas lutas por emancipação**. Petrópolis: Vozes, 2017.
- GOMES, R. M. **Mulheres e artes marciais: corpo, gênero e resistência**. Revista Motrivivência, Florianópolis, v. 28, n. 49, p. 210–226, 2016.
- LOURO, G. L. **Gênero, sexualidade e educação: uma perspectiva pós-estruturalista**. 16. ed. Petrópolis: Vozes, 2014.
- NEVES, J. L. Pesquisa qualitativa: características, usos e possibilidades. **Caderno de Pesquisas em Administração**, São Paulo, v. 1, n. 3, p. 1–5, 1996.
- PAMPLONA, A. S. **Corpo, cultura e resistência: práticas corporais e identidades negras**. São Paulo: Cortez, 2021.

REIS, A. M. **Capoeira: corpo, cultura e resistência**. Salvador: EDUFBA, 2018.

RIBEIRO, D. **Pequeno manual antirracista**. São Paulo: Companhia das Letras, 2019.

SANTOS, E. C. **Práticas corporais e inclusão social: reflexões a partir do esporte**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Brasília, v. 42, n. 3, p. 1–9, 2020.

SILVA, M. A. **Mulheres negras, corpo e esporte: desafios e resistências**. Revista Educação e Sociedade, Campinas, v. 43, e249876, 2022.