

**UNIVERSIDADE DO VALE DO RIO DOS SINOS - UNISINOS**  
**UNIDADE ACADÊMICA DE GRADUAÇÃO**  
**CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**GABRIELA ARAUJO DA SILVA**

**EMPODERAMENTO FEMININO E O MUAY THAI**

**São Leopoldo/RS, 2022**

GABRIELA ARAUJO DA SILVA

EMPODERAMENTO FEMININO E O MUAY THAI

Trabalho de conclusão de curso TCC II, apresentado como requisito parcial para obtenção do título de bacharelanda em Educação Física, pelo curso de Educação Física da Universidade do Vale do Rio dos Sinos – UNISINOS.

Orientador: Prof. Ms. Augusto Dias Dotto

**São Leopoldo/RS, 2022**

## RESUMO

A Pesquisa buscou analisar, descrever e identificar, se a prática do Muaythai na perspectiva das alunas de um estúdio na Zona Norte de Porto Alegre, pode ser um espaço de experiências de Empoderamento de Mulheres. Este tema tem grande relevância para analisarmos a importância de discutir sobre desigualdade de gênero e o quanto as lutas, no caso o Muay Thai podem ser parte deste trabalho com as alunas. A pesquisa se utilizou do percurso metodológico de pesquisa qualitativa, do tipo etnográfica. O grupo do estudo foi composto por seis alunas do e os procedimentos de pesquisa utilizados foram entrevistas e observações participantes. Os resultados da pesquisa de campo foram organizados a partir da análise das observações, dos relatos coletados e das entrevistas, assim, foi possível problematizar a prática do Muaythai enquanto experiência de Empoderamento das Mulheres dentro e fora do estúdio.

**Palavras-chaves:** Empoderamento feminino; Muay Thai; Mulheres; Lutas.

# SUMÁRIO

1.Introdução.....	1
2 . Mulheres, empoderamento e lutas.....	2
3. Metodologia .....	3
4.1 As protagonistas da pesquisa .....	4
4.2 Minha história no Muay Thai .....	4
4.3 A expressão do feminino em convivência com a masculinidade .....	4
4.4 A imagem corporal e sua relação com o empoderamento feminino .....	4
5. Considerações.....	5
6. Os procedimentos éticos na pesquisa.....	6
7. Referências.....	7
8.APÊNDICE I - Termo de Consentimento Livre Esclarecido.....	8

## 1. INTRODUÇÃO

As lutas, que até pouco tempo eram vistas como esporte de competição, atualmente são muito procuradas como uma opção para a prática de atividade física, pois além da queima calórica em cada sessão de treinamento, comprovadamente possuem benefícios psicológicos, como diminuição do estresse e melhora do autocontrole e autoestima do praticante. (CREF/RS, 2016). Essa relação das artes marciais com os aspectos psicológicos foi abordada no estudo de Fuller (1988) apud Gomes (2016), que alega que dentro da perspectiva psicoterapêutica as artes marciais podem ser vistas como excelentes sistemas de formação do potencial humano, através de seus modelos práticos e mecanismos de intervenção psicológica.

Considerando os diversos motivos para a procura de lutas e artes marciais, neste estudo utilizamos como referência a prática das lutas para o desenvolvimento do empoderamento feminino e não como esporte para competição. A OMS realizou em 2001 um relatório sobre saúde no mundo, com enfoque em saúde mental, e compreende que a condição para se ter uma boa saúde está diretamente ligada com as respostas emocionais, atitudes positivas do indivíduo em relação a si mesmo, desenvolvimento e auto-realização, autonomia, determinação, competência social, domínio do ambiente, dando importância ao contexto biopsicossocial do indivíduo, como suas relações pessoais e familiares.

Esses fatores estão diretamente relacionados ao empoderamento feminino, que para Gutierrez, Dotto e Allet (2016) apud Santos (2019, p. 8) é definido como: “[...] o processo pelo qual uma pessoa, coletivo ou instituição adquire autonomia para realizar as ações e transformações necessárias ao seu crescimento e desenvolvimento em determinada área ou tema”.

A escolha do tema para este estudo, teve como razão o meu envolvimento com a modalidade, sou praticante de Muay Thai a seis anos e, trabalho como professora a cinco anos. Comecei a praticar a modalidade com o foco inicial em emagrecimento, mas na medida em que o tempo foi passando, fui melhorando a minha técnica e comecei a competir. Escolhi relacionar empoderamento feminino com Muay Thai, pois no decorrer do tempo, fui recebendo muitos feedbacks positivos das minhas alunas em

relação à melhora da percepção que elas estavam tendo sobre si mesmas, o que me fez refletir cada vez mais que o Muay Thai pode ser uma ótima ferramenta no desenvolvimento tanto no âmbito de defesa pessoal, quanto das capacidades físicas e do desenvolvimento do empoderamento.

Ao analisar a literatura que tem tratado dessa temática como a Revista De Educação Física, Esporte E Lazer Motivivência 2021, Revista Estudos Feministas Ref 2018, Revista Da Educação Física/Uem 2015, Repositório Institucional Unesp 2017 e Biblioteca Digital Unicamp 2016, pude perceber que existem poucos trabalhos que abordam a relação do empoderamento feminino com as lutas. Trago o artigo de Fernandes, et al, (2015), que teve como tema as representações de feminilidades em lutadoras de boxe e MMA, a fim de compreender como os corpos se colocam em cena, ou seja, como as mulheres se percebem e se comportam dentro e fora dos ringues, refletindo sobre a construção do feminino.

Outro estudo lido foi o de Souza (2021), que teve como tema, as resistências culturais enfrentadas pela mulher no âmbito das modalidades de lutas, tendo como objetivo compreender as barreiras sociais que as mesmas enfrentam. Sendo elas a distinção de gênero, cultura da feminilidade, as mídias, exploração da erotização da mulher e a exclusão social, compreendendo que o rompimento dessas barreiras faz com que as mulheres conquistem cada vez mais espaço na sociedade e o respeito de que merecem, dando início portanto ao empoderamento feminino.

Já o estudo de Santos (2019) teve como tema o empoderamento de Mulheres por meio do Futebol Callejero e buscou analisar se essa prática pode ser um espaço de experiências de empoderamento de mulheres. A metodologia do jogo traz uma proposta de transformação social, com foco em recuperar os valores humanos, como igualdade de gênero, de modo que as mulheres participam do jogo junto aos homens em igualdade de condições. As regras básicas são construídas pelos times de comum acordo, junto a um mediador que orienta a construção dessas regras. Após o jogo há um espaço para reflexão, onde todos os participantes dialogam sobre o que aconteceu na partida.

## **2. Mulheres, empoderamento e lutas**

Para Horochovski e Meirelles (2007) apud Santos (2019, p. 7), “empoderamento é o processo pelo qual indivíduos, organizações e comunidades angariam recursos que lhes permitam ter voz, visibilidade, influência e capacidade de ação e decisão”. Nesse sentido, para Gutierrez, Dotto e Allet (2016) “é a autonomia adquirida por esse processo que permite que uma pessoa, coletivo ou instituição, execute as ações e transformações necessárias para o seu crescimento em diversas esferas”.

Portanto o empoderamento não é algo absolutamente conquistado em todos âmbitos sociais em que vivemos, mas sim, um processo em construção gradativa, pelo qual se apresenta em diferentes graus, maiores ou menores, dependendo do contexto em que vivemos cotidianamente (ANJOS et al, 2018, p. 3). Semelhante ao pensamento do autor acima, Brauner (2015) apud Anjos et al (2018, p. 3) diz que “O empoderamento, por conseguinte, não é algo que é passivamente adquirido; é uma ‘conquista’ constante e necessariamente autogestionada”.

Semelhante ao exposto a cima, trago aqui a modalidade de luta escolhida para este estudo. O Muay Thai, que já foi inclusive proibido para mulheres, tem marcado em sua história, um constante processo de luta das mesmas para conquistarem espaço na modalidade. Em relação a isso, podemos refletir sobre a importância do empoderamento na vida das mulheres, sendo o mesmo, um movimento capaz de contribuir com a quebra de paradigmas culturas que excluem as mulheres e as impossibilitam de viver em igualdade de oportunidades.

Existem muitas histórias sobre o significado e origem do Muay Thai, mas a teoria mais aceita é a de que o Muay Thai se originou de uma adaptação do treinamento tático de guerra para autodefesa. O termo “Muay Thai” é moderno, ele foi usado pela primeira vez em 1913 quando o boxe ocidental foi introduzido no ensino da escola Suan Kulap. “Muay” significa “luta” e “thai” vem de Tailândia, termo criado portanto, para diferenciar do boxe estrangeiro que se chama Muay Sakoorn.(Acervo Thai, 2021). O Boxe tailandês, mais conhecido no Brasil como Muay Thai é uma arte marcial tailandesa que existe há mais de dois mil anos. “É um esporte de luta que se caracteriza por utilizar golpes

traumáticos com o objetivo de conquistar a vitória, através do nocaute.” Lima (2008) apud Pessina (2017,p. 8).

Segundo os tailandeses, o seu povo se originou na província de Yunnam, Localizada na China Central, nas margens do rio Yang Tsé. Há muitas gerações passadas, eles partiram da China para onde atualmente é a Tailândia, buscando liberdade e terras férteis para o cultivo da agricultura. Durante sua jornada, o povo tailandês foi constantemente atacado por bandidos, senhores de guerra, animais e também acometido por muitas doenças.

Como forma de se protegerem e se manterem saudáveis, eles criaram um método de luta chamado “Chupasart”. Essa luta foi destinada para autodefesa do povo, e se utilizava de diversas armas como espadas, facas, lanças, bastões, escudos, machados, arco e flecha, etc. Porém ocorriam muitos ferimentos graves nos praticantes, durante os treinamentos do “Chupasart”, e então viram a necessidade de criar um novo método de lutas sem a utilização de armas, que ao longo do tempo também se modificou até o que se conhece hoje por Muay Thai. Assim eles podiam exercitar-se e treinar mesmo em tempos de paz e sem o risco de ferir-se. O antigo Muay Thai utilizava-se de golpes com as palmas das mãos, ataques com as pontas dos dedos, imobilizações e mãos em garras para segurar o oponente. Com o tempo, ele foi modificando-se e transformou-se no estilo de luta que é hoje, que deu origem ao nome de “arte das oito armas”, que consiste em golpes com os punhos, cotovelos, joelhos e pernas. (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUAY THAI, 2007).

Há alguns anos, as mulheres não podiam assistir as lutas nos ginásios onde aconteciam os combates, devido a crença de que elas trariam má sorte aos lutadores (MOLINERO, STILBEN, TELLES, 2010). Na Tailândia país de origem do Muaythai, ainda hoje são proibidos os treinamentos femininos em diversos campos, alguns permitem somente em ringues separados dos homens, porém essas questões culturais já estão se modificando. No dia 15 de maio de 2021 ocorreu o primeiro evento com lutas femininas fazendo parte do estádio Lumpinee na Tailândia. A luta número seis foi uma luta feminina, chamada de Muaythai Ying (termo para luta de mulheres), o estádio também



possui uma academia própria para receber lutadores de todo o mundo (Acervo thai, 2021).

Neste trabalho, realizamos apenas uma breve contextualização do histórico de como as mulheres eram tratadas na sociedade desde o patriarcado, pois, não que seja um assunto menos importante, ele deve ser exposto, porém esta contextualização vem sendo constantemente apresentada em trabalhos de autores como Mourão (2000,2002) e Goellner (2005) que são referência para a área e por isso se torna dispensável aqui.

Diante do exposto acima, vale salientar que no Brasil, as mulheres já foram proibidas de praticar esportes caracterizados como impróprios aos ideais sociais e a figura feminina.

Segundo Mourão (2000, p. 12):

As representações sociais e práticas voltadas para a harmonia das formas femininas e para as exigências da maternidade futura da mulher brasileira foram incorporadas pelo Decreto-lei 3.199, de 1941, que vigorou até 1975, cujo artigo 54 dizia: "às mulheres não se permitirá a prática de desportos incompatíveis com as condições de sua natureza". Em 1965 o Conselho Nacional de Desportos estabeleceu regras para a participação feminina nos esportes e, através da Deliberação 7, estipulou: "Não é permitida a prática de lutas de qualquer natureza, futebol, futebol de salão, futebol de praia, pólo, halterofilismo e baseball".

Ainda segundo Mourão (2002) citado por Souza (2021) "diz que as mulheres que praticam os esportes classificados para os homens são rotuladas de masculinas, e, quando o fazem, sofrem com o preconceito tanto de homens quanto de mulheres". Essas classificações a respeito do que é adequado para a mulher e para homem, foram criadas a partir da construção da figura da mulher como um ser frágil e o homem como forte e viril.

Conforme Goellner (2005) apud Souza (2021):

O suor excessivo, o esforço físico, as emoções fortes, as competições, a rivalidade consentida, os músculos delineados, os gestos espetacularizados do corpo, a liberdade de movimentos, a leveza das roupas e a seminudez, práticas comuns no universo da cultura física, quando relacionadas à mulher, despertavam suspeitas porque pareciam abrandar certos limites que contornavam uma imagem ideal de ser feminina. Pareciam, ainda, desestabilizar o terreno criado e mantido sob domínio masculino cuja justificativa, assentada na biologia do corpo e do sexo, deveria atestar a superioridade deles em relação a elas (GOELLNER, 2005, p. 92).

Portanto fez se necessária essa reflexão sobre os estereótipos criados pela sociedade em relação às lutas serem violentas para as mulheres e de capacidade exclusiva dos homens, pois eles contribuíram para a demora da inserção das mulheres no mundo das lutas. Percebemos isso no seguinte trecho de Fernandes et al ,2015, p. 370)”[...] a cada quatro anos, os Jogos Olímpicos, cuja inserção da modalidade aconteceu em 1904 para os homens e 2012 para as mulheres”.

Ainda sobre a inserção das mulheres nas lutas, podemos destacar um dos maiores eventos de MMA da atualidade, o UFC (ultimate fighting championship) que vem dando muita visibilidade para as mulheres. O Evento Surgiu em 1993 e é exibido até os dias de hoje por canais abertos e fechados (TOREZANI, 2012) apud Gomes (2016, p.23). Que revolucionou e abriu portas para a transformação do esporte.

De acordo com Gomes (2016):

No princípio, o UFC começou apenas com lutas masculinas. Entretanto, 20 anos depois, em 2013, o criador do UFC anunciou a primeira luta feminina da história do evento, e esta foi a principal luta da noite, valendo cinturão para campeã. Desde então, as mulheres vêm ganhando destaque em eventos de L/AM/MEC, principalmente em eventos de MMA. (GOMES,2016, p. 23).

Segundo Mourão (2000):

Não houve, na história da emancipação esportiva da mulher brasileira, confrontos, lutas por espaço, e sim um processo lento de infiltração, que se consolida na prática e no exercício da interação, frequentemente com apoio velado ou aberto dos homens mais esclarecidos da sociedade [...] (MOURÃO, 2000, p. 8).

A partir destes pressupostos, podemos perceber que as mulheres estão cada vez mais conquistando o seu espaço no mundo das lutas, assim como em qualquer outro âmbito, é uma luta diária que é construída gradativamente. Então nos cabe a seguinte reflexão, se as lutas e artes marciais podem ser uma ferramenta de empoderamento feminino.

### 3. Metodologia

Como anteriormente apontado, a questão de investigação que norteia este projeto é: A prática do Muay Thai pode proporcionar espaços de empoderamento feminino?

A partir dessa questão, o presente projeto se desenvolverá na forma de um estudo de inspiração etnográfica (Mattos 2011) de caráter qualitativo (Godoy 1995).

Busca-se entender uma questão de caráter geral a partir de uma interpretação feita pelo pesquisador. O trabalho também pretende compreender a prática do Muay Thai em um estúdio na zona norte de Porto Alegre, a partir das mulheres praticantes e também identificar quem são as mulheres que praticam Muay Thai neste espaço e quais os seus interesses na modalidade. Através do estudo etnográfico com o uso de observações participantes, dos diários de campo e do método qualitativo através das entrevistas semi estruturadas, busca-se assim, identificar a prática do Muay Thai como um possível espaço para o empoderamento feminino em um estúdio na zona norte de Porto Alegre.

A presente pesquisa caracteriza-se pela abordagem qualitativa do tipo etnográfica. A metodologia qualitativa apresenta dois delineamentos básicos neste estudo, sendo eles o a pesquisa documental e a etnografia. A pesquisa documental sob a visão qualitativa é definida segundo Godoy (1995, p. 21) como:

A abordagem qualitativa, enquanto exercício de pesquisa, não se apresenta como uma proposta rigidamente estruturada, ela permite que a imaginação e a criatividade levem os investigadores a propor trabalhos que explorem novos enfoques. Nesse sentido, acreditamos que a pesquisa documental representa uma forma que pode se revestir de um caráter inovador, trazendo contribuições importantes no estudo de alguns temas.

Já o segundo delineamento apresentado no método qualitativo é a etnografia, sendo este o escolhido para esta pesquisa, que conforme Mattos (2011, p. 51):

Compreende o estudo, pela observação direta e por um período de tempo, das formas costumeiras de viver de um grupo particular de pessoas: um grupo de pessoas associadas de alguma maneira, uma unidade social representativa para estudo, seja ela formada por poucos ou muitos elementos, por exemplo: uma escola toda ou um grupo de estudo em uma determinada sala de aula.

A pesquisa qualitativa é definida, de acordo com Wolcott, 1994 apud Creswell (2009, p. 186) como:

A pesquisa qualitativa é fundamentalmente interpretativa. Isso significa que o pesquisador faz uma interpretação dos dados. Isso inclui o desenvolvimento da descrição de uma pessoa ou de um cenário, análise de dados para identificar temas ou categorias e, finalmente, fazer uma interpretação ou tirar conclusões sobre seu significado, pessoal e teoricamente, mencionando as lições aprendidas e oferecendo mais perguntas a serem feitas.

Conforme Gerhardt e Silveira (2009), "A pesquisa qualitativa não se preocupa com representatividade numérica, mas, sim, com o aprofundamento da compreensão de um grupo social, de uma organização, etc". Nesse sentido, Creswell (2009, p. 186) diz, "Além disso, os métodos reais de coleta de dados, tradicionalmente baseados em observações abertas, entrevistas e documentos, agora incluem um vasto leque de materiais, como sons, e-mails, álbum de recortes e outras formas emergentes".

Escolhi para esta pesquisa a metodologia qualitativa do tipo etnográfica, por estar inserida no local da pesquisa como professora, era a metodologia que mais se adequava com o meu trabalho.

O local escolhido para a realização da pesquisa, foi em um dos estúdios de Muay Thai da Zona Norte de Porto Alegre. O local é de fácil acesso, próximo à Avenida Assis Brasil, e atende aproximadamente cinquenta alunos e alunas por turno.

O estúdio funciona de Segunda à Sexta feira, com aulas com duração de 40 minutos e são realizadas com até 10 alunos por horário. Atende mulheres e homens, e as aulas são ministradas por professores e professoras. A pesquisa foi realizada com seis mulheres, alunas regulares de Muay Thai, com idades entre 28 a 55 anos e de variadas profissões. A coleta das informações foi realizada através de observações, caracterizadas como "participação

observante" ou "observação participante", feitas nos momentos em que trabalho no estúdio.

Segundo Feldman (1987, p. 57):

A combinação da observação de um grupo com o compartilhar das suas atividades ou da sua vida diária é algumas vezes referida como sendo uma "observação participante". Mas esta frase se adequa melhor aos estudos feitos por sociólogos ou psicólogos sociais do que ao trabalho de campo antropológico. A "observação participante", no sentido estrito do termo, parece ser apenas possível quando o observador trabalha na sua própria sociedade, quando pode de fato identificar-se totalmente com o grupo que estuda, e quando pode conduzir suas investigações sem ser notado ou reconhecido como um observador.

Iniciei as escritas dos diários de campo, durante o término de cada aula, através de conversas e observações. Fui indagando algumas alunas e fazendo algumas perguntas como "você sente alguma mudança em você antes e depois de iniciar as aulas de Muay Thai"? ou "como surgiu o seu interesse pela modalidade"? Após as conversas, eu transcrevia as respostas para um pequeno caderno, e posteriormente ia digitalizando em documento word no computador.

Como complemento para a coleta de dados foi realizado entrevistas semi-estruturadas, onde as alunas, antes da realização, leram e assinaram o termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice I). Que, conforme Sílvia e Quaresma (2005, p. 75):

As entrevistas semi-estruturadas combinam perguntas abertas e fechadas, onde o informante tem a possibilidade de discorrer sobre o tema proposto. O pesquisador deve seguir um conjunto de questões previamente definidas, mas ele o faz em um contexto muito semelhante ao de uma conversa informal.

As entrevistas foram realizadas individualmente, com cada aluna. As perguntas elaboradas pela pesquisadora (Apêndice II) foram respondidas através de informação verbal e posteriormente transcritas para arquivo Word.

Como forma de avaliar a prática do Muay Thai como espaço de empoderamento feminino, A partir das observações, dos relatos coletados e das entrevistas, foi possível entender, descrever e, algumas vezes, explicar, os fenômenos sociais e culturais de grupos sociais e/ ou indivíduos.

Como já evidenciado, a questão de pesquisa que orientou o trabalho de investigação de campo foi: A prática do Muay Thai pode proporcionar espaços de empoderamento feminino?

A partir disto, foram analisadas as informações obtidas no trabalho de campo, a fim de responder o problema de pesquisa. Para uma melhor organização opto por apresentar as informações em diferentes núcleos organizados da seguinte forma: *As protagonistas da pesquisa, minha história no Muay Thai, A expressão do feminino em convivência com a masculinidade e A imagem corporal e sua relação com o empoderamento feminino*. A partir de agora, apresento as protagonistas da pesquisa.

A pesquisa foi realizada com seis mulheres, alunas regulares de Muay Thai, com idades entre 28 a 55 anos e de variadas profissões. A aluna Costa tem 29 anos, é sócia proprietária dos estúdios de Muay Thai juntamente com o marido, e possui formação em administração de empresas. Não possui filhos, e tem uma rotina de trabalho intensa, pois gerencia as três unidades dos estúdios. É muito comunicativa e tem uma ótima relação com as funcionárias e alunas, e quando consegue, faz as aulas junto com elas, procurando sempre motivá-las. Conheci ela e o marido na academia onde iniciei a minha prática na modalidade, treinamos juntos por um tempo, e hoje trabalho em uma das unidades deles.

A aluna Soares<sup>1</sup> tem 29 anos, é veterinária e mãe solteira de um filho pequeno. Possui uma rotina intensa e por isso chega na maioria das vezes atrasada, inclusive às vezes não consegue frequentar as aulas, pois depende da organização com o filho e o ex-marido, para realizar as suas atividades. É super comunicativa e baseado nas minhas observações, ela vê o estúdio como um ambiente para socializar, pois gosta muito de conversar durante e após as aulas. Também é praticante de Poli Dance e musculação e diz que se preocupa em manter a saúde e a estética.

A aluna Nepuceno tem 31 anos, é advogada, solteira, e não possui filhos. Ela estava recentemente em um relacionamento de aproximadamente 10 anos, e após o término, passou a frequentar mais as aulas. No estúdio, ela socializa mais com pessoas específicas, pelas quais já tem uma afinidade,

---

<sup>1</sup> Os nomes das participantes foram modificados por questão de ética.

inclusive quando comecei a dar aulas para ela, a achava um pouco fechada, mas hoje temos uma boa comunicação.

Nepuceno parece ser muito unida com a família, por diversas vezes falou o quanto valoriza a avó, e sempre se refere ao pai como um porto seguro para ela, inclusive ele a leva e busca das aulas no estúdio. Entre os meses de abril e maio, ela reduziu a sua frequência no estúdio, pois sua avó estava internada no hospital, e ela estava indo ver ela todos os dias. Infelizmente a avó veio a falecer, depois de um longo período entre altos e baixos.

A aluna Tessmann tem 33 anos, é terapeuta holística, casada há 10 anos e não tem filhos. É uma das alunas que mais frequenta a academia e sempre socializa com os colegas de treino ao final das aulas. Treina sempre pela manhã, e após sair do estúdio, ela vai para a academia fazer musculação. A Tess como é conhecida no estúdio, é muito sociável e alguns alunos sempre vão conversar com ela e contar sobre o dia a dia ou algo que os tenha ocorrido. Brincamos com ela que o horário após a aula, é a hora da terapia, inclusive eu faço atendimentos com ela, como o biomagnetismo, e bioenergética.

A aluna Abreu tem 55 anos, é massoterapeuta, divorciada e tem uma filha. Iniciou as aulas a aproximadamente três meses e frequenta o estúdio todos os dias. É uma aluna bem comunicativa, e inclusive foi minha primeira professora de massagem. Atualmente ela mora na casa dos pais idosos e cuida deles, e a filha mora com o namorado. Abreu também é uma aluna que passa um bom tempo no estúdio, e inclusive diz que é difícil querer ir embora de lá, talvez por estar passando por essas questões com os pais e, lá ela tem um ambiente descontraído que a faz se sentir bem.

A aluna Leite tem 28 anos, é fisioterapeuta, solteira e não tem filhos. É uma aluna um pouco introspectiva, e conversa mais com as pessoas que tem afinidade. Gosta de aprender a técnica da luta, mas não costumo dar muitas aulas com ela na turma. Não conversamos muito, mas temos uma boa relação dentro do estúdio.

Esses aspectos são importantes a serem mencionados, com o objetivo de identificar quem são elas e quais os seus interesses com a modalidade e se o Muay Thai pode ser um espaço de empoderamento feminino.

## 4.1 Minha história no Muay Thai

Desde criança fui fascinada por lutas e artes marciais, inclusive um dos meus ídolos da infância era o Jackie Chan. Sempre sonhei em um dia fazer alguma luta, mas na cidade de Solidão onde morei até meus 15 anos, não possuía nenhuma estrutura que me oportunizasse isso. Em 2015 me mudei para Porto Alegre e meu primeiro contato com o Muay Thai foi devido a uma disciplina de corporeidade na qual eu precisava experienciar modalidades em que nunca havia praticado. Me apaixonei pela modalidade, desde a primeira aula, e passei a fazer duas aulas por dia, todos os dias.

Acredito que a modalidade me permitiu ser quem eu sou, sempre fui uma mulher mais "rígida"<sup>2</sup> e a luta te cobra isso no momento da prática, você precisar ser mais "dura"<sup>3</sup> e menos "fluída"<sup>4</sup>, pois o objetivo é confrontar o oponente. O Muay thai também me ajudou no meu processo de me aceitar, e de ter coragem para viver a minha vida do meu modo.

Experienciei diversos cursos de técnicas de Muay Thai, com lutadores e professores conhecidos na modalidade sendo eles, Cosmo Alexandre, Adailton Freitas, Jós Mendonça, Arjan Gae e Sandro de Castro. Após um ano de prática, meu professor me disse que eu estava apta para começar a competir, e eu sem pensar, aceitei e comecei a me dedicar às competições.

Competi de 2016 a 2019 e realizei o total de dez lutas, me tornando um destaque e uma das lutadoras da academia que mais tinha experiência. A competição exigiu que eu me desafiasse e que acreditasse no meu potencial, e ajudou muito no meu desenvolvimento tanto físico quanto mental. Treinei na mesma academia até mais ou menos 2020 e durante a pandemia, parei de frequentar o local. Atualmente treino somente para manter a saúde mental e física, e por gostar da modalidade. Parei de competir, e agora treino e trabalho no estúdio ao qual esta pesquisa foi realizada.

Iniciei a minha carreira como professora, meio que por acaso. Em 2017 um colega de treino perguntou se eu gostaria de dar aula para uma aluna de personal de Muay Thai que ele atendia, pois não iria conseguir mais, aceitei a

---

<sup>2</sup> Rígida no texto refere-se à pessoa com pouca mobilidade.

<sup>3</sup> Dura no texto refere-se à pessoa forte e agressiva.

<sup>4</sup> Fluida no texto refere-se à pessoa com mais mobilidade e delicadeza.



proposta e foi assim que iniciei como professora da modalidade. A partir desse momento, outras pessoas no condomínio da aluna foram me conhecendo, e passei a ter mais alunas a cada dia, me dedicando cada vez mais nisso.

Em 2018, após mais ou menos um ano depois de começar a dar aulas, fui convidada por outro colega de treino para trabalhar em uma academia de luta onde ele trabalhava a Axya Club. A academia era direcionada exclusivamente para mulheres, porém o time de professores era composto por mulheres e homens, e prestei serviços lá durante nove meses.

Foi neste momento em que eu senti que precisava ensinar tudo que eu sabia do MuayThai para outras mulheres, e que vi na modalidade um potencial incrível de transformar e ressignificar a vida de nós mulheres, eu pensava " preciso passar essa sensação de força para outras mulheres" ou " acredito que todas nós precisamos praticar alguma modalidade de luta". Para demonstrar isso, trago a fala de uma das alunas participantes desta pesquisa:

-----  
"percebi que nós mulheres temos muita repressão com o corpo, e o muay "diz" que eu posso me defender, pois cada vez que eu bato socos e chutes, eu mostro ao meu corpo que eu tenho força". (Tessmann, diário de campo do dia 25/03/2022).  
-----

É inevitável que eu me coloque como a sétima mulher dessa pesquisa, pois vivenciei os processos e as barreiras de ser uma mulher em um espaço predominantemente masculino. Acredito que pelo fato de ter vivido esses processos, consigo me colocar no lugar dessas mulheres, construindo assim uma relação de confiança e de reciprocidade.

#### **4.2 A expressão do feminino em convivência com a masculinidade**

O estúdio onde atualmente trabalho, é direcionado tanto para mulheres, quanto para homens o que no primeiro momento poderia causar certa "estranheza" para ambos, por questões culturais, das lutas serem vistas como práticas de competência masculina, até mesmo pelo próprio Muay Thai, que no

passado era visto desta forma. Segundo Mourão (2002) citado por Souza (2021) diz:

“As mulheres que praticam os esportes classificados para os homens são rotuladas de masculinas, e, quando o fazem, sofrem com o preconceito tanto de homens quanto de mulheres”. A respeito disso, quando iniciei a minha prática no Muay Thai, as pessoas próximas a mim, demonstravam preocupação que a modalidade pudesse me deixar masculinizada, no sentido de desenvolver muita musculatura.

Essas classificações a respeito do que é adequado para a mulher e para homem, foram criadas a partir da construção da figura da mulher como um ser frágil e o homem como forte e viril, sendo essas classificações, completamente errôneas, baseadas em preconceitos e pensamentos machistas, que ignoram completamente os aspectos anatômicos e fisiológicos das mulheres. Em relação a isso, durante a execução das minhas aulas, comecei a analisar a interação entre os alunos, com o ambiente, suas posturas, seus comportamentos, com o objetivo de ver outras questões que poderiam estar subjetivas ao meu olhar em um primeiro momento. Baseado nas minhas observações, o que percebi foi que os alunos do estúdio se ajudam e se respeitam independentemente do sexo de cada um, o que pode ser evidenciado no relato a seguir:

-----  
"o fato de ter outras mulheres fazendo a aula, também me motiva, mas se todas as aulas fossem somente com mulheres, eu não gostaria, porque se torna um espaço de exclusão, quando o correto seria aprendermos a conviver".  
(Leite, Diário de campo do dia 22/03/2022).

-----  
Porém, talvez isso se dê pela proposta do estúdio, de trazer a luta como uma ferramenta para o emagrecimento, e não como uma academia de luta tradicional. Para exemplificar isso, trago um pouco da minha vivência no local onde treinei durante cinco anos e me tornei lutadora de Muay Thai.

Era um ambiente que se focava na formação de atletas, e a maioria eram homens. Durante esse período de convivência, presenciei algumas falas tendenciosas do meu professor, como em um treino em que ele leu a frase que estava escrita na minha camiseta "lute como uma garota", e fez um comentário

como " então pode bater fraco", falas que acredito que toda mulher em um ambiente com predominância masculina, já tenha ouvido.

Essas falas são nada mais que rotulações da sociedade sobre a mulher, sobre sua capacidade e sobre seu corpo, e os quais são reforçados desde a infância.

Em relação a isso, Mello (2002) Apud Souza ( 2021) diz:

[...]as meninas são poupadas de algumas atividades físicas,obtendo uma capacidade de movimento menor nos esportes devido o discurso sexista do corpo da mulher ser frágil.Nessas condições a criança é influenciada a desejar uma brincadeira ou um esporte,não sendo o que ela realmente deseja

Segundo Lovisolo, Soares e Bartholo (2006) apud Souza (2021) afirmam que "[...] A mulher veio para ficar no esporte, encaixar a sua rotina com os treinos e mostrar os seus valores e princípios, exibindo assim sua representação nesse meio, sem a necessidade de se comparar aos homens".

Em relação ao ambiente do estúdio, percebi que nas aulas da manhã, já existe uma certa "turma formada" por alunas específicas, que após as aulas, sempre tomam café, conversam sobre questões da vida em geral, tornando o local muito mais que apenas um estúdio de Muay Thai, mas um lugar de socialização e de formação de amizades. Em relação a isso percebi que as alunas que mais permanecem no estúdio, são as que de alguma forma, estão passando por alguma situação difícil no momento como, um término de relacionamento, depressão, doenças na família, relação ruim no ambiente de casa e que lá encontram um lugar descontraído e acolhedor, que por muitas vezes os mesmos dizem que é difícil querer ir embora.

#### **4.3 A imagem corporal e sua relação com o empoderamento feminino**

No dia 22 de março de 2022 pela manhã, iniciei a construção das conversas com a aluna Costa. Perguntei sobre qual motivo ela tinha começado a praticar Muaythai, e ela me respondeu que o objetivo inicial era para emagrecer, mas na medida em que o tempo foi passando, ela foi desenvolvendo um novo olhar para a modalidade. Segundo ela " hoje me sinto

mais forte e confiante, pois aprendi a dar socos e chutes e sei que tenho força para isso", inclusive relata que quando um aluno novo chega na academia e pergunta se aulas são para defesa pessoal, ela diz que lá não é o foco das aulas, porém e principalmente para as mulheres, é uma forma de se sentir menos vulnerável, porque a pessoa se sente mais forte e que pode ser sim uma forma de defesa.

Encontrei no diálogo acima, pontos de aproximação com a minha experiência, também iniciei a minha prática na modalidade com o foco inicial em emagrecimento, porém sempre me interessei muito por lutas, e com o passar do tempo, fui me desenvolvendo, e me tornei lutadora e professora de Muay Thai. Acredito que o objetivo inicial da maior parte das mulheres é emagrecer e melhorar a estética através da modalidade, mas outras capacidades também são desenvolvidas, o que pode ser evidenciado nos próximos diálogos.

Sobre a fala do primeiro relato a respeito do Muay Thai ser uma forma das mulheres se sentirem menos vulneráveis, trago o diálogo realizado no dia 24 de março de 2022 pela manhã, com a aluna Soares. Questionei-a sobre o motivo que havia começado a praticar Muay Thai, e ela me relatou que sempre gostou de lutas e que tinha começado pelo boxe há alguns anos atrás. Ela me respondeu que o motivo inicial para a prática do Muay Thai, foi com o objetivo de desestressar, e que se talvez não estivesse praticando a modalidade, hoje ela estaria em depressão. Ela diz " o Muay Thai me ajuda todos os dias a não entrar em depressão". Ainda me relatou que no passado havia vivenciado uma possível situação de estupro, e que talvez inconscientemente, tenha iniciado a prática em decorrência disso.

Acredito que a prática do Muay Thai me ajudou muito no desenvolvimento da minha autoconfiança, através do aumento da minha força, tanto física quanto mental e do aumento da minha consciência corporal. Na medida em que fui exercendo a profissão de professora da modalidade, vi que o Muay Thai poderia ser um espaço de empoderamento de mulheres, porque eu me senti assim.

No dia 25 de março de 2022 pela manhã, conversei com a aluna Nepuceno. Perguntei a ela, como tinha conhecido o Muay Thai, e ela me respondeu que foi através da indicação de uma conhecida e que pratica a

modalidade há dois anos. Perguntei se ela notava alguma diferença em si mesma antes e após a prática, e ela respondeu que se sente mais forte, com mais autoconfiança e menos frágil, e que essa força vem de dentro. Ainda ressalta que o estúdio é um lugar para desestressar, e é como uma terapia para ela.

No mesmo dia, conversei com a aluna Tessmann. Perguntei como ela tinha conhecido o Muay Thai, e ela me respondeu que a Nepuceno amiga dela havia a indicado as aulas. Ela me relatou que o Muay Thai ajudou na disciplina, na autossuperação e autoconfiança. Ainda complementa " as meninas sempre tiveram que se conter na sociedade, e a energia acabou ficando estagnada, porém quando você bate, você libera essa energia".

No dia 19 de abril realizei uma entrevista via WhatsApp com a aluna Abreu. Perguntei a ela, como ela tinha conhecido a modalidade e quais as contribuições que ela sentia que havia adquirido com a prática. Ela me respondeu que conheceu através de uma aluna dela que praticava há anos e a deixou curiosa.

---

" Em pouco tempo já sinto diferenças no meu corpo, mas, principalmente na minha mente e na disposição para realizar as minhas atividades diárias".  
(Abreu, Diário de campo do dia 19/04/2022)

---

Nesse sentido, para Gutierrez, Dotto e Allet (2016, p. 23) "Empoderamento é o processo pelo qual uma pessoa, coletivo ou instituição adquire autonomia para realizar as ações e transformações necessárias ao seu crescimento e desenvolvimento em determinada área ou tema".

Ainda no dia 22 de março pela manhã, iniciei uma nova conversa com a aluna Leite. Perguntei sobre qual havia sido o motivo para ela ter começado a praticar Muay Thai, e ela me respondeu que havia iniciado a quatro anos atrás a prática da modalidade, em outra academia, porque eles venderam a ideia de que qualquer pessoa poderia fazer, então por curiosidade, ela resolveu experimentar.

Ainda relatou que no estúdio onde agora pratica se sente muito à vontade com o corpo dela, e usa roupas que jamais conseguiria usar em outro ambiente, como o uso de top e shorts. As professoras e professores do estúdio

foram instruídos a tornarem o ambiente o mais confortável possível para os alunos, respeitando assim, suas particularidades, limitações de seus corpos e como eles se expressam nos movimentos. É preconizado por tanto, o bem estar e a melhora da técnica das alunas e alunos, e não a vestimenta como fator de relevância, sendo ela o uso de leggings, camisetas, bermudas, tops e shorts, desde que a mesma seja voltada para a prática da luta.

Em relação à aparência, Goellner (2010, p. 78) diz:

“As meninas precisam ser valorizadas pelo que são e não pela sua aparência. Além disso, o esporte deve ser incentivado em função de outros objetivos, como por exemplo, socialização, exercício de liberdades, experimentação de situações de movimentação de seu corpo, aprendizagem de técnicas, entre outros, e não apenas voltado para a aquisição da beleza.”

No decorrer da Pesquisa, senti a necessidade de fazer as aulas junto com as alunas e, pude perceber que elas foram desenvolvendo um olhar sobre mim como colega, criando assim mais aproximação com as mulheres da pesquisa. Por diversas vezes, percebi que, elas paravam de fazer a aula para me analisar, e posteriormente faziam comentários sobre como é legal e inspirador me ver treinando junto com elas, utilizando expressões como "minha ídola" ou me comparando com uma atriz de uma novela que interpretava uma lutadora ("nossa Jeiza")<sup>5</sup>.

Em minha opinião, quanto mais houver representatividade da mulher lutadora nas mídias, mais força as modalidades terão, encorajando assim, cada vez mais as mulheres a conhecerem o mundo das lutas e artes marciais.

---

<sup>5</sup>Acredito que a Personagem Jeiza, interpretada pela Atriz Paolla Oliveira na Novela "A Força do Querer" exibida em 2017, teve muita importância na popularização da modalidade, pois foi exibida em rede nacional aberta, tendo assim um grande alcance da população. Na época em que a novela foi lançada, eu ouvia muitas pessoas falarem a respeito, inclusive quando eu ia lutar, as pessoas me comparavam com a personagem.

## 5. CONSIDERAÇÕES

Observou-se nos relatos das alunas observadas e entrevistadas que, as aulas de Muay Thai praticadas no estúdio, contribuem para melhorias em suas vidas em vários aspectos. Ao relatar sobre as vivências, sentimentos e experiências positivas e negativas de suas vidas, observa-se a naturalidade em suas falas, mesmo que alguns relatos não sejam tão agradáveis e não tragam boas lembranças. Reconhecem as contribuições que o Muay Thai proporcionou a elas, mostrando que as lutas podem sim serem um espaço de desenvolvimento, tanto físico quanto mental. O fato de as mulheres estarem cada vez mais presentes nas lutas, e sentindo-se à vontade em explorar essas modalidades, mostra que esses espaços estão sendo de fato conquistados, apesar de ainda hoje existirem preconceitos e ser um ambiente majoritariamente masculino.

Cabe então, o questionamento a respeito do significado das "forças", mencionadas nos relatos das alunas, se são apenas forças físicas, ou forças capazes de impulsioná-las, considerando que neste estudo, pretende-se identificar a prática do Muay Thai como um espaço de Empoderamento Feminino. Analisando as expressões " me sinto mais forte e confiante", "é uma forma de se sentir menos vulnerável, porque a pessoa se sente mais forte", "se sente mais forte, com mais autoconfiança e menos frágil, e que essa força vem de dentro", " em pouco tempo já sinto diferenças no meu corpo, mas, principalmente na minha mente e na disposição para realizar as minhas atividades diárias", e outras já apresentadas no texto. Podemos perceber que essa força referida pelas alunas, é muito mais do que apenas uma capacidade física, mas sim, um elemento que é capaz de gerar autoconfiança e ação.

Diante disso, podemos perceber que nas falas das alunas estão presentes vários elementos que juntos, se aproximam do que estamos entendendo como empoderamento, como por exemplo, a autoconfiança, a força que vem de dentro e que faz com que as alunas se sintam menos vulneráveis, entre outros já citados no texto. Essas capacidades contribuem para que as mulheres tenham voz, visibilidade, influência e capacidade de agirem e decidirem sobre os seus lugares no mundo, não permitindo que

outras pessoas as diminuam. Acredito que as lutas estão se tornando espaços de representatividade, tanto por proporcionarem que as mulheres possam expressar seus corpos de maneiras contrárias aos padrões heteronormativos, quebrando imagens pré-estabelecidas sobre o corpo da mulher, e sobre o que é ser mulher, quanto para se sentirem menos vulneráveis em situações de agressão.

Segundo Horochovski e Meirelles (2007, p. 2):

A definição de empoderamento é próxima da noção de autonomia, pois se refere à capacidade de os indivíduos e grupos poderem decidir sobre as questões que lhes dizem respeito, escolher, enfim entre cursos de ação alternativos em múltiplas esferas- política, econômica, cultural, psicológica, entre outras. Desse modo, trata-se de um atributo, mas também de um processo pelo qual se aquire poder e liberdades negativas e positivas. Pode-se, então, pensar o empoderamento como resultante de processos políticos no âmbito dos indivíduos e grupos.

Pensando sobre a definição de empoderamento descrita a cima, compreende-se por tanto que o empoderamento é também uma rede de apoio para grupos de pessoas, de modo que possa beneficiá-los em diversos âmbitos, sendo eles a política, economia, cultura e a psicologia. Há três meses, comentei com os proprietários do estúdio sobre a possibilidade de colocar uma cadeira de massagem para atender as alunas e alunos, e eles amaram a ideia. A partir daí, comecei a realizar esses atendimentos, paralelamente com as aulas de Muay Thai. Foi através dessa parceria que descobri que a aluna Tessmann trabalhava com atendimentos holísticos, e inclusive faço trocas de sessões dos atendimentos dela, por sessões de massagens realizadas por mim. Essas trocas se tornam, portanto, uma rede de apoio entre mulheres, que para Mello (2003) apud Churfem, Santos e Mello (2009, p. 3) diz :

[...] a capacidade que as mulheres têm para, em grupo, poder superar processos de auto-exclusão, em relações de solidariedade, criação de sentido e diálogo. Quando as mulheres começam a se transformar, a mostrar a sua movimentação, exigem que os homens e toda a sociedade se movimentem também, construindo, diariamente, relações de gênero mais igualitárias

Como já citei no texto, acabei me tornando a sétima mulher dessa pesquisa, pois vivenciei todos os processos de ser uma mulher e estar



presente em um espaço masculino. Pude me enxergar durante toda a construção dessa pesquisa e inclusive ampliar a minha visão sobre temas que apareceram em outros trabalhos lidos sobre as temáticas mulheres e as lutas.

O trabalho de SOUZA (2021), por exemplo, que aborda as resistências culturais enfrentadas pela mulher no âmbito das modalidades de lutas, me chamou muito atenção sobre a erotização da mulher transmitida pela mídia nos filmes de mulheres lutadoras, e como são representadas as personagens como a mulher gato. Filmes que retratam mulheres fortes, mas focam as cenas em decotes, sexualizando por tanto a imagem da mulher.

Mais estudos sobre as mulheres no universo das lutas devem ser feitos, para que haja incentivo a prática, e discussão sobre como o empoderamento das mulheres dentro do esporte pode ajudar a superar questões de desigualdade, presentes nas culturas as quais pertencem.

## **6. Os procedimentos éticos na pesquisa,**

A partir da **Resolução 0466/2012**, Projetos de pesquisa envolvendo seres humanos deverão atender aos requisitos da mesma.

Conforme a resolução, II.23 - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE - documento no qual é explicitado o consentimento livre e esclarecido do participante e/ou de seu responsável legal, de forma escrita, devendo conter todas as informações necessárias, em linguagem clara e objetiva, de fácil entendimento, para o mais completo esclarecimento sobre a pesquisa a qual se propõe participar (apêndice I) do **TCLE** (Termo de Consentimento e Livre Esclarecido)

## 7. Referências

ANJOS. et al. Guerreiras Project: futebol e empoderamento de mulheres. Revista estudos feministas, Florianópolis, 2018.

BORIS, Georges Daniel JanjaBloc; CESÍDIO, Mirella de Holanda. Mulher, corpo e subjetividade: uma análise desde o patriarcado à contemporaneidade. **Revista Mal-estar e Subjetividade**, Fortaleza, v. 2, n. 2 , p. 451-478, set. 2007. Disponível em: <http://periodicos.unifor.br/rmes/article/view/1594/3576> . Acesso em: 05 jun. 2021.

Creswell, John W. **Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto / John W. Creswell** . Tradução de Luciana de Oliveira da Rocha. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2007. E-book. Disponível em: <[https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/696271/mod\\_resource/content/1/Creswell.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/696271/mod_resource/content/1/Creswell.pdf)>. Acesso em 06 jun. 2021.

CHERFEM, Carolina Orquiza, SANTOS, Raquel Auxiliadora e MELLO, Roseli Rodrigues. **Grupo de mulheres: ações educativas, preventivas e de reflexões pela igualdade de gênero**. 2009 .Disponível em : <[http://www.ceeja.ufscar.br/artigo\\_grupo\\_mulheres](http://www.ceeja.ufscar.br/artigo_grupo_mulheres)> Acesso em 30 mai. 2022.

FELDMAN, Bianco B. **Antropologia das Sociedades Contemporâneas: Métodos**. 1.ed. São Paulo: Global, 1987. E-book. Disponível em: <[https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/2019427/mod\\_resource/content/1/Ci%C3%A2ncias%20Sociais%20-%20FELDMAN-BIANCO%2C%20B.%20Antropologia%20das%20Sociedades.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/2019427/mod_resource/content/1/Ci%C3%A2ncias%20Sociais%20-%20FELDMAN-BIANCO%2C%20B.%20Antropologia%20das%20Sociedades.pdf)>

FERNANDES. Et al. Mulheres em combate: representações de feminilidades em lutadoras de boxe e MMA. Revista da educação física. Maringá, v.26, n. 03, p. 367-376, jul.-set. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/refuem/a/nBPXjnxwb9FRV7h4BDLjxVR/abstract/?lang=pt>

GOMES, Sarah Teixeira. Aspectos psicológicos em mulheres praticantes e não praticantes de artes marciais. 2016. 56f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2016.

GOMES, et al. Autoestima, autoconfiança e ansiedade em praticantes de Jiu-jitsu. Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física. Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências (GEPEN), Campinas, 2019.

GODOY, Arilda Schmidt. Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades. RAE - Revista de Administração de Empresas, São Paulo, v. 35, n. 2, p. 57-63, 1995.

GOELLNER, Silvana Vilodre. A educação dos corpos, dos gêneros e das sexualidades e o reconhecimento da diversidade. Cadernos de formação RBCE, p. 71- 83, mar. 2010. Disponível em: <<https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/105085/000787066.pdf?sequence=1&isAllowed=y>> Acesso em: mai. 2022.

GUTIERREZ, Claudio Augusto Silva; DOTTO, Augusto; ALLET, Andressa. FUTEBOL CALLEJERO, JUVENTUDE E CIDADANIA. Lúdica Pedagógica, v. 1, n.23, 1jan.2016. Disponível em: <<http://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/LP/article/view/4153>>. Acesso em: mai. 2022.

HOROCHOVSKI, Rodrigo Rossi. **Problematizando o conceito de empoderamento**. Florianópolis: Núcleo de Pesquisa em Movimentos Sociais – NPMS, 2007.

MATTOS, CLG. A abordagem etnográfica na investigação científica. Campina Grande, 2011. p. 49-83, 2011.

MOLINERO, M.; STILBEN, C.; TELLES, S. Mulher & Muay Thai: um relato de uma das pioneiras no rio de janeiro. Coleção Pesquisa em Educação Física, v. 9, n. 2, p. 157-162, 2010.

MOURÃO, L. Representação social da mulher brasileira nas atividades físicodesportivas: da segregação à democratização. Movimento (ESEF/UFRGS), v. 6, n. 13, p. 5-18. 2000.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 14 ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. Relatório sobre a saúde no mundo 2001: Saúde mental: nova concepção, nova esperança. Genebra: p. 135, 2001.

PESSINA, J. Gênero no Muay Thai: uma luta dentro das Artes Marciais. Rio Claro, 2017

SOUZA, J. As resistências culturais enfrentadas pela mulher no âmbito das modalidades de lutas, (UFSC), v. 33, n 64, p. 01-22,2021

SANTOS, Amanda Lima. Empoderamento de mulheres por meio do futebol callejero , São Leopoldo, (UNISINOS) , 2019.

SIMÃO, Thiago. Mulheres lutando no lumpinee e todas as mudanças oficiais. **Acervo Thai** . 3 maio. 2021. Disponível em: <https://acervothai.com/site/muaythai/03/05/2021/mulheres-lutando-no-lumpinee-e-todas-as-mudancas-oficiais/>. Acesso em: 05 jun.2021

THAI, Confederação Brasileira de Muay. História do Muay Thai. 2007. Disponível em: <<http://www.cbmuaythai.com.br/cf/extra.asp?id=1#.V7tqh4-cHIU>> Acesso em: 3 nov. 2021.

## 8. APÊNDICE I - Termo de Consentimento Livre Esclarecido

Eu, Gabriela Araujo da Silva, acadêmica do Curso de Bacharelado em Educação Física – UNISINOS, orientado pelo Professor Ms Augusto Dias Dotto, convido-o a participar da pesquisa corresponde ao meu Trabalho de Conclusão de Curso. O título da pesquisa é “Empoderamento Feminino e o Muay Thai”. Seu objetivo é identificar a pratica do Muay Thai como espaço de empoderamento feminino. A pesquisa utilizará como instrumentos de coleta de informações diários de campo e Entrevistas Semi-estruturadas . Apesar de não pretender trazer qualquer desconforto, podem ocorrer riscos mínimos relacionados às lembranças de alguns constrangimentos vivenciados na trajetória de vida, mas se por ventura isso venha a acontecer a pesquisador(a), imediatamente como medida protetiva, interromperá a entrevista e somente a retomará sob a sua permissão. A entrevista terá seu áudio gravado através de um gravador digital e será transcrita, posteriormente. Todos os arquivos das informações colhidas ficarão armazenados sigilosamente por três anos sob o cuidado da pesquisadora e destruídos após este período. A identidade do participante será preservada, pois não serão divulgados nomes ou informações pessoais que o identifique. Os dados obtidos serão utilizados apenas para os fins da investigação. Os riscos são mínimos e podem ser caracterizados como situações de constrangimentos, os quais estarão sendo observados diretamente pela pesquisadora e que para saná-los interromperá, imediatamente, o procedimento de coleta de informações e o retornará somente quando a situação for contornada. O senhor (a) poderá desistir do estudo a qualquer momento, sem prejuízo algum como também sempre poderá obter informações sobre o andamento da pesquisa e/ou seus resultados. A participação é voluntária.

Outros esclarecimentos acerca deste estudo poderão ser obtidos junto aos pesquisadores, pelo telefone (51) 999969882 ou pelo e-mail gabi.araujopoa@hotmail.com ou com o orientador do Trabalho de Conclusão de Curso, Professor Ms. Augusto Dias Dotto, pelo e-mail Adotto@unisinobr

Local:

Data:

Nome legível do participante:

---

Assinatura do participante

---

Pesquisadora

Professor Orientador