



Publicado em 18/09/2026 - 12:33

Mulheres recorrem cada vez mais a aulas de defesa pessoal

Nem tanto pela vontade de praticar algum tipo de esporte, a procura por aulas de defesa pessoal também pode ser motivada pela necessidade de mulheres e crianças em aprender a se proteger em situações de violência. Modalidades como jiu-jitsu, muay thai e boxe, por exemplo, oferecem às mulheres autoconfiança e técnicas capazes de neutralizar o opositor e evitar que sejam vítimas de ataques físicos ou sexuais.

Quando o assunto é autoproteção, o jiu-jitsu é uma das artes marciais mais eficazes. A mulher aprende técnicas que dão a ela mais domínio sobre o corpo, de saber como usá-lo com inteligência, em se defender sem depender da força física”, conta a faixa preta Maira Bandeira, professora de defesa pessoal do Instituto Maira Bandeira, fundado por ela há 11 anos e voltado especialmente para mulheres e crianças.

Ela conta que, entre mulheres e crianças vítimas de violência física, psicológica ou sexual, o IMB recebe por mês cerca de 150 alunos para aulas de defesa pessoal, além de oferecer apoio jurídico e psicológico. “Temos uma rede de parceiros formada por advogados e psicólogos que garantem todo o suporte necessário para que as vítimas possam enfrentar e a lidar com essas situações”, explica a professora.

Maira também destaca que, além de aprender a se proteger, as aulas de defesa pessoal ainda oferecem outros benefícios físicos e mentais às praticantes, como condicionamento muscular, flexibilidade, agilidade, autoconfiança, controle emocional e senso de comunidade. “Com o tempo, as praticantes começam a criar uma rede de apoio e amizade muito forte e sólida”, afirma.

Violência contra as mulheres

A cada 24 horas, 12 mulheres foram vítimas de algum tipo de violência no Brasil, em 2025, de acordo com dados do boletim “Elas Vivem: a urgência da vida”, produzido pela Rede de Observatórios da Segurança. O levantamento também aponta que foram mais de 950 casos de violência sexual ou estupro, um aumento

de 56%, sendo a maioria das vítimas crianças e adolescentes.

<https://novodianoicias.com.br/2026/09/mulheres-recorrem-cada-vez-mais-a-aulas-de-defesa-pessoal/>

Veículo: Online -> Portal -> Portal Novo Dia