IX CONGRESSO MULTIDISCIPLINAR UNIVERSO GOIÂNIA - HÍBRIDO
"O Futuro do Trabalho no Brasil"
De 26 a 29 de Maio de 2026

MULHERES NO TAEKWONDO:
AUTOESTIMA, EMPODERAMENTO E SAÚDE MENTAL

Gustavo Augusto Rosa Tavares[1]
Ranna Lara de Oliveira Barbosa[2]
Sandra Isabela Fagundes Pérez[3]
Victor Borges Bueno de Sena[4]
Wictor Hugo Rodrigues de Oliveira[5]
Gilberto Reis Agostinho Silva[6]

RESUMO

A prática do Taekwondo vem conquistando maior adesão feminina e tem crescido significativamente nos últimos anos, destacando-se não apenas pelos benefícios físicos, mas também pelas contribuições para a autoestima, o empoderamento e a saúde mental das praticantes. Além de promover condicionamento físico e disciplina, a modalidade também auxilia no desenvolvimento emocional e social das mulheres, fortalecendo a autoconfiança e a sensação de segurança. O objetivo foi analisar, por meio da literatura científica, os impactos psicológicos e sociais dessa modalidade no público feminino. Trata-se de uma revisão bibliográfica com seleção de 5 artigos publicados entre 2023 e 2026, pesquisados na base de dados Google Acadêmico. Os resultados demonstraram que a prática do Taekwondo contribui significativamente para o fortalecimento da autoestima, da autoconfiança e do autocontrole emocional. Além disso, observou-se que a modalidade favorece o empoderamento feminino, promovendo sensação de segurança, autonomia, pertencimento social e superação pessoal, bem como redução de sintomas relacionados à ansiedade, ao estresse e à insegurança emocional. Conclui-se que o Taekwondo representa uma importante ferramenta de desenvolvimento físico, psicológico e social para mulheres, contribuindo positivamente para a saúde mental, o bem-estar, a qualidade de vida e o fortalecimento feminino.

Palavras-chave: Mulheres; Saúde mental; Taekwondo

[1] Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
[2] Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
[3] Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
[4] Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
[5] Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
[6] Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia. Doutor em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Goiás (2019)