

# Lute como uma mulher: estimulando o conhecimento e a prática de artes marciais voltadas à defesa pessoal de mulheres

**Resumo:** A utilização das Artes Marciais no ensinamento de medidas corretas de autodefesa é uma das práticas que vêm crescendo junto ao público feminino. Embora ainda discretamente disseminada às mulheres, as Artes Marciais, em suas distintas modalidades, podem oferecer diversos benefícios para a população feminina, incluindo a prevenção contra ataques violentos, além de estimular o autoconhecimento e autoconfiança.

Financiamento: PAEX/UEMG - Programa de Apoio a Projetos de Extensão da UEMG

Professor orientador: Rosiane Nascimento Alves - Email: [rosiane.alves@uemg.br](mailto:rosiane.alves@uemg.br)

Discente bolsista: Karinne Souza Santos

Colaboradoras: Larissa Romanello e Juliane Silberschmidt Freitas