

Mulheres lideram interesse por lutas esportivas no país: 62% querem iniciar, continuar ou retomar a prática em 2026

Category: BRASIL, GERAL

escrito por Chellsen Carneiro | 27 de março de 2026



“Por décadas, o Muay Thai foi visto como um espaço predominantemente masculino, mas, hoje, ligas e academias incentivam fortemente a participação das mulheres. A modalidade, derivada de práticas guerreiras, é perfeita para aprender a se defender e trabalhar o corpo inteiro – punhos, cotovelos, joelhos e canelas, razão pela qual é chamada de ‘arte dos oito membros’”, explica Ferraz.

“Além disso, essa luta exige gestão emocional em tempo real, oferecendo a oportunidade de desenvolver autocontrole e fortalecer a autoconfiança. Aprender técnicas de combate, enfrentar rotinas intensas e se mover com segurança certamente muda a percepção que você tem sobre si mesma”, completa.

O crescimento do interesse feminino por modalidades de combate também pode estar relacionado a uma preocupação crescente com a própria segurança. Diante do aumento dos casos de violência contra a mulher, incluindo feminicídios, muitas mulheres têm buscado nas artes marciais uma forma de se sentirem mais preparadas para situações de risco e mais confiantes no dia a dia.

Falta de tempo, medo de lesões e custo aparecem como entraves à prática

Apesar do interesse crescente pelas lutas esportivas, muitos brasileiros ainda enfrentam obstáculos para dar o primeiro passo ou manter a rotina de treinos. A falta de tempo aparece como a principal barreira, mencionada por 47% das mulheres e 43% dos homens.

Outros fatores ajudam a explicar por que o desejo nem sempre se transforma em prática. Entre eles estão o medo de se machucar durante os treinos e o custo das aulas ou dos equipamentos necessários. Questões como falta de preparo físico, ausência de companhia para treinar e dificuldade de deslocamento até academias ou centros de treinamento também aparecem entre os principais entraves apontados por ambos os públicos.

Ainda assim, os dados indicam disposição para investir na modalidade. Quase 40% das mulheres afirmam que estariam dispostas a gastar até R\$200 por mês em aulas, enquanto entre os homens esse percentual é ligeiramente menor, de 35%.

Quando o investimento envolve valores mais altos, porém, o cenário se inverte. Apenas 23% das mulheres afirmam que pagariam acima de R\$300 por mês, contra 28,1% dos homens. O resultado sugere que, embora as mulheres demonstrem maior interesse em iniciar ou manter a prática, os homens tendem a apresentar maior disposição para investir quantias mais elevadas nas aulas.

Metodologia

A pesquisa foi realizada pela Maximum Boxing, com o objetivo de compreender o que motiva as brasileiras à prática de lutas esportivas. Nas últimas semanas, foram entrevistados 500 brasileiros (maiores de 18 anos), residentes em todas as regiões do país e conectados à internet.

O índice de confiabilidade foi de 95%, com margem de erro de 3,3 pontos percentuais.

Ao todo, os respondentes tiveram acesso a 8 questões, que exploraram a motivação e o impacto dos esportes de combate sobre os brasileiros. A organização das respostas possibilitou a criação de diferentes rankings, nos quais é possível conferir o percentual de cada alternativa apontada pelos entrevistados.

O QUE LEVA MULHERES E HOMENS A PRATICAR ESPORTES DE COMBATE?

MULHERES

64,5%

MELHORAR MINHA
RESISTÊNCIA E
CONDICIONAMENTO FÍSICO

57,9%

APRENDER A ME
DEFENDER DE SITUAÇÕES
DE RISCO

52,3%

REDUZIR O ESTRESSE E
MELHORAR MEU BEM-
ESTAR MENTAL

HOMENS

69,9%

MELHORAR MINHA
RESISTÊNCIA E
CONDICIONAMENTO FÍSICO

46%

APRENDER A ME
DEFENDER DE SITUAÇÕES
DE RISCO

44,1%

REDUZIR O ESTRESSE E
MELHORAR MEU BEM-
ESTAR MENTAL

Ranking baseado em respostas de entrevistados de todas as regiões

MAXIMUM
BOXING

Foto: Maximum Boxing

COMO APRENDER TÉCNICAS DE COMBATE PODE INFLUENCIAR O COTIDIANO DAS BRASILEIRAS?



#

ALTERNATIVA

%

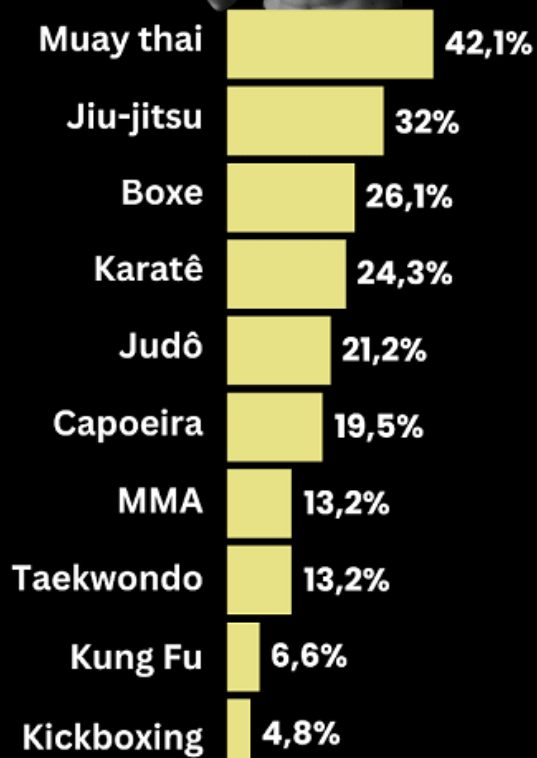
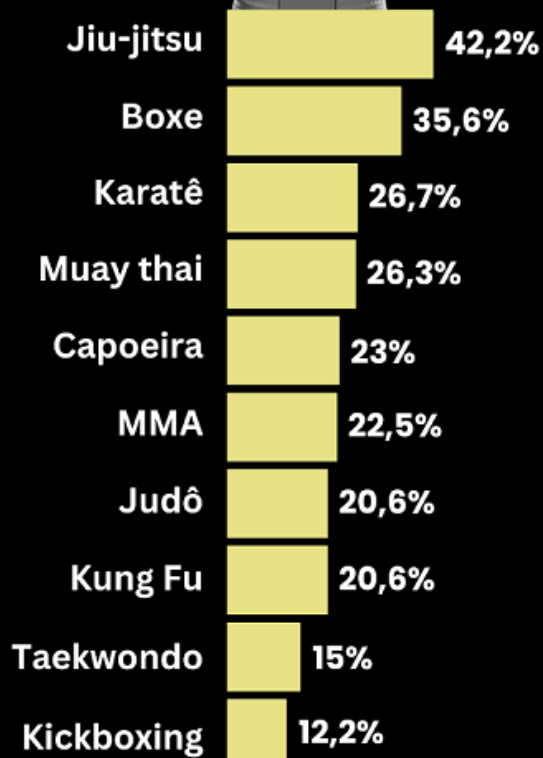
1	MAIS AUTONOMIA PARA CIRCULAR EM ESPAÇOS PÚBLICOS SOZINHO(A)	54,3%
2	MAIS FIRMEZA PARA IMPOR LIMITES EM SITUAÇÕES DE CONFLITO	47,7%
3	MAIS SEGURANÇA AO USAR TRANSPORTE PÚBLICO	42,8%
4	MAIS TRANQUILIDADE PARA VIAJAR SOZINHO(A)	42,5%
5	MELHOR CAPACIDADE DE MANTER A CALMA SOB PRESSÃO	38,6%
6	MAIOR PREPARO PARA PROTEGER FAMILIARES OU AMIGOS	36,9%
7	MAIS CONSCIÊNCIA CORPORAL E ATENÇÃO AO AMBIENTE	36,2%
8	MAIS CONFIANÇA EM AMBIENTES NOTURNOS	35,8%

**Ranking baseado em respostas de entrevistados de todas as regiões*

MAXIMUM
BOXING

Foto: Maximum Boxing

10 MODALIDADES DE LUTA PREFERIDAS ENTRE HOMENS E MULHERES



Ranking baseado em respostas de entrevistados de todas as regiões

MAXIMUM
BOXING

Foto: Maximum Boxing

Fonte: Assessoria Maximum Boxing do Ibama e Publicado Por:
Jornal Folha do Progresso 26/03/2026/07:50:17

0 formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do](#)

Progresso pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a receber as notícias do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](tel:93984046835)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](tel:93984046835) (Claro)
- Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com