



O KARATÊ-DÔ COMO INSTRUMENTO DE DEFESA PESSOAL E POLÍTICA DE ENFRENTAMENTO À VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

Beatriz Carlota¹

RESUMO: A violência contra a mulher constitui um grave problema social e uma das principais violações dos direitos humanos, exigindo a adoção de estratégias eficazes de prevenção, proteção e enfrentamento. Nesse contexto, o presente estudo tem como objetivo analisar o Karatê-dô como instrumento de defesa pessoal e estratégia preventiva no enfrentamento à violência contra a mulher. A pesquisa foi desenvolvida por meio de abordagem qualitativa, de caráter exploratório e descritivo, utilizando-se de método bibliográfico para a análise de obras relacionadas ao Karatê-dô, à defesa pessoal, à violência de gênero, ao feminicídio e às políticas públicas voltadas a proteção dos direitos das mulheres. Os resultados indicam que o Karatê-dô ultrapassa a dimensão esportiva e competitiva das artes marciais, contribuindo para o fortalecimento físico, emocional e psicológico das praticantes. Além do aprendizado de técnicas de autoproteção, a modalidade promove o desenvolvimento da autoconfiança, da disciplina, do autocontrole, da percepção de risco e da autonomia feminina. A análise também demonstra que a violência contra a mulher possui caráter estrutural, estando associada a relações históricas de desigualdade de gênero, o que reforça a necessidade de políticas públicas preventivas e educativas. Conclui-se que o Karatê-dô pode atuar como importante ferramenta complementar de prevenção e enfrentamento da violência contra a mulher, especialmente quando integrado a projetos sociais e políticas públicas voltadas ao fortalecimento da autonomia feminina, sem que isso implique a transferência da responsabilidade pela violência às vítimas.

Palavras-chave: Karatê-dô. defesa pessoal. violência contra a mulher. violência de gênero. Políticas públicas.

1 INTRODUÇÃO

A violência contra a mulher constitui uma das mais graves violações dos direitos humanos e um dos principais problemas sociais contemporâneos. Trata-se de um fenômeno complexo, multifacetado e historicamente construído, que se manifesta por meio de diferentes formas de agressão, incluindo violência física, psicológica, sexual, moral e patrimonial. Apesar dos avanços legislativos e institucionais alcançados nas últimas décadas, especialmente após a promulgação da Lei nº 11.340/2006 (Lei Maria da Penha), os índices de violência doméstica e familiar contra a mulher permanecem elevados, evidenciando a necessidade de fortalecimento das políticas públicas de prevenção, proteção e conscientização social.

A violência de gênero não afeta apenas a integridade física das vítimas, mas também produz impactos significativos sobre sua saúde mental, autoestima, autonomia e qualidade de vida. Muitas mulheres submetidas a contextos de violência desenvolvem sentimentos de medo, insegurança, dependência emocional e baixa autoconfiança, fatores que frequentemente dificultam o rompimento do ciclo de agressões. Nesse contexto, torna-se fundamental ampliar o debate acerca de estratégias preventivas capazes de fortalecer a autonomia feminina e contribuir para a redução das situações de vulnerabilidade.

Entre as diferentes possibilidades de enfrentamento à violência contra a mulher, destaca-se a defesa pessoal como instrumento de proteção, prevenção e fortalecimento individual. Entretanto, a defesa pessoal não deve ser

¹ Beatrizcarlota22@gmail.com



compreendida como transferência da responsabilidade pelo enfrentamento da violência às mulheres, uma vez que o dever de prevenção e proteção continua sendo atribuição do Estado e da sociedade. Sua relevância reside na possibilidade de ampliar a percepção de risco, fortalecer a autoconfiança, desenvolver habilidades de autoproteção e contribuir para o reconhecimento precoce de situações abusivas. Nesse cenário, o Karatê-dō apresenta-se como uma prática que ultrapassa a dimensão esportiva ou competitiva das artes marciais. Além do aprendizado de técnicas de defesa pessoal, o karatê-dō fundamenta-se em princípios filosóficos voltados à formação do caráter, ao autocontrole, à disciplina, ao respeito e à responsabilidade social.

A discussão sobre a utilização das artes marciais como instrumento de fortalecimento feminino também dialoga com o campo das políticas públicas preventivas. Projetos sociais, oficinas comunitárias e programas de defesa pessoal voltados às mulheres podem contribuir para a promoção da cidadania, da dignidade humana e da igualdade de gênero, ampliando o acesso a mecanismos de proteção e fortalecimento pessoal, especialmente entre grupos socialmente vulneráveis.

Diante dessa realidade, o presente estudo parte do seguinte problema de pesquisa: de que forma o Karatê-dō, enquanto arte marcial e ferramenta de defesa pessoal, pode contribuir para a prevenção da violência contra a mulher?

A hipótese que orienta esta investigação é a de que a prática do Karatê-dō contribui para o fortalecimento físico, emocional e psicológico das mulheres, favorecendo o desenvolvimento da autoconfiança, da autonomia e da capacidade de reconhecer e enfrentar situações de violência, podendo atuar como importante instrumento complementar de prevenção e proteção.

O objetivo geral deste trabalho consiste em analisar o Karatê-dō como instrumento de defesa pessoal e estratégia preventiva no enfrentamento à violência contra a mulher.

Como objetivos específicos, busca-se: apresentar a origem histórica e os princípios filosóficos do Karatê-dō; examinar a defesa pessoal como forma legítima de autoproteção feminina; discutir a implementação de projetos e políticas públicas voltados à defesa pessoal para mulheres; e relacionar a prática do karatê ao fortalecimento da autoestima, da autonomia e da segurança feminina.

Para alcançar esses objetivos, foi realizada pesquisa bibliográfica de caráter qualitativo, exploratório e descritivo, fundamentada em obras sobre Karatê-dō, defesa pessoal, violência de gênero, políticas públicas e proteção dos direitos das mulheres. A análise busca compreender de que maneira os princípios e práticas do karatê podem contribuir para o fortalecimento feminino e para a construção de estratégias preventivas de enfrentamento à violência contra a mulher.

2 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa, natureza exploratória e descritiva, desenvolvida com o objetivo de analisar o Karatê-dō como instrumento de defesa pessoal e estratégia preventiva no enfrentamento à violência contra a mulher. A opção pela pesquisa bibliográfica justifica-se pela necessidade de reunir, analisar e interpretar contribuições teóricas já produzidas sobre o tema, possibilitando a compreensão das relações existentes entre a prática do Karatê-dō, a defesa pessoal feminina, a prevenção da violência de gênero e as políticas públicas voltadas à proteção das mulheres. Segundo Gil (2008), a pesquisa bibliográfica é elaborada a partir de material já publicado, permitindo ao pesquisador ampliar sua compreensão sobre determinado fenômeno por meio da análise crítica da literatura especializada.

Quanto aos objetivos, a pesquisa possui caráter exploratório, por buscar ampliar o conhecimento acerca das contribuições do Karatê-dō para a prevenção da violência contra a mulher, e descritivo, ao apresentar



características, princípios e possíveis aplicações da defesa pessoal feminina como instrumento de prevenção, fortalecimento da autonomia e da segurança das mulheres.

A coleta de dados foi realizada por meio de levantamento bibliográfico em livros, artigos científicos, dissertações, teses, legislações e documentos institucionais relacionados às seguintes temáticas: Karatê-dô, artes marciais, defesa pessoal, violência contra a mulher, violência de gênero, feminicídio, empoderamento feminino e políticas públicas de prevenção à violência. Foram consultadas obras clássicas da literatura do Karatê-dô, especialmente de autores como Funakoshi (2014), Kanazawa (2010) e Nakayama (1996), bem como produções acadêmicas e documentos oficiais relacionados à proteção dos direitos das mulheres.

Para a seleção do material bibliográfico, foram adotados como critérios de inclusão obras que apresentassem relevância científica para o tema, pertinência aos objetivos da pesquisa e disponibilidade integral para análise. Também foram priorizados documentos oficiais, legislações e dados estatísticos produzidos por órgãos governamentais e instituições reconhecidas na área da segurança pública e dos direitos das mulheres. Como critérios de exclusão, foram desconsiderados materiais sem fundamentação acadêmica, conteúdos opinativos sem respaldo científico e publicações que não apresentassem relação direta com o objeto investigado.

Além da revisão bibliográfica, foram analisados dados estatísticos disponibilizados pelo Observatório da Violência Contra a Mulher de Santa Catarina, vinculados à Secretaria de Estado da Segurança Pública, com o objetivo de contextualizar a dimensão do problema investigado e demonstrar a relevância social do debate sobre prevenção da violência de gênero. A utilização desses dados permitiu relacionar os aspectos teóricos discutidos ao cenário contemporâneo da violência contra a mulher.

A pesquisa foi orientada pela seguinte questão-problema: de que forma o Karatê-dô, enquanto arte marcial e ferramenta de defesa pessoal, pode contribuir para a prevenção da violência contra a mulher?

Partindo dessa problemática, a análise desenvolvida buscou verificar a hipótese de que a prática do Karatê-dô contribui para o fortalecimento físico, emocional e psicológico das mulheres, promovendo autoconfiança, autonomia, percepção de risco e maior capacidade de enfrentamento de situações de violência, podendo atuar como instrumento complementar de prevenção e proteção contra a violência contra a mulher.

Por fim, os dados e informações coletados foram submetidos à análise qualitativa, buscando identificar convergências entre os referenciais teóricos, os documentos institucionais e os dados estatísticos examinados, de modo a compreender o potencial do Karatê-dô como ferramenta educativa, social e preventiva no enfrentamento à violência contra a mulher.

2.1 VIOLÊNCIA DE GÊNERO E RELAÇÕES DE PODER

A violência contra a mulher não pode ser compreendida apenas como resultado de conflitos individuais ou problemas familiares isolados. Trata-se de um fenômeno social e histórico relacionado às desigualdades de gênero e às relações de poder construídas ao longo do tempo. Nesse sentido, a violência de gênero decorre de estruturas sociais que historicamente atribuíram aos homens posições de dominação e às mulheres posições de subordinação, produzindo diferentes formas de discriminação, controle e violência.

Segundo Saffioti (2015), a violência contra a mulher está profundamente vinculada às relações de poder existentes na sociedade patriarcal. Para a autora, a dominação masculina não se manifesta apenas por meio da violência física, mas também através do controle psicológico, econômico, moral e simbólico exercido sobre as mulheres. Dessa forma, a violência doméstica e familiar deve ser compreendida como expressão de desigualdades estruturais que ultrapassam o âmbito privado e refletem questões sociais mais amplas.



Nesse contexto, a violência pode manifestar-se de diferentes formas. A Lei nº 11.340/2006 (Lei Maria da Penha) reconhece como violência doméstica e familiar contra a mulher as violências física, psicológica, sexual, patrimonial, moral e vicária. Muitas vezes, essas formas de violência ocorrem simultaneamente e desenvolvem-se de maneira progressiva, iniciando-se por comportamentos aparentemente menos agressivos, como controle excessivo, isolamento social, humilhações e ameaças, podendo evoluir para agressões físicas graves e feminicídio.

De acordo com Pasinato (2011), o feminicídio representa a forma mais extrema da violência de gênero, caracterizando-se pelo assassinato de mulheres motivado por discriminação, menosprezo ou violência relacionada à condição feminina. Em muitos casos, o feminicídio é precedido por um histórico de violência doméstica, ameaças e agressões que poderiam ser identificadas e interrompidas por mecanismos eficazes de prevenção e proteção.

A compreensão da violência contra a mulher como fenômeno estrutural evidencia a necessidade de políticas públicas capazes de atuar não apenas na punição dos agressores, mas também na prevenção das situações de violência. Nesse sentido, ações educativas, programas de conscientização, fortalecimento da autonomia feminina e iniciativas voltadas ao desenvolvimento da autoconfiança podem contribuir para a redução das vulnerabilidades que favorecem a permanência das mulheres em contextos abusivos.

2.2 AUTONOMIA, EMPODERAMENTO FEMININO E DEFESA PESSOAL

O conceito de empoderamento feminino está relacionado à ampliação da capacidade das mulheres de exercer controle sobre suas próprias vidas, tomar decisões de forma autônoma e participar ativamente dos processos sociais, políticos e econômicos que afetam sua existência. Nesse contexto, o fortalecimento da autoestima, da autoconfiança e da percepção de competência pessoal constitui elemento fundamental para a superação de situações de vulnerabilidade.

A defesa pessoal pode contribuir para esse processo ao promover não apenas habilidades físicas de autoproteção, mas também o desenvolvimento de capacidades emocionais e comportamentais importantes para o enfrentamento da violência. A prática regular de atividades que envolvem disciplina, autocontrole e consciência corporal favorece a construção de uma postura mais segura diante de situações de risco.

Nesse aspecto, o Karatê-dô apresenta características que ultrapassam o ensino de técnicas de combate. Seus princípios filosóficos enfatizam valores como respeito, disciplina, perseverança, autocontrole e responsabilidade, contribuindo para o desenvolvimento integral do praticante. Conforme Funakoshi (2014), o verdadeiro objetivo do karatê não está na vitória sobre o adversário, mas no aperfeiçoamento do caráter humano.

Quando aplicado à defesa pessoal feminina, o Karatê-dô pode auxiliar no fortalecimento da percepção de risco, na capacidade de estabelecer limites e na construção de uma postura mais assertiva diante de situações de ameaça. Embora não elimine as causas estruturais da violência de gênero, sua prática pode representar importante instrumento complementar de fortalecimento individual.

2.3 POLÍTICAS PÚBLICAS DE PREVENÇÃO À VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

As políticas públicas voltadas ao enfrentamento da violência contra a mulher constituem instrumentos essenciais para a garantia dos direitos humanos e da igualdade de gênero. Sob a perspectiva da administração pública, as políticas públicas podem ser compreendidas como o conjunto de ações, programas e decisões desenvolvidos pelo Estado com a finalidade de enfrentar problemas socialmente relevantes. Segundo Saravia e Ferrarezi (2006), a formulação de políticas públicas envolve processos de planejamento, implementação e



avaliação voltados à promoção do interesse coletivo. Dessa forma, o enfrentamento da violência contra a mulher demanda não apenas respostas repressivas, mas também a construção de políticas preventivas capazes de atuar sobre as causas estruturais da desigualdade de gênero.

Nesse sentido, a Política Nacional de Enfrentamento à Violência contra as Mulheres estabelece diretrizes voltadas à prevenção, assistência, garantia de direitos e combate às diversas formas de violência de gênero. O documento reconhece que o enfrentamento da violência exige atuação integrada entre diferentes órgãos e políticas setoriais, envolvendo educação, segurança pública, assistência social e saúde, de modo a assegurar proteção integral às mulheres em situação de vulnerabilidade (BRASIL, Ministério das Mulheres).

Em âmbito internacional, a ONU Mulheres destaca que a prevenção da violência contra a mulher deve priorizar ações educativas voltadas à promoção da igualdade de gênero, ao fortalecimento da autonomia feminina e à desconstrução de padrões culturais discriminatórios. Segundo o organismo internacional, políticas preventivas tendem a apresentar melhores resultados quando associadas ao fortalecimento das capacidades individuais das mulheres e à ampliação do acesso a mecanismos de proteção e apoio institucional (ONU MULHERES).

Entretanto, diversos estudos apontam que as ações governamentais frequentemente concentram-se na resposta à violência já consumada, por meio de medidas protetivas, atendimento psicológico, assistência social e responsabilização criminal dos agressores. Embora tais medidas sejam indispensáveis, torna-se igualmente importante fortalecer estratégias preventivas voltadas à redução dos fatores de risco e ao fortalecimento da autonomia das mulheres.

Nesse contexto, projetos comunitários, oficinas educativas, programas esportivos e cursos de defesa pessoal podem ser compreendidos como ações complementares de prevenção. Essas iniciativas não substituem o dever estatal de proteção nem transferem às mulheres a responsabilidade pelo enfrentamento da violência, mas podem contribuir para ampliar a consciência sobre situações de risco, fortalecer a autoconfiança e promover maior autonomia pessoal.

A implementação de programas de defesa pessoal feminina em escolas, centros comunitários, universidades e equipamentos públicos pode representar importante estratégia de prevenção social, especialmente quando integrada a ações educativas sobre direitos das mulheres, igualdade de gênero e combate à violência doméstica. Dessa forma, o fortalecimento individual proporcionado pela prática do Karatê-dô pode atuar em conjunto com as políticas públicas de proteção, contribuindo para a construção de ambientes mais seguros e igualitários para as mulheres.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 A ORIGEM DO KARATÊ-DÔ E SEUS PRINCÍPIOS FILOSÓFICOS

O Karatê-dô surgiu na ilha de Okinawa, no Japão, a partir da combinação entre técnicas locais de combate e influências das artes marciais chinesas. Seu desenvolvimento esteve relacionado a um contexto histórico marcado por conflitos políticos e restrições ao porte de armas impostas à população local. Diante dessas limitações, os habitantes passaram a desenvolver métodos de autodefesa utilizando o próprio corpo, dando origem às bases técnicas que posteriormente constituiriam o karatê (KANAZAWA, 2010).

Com a difusão da modalidade no Japão continental, especialmente a partir do trabalho de Gichin Funakoshi, o karatê passou por importantes transformações filosóficas e educacionais. A incorporação do termo dô (“caminho”) ampliou o significado da prática, que deixou de ser compreendida apenas como técnica de combate para assumir uma dimensão formativa voltada ao desenvolvimento do caráter, da disciplina, do respeito e do autocontrole (FUNAKOSHI, 2014).



Essa perspectiva revela que o Karatê-dô possui potencial para contribuir não apenas para o condicionamento físico dos praticantes, mas também para seu desenvolvimento emocional e social. Os princípios filosóficos da modalidade valorizam a resolução pacífica de conflitos, a responsabilidade individual e o respeito à dignidade humana, aspectos que dialogam diretamente com as estratégias contemporâneas de prevenção da violência.

Além de seus fundamentos filosóficos, o Karatê-dô desenvolve capacidades físicas diretamente relacionadas à autoproteção, tais como equilíbrio, coordenação motora, velocidade de reação, consciência corporal e condicionamento físico. Durante os treinamentos, os praticantes são constantemente estimulados a aprimorar a percepção do ambiente e a capacidade de responder de forma rápida e proporcional diante de situações inesperadas. Tais habilidades podem representar importante ferramenta de autoproteção para mulheres, especialmente em contextos de risco ou vulnerabilidade.

3.2 VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER: UM PROBLEMA SOCIAL E ESTRUTURAL

A violência contra a mulher constitui um fenômeno complexo que ultrapassa a esfera individual e deve ser compreendido como expressão das desigualdades históricas de gênero presentes na sociedade. Conforme argumenta Saffioti (2015), as relações patriarcais de poder contribuíram para a naturalização de práticas de controle, dominação e violência exercidas contra as mulheres ao longo da história.

Nesse contexto, a violência manifesta-se de diferentes formas, incluindo agressões físicas, psicológicas, sexuais, morais, patrimoniais e vicárias. Muitas vezes, tais violências não ocorrem de maneira isolada, mas integram um processo gradual de escalada da agressão. Inicialmente, podem surgir comportamentos de controle excessivo, isolamento social, humilhações, ameaças e manipulação emocional, que posteriormente evoluem para agressões físicas mais graves e, em casos extremos, para o feminicídio.

Os dados divulgados pelo Observatório da Violência Contra a Mulher de Santa Catarina demonstram a relevância desse problema social ao evidenciar elevados números de registros relacionados a ameaças, lesões corporais, injúrias, estupro e feminicídios. Esses indicadores reforçam a necessidade de políticas públicas que atuem não apenas na proteção das vítimas após a ocorrência da violência, mas também na prevenção dos fatores que favorecem sua ocorrência.

A gravidade da violência de gênero também pode ser observada em âmbito nacional. De acordo com o Anuário Brasileiro de Segurança Pública 2025, elaborado pelo Fórum Brasileiro de Segurança Pública, os registros de violência doméstica e familiar e de feminicídio permanecem elevados, evidenciando que a violência contra a mulher continua sendo um dos principais desafios para as políticas públicas de proteção e garantia dos direitos humanos. Esses dados demonstram a necessidade de fortalecimento das estratégias preventivas e dos mecanismos de proteção às mulheres (FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA, 2025).

Corroborando esse cenário, o Atlas da Violência 2025, publicado pelo Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA), destaca que a violência contra as mulheres permanece associada a fatores estruturais como desigualdade de gênero, vulnerabilidade social e dependência econômica. O estudo reforça que a prevenção da violência exige medidas que ultrapassem a repressão penal, envolvendo também ações voltadas à promoção da autonomia feminina, da educação para a igualdade de gênero e do fortalecimento das redes de proteção social (IPEA, 2025).



3.3 DEFESA PESSOAL, AUTONOMIA FEMININA E PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA

A defesa pessoal deve ser compreendida como um conjunto de conhecimentos, habilidades e estratégias destinadas à proteção da integridade física e psicológica diante de situações de ameaça. Diferentemente da agressão, seu objetivo principal consiste na preservação da vida e na interrupção da violência, utilizando meios proporcionais e necessários para afastar o perigo.

Os resultados da pesquisa bibliográfica indicam que a prática do Karatê-dô pode contribuir significativamente para o fortalecimento da autonomia feminina. Além do aprendizado técnico relacionado à defesa pessoal, a modalidade promove desenvolvimento da disciplina, da percepção corporal, do autocontrole emocional e da autoconfiança.

No treinamento do Karatê-dô, a defesa pessoal não se limita à execução de golpes ou técnicas de combate. A prática envolve o desenvolvimento da atenção, da leitura do ambiente, da identificação de potenciais ameaças e da tomada de decisões sob pressão. Essas competências contribuem para que a praticante desenvolva maior capacidade de prevenção e evitação de situações perigosas, aspecto considerado fundamental nos programas modernos de defesa pessoal feminina.

Esses aspectos são particularmente relevantes quando considerados os impactos psicológicos frequentemente associados à violência doméstica, como medo, insegurança, dependência emocional e baixa autoestima. O fortalecimento dessas competências pode auxiliar mulheres a reconhecer sinais de abuso, estabelecer limites em relacionamentos e buscar ajuda antes que situações de violência alcancem níveis mais graves.

A contribuição preventiva do Karatê-dô não se restringe à capacidade de reação diante de uma agressão já iniciada. A prática também favorece o desenvolvimento de competências que auxiliam na identificação precoce de comportamentos abusivos, na imposição de limites em relações interpessoais e na adoção de estratégias de autoproteção. Dessa forma, o Karatê-dô pode atuar preventivamente ao fortalecer a autonomia e a capacidade de tomada de decisão das mulheres, reduzindo situações de vulnerabilidade e ampliando a percepção de risco diante de potenciais contextos de violência.

É importante destacar, contudo, que a defesa pessoal não elimina as causas estruturais da violência de gênero nem substitui as responsabilidades do Estado na proteção das mulheres. Seu papel deve ser compreendido como complementar às políticas públicas de prevenção, proteção e assistência.

3.4 O KARATÊ-DÔ COMO INSTRUMENTO DE POLÍTICA PÚBLICA PREVENTIVA

A literatura analisada demonstra que as políticas públicas de enfrentamento à violência contra a mulher costumam concentrar esforços em mecanismos de atendimento e proteção após a ocorrência das agressões. Embora tais medidas sejam indispensáveis, torna-se igualmente relevante investir em estratégias preventivas capazes de reduzir situações de vulnerabilidade e fortalecer a autonomia feminina.

Nesse contexto, projetos sociais, oficinas comunitárias e programas de defesa pessoal voltados às mulheres podem representar instrumentos importantes de prevenção. O Karatê-dô apresenta características que favorecem sua utilização nesse tipo de iniciativa, uma vez que combina desenvolvimento físico, fortalecimento emocional e formação ética.



Diferentemente de abordagens focadas exclusivamente no condicionamento físico, o Karatê-dô apresenta uma proposta educativa mais ampla, baseada na formação integral do indivíduo. Seus métodos de ensino estimulam disciplina, perseverança, respeito mútuo e autocontrole, características que podem contribuir para o fortalecimento da autoestima e da autonomia feminina. Em razão dessas particularidades, a modalidade apresenta potencial para integrar projetos sociais e programas públicos voltados à promoção da cidadania e à prevenção da violência.

A implementação de programas de defesa pessoal em escolas, centros comunitários, universidades e equipamentos públicos pode ampliar o acesso das mulheres a conhecimentos relacionados à autoproteção, consciência situacional e reconhecimento precoce de comportamentos abusivos. Além disso, tais iniciativas podem contribuir para a democratização do acesso às artes marciais, especialmente entre mulheres em situação de vulnerabilidade social.

A efetividade de iniciativas dessa natureza pode ser observada em experiências já desenvolvidas por instituições públicas de ensino e órgãos governamentais. Em 2026, o Ministério das Mulheres lançou, em parceria com o Instituto Federal do Rio Grande do Norte (IFRN), o projeto “Meninas de Luta: Voz, Força e Autonomia”, que combina aulas de defesa pessoal, atividades socioeducativas e apoio psicossocial com o objetivo de promover a autonomia feminina e prevenir a violência de gênero. Da mesma forma, projetos de extensão universitária têm utilizado técnicas de defesa pessoal e artes marciais como instrumentos de proteção e conscientização, a exemplo da iniciativa desenvolvida pela Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), voltada à capacitação de mulheres para o enfrentamento de situações de violência. Essas experiências demonstram que a defesa pessoal, quando associada a ações educativas e de fortalecimento da cidadania, pode constituir importante estratégia complementar de prevenção da violência contra a mulher.

4 CONCLUSÃO

A violência contra a mulher permanece como um dos mais relevantes desafios sociais contemporâneos, exigindo a atuação conjunta do Estado, das instituições e da sociedade na construção de mecanismos eficazes de prevenção, proteção e enfrentamento. Embora importantes avanços legislativos tenham sido alcançados no Brasil, especialmente por meio da Lei Maria da Penha, os índices de violência doméstica, familiar e de feminicídio demonstram que ainda há necessidade de ampliar estratégias preventivas voltadas ao fortalecimento da autonomia e da segurança das mulheres.

Partindo da problemática que orientou esta pesquisa — de que forma o Karatê-dô, enquanto arte marcial e ferramenta de defesa pessoal, pode contribuir para a prevenção da violência contra a mulher —, a análise bibliográfica realizada permitiu compreender que essa arte marcial apresenta potencial para atuar como instrumento complementar de prevenção e fortalecimento feminino.

Os resultados obtidos indicam que o Karatê-dô ultrapassa a concepção limitada de prática esportiva ou técnica de combate. Seus princípios filosóficos, fundamentados no respeito, na disciplina, no autocontrole, na responsabilidade e na preservação da dignidade humana, favorecem o desenvolvimento integral do praticante. No caso das mulheres, esses aspectos podem contribuir para o fortalecimento da autoestima, da autoconfiança, da percepção de risco e da capacidade de estabelecer limites diante de situações de abuso ou violência.

A pesquisa também evidenciou que a defesa pessoal deve ser compreendida como mecanismo legítimo de autoproteção e não como incentivo à violência. Sua finalidade principal consiste na preservação da integridade física e psicológica da pessoa diante de situações de ameaça, possibilitando a interrupção da agressão e a busca por segurança. Nesse sentido, o Karatê-dô pode oferecer ferramentas práticas e comportamentais que auxiliem as



mulheres a reconhecer sinais de violência, agir preventivamente e desenvolver maior autonomia em sua vida cotidiana.

Outro aspecto relevante identificado ao longo do estudo refere-se à importância das políticas públicas preventivas. Verificou-se que a maioria das ações estatais concentra-se no atendimento das consequências da violência já consumada, enquanto iniciativas voltadas ao fortalecimento prévio da autonomia feminina ainda recebem menor atenção. Dessa forma, projetos sociais, oficinas comunitárias e programas de defesa pessoal baseados nos princípios do Karatê-dō podem representar estratégias complementares de prevenção, educação e conscientização, especialmente quando associados a políticas públicas de promoção dos direitos das mulheres.

A hipótese inicialmente proposta foi confirmada pela literatura analisada, uma vez que os estudos consultados demonstram que a prática do Karatê-dō pode contribuir para o fortalecimento físico, emocional e psicológico das mulheres, ampliando sua autoconfiança, sua percepção de segurança e sua capacidade de enfrentar situações de risco. Contudo, é importante destacar que a defesa pessoal não substitui o dever do Estado de prevenir e combater a violência de gênero, nem transfere às mulheres a responsabilidade pela violência sofrida. Trata-se de uma ferramenta complementar que pode atuar em conjunto com as medidas legais, educacionais e sociais já existentes.

Por fim, conclui-se que o Karatê-dō possui potencial para atuar como instrumento educativo, social e preventivo no enfrentamento à violência contra a mulher, contribuindo para a promoção da dignidade humana, da igualdade de gênero e da construção de uma cultura de respeito e não violência.

REFERÊNCIAS

GIL, Antonio Carlos. Métodos e técnicas de pesquisa social. 6. Ed. São Paulo: Atlas, 2008.

BRASIL. Lei nº 11.340, de 7 de agosto de 2006. Cria mecanismos para coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher, nos termos do § 8º do art. 226 da Constituição Federal. Diário Oficial da União: Brasília, DF, 8 ago. 2006.

FUNAKOSHI, Gichin. Karatê-dō Kyohan: o texto mestre. São Paulo: Cultrix, 2014.

KANAZAWA, Hirokazu. Guia prático do karatê. São Paulo: Pensamento, 2010.

NAKAYAMA, Masatoshi. O melhor do karatê. São Paulo: Cultrix, 1996.

OBSERVATÓRIO DA VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER DE SANTA CATARINA. Dados estatísticos sobre violência contra a mulher. Santa Catarina, 2025. Disponível em: <https://ovm.alesec.sc.gov.br/> Acesso em: 27 jul. 2026.

PASINATO, Wânia. “Femicídios” e as mortes de mulheres no Brasil. Cadernos Pagu, Campinas, n. 37, p. 219-246, 2011. Disponível em: “<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/cadpagu/article/view/8645012>” Acesso em: 27 jul. 2026.

SAFFIOTI, Heleieth I. B. Gênero, patriarcado e violência. 2. Ed. São Paulo: Expressão Popular; Fundação Perseu Abramo, 2015.

SARAVIA, Enrique; FERRAREZI, Elisabete (org.). Políticas públicas: coletânea. Brasília: ENAP, 2006.



ÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. Anuário Brasileiro de Segurança Pública 2025. São Paulo: FBSP, 2025.

INSTITUTO DE PESQUISA ECONÔMICA APLICADA (IPEA). Atlas da Violência 2025. Brasília: IPEA, 2025.

MINISTÉRIO DAS MULHERES. Política Nacional de Enfrentamento à Violência contra as Mulheres. Brasília: Ministério das Mulheres, edição mais recente disponível.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU MULHERES). Diretrizes para o enfrentamento da violência contra as mulheres. Brasília: ONU Mulheres, edição mais recente disponível.

INSTITUTO FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE (IFRN) Meninas de Luta. Disponível em: Portal IFRN – Meninas de Luta Acesso em: ____ ago. 2026.

MINISTÉRIO DAS MULHERES LANÇA PROJETO “MENINAS DE LUTA: Voz, Força e Autonomia” no IFRN para enfrentar a violência de gênero. Brasília, 2026. Disponível em: Notícia oficial do Ministério das Mulheres Acesso em: ____ ago. 2026.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA (UEPB) Projeto de extensão da Universidade Estadual da Paraíba ensina técnicas de defesa pessoal para mulheres. Campina Grande, 2019. Disponível em: Projeto de extensão da UEPB Acesso em: ____ ago. 2026.