Curso de Muay Thai: Promovida pela Prefeitura, ação foca na autodefesa e bem-estar das mulheres

Date : 13-05-2026

Com foco no fortalecimento da autoestima, da saúde física e da sensação de segurança das mulheres, a Prefeitura de Vitória da Conquista iniciou, nesta quarta-feira (13), as aulas de Muay Thai voltadas para defesa pessoal feminina. A iniciativa é promovida pela Secretaria Municipal de Políticas para Mulheres (SMPM), em parceria com a Secretaria Municipal de Esportes, e acontece no Estádio Municipal Edvaldo Flores.

MUAY THAI

Aula de autodefesa para mulheres

A primeira aula teve caráter introdutório e contou com explicações sobre a dinâmica do curso, exercícios de movimentação corporal, avaliação da resistência física das participantes e uma apresentação prática de alguns golpes básicos de Muay Thai.

As aulas serão realizadas às segundas e quartas-feiras, das 11h às 12h, até o final do ano. A expectativa é que, por meio da prática esportiva, as participantes desenvolvam mais confiança, condicionamento físico e preparo para situações do cotidiano.

De acordo com a coordenadora de Autonomia e Políticas Transversais da SMPM, Melry Amaral, o projeto busca unir bem-estar, fortalecimento físico e conscientização sobre a importância da autodefesa feminina. “Além da importância do movimento do corpo e dos benefícios da atividade física, entendemos que a mulher precisa também aprender formas de se defender. Infelizmente, os índices de violência contra a mulher ainda são muito altos, então essa é uma maneira de contribuir para que elas se sintam mais seguras”, destacou.

Melry Amaral

Melry também afirmou que, devido à grande procura, a secretaria avalia abrir novas turmas no segundo semestre. “A demanda foi muito grande e já temos mulheres em fila de espera. Nossa pretensão é ampliar o projeto e criar novas oportunidades de participação”, completou.

Entre as participantes da primeira turma está a dona de casa Alane Silva Santos, mãe atípica, que viu na iniciativa uma oportunidade de voltar a cuidar de si mesma. “Já tem bastante tempo que eu não me dedico para mim mesma, para o meu corpo e para a minha saúde. Achei muito importante essa oportunidade que a Prefeitura abriu para as mulheres. Além do exercício físico, a autodefesa é algo essencial, porque nem sempre vamos ter alguém para nos socorrer”, afirmou.

Alane Silva Santos

Jaqueline Lisboa

A confeiteira Jaqueline Lisboa relatou que encontrou no projeto uma forma de cuidar da saúde mental e superar um momento difícil que viveu recentemente. “Eu passei por um processo muito complicado e enxerguei essa oportunidade como algo libertador, não só para o meu físico, mas também para minha mente. Agora é me planejar para continuar o ano todo”, disse.

A iniciativa reforça o compromisso do município com ações de promoção da autonomia, do bem-estar e da proteção das mulheres conquistenses.

Mais Esporte,
+ Mais Saúde 2

Aula de autodefesa para mulheres

+Mais Esporte, Mais Saúde 2
Mais Esporte, Mais Saúde:
juntos por uma vida melhor!
MUAY THAI

Mais Esporte, Mais Saúde 2
Mais Esporte, Mais Saúde:
juntos por uma vida melhor!