



## TREINAMENTO FÍSICO FEMININO E KICK BOXING

Carolina Wasem<sup>1</sup>  
Paulo Rodrigo Pedroso da Silva<sup>2</sup>

### RESUMO

É crescente o interesse das mulheres pelas artes marciais, tendo em vista o Kick Boxing como modalidade. Temos como objetivo identificar o que levam as mulheres a praticar o Kick Boxing, apontando os benefícios do treinamento físico. Cada vez mais o público feminino está preocupado com seu bem estar e autoestima, buscando sair da rotina com exercícios físicos diferenciados que as motivem e beneficiem sua mente e seu corpo. Esse estudo foi realizado através de pesquisa bibliográfica utilizando a base de dados do portal de periódicos em artigos científicos. Percebe-se que a pratica do Kick Boxing é efetiva para mudar muitas variáveis físicas de forma satisfatória.

Palavras-chave: Kick Boxing; Benefício; Treinamento Físico; Feminino.

---

<sup>1</sup> Acadêmico Carolina Wasem, da disciplina Estágio Supervisionado em Educação Física II, do curso de Educação Física da Instituição ULBRA. Mail: carol\_wasem@yahoo.com.br

<sup>2</sup> Docente do curso de da Instituição XXXXX. Mail: xxx@xxx.com