

## Fitness & Nutrição

Artes marciais ganham espaço entre mulheres como uma forma de fortalecer o corpo e de, principalmente, combater o medo e enfrentar a violência cotidiana

POR LOANNE GUIMARÃES

Quatro mulheres são assassinadas por dia no Brasil, de acordo com o Mapa da Segurança Pública de 2025. Ao todo, foram 1.459 vítimas em 2024 e 83.114 casos de estupro. Em um mundo em que os altos índices de violência contra as mulheres são alarmantes, adquirir habilidades de autodefesa é essencial. Saber se defender é importante para todos, mas principalmente para as mulheres.

Do ponto de vista físico, as artes marciais proporcionam um treinamento completo, seja no Judo, Boxe ou Muay Thai. Elas ajudam no fortalecimento muscular, promovem um gasto calórico elevado e contribuem significativamente para a melhora da resistência cardiovascular e respiratória. Além disso, o aumento da flexibilidade, coordenação motora, agilidade e reflexos rápidos são conquistas naturais ao longo da prática.

Mas talvez o maior diferencial dessas modalidades esteja no aspecto mental. Praticar atividades físicas ajuda a reduzir a ansiedade, melhorar a autoestima, o foco, a disciplina e a resiliência emocional — e, com as artes marciais, não seria diferente.

Cada vez mais, as mulheres encontram nas lutas não só uma alternativa para ter um bom condicionamento físico, mas também um instrumento de autoconfiança, defesa pessoal e superação de limites. É no tatame, entre golpes e técnicas, que muitas reencontram a coragem que o cotidiano tenta roubar.

### Preparada para o mundo

Por trás de cada movimento, há uma construção de algo maior: mulheres mais seguras e confiantes. Diferentemente das outras modalidades, o krav magá não é considerado um esporte, por não envolver nenhum tipo de competição e não ter categorias de treino. Com foco totalmente em defesa pessoal e reação rápida, é muito procurado por mulheres interessadas em segurança pessoal.

Verônica Gomes, instrutora da modalidade na academia BUKAN – School of Krav Maga, explica que as turmas são separadas, em geral, por técnica e nível de instrução, do iniciante ao avançado, sem distinção de gênero.

“Quem vai te agredir no ambiente externo não vai ser alguém do mesmo peso, da mesma altura, do mesmo gênero que você. Você vai para qualquer outra arte marcial e se tem o fair play, jogo justo e um juiz que apita. Agora, eu estou preparando as mulheres para o



Trabalhar a técnica junto com o aprimoramento do condicionamento físico é essencial

# Um golpe de autoconfiança!

momento que não terá esse jogo justo, para o momento em que não chega ninguém. Juiz apitou e o estuprador para? Não existe isso. Então, estou preparando as mulheres para um momento que não se replica esses termos de competição, para uma situação da vida.”

Um dos principais fundamentos da modalidade é a técnica. Saída de enforcamento, agarramento e saídas de situação de chão são ensinadas como formas de defesa. Não importa o peso, altura e o gênero do outro: com téc-

nica, é possível se livrar de um oponente fisicamente forte.

“Tenho alunas de 6, 7 anos de idade que aprendem a sair contra o agarramento de mão, e, chegando em casa, mostram para o pai e quase quebram a mão dele — e o pai fica sem entender como isso é possível. Uma menina de 6 anos consegue aplicar a técnica em um adulto, homem de 1,80m com 90kg, e ela vai quebrar o pulso dele e sair da situação. Esse é o principal propósito”, completa.