

Algo recorrente nas academias: muitas mulheres relatam vergonha, insegurança ou receio de dividir os tatames com homens, especialmente no início. Com isso, as turmas exclusivamente femininas se tornam um refúgio para as mulheres lutarem, sentindo-se mais confortáveis. O clima de acolhimento e suporte entre alunas cria um ambiente mais confortável para aprender, sobretudo para aquelas que buscam a luta como refúgio após episódios de abuso ou violência.

“O ambiente feminino que tentamos construir nessas turmas é para, justamente em cima disso, passar um conforto para que elas possam ter mais liberdade para aprender realmente da arte que envolve a luta, independente do objetivo que ela busca no treino. Algumas vêm com o objetivo de saúde, outras vêm com o objetivo de buscar uma defesa pessoal, outras vêm com o objetivo de simplesmente ter um tempo de qualidade sozinha ou em grupo — e é possível acolher todas as situações”, explica Dayane Mestrinha, instrutora de jiu-jitsu e muay thai da Martial Fight Center.

Mas nada se resolve sem um psicólogo preparado. Para a professora, antes de dominar as técnicas nas devidas situações, é preciso ter um controle do

medo do que pode vir a acontecer. O desenvolvimento da autoconfiança é primordial para conseguir afastar a violência antes mesmo que ela chegue perto, sendo seu principal objetivo com seus alunos.

“Além de passar a técnica e a força, é preciso ensinar as alunas a confiarem em si mesmas. Às vezes, se tem quem sabe a técnica, se sabe aplicar aquela técnica e não confia em si mesmo, ela não vai conseguir aplicar no momento de tensão e no momento de desespero. Ela vai travar e não vai conseguir aplicar aquela técnica que ela aprendeu. Então, primeiro, ela precisa confiar naquilo que ela aprendeu para poder executar com excelência aquilo lá”, expõem Dayane.

Força e resiliência

Conhecida nos tatames e no octógono como Little Fox, Ramana Toscanelli, atleta de jiu-jitsu e MMA (Artes Marciais Mistas), é o retrato da força feminina no cenário das lutas, que ainda é marcado pelo preconceito e pela desigualdade de gênero. Com apenas 18 anos, em 2015, ela conheceu o jiu-jitsu — e bastou uma única aula para decidir que aquele seria o caminho da sua vida.

“Já tinha feito outros esportes, mas o jiu-jitsu, de fato, foi o esporte que mais me preencheu. A partir dessa minha decisão, comecei a trilhar esse caminho, mas praticamente não lutei mais desde 2022, que foi o ano em que eu decidi migrar para o MMA. O que me motivou a continuar nesse meio foi a questão de querer ser atleta, e foi um esporte que me trouxe milhões de benefícios na minha vida”, relata.

Enfrentando uma resistência da própria família, Ramana diz que ser mulher dentro da luta não é para qualquer uma, porque as barreiras são enormes. Para a atleta, estar nesse ambiente significa também ser uma voz ativa contra a desvalorização feminina nesses esportes de combate, exigindo resiliência e persistência.

“Toda mulher deveria fazer um esporte de defesa pessoal, pois proporciona autoconfiança, autoestima, consciência do seu corpo e da sua força. Isso é tudo que a mulher precisa para viver dentro de uma sociedade como a nossa. Até hoje eu sofro problemas por ser mulher dentro da academia. É um ambiente muito masculino, de muito contato, e isso exige que a gente esteja o tempo inteiro em alerta. Já precisei me provar inúmeras vezes, e, para nós mulheres, todos os dias são um desafio”, finaliza.

Ministério da Cultura, Cine Brasília, Box Cultural e Secretaria de Cultura e Economia Criativa apresentam

FESTIVAL
LATINIDADES

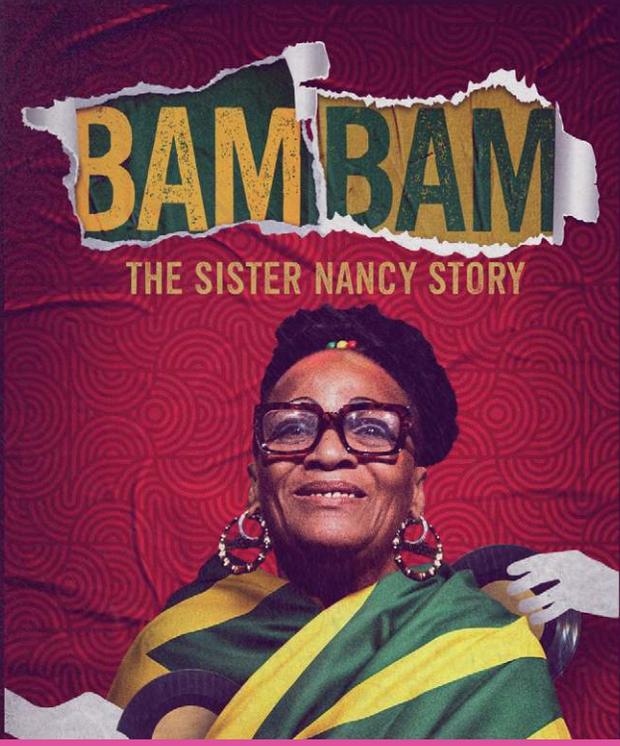
CINE  MOSTRA AUDIOVISUAL

AFROLATINAS



FILMES ■ DIÁLOGOS
LITERATURA ■

BAMBAM
THE SISTER NANCY STORY



30-31 JUL ✦ CINE BRASÍLIA ✦

Programação completa e ingressos em www.latinidades.com.br

Este projeto é realizado com recursos do Fundo de Apoio à Cultura do Distrito Federal.

patrocinador:                  

Este projeto foi financiado pelo PROGRAMA FUNARTE DE APOIO ÀS AÇÕES CULTURAIS 2023

MULHERES NEGRAS MOVEM O MUNDO