

Ano V, v.2 2025 | submissão: 22/03/2025 | aceito: 24/03/2025 | publicação: 26/03/2025

A jornada para o reconhecimento feminino nas artes marciais

The journey towards female recognition in martial arts

Larissa de Freitas Coutinho Oliveira

Resumo

Este artigo busca analisar o caminho percorrido até a consolidação da participação de mulheres nas artes marciais, com foco no MMA e no Muay Thai, por meio de uma revisão de literatura acadêmica e documentos institucionais. É analisada a relação entre eventos históricos, dinâmicas culturais e políticas de equidade, com destaque em como a presença feminina nesses esportes desafia normas de gênero e transforma o imaginário competitivo. Argumenta-se que o reconhecimento do esporte feminino depende da correlação entre três eixos estruturantes: (i) referências simbólicas e competitivas que geram efeito demonstrativo; (ii) redes de formação e infraestrutura técnica que sustentam a permanência; e (iii) estratégias midiáticas que ampliam visibilidade e reposicionam narrativas. Com isso, são apresentadas recomendações práticas direcionadas à governança esportiva, mídia especializada e programas de formação para lideranças femininas.

Palavras-chave: artes marciais; gênero; MMA; feminilidade; governança esportiva; mídia; políticas de equidade.

Abstract

This article analyzes the path taken to consolidate women's participation in martial arts, focusing on MMA and Muay Thai, through a review of academic literature and institutional documents. The article examines the relationship between historical events, cultural dynamics, and equity policies, highlighting how the female presence in these sports challenges gender norms and transforms the competitive landscape. It argues that the recognition of women's sports depends on the correlation between three structuring axes: (i) symbolic and competitive references that generate a demonstrative effect; (ii) training networks and technical infrastructure that support permanence; and (iii) media strategies that increase visibility and reposition narratives. Therefore, practical recommendations are presented for sports governance, specialized media, and training programs for female leaders.

Keywords: martial arts; gender; MMA; femininity; sports governance; media; equity policies.

Introdução

A presença de mulheres nas artes marciais cresceu significativamente nos últimos vinte anos, muito motivada por marcos institucionais (como a criação de divisões femininas em grandes promoções de MMA) e por transformações socioculturais que desconectam a associação histórica entre combatividade e masculinidade. Globalmente, o ingresso e a consolidação de categorias femininas em organizações de alto impacto — com atenção midiática e ciclos de pay-per-view, foram fatores decisivos para ampliar a audiência e redefinir expectativas de desempenho técnico. Um marco comum na literatura e na memória recente é a institucionalização da categoria bantamweight feminina e a centralidade de atletas como Ronda Rousey na década de 2010, o que influenciou na legitimidade do MMA feminino na programação principal de eventos de elite.

Contudo, estudos apontam que as experiências de mulheres em artes marciais são permeadas por estereótipos de gênero, por expectativas de “feminilidade adequada” e por assimetrias na

Ano V, v.2 2025 | submissão: 22/03/2025 | aceito: 24/03/2025 | publicação: 26/03/2025

cobertura e no patrocínio, que ainda tendem a favorecer homens. A literatura recente traz como evidência, porém, uma reconfiguração: a prática de “hard sports” por mulheres desafia normas e amplia repertórios identitários, com positivos resultados sobre autoconfiança, redes de apoio e oportunidades profissionais no esporte.

2. Metodologia

Foi realizada uma revisão narrativa com busca exploratória de fontes (2010–2025) em bases e repositórios acadêmicos (SciELO, Redalyc, Portais de periódicos, repositórios institucionais), sites oficiais e relatórios de organizações esportivas. Consideram-se: (i) estudos empíricos e revisões sobre gênero e artes marciais; (ii) documentos e páginas históricas de promotoras/organizações (para marcos cronológicos); (iii) relatórios de organismos internacionais sobre equidade no esporte; e (iv) literatura sobre mídia e patrocínio. Foi escolhida uma revisão narrativa principalmente porque há diversidade de abordagens (sociologia do esporte, comunicação, políticas públicas) e pela necessidade de síntese crítica.

3. Marcos históricos e institucionais

A validação pública do MMA feminino culmina de uma sequência de marcos simbólicos e estruturais: a criação de divisões femininas em grandes promoções, a inclusão de lutas femininas em cards principais, títulos inaugurais com ampla visibilidade e reconhecimentos oficiais como inserção no Hall da Fama. Entre 2012 e 2015, a figura de Rousey foi fator de grande aceleração, com impacto em múltiplas frentes: protagonismo em eventos pay-per-view, recordes de finalização no primeiro round e centralidade inédita na narrativa da organização. Rousey tornou-se um ícone midiático e de mercado, viabilizando que posteriormente houvesse ciclos de campeãs com forte apelo técnico e narrativo — como Amanda Nunes, Holly Holm, Cris Cyborg e Valentina Shevchenko — que auxiliaram na consolidação do interesse do público e na permanência das categorias femininas na elite do MMA.

Essa legitimação, no entanto, não se limita ao octógono. Envolve também o reconhecimento institucional e regulatório. No campo olímpico e federativo, relatórios divulgados recentemente pelo Comitê Olímpico Internacional (COI) demonstram que as metas de igualdade de gênero em participação, governança e arbitragem, passaram por grandes avanços, concluindo uma crescente atenção à equidade como critério de governança. Apesar de o MMA não fazer parte das Olimpíadas, essas diretrizes têm sido utilizadas como medidas para confederações e ligas de artes marciais,

Ano V, v.2 2025 | submissão: 22/03/2025 | aceito: 24/03/2025 | publicação: 26/03/2025

incluindo modalidades como o Muay Thai, o jiu-jítsu e o wrestling, que compartilham estruturas similares de gestão esportiva.

O reconhecimento simbólico — como a inclusão da presença feminina no Hall da Fama do UFC — atua como uma validação retroativa de trajetórias individuais, mas também como ferramenta pedagógica para futuras gerações de atletas. Já os marcos regulatórios criam as condições institucionais para a sustentabilidade do esporte feminino: ao estabelecer critérios mínimos de participação, monitoramento e transparência, alimentam um ciclo de participação e visibilidade.

Como já mencionado, a expansão não ocorreu de maneira linear. Além do auge da visibilidade, foram aspectos como a infraestrutura de formação, calendário de competições, redes de academias e a qualificação de treinadoras que transformaram a atenção em permanência. Em estudos de caso, os períodos de alta audiência foram seguidos por um aumento na entrada e na retenção quando havia programas locais, trajetórias competitivas bem definidas e apoio institucional básico, como bolsas, mentoria e acesso a locais de treinamento. Essa combinação fornece uma explicação para a continuidade após os picos e distingue os contextos em que o progresso foi apenas ocasional daqueles em que se firmou de maneira sólida.

4. Feminilidade, estereótipos e a política dos corpos

A inserção de mulheres nas artes marciais traz intensidade a uma tensão histórica entre corporalidades tidas como “femininas” e a natureza combativa atribuída tradicionalmente ao masculino. Longe de ser resolvida, essa tensão é constantemente negociada nos treinos, nas competições e na forma como atletas são percebidas por treinadores, mídia e público. Estudos apontam que praticantes do sexo feminino enfrentam uma dicotomia: por um lado, precisam demonstrar competência técnica e agressividade compatíveis com o alto rendimento; por outro, é necessário manter sinais de respeitabilidade e feminilidade convencional, sob pena de marginalização simbólica.

Essas negociações não são simplesmente estéticas, mas demonstram que ainda existem normas de gênero incorporadas e institucionalizadas. A literatura em sociologia do esporte contrapõe que tais normas agem como uma peneira de pertencimento, determinando quem pode ser reconhecido como atleta legítimo em espaços historicamente predominado por homens. Performances de feminilidade — maquiagens, figurinos, modos de se expressar — podem ser eficazes tanto como estratégias de visibilidade e aceitação em mercados estereotipados, quanto como constrangimentos que limitam o potencial revolucionário da mulher no ringue.

Ano V, v.2 2025 | submissão: 22/03/2025 | aceito: 24/03/2025 | publicação: 26/03/2025

Além disso, a literatura recente demonstra resultados subjetivos dessas disputas: sentimentos de inadequação, autopoliciamento corporal, e necessidade de constante justificação da presença. Entretanto, existe também um potencial contra hegemônico. Como observam Channon e Phipps (2017), o treino contínuo em modalidades como Muay Thai e jiu-jítsu pode produzir novas formas de visão, redefinindo o que é aceitável ou admirável no corpo atlético feminino. Essas práticas ocasionam em pequenas transformações nos repertórios de gênero, que estendem o espaço esportivo e ecoam na construção de identidades sociais mais plurais.

Por fim, pesquisas realizadas no contexto brasileiro descrevem ambientes de treino ambivalentes: ao mesmo tempo em que permitem a entrada de mulheres, ainda operam sob códigos tácitos de exclusão e deslegitimação, como o não convite para sparring (treinos que simulam uma luta real), o descrédito técnico ou a limitação de acesso a cargos de liderança. Tais desafios, muitas vezes invisíveis, reforçam que iniciativas que não apenas ampliem o acesso, mas garantam condições simbólicas e institucionais de permanência, são de extrema importância, tendo como exemplo a visibilidade de role models, redes de apoio técnico, formação crítica de treinadores e práticas pedagógicas sensíveis ao gênero.

5. Mídia, marketing e economia do reconhecimento

A consolidação do reconhecimento das atletas em esportes de combate é mediada por estruturas simbólicas e econômicas que operam através da mídia e do mercado. A literatura em comunicação esportiva tem mostrado que a cobertura jornalística e publicitária das mulheres no esporte ainda é caracterizada por assimetrias marcantes — tanto em volume quanto em enfoque (Scheidler & Wagener, 2017). Em lugar da performance técnica, frequentemente são privilegiados aspectos da aparência, da vida pessoal ou da conformidade com padrões hegemônicos de feminilidade. Esse enquadramento seletivo não apenas reduz o protagonismo esportivo das atletas, como influencia negativamente sua valorização comercial, restringindo oportunidades de patrocínio e contratos.

O problema não se resume à ausência de visibilidade, mas à sua qualidade e função social. Estudos comparativos indicam que a forma como atletas são apresentadas tem impacto direto nas atitudes do público e na legitimação simbólica de suas modalidades (Cooky, Messner & Hextrum, 2013). Quando a narrativa midiática enfatiza dados de desempenho, contexto competitivo e trajetória esportiva, observa-se maior engajamento, menor resistência cultural e aumento na propensão à compra de ingressos, produtos e serviços relacionados — especialmente entre públicos não iniciados no esporte feminino (The Sport Journal, 2018).

Ano V, v.2 2025 | submissão: 22/03/2025 | aceito: 24/03/2025 | publicação: 26/03/2025

No campo do marketing esportivo, análises recentes mostram que a estrutura contratual ainda favorece sistematicamente os atletas homens, com diferenças acentuadas em valores, frequência de campanhas e categorias de produtos promovidos (Fink, 2015). Muitas marcas replicam estereótipos de gênero — associando o esporte feminino a nichos como “superação” ou “delicadeza” — e deixam de explorar narrativas técnicas, históricas e competitivas que poderiam reposicionar as atletas como protagonistas do alto rendimento. Tal abordagem não só limita o alcance das campanhas, como contribui para a naturalização da desigualdade.

Por outro lado, experiências bem-sucedidas apontam caminhos de inovação. Campanhas baseadas em storytelling de performance e marcos históricos — que articulam trajetória esportiva, estatísticas e representatividade — têm mostrado eficácia em ampliar a base de fãs e gerar conversões comerciais relevantes (Lebel & Danylichuk, 2012). Essas iniciativas demonstram que a valorização simbólica e econômica das atletas não é um dado, mas um campo em disputa, cujo desfecho depende de escolhas editoriais, estratégias de marketing e investimento institucional.

6. O caso brasileiro em perspectiva

O crescimento das artes marciais entre mulheres na América Latina revela uma aproximação entre vetores vistos além de em somente uma nação — como a circulação de eventos, técnicas e ídolos — e configurações locais permeadas por desigualdades estruturais e acesso desigual ao esporte. No Brasil, Argentina, Colômbia e México, pesquisas demonstram que o aumento da prática de modalidades como MMA, boxe e taekwondo entre mulheres tem acontecido juntamente e paralelamente ao crescimento de academias multiestilo, projetos de inclusão social e redes de apoio comunitário. Ainda assim, esse crescimento, tem sido mais perceptível nas pontas, entre alunas e atletas, do que nos âmbitos decisórios e técnico-administrativos.

Estudos indicam que as barreiras existentes para alcançar a equidade de gênero no esporte latino-americano não se limitam somente à entrada, mas são potencializadas à medida que se avança na hierarquia organizacional: mulheres seguem sub-representadas em cargos de comando, arbitragem e gestão técnica, mesmo em modalidades com significativa base feminina. A literatura demonstra que um conjunto de fatores combinados resultam nessa lacuna, não a falta de interesse ou qualificação. Fatores esses: redes informais de exclusão, naturalização da autoridade masculina e ausência de políticas de formação específicas para lideranças femininas.

Nesse cenário, iniciativas que visam à formação de treinadoras, à inserção de meninas na iniciação esportiva e à criação de parcerias intersetoriais com escolas e universidades têm se mostrado promissoras. Tais estratégias não somente ampliam a base de praticantes, como criam um pipeline de

Ano V, v.2 2025 | submissão: 22/03/2025 | aceito: 24/03/2025 | publicação: 26/03/2025

lideranças esportivas mais diversas e capacitadas. A evidência empírica sugere que programas com foco em desenvolvimento técnico, pedagogia do esporte e gestão inclusiva têm maior chance de gerar impacto sistêmico e duradouro.

Além disso, experiências bem documentadas de projetos sociais no Brasil — como o “Luta pela Paz” e iniciativas vinculadas ao esporte educacional — reforçam que a oferta de ambientes seguros, metodologias adaptadas e referências técnicas femininas são condições estruturantes para a permanência de mulheres e meninas no esporte de combate. Essas práticas favorecem a reversão do ciclo de exclusão e promovem trajetórias esportivas mais equitativas, sobretudo em territórios vulneráveis, onde o esporte cumpre também função social.

7. Referências competitivas e redes de formação: por que importam?

O caminho de consolidação das mulheres nas artes marciais não pode ser entendido apenas pelos marcos de visibilidade ou conquistas individuais. A literatura internacional em sociologia do esporte destaca que o desenvolvimento sustentável de modalidades femininas depende do conjunto integrado entre capital simbólico e infraestrutura técnica — ou seja, entre a valorização pública de referências competitivas e a existência de capacitações para qualificar novas praticantes e transferir conhecimento.

Referências de alto desempenho, como títulos mundiais, participação em eventos de prestígio ou inclusão em halls da fama, atuam como efeitos demonstrativos, ao apontar que o destaque profissional é possível no esporte feminino, por meio do demonstrativo de trajetórias profissionais, e influenciar diretamente na decisão de entrada ou permanência de jovens atletas. Contudo, esse estímulo só resulta em avanço estrutural quando garantido em sistemas de apoio técnico, pedagógico e institucional — como academias com equipes qualificadas, programas de certificação e intercâmbio técnico, acesso a bolsas e planos de carreira.

Seguindo essa visão, a literatura demonstra que o crescimento sustentado de modalidades femininas requer uma base sólida de capacidade instalada: treinadoras, árbitras, fisiologistas, preparadoras físicas, gestoras esportivas e promotoras. Essa infraestrutura, além de garantir continuidade, culmina no estabelecimento de um ecossistema de pertencimento e legitimidade técnica para as mulheres no esporte de combate, causando um rompimento à lógica dos “picos midiáticos” e evitando a evasão das categorias femininas após ciclos de estrelato individual.

Ademais, é fundamental a presença de redes interinstitucionais — que conectam academias, federações, universidades e programas de base — uma vez que fortalece o pipeline esportivo. Tais redes funcionam como zonas de transferência de conhecimento técnico e normativo, culminando na

Ano V, v.2 2025 | submissão: 22/03/2025 | aceito: 24/03/2025 | publicação: 26/03/2025

padronização de boas práticas de formação, fomentando a diversidade de perfis e ampliando o acesso a oportunidades em diferentes estágios da trajetória atlética. Em contextos marcados por divergências de gênero e recursos, como o brasileiro, essa integração entre elite e base torna-se ainda mais essencial para garantir que o avanço simbólico das mulheres no esporte se traduza em transformação estrutural.

8. O papel das políticas institucionais

A institucionalização de metas e indicadores de gênero tem sido consolidada como eixo central nas agendas internacionais de governança esportiva. Documentos produzidos pelo Comitê Olímpico Internacional (COI) e por federações globais, como a World Athletics e a FIBA, estabelecem métricas para igualdade de gênero em participação, liderança e arbitragem, com prazos definidos, mecanismos de avaliação e planos de ação trianuais. Essas diretrizes funcionam como mecanismos de accountability que vinculam desempenho organizacional a compromissos com a equidade, além estabelecer boas práticas.

Embora o MMA não integre o programa olímpico, suas entidades promotoras — como confederações, ligas e federações de artes marciais mistas — podem se beneficiar da adoção voluntária desses parâmetros, especialmente no que diz respeito à liderança feminina e composição técnica. A literatura em políticas esportivas pontua que a presença de mulheres em cargos decisórios não é apenas uma questão de representatividade simbólica, mas um fator determinante para o redesenho de prioridades, métodos pedagógicos e critérios de avaliação.

Experiências em modalidades como o atletismo, o rugby e o judô mostram que planos plurianuais com metas claras e mensuráveis aumentam significativamente a participação feminina em funções estratégicas, especialmente quando acompanhados por formação específica, incentivo financeiro e mecanismos de monitoramento. Essas conclusões reforçam que a mudança requer planejamento intencional, articulação interinstitucional e compromisso público com metas progressivas de inclusão, não sendo puramente espontânea.

No caso das artes marciais, a integração de indicadores de desempenho institucional com recorte de gênero — como a proporção de treinadoras, árbitras e dirigentes — pode acelerar a transição de ciclos pontuais de inclusão para uma cultura organizacional, objetivando à equidade. Tais padrões funcionam como termômetros, e mais que isso, como ferramentas de gestão, capazes de guiar decisões orçamentárias, critérios de fomento e estratégias de comunicação. Em uma área historicamente masculinizada, como o MMA, o investimento em liderança voltada ao gênero é condição-chave para consolidar trajetórias femininas e democratizar o acesso a posições de influência.

Ano V, v.2 2025 | submissão: 22/03/2025 | aceite: 24/03/2025 | publicação: 26/03/2025

9. Considerações finais: entre visibilidade, estrutura e equidade sistêmica

A trajetória de consolidação das mulheres nas artes marciais mostra que o reconhecimento esportivo é mais do que somente performance atlética individual, mas depende de uma arquitetura ampla de legitimidade cultural, visibilidade midiática e estrutura institucional. Este artigo demonstrou que a ascensão do MMA, do Muay Thai e de outras modalidades de combate praticadas por mulheres não pode ser explicada por marcos isolados, mas pela integração de três dimensões interdependentes: cultura e símbolos, mídia e mercado, e políticas de estruturação e governança.

Analizando a partir de uma visão simbólica, a presença de mulheres em espaços historicamente masculinizados como o ringue ou o octógono representa um ato de reconfiguração de fronteiras de gênero. As performances atléticas femininas não apenas transcendem normas de feminilidade, mas também geram novas gramáticas corporais e identitárias, viabilizando subjetividades plurais e modelos alternativos de ser atleta.

Na esfera midiática e mercadológica, a literatura demonstra que enquadramentos baseados na técnica, no contexto competitivo e em marcos históricos contribuem para a legitimação pública e econômica do esporte feminino. A mídia se mostra agente ativo na educação do olhar social, influenciando patrocínio, políticas públicas e práticas culturais. Estratégias de storytelling baseadas em desempenho potencializam a ampliação de audiências, reduz resistências e gera engajamento com valor simbólico e comercial.

No plano estrutural, os dados indicam que, para que haja um crescimento forte e justo, são necessárias redes formativas robustas e metas de equidade institucionalizadas. Experiências internacionais mostram que planos plurianuais com indicadores de gênero tem eficácia para ampliar a participação de mulheres em comissões técnicas, arbitragem e cargos de liderança. Estas estratégias se mostram ainda mais necessárias em contextos como o latino-americano, onde desigualdades de gênero correlacionam-se com assimetrias socioeconômicas e institucionais.

Assim, as recomendações advindas desta análise não são limitadas à expansão quantitativa da participação feminina, mas objetivam à construção de um ecossistema sustentável, seguro e plural. Para isso, são necessárias as seguintes medidas: definição de metas anuais para presença feminina em cargos técnicos e decisórios; fortalecimento de redes de formação, incluindo programas de certificação e mentoria; reestruturação de narrativas midiáticas com foco em performance e trajetória; e criação de indicadores de impacto em academias, sociais e federações. Dessa forma, a liderança inclusiva deve ser entendida como fator estratégico de transformação estrutural e redistribuição de poder no campo projetos esportivo.

Ano V, v.2 2025 | submissão: 22/03/2025 | aceito: 24/03/2025 | publicação: 26/03/2025

Em relação à agenda futura, é importante realizar estudos empíricos longitudinais que analisem as dinâmicas de visibilidade e permanência, comparando modalidades olímpicas e não olímpicas. Além disso, são necessárias pesquisas que avaliem os impactos de diversas políticas de formação de lideranças femininas na retenção de atletas ao longo do tempo. Além disso, é essencial produzir dados desagregados por gênero, função e nível competitivo para fundamentar políticas públicas e acompanhar o avanço institucional.

Em resumo, o reconhecimento feminino nas artes marciais vai além de marcos simbólicos: demanda infraestrutura, governança justa e uma visão esportiva mais abrangente. Apenas dessa forma poderemos transformar o ciclo de visibilidade em legado, estabelecendo um ambiente competitivo que seja técnico, plural e estruturalmente justo.

Referências

HANNON, A.; PHIPPS, C. *Pink gloves still give black eyes: Exploring 'alternative' femininity in women's combat sports*. *Martial Arts Studies*, v. 3, p. 24–37, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.18573/mas.30>.

CLARINGBOULD, I. E. C.; KNOPPERS, A. E. *Doing and undoing gender in sport governance*. *Sex Roles*, v. 58, n. 1–2, p. 81–92, 2008.

FINK, J. S. *Female athletes, women's sport, and the sport media commercial complex: Have we really "come a long way, baby"?* *Sport Management Review*, v. 18, n. 3, p. 331–342, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.05.001>.

GREEN, M. *Integrating macro- and meso-level approaches: A comparative analysis of elite sport development in Australia, Canada and the United Kingdom*. *European Sport Management Quarterly*, v. 5, n. 2, p. 143–165, 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/16184740500188805>.

HENRY, I.; ROBINSON, L. *Gender equality and leadership in Olympic bodies*. Lausanne: International Olympic Committee, 2010.

LEBEL, K.; DANYLCHUK, K. *How Tweet it is: A gendered analysis of professional tennis players' self-presentation on Twitter*. *International Journal of Sport Communication*, v. 5, n. 4, p. 461–480, 2012.

RASMUSSEN, K.; DUFUR, M. J.; COPE, M. R.; PIERCE, H. *Gender marginalization in sports participation through advertising: The case of Nike*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 18, n. 15, p. 759, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph18157759>.

SCHEADLER, T.; WAGSTAFF, A. *Exposure to women's sports: Changing attitudes toward female athletes*. *The Sport Journal*, v. 19, n. 1, p. 1–17, 2018.



Ano V, v.2 2025 | submissão: 22/03/2025 | aceito: 24/03/2025 | publicação: 26/03/2025

SISJORD, M. K.; KRISTIANSEN, E. *Elite women wrestlers' muscles: Physical strength and a social burden. International Review for the Sociology of Sport*, v. 44, n. 2–3, p. 231–246, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1012690209335278>.

TRUYENS, J.; DE BOSSCHER, V.; HEYNDELS, B.; WESTERBEEK, H. *A resource-based perspective on countries' competitive advantage in elite athletics. International Journal of Sport Policy and Politics*, v. 6, n. 3, p. 459–489, 2014.