

Violência contra mulheres impulsiona procura por aulas de defesa pessoal no país

A escalada da violência contra as mulheres fez crescer no país a procura delas por aulas de defesa pessoal, como jiu-jítsu e krav magá, de acordo com levantamento realizado pela Maximum Boxing, empresa especializada em equipamentos esportivos. Segundo os dados do estudo recentemente divulgado, somente no último ano houve um crescimento de 23% no interesse de mulheres por esse tipo de modalidade.

A busca por técnicas de defesa pessoal tem sido motivada não apenas pelo interesse em praticar uma atividade física, mas também pela necessidade de muitas mulheres se sentirem mais preparadas diante de situações de risco. As modalidades trabalham, além do condicionamento físico, noções de reação, controle emocional, percepção de situações de perigo e estratégias para escapar de possíveis agressões.

“Infelizmente acompanhamos casos diários de violência contra as mulheres e os números só crescem. Em 2025, foram 1.568 vítimas de feminicídio, maior número da série histórica. A falta de capacidade do poder público em frear esse fenômeno justifica a procura e necessidade de mulheres em aprender a se defender por conta própria”, afirma Maira Bandeira, presidente do instituto que leva seu nome e que oferece aulas de defesa pessoal para mulheres e crianças.

O crescimento da procura ocorre em um cenário de persistência da violência doméstica e familiar no país. Dados da Pesquisa Nacional de Violência contra a Mulher, realizada pelo Instituto DataSenado e pelo Observatório da Mulher contra a Violência, apontam que uma em cada três brasileiras relatou ter vivido alguma situação de violência doméstica ou familiar nos últimos 12 meses. Outros 29% relataram situações concretas de agressão, mas não as identificaram como violência doméstica ou familiar.

Os números ajudam a dimensionar um problema que, muitas vezes, permanece restrito ao ambiente doméstico e não chega ao conhecimento das autoridades. A violência pode assumir diferentes formas, incluindo agressões físicas, ameaças, violência psicológica, sexual e patrimonial. Em muitos casos, a vítima também enfrenta dificuldades para denunciar ou romper o ciclo de violência, especialmente quando existe dependência financeira, emocional ou familiar do agressor.

O Estado de São Paulo concentra números de casos de violência contra a mulher, principalmente no interior, segundo levantamento da Secretaria da Segurança Pública de São Paulo. Entre janeiro e junho deste ano, foram registrados 97 feminicídios no interior, contra 24 na Capital. A diferença também aparece nos registros de tentativas de homicídio. No mesmo período, foram contabilizados 372 casos no interior, enquanto a Capital registrou 142 ocorrências. Nos casos de lesão corporal dolosa, a distância é ainda maior: foram cerca de 20 mil registros no interior e 9 mil na Capital.

Para Maira Bandeira, o aprendizado da defesa pessoal pode representar uma ferramenta adicional de segurança, mas não deve ser encarado como uma solução isolada para o problema da violência contra a mulher.

Maira conta que, além de aprender as técnicas de defesa pessoal, o instituto também oferece apoio de especialistas para vítimas de violência física, psicológica ou sexual.

“Temos uma rede de parceiros formada por advogados e psicólogos que garantem todo o suporte necessário para que as vítimas possam enfrentar e lidar com essas situações”, explica a presidente do instituto, que é faixa preta em Jiu-Jitsu.

Segundo ela, o objetivo é oferecer às mulheres não apenas conhecimento sobre técnicas de defesa, mas também informação e suporte para que possam reconhecer situações de violência e buscar ajuda.

Nas aulas, as mulheres são orientadas sobre como identificar possíveis situações de risco e, quando necessário, utilizar técnicas que permitam criar uma oportunidade de fuga ou pedir ajuda. “Nosso trabalho já impactou mais de 20 mil pessoas. É válido que as mulheres aprendam a se defender, mas nossa principal luta é que o uso desse conhecimento seja cada vez menos necessário”, conclui a presidente do instituto.

<https://oexpresso.com.br/violencia-contra-mulheres-impulsiona-procura-por-aulas-de-defesa-pessoal-no-pais/>

Veículo: Online -> Site -> Site Jornal O Expresso - Capão Bonito/SP