

## MMA é esporte para mulheres?

### Educação Física

Enviado por: \_marcelocosta@seed.pr.gov.br

Postado em:13/11/2015

Matéria publicada no site SRZD - MMA é esporte para mulheres? Especialistas divergem sobre assunto Segundo especialista, tendo em vista a constituição genética do corpo feminino e a sua fragilidade óssea em relação ao organismo masculino, acima de qualquer problema moral, ético ou religioso, a mulher de maneira alguma é preparada para apanhar desta forma sem sequelas. O MMA feminino está em alta, especialmente, pela popularidade de Ronda Rousey, que virou a queridinha do UFC pelo mundo. Recentemente, ela venceu a brasileira Bete Corrêa no Rio de Janeiro, e ainda conquistou mais fãs ao visitar pontos turísticos da cidade e assistir a uma partida do Flamengo no Maracanã. Porém, a prática de lutas pelas mulheres ainda é um assunto polêmico devido aos danos que os fortes golpes podem causar. Há especialistas que defendem a suspensão da prática por mulheres, alegando que o corpo é mais frágil e não é preparado para receber socos e pontapés. Por outro lado, outros acreditam que o físico feminino é como o dos homens, e não acham que elas devem deixar tais atividades de lado. Para saber detalhes sobre o que acontece com o corpo das mulheres ao receberem golpes, possíveis danos e esportes mais indicados para elas, o SRZD conversou com Beny Schmidt, chefe e fundador do Laboratório de Patologia Neuromuscular e professor adjunto de Patologia Cirúrgica da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), e com Rickson Moraes, médico ortopedista do Instituto Nacional de Ortopedia e Traumatologia (INTO/MS). Um deles acredita que é "inconcebível duas mulheres participarem do UFC". "Tendo em vista a constituição genética do corpo feminino e a sua fragilidade óssea em relação ao organismo masculino, acima de qualquer problema moral, ético ou religioso, a mulher de maneira alguma é preparada para apanhar desta forma sem sequelas. Portanto, podemos categoricamente afirmar que esse, assim chamado, esporte, MMA é extremamente prejudicial à saúde feminina", disse. Outro especialista já defende que qualquer pessoa, independente do sexo, pode praticar este tipo de atividade, e os riscos são os mesmos. "Atletas como Ronda Rousey, Cris Cyborg, Joanna Jedrzejczyk e Claudinha Gadelha estão aí para mostrar que não há limites para as mulheres quando se fala de MMA". Leia abaixo as considerações dos dois médicos sobre o assunto: O corpo da mulher é preparado para receber fortes golpes, como acontece nas lutas de MMA? O que difere do corpo do homem neste sentido? Dr. Beny Schmidt: De maneira alguma. A quantidade de massa muscular é o que difere, principalmente, pois é muito menos desenvolvida e, em menor escala, a estrutura óssea, que é mais delicada e frágil no sexo feminino. Dr. Rickson Moraes: Nem homens nem mulheres são preparados para receber impactos de grande intensidade, porém sabemos que, em geral, a composição corporal tende a ser diferente entre os sexos (o que chamamos de dimorfismo sexual), com um maior percentual de gordura verificado nas mulheres, enquanto que os homens geralmente apresentam maior volume de massa muscular. Associado a isso, os homens têm geralmente ossos maiores, graças a ações dos chamados esteróides sexuais. É importante ressaltar que a distribuição da gordura se dá de maneira diferente nas mulheres, com maior predomínio na região dos quadris e mamas. Não podemos esquecer que a mulher está sob influência das variações hormonais verificadas no ciclo menstrual, o que determina períodos em que há maior retenção hídrica e

períodos em que há perda sanguínea. Atletas do sexo feminino que diminuem muito seu percentual de gordura (por conta das atividades desportivas) sofrem alterações hormonais bastante relevantes, chegando inclusive a não menstruar (o que chamamos de amenorréia). Todos estes fatores são importantes na capacidade de absorção de impactos e na programação das competições e treinos. Quais são os danos que as lutas podem causar para a saúde da mulher? Dr. Beny Schmidt: Os principais danos são as graves lesões musculares e as fraturas ósseas, sobretudo dos ossos da face. Dr. Rickson Moraes: Em sua maioria, os danos são os mesmos aos quais estão submetidos os homens, porém, pode haver diferença na frequência verificada. Estudos realizados em diversos esportes sugerem que as mulheres têm até 70% mais chances de desenvolver uma concussão (um tipo de trauma no crânio) do que os homens. A composição corporal pode também determinar lesões distintas, como é o caso dos traumas nos seios (nas mulheres) e lesões na bolsa escrotal e pênis (verificados no homem). Podemos dizer que o MMA é prejudicial à saúde feminina? Dr. Beny Schmidt: Claro que sim. Do ponto de vista acadêmico, científico, filosófico e educacional, é um absurdo agenciadores do mundo inteiro escolherem essas moças para tal brutalidade em pleno século XXI. Dr. Rickson Moraes: Como acontece com qualquer esporte de contato, há riscos envolvidos com sua prática tanto para homens quanto para mulheres. Se realizado de maneira equivocada e sem um adequado preparo técnico e físico, qualquer esporte pode levar a lesões. Seguindo as orientações corretas e utilizando equipamentos de proteção (como luvas, protetores bucais, protetores para seios, caneleiras, etc.), essas lesões são minimizadas e os benefícios da atividade desportiva superam facilmente os riscos. Quais são os esportes mais indicados para as mulheres? Nenhum tipo de luta é recomendado? Dr. Beny Schmidt: Os esportes mais recomendados para as mulheres são os esportes que não exigem delas um estresse exagerado ósteo-musculo-tendíneo. Exemplos: tênis de mesa, voleibol, etc. Entre as lutas, poderíamos admitir judô e caratê, por exemplo. Dr. Rickson Moraes: À luz da ciência atual, não há fatores estabelecidos que definam quais às práticas desportivas mais adequadas a cada um dos gêneros. Cada vez mais vemos mulheres praticando esportes tidos como masculinos e, o que é mais importante, praticando em alto nível e com excelentes resultados. Atletas como Ronda Rousey, Cris Cyborg, Joanna Jedrzejczyk e Claudinha Gadelha estão aí para mostrar que não há limites para as mulheres quando se fala de MMA. Que conselhos dá às mulheres que praticam o MMA atualmente? Dr. Beny Schmidt: Para as mulheres que praticam, peço um momento de reflexão profunda e maior entendimento da sua alma feminina. Para todas aquelas que são assediadas por esses verdadeiros crápulas, peço que denunciem aos seus pais, aos seus professores, aos seus maridos e assim por diante. Dr. Rickson Moraes: Parece lógico recomendar que se evitem competições que envolvam força desproporcional entre os oponentes (o que acontece quando um homem luta contra uma mulher ou quando atletas do mesmo sexo, porém com grande diferença de peso corporal, lutam entre si). Diversos estudos mostram que categorias de peso, divididos por sexo, parecem promover uma proteção adicional aos praticantes de MMA. Não custa lembrar que, antes de praticar qualquer esporte de contato (principalmente em nível competitivo), mulheres em idade fértil devem certificar-se que não estejam grávidas, pois traumas abdominais ou pélvicos podem precipitar um abortamento; esse é um cuidado que a maioria dos grandes eventos de MMA mundiais (como o UFC) já tomam. Cabe ressaltar também a importância de passar por uma avaliação médica completa antes de iniciar qualquer atividade física, além de procurar praticar este esporte com orientações de professores e técnicos capacitados. Este conteúdo foi acessado em 13/11/2015 - site SRZD. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.