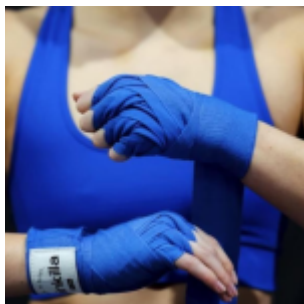


# A trajetória de Ronda Rousey: do judô ao estrelato no MMA e no cinema

Category: GERAL,OUTRAS NOTÍCIAS

escrito por Chellsen Carneiro | 1 de outubro de 2025



**Medalhista olímpica no judô, lenda no MMA e atriz; relembre a história de uma das atletas mais emblemáticas da última década**

Um dos maiores nomes do mundo da luta é Ronda Rousey, que pode ostentar o fato de ser medalhista olímpica no judô, ter se tornado uma das maiores lendas do UFC e também participado de filmes no cinema.

O impacto no octógono foi tão significativo que influenciou não só a cultura pop, mas também o cenário das apostas, já que [as bets autorizadas acompanham recordes do MMA](#) como referência de desempenho. Jogue com responsabilidade.

Da medalha olímpica ao estrelato no UFC, a trajetória de Ronda Rousey ajudou a elevar o esporte a um novo patamar de visibilidade. Vamos lembrar essa história!

## A medalha olímpica

Ronda Rousey nasceu em 1987, em Riverside, Califórnia, e desde muito cedo demonstrou talento para o judô. Ela foi treinada pela sua mãe, AnnMaria De Mars, uma ex-atleta consagrada que fez história ao ser a primeira americana a conquistar um

título mundial na modalidade.

Rousey seguiu o mesmo caminho e, aos 17 anos, já integrava a equipe olímpica dos Estados Unidos. Em 2008, brilhou nos Jogos Olímpicos de Pequim, onde conquistou a medalha de bronze.

Com esse feito, entrou para a história como a primeira mulher americana a alcançar um pódio olímpico no judô. Ronda também soma uma medalha de prata no Mundial e um ouro nos Jogos Pan-Americanos, ambos disputados no Brasil.

## **Lenda no MMA**

Apesar do sucesso no judô, Ronda Rousey migrou para o MMA e fez eventos amadores em 2010, se destacando e recebendo uma oportunidade no UFC um ano depois.

Profissionalmente, ela estreou no [MMA](#) no King of the Cage: Turning Point, vencendo a brasileira Ediene Gomes. Após dois triunfos, foi para o Strikeforce, onde se tornou campeã do peso galo.

Em 2012, Ronda assinou com o Ultimate Fighting Championship, o UFC, já recebendo um duelo contra Liz Carmouche valendo o cinturão. A vitória veio no primeiro round, mostrando todo o seu potencial.

Curiosamente, Ronda Rousey venceu todas as suas três lutas amadoras e as oito primeiras no MMA profissional da mesma forma, com uma chave de braço. O primeiro triunfo diferente foi em 2014, quando passou por Sara McMann com um nocaute técnico, após acertar uma joelhada no corpo logo no primeiro round.

A americana reinou na categoria até 2015, quando chegou para encarar Holly Holm com um cartel invicto de 12-0, todos por via rápida. Porém, a desafiante conseguiu um nocaute histórico com um chute na cabeça, vencendo e ficando com o cinturão.

Ronda ainda teve mais um duelo no [UFC](#), encarando Amanda Nunes pelo cinturão do peso galo. Porém, foi nocauteada no primeiro round e anunciou a sua aposentadoria com apenas 29 anos.

Ela se tornou a única atleta da história da organização a disputar o cinturão em todas as lutas que fez, fundamental para a categoria e motivando muitas mulheres a entrar no mundo da luta.

Ícones como Amanda Nunes abriram caminho para uma nova geração, e hoje [a Superbet destaca as mulheres do MMA](#), acompanhando sua trajetória nos grandes eventos. Saiba quando apostar e quando parar.

## Ronda Rousey no cinema

Ronda Rousey também conquistou espaço em Hollywood. Aproveitando sua popularidade no auge do UFC, ela participou de grandes produções de ação, como Os Mercenários 3 (2014), Velozes & Furiosos 7 (2015) e Entourage (2015), interpretando papéis que exploravam sua imagem de atleta forte e carismática.

Embora não tenha seguido uma carreira longa no cinema, suas aparições ajudaram a consolidar sua presença na cultura pop e mostraram sua capacidade de transitar para além do [esporte](#), abrindo novas portas no entretenimento.

Fonte: Agência de notícias e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso em 01/10/2025/14:00:43

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal

Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: [folhadoprogresso.jornal@gmail.com](mailto:folhadoprogresso.jornal@gmail.com).

**Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](#)– (93) 98117 7649.**

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

*Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](#) (Claro)*

*-Site: [www.folhadoprogresso.com.br](http://www.folhadoprogresso.com.br) e -  
mail: [folhadoprogresso.jornal@gmail.com](mailto:folhadoprogresso.jornal@gmail.com)/ou e -  
mail: [adeciopiran.blog@gmail.com](mailto:adeciopiran.blog@gmail.com)*

[O papel da publicidade online no crescimento dos negócios digitais](#)