

**Esporte**

# **Delas**

**Empoderamento, inclusão  
e permanência de meninas  
e mulheres no esporte**

**3  
MÓDULO**



**Promoção de programas seguros e  
inclusivos para meninas**

**JANE MOURA**

## FUNDAÇÃO DEMÓCRITO ROCHA (FDR)

### **Presidente**

Luciana Dummar

### **Diretor Administrativo-Financeiro**

André Avelino de Azevedo

### **Gerente-Geral**

Marcos Tardin

### **Gerente Editorial**

Lia Leite

### **Gerente de Marketing e Design**

Andrea Araújo

### **Gerente de Audiovisual**

Chico Marinho

### **Gerente de Projetos**

Raymundo Netto

### **Analistas de Projetos**

Aurelino Freitas e Fabrícia Góis

### **Analista de Contas**

Narcez Bessa

## UNIVERSIDADE ABERTA DO NORDESTE (UANE)

### **Gerente Educacional**

Prof. Dr. Deglaucy Jorge Teixeira

### **Coordenadora Pedagógica**

Profa. Ms. Jôsy Braga Cavalcante

### **Coordenadora de Cursos e Secretária Escolar**

Esp. Marisa Ferreira

### **Desenvolvedora Front-End**

Isabela Marques

### **Estagiárias em Mídias e Tecnologias para Educação**

Ágata Ribeiro e Rebeca Azevedo

### **Estagiária em Pedagogia (Secretaria Escolar)**

Arielly Ribeiro

### **Estagiários em Letras**

Lucas Gomes Gonçalves

Matheus Coutinho Dias

Wesley Militão Fernandes Mendes

## **ESPORTE DELAS: EMPODERAMENTO, INCLUSÃO E PERMANÊNCIA DE MENINAS E MULHERES NO ESPORTE**

### **Concepção e Coordenadora Geral**

Valéria Xavier

### **Coordenadora de Conteúdo**

Daiany França Saldanha

### **Coordenadora Editorial**

Lia Leite

### **Revisora**

Jessika Sampaio

### **Projeto Gráfico e Editora de Design**

Andrea Araujo

### **Designer Gráfico**

Welton Travassos

### **Ilustrador**

Rafael Limaverde

### **Analista de Marketing**

Henri Dias

### **Analista de Projetos**

Daniele de Andrade

### **Social Media**

Letícia Frota

**Este fascículo digital é parte integrante do projeto Esporte Delas: empoderamento, inclusão e permanência de meninas e mulheres no esporte, em decorrência do IV Edital de Projetos Desportivos e Paradesportivos – Incentivo ao Esporte Cearense. Processo no 00009.653430/22.**

# SUMÁRIO

<b>Apresentação .....</b>	<b>5</b>
<b>1. Conceitos fundamentais de programas seguros e inclusivos no esporte .....</b>	<b>6</b>
<b>2. Identificação e superação de barreiras à participação de meninas e mulheres no esporte .....</b>	<b>8</b>
<b>3. Estratégias para a criação de ambientes esportivos seguros e inclusivos para as meninas e mulheres .....</b>	<b>16</b>
<b>4. Habilidades para a vida adquiridas por meio do esporte e sua conexão com segurança e inclusão .....</b>	<b>21</b>
<b>5. Estudo de caso: Programas esportivos inclusivo e seguros bem-sucedidos no Brasil.....</b>	<b>24</b>
<b>Referências.....</b>	<b>29</b>
<b>Sobre a autora .....</b>	<b>31</b>



# Apresentação

Este módulo tem como objetivo proporcionar uma compreensão aprofundada de como promover programas esportivos que sejam seguros e inclusivos para meninas e mulheres. No Brasil e no mundo, as mulheres enfrentam diversas barreiras que dificultam ou impedem o seu acesso e participação efetiva no ambiente esportivo. A falta de espaços seguros e inclusivos é um dos desafios enfrentados por elas. Para abordar essa questão e apresentar caminhos para a criação de programas esportivos focados na segurança física e emocional e na inclusão das mulheres, ao longo deste módulo serão exploradas as principais barreiras e desafios enfrentados por elas para acessarem o esporte, assim como estratégias que podem ser utilizadas para superar essas barreiras e contribuir para o desenvolvimento, implementação e avaliação de programas esportivos seguros e inclusivos para meninas e mulheres.

# 1. Conceitos fundamentais de programas seguros e inclusivos no esporte

Ao pensar no desenvolvimento e implementação de programas seguros e inclusivos para meninas e mulheres é importante ter em conta alguns conceitos fundamentais. Primeiramente, é fundamental compreender que as trajetórias e vivências das meninas e mulheres em diferentes esferas sociais são marcadas pela interseccionalidade<sup>1</sup> entre diferentes estruturas de poder, principalmente, o racismo, o cis-hetero-patriarcado<sup>2</sup> e a estrutura de classe. Nesse sentido, é indispensável reconhecer a diversidade entre as mulheres, pois cada uma delas é atravessada por barreiras específicas a depender dos marcadores sociais da diferença que compõem as suas identidades.

Refletir sobre a criação de espaços seguros e inclusivos é também reconhecer as desigualdades às quais meninas e mulheres são submetidas diariamente, e criar estratégias baseadas na **equidade** de oportunidades. Ou seja, considerando as diferenças, é importante elaborar estratégias que garantam que meninas, mulheres e outros grupos minorizados tenham acesso a oportunidades justas e participem plenamente do programa esportivo.

Um espaço seguro para meninas e mulheres, em

- 
- 1 Termo criado pela estadunidense Kimberlé Crenshaw que define como “uma conceituação do problema que busca capturar as consequências estruturais e dinâmicas da interação entre dois ou mais eixos da subordinação. Ela trata especificamente da forma pela qual o racismo, o patriarcalismo, a opressão de classe e outros sistemas discriminatórios criam desigualdades básicas que estruturam as posições relativas de mulheres, raças, etnias, classes e outras. Além disso, a interseccionalidade trata da forma como ações e políticas específicas geram opressões que fluem ao longo de tais eixos, constituindo aspectos dinâmicos ou ativos do desempoderamento.” (CRENSHAW, 2002, p.177)”
  - 2 Estrutura de poder pautada na superioridade do homem cis e heterossexual.

sua diversidade, é aquela onde todas elas estejam protegidas de qualquer tipo de violência, de danos acidentais evitáveis e se sintam livres e confortáveis para expressar e compartilhar seus pontos de vista abertamente, sem medo de julgamentos, opressão ou discriminação. Além disso, espaços esportivos seguros e inclusivos estimulam a participação ativa e fazem com que as meninas se sintam à vontade para se envolver nas atividades, independente do seu nível de habilidade ou conhecimento.

Programas esportivos podem desempenhar um papel fundamental no desenvolvimento integral e na vida das meninas e mulheres. No entanto, se a criação de espaços seguros e a proteção física e emocional das mulheres não estiverem no centro da elaboração e implementação do programa, existe o risco de causar mais dano do que benefício, inibindo o seu desenvolvimento e violando o direito das mulheres participarem plenamente do esporte. Desse modo, é essencial também que a segurança física e emocional das meninas e mulheres seja constantemente avaliada, envolvendo todas as partes interessadas no programa, especialmente as próprias participantes.

A construção de um espaço seguro depende dos esforços, atenção e participação de todas as pessoas presentes neste ambiente e envolvidas com o programa. Mais adiante, neste módulo, serão abordadas estratégias que podem contribuir para a criação, implementação e avaliação de programas esportivos seguros e inclusivos para meninas e mulheres.

## 2. Identificação e superação de barreiras à participação de meninas e mulheres no esporte

No Brasil e em todo o mundo, meninas e mulheres enfrentam diversas barreiras e desafios específicos que dificultam ou impedem o seu acesso, participação e permanência nos espaços esportivos e em outras esferas da sociedade. As desigualdades de gênero são, principalmente, criadas a partir da percepção do papel social das mulheres, que reforça estereótipos nocivos e produz diversas barreiras. É importante salientar que essas barreiras são aumentadas e se tornam cada vez mais complexas quando associadas a outros marcadores sociais da diferença, como raça e etnia, identidade de gênero, orientação sexual, classe, deficiência, dentre outros.

### Você Sabia?

No Brasil, 34,8% das meninas brasileiras abandonam a prática esportiva quando chegam na puberdade<sup>3</sup>, isso representa mais que o dobro dos meninos. Esse dado evidencia a necessidade de promover e fortalecer ações que garantam o acesso, permanência e participação das mulheres no esporte. No entanto, para desenvolver e implementar um programa esportivo atrativo e efetivo para as meninas e mulheres, é preciso antes de tudo compreender os desafios enfrentados por elas. Essa compreensão é essencial para a criação de estratégias eficientes e sustentáveis.

<sup>3</sup> BRASIL, Ministério do Esporte. *Diesporte – Diagnóstico Nacional do Esporte*. Brasília: Ministério do Esporte, 2015.

A seguir, serão apresentadas algumas das principais barreiras enfrentadas por meninas e mulheres de todas as regiões do país, assim como caminhos para superá-las. Estereótipos de gênero associados ao papel das mulheres na sociedade fazem com que as responsabilidades de cuidado com outras pessoas, especialmente as crianças mais novas, recaiam quase que exclusivamente sobre elas. Dados do IBGE indicam que, mais de 50 milhões de pessoas a partir dos 14 anos realizam tarefas de cuidado, sendo que 34,9% das responsáveis por essas atividades são mulheres, enquanto 23,3% são homens. Ao analisar outros marcadores sociais da diferença, a pesquisa indica que a maior parte das tarefas de cuidados são realizadas por pessoas pretas e pardas (59,4%). Entre as mulheres também existe desigualdade. No Brasil, as tarefas de cuidado são desempenhadas por 74,1% das mulheres pretas e pardas, enquanto entre as mulheres brancas essa taxa cai para 31,5%.

Outro grande desafio que as meninas e mulheres enfrentam é a obrigação com as tarefas domésticas. No país, meninas e mulheres acima de 14 anos gastam 21,4 horas por semana com tarefas domésticas, enquanto os meninos e homens na mesma faixa etária gastam quase a metade deste tempo (11 horas semanais). Além disso, 94,1% das mulheres negras e 91,5% das mulheres brancas realizam esse tipo de atividade. E, na maioria das vezes, elas precisam conciliar essas tarefas com as atividades da escola e/ou do trabalho.

Se as meninas e mulheres passam a maior parte do tempo ocupadas com tarefas de cuidado, como terão tempo para se dedicar ao esporte e a outras atividades de lazer?

Ajustar o programa esportivo para atender às necessidades das meninas e mulheres, é fundamental para transgredir essa barreira e garantir a sua participação efetiva. Oferecer atividades em horários acessíveis às mulheres, e se possível, criar uma estrutura para também receber e atender as crianças mais novas, pode ser um caminho para o acesso e permanência das meninas e mulheres nas atividades. Ainda sobre esse ponto, outra estratégia importante é a promoção de espaços de reflexão e conscientização das próprias mulheres, seus familiares e da comunidade em geral, sobre a importância da desconstrução de estereótipos de gênero.

Barreiras como a imagem corporal, a discriminação, o preconceito e a falta de incentivo também podem ser superadas com a criação de espaços educativos de troca, sensibilização e visibilidade. Nesse sentido, é importante envolver toda a comunidade na discussão dessas temáticas e também da importância da participação e ocupação das meninas e mulheres no esporte.

Tabus relacionados à menstruação e à pobreza menstrual também são um grande obstáculo enfrentado por meninas e mulheres. Esses tabus impedem que elas participem plenamente dos espaços esportivos e de outras atividades, como as aulas na escola. De acordo com relatório da Unicef e da UNFPA<sup>4</sup>, a pobreza menstrual atinge 15 milhões das pessoas que menstruam<sup>5</sup> e mais de 4 milhões delas não têm acesso a itens mínimos de cuidado menstrual nas escolas. Esse fato representa riscos de problemas de saúde, higiene e

---

4. Unicef e UNFPA. Pobreza Menstrual no Brasil: desigualdades e violação de direitos. Brasília, 2021.

5. É importante destacar que a pobreza menstrual atinge não somente meninas e mulheres cisgênero, como também meninos e homens trans e pessoas não binárias, por exemplo.

qualidade de vida dessas pessoas. Além disso, 62% desse público afirmou que deixou de ir à escola ou a algum lugar que gostam por causa da menstruação.

É importante elucidar que a pobreza menstrual envolve tanto a falta de acesso a insumos menstruais (como, por exemplo, absorventes), quanto a falta de informação sobre menstruação e de acesso à infraestrutura adequada para a manutenção da higiene menstrual. Nesse sentido, ao elaborar um programa esportivo centrado na participação das meninas e mulheres, é essencial desenvolver atividades que promovam a dignidade menstrual, tanto disponibilizando insumos menstruais, e oferecendo instalações adequadas para higiene menstrual como banheiros e sabonete, quanto promovendo espaços sobre saúde sexual e reprodutiva em que as meninas possam se expressar abertamente e tirar suas dúvidas.



Meninas e mulheres também sofrem constantemente assédio e outros tipos de violência, dentro e fora do ambiente esportivo. Dados<sup>6</sup> apresentados na dissertação de mestrado da ex-atleta Joanna Maranhão, revelou que 93% dos atletas no Brasil já sofreram algum tipo de assédio em suas carreiras esportivas. Dentre as mulheres atletas, 93,7% compartilhou ter sofrido assédio psicológico, 49,7% assédio físico e 64% assédio sexual.

### **Você sabia?**

A denúncia pública da nadadora Joanna Maranhão sobre o abuso sexual que sofreu de seu técnico na infância deu origem a Lei 12.650/2012, que leva o seu nome, e estabelece que o prazo de prescrição de abuso sexual de crianças e adolescentes seja contado a partir da data em que a vítima completa dezoito anos.

Assim, a vítima tem mais condições de denunciar o crime sofrido.

Fora do ambiente esportivo, o contexto é ainda mais preocupante. O Brasil registra cerca de 500 mil vítimas de exploração sexual de crianças e jovens, das quais 75% são mulheres e negras<sup>7</sup>, o que faz com que o país ocupe a 2ª posição no ranking mundial de exploração sexual infantojuvenil. O Fórum Brasileiro de Segurança Pública mostrou que mais de 70% das vítimas de estupro eram meninas de até 13 anos. Os dados revelam que a cada 8 minutos uma mulher ou menina é estuprada no país, e em média 4 mulheres são assassinadas por dia.

6. Disponível em: <https://ge.globo.com/olimpiadas/noticia/2022/08/02/pesquisa-aponta-que-93percent-dos-atletas-brasileiros-ja-sofreram-assedio.ghtml>

7. Instituto de Segurança Pública. *Atlas da Violência 2021* / Daniel Cerqueira et al., — São Paulo: FBSP, 2021

Além disso, a pesquisa *Por Ser Menina no Brasil*<sup>8</sup> realizada pela Plan International revelou que 94,2% das meninas com idade entre 14 e 19 anos já vivenciaram ou presenciaram ao menos uma situação de violência com pessoas próximas. A mesma pesquisa revela que depois do ambiente de casa, a **escola é apontada como o local** onde elas mais sofrem assédio (32,4%) e violência de gênero (25,4%).

As principais vítimas de violência de gênero no Brasil são atravessadas, principalmente, pelo marcador social de raça e identidade de gênero. Isso quer dizer, em geral, meninas e mulheres cis ou trans negras ocupam uma posição de maior vulnerabilidade em sofrer diferentes tipos de violência.

Ao visibilizar as violências sofridas pela população trans, a pesquisa<sup>9</sup> da ANTRA revela que o Brasil é o país que mais mata pessoas trans no mundo, sendo 76% das vítimas travestis e mulheres trans negras. A pesquisa também aponta que a expectativa de vida das pessoas trans no Brasil é de 35 anos, enquanto a de outros grupos sociais é de 77 anos.

As barreiras de ingresso ao esporte violam o direito à prática esportiva e geram desigualdades de acesso aos benefícios que o esporte e a atividade física promovem à saúde e ao bem-estar físico e mental.

---

8. Plan International. *Por Ser Menina no Brasil*. São Paulo, 2021. Disponível em: <https://plan.apikistage.com/wp-content/uploads/2021/11/por-ser-menina-resumo-executivo-final.pdf>

9. Benevides, Bruna G. Dossiê: assassinatos e violências contra travestis e transexuais brasileiras em 2022 / Bruna G. Benevides. ANTRA (Associação Nacional de Travestis e Transexuais) – Brasília, DF: Distrito Drag; ANTRA, 2023. Disponível em: <dossieantra2023.pdf> (wordpress.com)

# É urgente refletir sobre a saúde mental das meninas!

Dados disponibilizados pelo Sistema de Informação de Agravos de Notificação (Sinan), revelam que as principais vítimas de lesões autoprovocadas são mulheres (71,3% dos registros). Por outro lado, o suicídio, que representa a quarta maior causa de mortes entre jovens com idade entre 15 e 29 anos no mundo, tem risco 3,8% maior entre os homens. Dados do Sistema de Informações sobre Mortalidade (SIM) mostram que a taxa de mortalidade por suicídio é de 10,7 por 100 mil habitantes, enquanto entre as mulheres esse valor cai para 2,9. Essas informações mostram que o fator de gênero marca as diferentes fases de comportamentos suicidas, e que também influencia a saúde mental dos meninos.

A Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE)<sup>10</sup>, realizada pelo IBGE com estudantes adolescentes com idade entre 13 e 17 anos, apontou que a saúde mental negativa atinge 3 vezes mais as meninas do que os meninos. Os dados demonstram que a vida não vale a pena para 29,6% das meninas, enquanto entre os meninos esse percentual cai para 13%. Sobre o sentimento de tristeza, o percentual de meninas que se sentem tristes na maioria das vezes ou sempre é mais que o dobro em relação aos meninos: 44,9% das meninas relatam este sentimento, enquanto 17,5% dos meninos relatam o mesmo. A pesquisa também mostrou que 40% das meninas não aceitam o próprio corpo, enquanto entre os meninos essa porcentagem cai para 24,5%. Além disso, 57,8% das meninas afirmaram sofrer *bullying* na escola, enquanto 20% dos meninos relataram o mesmo.

10. Pesquisa nacional de saúde do escolar : 2019 / IBGE, Coordenação de População e Indicadores Sociais. – Rio de Janeiro : IBGE, 2021. 162 p. : il.

Essas desigualdades são motivadas, principalmente, pela pressão social e pelo tratamento diferenciado que meninos e meninas recebem, de acordo com as expectativas de gênero.

Esses dados revelam que grande parte do público que frequenta os programas esportivos na escola ou em outras instituições, especialmente meninas e mulheres em sua diversidade, enfrenta diariamente diversas barreiras, incluindo violências e abusos que afetam diversos campos de suas vidas.

Como é possível perceber, a desigualdade de gênero no esporte é produzida desde a reprodução dos estereótipos de gênero na socialização das meninas e meninos, até a falta de instalações e espaços apropriados e seguros para promover a participação plena de meninas e mulheres. Não é uma coincidência que 89,4% das meninas com idade entre 11 e 17 anos sejam sedentárias<sup>11</sup>. No entanto, estudos<sup>12</sup> demonstram que a participação de meninas e mulheres em atividades físicas e esportivas regulares contribui para a redução do estresse e ansiedade e aumenta a autoestima, fatores fundamentais para sua saúde mental.

Nesse sentido, é urgente perguntar-se o que você pode fazer para promover a prática esportiva entre meninas e mulheres e criar espaços seguros e inclusivos para elas?

Faz parte da criação de um programa esportivo seguro, desenvolver diretrizes claras para todas(os) as(os) profissionais e pessoas envolvidas(os) nas atividades da instituição. Desse modo, o próximo tópico deste módulo

---

11. Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global Trends in Insufficient Physical Activity among Adolescents: A Pooled Analysis of 298 Population-Based Surveys with 1.6 Million Participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4, 23-35

12. Women Win. Mental Health and Well-being Toolkit for coaches looking to inspire the next generation of girls to be physically and mentally active and healthy through sports. 2022.

será dedicado para o compartilhamento de orientações e estratégias para a criação de espaços seguros e inclusivos para meninas e mulheres no esporte.

### **3. Estratégias para a criação de ambientes esportivos seguros e inclusivos para as meninas e mulheres**

No Brasil, o esporte é um direito constitucional, garantido também nos Estatutos da Criança e do Adolescente e da Juventude. O desenvolvimento integral das meninas e mulheres e o seu acesso e permanência no esporte passa pela oportunidade de participar de espaços seguros, em que se sintam acolhidas, protegidas e livres de qualquer ameaça para a sua saúde e integridade física e emocional.

Para contribuir com a criação de espaços seguros e inclusivos para mulheres no esporte, compartilhamos a seguir uma série de orientações baseadas em melhores práticas de programas esportivos ao redor do mundo, presentes no Guia Internacional de Desenvolvimento de Programas Esportivos para Meninas e Mulheres, desenvolvido pela *Women Win* e adaptado ao contexto brasileiro pela *Empodera – Transformação Social pelo Esporte*

Ao elaborar, implementar e avaliar um programa esportivo seguro e inclusivo para meninas e mulheres, é fundamental levar em conta a segurança física e emocional.

# Orientações para criação de espaços física e emocionalmente seguros:

Certifique-se de que o espaço de jogo esteja livre de objetos nocivos e de perigos, como vidros quebrados, pregos, buracos e/ou ruas movimentadas;

Tenha sempre um kit de primeiros socorros à mão. Também é importante que as professoras e professores tenham treinamento ou noções básicas de primeiros socorros, pois isso auxiliará em caso de acidentes;

Assegure-se de que as crianças e adolescentes possuem o equipamento de proteção adequado para a prática esportiva. Sabemos que em muitos contextos esses equipamentos não são acessíveis, nesse sentido, pode ser um bom caminho realizar parcerias ou criar estratégias de captação de recursos para a compra desses equipamentos. Alguns bons exemplos são as rifas ou bazares solidários;

Procure realizar as atividades em horários em que as meninas e mulheres não tenham que retornar para casa à noite. Lembre-se que elas estão em maior vulnerabilidade e exposição ao assédio, abuso e outros tipos de violências;

Adote uma política de tolerância zero às violências, tanto físicas quanto verbais. Ou seja, isso envolve não agredir, empurrar, gritar, xingar e inferiorizar nenhuma criança, adolescente ou participante adulta, e incentivá-las a fazer o mesmo.

Avalie os arredores do espaço de jogo para prevenir possíveis riscos;

Garanta a nutrição e a hidratação adequada. Caso não tenha recursos, a criação de redes comunitárias pode

ser um passo importante para isso. Faça parceria com o comércio local e/ou equipamentos esportivos com estrutura adequada;

Envolva as meninas e mulheres, e as meninas em caso de programas mistos, a estabelecerem, em conjunto, o que é importante para que se sintam bem e confortáveis no espaço. Peça para que definam alguns combinados de convivência a serem utilizados durante as atividades. Assim, elas(es) poderão expressar quais fatores julgam necessários para que se sintam confortáveis e respeitadas(os) durante a aula;

Trabalhe com as(os) participantes habilidades de comunicação não-violenta para ajudar-lhes a resolver eventuais conflitos pacificamente e através do diálogo;

Jamais penalize as(os) adolescentes por meio de provocação, constrangimento ou qualquer outra atitude que as/os coloque em exposição;

A criação de espaços seguros também envolve a escolha da equipe que estará diretamente em contato com as meninas e mulheres. Ter profissionais mulheres, em sua diversidade, rompe com estereótipos de gênero. Essa presença possibilita a identificação e criação de modelos de referência e representatividade para outras meninas, e estimula a sua participação;

Não permita que pessoas não envolvidas com a atividade, especialmente meninos e homens, observem as aulas, pois isso poderá fazer com que as meninas e mulheres se sintam intimidadas ou inibidas, dificultando a sua participação;

Esteja a par de casos de *bullying*, discriminação, rumores e dinâmicas de grupo problemáticas e intervenha de forma mediadora;

Crie uma caixa para que as adolescentes ou mulheres do programa esportivo possam dar feedback, sugestões, fazer perguntas ou compartilhar questões sem precisarem se identificar. Essa pode ser uma ferramenta útil no começo do processo de construção de um espaço emocionalmente seguro. Contudo, essa ferramenta não deve ser permanente, pois em um espaço verdadeiramente seguro, as envolvidas devem se sentir confortáveis para se expressar abertamente;

Lembre-se sempre de disponibilizar absorventes íntimos para as pessoas que menstruam e condições necessárias para a higiene menstrual. É importante também que os tabus em torno da menstruação sejam trabalhados durante as suas aulas, para romper paradigmas e percepções equivocadas e/ou negativas sobre a menstruação;

Crie condições de acessibilidade para meninas e mulheres com deficiência, e utilize estratégias para incluí-las efetivamente nas atividades;

Permita que as meninas e mulheres conversem a respeito de assuntos delicados da maneira que for mais confortável a elas;

Garanta um espaço com banheiros e/ou vestiários exclusivos para as meninas, sejam elas cis ou trans;

Refleta sobre como fará a divisão de grupos para a realização das atividades físicas, de forma a não expor as(os) adolescentes com menos habilidades. O momento da divisão de equipes pode ser traumático para muitas crianças e adolescentes;

Esteja atenta(o) para não reproduzir julgamentos e/ou falas racistas, machistas, gordo odiantes<sup>13</sup>,

---

13. Termo utilizado pela autora para substituir o sufixo “fobia”, por compreender que esse termo representa um tipo de transtorno de ansiedade que se caracteriza pelo medo irracional de algo (atividade, lugar, animal). Reconhecer práticas discriminatórias e odiantes contra grupos minorizados como uma fobia, é minimizar a violência praticada e eximir a pessoa agressora da culpa

LGBTfodiantes, capacitistas e todas aquelas que reproduzem padrões discriminatórios, que violam os direitos e afetam negativamente a autoestima e o desenvolvimento das pessoas pertencentes a diferentes grupos;

Crie espaços de escuta ativa e acolha as inquietações e contribuições das meninas e das mulheres;

Incentive espaços de protagonismo entre as meninas e mulheres. Foque no desenvolvimento de cada aluna, reconhecendo as suas individualidades e potencializando as duas habilidades;

Organize o espaço físico no estilo roda de conversa – assim todas(os) se veem e é estimulada uma troca horizontal. Organizar a turma em círculo também proporciona a ideia de pertencimento ao grupo, promove a educação participativa e pode contribuir com a diminuição de conversas paralelas e conflitos entre as crianças e adolescentes;

Elogie as práticas positivas e reconheça os progressos individuais e do grupo.;

Incentive todas(os) a participar, pois é comum que os meninos ou as meninas mais desinibidas dominem a atividade. Por isso, motive a participação das meninas mais tímidas também. Uma forma de fazer isso é reduzir o número de participantes por equipe/grupo, ou convidando-as para te ajudar na preparação do espaço/materiais para a atividade a ser realizada;

Dê feedback construtivo sobre pontos negativos, quando necessário - desde que individualmente para não expor ninguém ao grupo.

Ao criar um espaço físico e emocionalmente seguro, é possível que as meninas e mulheres se sintam

---

pela expressão de seu ódio.

confortáveis para compartilhar detalhes íntimos de suas vidas e revelar ou denunciar algum caso de abuso físico, psicológico ou sexual que estão sofrendo.

Se isso acontecer, você sabe o que deve fazer?

No campo “Para saber mais”, deste módulo, você encontra o guia da Unicef com as Salvaguardas Internacionais para Crianças e Adolescentes no Esporte. Esses princípios são um conjunto de diretrizes, normas e ações que devem ser assumidas pelas organizações/ entidades para garantir que todas as crianças e adolescentes estejam livres de qualquer tipo de risco ou dano quando envolvidas em atividades esportivas. Eles contribuem para a criação de um ambiente seguro, promovem boas práticas de prevenção e enfrentamento à violência e ao abuso contra crianças e adolescentes e apoiam na criação de mecanismos de respostas.

## **4. Habilidades para a vida adquiridas por meio do esporte e sua conexão com segurança e inclusão**

Como vimos nos tópicos anteriores, algumas desigualdades são produtos sociais baseados na falsa ideia de diferenças biológicas entre as pessoas. Nesse sentido, o corpo é um território em constante disputa de poder. Nas práticas esportivas o corpo ocupa um lugar central. Desse modo, o espaço esportivo pode ser um espaço de aprendizagem e de desconstrução das normas sociais ou um lugar de opressão e de exclusão daqueles corpos que não atendem aos padrões normativos sociais.

Nesse sentido, o esporte pode ser uma poderosa ferramenta de empoderamento de meninas e mulheres, construção de uma cidadania democrática, ativa e de mudança social. Através dele é possível quebrar paradigmas que limitam a participação ativa de meninas e mulheres nas diferentes esferas sociais, e desenvolver habilidades fundamentais para que se destaquem dentro e fora do espaço esportivo.

A prática esportiva fortalece as meninas em todos os aspectos: físico, psicológico, intelectual e social. A participação efetiva de meninas e mulheres em atividades esportivas desenvolve habilidades socioemocionais que podem ser transferidas para outras esferas de suas vidas. Essas habilidades são também conhecidas como habilidades para a vida<sup>14</sup>.

A criação de espaços seguros e a utilização de metodologias ativas<sup>15</sup> impulsionam o fortalecimento de habilidades socioemocionais, tais como: autoestima, liderança, comunicação, trabalho em equipe e pensamento crítico e favorecem a participação efetiva das meninas no esporte. Nesse sentido, o desenvolvimento dessas habilidades é essencial para o empoderamento de meninas e mulheres.

A partir da ocupação do espaço esportivos, meninas e mulheres desafiam estereótipos e normas de gênero e servem como modelo de referência para outras mulheres. O esporte também pode contribuir para o respeito e valorização das diferenças, a tomada de decisões, e favorece o trabalho em equipe e a criação de redes.

---

14. ONU Mulheres, Women Win & Empodera. Guia de atividades do programa Uma Vitória Leva à Outra. Brasília: ONU Mulheres, 2017.

15. Método de ensino aprendizagem que coloca a/o aluna/o no centro do processo de construção do seu próprio conhecimento. As metodologias ativas promovem a autonomia e o protagonismo da pessoa estudante. Essas metodologias rompem com o modelo tradicional de educação, focando no desenvolvimento de habilidades ao invés da transmissão do conhecimento.

Esses aspectos são fundamentais para a segurança e a inclusão de meninas e mulheres. Um outro ponto é que meninas e mulheres que praticam esportes têm maiores possibilidades de conhecer seus próprios corpos, superarem seus limites e serem resilientes na superação de barreiras.

Além disso, combinar o programa esportivo com a discussão de temas-chave para o empoderamento de meninas e mulheres, como por exemplo: seus direitos, enfrentamento ao racismo e outras estruturas de poder, identidade, saúde, direitos sexuais e reprodutivos e educação financeira permite que elas tenham acesso a informações e outras ferramentas fundamentais que promovem mudanças significativas em suas vidas e na realidade de suas comunidades.

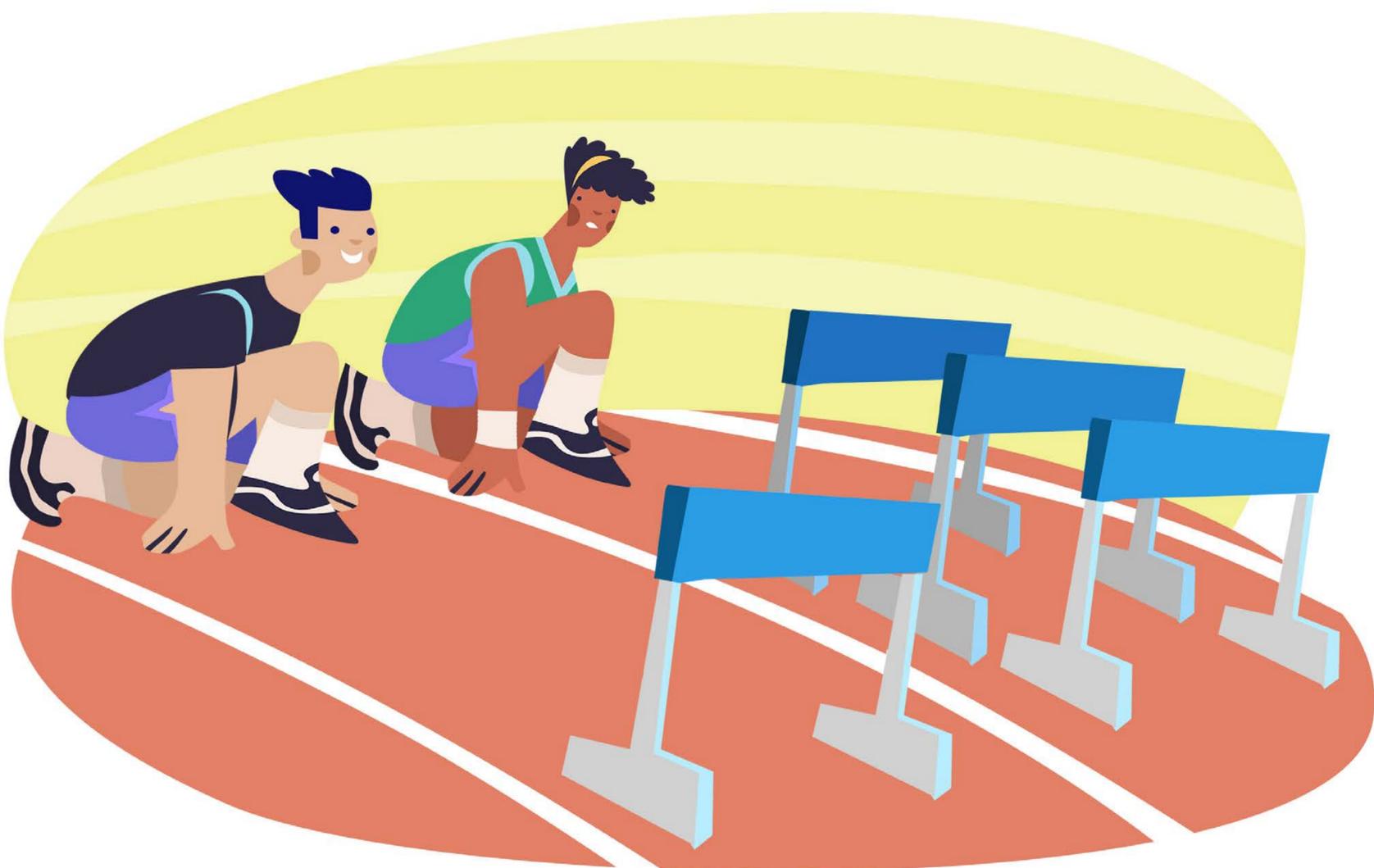
É importante destacar que o investimento no desenvolvimento integral de meninas e mulheres por meio do esporte é uma estratégia efetiva para quebrar paradigmas, enfrentar as desigualdades e violências de gênero e contribuir para a construção de uma sociedade mais justa e igualitária para todas as pessoas.

Como é possível perceber, o desenvolvimento de habilidades para a vida contribui para o empoderamento que estimula que outros espaços sociais sejam ocupados e ainda contribui para a redução das desigualdades.

É imprescindível que todas as pessoas envolvidas na elaboração de um programa esportivo seguro e inclusivo para meninas e mulheres tenham em mente que desempenham um papel de referência. Desse modo, é importante refletir sobre qual sociedade queremos construir junto a elas.

## 5. Estudo de caso: programas esportivos inclusivos e seguros bem-sucedidos no Brasil

Neste tópico, apresentamos quatro casos de sucesso de programas esportivos seguros e inclusivos para meninas e mulheres no Brasil. Apesar de serem implementados em diferentes cidades do Brasil e utilizarem diferentes metodologias, todos eles têm como foco a criação de espaços seguros e inclusivos para favorecer o empoderamento de meninas e jovens mulheres.



## Uma Vitória Leva à Outra

O Uma Vitória Leva à Outra (UVLO) é um dos maiores programas esportivos de empoderamento de meninas e jovens mulheres do Brasil.

Reconhecido como legado olímpico da Rio 2016, o UVLO é um programa conjunto entre a ONU Mulheres e o Comitê Olímpico Internacional, em parceria com a Empodera – Transformação Social Pelo Esporte.

O programa utiliza o esporte para promover o empoderamento de meninas adolescentes com idade entre 12 e 18 anos, e fortalece suas habilidades de liderança, através da criação de espaços seguros e exclusivos, aprimorando sua capacidade de influenciar decisões que impactam suas vidas em todos os níveis.

Através do projeto, as meninas são encorajadas a quebrar barreiras sociais, a se empoderar e a adquirir habilidades e conhecimentos que estimulam a confiança para reivindicar seus direitos e ocupar diferentes espaços. Desde 2016, o programa já beneficiou mais de 5 mil meninas e jovens mulheres, promoveu mudanças significativas em políticas afirmativas de entidades esportivas, como o Comitê Olímpico do Brasil e capacitou mais de 800 profissionais e organizações de todo o Brasil na criação de espaços seguros e inclusivos para meninas e mulheres.

A Empodera, organização implementadora do programa no Brasil, é referência na promoção de projetos esportivos para o empoderamento de meninas e mulheres e da equidade de gênero.

Para aprofundar o seu conhecimento sobre o programa, acesse: <https://www.umavitorialevaaoutra.org.br/>

Para conhecer outros projetos da Empodera – Transformação Social pelo Esporte, acesse: <https://www.empodera.org.br/>

## La League

O Programa La League, implementado pela Plan International Brasil em cidades do Maranhão, na região nordeste do Brasil, combina três metodologias para promoção de espaços seguros e o empoderamento de meninas, através do:

- Empoderamento social de meninas e meninos adolescentes;
- Engajamento dos pais e dos meninos;
- Empoderamento econômico de meninas.

As atividades do Programa apoiam o empoderamento de meninas e jovens mulheres e incentivam o engajamento dos meninos e homens para mudança das normas de gênero. Ele envolve meninas, pais, homens cuidadores, meninos e outras pessoas da comunidade em eventos e torneios inclusivos para todas as idades. Além disso, incentiva o desenvolvimento de habilidades socioemocionais que permitem que as meninas planejem seu futuro e encontrem caminhos para o empoderamento econômico.

Para conhecer mais sobre o programa e conhecer o trabalho da Plan International Brasil, acesse: <https://plan.org.br/>

## Futebol pela Igualdade

Desenvolvido e implementado pelo Instituto Esporte Mais, esse é o principal programa de mudança social da instituição. O programa, exclusivo para mulheres, que acontece em quatro núcleos na Cidade de Fortaleza, nordeste do Brasil, promove o empoderamento de meninas e jovens mulheres com idade entre 10 e 29 anos, através de treinos de futebol, atividades socioculturais e formação de liderança, utilizando como referência metodológica o programa Uma Vitória Leva à Outra.

O programa é baseado em dois pilares fundamentais:

- O acesso à prática esportiva;
- O desenvolvimento de habilidades para a vida.

Para a criação de espaços seguros para as meninas e jovens envolvidas, o programa oferece também atendimento multidisciplinar com profissionais mulheres de diferentes especialidades como: nutricionista, professora de educação física, assistente social e psicóloga.

Para conhecer mais sobre o programa e conhecer o trabalho do Instituto Esporte Mais, acesse: <https://www.esportemais.org/>



## Meninas em Campo

O Programa é implementado na cidade de São Paulo e cria espaços seguros exclusivos para meninas com idade entre 09 e 17 anos. O Meninas em Campo oferece um programa regular de iniciação, aprendizagem e treinamento para mais de 200 meninas adolescentes.

O Programa está baseado em 3 pilares:

- Inclusão Social;
- Saúde e bem-estar;
- Educação e formação cidadã.

Sua metodologia está estruturada no desenvolvimento da cultura esportiva e coletiva, na criação de espaços esportivos seguros e inclusivos, na formação esportiva a longo prazo, no desenvolvimento integral e na promoção da equidade e do empoderamento de meninas e mulheres.

O programa também implementa oficinas periódicas sobre temas transversais inspiradas na metodologia do programa Uma Vitória Leva à Outra.

Para saber mais sobre o programa Meninas em Campo, acesse: <https://www.meninasemcampo.org.br/>

## Para saber mais

Abaixo, você encontra sugestões de materiais complementares e ferramentas que podem auxiliar no aprofundamento da temática:

- **Guia Internacional para o desenvolvimento de programas esportivos para meninas** (elaborado pela *Women Win* e adaptado ao contexto brasileiro pela Empodera, em parceria com a ONU Mulheres);
- **Salvaguarda Internacional para crianças no Esporte** (elaborado pela Unicef em parceria com um grupo de organizações internacionais);

- **Cartilha de Boas Práticas de Prevenção à Violência contra Mulheres e Meninas por meio do Esporte.** (Elaborado pela ONU Mulheres)
- **Auto-avaliação de segurança das meninas no esporte** (elaborada pela *Women Win* em parceria com a Empodera e a ONU Mulheres)
- **Curso online e gratuito: “Meninas em Jogo: Equidade de Gênero nas Aulas de Educação Física** (elaborado pela Empodera em parceria com o Impulsiona).

## Referências

BENEVIDES, Bruna G. ***Dossiê: assassinatos e violências contra travestis e transexuais brasileiras em 2022***

/ Bruna G. Benevides. ANTRA (Associação Nacional de Travestis e Transexuais) – Brasília, DF: Distrito Drag; ANTRA, 2023.

BRASIL. Ministério do Esporte. Diesporte – ***Diagnóstico Nacional do Esporte***. Brasília: Ministério do Esporte, 2015. Disponível em: [http://www.diesporte.gov.br/diesporte\\_grafica.pdf](http://www.diesporte.gov.br/diesporte_grafica.pdf)

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. ***Perfil epidemiológico*** das tentativas e óbitos por suicídio no Brasil. Boletim Epidemiológico. 2017

CRENSHAW, Kimberlé. ***Documento para o Encontro de Especialistas em Aspectos da Discriminação Racial Relativos ao Gênero***. Revista Estudos Feministas. Ano 10 (1). Florianópolis, 2002. p.171-188

DIESEL, Aline; BALDEZ, Alda Leila Santos; MARTINS, Silvana Neumann. ***Os princípios das metodologias ativas de ensino: uma abordagem teórica***. Revista Thema, Pelotas, v. 14, n. 1, p. 268-288, 2017

GUTHOLD, R., STEVENS, G. A., RILEY, L. M., & BULL,

F. C. (2020). **Global Trends in Insufficient Physical Activity among Adolescents: A Pooled Analysis of 298 Population-Based Surveys with 1.6 million Participants**. The Lancet Child & Adolescent Health, 4, 23-35.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa nacional de saúde do escolar**. Rio de Janeiro: IBGE, 2019.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **PNAD -Pesquisa Nacional por Amostra de domicílios: outras formas de trabalho**. Rio de Janeiro: IBGE, 2022.

INSTITUTO DE SEGURANÇA PÚBLICA. **Atlas da Violência 2021** / Daniel Cerqueira et al., — São Paulo: FBSP, 2021.

MINISTÉRIO DE EDUCAÇÃO DA NAÇÃO ARGENTINA. **La ESI a la cancha: los espacios deportivos desde la perspectiva de la educación sexual integral**. Cidade Autônoma de Buenos Aires, 2021. Disponível em: <http://www.bnm.me.gov.ar/giga1/documentos/EL007594.pdf>  
ONU MULHERES, WOMEN WIN & EMPODERA. **Guia de atividades do programa Uma Vitória Leva à Outra**. Brasília: ONU MULHERES, 2017.

PLAN INTERNATIONAL BRASIL. Pesquisa: Por Ser Menina no Brasil. São Paulo, 2021. Disponível em: <https://plan.apikistage.com/wp-content/uploads/2021/11/por-ser-menina-resumo-executivo-final.pdf>

UNICEF e UNFPA. **Pobreza Menstrual no Brasil: desigualdades e violação de direitos**. Brasília, 2021. Disponível em: [https://www.unicef.org/brazil/media/14456/file/dignidade-menstrual\\_relatorio-unicef-unfpa\\_maio2021.pdf](https://www.unicef.org/brazil/media/14456/file/dignidade-menstrual_relatorio-unicef-unfpa_maio2021.pdf)

WOMEN WIN. **Mental Health and Well-being Toolkit for coaches looking to inspire the next generation of**

***girls to be physically and mentally active and healthy through sports.*** 2022.

WOMEN WIN & EMPODERA. ***Guia Internacional para Desenvolver Programas Esportivos para Meninas.***

Disponível em: <https://www.empodera.org.br/recursos/>



## **Sobre a autora**

**Jane Moura** é mestre em Sociologia na área de pesquisa “Gênero, Sexualidade e Política”. Licenciada em Educação Física ambas pela Universidade Federal Fluminense. Co-fundadora e presidenta da Empodera – Transformação Social Pelo Esporte, uma organização referência em programas esportivos para a promoção do empoderamento e dos direitos de meninas e mulheres, e da equidade de gênero. Entre 2017 e 2018 foi consultora da ONU Mulheres no desenvolvimento, disseminação e implementação do programa Uma Vitória Leva à Outra.



APOIO



**CEARÁ**  
GOVERNO DO ESTADO  
SECRETARIA DO ESPORTE



Lei de Incentivo  
ao Esporte do Ceará

**LÍDERES  
ESPORTIVOS**

**EMPODERA**   
Transformação Social pelo Esporte



**UNIVERSIDADE  
ESTADUAL DO CEARÁ**

PATROCÍNIO



REALIZAÇÃO



**FUNDAÇÃO  
DEMÓCRITO  
ROCHA**