



Guia de Atividades Uma Vitória Leva à Outra:

# Participação cidadã de meninas e jovens mulheres





# EXPEDIENTE

Realização | Entidade das Nações Unidas para a Igualdade de Gênero e o Empoderamento das Mulheres – ONU Mulheres

Casa das Nações Unidas no Brasil – Complexo Sergio Vieira de Melo SEN Quadra 802 Conjunto C, Lote 17, Bloco B – Prédio Lélia Gonzalez 70800-400 – Brasília/DF

**Representante do Escritório Brasileiro:**

Ana Carolina Querino

**Coordenação | ONU Mulheres:**

Debora Albu

**Revisão técnica | ONU Mulheres:**

Olga Bagatini

**Concepção | Empodera:**

Ivana Di Mauro

**Elaboração e Adaptação Técnica e Pedagógica | Empodera:**

Ivana di Mauro, Jane Moura, Thaís Olivetti, Fernanda Garcia, Janaína Tauile

**Revisão técnica | Empodera:**

Thaís Olivetti

**Design e Diagramação:**

Hillary de Oliveira

**Ilustração da capa:**

Gstudioimagen - Freepik

**Fotos Camp:**

ONU Mulheres/Rossana Fraga

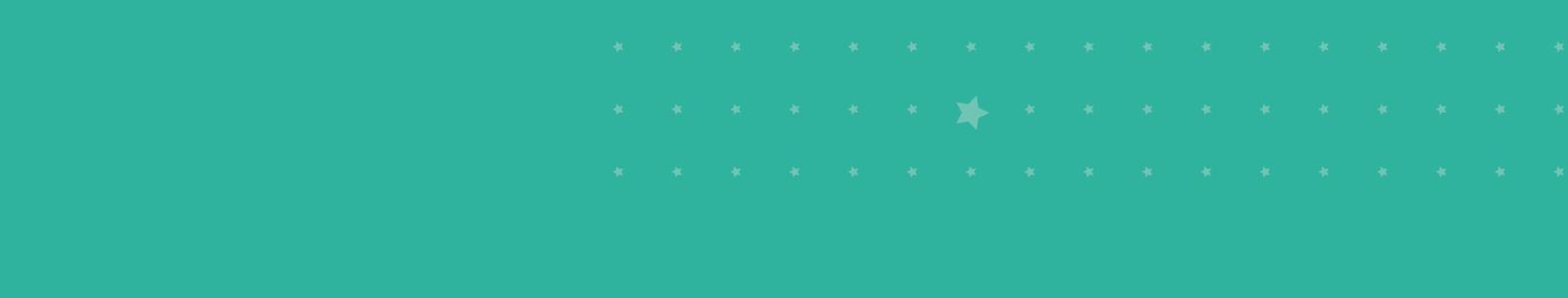
**© 2024 ONU Mulheres. Todos os direitos reservados.**

Este material, UVLO Participa, é parte do material curricular do Uma Vitória Leva Outra, um programa conjunto da ONU Mulheres e do Comitê Olímpico Internacional, em parceria com a Empodera.

As opiniões expressas nesta publicação são individuais e não representam necessariamente as perspectivas oficiais da ONU Mulheres, das Nações Unidas ou de suas organizações vinculadas.

# SUMÁRIO

<b>APRESENTAÇÃO</b>	<b>7</b>
<b>AQUECIMENTO</b>	<b>11</b>
<b>FACILITAÇÃO: A ARTE DE COSTURAR SABERES</b>	<b>27</b>
<b>CRIANDO ESPAÇOS SEGUROS</b>	<b>35</b>
<b>MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO</b>	<b>45</b>
<b>ATIVIDADES</b>	<b>48</b>
Sessão 1: Boas-vindas!	49
Sessão 2: Fala delas! Retrospectiva das mulheres no esporte	52
Sessão 3: Barreiras no esporte de mulheres	64
Sessão 4: Igualdade x Equidade	70
Sessão 5: Povoada, quem falou que eu ando só	82
Sessão 6: Diferentes tipos de liderança	90
Sessão 7: Qual a nossa causa?	98
Sessão 8: Árvore dos problemas	102
Sessão 9: Tática de jogo - construindo estratégias	114
Sessão 10: Mapeando minha comunidade	126
Sessão 11: Pessoas tomadoras de decisão	132
Sessão 12: Eu sou porque nós somos	150
Sessão 13: Comunicação 1: Construindo uma narrativa efetiva	160
Sessão 14: Comunicação 2 - Amplificando a sua voz	166
Sessão 15: Comunicação 3 - Influenciando pessoas tomadoras de decisão	178
Sessão 16: Olhar Coletivo	184





ONV MULHERES  
OLYMPISM 366  
EMPODERA  
PARTICIPA  
juntos pelo direito  
ao esporte

ONV MULHERES  
OLYMPISM 366  
EMPODERA  
PROJETO UNO  
PARTICIPA  
juntos pelo direito  
ao esporte

SOCIETY STRIK  
TOP

# APRESENTAÇÃO

O **Uma Vitória Leva à Outra - Participa: Unidas pelo Direito ao Esporte (UVLO Participa)** é uma iniciativa da ONU Mulheres e do Comitê Olímpico Internacional, implementada pela Empodera - Transformação Social Pelo Esporte, que tem como principal objetivo fomentar a participação de meninas e jovens mulheres nas decisões políticas que afetam as suas realidades, para que elas possam reivindicar os seus direitos e propor alternativas junto a governos, casas legislativas e instituições sociais e esportivas em diversos níveis.

Com o apoio deste guia, você facilitará o desenvolvimento de habilidades para a vida das participantes, fundamentais para o exercício da participação cidadã, tais como liderança e comunicação. A partir da implementação das atividades, o projeto busca ampliar a perspectiva crítica das jovens sobre desigualdades de gênero na área esportiva, possibilitando que se reconheçam como um coletivo capaz de e no direito de reivindicar melhores condições para as meninas no esporte.

As atividades deste guia podem ser trabalhadas de maneira interdisciplinar, em oficinas temáticas e na prática esportiva, potencializando o processo de desenvolvimento das meninas e contribuindo para a formação integral das participantes. Ele possui a flexibilidade necessária para ser adaptado de acordo com a realidade local. As 16 sessões apresentadas aqui servem como diretrizes ou sugestões e podem ser ajustadas da maneira que você achar mais adequada ao contexto em que irá trabalhar. Em cada sessão, é apresentada uma sugestão de duração de 90 minutos cada, que pode ser adaptada de acordo com o desenvolvimento e necessidades específicas de cada grupo. As sessões têm como objetivo:

**Com o apoio deste guia, você facilitará o desenvolvimento de habilidades para a vida das participantes, fundamentais para o exercício da participação cidadã, tais como liderança e comunicação.**

- » **Aprofundar a consciência crítica sobre as desigualdades de gênero no esporte** que violam o direito de meninas e mulheres, em toda a sua diversidade, à prática esportiva;
- » **Fortalecer as habilidades de liderança das jovens** líderes selecionadas para participar do projeto;
- » **Facilitar o processo de construção do plano de ação e propostas das jovens**, voltadas ao enfrentamento das barreiras que as meninas consideram prioridade para a promoção da igualdade de gênero no esporte;
- » **Fortalecer as habilidades de comunicação das participantes**, as suas capacidades argumentativas críticas, bem como as suas habilidades de comunicação oral, textual e corporal;
- » **Facilitar a construção de pertencimento**, o trabalho em equipe, a coletividade, união, apoio mútuo, autoconfiança e autoestima das meninas participantes.



O **Guia de Atividades UVLO Participa** foi cuidadosamente adaptado a partir da experiência da implementação do programa Uma Vitória Leva à Outra pela Empodera desde 2017 e tem como base alguns dos melhores materiais produzidos pelas principais organizações da área de esportes para o desenvolvimento e empoderamento de meninas adolescentes, além de livros e textos acadêmicos de referência. Esperamos que, enquanto trabalha com este conteúdo, você também aprenda e se desenvolva. Seu trabalho vai fazer toda a diferença para as meninas e jovens de sua comunidade e contribuirá para a construção de uma sociedade mais justa, com igualdade de direitos e oportunidades, em que todas as pessoas possam expressar seu pleno potencial.

**Bem-vinda ao time!**





# AQUECIMENTO

## Esporte é potência!

Todo mundo sabe que o esporte pode proporcionar diversos benefícios à saúde e ao bem-estar das pessoas. Ao realizar atividades físicas, nosso corpo produz uma série de hormônios e substâncias químicas que atuam diretamente na nossa **saúde física e mental**. Além disso, a prática esportiva também reduz o cortisol, hormônio do estresse que, quando presente em excesso no corpo, pode contribuir para a ansiedade, depressão e perturbações do sono. Assim, a prática regular de atividades físicas contribui muito para a redução do estresse, melhora do humor e aumento da autoestima<sup>1</sup>. Reconhecer tais benefícios é especialmente importante e estratégico quando observamos um atual aumento<sup>2</sup> no número de pessoas com problemas de saúde mental, realidade que foi intensificada no período de pandemia do coronavírus, quando as crises socioeconômicas e as violências contra meninas e mulheres também cresceram.

Para além da promoção da saúde física e

mental, o esporte também tem o potencial de promover o **desenvolvimento de habilidades socioemocionais**, ou seja, aquelas habilidades emocionais e psicológicas importantes para a formação de uma pessoa responsável e capaz de exercer um papel ativo na sociedade<sup>3</sup>. Algumas dessas habilidades são, por exemplo: o trabalho em equipe, a comunicação, a liderança, a resiliência, a autonomia, a persistência, a coragem, a valorização da diversidade, entre outras.

“O esporte é  
uma ferramenta  
fantástica para o  
empoderamento”

**MARTA VIEIRA DA SILVA**

Futebolista eleita seis vezes melhor do mundo e Embaixadora da Boa Vontade da ONU Mulheres.

1 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.

2 WHO. Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact: Scientific brief. 2022.

3 Plataforma PAR. Competências Socioemocionais na BNCC.

Contudo, é necessário reconhecer que nem todas as pessoas têm a oportunidade de usufruir de maneira igualitária de todos esses benefícios que o esporte pode proporcionar. Apesar de o **esporte ser um direito de todas as pessoas**, garantido nos artigos 6º e 217º da Constituição Brasileira (1988), bem como no artigo 4º do Estatuto da Criança e do Adolescente (1990), e nos artigos 28º e 29º do Estatuto da Juventude (2013), ainda existem diversas barreiras sociais que prejudicam a garantia desse direito para alguns grupos

da população. Considerando meninas brasileiras de 11 a 17 anos, por exemplo, sabe-se que 90% delas são sedentárias, ou seja, não praticam nem uma hora de atividade física por dia, padrão considerado mínimo pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 2019)<sup>4</sup>. Além disso, entre 2014 e 2021, a prática esportiva entre meninas no Brasil caiu 12,3%<sup>5</sup>. Mas por que será que as meninas brasileiras enfrentam tantas barreiras na garantia do seu direito de acessar e participar do esporte?

## Barreiras para acesso e permanência no esporte

Para entender as raízes deste problema, é necessário olhar para as estruturas sociais que influenciam as oportunidades a que diferentes pessoas terão (ou não) acesso ao longo da vida. É importante ressaltar que as estruturas sociais não operam por si só. Ou seja, são as pessoas que, interagindo entre si, reforçam ou modificam essas estruturas, conscientes deste processo ou não.

Por exemplo, a depender do gênero atribuído a uma criança em seu nascimento, sabemos que ela, provavelmente, ga-

nhará brinquedos de acordo com o que a sociedade considera, tradicionalmente, mais adequado às meninas (casinha, bonecas, itens de cozinha etc.) ou aos meninos (bola, carrinhos, arminhas etc.). Aos poucos, essa **socialização diferenciada de gênero** vai estimulando as crianças a ocuparem diferentes papéis e espaços na sociedade, e isso tem consequências práticas: enquanto 67,2% das meninas brasileiras realizam tarefas domésticas, apenas 31,9% dos meninos fazem o mesmo<sup>6</sup>. Desde cedo, as meninas iniciam a **dupla ou até tripla jornada de trabalho**, entre

4 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.

5 PLAN, International. "Por ser menina no Brasil: Crescendo entre Direitos e Violências". 2022. Disponível em: <https://plan.org.br/wp-content/uploads/2021/11/por-ser-menina-resumo-executivo-final.pdf>

6 Idem.

estudos, atividades domésticas e trabalho informal. Essa sobrecarga torna-se um dos principais obstáculos que meninas enfrentam para participar de atividades esportivas fora de casa, prejudicando o seu direito ao esporte, cultura e lazer, e o desenvolvimento de outras habilidades importantes para suas vidas.

Logo, quando falamos em **gênero**, evidenciamos como os papéis, comportamentos e características relacionadas ao feminino e ao masculino são, na verdade, construções sociais, culturais e históricas que, na prática, criam relações desiguais de poder entre pessoas de diferentes gêneros. Na educação física escolar, por exemplo, ainda é muito comum encontrarmos aulas que reproduzam essas relações de poder: enquanto os meninos jogam futebol no espaço central da quadra, as meninas ocupam os espaços periféricos da quadra para jogar vôlei ou fazer alguma outra atividade considerada socialmente mais apropriada para elas, como dança ou alongamento. Até mesmo nas aulas mistas, é comum que os meninos ocupem papéis de protagonismo durante as atividades (como na situação dos jogos de queimada, nos quais eles, na maior parte do tempo, dominam os arremessos), enquanto as meninas ficam reduzidas a papéis secundários<sup>7</sup>. Tais atividades, que são fortemente influenciadas pelos **estereótipos de gênero**, acabam por limitar as vivências e as oportunidades que crianças e adolescentes têm com o esporte. A reprodução desses estereótipos (não apenas no conteúdo das aulas, mas também nos discursos implícitos de professores e professoras, bem como em algumas ações, gestos, olhares e falas) podem acabar por afastar as meninas, que pensam que aquele espaço não pertence a elas, mas também afastar as crianças e adolescentes que não se encaixam nos padrões normativos de masculinidade e feminilidade, da educação física escolar e

**Até mesmo nas aulas mistas, é comum que os meninos ocupem papéis de protagonismo durante as atividades, enquanto as meninas ficam reduzidas a papéis secundários.**

---

7 Altmann, Helena. "Educação física escolar e relações de gênero: diferentes modos de participar e arriscar-se nos conteúdos de aula". Rev. Brasileira de Ciências do Esporte 38 (2). 2016.

da prática esportiva de modo geral. É preciso admitir que, para além da sobrecarga com tarefas domésticas, **a falta de incentivo e apoio de profissionais da educação, colegas e família, bem como a falta de espaços seguros e inclusivos para as meninas** ainda são grandes barreiras para seu acesso e permanência no esporte.

“Cansei de ouvir que futebol não era para mulher. Quando a gente errava algum passe, eles falavam ‘ah, vai brincar de boneca, não sabe jogar bola’, assim... queriam diminuir a gente”

**Sarah, 16 anos, participante de projetos da Empodera**



Vale ressaltar que é preciso um olhar interseccional para compreender que algumas barreiras afetam as meninas de diferentes formas, já que elas constituem um grupo muito diverso entre si. O conceito de **interseccionalidade**<sup>8</sup> nos ajuda a entender como as estruturas da desigualdade geram diferentes tipos de opressões e violações de direitos a depender do entrecruzamento dos marcadores sociais que compõem a identidade de um indivíduo, como gênero, raça, classe, orientação sexual, idade, deficiência, religião, territorialidade, entre outros. Assim, longe de reduzir o debate em disputas sobre “quem sofre mais”, o conceito de interseccionalidade nos permite ampliar o nosso olhar. Quando falamos, por exemplo, sobre as duplas ou triplas jornadas que afetam a vida de algumas meninas no Brasil, precisamos considerar que 37,4% das adolescentes brasileiras que trabalham fora de casa são meninas negras<sup>9</sup>. Ou seja, a interseccionalidade nos possibilita enxergar realidades antes invisibilizadas e, assim, traçar estratégias mais realistas na luta por justiça e equidade, dentro e fora das quadras.

Também é necessário lembrar que a adolescência é um período marcado por muitas mudanças físicas e emocionais. Como existem poucos espaços emocionalmente seguros onde adolescentes

possam conversar de maneira saudável sobre tais transformações, e como vivemos em uma sociedade permeada pelo machismo que objetifica e sexualiza os corpos das meninas, é muito comum que essa fase venha acompanhada de sentimentos de vergonha, medo, insegurança e baixa autoestima. Isso faz com que muitas meninas não se sintam à vontade participando das aulas de educação física ou praticando esporte na quadra da escola, da comunidade ou em outros ambientes. A quadra é um espaço de evidência, e se as meninas sentem que podem ser alvos de comentários maldosos, assédios ou discriminação, por que elas iriam querer ocupar tal espaço? Assim, a **sexualização dos corpos das meninas, bem como as preocupações com a imagem corporal** – muito influenciada pelos padrões de beleza – são barreiras que prejudicam a prática esportiva de meninas e mulheres.

Outras barreiras são: a **falta de infraestrutura e instalações adequadas** para a prática esportiva nos territórios; as **restrições econômicas** que inviabilizam, por exemplo, o transporte até o local onde acontece a prática esportiva ou a evasão por necessidade de trabalhar para contribuir com a renda familiar; e a **falta de equipamentos esportivos apropriados** para as meninas. Você sabia, por

8 CRENSHAW, Kimberlé. A interseccionalidade na Discriminação de Raça e Gênero. In: VV.AA. Cruzamento: raça e gênero. Brasília: Unifem, p. 7-16, 2004.

9 PLAN, International. “Por ser menina no Brasil: Crescendo entre Direitos e Violências”. 2022. Disponível em: <https://plan.org.br/wp-content/uploads/2021/11/por-ser-menina-resumo-executivo-final.pdf>

**Se as meninas não veem outras mulheres jogando, logo, não se veem jogando, então como elas vão entender que o esporte também é para elas?**

exemplo, que a seleção brasileira feminina de futebol só foi ter um uniforme exclusivo desenhado para elas na Copa do Mundo de 2019? Até então, as jogadoras disputavam os mundiais com os uniformes feitos para a seleção masculina.

Apesar do recente aumento no espaço dado ao futebol feminino na mídia, como reportagens e transmissões de competições, e o aumento da audiência dos jogos femininos na televisão e nos estádios, a mídia esportiva brasileira historicamente priorizou o futebol masculino, o que contribuiu muito para a **invisibilidade do esporte praticado por mulheres**. Se as meninas não veem outras mulheres jogando, logo, não se veem jogando, então como elas vão entender que o esporte também é para elas? A **falta de representatividade** e de visibilidade de mulheres no esporte nas mídias tradicionais durante tantas décadas é mais um fator que influencia a baixa participação de meninas e mulheres no esporte.

É preciso recordar que, durante quase 40 anos, as mulheres brasileiras foram proibidas por lei de praticar esportes considerados “violentos” e “contrários à natureza feminina” (Decreto 3.199/41), como o futebol e as lutas. O decreto utilizou embasamentos morais e biológicos equivocados, e foi revogado apenas em 1979, causando décadas de atraso no desenvolvimento dessas modalidades. Esse episódio deixou consequências que reverberam até hoje, quando analisamos, por exemplo, os dados sobre as **desigualdades salariais e em premiações de atletas**. Na Copa do Mundo Feminina de Futebol 2023, a FIFA destinou 110 milhões de dólares (cerca de R\$ 527 milhões) em premiações para as seleções participantes. Embora apresente um aumento em relação à edição anterior da Copa Feminina, de 2019, em que a entidade destinou 38 milhões de dólares em premiações, o valor atual representa apenas 25% da premiação que receberam as seleções masculinas na Copa do Mundo Masculina de Futebol do Catar, em 2022, em que o valor total de premiação destinado a eles foi de 440 milhões de dólares (R\$ 2,3



bilhões). Apesar da revogação do Decreto 3.199/41 no final da década de 70, e do progressivo aumento de investimento e visibilidade do esporte feminino, esses dados nos revelam como o futebol de mulheres ainda é visto como inferior quando comparado à categoria masculina. Se a bola, a quadra e o jogo são os mesmos, por que as mulheres recebem menos?

Por isso é tão importante que haja maior representatividade de mulheres na gestão esportiva, para que elas possam defender os interesses de meninas e mulheres e tomar medidas práticas para a equidade de gênero no esporte. No entanto, nos clubes de futebol brasileiros, apenas 2,7% da gestão é ocupada

por mulheres (Gênero e Número, 2021). Já na Confederação Brasileira de Futebol (CBF), só houve uma mulher ocupando cargos de diretoria. Em outras modalidades o contexto não é diferente: uma pesquisa<sup>10</sup> realizada pelo Comitê Olímpico do Brasil (COB) e a ONU Mulheres em 2022 revelou que apenas duas das 34 confederações brasileiras de esportes olímpicos possuem uma mulher em cargo de presidência (ginástica e remo). Além disso, apenas 10 confederações olímpicas brasileiras (29%) cumprem a meta do COI de inclusão mínima de 30% de mulheres em cargos de gestão. A **sub-representação de mulheres em cargos de liderança no esporte** também revela como as construções

---

10 Comitê Olímpico do Brasil, ONU Mulheres, Igualdade e Inclusão da mulher no esporte: mapeamento das organizações esportivas nacionais e internacionais (2022).

sociais de gênero supõem que espaços de poder e de tomada de decisão devem ser exclusivamente reservados aos homens, geralmente cis<sup>11</sup>, héteros e brancos.

É diante desse mosaico de barreiras que vemos o esporte como mais um campo de luta e reivindicação por direitos e equidade. O esporte não é uma ilha isolada da sociedade, portanto, é evidente que as estruturas de desigualdade se reproduzem também dentro do ambiente esportivo. Para além das barreiras mencionadas, existem inúmeras outras, como a pobreza menstrual, o assédio e o abuso sexual, o racismo, o preconceito contra pessoas LGBTQIAPN+, e assim por diante. Frente a esse cenário, e como uma estratégia

para utilizar o potencial do esporte como ferramenta para a promoção da equidade de gênero, a ONU Mulheres e o Comitê Olímpico Internacional (COI) lançaram importantes movimentos globais, como a iniciativa **Esporte para a Geração Igualdade** e o **Olimpismo 365**, que norteiam uma ação intersetorial integrada visando alcançar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da Agenda 2030. Tendo como base esses movimentos, este Guia de Atividades visa apoiar jovens interessadas em participar da transformação social e organizar ações de *advocacy* para pautar os problemas que afetam seu direito ao esporte e organizar possíveis estratégias junto a pessoas em posição de poder no ecossistema social e esportivo.

- » **Esporte para a Geração Igualdade:** A iniciativa da ONU Mulheres é um chamado para que o ecossistema esportivo una esforços e multiplique o impacto da igualdade de gênero no esporte, atuando em torno de cinco áreas prioritárias: promover mais mulheres na liderança; prevenir e responder à violência baseada em gênero; fechar a lacuna de investimento no esporte feminino; promover representação livre de preconceitos na mídia; oferecer oportunidades iguais para meninas na prática do esporte e na atividade física, além de reportar o progresso anual<sup>12</sup>.
- » **Olimpismo 365:** O movimento do Comitê Olímpico Internacional tem como objetivo fortalecer o papel do esporte como um importante facilitador dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU e conectar as pessoas com os valores olímpicos em todos os lugares, todos os dias<sup>13</sup>.

11 Pessoas cisgêneras são aquelas que se identificam com o gênero que lhes foi designado no nascimento.

12 Saiba mais em: Esporte para a Geração Igualdade, disponível em <https://www.onumulheres.org.br/noticias/esporte-para-a-geracao-igualdade-promovendo-a-igualdade-de-genero-no-e-por-meio-do-esporte/>.

13 Saiba mais em: Olympism 365: Strengthening the role of sport as an important enabler for the UN Sustainable Development Goals, disponível em: <https://olympics.com/ioc/news/olympism-365-strengthening-the-role-of-sport-as-an-important-enabler-for-the-un-sdg>.



## Participação cidadã: movimentando pelos direitos das meninas

Quando falamos em **participação cidadã**, estamos nos referindo às diferentes formas de as pessoas se envolverem em processos de decisão e diálogos com as instituições, tendo como objetivo influenciar decisões que podem afetar as suas vidas e de toda uma população<sup>14</sup>. **Participação cidadã é, então, uma maneira de reivindicar direitos e, ao mesmo tempo, um direito em si mesmo.** Em uma democracia, as pessoas devem ter a

possibilidade de conhecer, usufruir e reivindicar os seus direitos – inclusive de apresentar novas propostas e soluções para os problemas. Logo, a participação cidadã é uma das principais plataformas para uma democracia efetiva<sup>15</sup>.

Para que esta democracia responda às realidades de diferentes grupos sociais, é importante que estes espaços sejam plurais e representativos. Contudo, segundo

14 UNICEF. Guia de UNICEF para la incidencia de los y las jóvenes. 2022.

15 ENGAJAMUNDO. Visão das Juventudes do Engajamundo para o Desenvolvimento do Brasil. 2020.

**Um exemplo de como a participação cidadã pode fortalecer a elaboração de políticas que buscam a garantia de direitos é a conhecida Lei Maria da Penha (2006).**

pesquisa da Plan International Brasil, 84% das meninas brasileiras não se sentem representadas em espaços políticos institucionais. De fato, as construções sociais de gênero e a ausência histórica de mulheres em certos cargos de tomada de decisão alimentam a noção de que espaços de poder são exclusividade dos homens. No entanto, é preciso frisar que a baixa representação de meninas e mulheres em sua diversidade nos espaços de decisão não apenas compromete seu direito à participação cidadã, mas também silencia suas vozes e suas perspectivas, que são fundamentais para a formulação de políticas públicas, práticas institucionais e ações comunitárias que dialoguem, de fato, com as suas realidades e atendam melhor às suas demandas e direitos.

Um exemplo de como a participação cidadã pode fortalecer a elaboração de políticas que buscam a garantia de direitos é a conhecida Lei Maria da Penha (2006), considerada uma das melhores leis do mundo no que diz respeito à prevenção e enfrentamento à violência contra as mulheres. O projeto de lei foi pensado e construído por juristas e ativistas do Movimento de Mulheres Brasileiras. Antes da lei entrar em vigor, os casos de violência doméstica eram enquadrados na Lei 9.099/95, que regula crimes de “menor potencial ofensivo”. Essa mudança de paradigma em relação à postura do Estado Brasileiro frente aos casos de violência doméstica evidencia o potencial da participação ativa de meninas e mulheres nos processos de tomada de decisão.

Isso requer, portanto, enxergar não apenas as mulheres, mas também meninas adolescentes e jovens como agentes ativas de transformação social, capazes de contribuir para a construção de alternativas viáveis e realistas para os desafios sociais, inclusive no que diz respeito às barreiras para o seu acesso e permanência no esporte. Logo, é importante reconhecê-las como beneficiárias das ações implementadas pelas instituições, mas também parceiras na construção de estratégias para a garantia de direitos.

## “Não se trata de dar voz, se trata de ouvir suas vozes!”

**NILZA ROGÉRIA DE ANDRADE NUNES**

Professora e Doutora em Serviço Social pela PUC-Rio.

Segundo o artigo 4º do Estatuto da Juventude (2013), participação juvenil significa:

**I** – a inclusão de jovens nos espaços públicos e comunitários a partir da sua concepção como pessoas ativas, livres, responsáveis e dignas de ocupar uma posição central nos processos políticos e sociais;

**II** – o envolvimento ativo de jovens em ações de políticas públicas que tenham por objetivo o próprio benefício, o de suas comunidades, cidades, regiões e o do País;

**III** – a participação individual e coletiva de jovens em ações que contemplem a defesa dos direitos da juventude.

Logo, promover iniciativas que fomentem a formação e a participação cidadã de meninas e jovens mulheres é um compromisso democrático. É preciso que elas ocupem espaços de poder e tomada de decisão para que suas vozes sejam escutadas, e não apenas para apontar as problemáticas, mas também para pensar e propor soluções<sup>16</sup>. O Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), de 1990, afirma a posição desse grupo como “sujeitos de

direito”, ou seja, sujeitos dotados de habilidades, potencialidades, responsabilidades e direitos civis que lhes garantem a participação no exercício da cidadania e da democracia. Segundo o ECA, crianças e adolescentes têm o direito de se expressar livremente e de ter suas opiniões levadas em conta, bem como o direito de participar da vida familiar, comunitária e política, sem discriminação. Nesse sentido, vale atentar-se para não reproduzir iniciativas que colocam crianças, adolescentes e jovens como meros figurantes nos espaços de participação. É preciso reconhecê-los como sujeitos de direitos, dando todo o apoio necessário para que exerçam sua liderança política.

**“A fala ‘não quero me envolver com política’ não faz sentido, porque viver é político”**

**Ana Carolina, 16 anos,  
participante de projetos  
da Empodera**

16 ENGAJAMUNDO. Visão das Juventudes do Engajamundo para o Desenvolvimento do Brasil. 2020.

É curioso como a maioria das pessoas associa a noção de política somente à política partidária. Mas fazer política e exercer o direito à participação cidadã não implica, necessariamente, estar filiada a algum partido. A ideia de política está atrelada à organização da vida coletiva. Assim, todos os atos se configuram, essencialmente, como ato político, desde decisões e atitudes diárias, como ceder seu lugar a uma pessoa gestante no metrô, a debates em reuniões de condomínio e conselhos escolares, passando pela participação em grêmios estudantis ou coletivos, realização de ações comunitárias, participação em Conselhos Temáticos e Audiências Públicas até reuniões com pessoas em posição de poder. Portanto, é preciso desmistificar a concepção de que política é algo que está distante da população ou de que política é uma profissão. Pelo contrário, ela está presente em tudo que fazemos no cotidiano, e é possível e necessário que meninas e mulheres em toda sua diversidade ocupem espaços de tomada de decisão. Vale lembrar que a Agenda 2030<sup>17</sup> da ONU, plano de ação global elaborado com a participação de 193 países para promoção de uma vida digna a todas as pessoas, tem como um de seus Objetivos de Desenvolvimento

Sustentável a promoção da igualdade de gênero e o empoderamento de todas as meninas e mulheres (ODS 5). O objetivo tem como uma de suas metas *“garantir a participação plena e efetiva das mulheres e a igualdade de oportunidades para a liderança em todos os níveis de tomada de decisão na vida política, econômica e pública”*<sup>18</sup>.

Assim, **o projeto UVLO Participa, cujo nome vem de “participação cidadã”,** tem a intenção de **fomentar a participação de meninas e jovens mulheres nas decisões políticas que afetam as suas realidades,** para que elas possam reivindicar os seus direitos e propor alternativas junto a governos, casas legislativas e instituições sociais e esportivas em diversos níveis.

Nesse sentido, este Guia de Atividades tem como objetivo fortalecer as habilidades de liderança das jovens participantes, aprofundar seu senso crítico sobre a equidade no esporte e facilitar o processo de criação de estratégias e ações de *advocacy*, entendendo que se referem ao processo de reunir apoio para uma causa específica e influenciar outras pessoas a tomar medidas para promover mudanças

17 A Agenda 2030 é um plano de ação global elaborado com a participação de 193 países para a erradicação da pobreza e promoção de uma vida digna a todas as pessoas. Ela estabelece 17 Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS) que orientam governos, empresas, universidades e sociedade civil, a tomar ações necessárias para melhorar a vida das pessoas e do planeta, agora e no futuro.

18 Organização das Nações Unidas. Transformando Nosso Mundo: a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável. Traduzido do inglês pelo Centro de Informação das Nações Unidas para o Brasil (UNIC Rio) e revisado pela Coordenadoria-Geral de Desenvolvimento Sustentável (CGDES) do Ministério das Relações Exteriores do Brasil. Disponível em: [undp-br-Agenda2030-completo-pt-br-2016-1.pdf](https://undp-br-Agenda2030-completo-pt-br-2016-1.pdf) (fiocruz.br)

em relação a esta causa<sup>19</sup>. Assim, as ações de advocacy (ou de incidência, como esse termo costuma ser traduzido) incentivam e pressionam as pessoas tomadoras de decisão a implementar medidas para garantir os direitos da população. Não é sobre pedir favores, mas sim colaborar na construção de alternativas e exigir que os governos e instituições cumpram com seus deveres e compromissos em relação às ações, políticas e leis que promovem os direitos humanos. O processo de advocacy pode também auxiliar as instituições a identificar quais ações, políticas e leis estão funcionando e quais precisam ser alteradas<sup>20</sup>.

**As ações de advocacy incentivam e pressionam as pessoas tomadoras de decisão a implementar medidas para garantir os direitos da população.**



19 WHO. Advocating for change for adolescents! A Practical Toolkit for Young People to Advocate for Improved Adolescent Health and Well-being. 2018.

20 Idem.



### Dito isto, alguns dos objetivos das ações de advocacy são<sup>21</sup>:

**I** – Garantir que pessoas tomadoras de decisão estejam cientes da problemática que as meninas buscam solucionar e compreendam sua posição estratégica, bem como sua responsabilidade para a mudança de regras ou leis, ou para a implementação de ações práticas que contribuam para resolver o problema;

**II** – Pressionar para que sejam alocados recursos financeiros suficientes para programas, serviços e ações que respondam à causa apontada pelas meninas;

**III** – Informar e mobilizar a comunidade e o público geral (incluindo as lideranças comunitárias e pessoas com influência) para exercer pressão sobre tomadores de decisão para que adotem medidas que garantam resultados práticos.

Algumas formas de fazer isso são: a) utilizando os canais de ouvidoria do governo para denúncias ou sugestões; b) acessando diretamente parlamentares da região, seja na Câmara de Vereadores ou de Deputados; c) participando de reuniões de Orçamentos Participativos; d) participando de fóruns relacionados à uma causa específica; e) se engajando em coletivos ou movimentos sociais; f) participando de redes de mobilização sociais já existentes ou criando alguma nova; g) realizando mobilizações, campanhas ou ações ativistas, entre outras ações possíveis. O importante é entender que as ações devem ser construídas levando em conta o contexto histórico, o território, a causa pela qual se busca incidir e, claro, os recursos que se tem disponíveis para as ações.

---

21 Idem.

Dessa forma, ao fomentar a participação cidadã e o *advocacy* de meninas adolescentes e jovens mulheres, o projeto UVLO Participa parte do princípio de que elas são **sujeitas de direito e agentes de transformação**, com capacidade e propriedade para analisar, desde suas perspectivas e lugar social, necessidades e possibili-

dades para promover a participação das meninas no esporte e, assim, incentivar pessoas tomadoras de decisão a se comprometer com as questões apontadas pelas jovens, buscando romper com as estruturas que transformam diferenças em desigualdades.





MULHERES  
OLYMPISM  
EMPODERA

PROJETO UVLO  
PARTICIPANDO  
unidas pelo direito  
ao esporte

MULHERES  
OLYMPISM 355  
EMPODERA

PROJETO UVLO  
PARTICIPANDO  
unidas pelo direito  
ao esporte

# FACILITAÇÃO: A ARTE DE COSTURAR SABERES

Facilitar uma oficina voltada à promoção dos direitos e empoderamento de meninas e mulheres não é algo simples. Muitos espaços pedagógicos, ainda hoje, manifestam uma abordagem tradicional de ensino-aprendizagem, em que o processo fica centrado na pessoa educadora, fomentando uma relação hierárquica e autoritária entre professoras/es e estudantes. Por isso, em alguns casos, tanto as facilitadoras como as próprias participantes do projeto podem tender a reproduzir comportamentos associados a essa abordagem, uma vez que fomos socializadas dentro dela. Contudo, quando temos o objetivo de incentivar o empoderamento das jovens participantes, precisamos repensar a nossa abordagem. Em seu livro “Pedagogia do Oprimido”<sup>22</sup>, Paulo Freire afirma que educador/a e educando/a são ambos/as sujeitos do processo educativo, e crescem juntos nessa perspectiva, procurando desmistificar a cultura dominante<sup>22</sup>. Segundo o autor, **“quem ensina aprende ao ensinar, e quem aprende ensina ao aprender”**<sup>23</sup>. Assim, entendendo que não existe uma receita de bolo única para uma prática pedagógica transformadora, este capítulo busca contribuir com algumas reflexões e recomendações com o intuito de apoiar a facilitadora na adoção de práticas que estimulam a horizontalidade, a troca e a participação ativa das jovens no processo de aprendizagem.

**“Quem  
ensina  
aprende  
ao ensinar,  
e quem  
aprende  
ensina ao  
aprender”**

**PAULO FREIRE**

Educador e filósofo,  
considerado o Patrono  
da Educação Brasileira.

22 Freire, Paulo. “Pedagogia do Oprimido”. São Paulo: Paz e Terra, 1974.

23 Freire, Paulo. “Pedagogia da autonomia: Saberes necessários à prática educativa”. São Paulo: Paz e Terra. 1996



## EMPODERAMENTO

Facilitar atividades que visam promover o empoderamento de meninas e mulheres nos obriga primeiro a dar um passo atrás e questionar: o que entendemos por **empoderamento**? Segundo a professora norte-americana Nelly Stromquist,

*“Empoderamento” consiste em quatro dimensões, cada uma igualmente importante, mas não suficiente por si própria, para levar as mulheres a atuarem em seu próprio benefício. São elas a dimensão cognitiva (visão crítica da realidade), psicológica (sentimento de autoestima), política (consciência das desigualdades de poder e a capacidade de se organizar e se mobilizar) e a econômica (capacidade de gerar renda independente)”<sup>24</sup>.*

Nesse sentido, pode-se dizer que a facilitadora tem o papel político-pedagógico de guiar as atividades e rodas de conversa em direção ao desenvolvimento dessas quatro dimensões – ou ao menos algumas delas. Por outro lado, é indispensável levar em conta que o empoderamento, apesar de envolver um processo individual importante, também é coletivo. Conforme argumenta Joice Berth<sup>25</sup>:

*“O empoderamento individual e coletivo são duas faces indissociáveis do mesmo processo, pois o empoderamento individual está fadado ao empoderamento coletivo, uma vez que uma coletividade empoderada não pode ser formada por individualidades e subjetividades que não estejam conscientemente atuantes dentro de processos de empoderamento” (2019, p. 36).*

24 Berth, Joice. “Empoderamento”. São Paulo: Sueli Carneiro; Pólen, 2019. (Feminismos Plurais / coordenação de Djamila Ribeiro).

25 Berth, Joice. “Empoderamento”. São Paulo: Sueli Carneiro; Pólen, 2019. (Feminismos Plurais / coordenação de Djamila Ribeiro).

Assim, o projeto UVLO Participa tem entre seus objetivos provocar nas participantes o seu autorreconhecimento enquanto **agentes de transformação social**. Ao mesmo tempo em que elas questionam suas realidades, expressam suas opiniões, constroem suas narrativas, reivindicam seus direitos e exercem seu direito à participação cidadã, elas também fortalecem simultaneamente seu próprio processo de empoderamento e os processos uma das outras, podendo conscientizar até mesmo outras pessoas ao seu redor. Assim, é imprescindível ressaltar que:

*“Não é possível empoderar alguém. Empoderamos a nós mesmos e amparamos outros indivíduos em seus processos, conscientes de que a conclusão só se dará pela simbiose do processo individual com o coletivo” (Berth, 2019).*

Nesse sentido, o papel da facilitadora nunca será o de empoderar alguém, mas de promover as condições, provocações e reflexões que podem sensibilizar e facilitar o processo de empoderamento.

**O papel da facilitadora nunca será o de empoderar alguém, mas de promover as condições e reflexões que podem facilitar o processo de empoderamento.**

## PAPÉIS DA FACILITADORA<sup>26</sup>

É muito importante que a facilitadora se preocupe em criar um espaço onde as meninas e mulheres se sintam emocionalmente seguras e confortáveis para se expressar. Isso demanda, necessariamente, uma horizontalidade e uma escuta ativa, pois a grande riqueza do “aprendizado pela participação” está nas intervenções das próprias participantes. Ao propor uma atividade, jamais force a participação das meninas, pois isso pode

acabar tendo o efeito inverso e deixando-as inibidas. O importante é que as jovens se sintam à vontade para participar, e cabe à facilitadora **liderar a criação deste ambiente seguro, acolhedor e inspirador**.

Tenha em mente que você é uma referência para as participantes. Por isso, demonstre entusiasmo, seja coerente e tenha posturas positivas, pois suas falas, gestos, ações e reações terão impacto so-

<sup>26</sup> Adaptado de Guia de Atividades Uma Vitória Leva à Outra, ONU Mulheres e Empodera, 2016.

bre a vida das jovens. Esteja atenta às palavras e expressões que você utiliza, para não reproduzir termos pejorativos. Rejeite qualquer forma de discriminação, esteja atenta às dinâmicas do grupo e lembre-se que o empoderamento passa pela

coletividade e pelo trabalho em equipe. Ao final das sessões, peça o *feedback* das participantes e esteja aberta para receber suas sugestões e envolvê-las, quando possível, no planejamento das atividades para melhor atender às suas necessidades.



## DICAS PRÁTICAS DE FACILITAÇÃO

---

- » Prepare-se! Leia a sessão previamente e aprofunde-se no tema que será trabalhado. Separe os materiais necessários para a atividade com antecedência.
- » Organize previamente o espaço da oficina. Isso otimiza o tempo que você tem com as participantes e evita a dispersão do grupo.
- » Demonstre motivação, entusiasmo e abertura! Isso é essencial para incentivar a participação e engajamento das meninas.
- » Observe o seu tom de voz. Ele deve ser adaptado de acordo com a circunstância, podendo demonstrar empolgação, cautela, firmeza, alegria etc.
- » Evite falar demais. É claro que a facilitadora tem o papel de compartilhar informações importantes, orientar as participantes e dar todo o apoio necessário para que elas aproveitem o projeto da melhor forma. Contudo, é muito importante tomar cuidado com falas muito longas. A facilitação consiste em estimular a participação das meninas, mediar as suas falas e costurar os saberes e vivências que elas trazem, promovendo um processo de ensino-aprendizagem horizontal e coparticipativo.
- » Esteja atenta para não reproduzir julgamentos e estereótipos por meio de gestos e falas racistas, machistas, gordofóbicas, LGBTQIAPN+fóbicas, capacitistas e demais preconceitos que reproduzem padrões normativos e discriminatórios.
- » Procure chamar as participantes pelo nome. Isso demonstra que você reconhece e valoriza cada uma delas.
- » Esteja presente e participe ativamente das atividades. Evite ficar dispersa e mexendo no celular.
- » Atente-se à sua linguagem corporal – o corpo fala!
- » Cuidado para não dar as costas a nenhuma participante enquanto fala – é comum que isso aconteça quando falamos no meio da roda, mas esquecemos que aquelas que ficam atrás de nós não conseguem nos escutar.
- » Organize o espaço físico no estilo roda de conversa, assim todas se veem e você estimula uma troca horizontal.
- » Procure estar posicionada sempre no mesmo nível que as participantes para não passar a ideia de que você está em um nível superior. Por exemplo, se elas estiverem em pé, mantenha-se em pé junto a elas; se estiverem sentadas em roda no chão, sente-se também no mesmo nível que elas.
- » Explique às participantes os objetivos de cada atividade para que elas entendam o propósito do que irão fazer e possam dar sentidos àquilo.

- » Preste atenção às expressões faciais e à postura corporal das participantes, pois são possíveis indicadores se elas estão interessadas e compreendendo as informações ou não.
- » Caso você sinta que o grupo está retraído, compartilhar uma experiência pessoal pode ser uma estratégia para iniciar a conversa e motivar a participação delas.
- » Se não souber a resposta para alguma pergunta, não se preocupe. Diga que vai pesquisar e no próximo dia de atividade poderá trazer uma resposta. O importante é não passar informações incertas e acabar causando mais danos do que benefícios às participantes.
- » Elogie as práticas positivas e reconheça os progressos individuais e do grupo.
- » Dê *feedback* construtivo sobre os pontos negativos, quando necessário. Mas faça isso individualmente para não expor ou constranger nenhuma participante.
- » Acolha as necessidades que as participantes podem ter para debater sobre alguns temas com maior tempo. O projeto discute justamente os direitos das mulheres, e isso pode ser sensível em alguns momentos. Permita que as meninas se expressem e compartilhem o que desejarem. Avalie o cronograma do projeto e, se necessário, aplique uma sessão em dois dias a depender do contexto do seu grupo. Senão, faça um plano para reduzir outra atividade.
- » Lembre-se, mantenha o controle do tempo das atividades! É importante respeitar o fato de que as meninas também têm outros compromissos.

## ENCERRAMENTO DAS SESSÕES<sup>27</sup>

---

Ao final de cada atividade, convide as participantes para uma roda de conversa, de forma que elas possam **refletir** sobre o significado da dinâmica que foi realizada. Pergunte o que elas acharam da dinâmica, como se sentiram, e como isso se **conecta** com suas realidades. As atividades sempre ganham mais sentido

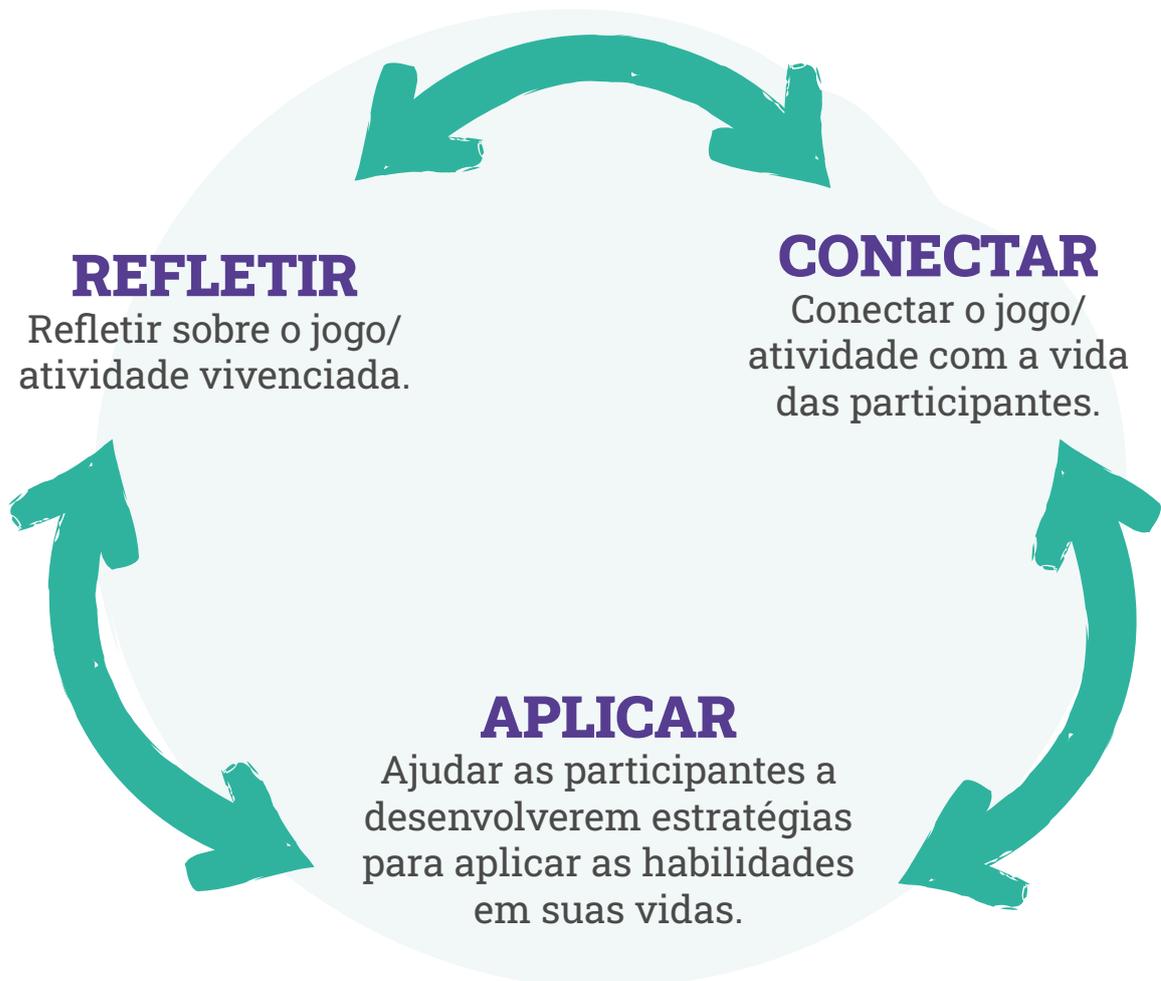
quando as participantes se identificam pessoalmente com as temáticas. É possível que algumas compartilhem experiências pessoais se sentirem que estão em um espaço seguro. Por isso, esteja aberta para escutar, acolher e agradecer cada um destes relatos. O grande desafio da facilitadora nesse processo de mediação

---

<sup>27</sup> Adaptado do Guia de Atividades As Vozes das Adolescentes, Empodera, 2021.

das rodas de conversa é instigar as participantes a produzirem sua própria compreensão sobre o que foi vivido na atividade, e isso passa necessariamente pelo diálogo. A roda de conversa é um momento muito importante, pois é o espaço central onde as jovens mulheres irão construir conhecimento juntas, por meio de um processo participativo, que envolve suas próprias experiências de vida. Assim, organize o tempo para que todas tenham a possibilidade de expor suas ideias. Por fim, é indispensável que o debate também interpele as meninas a pensar sobre como elas poderiam **aplicar** o que aprenderam na sessão em suas vidas, no seu cotidiano, no seu território, e nas ações de *advocacy* do seu grupo.

### CICLO do Refletir → Conectar → Aplicar → Refletir





# CRIANDO ESPAÇOS SEGUROS<sup>28</sup>

Programas que buscam contribuir para os direitos humanos de meninas e mulheres têm o potencial de desempenhar um papel valioso nas trajetórias delas. No entanto, se a proteção e a criação de espaços seguros não estiverem no centro da elaboração e implementação do programa, ele corre o risco de causar mais danos do que benefícios às participantes. Por isso, garantir a segurança das jovens precisa ser um eixo central do projeto.

**Se a proteção e a criação de espaços seguros não estiverem no centro da elaboração e implementação do programa, ele corre o risco de causar mais danos do que benefícios às participantes.**

## MAS O QUE É UM ESPAÇO SEGURO?

É um ambiente onde as meninas se sentem **física e emocionalmente seguras**. Ou seja, é um lugar onde elas estão protegidas de violências e danos corporais, incluindo abuso sexual e lesões físicas acidentais. Por outro lado, em um espaço seguro, as participantes também se sentem livres para se expressar abertamente, em um ambiente confidencial, sem medo de julgamentos, retaliações, represálias ou intimidações. Elas se sentem confortáveis compartilhando suas preocupações mais profundas e fazendo pergun-

tas delicadas. Se um espaço não é seguro, a participação das jovens é inibida. Se ela se sentir em perigo, físico ou emocional, ela não assumirá os riscos necessários para experimentar todos os benefícios do programa. Assim, a definição de um espaço seguro está relacionada a como as meninas se sentem dentro desse espaço; por isso, a depender das necessidades do grupo, ele pode ser revisado e ajustado ao longo da implementação do projeto.

28 Adaptado de Guia de Atividades Uma Vitória Leva à Outra, ONU Mulheres e Empodera, 2016.

## DICAS PARA CRIAR UM ESPAÇO FÍSICAMENTE SEGURO<sup>29</sup>:

---

- » Certifique-se de que o espaço de jogo esteja livre de objetos nocivos e de perigos, como vidros quebrados, pregos, buracos e ruas movimentadas;
- » Tenha sempre um kit de primeiros socorros à mão. É importante que as pessoas profissionais envolvidas nas atividades tenham treinamento e noções básicas de primeiros socorros;
- » Faça um mapeamento das unidades de saúde mais próximas do local de implementação, caso você precise acompanhar alguma participante em casos de acidentes graves;
- » Tenha um protocolo institucional sobre o que fazer quando uma participante não se sente fisicamente bem para participar das atividades, levando em conta casos leves e graves;
- » Assegure-se de que as meninas possuem o equipamento adequado para a prática da modalidade esportiva;
- » Procure realizar as oficinas temáticas e as atividades esportivas em horário em que as meninas não tenham que retornar para casa à noite;
- » » Estabeleça as regras do jogo e reforce o *fair play*/jogo limpo;
- » » Adote uma política de não-violência. Isso deve se aplicar às participantes, facilitadoras, professoras/es e voluntárias/os, e deve incluir tanto violências físicas quanto simbólicas;
- » » Conheça os arredores do local de implementação para avaliar possíveis riscos e preveni-los;
- » Garanta nutrição e hidratação adequadas às meninas;
- » Convide as meninas a discutir a segurança de seu espaço de jogo.

---

<sup>29</sup> Este conteúdo foi adaptado do Guia Internacional para Desenvolver Programas Esportivos para Meninas, elaborado pela Women Win. Disponível em: <http://guides.womenwin.org/ig/safe-spaces>

## DICAS PARA CRIAR UM ESPAÇO EMOCIONALMENTE SEGURO<sup>30</sup>:

---

- » Pergunte às meninas o que elas precisam para se sentirem bem dentro de um grupo e peça para que definam, em conjunto, os combinados de convivência. O ideal é que isso seja feito nos primeiros encontros;
- » Tenha consciência sobre o seu lugar de fala, para não reproduzir opressões na facilitação dos diálogos, mesmo que esteja bem intencionada.
- » Trabalhe com as meninas habilidades de comunicação para ajudá-las a resolver eventuais conflitos através do diálogo, e medie tais situações quando necessário;
- » Realize as oficinas temáticas em espaços fechados, evitando, assim, que outras pessoas assistam, ouçam ou interfiram nas atividades;
- » Não permita que pessoas não envolvidas com o programa, como outros profissionais da instituição (professores, coordenadores, inspetores etc.) ou familiares observem as sessões. Isso poderá fazer com que as meninas se sintam intimidadas ou inibidas, dificultando sua participação efetiva;
- » Esteja a par de casos de *bullying*, discriminação e outras dinâmicas de grupo problemáticas. Intervenha de forma mediadora;
- » Se necessário, crie uma caixa para que as meninas possam dar *feedbacks*, sugestões e fazer perguntas sem precisar se identificar. Mas não se esqueça que, em um espaço realmente seguro, as meninas se sentem confortáveis para se expressar e perguntar abertamente;
- » Lembre-se de colocar um pacote de absorventes íntimos em seu kit de primeiros socorros. Devido ao tabu social que existe em torno da menstruação, ela ainda pode ser motivo de vergonha para muitas jovens. Ter um absorvente à mão evitará que elas se sintam constrangidas em caso de vazamentos inesperados;
- » Busque estratégias inclusivas para a divisão de equipes, pois isso auxilia de maneira significativa no desenvolvimento da autoestima das meninas, além de incentivar a socialização do grupo. Existem diversas maneiras dinâmicas e divertidas para fazer com que a etapa de divisão de equipes também seja um momento de aprendizado, diversão e desenvolvimento de habilidades socioemocionais;

---

30 Este conteúdo foi adaptado do Guia Internacional para Desenvolver Programas Esportivos para Meninas, elaborado pela Women Win. Disponível em: <http://guides.womenwin.org/ig/safe-spaces>

- » Encoraje as pessoas responsáveis a participarem ativamente no processo de aprendizagem das meninas, mas deixe-as cientes de que as participantes precisam de seu próprio espaço para se engajar nas atividades do projeto. O envolvimento excessivo das pessoas responsáveis pode impedir que as meninas se sintam confortáveis para se expressar plenamente;
- » Garanta um espaço com banheiros e/ou vestiários exclusivo para as participantes. Se houver alguma pessoa trans ou não-binária em seu grupo, é muito importante que ela possa utilizar o banheiro que seja adequado à sua identidade de gênero, sem discriminações;
- » Adote uma política de tolerância zero para assédio e abuso sexual, bem como procedimentos para garantir que as participantes e pessoas funcionárias da sua organização sabem como lidar com o problema em caso de violação desta política, além dos canais que devem acessar para notificar o ponto focal de salvaguarda da instituição.

**“Eu acho extremamente importante essa porta que se abriu para que nós mulheres possamos falar sobre uma violência que é normalizada e falar quando a gente se sente incomodada. Silenciar, não mais”**

**JOANNA MARANHÃO**

Ex-nadadora olímpica e ativista na defesa dos direitos das vítimas de abuso sexual.



## CÓDIGO DE CONDUTA<sup>31</sup>:

---

1. Agir no melhor interesse das participantes em qualquer atividade;
2. Nunca agredir e/ou assediar uma participante fisicamente, verbalmente ou psicologicamente;
3. Não envolver-se amorosamente ou sexualmente com uma participante, nem a tocar de maneira sexual. Isso inclui qualquer toque impróprio ou insinuações de cunho amoroso ou sexual;
4. Não abusar e/ou explorar uma participante ou se comportar de alguma forma que a ponha em risco de sofrer danos morais, psicológicos, físicos e/ou materiais;
5. Não discriminar nenhuma participante por razão de gênero, orientação sexual, raça, etnia, peso, altura, classe social, religião, territorialidade, habilidades físicas ou mentais, ou qualquer outra condição;
6. Não punir uma participante por meio de provocação, constrangimento ou qualquer outra atitude que a coloque em exposição;
7. Não usar ameaças ou recompensas (como uniformes, equipamentos, lanche, etc.) para manipular uma participante;
8. Reportar qualquer caso ou suspeita de maus-tratos e abuso para o ponto focal de sua organização, que deverá prosseguir com a denúncia para as autoridades competentes;
9. Cooperar total e confidencialmente com qualquer investigação sobre suspeitas ou acusações de violência;
10. Zelar para que o ambiente físico onde as participantes desenvolvem atividades seja o mais seguro e apropriado possível;
11. Não permanecer sozinha em uma sala fechada com uma adolescente. Quando solicitarem para falar com você em particular, afaste-se das outras pessoas, mas permaneça dentro do campo de visão de outra pessoa adulta;
12. Não tirar fotos das participantes sem o seu consentimento ou de sua/seu responsável, caso sejam menores de 18 anos. Evitar tirar fotos sozinha com uma participante, abraçando-a, segurando-a ou com ela em seu colo;
13. Não oferecer caronas para as adolescentes em seu veículo pessoal. Em caso de passeios e/ou eventos, o transporte deve ser feito mediante autorização com assinatura da pessoa responsável;

---

31 Adaptado de Guia de Atividades Uma Vitória Leva à Outra, ONU Mulheres e Empodera, 2016.

14. Nunca solicitar ou aceitar o contato pessoal (isso inclui número de telefone e contatos em redes sociais) de qualquer adolescente, e nem compartilhar o seu contato pessoal com elas. Quando necessário, essa comunicação deve ser feita, preferencialmente, através dos canais de comunicação institucional (telefone, *Whatsapp Business*, redes sociais da instituição). Se não for possível, a utilização do número pessoal deve ser feita quando for estritamente necessário, dentro dos objetivos do projeto, e deve ser comunicado e autorizado pela pessoa responsável e comunicado à sua coordenação direta na organização;
15. Garantir que, se houver necessidade de prestar algum tipo de suporte físico (em casos de lesões, por exemplo), ele seja fornecido de maneira adequada, e dentro do campo visual de outras pessoas;
16. Planejar as atividades com antecedência para garantir que elas levem em conta a faixa etária e a capacidade de todas as participantes. As facilitadoras devem levar em consideração a idade, gênero, natureza da atividade, demandas físicas e quaisquer outras necessidades do grupo ao planejar atividades;
17. Não utilizar o nome completo de uma jovem menor de idade em qualquer tipo de publicação na mídia, incluindo artigos de jornal, mídias sociais, entrevistas de rádio ou TV. Se um nome completo for indispensável para a pauta, omita a cidade de residência das meninas e sua idade. Em geral, evite compartilhar qualquer tipo de informação pessoal das jovens que possa possibilitar que elas sejam identificadas;
18. Nunca convide uma participante para dormir em sua casa ou visite a casa de uma delas sem que a pessoa responsável legal esteja presente.

**“Eu fui a quatro Jogos Olímpicos, mas eu poderia não ter ido a nenhum se não fosse o apoio psicológico e jurídico que eu tive e que muitas crianças não têm”**

**JOANNA MARANHÃO**

Ex-nadadora olímpica e ativista na defesa dos direitos das vítimas de abuso sexual.



## O QUE FAZER EM CASOS DE ABUSO<sup>32</sup>:

Ao criar um espaço seguro, é comum que meninas e mulheres se sintam confortáveis para compartilhar detalhes íntimos de suas vidas. Com isso, pode ocorrer que revelem para você algum caso de abuso físico, psicológico, moral, patrimonial ou sexual, por exemplo. Se isso acontecer, recomendamos que você:

1. Acredite na participante. É incomum uma menina inventar histórias de abuso. A relação de confiança existente no grupo permitiu que ela revelasse para você essa informação. Ouça aberta e calmamente, não julgue nem demonstre quaisquer opiniões ou emoções que não sejam confiança e suporte. Não duvide dela,

não conteste o seu depoimento e não faça comentários ou expressões faciais que revelem qualquer tipo de julgamento.

### Lembrete:

- » Mantenha as portas ou janelas do local abertas para que você esteja no campo de visão de outras pessoas adultas;
- » Tente organizar seu corpo, postura e expressão facial de modo que você se mostre aberta e no mesmo nível que a participante.

32 Adaptado de Guia de Atividades Uma Vitória Leva à Outra, ONU Mulheres e Empodera, 2016.

**A confidencialidade é essencial. Compartilhe apenas com as pessoas profissionais competentes de sua organização as informações de que necessitam para entender a situação, apoiar a menina e fazer o encaminhamento necessário.**

2. Tranquelize a participante e agradeça a confiança que ela teve em você. Mas não prometa que irá manter seu segredo. Assegure-a de que você vai tentar fazer com que ela receba a ajuda de que necessita, e explique que você deverá compartilhar essas informações com alguém de confiança que poderá ajudar de maneira mais adequada. Reforce que a informação não será compartilhada com outras pessoas, além da profissional responsável por apoiar casos como o dela, e que a informação estará em segurança.
3. Assim que possível, anote o relato usando as palavras da própria participante. Dê preferência para anotar na ausência dela para não inibi-la, ou causar constrangimento ou insegurança. Não faça perguntas nem tente esclarecer detalhes, pois isso pode ser mais prejudicial do que benéfico para a participante. Não cabe a você o papel de investigar e/ou analisar o caso, então fazer perguntas pode causar a revitimização da participante e expô-la a mais violência.
4. A confidencialidade é essencial. Não discuta a situação com qualquer outra pessoa. Compartilhe apenas com as pessoas profissionais competentes de sua organização – o ponto focal de salvaguarda – as informações de que necessitam para entender a situação, apoiar a menina e fazer o encaminhamento necessário.
5. A equipe de salvaguarda será responsável por receber a notificação da equipe de campo e encaminhar o caso às organizações da rede de proteção do território, como o Conselho Tutelar ou as Varas da Infância e da Juventude, para o caso de municípios onde não há Conselhos Tutelares. Outros órgãos que também estão preparados para ajudar são o CREAS, as Delegacias de Proteção à Criança e ao Adolescente, e as Delegacias da Mulher.

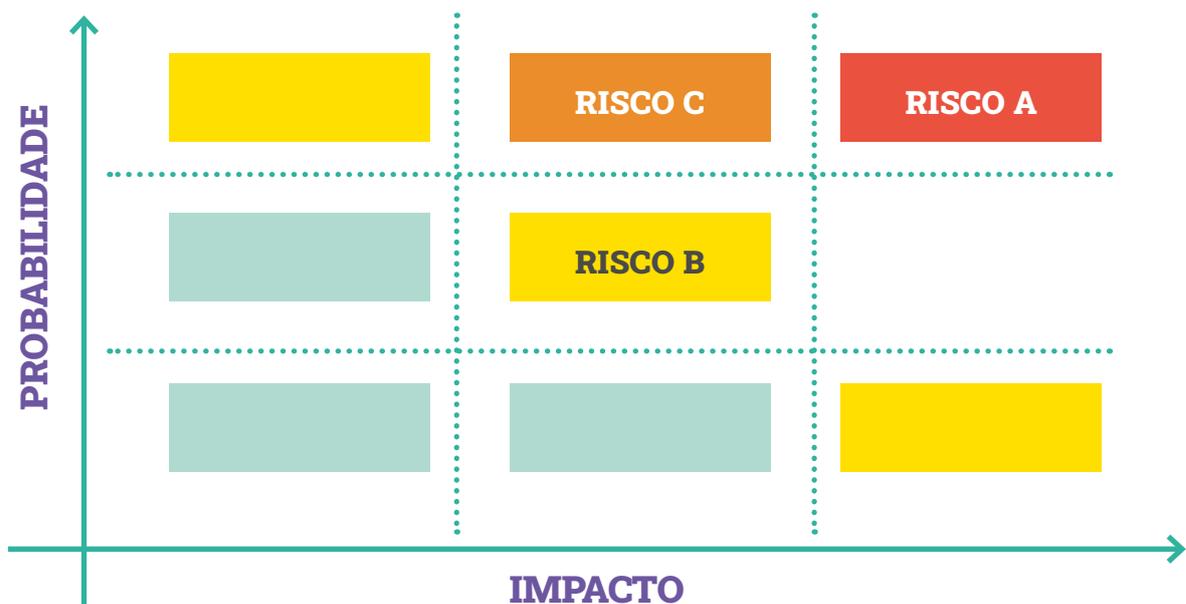
## ESTRATÉGIAS DE MITIGAÇÃO DE RISCOS:

A matriz de risco é uma ferramenta para o gerenciamento de possíveis riscos relacionados à segurança das participantes e equipe envolvida no projeto, bem como riscos que podem afetar o desenvolvimento do projeto de maneira geral. Um risco é um evento (ameaça ou oportunidade) que pode ocorrer e afetar o projeto. O mais recomendado é que essa ferramenta seja utilizada desde o período de planejamento da implementação do projeto, mas também durante seu andamento. O objetivo da ferramenta é criar estratégias para a mitigação de possíveis riscos, por isso, sugerimos o envolvimento de toda a equipe neste processo. Abaixo segue o passo-a-passo de como utilizá-la:

1. Conduza uma conversa inicial com a equipe do projeto baseada na seguinte pergunta: **“Quais são os possíveis riscos que podem afetar as**

**atividades do projeto e a segurança física e emocional das participantes e da própria equipe?”**. Oriente para que as respostas sejam pensadas com base no contexto específico da implementação.

2. Peça para uma pessoa voluntária escrever cada um dos riscos mencionados em um bloco de nota/*post-it* diferente.
3. Em seguida, apresente a matriz “Probabilidade x Impacto” (conforme a imagem abaixo) e peça para que a equipe discuta e decida coletivamente onde posicionar cada um dos riscos. Explique que “probabilidade” diz respeito ao grau de certeza que se pode esperar a ocorrência do evento, e “impacto” se refere ao grau de mudança no projeto caso o risco se concretize.



**Reforce com a sua equipe que, por mais que não seja possível controlar todas as variáveis, ignorar os riscos nunca é uma opção.**

4. Depois que a equipe tiver avaliado a probabilidade e o impacto de cada risco, pensem conjuntamente em estratégias de mitigação para cada um dos riscos identificados, começando por aqueles com maior probabilidade e impacto. Vocês também devem dividir as responsabilidades pela implementação de cada uma das estratégias traçadas.

Ao final do processo, vocês terão criado uma série de estratégias de prevenção e resposta aos possíveis riscos para a segurança das participantes e o desenvolvimento do projeto. Reforce com a sua equipe que, por mais que não seja possível controlar todas as variáveis, ignorar os riscos nunca é uma opção. Assim, as estratégias de mitigação servem justamente para que todas as profissionais estejam mais preparadas para lidar com os eventuais desafios e trabalhar coletivamente para a segurança de todas.



# MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO

A importância de monitorar e avaliar projetos sociais se dá especialmente pelo comprometimento ético com as pessoas participantes, parceiros e financiadores. Ou seja, no compromisso de coletar evidências que demonstrem, de maneira transparente, os benefícios do projeto para o desenvolvimento das participantes. Para isso, é imprescindível que seja feita uma revisão contínua ao longo da implementação e uma análise da situação atual do projeto, para que seja possível acompanhar o seu progresso e identificar possíveis desafios e ajustes necessários, de forma a alcançar seus objetivos e maximizar os benefícios às participantes. A este processo damos o nome de **monitoramento**. Já a **avaliação** do projeto é uma análise crítica do que foi realizado para verificar em que extensão os objetivos foram alcançados e de que forma o projeto contribuiu para a vida das participantes. Dito isso, as ferramentas indicadas para monitorar e avaliar o projeto UVLO Participa são:

**A importância de monitorar e avaliar projetos sociais se dá no compromisso de coletar evidências que demonstrem os benefícios do projeto para o desenvolvimento das participantes.**

## FERRAMENTAS DE MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO:

» **Ficha de inscrição:** meio pelo qual são coletadas informações essenciais sobre cada participante, como dados pessoais, escolaridade, renda média salarial, tamanho de uniforme etc. Se as participantes forem menores de idade, é na ficha de inscrição que as

pessoas responsáveis autorizam sua participação no projeto.

» **Ficha de presença:** essencial para acompanhar a participação das jovens, assim como sua frequência média às sessões e motivos de eventuais evasões.

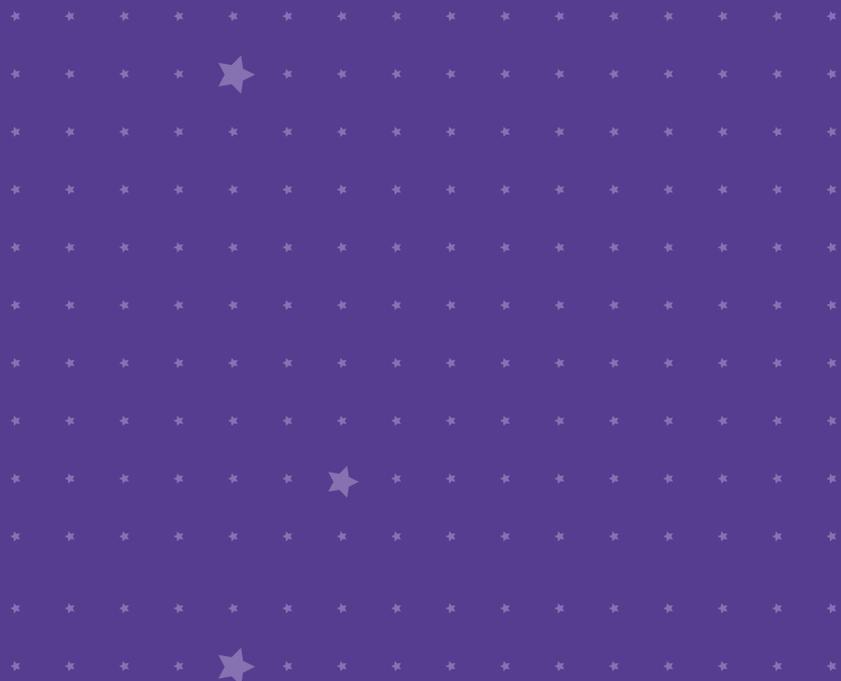
- » **Diários de bordo:** relato descritivo de cada oficina realizada. Essa ferramenta permite que haja uma análise qualitativa das atividades (pontos positivos, pontos de melhoria, se a dinâmica funcionou, como foi o engajamento das jovens, algum destaque ou relato importante etc.). É escrito pelas facilitadoras, preferencialmente logo após cada encontro.
- » **Pesquisa inicial e final:** aplicada no início e no término do projeto, permite comparar os resultados iniciais e finais e, assim, medir quais foram os principais aprendizados do grupo.
- » **Dinâmicas participativas:** atividades de *feedback* realizadas com as participantes ao longo e/ou ao final do projeto, com o objetivo de coletar suas percepções sobre o que o projeto significou para elas e como contribuiu para a sua formação e desenvolvimento.
- » **Estudo de caso:** através de algumas perguntas conduzidas no formato de conversa, um grupo focal (amostra de participantes do projeto) é convidado a refletir sobre sua experiência e compartilhar as impressões positivas e negativas, em suas próprias palavras.
- » **Imagem avaliativa<sup>33</sup>:** é uma metodologia simples, visual, divertida e envolvente de coleta participativa de dados. A imagem avaliativa permite que as jovens reflitam sobre e compartilhem suas experiências no projeto por meio de fotos, desenhos, colagens e/ou montagens. As imagens são acompanhadas por legendas escritas pelas próprias participantes, de forma que elas comentem sobre o que aquela imagem representa para elas, focando os significados do projeto para aquele seu momento de vida. Uma participante pode, por exemplo, utilizar uma imagem de um ônibus, enquanto outra pode tirar uma foto de um grafitti. Não existe certo ou errado, a imagem corresponde ao significado individual que cada uma atribui de acordo com a sua experiência pessoal. A ideia é que a participante descreva, em suas próprias palavras, por que ela tirou aquela foto ou fez aquele desenho, explicando como aquela imagem comunica com a forma como o projeto a atravessou pessoalmente. Essa ferramenta pode ser realizada ao longo da implementação ou no final.
- » **Relatório do projeto:** ferramenta qualitativa desenvolvida pela equipe do projeto, que faz uma análise crítica sobre os resultados da implementação a partir das evidências coletadas por todas as demais ferramentas descritas acima.

---

33 Inspirado nas Ferramentas Qualitativas de Monitoramento, Avaliação, Accountability e Aprendizados da Women Win.



# ATIVIDADES



**SESSÃO 1:****BOAS-VINDAS!****OBJETIVO:**

- » Apresentar o cronograma e as principais ações do projeto;
- » Promover a integração e fortalecer a construção de vínculo com as participantes;
- » Identificar as expectativas das meninas para o projeto;
- » Aplicar a pesquisa inicial do projeto com as participantes.

**MATERIAIS NECESSÁRIOS:**

- » 8 cones;
- » 20 discos demarcatórios;
- » 12 bambolês.

**COMENTÁRIOS:**

Em seu primeiro encontro com as meninas, procure fazer um bate-papo para apresentar o projeto e deixá-las à vontade. Conte que, neste espaço, todas participarão ativamente e você terá um papel de mediadora das discussões e atividades. Nesta primeira troca, é importante ressaltar a importância da participação ativa das meninas durante as atividades do projeto. Para que o objetivo do projeto seja alcançado, é importante que as meninas entendam que este é um espaço de troca e construção de conhecimento. Portanto, saber ouvir o que a outra tem a dizer e também dar contribuições ao grupo será fundamental para o pleno desenvolvimento das atividades.

**QUEBRA-GELO: APRESENTAÇÃO E EXPECTATIVAS****Duração: 30 minutos**

1. Antes de iniciar a atividade, utilize os discos demarcatórios para criar uma zona de passagem, dispondo duas linhas paralelas no centro do campo com distância de 3 metros entre uma linha e outra.
2. Coloque 3 cones em uma das extremidades do campo e 5 cones na extremidade contrária.

3. Explique para as participantes que vocês irão fazer um jogo para que possam se conhecer melhor. Pergunte se alguma delas gostaria de se voluntariar para ser a “pegadora”. Caso nenhuma participante se sinta à vontade, você poderá assumir esse papel.
4. Oriente que todas as participantes devem iniciar em uma das extremidades e que a pegadora iniciará na zona de passagem.
5. O objetivo das participantes é, ao sinal da facilitadora, ultrapassar para a extremidade oposta sem ser pega.
6. O objetivo da pegadora é pegar as participantes enquanto estiverem ultrapassando a zona de passagem (linhas centrais). A participante é pega ao ser “laçada” por um bambolê dentro da zona de passagem.
7. Por medida de segurança, a pegadora deve ser orientada a lançar o bambolê por cima da cabeça das participantes. Não é permitido, em hipótese alguma, que a pegadora tente pegar as participantes segurando o bambolê, ou seja, sem lançá-lo.
8. Para a primeira rodada, as participantes devem partir da área com 5 cones em direção aos cones da extremidade oposta. Indique que as participantes deverão ficar em um dos 3 cones do campo oposto e que cada cone não pode ter menos de 3 participantes ou mais de 5.
9. Ao finalizar a primeira rodada, peça para que os grupos formados nos cones e na zona de passagem, caso alguma menina tenha sido pega, compartilhe entre as participantes do grupo: o seu nome, o ano em que participou do UVLO e a recordação mais marcante que tenha do projeto.
10. Assim que todas as meninas dos grupos compartilharem suas informações, inicie a segunda rodada. Nesta rodada, as meninas deverão atravessar novamente para a extremidade oposta.
11. No entanto, caso alguma participante tenha sido pega na rodada anterior, ela vira pegadora junto com a pessoa que iniciou a atividade como pegadora, aumentando o número de pegadoras na zona de passagem. Todas as participantes que forem pegas deverão também se tornar pegadoras.
12. Nesta última rodada, as meninas devem ser orientadas a ocupar um dos 5 cones da extremidade oposta. Explique que não poderá ter menos de 2 nem mais de 3 meninas em cada cone. Ao final, as meninas compartilham em seus grupos: o seu nome, sua idade, o ano em que participou do UVLO e uma expectativa que tem para a sua participação no UVLO Participa.

## INTRODUÇÃO

### Duração: 30 minutos

1. Peça às meninas para se sentarem em círculo e pergunte o que acharam da atividade anterior.
2. Pergunte se alguém gostaria de compartilhar com todo o grupo alguma expectativa que tenha em relação ao projeto, ou a expectativa que alguma colega compartilhou.
3. Nesse momento, é importante que a facilitadora também compartilhe com o grupo suas próprias expectativas em relação ao projeto.
4. Apresente o projeto UVLO Participa, explicando seus objetivos e estrutura, bem como as atividades previstas.
5. Avise que este será um espaço seguro e que, para que o projeto tenha sucesso, todas devem se expressar e discutir seus pontos de vista e opiniões livremente.
6. Por fim, aproveite esse momento para construir, junto com o grupo, os acordos de convivência, pedindo para que cada uma compartilhe suas sugestões para criar um ambiente confortável e emocionalmente seguro para todas.



**SESSÃO 2:**

# FALA DELAS! RETROSPECTIVA DAS MULHERES NO ESPORTE

## OBJETIVOS:

- » Sensibilizar as participantes sobre as desigualdades de gênero no mundo esportivo;
- » Conhecer mulheres referências na luta pela equidade e pelo direito ao esporte seguro.

## MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- » 9 bambolês;
- » 8 coletes, sendo 4 de uma cor e 4 de outra cor;
- » 2 cones.



## COMENTÁRIOS:

Esta é uma sessão introdutória que busca sensibilizar as participantes sobre as desigualdades no esporte e começar a trabalhar com as meninas a noção de esporte enquanto um direito humano de meninas e mulheres. As perguntas do *quiz* irão promover um diálogo crítico sobre como esse direito não é garantido a todas as pessoas de maneira equânime. Aproveite as perguntas do *quiz* para explorar com o grupo o histórico de desigualdades do mundo esportivo e questionar como as construções sociais, culturais e históricas de gênero transformaram (e continuam transformando) as diferenças em desigualdades, ou seja, como essas construções sobre o que a sociedade considera adequado ou não para as pessoas de acordo com seu gênero, criam diferenças no tratamento, oportunidades e direitos de cada pessoa. Mas não esqueça de ressaltar também a importância das mulheres que se posicionaram e se posicionam contra as violências e desigualdades no esporte, pois é a mobilização delas que têm gerado as mudanças já alcançadas. Reflita com as meninas sobre como elas também podem fazer parte desse movimento.



## QUEBRA-GELO: MOVIMENTOS QUE SE CRUZAM

---

**Duração: 10 minutos**

1. Peça para as participantes formarem duplas.
2. Em duplas, peça para se posicionarem frente a frente.
3. Diga que a ideia da atividade é a dupla, ao mesmo tempo, fazer alguns movimentos e, quando eles coincidirem, elas deverão bater as mãos.
4. Em dupla, demonstre quais serão os movimentos possíveis:
  - » “Duas mãos pra cima”;
  - » “Duas mãos pra baixo”;
  - » “Duas mãos pra direita”;
  - » “Duas mãos pra esquerda”.

## ATIVIDADE: JOGO DA VELHA

### Duração: 70 minutos

1. Prepare o espaço de jogo com antecedência: posicione os bambolês no formato de jogo da velha e coloque dois cones a, aproximadamente, 5 metros de distância do jogo. Os coletes devem estar posicionados ao lado de cada cone.
2. Agora, divida o grupo em duas equipes. Não se esqueça que este pode ser um momento sensível para algumas meninas, então a fim de fortalecer o espaço seguro no grupo, aproveite para utilizar as dinâmicas participativas de divisão de grupos.
3. Peça para que cada equipe forme uma fila atrás de cada cone, e explique que cada grupo terá uma pilha de coletes, que servirá como material para o jogo da velha.
4. Ao sinal da professora, a primeira menina da fila de cada uma das equipes deverá pegar um colete de sua respectiva pilha e correr até o jogo da velha. Ao chegar lá, ela deverá colocar o colete dentro do bambolê que achar mais apropriado para ganhar o jogo da velha. Em seguida, ele deve voltar para o final da fila de sua equipe.
5. A segunda pessoa só poderá sair com um novo colete em mãos depois que a primeira integrante de sua

equipe voltar e passar pelo cone demarcatório, que sinaliza o início da fila de cada equipe.

6. Prossiga desta forma até o jogo da velha terminar. O grupo que fechar o jogo da velha primeiro terá a chance de responder uma pergunta do quiz. Se o grupo errar, a outra equipe poderá responder e, se acertar, marcará um ponto.

**#ficaadica:** Durante a facilitação da atividade, você não precisa reforçar qual equipe está ganhando ou perdendo, ou quem marcou ou não pontos. Lembre-se de enfatizar a colaboração acima da competição e, especialmente, de chamar atenção para o conteúdo do quiz.

No caso de o jogo da velha resultar em empate, a próxima integrante da fila de cada equipe poderá correr e mexer o colete da outra equipe, de forma a continuar o jogo até que uma equipe vença a rodada.

8. Repita a dinâmica 10 vezes, até que todas as perguntas do quiz sejam respondidas. Ao final, convide a turma para uma roda de conversa sobre as desigualdades de gênero no esporte e o papel das mulheres na luta pela equidade.

### Perguntas orientadoras:

- » O que vocês acharam da atividade? Por quê?
- » Qual pergunta chamou mais a atenção de vocês? Por quê?
- » Vocês se identificaram com alguma pergunta em especial? Qual?
- » Quais as desigualdades que as meninas e mulheres enfrentam no universo esportivo? Por que vocês acham que isso acontece?
- » Quais vocês acham que podem ter sido os impactos de uma lei que proibiu as mulheres de praticar alguns esportes? Por quê?
- » O quão importante vocês acham que é ter mulheres em posições de liderança no esporte? Por quê?
- » Além de Marta e Joanna Maranhão, vocês conhecem alguma outra mulher no esporte que levanta a voz contra as violências e as desigualdades no mundo esportivo<sup>34</sup>?
- » O poderia ser feito para que as pessoas, independentemente do seu gênero, tivessem as mesmas oportunidades no esporte?
- » E o que poderíamos fazer, coletivamente, para tentar mudar essas desigualdades no esporte?

34 Pode ser interessante compartilhar a história de Megan Rapinoe, capitã da seleção de futebol de mulheres dos Estados Unidos e considerada uma das jogadoras mais influentes hoje em dia na modalidade. Disputou quatro Copas do Mundo (2011, 2015, 2019 e 2023) e venceu duas (2015 e 2019), além de já ter conquistado medalha de ouro e de bronze nos Jogos Olímpicos. Em 2019, ela recebeu a Bola de Ouro e a Chuteira de Ouro, premiações referentes à melhor jogadora e artilheira da Copa do Mundo, e também foi eleita a jogadora do ano pela FIFA. Em 2022, ela recebeu a Medalha Presidencial da Liberdade, a maior honraria civil de seu país, porque, além de jogadora, Megan Rapinoe também é ativista pelos direitos LGBTQIAPN+ e equidade de gênero no esporte. Durante seu discurso após vencer o Mundial em 2019, Rapinoe disse: "É nossa responsabilidade tornar o mundo um lugar melhor. Praticamos esporte, somos jogadoras de futebol, mas somos mais do que tudo isso". Fonte: National Geographic Brasil.

# FOLHETO 2.1

## Quiz - Fala delas! Retrospectiva das mulheres no esporte

**Pergunta 1: No Brasil, por quanto tempo as mulheres foram proibidas por lei de praticar esportes que eram socialmente considerados inapropriados para elas, como por exemplo lutas, futebol, pólo aquático e rugby?**

- a) 12 anos
- b) 81 anos
- c) A mulher nunca foi proibida de praticar esportes
- d) 39 anos

**Resposta: d) 39 anos.** As diversas tentativas para afastar as mulheres dos esportes, sobretudo do futebol, virou uma política de Estado em abril de 1941, com a assinatura do Decreto de lei 3.199/41, que proibiu as mulheres de praticarem esportes que eram considerados violentos e contrários à “natureza feminina”. A justificativa utilizada era que esses esportes poderiam afetar a saúde reprodutiva das mulheres. Essa lei utilizou embasamentos morais e biológicos equivocados, e a proibição durou quase quarenta anos até ser revogada em 1979. *Fonte: Dibradoras*

---

**Pergunta 2: Quem foi a primeira brasileira a disputar uma final olímpica?**

- a) Maria Lenk (Natação)
- b) Daiane Dos Santos (Ginástica)
- c) Aída dos Santos (Atletismo)
- d) Rafaela Silva (Judô)

**Resposta: c) Aída dos Santos (atletismo).** Nascida em 1937, no Rio de Janeiro, e criada em Niterói, Aída dos Santos gostava de jogar vôlei, mas ao acompanhar uma amiga ao estádio Caio Martins fez um salto a convite da

amiga e chegou a marca de 1,40m de altura, sem nenhuma técnica. Aída tinha 19 anos e, na ocasião, o recorde do salto em altura era de 1,45m. Depois de anos treinando, mesmo com a resistência de seu pai que não aprovava a sua participação no esporte, classificou-se para participar da Olimpíada de 1964, em Tóquio. Ela foi a única mulher na delegação do Brasil nesta edição, e participou dos Jogos sem técnico, sem sapatilha, sem uniforme ou qualquer apoio. Durante as competições, a atleta torceu o pé nas eliminatórias e precisou da ajuda do médico da delegação de Cuba para conseguir competir na final. Usando a sapatilha emprestada da adversária cubana, Aída saltou 1,74m e conquistou o 4º lugar na categoria de salto em altura, a apenas 4cm da conquista do bronze. Com isso, Aída registrou a marca histórica de ser a primeira atleta brasileira a disputar uma final olímpica. Em entrevista para o UOL Esporte, Aída disse: *"Meu pai queria que eu fosse dona de casa e que me dedicasse ao lar, à costura, esse tipo de coisa. Lembro o quanto apanhei quando cheguei em casa com a primeira medalha. Ele queria que eu trouxesse dinheiro para casa em vez de medalha. Mas não desisti e continuei treinando."* Fonte: UOL Esporte

---

**Pergunta 3: Em qual ano a seleção brasileira feminina de futebol teve um uniforme exclusivo para elas?**

- a) 2019
- b) 1999
- c) 1995
- d) 2007

**Resposta correta: a) 2019.** Pela primeira vez na história, a Nike fez o lançamento de uma linha exclusiva a ser usada pelas futebolistas mulheres, o que foi marcante pois, até então, as jogadoras utilizavam o uniforme desenhado para a equipe masculina. Isso revela a falta de investimento à modalidade no Brasil, mas também como a luta por equidade de gênero vem aos poucos gerando resultados, apesar do longo caminho que temos pela frente. Fonte: Dibradoras

**Pergunta 4: A partir de qual ano as mulheres puderam participar da modalidade esportiva Boxe nas Olimpíadas?**

- a) 2004, Atenas
- b) 1968, México
- c) 2012, Londres
- d) 2008, Pequim

**Resposta: c) 2012, Londres.** O boxe está presente nos Jogos Olímpicos desde a edição de Saint Louis, em 1904. Porém, a categoria feminina só foi incluída nos Jogos de 2012, em Londres. Nessa edição, a brasileira Adriana Araújo se tornou a primeira mulher a conseguir uma medalha olímpica na modalidade. Contudo, mesmo após conquistar o bronze nos Jogos Olímpicos, Adriana Araújo teve que trabalhar como motorista de aplicativo para gerar uma renda com a qual pudesse se manter, revelando mais uma vez como a desigualdade no patrocínio às atletas é um grande obstáculo para o desenvolvimento e profissionalização do esporte de mulheres. *Fonte: Globo Esporte*

**Pergunta 5: Qual era a diferença salarial entre Marta e Neymar em julho de 2023?**

- a) Marta recebe 30% do salário do Neymar
- b) Marta recebe 1% do salário do Neymar
- c) Marta recebe 50% do salário do Neymar
- d) Marta recebe 10% do salário do Neymar

**Resposta correta: b) Marta recebe 1% do salário do Neymar.** Mesmo tendo sido eleita seis vezes a melhor jogadora de futebol do mundo e de ser considerada a Rainha do Futebol, Marta ganha, por ano, menos que 1% do que Neymar, que nunca ganhou o título de melhor do mundo. Ainda assim, ela é a jogadora de futebol mais bem paga entre as brasileiras. Em julho de 2023, quando ela recebia um salário anual de US\$ 400 mil na liga norte-americana pelo Orlando Pride, Neymar ganhava US\$ 50 milhões por ano. Vale destacar que, desde 2001, apenas seis mulheres estiveram nas listas da revista Forbes dos/as 50 atletas mais bem pagos/as do mundo. E nenhuma delas atua no futebol. *Fonte: Infomoney e UOL Esporte*

**Pergunta 6: Na Copa do Mundo de 2019, Marta marcou o mundo com um feito inédito, qual foi ele?**

- a) Foi eleita pela sexta vez a melhor jogadora do mundo
- b) Marcou um gol olímpico, o primeiro em Copas do Mundo Femininas de Futebol
- c) Disputou a Copa com uma chuteira com um símbolo da igualdade
- d) Pelo seu brilhante desempenho na Copa 2019, foi a primeira mulher a ser homenageada no Hall da Fama no maior palco futebolístico do Brasil, o Maracanã

**Resposta: c) Em 2019, Marta disputou a Copa com uma chuteira com um símbolo da igualdade de gênero** para denunciar a desigualdade de patrocínio entre o futebol feminino e o masculino. É verdade que ela foi homenageada no Hall da Fama do Maracanã, mas isso ocorreu em 2018, mesmo ano em que ela conquistou o sexto título de melhor do mundo (os outros foram em 2006, 2007, 2008, 2009, 2010). Mas o que queremos destacar aqui é que, além de todas essas conquistas, Marta é uma grande porta-voz para a igualdade de gênero no futebol. Ao marcar o seu primeiro gol na Copa do Mundo de 2019, Marta apontou para o seu pé, chamando atenção para a sua **chuteira preta, sem marca definida, e que exibia o símbolo a favor da igualdade de gênero no esporte**. O objetivo central do protesto era denunciar a desigualdade de patrocínio entre o futebol feminino e masculino. As premiações entre as duas categorias revelam um abismo: Na Copa do Mundo masculina de 2022, a FIFA disponibilizou R\$ 2,3 bilhões para a premiação das seleções, mas apenas R\$ 792 milhões para a Copa do Mundo das mulheres em 2023, **cerca de um terço do que os homens receberam**. Se a bola, a quadra e o jogo são os mesmos, por que as mulheres recebem menos? Por todo seu engajamento e comprometimento com a causa, Marta é hoje Embaixadora Global da Boa Vontade da ONU Mulheres pelas meninas e mulheres no esporte. *Fonte: ESPN*

**Pergunta 7: Quantas mulheres ocupavam, em 2023, a presidência de clubes de futebol que disputam o Brasileirão masculino?**

- a) 1
- b) 2
- c) 4
- d) 6

**Resposta: a) 1.** Dos 20 clubes que estão na série A do Campeonato Brasileiro, apenas um é comandado por uma mulher, o Palmeiras, de Leila Pereira. Durante sua gestão, que vai até 2024, o Palmeiras ganhou seis títulos, inclusive o bicampeonato brasileiro (2022 e 2023). Quando pensamos na raça das pessoas que ocupam tal posição, vemos que nenhuma delas é negra, o que contrasta com a representatividade em campo. *Fonte: Terra*

---

**Pergunta 8: Quem ganhou a primeira medalha de ouro do Brasil na Olimpíada Rio 2016?**

- a) Isaquías Queiroz (Canoagem)
- b) Arthur Zanetti (Ginástica Artística)
- c) Rafaela Silva (Judô)
- d) Martine Grael e Kahena Kunze (vela)

**Resposta: c) Rafaela Silva (Judô).** A judoca viveu sua infância na Cidade de Deus. Quando criança, tinha vontade de jogar futebol, mas, por não ter aulas de futebol para meninas no seu bairro, ela acabou indo para o judô. *“Eu era considerada uma criança agressiva. Me chamavam a atenção os golpes e as quedas do judô. E eu quis entrar para fazer exatamente isso, extravasar a minha raiva. Só depois que entrei é que vi que a coisa era totalmente diferente. Judô é disciplina. Eu poderia ser punida se brigasse na rua. E não queria isso,”* diz Rafaela. Sua história é marcada pela superação. Em 2012, foi desclassificada das Olimpíadas por aplicar um golpe não permitido, e entrou em depressão por conta dos inúmeros episódios de racismo que sofreu após sua derrota. Ficou meses sem pisar no tatame e quase desistiu da carreira, mas o trabalho de sua equipe a fez se reerguer e se tornar **campeã mundial em 2013 e campeã olímpica em 2016, pela seleção brasileira de judô.** *Fonte: Time Brasil (COB)*

**Pergunta 9: Qual foi a primeira vez que a Copa do Mundo Feminina de Futebol foi transmitida integralmente em TV aberta no Brasil?**

- a) 2011
- b) 2015
- c) 2019
- d) 2003

**Resposta: c) 2019.** Pela primeira vez na história, todos os jogos da seleção brasileira na Copa do Mundo Feminina de Futebol, realizada na França, foram exibidos em TV aberta no Brasil, pela TV Globo. Em edições anteriores, houve algumas transmissões pontuais, como pela TV Bandeirantes, mas foi a primeira vez que todos os jogos do Brasil foram transmitidos na íntegra. Em 2019, o Brasil alcançou o recorde de audiência em um jogo do Mundial feminino, com 39 milhões de pessoas espectadores na partida entre Brasil e França pelas oitavas de final, quando a seleção brasileira foi eliminada na prorrogação, por 2 a 1. A final entre Estados Unidos e Holanda, mesmo sem Brasil, registrou 20 milhões de espectadores no país. Já na Copa de 2023, a estreia do Brasil registrou mais um recorde: a goleada de 4 a 0 sobre o Panamá teve a maior audiência da Globo naquele horário (8h01 às 9h57) desde agosto de 2008, segundo dados divulgados pela emissora. Esses dados revelam o interesse da população pela modalidade e o potencial na transmissão dos jogos dos campeonatos brasileiros na televisão aberta. A crescente cobertura da mídia ao futebol de mulheres no Brasil e no mundo também tem impactos sobre o público presente nas arquibancadas dos estádios: no Brasil, o maior público registrado em uma partida de futebol de mulheres aconteceu em 2023 na final do Campeonato Brasileiro entre Corinthians e Ferroviária, que reuniu 42.566 torcedores e torcedoras na Arena Corinthians. Vale notar que, buscando estratégias para fomentar a equidade de gênero na modalidade, em 2019 a CBF adotou uma medida que obriga todos os clubes de futebol que disputam a primeira divisão do Brasileiro masculino a manter um time feminino adulto e um de base para poderem se enquadrar no Licenciamento de Clubes da entidade. Em 2024, 16 clubes disputam o campeonato feminino. *Fonte: Globo Esporte e Revista Forbes*

**Pergunta 10: A lei 12.650, que estende o prazo para a prescrição de crimes sexuais contra crianças e adolescentes, é conhecida pelo nome de qual atleta brasileira/o? Observação: prescrição é a perda do direito de se demandar judicialmente algo por conta da expiração do tempo limite para se apresentar aquela demanda.**

- a) Lei Diego Hypólito
- b) Lei Daiane dos Santos
- c) Lei Etiene Medeiros
- d) Lei Joanna Maranhão

**Resposta: d) Joanna Maranhão.** A atleta de natação Joanna Maranhão revelou em 2008 que sofreu violência sexual pelo seu técnico quando tinha nove anos de idade. Esse fato levou, em 2012, à criação da Lei 12.650, que alterou o Decreto de Lei nº 2.848 sobre a prescrição de crimes sexuais contra crianças e adolescentes. Em homenagem à atleta, a Lei ficou conhecida como “Lei Joanna Maranhão”. Antes dessa mudança, vítimas de abuso sexual tinham até 20 anos para denunciar o/a agressor/a, e após esse tempo o crime era prescrito e a pessoa agressora não poderia mais responder judicialmente pelo crime. Com a criação da **Lei Joanna Maranhão**, o prazo de 20 anos para a prescrição do caso só **passa a contar quando a vítima completa 18 anos**. Ou seja, ao completar a maioridade, a vítima tem **até 20 anos para denunciar o agressor**. Isso é importante porque muitas vezes, em casos de abuso sexual, a vítima demora para entender a violência que sofreu e precisa de tempo para processar e conseguir seguir adiante com a denúncia. *Fonte: Código Penal*



**SESSÃO 3:**

# BARREIRAS NO ESPORTE DE MULHERES

## OBJETIVOS:

- » Refletir sobre a vivência de cada participante com o esporte;
- » Identificar as principais barreiras que meninas e mulheres enfrentam para o acesso e a permanência no esporte, tanto de maneira geral quanto local.

## MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- » 10 cones;
- » Cartões com as barreiras universais;
- » Cartões em branco;
- » Caneta pilot;
- » Fita crepe;
- » 2 Folhas de flipchart com o diagrama de análise socioecológica;
- » 1 Flipchart em branco;
- » 2 Tiras de papel (aproximadamente 30cm de comprimento) para cada participante.



## COMENTÁRIOS:

---

Durante a segunda parte da atividade, quando é feita a análise sociológica, é importante observar que alguns possíveis fatores a **nível individual** que podem influenciar meninas a não praticarem esportes, podem, na verdade, ser vistos também como uma questão estrutural. Por exemplo: a falta de desejo em praticar esportes ou a falta de habilidade. Você já reparou quais brinquedos meninos e meninas ganham quando crianças? Geralmente, o primeiro brinquedo de um menino é uma bola. A maioria deles é estimulada desde muito cedo a jogar, e por isso acabam desenvolvendo habilidades esportivas desde novos. Não é uma questão biológica, mas cultural. As meninas, por outro lado, geralmente ganham bonecas, itens de cozinha, maquiagens, e só depois ganham uma bola – isso quando ganham. Além dos brinquedos, as propagandas, filmes, histórias e brincadeiras também influenciam as crianças a seguir o que é socialmente considerado adequado para o seu gênero. Portanto, essa **socialização diferenciada de gênero**, ou seja, essa educação sobre o que seria “coisa de menina” e o que seria “coisa de menino” acaba afetando o desejo e desenvolvimento das habilidades de diferentes crianças. Ou seja, se as meninas não ganham bola e não são estimuladas a jogar, como elas vão desenvolver habilidades técnicas e motoras? Ou como elas desenvolveriam o desejo de jogar? Por outro lado, essa socialização diferenciada também prejudica os meninos no aprendizado de outras habilidades importantes para a vida, como cuidar de crianças ou cuidar da casa, por exemplo, e os impede de praticar atividades socialmente consideradas “de menina”, como danças, ginástica, etc.

## QUEBRA-GELO: PEGA RABINHO

---

**Duração: 15 minutos**

1. Entregue 2 tiras de papel para cada participante.
2. Peça para elas escreverem, em cada tira, e de maneira bem resumida, 1 desafio que encontraram para praticar esportes na vida.
3. Solicite para que coloquem as tiras em sua cintura, de modo que grande parte da tira fique para o lado de fora.
4. Depois, explique que você será a pegadora. Ou seja, você deverá tentar pegar as tiras das meninas. Diga que, quando uma jovem perder as duas tiras, ela deverá ajudar a pegadora. Reforce algumas regras de segurança. Por exemplo: não pode segurar a adversária ou tentar puxar seu short para retirar a tira de sua cintura.
5. Essa dinâmica acontecerá até que todas as tiras (barreiras) tenham sido coletadas.
6. Para encerrar, pergunte às meninas o que elas acharam da atividade.

## INTRODUÇÃO

---

### Duração: 20 minutos

1. Reúna as meninas em uma roda e pergunte o que elas lembram da sessão anterior.
2. A partir de suas respostas, explique que no último encontro vocês trabalharam de maneira introdutória as desigualdades no esporte e, nesta oficina, vocês irão aprofundar este debate.
3. Comece perguntando às jovens: Como vocês descreveriam sua experiência com o esporte? Onde vocês praticaram a modalidade? Vocês enfrentaram algum tipo de obstáculo para poder jogar? Quais?
4. Permita que as meninas que se sentirem à vontade compartilhem as suas experiências.
5. Agradeça a confiança que elas tiveram no grupo e enfatize que muitas das dificuldades que elas enfrentaram não são individuais, mas coletivas. Ou seja, muitas meninas e mulheres passam ou já passaram por estas mesmas dificuldades. Se você tiver alguma história que se relaciona com a realidade das meninas, você também pode aproveitar esse momento para contar como foi a sua experiência.
6. Com base nas respostas das meninas, faça uma chuva de ideias sobre possíveis barreiras que as meninas e mulheres podem, de maneira geral, encontrar para acessar e permanecer no esporte. Pergunte se alguma voluntária gostaria de escrever as contribuições do grupo na folha de flipchart.
7. Ao final da chuva de ideias, explique que, agora, vocês farão uma atividade para entender como essas barreiras são influenciadas por diferentes níveis e agentes da nossa sociedade.



## ATIVIDADE: PIQUE-BANDEIRA

**Duração: 60 minutos**

1. Divida a quadra em dois campos através da linha central e delimite uma linha horizontal no fundo de cada campo.
  - » Restrições econômicas
  - » Falta de equipamento esportivo apropriado
  - » Horários inacessíveis
  - » Pouca cobertura da mídia sobre o esporte de mulheres
  - » Desigualdade salarial
  - » Desigualdade nas premiações
  - » Desigualdade no patrocínio e investimento nas atletas
  - » Sub-representação de mulheres em cargos de gestão no esporte
  - » Assédio e abuso no esporte
  - » Racismo no esporte
  - » Preconceito contra pessoas LGBTQIAPN+
  - » Pobreza menstrual
2. Ao fundo de cada campo, distribua cartões contendo algumas barreiras que meninas e mulheres enfrentam para acessar e permanecer no esporte, por exemplo:
  - » Responsabilidade com atividades domésticas e tarefas de cuidado
  - » Falta de incentivo e apoio de professoras e professores nas aulas de educação física
  - » Preconceito por parte de colegas e da comunidade
  - » Falta de incentivo e resistência familiar
  - » Falta de um espaço seguro (emocionalmente e fisicamente)
  - » Falta de instalações para a prática esportiva na comunidade
  - » Falta de infraestrutura adequada para a prática esportiva
3. Divida a turma em duas equipes, cada uma disposta em um lado da quadra, que representará o campo de jogo da respectiva equipe. Aproveite para utilizar uma dinâmica inclusiva de divisão de equipes.



4. Explique que o objetivo do jogo é atravessar até a extremidade do campo da equipe adversária e coletar o máximo de cartões possível. Diga que as participantes devem seguir as seguintes regras:
  - i. Cada menina só pode pegar um cartão por vez, ou seja, podem passar para o campo adversário quantas pessoas quiserem, no entanto, cada pessoa só pode pegar um cartão por vez.
  - ii. Para impedir que as adversárias atravessem, a equipe da defesa deve tocar na participante que estiver tentando atravessar, antes que ela ultrapasse a linha do fundo. Se a participante for pega no campo adversário, deverá permanecer parada no local em que foi pega até que uma pessoa de seu time a toque.
5. Ao sinal da facilitadora, cada equipe deverá tentar recolher o máximo de cartões dispostos no fundo do campo

adversário, e atravessar para o seu campo de jogo sem ser pega pela equipe adversária. Dê 20 minutos para essa atividade.

**#ficaadica:** *Se as meninas permanecerem paradas por muito tempo, sem atravessar o campo adversário para recolher os cartões, você pode utilizar como estratégia, para dinamizar o jogo, a regra dos "10 segundos". Com essa regra, todas as participantes poderão percorrer livremente o campo da equipe adversária e não poderão ser pegadas durante 10 segundos. Após o término do tempo, continue o jogo normalmente. Você poderá utilizar essa estratégia sempre que julgar necessário dar mais dinamismo ao jogo.*

6. Quando uma das equipes terminar de recolher todos os cartões do campo adversário, finalize o jogo e, em seguida, convide-as para uma roda de conversa.

### Perguntas orientadoras:

- » O que vocês acharam da atividade? Por quê?
- » Quais dessas barreiras vocês consideram mais fortes neste território? Por quê?
- » Vocês incluíram alguma outra barreira nos cartões em branco? Quais?
- » Que tipo de trabalho seria necessário para solucionar essas barreiras presentes no território?





**SESSÃO 4:**

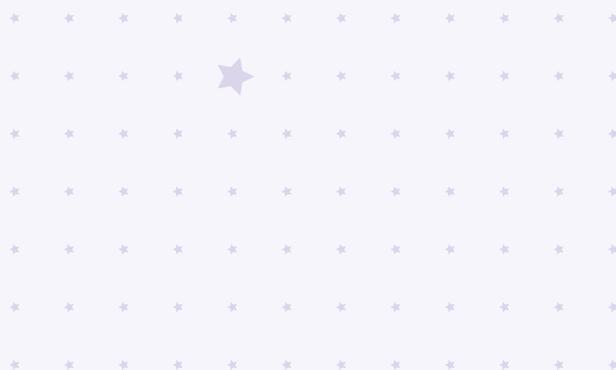
# IGUALDADE X EQUIDADE

## OBJETIVOS:

- » Reconhecer todos os benefícios que o esporte pode oferecer à população;
- » Compreender o conceito de interseccionalidade;
- » Refletir sobre como diferentes pessoas podem experienciar diferentes barreiras no esporte a partir dos marcadores sociais que as atravessam;
- » Entender a diferença entre igualdade e equidade e a importância de políticas afirmativas para a equidade no esporte.

## MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- » Vendas para os olhos;
- » Cartões com os perfis;
- » Imagem da interseccionalidade.



## COMENTÁRIOS:

Durante a atividade, será importante apresentar para as participantes os conceitos de igualdade e de equidade. **Igualdade** refere-se à ideia de tratar todos os indivíduos da mesma maneira, oferecendo as mesmas oportunidades e recursos sem discriminação. Na prática, isso significa garantir que todas as pessoas tenham acesso aos mesmos direitos civis, políticos e sociais. O princípio da igualdade busca eliminar barreiras que possam impedir grupos marginalizados de participar plenamente na sociedade, promovendo a justiça através da uniformidade de tratamento. Por outro lado, **equidade** reconhece que diferentes indivíduos ou grupos começam em pontos de partida diferentes na vida e, portanto, podem necessitar de apoios diferentes para alcançar resultados iguais. Em vez de oferecer o mesmo para todos, a equidade envolve a distribuição de recursos e oportunidades com base nas necessidades específicas de cada grupo ou indivíduo, buscando alcançar a justiça através da personalização e da adaptação.

As **ações afirmativas** podem ser entendidas a partir do conceito da equidade. Elas são políticas públicas que buscam diminuir desigualdades políticas, sociais e econômicas entre grupos de pessoas na sociedade. As políticas afirmativas são necessárias quando se identifica que as desigualdades de oportunidades têm raízes em características fenotípicas, biológicas,

culturais ou históricas, como observamos em sociedades que passaram por processos de colonização e/ou escravização. Assim, as ações afirmativas oferecem, de maneira positiva, um tratamento desigual às pessoas que se encontram em posição desigual, buscando equiparar essas diferenças e promover igualdade de acesso a oportunidades.

Essa pode ser uma sessão muito sensível para algumas meninas. Portanto, verifique se há tempo suficiente para concluí-la com calma e esteja preparada para oferecer suporte emocional às participantes. Tenha uma caixa de lenços de papel, caso seja necessário, e certifique-se de que todas entendam que o grupo consiste em um espaço seguro, onde elas podem ser elas mesmas, sem medos de julgamentos e onde serão acolhidas pelas demais. Reforce que o que é dito no grupo é confidencial e que ninguém deve se sentir pressionada a contar alguma coisa que não queira. O exercício do diálogo e da participação é livre e o objetivo é promover o bem-estar de todas.

## QUEBRA-GELO: ENCONTRE SEU GRUPO

**Duração: 10 minutos**

1. Pense em quatro grupos diferentes de animais, como por exemplo: bode, pombo, sapo e onça. Corte pedaços de papéis de acordo com o número de participantes no grupo e escreva proporcionalmente os nomes dos animais nos papéis.
2. Entregue uma venda e um papel com o nome de um animal para cada participante. Avise que as meninas não podem deixar que as demais participantes saibam qual animal ela sorteou.
3. Ao sinal da facilitadora, as meninas deverão vendar os olhos e tentar encontrar o seu grupo (de participantes que receberam o mesmo animal), apenas imitando o som do nome do animal que recebeu.

## INTRODUÇÃO

---

### Duração: 10 minutos

4. Diga ao grupo que o principal objetivo desta sessão será entender a diferença entre igualdade e equidade, e a importância das ações afirmativas.
5. Para começar, explique que vocês farão uma conversa estilo chuva de ideias sobre os benefícios que o esporte pode proporcionar às pessoas que o praticam.
6. Pergunte se alguém gostaria de escrever as contribuições do grupo no flipchart, se não, escreva você mesma.
7. Complemente a chuva de ideias com o que as meninas não comentarem. Você pode utilizar a sessão de introdução deste guia como um apoio para as respostas.



## ATIVIDADE: CAMINHADA DOS PRIVILÉGIOS

**Duração: 70 minutos**

1. Peça para as meninas se posicionarem uma ao lado da outra, na linha central da quadra ou do espaço disponível para a atividade.
2. Distribua um perfil para cada participante e diga que você falará algumas situações relacionadas ao esporte e as participantes deverão andar ou não de acordo com o perfil que ganhou. É muito importante que você tenha sensibilidade ao distribuir os cartões, evitando entregar cartões que possam gerar gatilhos nas meninas. Tente distribuir os cartões de modo que as participantes não se identifiquem 100% com o que está escrito no perfil.
3. Você pode duplicar os perfis que aparecem nesta atividade ou criar novos perfis de acordo com as características da sua turma. O importante é que cada jovem receba um perfil e participe da atividade.
4. Explique o contexto da caminhada e leia, uma por vez, as situações abaixo:

**Contexto:** *Uma nova ação do governo irá implementar um projeto esportivo para adolescentes no seu território. Faremos um exercício para identificar o perfil do público que terá interesse e acesso às atividades do projeto.*

- » Você ouviu dizer que o governo vai lançar um projeto no seu território para incentivar adolescentes de 12 a 18 anos a praticar futebol de forma divertida. Você se interessa em saber mais sobre o assunto? *(Se sim, dê um passo à frente; se não, dê um passo atrás; caso não tenha certeza, fique parada)*
- » No pôster de divulgação colado próximo de sua casa, há a imagem de um jogador de futebol homem dizendo que você também pode ser um atleta como ele. Você se sente representada pelo pôster? *(Se sim, dê um passo à frente; se não, dê um passo atrás; caso não tenha certeza, fique parada)*
- » No pôster também diz que as atividades vão ser realizadas em uma das quadras do seu bairro, mas você já passou por ali várias vezes e sabe que muita gente fica assistindo e fazendo comentários sobre o que acontece na quadra. Você se sentirá à vontade para participar das aulas? *(Se sim, dê um passo à frente; se não, dê um passo atrás; caso não tenha certeza, fique parada)*

- » Para se inscrever, é obrigatório apresentar documento com foto e ir acompanhada de um adulto responsável, entre 9h da manhã e 5h da tarde, de segunda a sexta-feira. Você vai conseguir fazer a matrícula? *(Se sim, dê um passo à frente; se não, dê um passo atrás; caso não tenha certeza, fique parada)*
- » Quem chega ao local de inscrição fica sabendo que as turmas serão mistas, compostas por meninos e meninas e que não haverá nenhuma diferença de tratamento. O treino será no estilo: que vença o melhor. Você se sente confortável para participar? *(Se sim, dê um passo à frente; se não, dê um passo atrás; caso não tenha certeza, fique parada)*
- » A primeira recomendação que você ouve é a de que é importante usar o uniforme do projeto. Os meninos usarão shorts de algodão até o joelho e camisas em azul e verde. As meninas usarão shortinhos de lycra e baby-look rosa. Você acha que vai se sentir confortável com sua roupa durante os treinos? *(Se sim, dê um passo à frente; se não, dê um passo atrás; caso não tenha certeza, fique parada)*
- » O técnico é muito exigente e está 100% focado em montar um time que esteja pronto para competir em um ano. Como todo mundo já fez educação física na escola e já sabe jogar futebol, ele decide não perder muito tempo e já começa os treinos em nível avançado. Você vai conseguir acompanhar o primeiro treino? *(Se sim, dê um passo à frente; se não, dê um passo atrás; caso não tenha certeza, fique parada)*
- » No primeiro treino, os times foram selecionados pelas pessoas mais habilidosas da turma. Quem não foi selecionada/o ficou aguardando na reserva até ser chamada/o pelo professor quando alguém se cansava. Você conseguirá participar ativamente da aula? *(Se sim, dê um passo à frente; se não, dê um passo atrás; caso não tenha certeza, fique parada)*
- » Além disso, o professor sempre destaca as melhores pessoas em quadra fazendo comparações entre as/os adolescentes. Você se sentirá confortável em participar das aulas? *(Se sim, dê um passo à frente; se não, dê um passo atrás; caso não tenha certeza, fique parada)*
- » Durante o treino você sente vontade de ir ao banheiro, mas percebe que não há nenhum banheiro no local. Seu treinador diz que o dono do bar da esquina, frequentado quase exclusivamente por homens mais velhos, deixa usar o banheiro do fundo. Você se sente à vontade para ir ao banheiro ali? *(Se sim, dê um passo à frente; se não, dê um passo atrás; caso não tenha certeza, fique parada)*
- » Para que o time esteja pronto para o campeonato daqui a um ano, os treinos devem ocorrer durante duas horas, três vezes por semana. Se você faltar mais do que uma vez por mês,

está fora do time principal. Você pode se comprometer com esse rigor de treinamento? *(Se sim, dê um passo à frente; se não, dê um passo atrás; caso não tenha certeza, fique parada)*

- » O técnico conseguiu fazer uma parceria com um clube de futebol e terá um teste para entrar no clube e seguir carreira de atleta. Mas para o teste, é preciso ter o seu próprio material: como chuteira, caneleira e meião. Você terá condições de participar do teste? *(Se sim, dê um passo à frente; se não, dê um passo atrás; caso não tenha certeza, fique parada)*
- » Alguns meses depois, o técnico surgiu com mais uma oportunidade, dizendo que abriu uma vaga de Jovem Aprendiz para trabalhar em um outro projeto esportivo do governo onde só tem funcionários homens

trabalhando. Você se sentirá segura/o e confiante para se candidatar a essa vaga? *(Se sim, dê um passo à frente; se não, dê um passo atrás; caso não tenha certeza, fique parada)*

5. Por fim, peça para as participantes, de seus lugares, olharem o entorno para perceberem onde cada pessoa terminou posicionada.
6. Em seguida, peça para elas formarem uma roda para o debate. Durante a discussão, aproveite para trabalhar com as meninas o conceito de interseccionalidade através da imagem de intersecção de caminhos. Isso será fundamental para que as meninas entendam a importância das políticas afirmativas, bem como a diferença entre os conceitos de igualdade e equidade.

### Perguntas orientadoras:

- » O que vocês acharam da atividade? Por quê?
- » Quem terminou na frente, o que dizia o seu perfil?
- » E quem terminou atrás, o que estava escrito no perfil?
- » Como vocês se sentiram avançando, para as pessoas que conseguiram avançar? Por quê?
- » Como as pessoas que ficaram para trás se sentiram? Por quê?
- » No esporte existe algum grupo que possui privilégios/vantagens? Por quê?
- » As situações que foram apresentadas são parecidas com alguma situação que vocês já vivenciaram? Qual? Gostariam de compartilhar como foi?

### Perguntas orientadoras:

- » Quais foram as condições pessoais e sociais que levaram a personagem a acessar (ou não) o esporte?
- » Vocês já ouviram falar em um conceito chamado “interseccionalidade”? O que vocês ouviram sobre isso?
- » Pensando na imagem da intersecção de caminhos, que sistemas/ estruturas sociais contribuíram para que os perfis não tivessem acesso ao projeto esportivo em questão na atividade?
- » Nesse sentido, vocês diriam que esse projeto esportivo visava à igualdade ou à equidade? Por quê?
- » Vocês sabem qual a diferença entre esses dois conceitos?
- » Alguém já ouviu falar em ações ou políticas afirmativas? Poderiam dar um exemplo?
- » O que as políticas afirmativas têm a ver com equidade?
- » O que poderia ter ajudado a personagem em questão a participar das atividades esportivas?



# FOLHETO 4.1 - CAMINHADA DOS PRIVILÉGIOS

## Perfis das participantes:

---

**Perfil 1:** Você é uma menina de 15 anos que cuida dos seus quatro irmãos mais novos enquanto sua mãe trabalha em 2 empregos, um à tarde e outro à noite. Você sai direito da escola para casa para fazer o almoço dos seus irmãos. Você ama futebol, mas só tem tempo de praticar durante as aulas na escola e tem vergonha de errar porque geralmente os meninos fazem piadinhas durante as aulas.

---

**Perfil 2:** Você é um menino de 16 anos que sonha em ser jogador de futebol. Por ser muito habilidoso e competitivo, você sempre se destaca nas aulas de educação física. Joga desde criança no campinho perto da sua casa e, toda vez que sai da escola, é para lá que você vai jogar com os seus amigos. Seus pais acreditam que você será o próximo Neymar, então te incentivam muito e te acompanham em todas as competições. Para juntar dinheiro para participar de testes para clubes, seu pai te dá, desde o ano passado, uma mesada por semana para você ir guardando. Não é muito, mas você não tocou nesse dinheiro ainda.



**Perfil 3:** Você é uma menina trans de 17 anos que adora esportes, mas não sabe jogar futebol muito bem. Depois que passou pelo processo de transição, não encontra um espaço em que se sinta acolhida porque todas as pessoas te tratam como menino. Na última aula de educação física, o professor dividiu meninas e meninos e disse que você deveria jogar com os meninos. Depois disso, você parou de participar e desde então fica sentada durante as aulas de educação física. Hoje você mora com sua tia, porque seus pais não aceitam quem você é e te expulsaram de casa. Sua tia trabalha muito o dia inteiro, e você se sente um pouco culpada por estar dando trabalho para ela. Por isso, você decidiu que vai buscar um trabalho também.

---

**Perfil 4:** Você é uma menina de 16 anos que sonha em ser jogadora de futebol. Desde pequena, joga com os meninos nas aulas de educação física e no campinho do bairro. Você se destaca, e todo mundo sabe disso. As suas amigas brincam e falam que você vai ser a próxima Marta, mas, nos últimos meses, os meninos começaram a te perseguir e te chamar de “mulher macho”. Seus pais estão ficando preocupados com a sua sexualidade, e começaram a dizer que futebol não é coisa de mulher, que você deveria praticar vôlei ou fazer dança. Por isso, eles não deixam você comprar a chuteira que você tanto queria. Você não sabe direito o que fazer, anda pensando em parar de jogar mesmo, porque parece que é você contra o mundo.

---

**Perfil 5:** Você é uma menina de 15 anos com deficiência visual que gosta muito de esporte. Praticar atividade física sempre foi um desafio para você, porque as pessoas ainda têm muito preconceito e os professores de educação física e técnicos nunca souberam muito bem como lidar com a situação de ter uma aluna com deficiência visual no grupo. Tem uma quadra perto da sua casa, mas a galera nunca deixa você jogar, eles dizem que você acaba com a graça do jogo. Seus pais te incentivam, já foram com você fazer matrículas em diversos lugares, e estão na busca de encontrar um lugar inclusivo para você.

**Perfil 6:** Você é um menino que adora futebol e sempre participa das competições na escola e no seu bairro. Você tem muita habilidade e já considerou ser jogador de futebol. No entanto, você começou a trabalhar depois do horário da escola porque precisa ajudar a sua mãe com as contas da casa, e não encontra mais tempo para treinar.

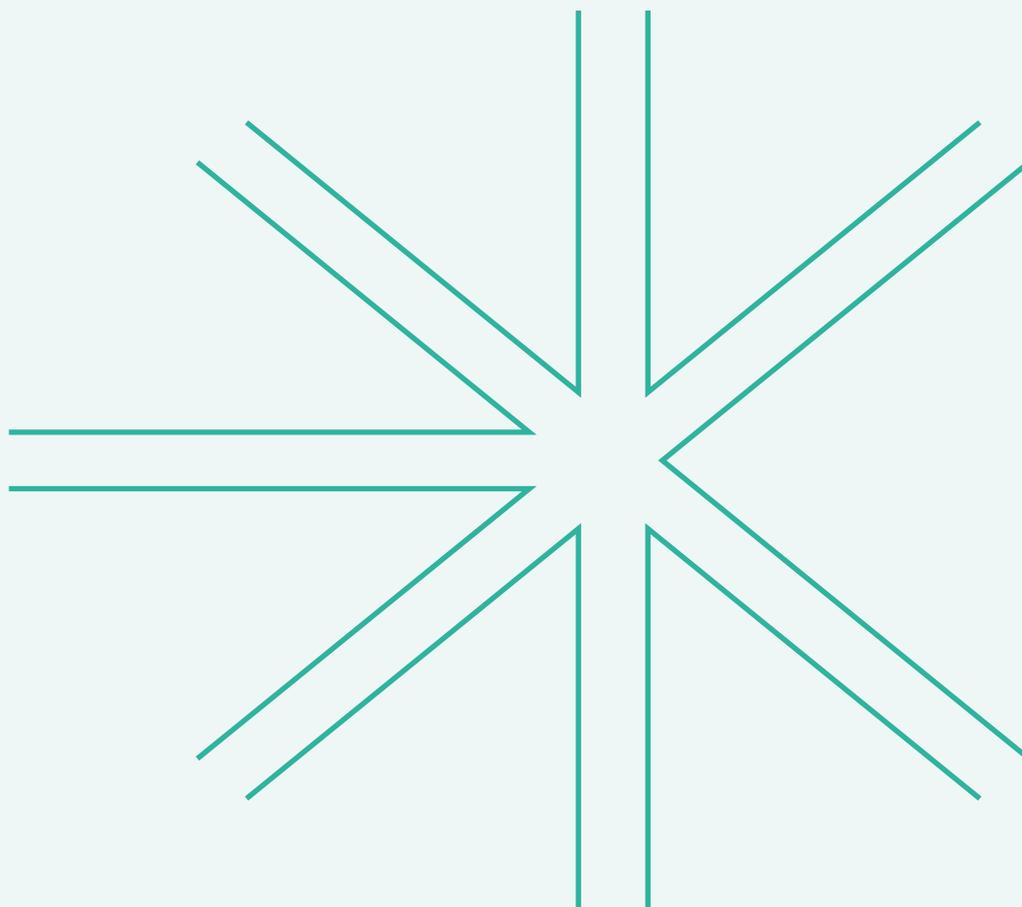
**Perfil 7:** Você é um menino de 15 anos que sonha em dançar balé, mas seu pai sempre o obriga a participar das atividades de futebol na escola e nos projetos que existem perto da sua casa. Ele já comprou chuteira, bola e outros equipamentos pra você, mas você tem péssimas lembranças de professores e colegas te chamando de “mulherzinha” e, sempre que pode, inventa uma desculpa para não participar das aulas e treinos.

**Perfil 8:** Você é uma menina de 14 anos que odeia futebol porque sempre é a última a ser escolhida nas aulas de educação física. Apesar de tentar participar às vezes das aulas para não ser reprovada, sempre que pode diz que está menstruada ou passando mal para não participar, porque as outras alunas e alunos dizem o tempo todo que você não sabe jogar.



## FOLHETO 4.2

### Imagem da intersecção de caminhos



**Observações:** Para trabalhar este conceito com as jovens, sugerimos a sua preparação com a leitura das p. 12-18 deste guia e dos materiais de apoio.

**#ficaadica:** Durante a roda de conversa, depois de apresentar essa imagem e trabalhar com as meninas o significado do conceito, você pode dar uns minutinhos para elas refletirem sobre todos os marcadores sociais (ex: raça, gênero, classe, orientação sexual, habilidades físicas, religião, etc.) que atravessam a vida da personagem do perfil que receberam na atividade.



## SESSÃO 5:

# POVOADA, QUEM FALOU QUE EU ANDO SÓ<sup>35</sup>

### OBJETIVOS:

- » Refletir sobre suas trajetórias de vida e construção de suas identidades;
- » Analisar o significado dos eventos na vida e como esses eventos as impactaram;
- » Conectar-se com momentos de resiliência e pessoas-chave na vida de cada jovem;
- » Fortalecer a autoestima e autoconfiança das jovens.

### MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- » 20 Cartolinas;
- » 1 Folha A4 para cada participante;
- » Lápis de cor;
- » Canetas hidrocor;
- » Giz de cera.



### COMENTÁRIOS:

Essa pode ser uma sessão muito sensível para algumas meninas. Portanto, verifique se há tempo suficiente para concluí-la com calma e esteja preparada para oferecer suporte emocional às participantes. Tenha uma caixa de lenços de papel, caso seja necessário, e certifique-se de que todas entendam que o grupo consiste em um espaço seguro, onde elas podem ser elas mesmas, sem medos de julgamentos e onde serão acolhidas pelas demais. Reforce que o que é dito no grupo é confidencial e que ninguém deve se sentir pressionada a contar alguma coisa que não queira. O exercício do diálogo e da participação é livre e o objetivo é promover o bem-estar de todas.

<sup>35</sup> Trecho da música "Povoada", de Sued Nunes.



## QUEBRA-GELO: CASA, PESSOA E TERREMOTO

**Duração: 10 minutos**

1. Divida as pessoas em trios e explique que, em cada um deles, duas integrantes deverão ser a “casa” e a terceira será a “pessoa”.
2. As pessoas que escolherem o papel de “casa” ficarão de mãos dadas, uma de frente para outra, formando um portal. A integrante que escolheu o papel de “pessoa” deverá se posicionar entre as outras duas.
3. Sempre que a você disser “casa”, apenas as participantes que representam a casa trocam de lugar, procurando outras “pessoas”. Sempre que você falar “pessoa”, apenas as participantes que representam a pessoa se movimentam, procurando outras casas.
4. Quando você falar “terremoto”, todas devem se movimentar. Nesse momento, as participantes podem trocar os papéis, porém os grupos devem manter o mesmo formato, com duas integrantes sendo a casa e a terceira sendo a pessoa.
5. Faça algumas rodadas para as participantes se movimentarem e se conhecerem. Em cada rodada, peça para que as participantes se apresentem, dizendo:
  - a) nome, idade e esporte favorito;
  - b) nome, comida favorita e o que mais gosta de fazer no tempo livre;
  - c) nome, uma mulher importante na sua vida e uma expectativa pro encontro de hoje.

## INTRODUÇÃO: MEDITAÇÃO

### Duração: 10 minutos

1. Explique às meninas o objetivo da sessão. Diga que vocês farão atividades voltadas à autorreflexão. Para sabermos para onde queremos ir, é preciso saber de onde viemos. Refletir sobre tudo que passamos para chegar a este momento hoje.
2. Enfatize que vocês estão em um espaço seguro, onde elas são acolhidas e valorizadas na sua individualidade. Elas não são obrigadas a participar de nenhuma dinâmica em que possam se sentir desconfortáveis, mas encoraje-as para que olhem para si mesmas com carinho e orgulho de quem são. Esse será o exercício do encontro de hoje.
3. Peça para as meninas formarem uma roda, e explique que você irá guiá-las em uma meditação. Essa etapa será importante para que elas relaxem e se conectem com elas mesmas.
4. Para a meditação guiada é importante você criar o seu próprio roteiro, que faça sentido no seu grupo. De maneira geral, sugerimos que você:
  - » Comece sugerindo um alongamento do corpo (por exemplo: esticando o corpo, alongando ombros, pescoço e fazendo uma leve massagem cada uma em si mesma);
  - » Trabalhe a atenção na respiração e no momento presente (exemplo: o movimento que o corpo faz com a respiração profunda, atenção ao toque do corpo no chão, atenção aos sons e cheiros do ambiente e como isso afeta cada participante etc.);



- » Peça para as meninas imaginarem um rio, e, depois de alguns instantes, comente sobre os trechos calmos e agitados do rio, as correntezas, pedras e curvas, mas como o rio continua como o fluxo da vida;
- » Conecte o rio com a trajetória de vida de cada participante: quais foram os momentos em que eu senti mais tranquilidade ao longo do meu rio da vida? Quais foram os trechos em que eu estive mais em paz com quem sou? E quais foram os trechos do rio da minha vida com mais pedras no caminho, os mais difíceis de navegar? Quem foram as pessoas que me ajudaram nesses momentos? Quem me ajudou a navegar neste rio com mais confiança? E quais foram os momentos mais importantes da trajetória desse rio, que fizeram eu ser quem eu sou hoje?
- » Conecte o rio com a vivência das meninas no esporte: olhando para esse rio de novo, tente pensar que importância teve o esporte em sua vida. O esporte, de alguma maneira, me ajudou a superar algum desafio em algum momento? Que esporte era esse? Onde eu praticava esse esporte? Como foi o meu primeiro contato com esse esporte?
- » Acolha os pensamentos e reflexões das meninas.
- » Retorne a atenção das meninas para a respiração, para o corpo, para o ambiente, para o momento presente. Elas podem se espreguiçar e começar a abrir os olhos lentamente. Agradeça às meninas pela confiança e por participarem deste momento.





## ATIVIDADE 1: RIO DA VIDA<sup>36</sup>

**Duração: 50 minutos**

1. Agora, distribua uma cartolina para cada menina e deixe à disposição alguns materiais para desenhar e colorir, como lápis, canetinhas ou giz de cera.
2. Explique que, nesta atividade, cada menina deverá desenhar no papel, da forma que quiser, um rio, que representará seu “rio da vida”.
3. Oriente que elas deverão pensar em no mínimo três e no máximo cinco momentos que contribuíram para a formação de quem elas são hoje. Elas deverão retratar esses momentos no seu “rio da vida”, da forma que quiserem. Elas poderão desenhar, escrever e/ou inserir símbolos que representem esses momentos, por exemplo. A expressão artística delas deve ser livre.
4. Explique que, assim como um rio, o “rio da vida” também poderá conter pontos altos e baixos de suas trajetórias. O importante é que elas reflitam sobre quais foram os momentos, as pessoas e decisões que marcaram suas vidas, seja na escola, na vida pessoal, na família, no trabalho ou em qualquer outro espaço.
5. Peça para que, ainda individualmente, elas tentem identificar o que foi necessário para que elas chegassem aos pontos altos, e quais foram as estratégias que utilizaram para conseguir superar os pontos baixos.
6. Dê 15 minutos para as participantes construírem o seu “rio da vida”, e, em seguida, reúna todas as meninas em círculo e pergunte se alguma gostaria de compartilhar a sua experiência. Dê alguns minutos para que as meninas compartilhem. E explique que não é necessário que todas compartilhem os desenhos se elas não se sentirem à vontade.

---

36 Atividade adaptada do Guia de Atividades do projeto “As Vozes das Adolescentes”, 2021.

### Perguntas orientadoras:

- » Como você se sentiu quando estava desenhando seu “rio da vida”?
- » Quando você vê o seu “rio da vida”, quais foram os eventos que mais a marcaram e por quê?
- » Analisando os pontos altos do rio, você poderia descrever o que os tornou positivos?
- » Observando cuidadosamente os pontos baixos, você poderia compartilhar o que fez ou está fazendo para superar esse desafio?
- » Você conseguiria identificar as decisões que você tomou que você acha que não funcionaram tão bem? O que fez as decisões não serem tão boas?
- » Você conseguiria identificar algumas decisões que você tomou em sua vida que você acha que funcionaram bem? Que decisões foram essas? Como você tomou essas decisões?
- » Quais foram as pessoas mais importantes na trajetória de vocês? Por quê?
- » As nossas trajetórias tiveram algo em comum? Se sim, o quê?
- » Individualmente, pensem no ponto mais alto de suas vidas. Por que vocês escolheram esse ponto como o mais alto? Como esse ponto afetou sua trajetória de vida?



## ATIVIDADE 2: MÃOS DO CORAÇÃO

**Duração: 15 minutos**

**Enfatize que, ao mesmo tempo que temos muito para contribuir com o mundo, também precisamos, em primeiro lugar, olhar, cuidar e valorizar nós mesmas.**

1. Em seguida, entregue uma folha de papel para cada participante.
2. Explique que elas deverão contornar a sua mão esquerda na folha e, no verso, fazer a mesma coisa com a sua mão direita.
3. Peça para as meninas escreverem, em cada dedo da mão esquerda, uma coisa que ela sente que tem para oferecer para o mundo e para as pessoas ao seu redor, totalizando cinco coisas.
4. Já nos dedos da mão direita, as meninas deverão escrever uma coisa que querem oferecer para si mesmas, totalizando cinco também.
5. Ao final, pergunte se alguém gostaria de compartilhar o que escreveu com o grupo, e agradeça por todos os compartilhamentos e escuta. Enfatize que, ao mesmo tempo que temos muito para contribuir com o mundo, também precisamos, em primeiro lugar, olhar, cuidar e valorizar nós mesmas.





PODRA  
Associação Brasileira  
de Apoio e Assistência  
à Pessoa com Deficiência

PODRA  
Associação Brasileira  
de Apoio e Assistência  
à Pessoa com Deficiência

UA  
VISRIA  
EV

**SESSÃO 6:**

# DIFERENTES TIPOS DE LIDERANÇA<sup>37</sup>

## OBJETIVOS:

- » Identificar habilidades importantes para uma boa líder;
- » Identificar padrões de comportamento de pessoas com liderança negativa;
- » Refletir sobre os porquês de meninas e jovens mulheres serem importantes agentes de mudança social.

## MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- » 1 cone por dupla;
- » Caneta pilot;
- » 3 bolas de vôlei;
- » 30 tartarugas.



## COMENTÁRIOS:

Liderança é o processo pelo qual, através da influência pessoal, uma pessoa inspira, orienta e direciona um indivíduo ou grupo de pessoas a realizar suas tarefas de maneira entusiasmada visando a um objetivo comum. O processo de liderança pode acontecer de duas maneiras: liderança positiva, aquela que inspira, motiva e incentiva a pessoa ou grupo liderado; e a liderança negativa, aquela que desestimula, impõe e/ou prejudica o restante do grupo. Existem algumas características fundamentais para exercer uma boa liderança:

- » Saber observar e analisar as situações que ocorrem ao seu redor para encontrar soluções eficazes. Isso deve ser feito, de preferência, com o envolvimento de todo o grupo no processo de criação de estratégias para a resolução de problemas.
- » Desenvolver a escuta atenciosa e considerar todas as colocações do grupo, analisando as reivindicações feitas sem impor as próprias opiniões. A comunicação deve ser clara e respeitosa.

<sup>37</sup> Atividade adaptada do Guia de Atividades do projeto "As Vozes das Adolescentes", Empodera, 2021.

- » Reconhecer e respeitar os limites de cada pessoa do grupo, suas qualidades e defeitos, de modo a explorar e motivar as potencialidades de cada uma.
- » Estar sempre em busca de conhecimento e dividi-lo com o grupo. Participar ativamente de todas as atividades, sabendo distribuir tarefas para que ninguém se sinta sobrecarregada.
- » Ser confiante e tomar iniciativa.

## QUEBRA-GELO: PEGA CONE

**Duração: 10 minutos**

1. Divida o grupo em duplas e explique que cada pessoa da dupla deverá ficar de costas uma para a outra.
2. Cada dupla deverá ficar a uma distância de mais ou menos um metro uma da outra.
3. Coloque um cone entre as participantes de cada dupla.
4. Explique que você falará o nome de algumas partes do corpo. Assim que ouvirem o nome de cada parte, as meninas deverão tocá-las no seu próprio corpo. Por exemplo: quando a facilitadora disser “cabeça”, todas deverão tocar a sua própria cabeça.
5. Após dizer algumas partes do corpo, a facilitadora deverá falar “cone”. Assim que ouvirem essa palavra, as meninas deverão pegar rapidamente o cone disposto entre a dupla para si, antes que a outra consiga alcançá-lo.
6. Para evitar acidentes, é importante orientar que o movimento para pegar o cone deve ser feito por baixo das próprias pernas, permanecendo de costas para a sua dupla o tempo todo.
7. Ao repetir a dinâmica, procure falar diferentes partes do corpo e em ritmos de fala diferentes para dar mais dinamismo.

***Tome algumas medidas de segurança para não haver nenhum incidente durante esta atividade:*** organize os cones de forma que as duplas estejam a uma distância segura umas das outras; peça para que, nas duplas, haja uma distância segura entre as duas pessoas e o cone, para que uma não empurre a outra involuntariamente.



## INTRODUÇÃO: JOGO ERRADO

---

**Duração: 20 minutos**

1. O objetivo dessa atividade é evidenciar algumas atitudes que não garantem a segurança das participantes em ambientes esportivos.
2. Para a organização do espaço de jogo, distribua um cone na linha de fundo de cada campo de jogo, que deverão ser derrubados pelas equipes adversárias.
3. Para a divisão dos dois times, reforce atitudes inadequadas, como dividir a equipe por grau de habilidade, escolhendo as mais habilidosas para tirar o time, entre outras estratégias possíveis.
4. Não estabeleça nenhuma regra. Apenas diga que o objetivo do jogo é que as pessoas troquem passe entre a própria equipe e derrube o cone da equipe adversária.

5. Deixe que o jogo aconteça por cerca de 10 minutos. Durante a dinâmica, reforçe atitudes inadequadas, como evidenciar erros e perdas ao longo do jogo, e tenha falas que desestimulem o grupo, criando um ambiente que não garante a segurança emocional das participantes.
6. Ao final da partida, antes de iniciar a roda de conversa, utilize exercícios físicos como punição para o time que perdeu. Por exemplo: peça para a equipe perdedora fazer 30 polichinelos.
7. Ao final do tempo estabelecido, pergunte o que as pessoas acharam do jogo e se identificaram algum problema durante a sua execução.
8. Realize uma breve roda de conversa relembrando alguns aspectos importantes sobre a criação de espaços seguros para meninas e mulheres no esporte.
9. Pergunte ao grupo quais estratégias podem ser adotadas para que o mesmo jogo possa ser mais seguro, física e emocionalmente.
10. Após a reformulação, deixe que a atividade aconteça por mais 10 minutos, incluindo as sugestões do grupo.
11. Após o encerramento, realize uma discussão para reforçar a importância da criação de espaços seguros para meninas e mulheres no esporte.



## ATIVIDADE: QUEIMADO DA LIDERANÇA

---

**Duração: 60 minutos**

### Divisão de grupos:

1. Peça para as participantes formarem duplas, de preferência com quem elas não conhecem muito bem.
2. Escolha duas atletas conhecidas, como por exemplo Joanna Maranhão e Marta, e peça para que cada uma das pessoas da dupla escolha quem gostaria de ser: Joanna ou Marta.

As meninas que tiverem escolhido “Joanna Maranhão” devem formar uma equipe e as meninas que escolheram “Marta” devem formar outra equipe.



## Atividade:

1. Na quadra, explique que as duas equipes deverão começar o jogo atrás da linha de fundo da quadra, tocando a parede com as mãos.
2. Quando a facilitadora sinalizar o início do jogo, as participantes correm em direção à linha central da quadra onde estarão colocadas três bolas, que as meninas pegam para dar início à partida.
3. Assim que as meninas pegam a bola, elas não podem jogar contra a equipe adversária sem antes esperar a segunda sinalização da facilitadora. Para iniciar os arremessos da queimada, todas as jogadoras já deverão estar atrás da linha de ataque, ou seja, a linha pontilhada da quadra (ou 1 metro antes da linha central), de onde serão feitos os arremessos durante todo o jogo.
4. O objetivo do jogo é queimar todas as adversárias e assim eliminá-las da quadra. Isso poderá ocorrer de duas formas:
  - a) Acertando a bola na adversária, abaixo da linha da cintura;
  - b) Segurando a bola arremessada pela adversária, sem deixá-la cair no chão, eliminando assim a arremessadora.
5. Tenha muito cuidado com a segurança física das meninas durante a atividade, por isso, estabeleça que só vale queimar abaixo da linha da cintura. Acerte as demais regras do jogo junto às meninas e peça suas sugestões para que todas se sintam bem.
6. Uma observação bastante importante é que quando a jogadora consegue agarrar a bola sem a deixar cair no chão, além de eliminar quem arremessou, ela pode trazer de volta uma jogadora da sua equipe.
7. Antes de iniciar a partida, quando estiver explicando a atividade, diga que cada equipe deverá escolher três meninas para assumirem papéis de liderança. Cada uma dessas líderes estará identificada com uma cor de colete diferente e, durante a atividade, a facilitadora sinalizará o momento de revezamento dos coletes, de forma que outras meninas da equipe possam experienciar esses papéis também. Eles são:
  - » **Líder autoritária:** se for queimada, ela escolhe uma pessoa da sua equipe para sair no lugar dela.
  - » **Líder democrática:** se ela agarrar a bola e o outro time tiver com pessoas do lado de fora, ela pode escolher salvar duas pessoas da sua própria equipe ou trazer de volta para o jogo uma pessoa de cada equipe.
  - » **Líder empática:** se uma pessoa do seu time for queimada, ela pode escolher sair no lugar dessa pessoa.

8. A facilitadora poderá acrescentar mais bolas ao longo do jogo, de maneira progressiva, para evitar que fique confuso ou perigoso.
9. A primeira equipe que eliminar todas as jogadoras adversárias será declarada a vencedora. Na partida, serão dados 10 minutos de limite de tempo. Se nenhuma destas equipes for totalmente

eliminada até o final desses 10 minutos, a equipe que tiver mais jogadoras em quadra é a vencedora. No caso de as duas equipes terem o mesmo número de jogadoras, uma prorrogação de 1 minuto é realizada com o restante das jogadoras em quadra, e a primeira equipe que conseguir eliminar uma das meninas adversárias é declarada a equipe vencedora.

### Perguntas orientadoras:

- » O que acharam da atividade?
- » Como foi ficar do lado de fora quando foram queimadas? Como se sentiram quando puderam entrar de volta no jogo?
- » Como se sentiram as meninas que conseguiram segurar a bola e trazer de volta uma das meninas de sua equipe?
- » O que acharam da líder autoritária? Vocês acharam justo sair no lugar dela? Como as líderes autoritárias se sentiram escolhendo alguém para sair no seu lugar?
- » Como a líder democrática se sentiu? Foi difícil tomar as decisões? Quais eram as opções que ela tinha? O que foi levado em conta para ajudar na tomada de decisão?
- » As líderes democráticas sentiram falta de alguma coisa?
- » Vocês acham que é fácil ou difícil ser uma pessoa democrática? O que isso envolve?
- » Como foi a experiência das líderes empáticas? Vocês acharam fácil ou difícil a escolha de sair no lugar da colega que foi queimada?
- » Vocês já viveram alguma situação parecida?



- » Vocês perceberam alguma diferença na comunicação e no uso da voz das diferentes líderes? O quê?
- » Vocês acham que através do uso da nossa voz podemos demonstrar qual tipo de líder somos?
- » A partir desta atividade, quais habilidades e características vocês consideram importantes para uma boa líder? E quais dessas habilidades nós podemos desenvolver através do esporte? Por quê?
- » Alguém gostaria de compartilhar alguma habilidade que desenvolveu e fortaleceu ao praticar esporte?
- » Alguém gostaria de compartilhar quais destas habilidades vocês consideram que já desenvolveram e como as desenvolveram?
- » Vocês acham que meninas têm condições de serem boas líderes e impactar transformações na sociedade? Por quê?
- » No universo esportivo e na sociedade de maneira geral, vocês acham que as posições de liderança nas organizações são geralmente ocupadas por homens ou mulheres? Por quê?



## SESSÃO 7:

# QUAL A NOSSA CAUSA?

### OBJETIVOS:

- » Definir quais serão os problemas que as meninas desejam abordar e trabalhar como um grupo;
- » Definir a composição dos grupos em que irão trabalhar ao longo do projeto.

### MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- » Fita adesiva
- » 3 cartões: urgente - muito urgente - nossa prioridade.



### COMENTÁRIOS:

Nesta sessão, as meninas irão identificar os problemas em que trabalharão ao longo do projeto. Durante a definição do problema, é importante que as meninas se sintam motivadas e engajadas, e que o problema escolhido seja tangível e que possibilite a elaboração de um plano de ação concreto e efetivo. Explique que, no projeto, as participantes terão a oportunidade de criar estratégias para influenciar pessoas em posição de poder a tomar medidas para resolver uma das barreiras que as meninas e mulheres enfrentam no esporte. Diga que todo o plano de ação será construído pelas jovens, mas com o auxílio da facilitadora – esse será um trabalho conjunto!



## QUEBRA-GELO: "ZIP, ZAP, EPA"

### Duração: 10 minutos

1. Peça para as participantes se posicionarem em roda e explique que faremos o jogo do "Zip, Zap, Epa".
2. Explique que, durante o jogo, elas farão três movimentos:
  - a. **Zip:** Passar uma mão na outra e apontar para a pessoa exatamente ao seu lado, mantendo a direção da brincadeira.
  - b. **Zap:** Passar uma mão na outra e apontar para a pessoa exatamente ao seu lado contrário, mudando a direção da brincadeira.
  - c. **Epa:** Dar um pulo e pular a vez da pessoa ao seu lado.
3. Peça para uma participante para fazer o primeiro movimento, dando o comando Zip e escolhendo o sentido inicial (horário ou anti-horário).
4. A pessoa seguinte deve dizer um comando verbal (com seu respectivo movimento). E assim por diante.

## ATIVIDADE: NOSSA PRIORIDADE

### Duração: 60 minutos

1. Coloque sobre o chão da quadra as barreiras trabalhadas na sessão 2 (inclusive aquelas foram criadas pelas meninas).
2. Explique que, como elas já sabem, no projeto as participantes terão a oportunidade de criar estratégias para influenciar pessoas em posição de poder a tomar medidas para resolver uma das barreiras que as meninas e mulheres enfrentam no esporte.
3. Diga que todo o plano de ação será construído pelas jovens, mas com o apoio da facilitadora. Esse será um trabalho conjunto!
4. Assim, explique que o objetivo desta atividade é que o grupo defina quais serão as barreiras que elas querem trabalhar em seus projetos. Quais destes problemas elas querem resolver?
5. Explique que os problemas serão definidos em conjunto e com o apoio de três cartões: **urgente, muito urgente e nossa prioridade**. Explique que todas as barreiras propostas são urgentes, mas, com a limitação de tempo e recursos, é necessário definir qual será a prioridade de cada grupo neste projeto.

6. Peça para as meninas, em conjunto e em diálogo:
  - » Moverem as barreiras de forma que elas classifiquem todas nas categorias propostas (urgente, muito urgente e nossa prioridade).
  - » Em seguida, peça para elas dialogarem para deixar apenas cinco barreiras na categoria “nossa prioridade”.
  - » Ao final, peça para que entrem em consenso mais uma vez e para que restem apenas três barreiras entre as prioritárias.
7. Ao finalizar a classificação, pergunte quem gostaria de compor o grupo da barreira 1.
8. Em seguida, faça o mesmo para a composição dos grupos que irão abordar as barreiras 2 e 3.
9. Caso haja uma disparidade muito grande nos grupos, pergunte se alguma jovem gostaria de mudar de grupo e explique que é importante que os grupos tenham a mesma quantidade de pessoas, para que todas possam dividir e se apoiar durante o trabalho.
10. Ao final, peça uma salva de palmas para celebrar o resultado final dos grupos.





### Perguntas orientadoras:

- » O que vocês acharam da atividade?
- » Foi fácil definir o problema central de cada grupo? Por quê?
- » Como vocês se sentem em relação às causas definidas por cada grupo? Por quê?
- » Quais os resultados ou impactos que vocês pretendem alcançar?
- » Vocês acham que é importante nos mobilizarmos para gerar mudanças em nossas comunidades?

**SESSÃO 8:**

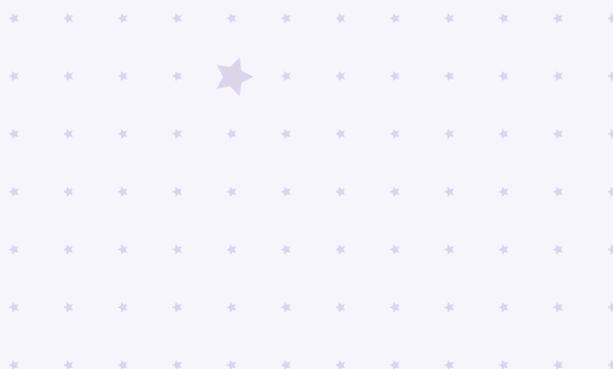
# ÁRVORE DOS PROBLEMAS<sup>38</sup>

## OBJETIVO:

- » Aprender a discernir o que é problema, causa e consequência;
- » Aprofundar sobre quais são as causas e consequências do problema que cada grupo irá trabalhar;
- » Refletir sobre quais causas e consequências as meninas poderiam incidir;
- » Identificar possíveis soluções (a partir das causas possíveis de incidir);
- » Traçar o objetivo geral e os objetivos específicos do grupo.

## MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- » Folha de flipchart;
- » 10 canetas pilot;
- » 9 blocos de post it (3 cores diferentes).



## COMENTÁRIOS:

É comum que, no início da atividade, as meninas tenham dificuldades para discernir a diferença entre problema, causa e consequência. Por isso, a primeira atividade é focada em trabalhar essa compreensão. Identificar quais são algumas causas e consequências das barreiras que elas escolheram para trabalhar é um passo muito importante para desenvolver pensamento crítico sobre o problema em questão e começar a pensar quais são as possíveis estratégias de solução. A árvore dos problemas é uma ferramenta que ajuda a analisar as causas e consequências dos problemas que elas querem enfrentar. Essa compreensão é importante, pois ajuda a pensar nas estratégias possíveis que podemos tomar para transformar essa realidade.

<sup>38</sup> Adaptado do Guia de Atividades “As Vozes das Adolescentes”, Empodera, 2021.

## QUEBRA-GELO: NUNCA 4

**Duração: 5 minutos**

1. Explique que essa é uma variação do pique corrente. O jogo começa com uma pegadora, que deverá pegar outra participante. Quando ela conseguir, a participante que foi pega deverá dar uma das mãos para a pegadora e ajudá-la a pegar outras pessoas, formando uma espécie de corrente.
2. No entanto, quando a corrente formar quatro pessoas, o grupo deverá se dividir formando duas correntes com duas pessoas, e assim consecutivamente, até todas as meninas serem pegas.

**#ficaadica:** *Você também pode utilizar essa atividade em outros momentos para divisão de grupos. Por exemplo: ao final da dinâmica, você pode pedir para as meninas se juntarem nas duplas em que terminaram a atividade, ou então pedir para elas definirem, nessas duplas, quem será Marta e quem será Cristiane Rozeira, assim você pode formar duas equipes chamando quem escolheu a Marta para formar um grupo, e quem escolheu a Cristiane para formar outro grupo.*



## INTRODUÇÃO

---

### Duração: 15 minutos

1. Pergunte às meninas como elas estão se sentindo depois do último encontro. Estão contempladas com as barreiras que escolheram para trabalhar ao longo do projeto? Diga a elas que, a partir deste encontro, vocês irão começar a aprofundar a compreensão crítica sobre as barreiras de cada grupo.
2. Peça para as meninas se reunirem nos grupos que organizaram na última sessão, ou seja, os grupos de cada problema central. Entregue a cada grupo um cartão de situação e explique que cada grupo deverá representar a cena descrita no cartão. Caso necessário, crie mais roteiros para atender a todos os grupos.

### SITUAÇÃO 1

*Fernanda é uma adolescente que realmente quer ter uma bola para jogar, mas não tem dinheiro. Ela pede dinheiro para comprar a bola à mãe, que trabalha como empregada doméstica, e ao pai, que é feirante, mas eles dizem "não, é muito cara". Mesmo que seus pais tenham falado "não", Fernanda pega o dinheiro da carteira de seu pai para comprar a bola. No dia seguinte, sua mãe a vê com a bola e briga com ela por roubar.*

### SITUAÇÃO 2

*Joana tem dois irmãos mais novos e uma irmã. Em casa, Joana e sua irmã fazem todas as tarefas domésticas, incluindo cozinhar, arrumar e lavar a roupa. Os meninos não têm essas responsabilidades. Enquanto as meninas trabalham em casa, os meninos têm tempo para fazer o dever de casa e praticar esportes. As meninas querem mais tempo para estudar e para praticar esporte também, mas os pais de Joana dizem que elas são meninas e precisam se concentrar em serem boas donas de casa.*

### SITUAÇÃO 3

*Carol é uma grande jogadora de futebol e seu sonho é se tornar uma atleta profissional. Todos os dias, ela acorda de manhã cedo para praticar com o irmão e, depois da escola, eles vão para um campo próximo de casa para praticar. Ela adoraria fazer parte de um time, mas sua cidade não possui times de futebol femininos. Ela fica sabendo que haverá testes para o time de futebol da escola e resolve tentar. Ela está confiante de que entrará para o time, pois joga melhor do que pelo menos metade deles. Após o teste, o treinador anuncia quem foi selecionado para o time e Carol percebe que ela não está na lista. Ao perguntar para o treinador os motivos de não ter entrado, ele responde que meninas não são permitidas no time porque podem distrair os meninos.*



3. Permita que os grupos tenham alguns minutos para definir os papéis e preparar a encenação. Em seguida, peça para que um grupo de cada vez encene a situação descrita no cartão.
4. Após a representação da Situação 1, escreva no quadro: Problema, Consequência e Causa, pedindo para que o grupo inteiro identifique o problema central, a consequência e as causas imediatas da situação.
5. É provável que haja vários problemas identificados com várias causas e consequências – facilite a discussão até que as meninas identifiquem os problemas, causas e consequências centrais da situação.
6. Peça para os grupos seguintes apresentarem suas encenações. Após cada apresentação, peça para todo o grupo identificar o problema, consequência e causa da situação.  
**Atenção:** não dê as respostas para as meninas, facilite o processo para que elas mesmas identifiquem o problema, causa e consequência de cada situação.

## RESPOSTAS:

### SITUAÇÃO 1:

- » *Problema: Fernanda não pode comprar uma bola.*
- » *Causa: Os pais de Fernanda não possuem dinheiro suficiente para comprar a bola, que é muito cara.*
- » *Consequência: Fernanda pega o dinheiro sem autorização e leva bronca da mãe por roubar.*

### SITUAÇÃO 2:

- » *Problema: As meninas estão sobrecarregadas com trabalhos domésticos e não possuem tempo para os estudos ou lazer.*
- » *Causa: Estereótipos de gênero que direcionam as meninas como únicas responsáveis pelas tarefas domésticas.*
- » *Consequência: Joana e sua irmã não poderão se dedicar aos estudos e ao esporte, limitando suas oportunidades no futuro.*

### SITUAÇÃO 3:

- » *Problema: Carol não possui um time de futebol feminino para jogar, e não tem permissão para entrar no time dos meninos.*
- » *Causa: O treinador não quer dar oportunidades às meninas porque elas podem distrair os meninos.*
- » *Consequências: Carol não pode se juntar ao time de futebol, ela não tem oportunidade de praticar suas habilidades e o time perde uma jogadora forte.*



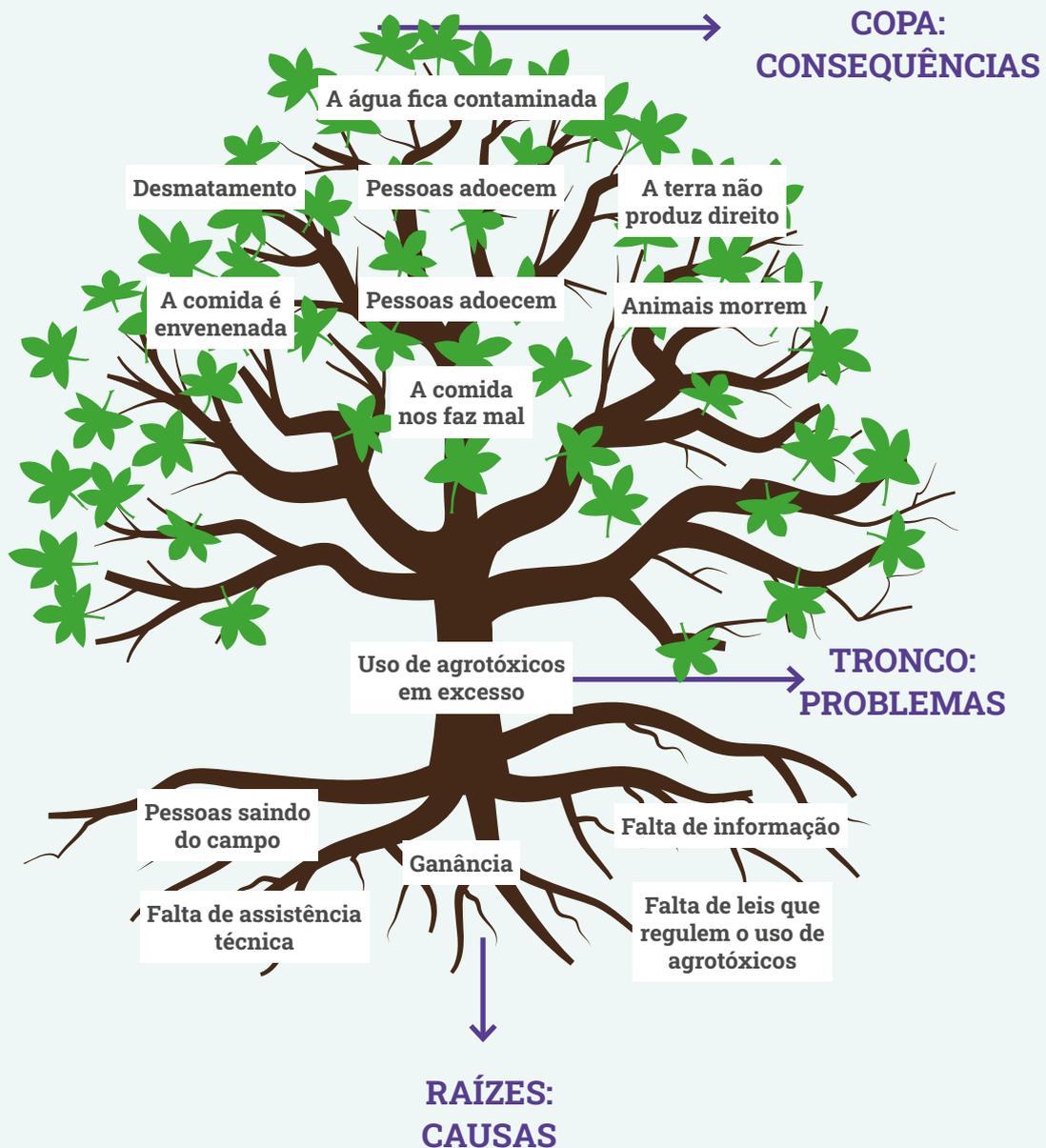
## ATIVIDADE 1: ÁRVORE DOS PROBLEMAS

---

**Duração: 40 minutos**

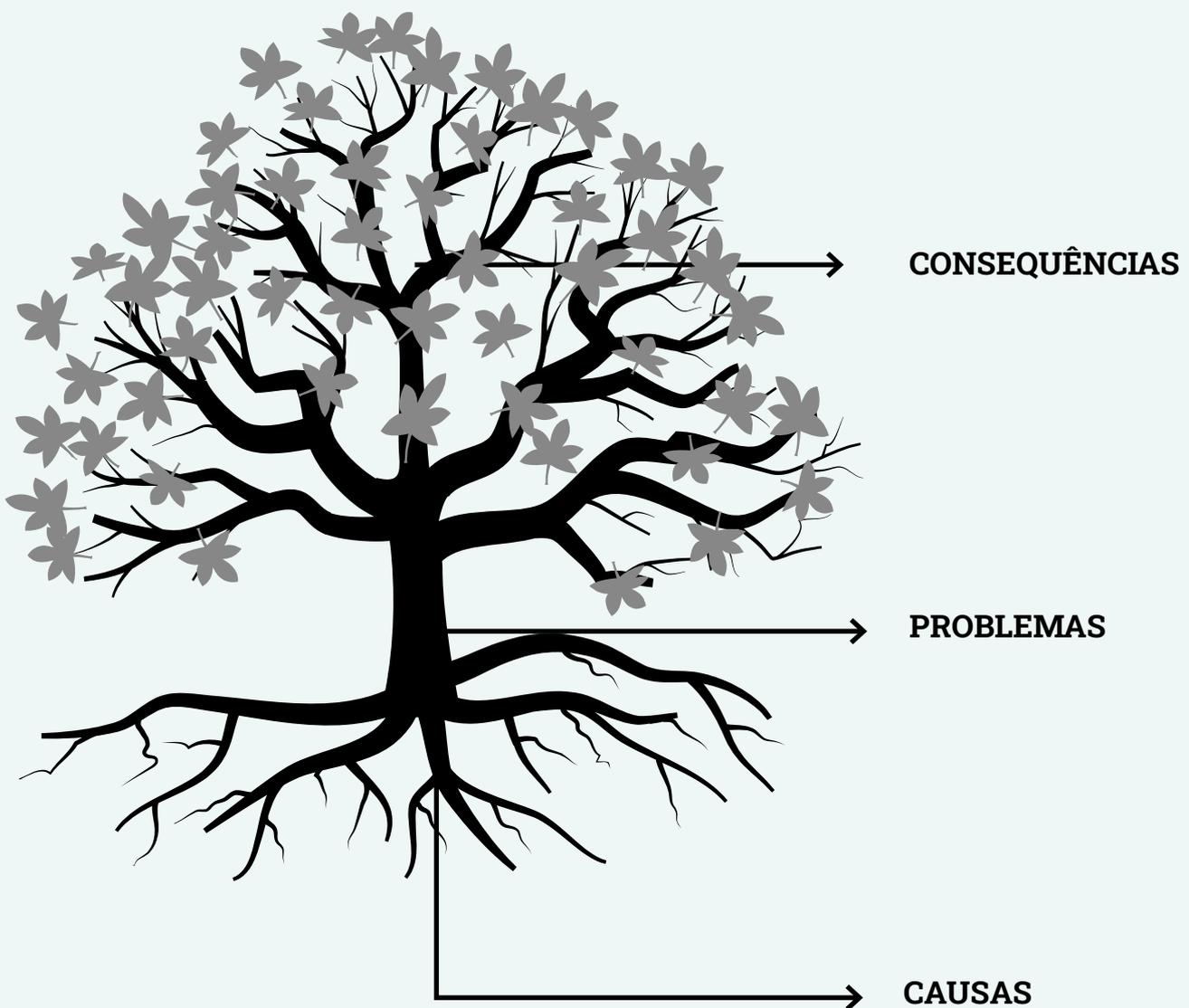
1. Após terem uma compreensão maior sobre o que é problema, causa e consequência, entregue para cada grupo uma cartolina (ou folha de flipchart) e canetinhas.
2. Peça para as meninas desenharem uma árvore grande nesta cartolina. A árvore deverá conter raízes, tronco e copa. Explique que no tronco elas deverão escrever o problema central que irão abordar em seus projetos, ou seja, a barreira que desejam eliminar para as meninas e mulheres no esporte.
3. Em seguida, peça para elas escreverem nas raízes da árvore as causas deste problema. Dê 10 minutos para elas realizarem esta etapa.
4. Depois, peça para as meninas escreverem nos galhos (ou copa) da árvore as consequências do problema. Dê mais 10 minutos para elas realizarem esta etapa.
5. Quando todos os grupos tiverem finalizado, peça para elas escolherem uma representante para apresentar sua árvore à turma.
6. Depois de cada apresentação, pergunte se as integrantes dos demais grupos gostariam de incluir alguma causa ou consequência na árvore do grupo que apresentou. Isso é importante para que as meninas tenham a sensação de que, apesar de estarem trabalhando barreiras específicas em seus grupos, elas podem **contar com o apoio de toda a turma** no desenvolvimento do seu trabalho.

# FOLHETO 8.1: ÁRVORE DOS PROBLEMAS



Fonte: Semeando Poder - Um Guia para Mudar o Mundo, Projeto Banana Terra - Anistia Internacional e Greenpeace.

## FOLHETO 8.2: ÁRVORE DOS PROBLEMAS



## ATIVIDADE 2: ÁRVORE DAS SOLUÇÕES

**Duração: 20 minutos**

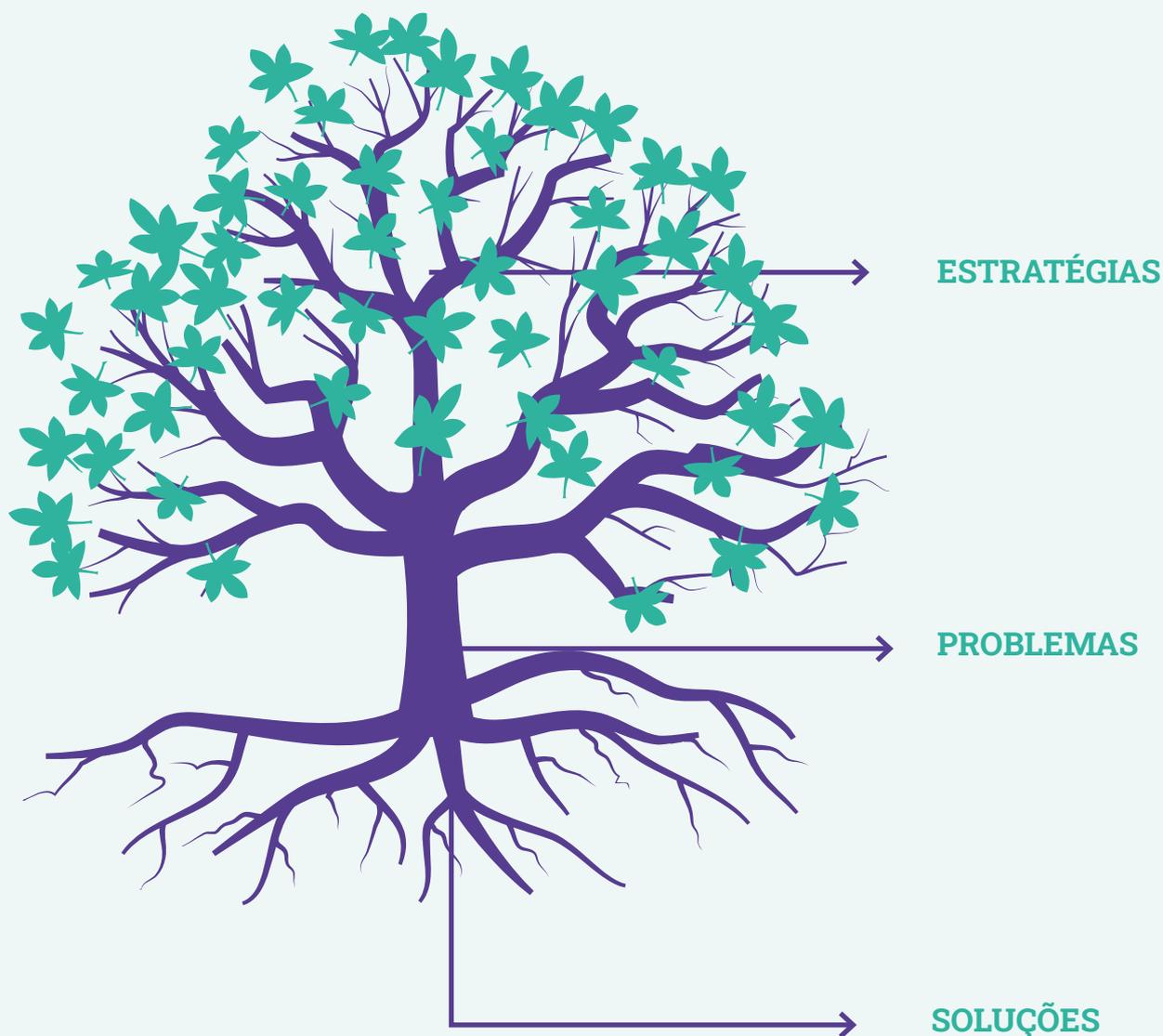
1. Agora, peça que as meninas transformem suas “Árvores dos Problemas”, em “Árvores das Soluções”. Ou seja, elas irão construir uma árvore com possíveis soluções para resolver o problema central.
2. Para isso, peça para as jovens desenharem uma outra árvore, em que elas deverão transformar as frases negativas da Árvore dos Problemas em frases positivas na Árvore das Soluções. Por exemplo:
  - » **Tronco** - o problema central: “as meninas não recebem incentivo para praticar esportes na escola” → “as meninas recebem incentivo para praticar esportes na escola”.
  - » **Raízes** - as causas do problema são pensadas agora no formato de soluções: “professores não são treinados para incluir as meninas de maneira equitativa nas atividades esportivas da escola” → “professores são treinados para incluir as meninas de maneira equitativa nas atividades esportivas da escola”.
3. Dê 20 minutos para elas completarem essa atividade.
4. Encerre a atividade com uma roda de conversa e, da mesma forma que na árvore anterior, estimule a colaboração entre os grupos para que elas possam comentar sobre possíveis ideias que possam servir para outros grupos.

### Perguntas orientadoras:

- » O que vocês acharam da atividade?
- » Houve causas e consequências que se repetiram em diferentes “Árvores dos Problemas”? Por que vocês acham que isso acontece?
- » Quais estratégias vocês pensaram na árvore de soluções? Alguma dessas estratégias poderia servir para os outros grupos também?
- » O que seria possível fazer sozinha? O que seria possível fazer com a ajuda de outras amigas? Em que seria necessária a participação de adultos? E o que dependeria do governo e de organizações esportivas para acontecer?



## FOLHETO 8.3 - ÁRVORE DAS SOLUÇÕES





## SESSÃO 9:

# TÁTICA DE JOGO - CONSTRUINDO ESTRATÉGIAS

### OBJETIVO:

- » Identificar possíveis estratégias que podem ser colocadas em prática a partir de diferentes níveis sociais;
- » Traçar o objetivo geral e os objetivos específicos do grupo.

### MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- » Nomes, fotos e minibiografias (minibios) de mulheres referência no esporte;
- » 3 folhas de flipchart com o modelo do diagrama do folheto 9.2 da sessão;
- » 1 folha de flipchart em branco;
- » Bloco de notas;
- » Canetinhas;
- » Giz;
- » Lápis de cor.

### COMENTÁRIOS:

A ideia central do diagrama estratégico é que as meninas comecem a visualizar que as estratégias para a solução de um problema podem acontecer em diferentes níveis, desde o nível individual até o nível comunitário ou mesmo o nível de políticas públicas. Explique bem a diferença entre estes níveis e dê exemplos para cada um deles. Enfatize que, no nível política pública, dificilmente as meninas serão as responsáveis por implementar essa política pública no momento, porém elas podem ajudar a construir uma política junto com uma pessoa tomadora de decisão. Caso as meninas não saibam, aproveite para explicar também o que é uma política pública. De maneira simples, **políticas públicas são ações e programas criados por múltiplos atores de organizações públicas, privadas e da sociedade civil, com o objetivo de transformar um problema social que afeta diferentes grupos da sociedade, colocando em prática direitos que devem ser garantidos pela Constituição Brasileira (1988)**<sup>39</sup>. Realce, portanto, a diferença entre pensar estratégias no âmbito das políticas públicas e estratégias nos demais níveis sociais, pois isso pode ser um tema novo para as meninas.

39 Fernandes, Rosa; Hellmann, Aline. Dicionário crítico : política de assistência social no Brasil. Porto Alegre: Ed. UFRGS, 2016.

## QUEBRA-GELO: FUTGRUPO

**Duração: 10 minutos**

1. Divida as participantes em 3 grupos utilizando uma dinâmica inclusiva e participativa de divisão.
2. Com os grupos divididos, estabeleça: uma linha de partida para cada grupo, indicada com dois cones (um ao lado do outro com distância de 1 metro e meio entre os dois) em uma das extremidades do campo; uma linha intermediária para cada grupo, com dois cones (um ao lado do outro com distância de 1 metro e meio entre os dois) no meio do campo; e uma linha de chegada na outra extremidade do campo.
3. Peça para que cada grupo forme um círculo e permaneça de mão dadas até o final da atividade.
4. Cada grupo receberá uma bola e a foto de uma mulher referência no universo esportivo, como por exemplo:
  - » **Grupo 1:** Taciana Pinto (Gerente de Desenvolvimento Esportivo do COB);
  - » **Grupo 2:** Laura Amaro (Atleta de Levantamento de Peso do Time Brasil)
  - » **Grupo 3:** Rafaelle Seraphim (Comentarista esportiva).

**#ficaadica:** Se possível, tente agendar um bate-papo entre as participantes e mulheres que ocupam posições de referência no universo esportivo. Nesse sentido, você só precisaria adaptar a atividade incluindo os nomes, fotos e minibios das suas convidadas.



5. Ao sinal da facilitadora, o grupo terá que conduzir a bola, sem soltar as mãos, até a linha intermediária, onde cada grupo encontrará as três opções de nomes das personalidades. O grupo deverá entrar em consenso sobre o nome que representa a personalidade que receberam. Ao decidir, deverá pegar o nome e deixar os outros dois no chão, e seguir para a última fase (linha de chegada), conduzindo a bola sem soltar as mãos.
6. Na última fase, cada grupo encontrará na linha de chegada 3 minibiografias das personalidades. Cada grupo deverá chegar em consenso sobre a história da personalidade que representa o grupo.
7. Finalize a atividade pedindo para que cada grupo mostre a personalidade, o nome e a minibiografia que escolheu para a foto. Dê a resposta correta ao final da fala dos 3 grupos.
8. **Pergunte às meninas:**
  - » O que essas três mulheres têm em comum?
  - » Vocês acreditam que elas vivenciaram alguma barreira ou dificuldade para ocupar os lugares que ocupam no esporte? Se sim, quais?
  - » Qual é a importância dessas mulheres ocuparem os espaços que ocupam? Por quê? O que vocês perguntariam para elas se tivessem a oportunidade de encontrá-las?



# FOLHETO 9.1- NOMES E MINIBIOGRAFIAS DE MULHERES REFERÊNCIA NO ESPORTE

**Rafaelle Seraphim**

**Taciana Pinto**

**Laura Amaro**



A jornalista é parte do quadro fixo de comentaristas do Sportv e uma das fundadoras do Ubuntu Esporte Clube – projeto que estreou no formato podcast em 2020 e ganhou uma nova versão como programa na emissora em 2024. Esse é o primeiro projeto audiovisual exclusivamente com jornalistas negros falando de esporte. A jornalista estreou como comentarista em 2019 quando integrou a bancada do Redação Sportv, programa em que trabalhava nos bastidores, quando fez parte da equipe de edição.

Gerente de Desenvolvimento Esportivo do Comitê Olímpico do Brasil (COB), nasceu no Rio de Janeiro, onde se formou em Educação Física. Representou a seleção brasileira nas categorias de base do judô e atuou como treinadora na Vila Olímpica da Gamboa. Aprofundou seus estudos na área esportiva no Japão e passou a atuar na área de Desenvolvimento Esportivo do COB. Em 2022, passou a também liderar a área Mulher no Esporte no COB, sendo responsável pelo planejamento de estratégias para aumentar a inserção e permanência de mulheres no esporte de alto rendimento.

A atleta de 23 anos é a primeira mulher brasileira a ganhar uma medalha em um campeonato mundial de levantamento de peso (medalha de prata em 2021). Também é recordista brasileira na categoria que compete. Em abril de 2024, a atleta garantiu uma vaga nos Jogos Olímpicos de Paris ao ficar entre as 10 melhores na Copa do Mundo de levantamento de peso, na Tailândia. Disputou a Olimpíada de Paris e terminou em sétimo lugar.

## INTRODUÇÃO

### Duração: 20 minutos

1. Pergunte às meninas o que vem à cabeça delas quando pensam no termo “política pública”. Enfatize que esse é um espaço seguro, e que não há julgamentos sobre as respostas delas, elas podem compartilhar o que vier primeiro à cabeça.
2. Anote as respostas das meninas em uma folha de flipchart em branco.
3. Em seguida, complemente as contribuições das meninas, explicando o que é uma política pública. Aproveite para contar para elas como se deu a construção da Lei Maria da Penha, uma das políticas públicas mais importantes para as mulheres brasileiras, fruto de muito engajamento dos movimentos sociais. Você pode buscar essas informações na introdução deste Guia de Atividades.
4. A partir do exemplo da Lei Maria da Penha, apresente para as meninas o Diagrama das Estratégias. Explique que, para enfrentar um problema social, podemos atuar de

diferentes maneiras. Explique cada um dos quatro níveis presentes no diagrama dando exemplos para o enfrentamento da violência contra as mulheres. Você pode pedir que as meninas deem exemplos antes de você começar a comentar. Um exemplo seria:

- » **Nível individual:** pesquisar sobre a violência contra as mulheres.
- » **Nível interpessoal:** compartilhar conteúdo nas suas mídias sociais para conscientizar a sua rede sobre a violência contra as mulheres.
- » **Nível comunitário:** organizar uma atividade na escola para conscientizar sobre o tema.
- » **Nível política pública:** criar uma lei (municipal, nacional ou internacional) que busque enfrentar a violência contra as mulheres de todos os lugares da sua cidade, estado, país, região ou mundo.



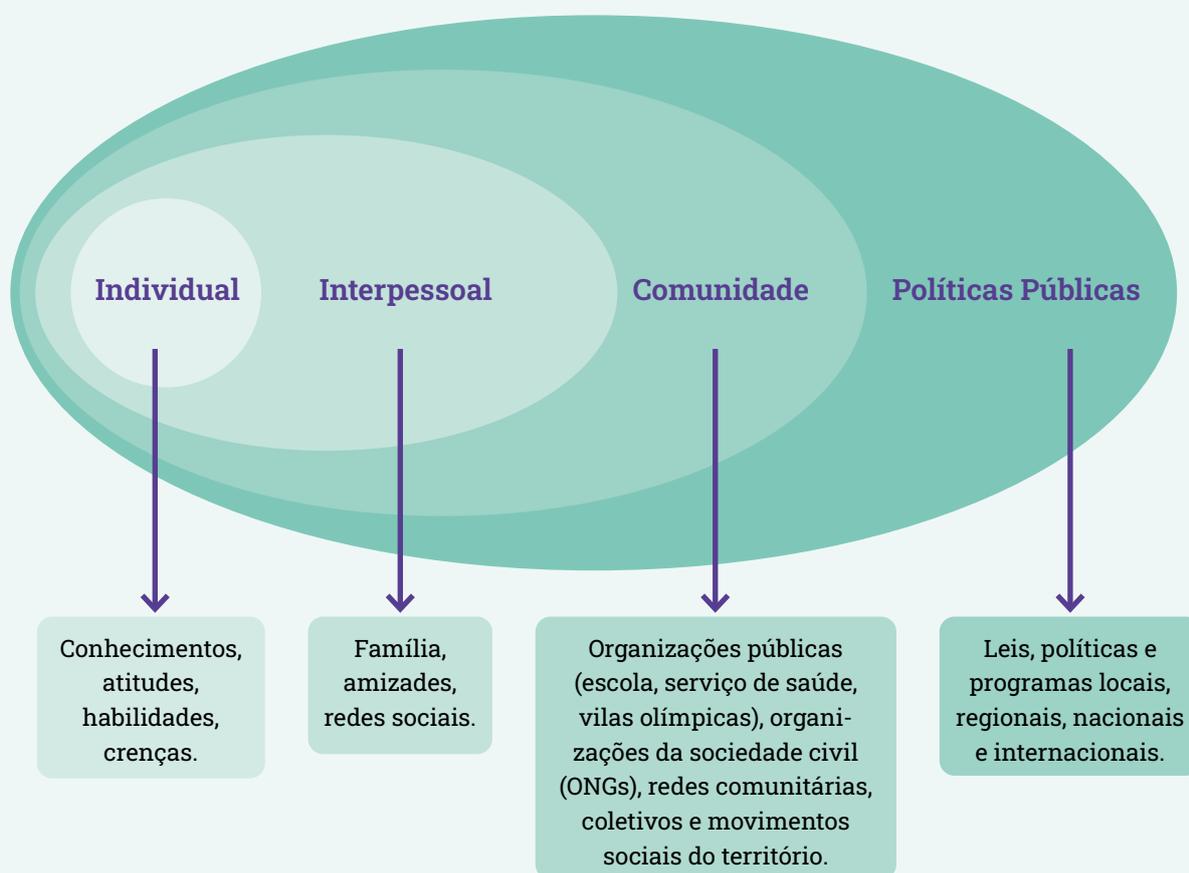
## ATIVIDADE: DIAGRAMA DAS ESTRATÉGIAS

---

**Duração: 30 minutos**

1. Agora, explique às meninas que elas irão realizar a mesma atividade, mas pensando na barreira específica que o seu grupo está trabalhando.
2. Entregue o **Diagrama das Estratégias** para cada grupo, e peça para cada grupo realizar uma chuva de ideias sobre possíveis estratégias para solucionar o seu problema, em cada um dos níveis apresentados.
3. Dê 20 minutos para essa atividade e, quando elas tiverem finalizado, peça para elas apresentarem as suas ideias de possíveis estratégias ao resto da turma.
4. Estimule as meninas dos demais grupos a contribuírem com a apresentação das demais, caso elas tenham ideias de outras possíveis estratégias que poderiam ser adotadas.

# FOLHETO 9.2- DIAGRAMA DE ANÁLISE SOCIOECOLÓGICA<sup>1</sup>: BARREIRAS NO ESPORTE DE MULHERES



Fonte: Glanz, K., et al, 2008

<sup>1</sup> UNFPA, Fundo CAMY e Girls Not Brides. Levante-se e Alce sua Voz! Liderança juvenil para abordar casamento infantil na América Latina e o Caribe. Manual de treinamento. Disponível em: <[https://www.girlsnotbrides.org/documents/1520/Levante-se\\_e\\_alce\\_sua\\_voz\\_Manual\\_de\\_treinamento.pdf](https://www.girlsnotbrides.org/documents/1520/Levante-se_e_alce_sua_voz_Manual_de_treinamento.pdf)> Acesso em: 14. mar. 2024.



PROJETO UVLO

PARTICIPA

unidas pelo direito  
ao esporte

355

MULHERES

OLIMPIADA

EMPOBIL

## ATIVIDADE: OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS

### Duração: 30 minutos

1. Após as apresentações, explique às meninas que, no âmbito do projeto **UVLO Participa - Unidas pelo Direito ao Esporte**, elas poderão atuar tanto no nível comunitário como no nível de políticas públicas. Mas a ideia é que, em ambos os casos, as estratégias sejam voltadas para apresentação de propostas de solução e diálogo com pessoas tomadoras de decisão, seja a nível comunitário (exemplo: coordenador/a de vila olímpica, diretor/a de escolas, representantes da administração regional, lideranças comunitárias etc.) ou a nível de políticas públicas (exemplo: secretárias/os municipais, estaduais ou federais, representantes de ministérios, representantes de organizações esportivas, vereadoras/es, deputadas/as estaduais ou federais, senadoras/es, entre outros).
2. Nesse sentido, peça para as meninas se reunirem novamente em seus grupos e, a partir das estratégias traçadas, pensarem qual será o objetivo geral e os objetivos específicos do seu grupo. Elas não precisam definir qual será a instituição/representante com quem desejam se reunir, apenas pensar o que elas almejam alcançar.
3. Explique para as meninas o que é um objetivo geral e um objetivo específico.
  - » **Objetivo geral:** é o que guiará seu projeto, é a mudança que você quer ver a partir dele. São os resultados que você quer alcançar e baseiam-se em eventos sobre os quais você pode ter influência, mas não pode controlar completamente.
  - » **Objetivos específicos:** são as metas que precisam ser alcançadas para que você atinja seu objetivo geral.
4. É importante que o grupo defina os objetivos de forma curta e objetiva. Também é importante que eles sejam **SMART**, ou seja:
  - » **Específicos:** mostrem claramente o quê, quem, onde, quando e como mudará a situação. Lembre-se de que o item “quem” deve estar muito bem definido. Por exemplo, o “quem” não pode ser a Câmara Municipal, mas sim os vereadores.
  - » **Mensuráveis:** dê para medir se eles foram alcançados ou não.
  - » **Realistas:** sejam possíveis de alcançar.
  - » **Relevantes:** sejam importantes para a sua vida e para a vida das pessoas da sua comunidade,

especialmente no que diz respeito ao direito das meninas e mulheres ao esporte.

- » **Temporais:** tenham um prazo para serem atingidos.

**5.** Exemplos de objetivo geral e específico:

A) **Objetivo geral:**

Aprovar uma política pública para que as Vilas Olímpicas implementem projetos esportivos seguros e exclusivos para as meninas.

B) **Objetivos específicos:**

- i. Todas as membras do grupo vão construir uma apresentação

com argumentos e propostas para a implementação dessa política pública em até dois meses de atividade do projeto.

ii. Todas as membras do grupo irão se reunir dentro dos próximos três meses com uma pessoa representante das Vilas Olímpicas ou da Secretaria de Esportes para apresentar as suas propostas.

- 6.** Dê 20 minutos para elas definirem os objetivos, e, ao final, convide as meninas para uma roda de conversa.

**Perguntas orientadoras:**

- » O que vocês acharam da atividade? Por quê?
- » Ela ajudou vocês a pensar em possíveis estratégias para a contribuir na solução da barreira que escolheram trabalhar?
- » Quais estratégias vocês acham que podem ter mais impacto, no nível interpessoal/comunidade ou no nível de política pública? Por quê?
- » Quais foram os objetivos que vocês traçaram enquanto grupo?



## SESSÃO 10:

# MAPEANDO MINHA COMUNIDADE

### OBJETIVOS:

- » Mapear os locais e as organizações do território que poderiam ser favoráveis às causas das meninas e identificar espaços que poderiam colocar os seus projetos em risco;
- » Identificar pessoas aliadas, neutras e oponentes aos projetos das meninas a nível territorial.

### MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- » Folha de flipchart ou cartolina;
- » Canetas e canetinhas;
- » Acesso à internet;
- » Computador;
- » Projetor;
- » Caixinha de som.



### COMENTÁRIOS:

Muitas vezes caminhamos pelo território com um olhar mecanizado, rotineiro. Mas a percepção consciente sobre o lugar em que vivemos é essencial para identificarmos quais são as riquezas de nossa comunidade e quais são as falhas existentes nela. As riquezas podem estar nos serviços públicos oferecidos, nos espaços de lazer, nas relações entre as pessoas, no talento das pessoas, nos grupos/coletivos que atuam naquela região, entre outros. São as pessoas que transformam o território geográfico em uma comunidade. E pensá-la a partir do olhar das meninas é dizer a elas que sua opinião importa, que elas também são cidadãs, sujeitos de direitos e agentes no processo de construção e transformação daquele espaço, que também é delas. Mapear a comunidade a partir do olhar das meninas ajuda a todas nós, facilitadoras e meninas, a entender quais são os potenciais e os problemas daquele território que podem afetar o desenvolvimento social e pessoal das participantes. Com isso, temos o primeiro passo para que elas pensem quais são as mudanças que desejam em sua comunidade.

## QUEBRA-GELO: ROUBA LUGAR

**Duração: 10 minutos**

1. Oriente as meninas a formar um círculo sentadas.
2. Em seguida, peça para uma voluntária iniciar a dinâmica e chamar uma pessoa da roda pelo seu nome. Ela deverá sair andando em sua direção para ocupar sua posição.
3. A pessoa chamada tem que sair do lugar antes da pessoa que está executando a dinâmica chegar.
4. Quando todas entenderem a atividade, tente fazer correndo ao invés de andar.
5. A atividade termina quando o tempo estipulado pela facilitadora terminar.

Para isto, tem que chamar outra pessoa da roda e dirigir-se a ela, e assim sucessivamente.



## INTRODUÇÃO

---

### Duração: 10 minutos

1. Inicie a atividade fazendo uma recapitulação com as meninas sobre quais foram os pontos abordados na sessão anterior, quando vocês refletiram sobre a importância do trabalho em rede na luta por direitos.
  - » **Objetivos:** Nos ajudam a identificar quais mudanças queremos realizar no mundo com a nossa mobilização.
  - » **Alvo:** São as pessoas tomadoras de decisão que têm o poder de realizar a mudança que queremos.
  - » **Público:** São as pessoas mais sensíveis para agir e influenciar as pessoas tomadoras de decisão.
  - » **Táticas:** São as estratégias que utilizamos para que as pessoas aliadas influenciem as tomadoras de decisão.
2. Em seguida, explique que, nesta sessão, elas começarão a pensar em como mobilizar pessoas para as suas causas. Para isso, é importante que elas compreendam quais elementos são fundamentais no momento de realizar esse mapeamento. Escreva em uma folha de flipchart uma breve explicação sobre cada um dos quatro pontos a seguir:
  - » **Objetivos:** Nos ajudam a identificar quais mudanças queremos realizar no mundo com a nossa mobilização.
  - » **Alvo:** São as pessoas tomadoras de decisão que têm o poder de realizar a mudança que queremos.
  - » **Público:** São as pessoas mais sensíveis para agir e influenciar as pessoas tomadoras de decisão.
  - » **Táticas:** São as estratégias que utilizamos para que as pessoas aliadas influenciem as tomadoras de decisão.
3. Explique às meninas que elas irão focar sua atenção na identificação do **público**, com o objetivo de entender quais são os locais e as organizações do território que poderiam ser favoráveis às suas causas e quais são os espaços que poderiam colocar os seus projetos em risco. Elas também vão identificar pessoas aliadas, neutras e oponentes aos seus projetos. Após a identificação do público, será possível avançar para o passo seguinte, que é pensar quais são as táticas mais apropriadas que elas utilizarão para mobilizar essas pessoas e influenciar as tomadoras de decisão.



## ATIVIDADE: CONSTRUÇÃO DO MAPA

---

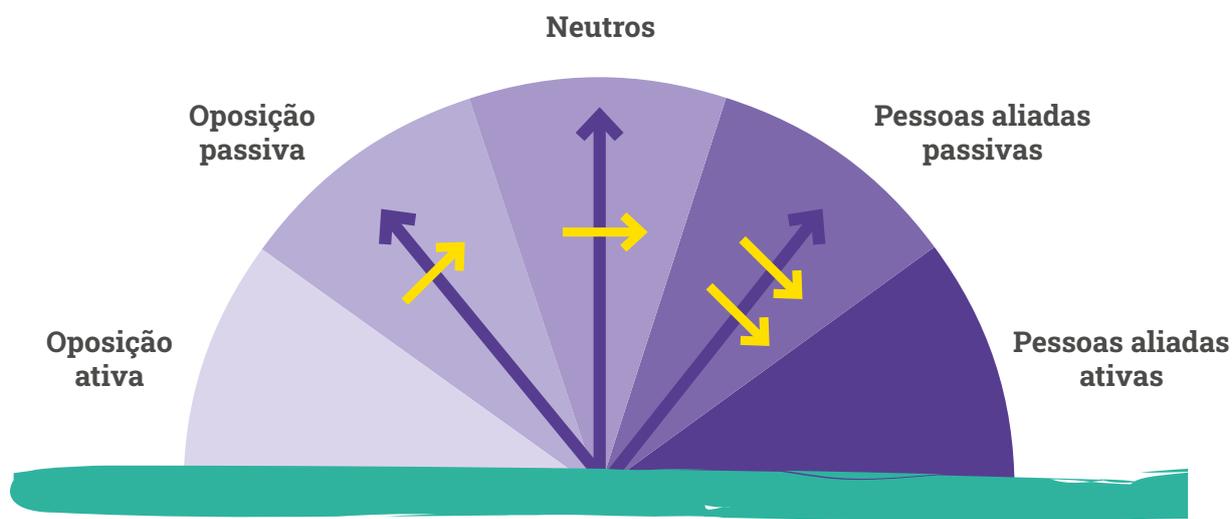
**Duração: 30 minutos**

1. Após a introdução, divida as participantes em grupos de 5 pessoas e explique que, juntas, elas construirão um mapa do seu território, indicando todos os elementos que elas considerem importantes e relevantes nele, inclusive as organizações e pessoas influentes que elas conhecem. Elas deverão construir o mapa livremente, mas, caso perceba que é necessário, prepare previamente um mapa do território para que elas apenas o preencham com os pontos que consideram relevantes.
2. Após a confecção dos mapas, peça que as meninas compartilhem o que foi produzido pelos grupos e quais foram os pontos que elas destacaram.

## Parte 2: Construindo o mapa de influência

**Duração: 30 minutos**

1. Explique que, na segunda parte da atividade, elas deverão identificar quem são as pessoas e/ou organizações locais que podem contribuir para as suas causas e quem pode colocar seus projetos em risco.
2. Para nortear a construção do mapa de influência, explique às meninas que o público pode ser dividido em cinco categorias: **oposição ativa, oposição passiva, neutros, pessoas aliadas passivas e pessoas aliadas ativas.**
  - » **Ativas:** são aquelas pessoas ou organizações que têm opinião formada sobre o tema e estão dispostas a tomar atitudes para ajudar ou atrapalhar.
  - » **Passivas:** são aquelas pessoas ou organizações que têm opinião formada sobre o tema, mas não tomarão atitudes para ajudar ou atrapalhar.
  - » **Neutras:** são aquelas pessoas ou organizações que ainda não têm opinião formada sobre o assunto e têm potencial de se tornar aliadas.



3. Explique às meninas que, para identificar o seu público, elas poderão utilizar diferentes ferramentas, como chuva de ideias no próprio grupo ou a utilização da internet para auxiliar a pesquisa. Oriente que, ao identificar as pessoas e/ou organizações influentes do território, elas já as coloquem em uma das cinco categorias descritas acima pensando nas seguintes perguntas:
- » Quem já está agindo pela sua causa (aliados ativos)?
  - » Quem apoia a sua causa, mas ainda não tomou nenhuma atitude a respeito (aliados passivos)?
  - » Quem não é nem a favor nem contra (neutros)?
  - » Quem é contra a sua causa, mas não tomou nenhuma atitude a respeito (oposição passiva)?
  - » Quem está agindo contra a sua causa (oposição ativa)?
4. Ao finalizarem a primeira parte da atividade, peça para que, dentro das categorias pessoas aliadas passivas, neutros e oponentes passivos, os grupos definam de três a cinco pessoas e/ou instituições que consideram mais importantes para que atinjam seus objetivos, pois elas serão o **público específico**.

### Perguntas orientadoras:

- » O que vocês acharam da atividade? Por quê?
- » Como foi para vocês construir o mapa do território? Vocês já conheciam todos os lugares que os outros grupos indicaram nos mapas?
- » E as organizações e pessoas influentes que vocês indicaram? Todas já conheciam?
- » Qual é a importância de definirmos o público específico para o engajamento das ações que vocês irão realizar?
- » Quais estratégias vocês acham que seriam necessárias para transformar as pessoas que vocês consideraram neutras para se tornarem aliadas, mesmo que passivas?
- » De que forma vocês acham que essas pessoas poderiam contribuir para a causa de vocês?

**SESSÃO 11:**

# PESSOAS TOMADORAS DE DECISÃO

## OBJETIVOS:

- » Compreender quais as funções dos três Poderes no Brasil, quais os níveis (municipal, estadual e federal) de governança, e conhecer as principais organizações esportivas do país;
- » Identificar pessoas aliadas, neutras e oponentes aos projetos das meninas a nível municipal, estadual, federal e internacional.

## MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- » Bambolês;
- » Cones,
- » Discos demarcatórios,
- » Cartões com pessoas tomadoras de decisão,
- » Cadeiras.



## QUEBRA-GELO: E O VENTO LEVOU<sup>40</sup>

### **Duração: 10 minutos**

- 1.** Organize um círculo com os bambolês ou cadeiras, de modo que cada menina fique dentro de um bambolê.
- 2.** Explique que apenas uma pessoa ficará sem o bambolê. Quando isso acontecer, ela será responsável por falar uma característica relacionada às participantes, iniciando a atividade com a frase “e o vento levou”. Por exemplo: “e o vento levou todas as meninas que estão de cabelo preso”.
- 3.** As meninas que tiverem tais características deverão trocar de lugar umas com as outras. No caso do exemplo acima, todas as meninas com o cabelo preso devem mudar de lugar. A pessoa que estava sem o bambolê e citou a característica deverá rapidamente tentar ocupar o lugar vago das meninas que saíram de seus lugares.

<sup>40</sup> Atividade adaptada do Guia de Atividades do Programa “Uma Vitória Leva à Outra”, ONU Mulheres e Empodera, 2017.

4. A participante que ficar sem bambolê ocupa, então, o lugar da pessoa que falou a característica anterior e deverá repetir a dinâmica citando outra característica.
5. Sugere-se que a facilitadora inicie sendo a pessoa que cita a característica para incentivar a participação e o entendimento do grupo. A dica para dar mais dinamismo à brin-

cadeira é fazer com que todas se movimentem; assim, inicie citando uma característica que todas as participantes tenham em comum. Por exemplo: “e o vento levou todas as meninas que participam do projeto UVLO Participa”, ou, ainda, “e o vento levou todo mundo que respira”. Dessa maneira, todas as meninas serão obrigadas a sair dos seus lugares.

## INTRODUÇÃO

---

### Atividade 1: Definindo pessoas tomadoras de decisão

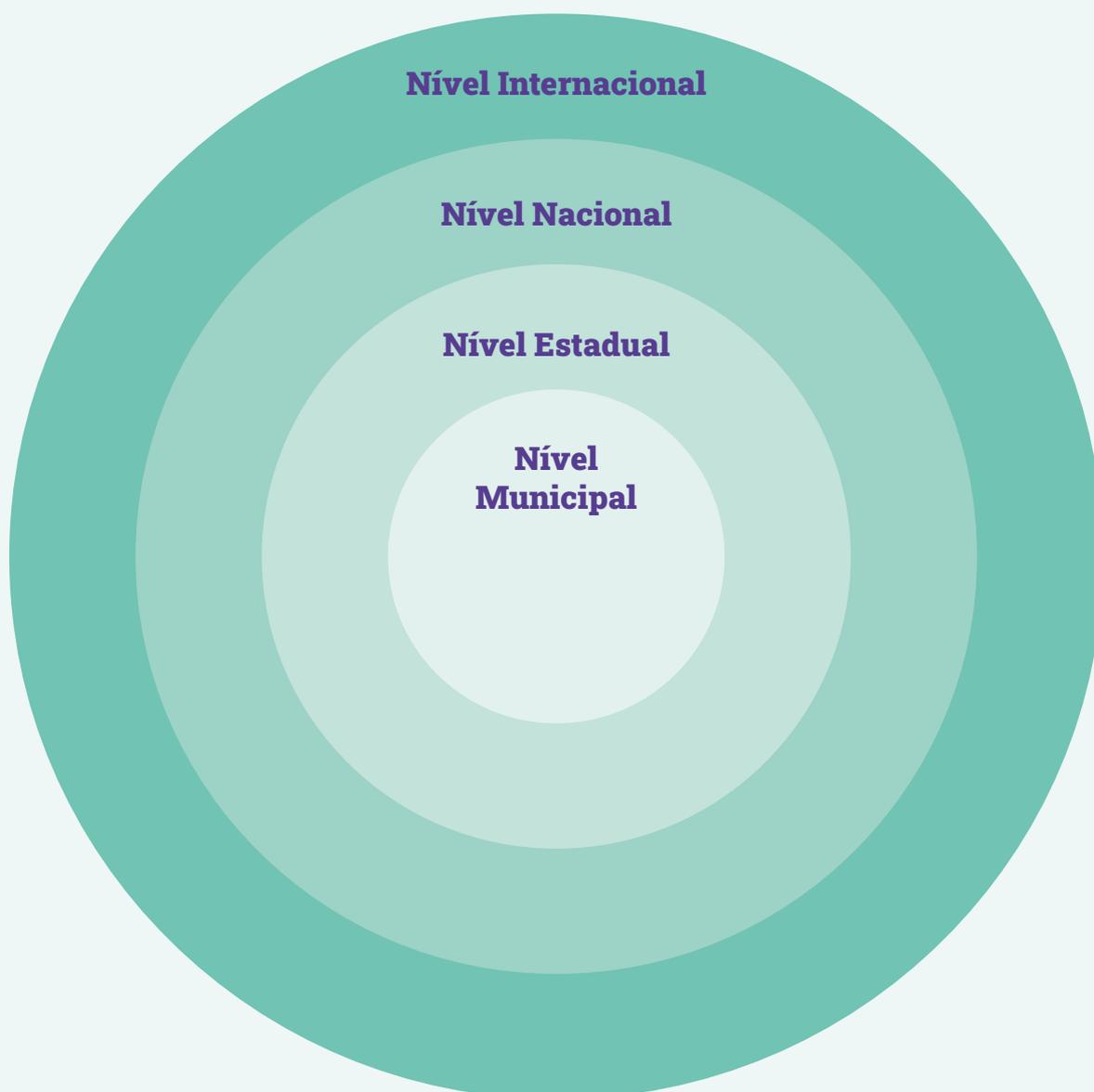
**Duração: 20 minutos**

1. Divida as meninas em dois grupos.
2. Forme um semicírculo (formato U) utilizando cones, bambolês ou discos demarcatórios afastados um do outro. Distribua os cartões com tomadoras/es de decisão no centro de cada semicírculo. Você irá precisar de um jogo de cartas (folheto 11.1 da sessão) para a realização da dinâmica, mas tenha outros dois jogos de cartas que serão distribuídos para o grupo ao final da atividade.
3. Cada grupo deverá se posicionar, em fila, em uma das extremidades dos semicírculos.
4. Ao seu sinal, a primeira de cada grupo deve começar o circuito e quando se encontrarem, estando frente a frente, iniciam um jogo de “pedra, papel e tesoura”.
5. A vencedora da rodada pega um cartão para o seu grupo e vai para o final da sua fila. A adversária vai para o final da sua fila, sem pegar nenhuma carta.
6. Assim que ambas saírem do semicírculo, as próximas meninas de cada fila iniciam o circuito. Quando se encontrarem frente a frente, jogam “pedra, papel e tesoura” e assim sucessivamente.
7. Quando acabarem as cartas, peça para as meninas se reunirem com os seus grupos e escolherem quais pessoas tomadoras de decisão elas escolheriam para conversar sobre o problema central do grupo.
8. Entregue também alguns cartões em branco para cada grupo, caso queiram adicionar outra pessoa.

## FOLHETO 11.1 - PESSOAS TOMADORAS DE DECISÃO

<b>Diretor(a) da escola</b>	<b>Coordenação da Vila Olímpica</b>
<b>Professor (a)</b>	<b>Responsáveis legais</b>
<b>Liderança religiosa</b>	<b>Vereador(a)</b>
<b>Senador(a)</b>	<b>Deputado(a)</b>
<b>Prefeito(a)</b>	<b>Governador(a)</b>
<b>Presidente</b>	<b>Diretores(as) de empresas</b>
<b>Representantes de agências das Nações Unidas</b>	<b>Presidente da associação de moradores</b>
<b>Lideranças comunitárias</b>	<b>Diretores(as) de órgãos públicos (ex: posto de saúde, CRAS)</b>
<b>Técnico(a) esportivo(a)</b>	

## FOLHETO 11.2 - NÍVEIS SOCIAIS



## Atividade 2: Entendendo os níveis de influência

**Duração: 20 minutos**

1. Agora, apresente para o grupo a imagem do folheto sobre os diferentes níveis sociais.
2. Realize a mesma dinâmica da atividade anterior, mas dessa vez utilizando o jogo de cartas do Folheto 11.2.
3. Peça para os grupos colocarem as cartas que conquistaram no desafio no respectivo nível (internacional, federal, estadual e municipal) em que aquela organização atua.
4. Em seguida, pergunte às meninas se elas conhecem a função de cada uma dessas organizações.



# FOLHETO 11.2 - INSTITUIÇÕES

COMITÊ OLÍMPICO DO BRASIL (COB)	COMITÊ OLÍMPICO INTERNACIONAL (COI)
FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE FUTEBOL (FIFA)	CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL (CBF)
ORGANIZAÇÕES DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU)	CONGRESSO NACIONAL
MINISTÉRIO DO ESPORTE	MINISTÉRIO DAS MULHERES
MINISTÉRIO DOS DIREITOS HUMANOS E DA CIDADANIA	MINISTÉRIO DA IGUALDADE RASECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃOOCIAL
SECRETARIA MUNICIPAL DE ESPORTE E LAZER	SECRETARIA ESTADUAL DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA MUNICIPAL DE POLÍTICAS E PROMOÇÃO DA MULHER	CÂMARA DE VEREADORES
CLUBES ESPORTIVOS	ASSEMBLÉIA LEGISLATIVA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
PALÁCIO DO PLANALTO	SUPERIOR TRIBUNAL DE JUSTIÇA (STJ)



## ATIVIDADE 3: IDENTIFICANDO PESSOAS ALIADAS

---

**Duração: 40 minutos**

### Parte 1

1. Organize previamente a quadra de forma que, para cada grupo, haja três cones separados pela mesma distância e, em cada cone, haja um dos Poderes (Legislativo, Executivo e Judiciário), e três definições possíveis sobre cada um dos Poderes (utilize o Folheto 11.3 como referência).
2. Cada grupo deverá passar o bambolê, individualmente, por todo o corpo até chegar no ponto onde está localizado o primeiro cone.
3. Ao chegar, o grupo deverá selecionar a definição correta para Legislativo.
3. Prossiga a mesma dinâmica até chegar no segundo cone, onde estará a definição de Executivo. E, assim, até chegar ao último cone, com a definição de Judiciário.
4. Ao final, peça para as meninas se reunirem na roda novamente, e pergunte quais definições elas escolheram para cada Poder e por quê.

# FOLHETO 11.3 - OS TRÊS PODERES: EXECUTIVO, LEGISLATIVO E JUDICIÁRIO

Em um sistema democrático, o poder do governo é dividido entre três Poderes distintos e independentes: o Executivo, o Legislativo e o Judiciário. Cada um desses Poderes desempenha um papel fundamental no funcionamento do Estado e na proteção dos direitos e liberdades dos cidadãos.

## 1. PODER EXECUTIVO:

O Poder Executivo é responsável pela implementação e execução das leis do país. Ele é chefiado pelo Presidente da República (ou equivalente, dependendo do sistema de governo), que é eleito pelo povo ou nomeado por outros órgãos do governo. As principais funções do Poder Executivo incluem:

- » Implementar políticas públicas: o Executivo desenvolve e executa políticas e programas para atender às necessidades e demandas da sociedade.
- » Administração do Estado: é responsável pela gestão e administração dos recursos públicos, incluindo orçamento, pessoal e infraestrutura.
- » Relações Externas: o Executivo representa o país em negociações e relações diplomáticas com outras nações, estabelecendo tratados e acordos internacionais.

## 2. PODER LEGISLATIVO:

O Poder Legislativo é responsável pela criação de leis e pela fiscalização das ações do governo. Ele é composto por um corpo de representantes eleitos pelo povo (parlamentares, deputados, senadores etc.). As principais funções do Poder Legislativo incluem:

- » Elaboração de leis: os legisladores propõem, debatem e votam projetos de lei que afetam a vida dos cidadãos e a organização do Estado.

- » Fiscalização do Executivo: o Legislativo monitora as ações do Poder Executivo, garantindo que este atue dentro dos limites legais e em conformidade com os interesses da sociedade.
- » Representação do povo: os legisladores representam os interesses e preocupações dos cidadãos em nível nacional ou regional, defendendo suas necessidades e demandas.

## 3. PODER JUDICIÁRIO:

O Poder Judiciário é responsável por interpretar e aplicar as leis, garantindo a justiça e a equidade na sociedade. Ele é composto por tribunais e juízes independentes, que tomam decisões com base na Constituição e no conjunto de leis do país. As principais funções do Poder Judiciário incluem:

- » Interpretação da lei: os tribunais interpretam as leis e a Constituição, garantindo

que estas sejam aplicadas de maneira justa e consistente.

- » Resolução de conflitos: o Judiciário resolve disputas legais entre partes e impõe sanções ou reparações quando necessário.
- » Proteção dos direitos individuais: os tribunais protegem os direitos fundamentais dos cidadãos, garantindo que estes sejam respeitados pelo Estado e por outros cidadãos.

Em resumo, os três Poderes – Executivo, Legislativo e Judiciário – desempenham papéis distintos e complementares na governança de um país democrático, garantindo o equilíbrio de poder e a proteção dos direitos e liberdades individuais. Este sistema de “freios e contrapesos” é essencial para a preservação da democracia e do Estado de Direito.



PROJETO PARTICIPAR  
unidas pelo esporte

ONU JILHERES

OLYMPISM 366

EMPODERA  
Empoderando. Sócio pelo Esporte.

## Parte 2

5. Depois de terem compreendido as funções e responsabilidades dos três Poderes, e de terem conhecido mais sobre as organizações esportivas e governamentais que operam em diferentes níveis, peça para alguma voluntária ler uma das situações-problema indicadas no Folheto 11.4.
6. Após a leitura, pergunte às participantes qual instituição poderia ajudar a resolver esse problema.
7. Realize essa dinâmica até trabalhar todas as situações-problema.
8. Ao final, faça uma roda de conversa com as meninas.



# FOLHETO 11.4 – SITUAÇÕES-PROBLEMA

## 1. Organização de um Evento Esportivo Internacional:

Situação: Uma grande competição esportiva está sendo planejada, envolvendo atletas de vários países. Para garantir que o evento seja bem-sucedido, é necessário lidar com questões de infraestrutura, segurança e vistos de entrada para todas as pessoas participantes, além de coordenação internacional.

---

## 2. Implementação de Políticas de Inclusão no Esporte:

Situação: Um conjunto de políticas está sendo desenvolvido para promover a inclusão de grupos marginalizados no esporte. Isso envolve a elaboração de regulamentos e diretrizes para garantir acesso igualitário a oportunidades esportivas e combate à discriminação.

---

## 3. Manutenção de Instalações Esportivas Locais:

Situação: Uma comunidade está buscando melhorar suas instalações esportivas, incluindo parques, quadras e centros recreativos. Isso requer o planejamento de orçamentos, licitações para contratação de empresas de construção e coordenação entre várias partes interessadas locais.

---

## 4. Financiamento de Programas de Desenvolvimento Esportivo:

Situação: Uma ONG está buscando financiamento para seus programas de desenvolvimento esportivo, que visam capacitar jovens de comunidades carentes através do esporte. Isso envolve a apresentação de propostas e negociações com diferentes entidades para garantir o apoio financeiro necessário.

## **5. Implementação de Programas de Esporte nas Escolas:**

Situação: Um programa está sendo desenvolvido para promover a prática de esportes entre os alunos das escolas públicas. Isso requer a elaboração de diretrizes curriculares, a formação de professores e a alocação de recursos para equipamentos esportivos.

---

## **6. Construção de um Novo Estádio na Cidade:**

Situação: A prefeitura está planejando construir um novo estádio esportivo para sediar eventos locais e atrair turismo esportivo para a cidade. Isso envolve a seleção de um local apropriado, o financiamento do projeto e a obtenção de aprovações regulatórias.

---

## **7. Desenvolvimento de uma Liga Amadora de Esportes:**

Situação: Um grupo de entusiastas do esporte está organizando uma liga amadora local para promover a prática esportiva na comunidade. Isso requer a criação de uma estrutura organizacional, a definição de regras e regulamentos e o recrutamento de equipes e participantes.

---

## **8. Implementação de Políticas Antidoping no Esporte:**

Situação: Uma agência nacional de antidoping está implementando políticas para garantir a integridade e a equidade no esporte, realizando testes de drogas em atletas de alto desempenho e aplicando sanções a quem viola as regras.

---

## **9. Expansão de Programas de Esporte para a Terceira Idade:**

Situação: A administração municipal está expandindo seus programas de esporte e atividade física para atender às necessidades da população idosa, oferecendo atividades adaptadas e acessíveis para promover a saúde e o bem-estar na terceira idade.

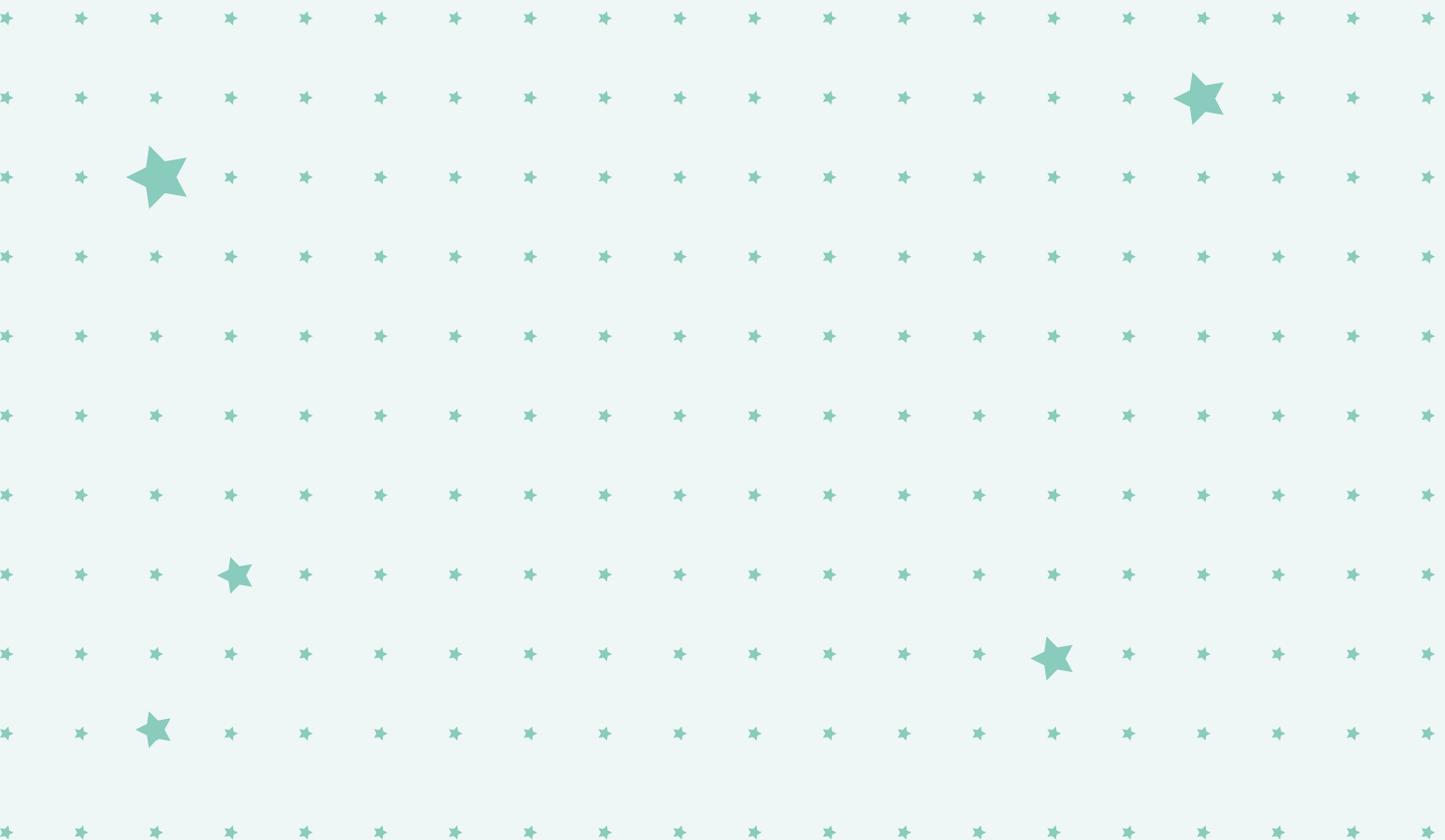
## 10. Campanha de Sensibilização sobre Saúde Mental no Esporte:

Situação: Uma organização não-governamental lança uma campanha de sensibilização sobre saúde mental no esporte, visando combater o estigma e promover o apoio psicológico para atletas e treinadores.

---

## 11. Implementação de Políticas de Acessibilidade em Instalações Esportivas:

Situação: O governo estadual está implementando políticas para tornar as instalações esportivas mais acessíveis para pessoas com deficiência, incluindo a instalação de rampas, elevadores e banheiros adaptados em estádios e arenas.



# FOLHETO 11.5 - GABARITO DAS SITUAÇÕES PROBLEMA

## 1. Organização de um Evento Esportivo Internacional:

- » Nível: Internacional
  - » Explicação: Eventos esportivos internacionais envolvem coordenação entre múltiplos países e organizações internacionais, lidando com questões de escala global, como vistos, segurança e logística internacional.
- 

## 2. Implementação de Políticas de Inclusão no Esporte:

- » Nível: Nacional
  - » Explicação: A implementação de políticas nacionais relacionadas ao esporte geralmente é responsabilidade do governo federal ou nacional, que tem a autoridade para desenvolver e implementar diretrizes e regulamentações em todo o país.
- 

## 3. Manutenção de Instalações Esportivas Locais:

- » Nível: Municipal
- » Explicação: A manutenção de instalações esportivas locais, como parques e quadras, é geralmente uma responsabilidade das autoridades municipais ou locais, que lidam com questões relacionadas à infraestrutura e serviços públicos dentro de uma comunidade específica.

#### **4. Financiamento de Programas de Desenvolvimento Esportivo:**

- » Nível: Diversos (pode envolver níveis municipal, estadual, nacional ou mesmo internacional, dependendo das fontes de financiamento)
  - » Explicação: O financiamento de programas de desenvolvimento esportivo pode vir de várias fontes, incluindo governos municipais, estaduais ou nacionais, bem como organizações não-governamentais ou internacionais. O nível específico pode variar dependendo das fontes de financiamento e do escopo do programa.
- 

#### **5. Implementação de Programas de Esporte nas Escolas:**

- » Nível: Municipal
  - » Explicação: A implementação de programas esportivos nas escolas geralmente é uma responsabilidade das autoridades municipais ou locais, que lidam com questões relacionadas à educação e serviços públicos dentro de uma comunidade específica.
- 

#### **6. Construção de um Novo Estádio na Cidade:**

- » Nível: Municipal
  - » Explicação: A construção de instalações esportivas como estádios geralmente é uma iniciativa liderada pelo governo municipal, que é responsável pelo desenvolvimento e manutenção de infraestrutura dentro de sua jurisdição.
- 

#### **7. Desenvolvimento de uma Liga Amadora de Esportes:**

- » Nível: Comunitário
- » Explicação: O desenvolvimento de ligas amadoras de esportes pode ser uma iniciativa da comunidade local, envolvendo organizações sem fins lucrativos, clubes esportivos e voluntários para promover a prática esportiva entre os moradores.

## **8. Implementação de Políticas Antidoping no Esporte:**

- » Nível: Nacional ou internacional
  - » Explicação: A implementação de políticas antidoping geralmente é coordenada em nível nacional ou internacional por agências especializadas, que são responsáveis por garantir a conformidade com as regulamentações nacionais e internacionais relacionadas ao antidoping.
- 

## **9. Expansão de Programas de Esporte para a Terceira Idade:**

- » Nível: Municipal
  - » Explicação: A expansão de programas esportivos para a terceira idade geralmente é uma iniciativa liderada pelo governo municipal, que visa promover a saúde e o bem-estar da população idosa dentro de sua comunidade.
- 

## **10. Campanha de Sensibilização sobre Saúde Mental no Esporte:**

- » Nível: Organizações Não-Governamentais (ONGs)
  - » Explicação: Campanhas de sensibilização sobre saúde mental no esporte são frequentemente organizadas por ONGs e organizações sem fins lucrativos, que buscam promover a conscientização e o apoio psicológico para atletas e treinadores.
- 

## **11. Implementação de Políticas de Acessibilidade em Instalações Esportivas:**

- » Nível: Municipal
- » Explicação: A implementação de políticas de acessibilidade em instalações esportivas é geralmente uma responsabilidade das autoridades municipais, que buscam garantir que as instalações sejam acessíveis a todas as pessoas, incluindo aquelas com deficiência.

**Perguntas orientadoras:**

- » O que vocês acharam da atividade como um todo?
- » Vocês acham que uma mesma proposta pode ser feita para todas as organizações? Por quê?
- » O que é preciso levar em conta quando buscamos negociar com alguma dessas instituições?
- » Pensando nas organizações que vamos visitar na semana que vem, quais propostas fariam sentido a gente fazer para elas?



**SESSÃO 12:**

# EU SOU PORQUE NÓS SOMOS

## OBJETIVO:

- » Entender o que é participação cidadã e incidência política, e as principais estratégias de advocacy;
- » Definir o objetivo geral e específico do grupo;
- » Criar o plano de ação de cada grupo.

## MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- » Estrutura para realização do vídeo “meninas ativistas”, que pode ser notebook, televisão, tablet e afins;
- » Folha de flipchart;
- » Marcadores;
- » Cópias do Folheto.



## COMENTÁRIOS:

Quando falamos em **participação cidadã**, estamos nos referindo às diferentes formas de os sujeitos se envolverem com processos e dialogarem com instituições, tendo como objetivo influenciar decisões que podem afetar as suas vidas e de toda uma população<sup>41</sup>. Participação cidadã é, então, uma maneira de reivindicar direitos e, ao mesmo tempo, um direito em si mesmo. Em uma democracia, as pessoas devem ter a possibilidade de conhecer, usufruir e reivindicar os seus direitos - inclusive de apresentar novas propostas e soluções para os problemas. Logo, a participação cidadã é uma das principais ferramentas para uma democracia efetiva e verdadeira<sup>42</sup>. Para que esta democracia responda às realidades de diferentes grupos sociais, é importante que estes espaços sejam plurais e representativos.

41 UNICEF. Guia de UNICEF para la incidencia de los y las jóvenes. 2022.

42 ENGAJAMUNDO. Visão das Juventudes do Engajamundo para o Desenvolvimento do Brasil. 2020.

## QUEBRA-GELO: A MÁQUINA

---

### Duração: 10 minutos

1. Peça para as pessoas se posicionarem em roda e pergunte:
  - » O que é uma máquina? Como a máquina funciona? Como são os sons e movimentos de uma máquina?
2. Explique para as pessoas que agora construiremos conjuntamente a máquina do enfrentamento à violência de gênero contra meninas e mulheres.
3. Explique que cada pessoa será uma parte, uma engrenagem da máquina, e, para isso, terá que fazer um movimento e um som repetitivo. Demonstre.
4. Peça para uma pessoa voluntária iniciar.
5. Diga que as demais pessoas poderão compor a máquina a qualquer tempo.
6. Se houver tempo:
  - » Com a máquina em funcionamento, peça para um grupo de pessoas (3 a 5) para continuar e o restante parar e observar. Faça isso com todas as pessoas.
  - » Quando todas tiverem entrado, acelere a máquina até atingir o ápice de velocidade.
  - » Desacelere a máquina até parar.

## INTRODUÇÃO

---

### Duração: 15 minutos

1. Para iniciar o debate e entender como as ações para a mudança social podem ser realizadas em diferentes níveis, exiba às meninas o vídeo **#JovensTransformadores - Beatriz Diniz - Girl Up Elza Soares** (RJ)<sup>43</sup>.
  - » Quais foram as estratégias que as meninas implementaram?
  - » Em quais níveis essas ações aconteceram? Por quê?
  - » Qual teve maior impacto, na opinião de vocês?
  - » Vocês acham que elas teriam conseguido realizar isso sozinhas? Por quê?
2. Facilite uma discussão com base nas seguintes perguntas:
  - » O que vocês acharam do vídeo?

---

43 Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=aSZrYg8GIXs>



## ATIVIDADE 2: MITO OU VERDADE

---

**Duração: 15 minutos**

1. Apresente para as meninas que elas irão participar do jogo “mito ou verdade”. Escreva em uma folha A4 a palavra “MITO” e, em outra folha, a palavra “VERDADE”. Coloque a folha com a palavra “MITO” do lado esquerdo da sala e a folha com a palavra “VERDADE” do lado oposto.
2. Explique que você irá fazer algumas perguntas ou trazer algumas afirmações e as participantes deverão classificá-las como mito ou verdade. Após sua pergunta, as participantes devem se direcionar ao lado da sala de acordo com o seu posicionamento.
3. Utilize as informações do Folheto 12.1 para conduzir a atividade. Antes de apresentar a explicação, pergunte se alguma voluntária gostaria de explicar por que se posicionou daquela forma, em cada um dos lados.

# FOLHETO 12.1 - MITO OU VERDADE?

**Pergunta 1: Mito ou Verdade:**

**Participação cidadã pode ser resumida em exercer o direito ao voto**

**Resposta: MITO**

**Observações:** Quando falamos em **participação cidadã**, estamos nos referindo às diferentes formas de os sujeitos se envolverem com processos e dialogarem com instituições, tendo como objetivo influenciar decisões que podem afetar as suas vidas e de toda uma população<sup>44</sup>. Participação cidadã é, então, uma maneira de reivindicar direitos e, ao mesmo tempo, um direito em si mesmo. Em uma democracia, as pessoas devem ter a possibilidade de conhecer, usufruir e reivindicar os seus direitos - inclusive de apresentar novas propostas e soluções para os problemas. Logo, a participação cidadã é uma das principais ferramentas para uma democracia efetiva e verdadeira<sup>45</sup>. Para que esta democracia responda às realidades de diferentes grupos sociais, é importante que estes espaços sejam plurais e representativos.

44 UNICEF. Guía de UNICEF para la incidencia de los y las jóvenes. 2022.

45 ENGAJAMUNDO. Visão das Juventudes do Engajamundo para o Desenvolvimento do Brasil. 2020.



**Pergunta 2: Mito ou Verdade:**

**Uma forma de exercer a participação cidadã é pressionando pessoas tomadoras de decisão a implementar medidas para garantir os direitos da população.**

**Resposta: Verdade**

**Observações:** Fazer incidência política (ou *advocacy*) significa defender uma causa em que você acredita. Quem faz isso é chamada de defensora de direitos. É importante lembrar que, provavelmente, o governo de seu país já assinou uma série de leis e acordos nacionais e internacionais determinando o direito ao esporte e o compromisso com a equidade de gênero. Faz parte da incidência política lembrar aos governantes o seu dever de cumprir sua palavra.

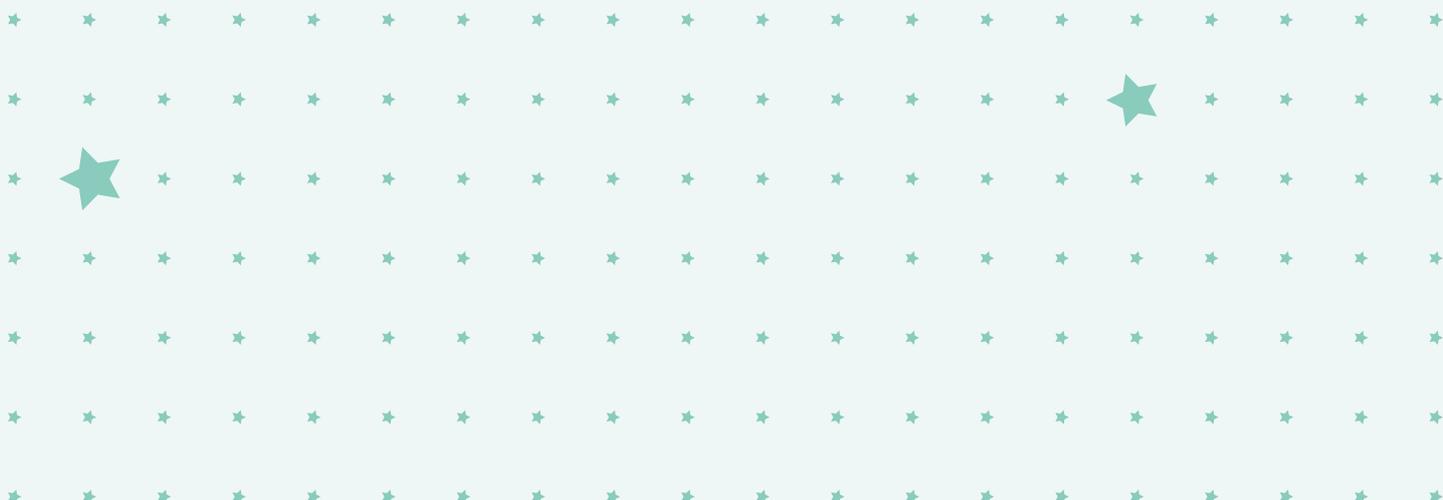
---

**Pergunta 3: Mito ou Verdade:**

**Mais importante que o trabalho em rede é a gente saber que podem alcançar qualquer coisa sozinha!**

**Resposta: MITO**

**Observações:** O **trabalho em rede** é fundamental para o processo de participação cidadã. A luta pela garantia de direitos muitas vezes envolve mudanças estruturais, o que dificilmente poderá ser alcançado a partir dos esforços de uma pessoa sozinha. É importante que as meninas entendam a potência do trabalho coletivo e do apoio de pessoas nos mais diversos níveis deste processo.



## ATIVIDADE 3: CHUVA DE IDEIAS<sup>46</sup>

**Duração: 30 minutos**

1. Facilite uma chuva de ideias perguntando às meninas: **“Quais são possíveis maneiras de influenciar as pessoas a tomarem medidas para solucionar um problema?”**.
2. Anote as sugestões das meninas no flipchart. Algumas ideias podem incluir:
  - a. Encontros pessoais ou envio de e-mails ou cartas com o objetivo de convencer tomadores de decisões ou pessoas muito influentes sobre determinado assunto.
  - b. Conscientização: aumentar o conhecimento das pessoas sobre a existência do problema.
  - c. Educação: aumentar o conhecimento das pessoas sobre o problema e sobre as suas soluções.
  - d. Mobilização: pedir o apoio das pessoas e incentivá-las a tomar uma atitude específica para ajudar a resolver o problema. É quando um grupo de pessoas age com um objetivo comum, buscando resultados decididos e desejados por todos.
3. Peça para as meninas se reunirem de acordo com os grupos do projeto.
4. Explique que o grupo agora trabalhará em conjunto para identificar e começar a planejar quais atividades elas gostariam de realizar para alcançar os tomadores de decisão, a fim de produzir mudanças. Algumas sugestões de atividades podem ser:
  - a. Reuniões individuais com tomadores de decisão;
  - b. Intervenções ou declarações em uma reunião planejada (reuniões da diretoria da escola ou do conselho da criança, por exemplo);
  - c. Atividades de mobilização (folhetos, pôsteres ou publicações nas redes sociais);
  - d. Entrevistas com a mídia (rádio, jornal);
  - e. Postagens em blogs e redes sociais;
  - f. Participação em fóruns relacionados à uma causa específica;
  - g. Realização de mobilizações, campanhas ou ações ativistas;
  - h. Petições e coleta de assinaturas;
  - i. Termo de compromisso assinado pela pessoa tomadora de decisão.

46 Atividade adaptada do Guia de Atividades “As Vozes das Adolescentes”, Empodera, 2021.

5. Ajude-as a priorizar as atividades com perguntas como:
  - » O que traria mais atenção ao nosso problema?
  - » Como chamar a atenção das principais pessoas tomadoras de decisão que têm o poder de fazer as mudanças que queremos ver?
  - » Que tipos de atividades podem convencê-las a fazer as mudanças que queremos?
  - » O que devemos tentar primeiro? Quais seriam as atividades seguintes?
6. Peça para que anotem suas ideias em uma folha A4 ou de flipchart.



## ATIVIDADE 4: PLANO DE AÇÃO<sup>47</sup>

**Duração: 30 minutos**

1. Diga aos grupos que agora é hora de criar um plano de ação. Compartilhe uma cópia do Folheto 12.2 com elas, explicando os diferentes tópicos.
2. Ajude os grupos a preencher a planilha e a identificar papéis para que todas as meninas participem de alguma maneira. Oriente-as a considerar todos os recursos necessários (por exemplo, materiais, pessoas etc.) e quanto tempo elas precisam para tirar suas atividades do papel e colocá-las em prática.
3. Incentive-as a trabalharem juntas nas atividades. Por exemplo, se apenas algumas meninas forem se reunir com pessoas tomadoras de decisão, peça para que incluam um momento entre elas para que compartilhem os resultados e recebam *feedback* das demais participantes do grupo.
4. Pergunte como elas poderiam alcançar novos aliados. Algumas ideias incluem:
  - » Compartilhar informações com organizações ou grupos de pessoas sensíveis à causa;
  - » Convidar pessoas aliadas para um evento organizado pelas meninas (por exemplo: manifestação, palestra, *live* etc.);
  - » Oferecer às pessoas aliadas um espaço para disseminar informações ou ter uma mesa para compartilhar seus próprios materiais em uma atividade ou evento do grupo;
  - » Participar de atividades ou eventos realizados por aliadas e fazer uma breve apresentação sobre a causa defendida.
5. Quando terminarem, peça para os grupos apresentarem seus planos de ação.

<sup>47</sup> Atividade adaptada do Guia de Atividades "As Vozes das Adolescentes", Empodera, 2021.

# FOLHETO 12.2 - PLANO DE AÇÃO: PLANEJANDO ATIVIDADES DE ADVOCACY

<b>Problema</b> (Que barreira está sendo abordada?)	
<b>Objetivo geral</b> (Qual é a mudança que você quer ver?)	
<b>Objetivo específico</b> (O que precisa acontecer no seu projeto para você contribuir com esse objetivo geral?)	

<b>PASSO-A-PASSO</b>	
<b>Atividades Específicas</b> (O que vocês vão fazer?)	
<b>Funções e Meninas Responsáveis</b> (Quem precisa fazer o que?)	
<b>Calendário</b> (Quando você precisa fazer isso?)	
<b>Recursos</b> (O que você precisa fazer e onde/como vai conseguir?)	
<b>Resultados/ Evidências</b> (Como você saberá se deu certo? Como você pode mostrar evidências de seu sucesso?)	

**SESSÃO 13:**

# COMUNICAÇÃO 1: CONSTRUINDO UMA NARRATIVA EFETIVA<sup>48</sup>

## OBJETIVOS:

- » Conhecer diferentes estratégias de construção de narrativa;
- » Compreender o que são os 5 C's de uma mensagem efetiva;
- » Desenvolver a narrativa da sua mobilização.

## MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- » Cartolina ou folha de flipchart;
- » Papéis;
- » Canetas e canetinhas.



48 Atividade adaptada do Guia de Atividades "As Vozes das Adolescentes", Empodera, 2021

## COMENTÁRIOS:

---

Ao longo da sessão, é importante direcionar as participantes a pensar na construção da sua mensagem a partir do perfil do público que desejam influenciar: Quais as características e poder de atuação destas pessoas? Qual tipo de linguagem é mais assertivo para influenciar esse público? Essa reflexão é importante para que elas elaborem estratégias de comunicação efetivas para cada público específico.

## QUEBRA-GELO: TELEFONE SEM FIO CORPORAL<sup>49</sup>

---

### Duração: 15 minutos

1. Peça para que as meninas formem um círculo e virem para a sua parte externa, de modo que fiquem de costas umas para as outras.
2. Explique que você irá falar uma frase no ouvido de uma das meninas e, a partir daí, as demais terão que transmitir essa mensagem apenas através da expressão corporal. Caso você ache possível, peça para que uma menina voluntária seja a responsável por falar a primeira mensagem, ao invés de você.
3. Reforce que todas as meninas deverão permanecer de costas até que chegue a sua vez de receber a mensagem e representar.
4. A participante que já tiver feito o movimento da mensagem deverá virar de frente e observar as demais colegas.
5. Pergunte quem gostaria de iniciar a atividade, fale a frase em seu ouvido apenas uma vez e peça para que ela toque o ombro da colega que está ao seu lado (direito ou esquerdo).
6. Esta deverá se virar de frente e receber a mensagem através da representação corporal. Uma vez recebida a mensagem, ela tocará no ombro da menina que está ao seu lado e transmitirá a mensagem.
7. Peça para que as meninas repitam esse movimento até que a mensagem chegue à última participante. Ao receber a mensagem, esta deverá dizer em voz alta o que acha que aquela mensagem significa.
8. Verifique se a mensagem final foi a mesma transmitida inicialmente.
9. Caso seja possível, realize outras rodadas, com novas meninas escolhendo a mensagem inicial.

---

<sup>49</sup> Atividade adaptada do Guia de Atividades "Uma Vitória Leva à Outra", ONU Mulheres e Empodera, 2017.

## INTRODUÇÃO

---

### Duração: 25 minutos

1. Inicie a atividade lembrando o que foi trabalhado na sessão anterior, estimulando as meninas a identificarem a conexão entre os temas trabalhados.
2. Explique que neste encontro elas irão começar a pensar em estratégias de comunicação assertivas para o diálogo com as pessoas tomadoras de decisão.
3. Faça uma chuva de ideias com as meninas sobre o que faz uma mensagem ser efetiva. Quais elementos são importantes para que isso aconteça quando queremos comunicar algo? Pergunte se alguma participante pode se voluntariar para anotar as ideias em uma cartolina ou flipchart. Caso não haja voluntárias, escreva você mesma as sugestões das meninas.
4. Em um segundo momento da chuva de ideias, pergunte às meninas: quais elementos são importantes de comunicar quando queremos convencer as pessoas sobre a existência e a gravidade de um problema social?
5. Após a chuva de ideias, analise com as participantes quais elementos foram apontados. Em seguida, explique que, para que uma mensagem seja de fato efetiva, é importante que ela seja:



- » **Clara:** Lida com um máximo de 3 a 5 pontos simples e fáceis de entender. Ela fala sobre: i) o problema (podendo comentar sobre suas causas e consequências também); ii) sobre as pessoas ou instituições responsáveis; e iii) sobre propostas de solução.
- » **Conectada:** Verifique se a sua mensagem se conecta não apenas ao seu objetivo, missão e valores fundamentais, mas também aos valores do seu público. Faça com que seu público sintam um profundo interesse em sua mensagem!
- » **Convincente:** Uma boa mensagem faz com que o público se preocupe com o problema que você está apresentando. Pergunte a si mesma: por que meu público deveria se preocupar com isso? Como posso fazer as pessoas

tomadoras de decisão se importarem com essa questão? Como posso tornar isso importante para elas? Uma boa dica é trazer dados estatísticos sobre o problema apresentado.

- » **Concisa:** Uma boa mensagem é curta e completa. Você precisa expressar seu ponto de vista com palavras diretas que informam a pessoa ouvinte sobre os fatos do seu problema. Falas muito longas correm o risco de dispersar a atenção da pessoa ouvinte.
- » **Contínua:** Uma mensagem bem desenvolvida encontra uma maneira de repetir e reforçar a mensagem principal. Facilite a lembrança com uma frase curta e poderosa que você e seu público-alvo podem repetir.

Esses elementos são conhecidos como os “5 Cs” da comunicação efetiva.



## ATIVIDADE: CRIANDO UMA MENSAGEM EFETIVA

### Duração: 50 minutos

1. Explique às meninas que, nesta atividade, elas deverão criar uma mensagem direcionada para o seu público específico, ou seja, as pessoas tomadoras de decisão (a nível comunitário, municipal, estadual, federal e/ou internacional) com quem vão se reunir para apresentar as suas propostas voltadas aos direitos de meninas e mulheres ao esporte.
2. A criação dessa mensagem direcionada servirá para dar base aos seus discursos, de acordo com o contexto. Para isso, elas deverão definir, em grupo, a mensagem e os argumentos que serão trabalhados. Exemplos: mensagem de conscientização sobre as causas e consequências do seu problema e necessidade de planejar uma proposta de solução em conjunto, ou mensagem de apelo sobre os riscos que esse problema gera às meninas e mulheres no esporte e a urgência de uma intervenção.
3. Assim, nesta etapa da atividade, os grupos deverão definir qual será a sua argumentação e a sua forma de apresentar o problema, bem como as propostas de solução para a barreira que buscam solucionar no esporte.
4. Enfatize que as meninas deverão criar uma mensagem que contemple os “5 Cs” apresentados no início do encontro.
5. Após o tempo estabelecido para a atividade, peça para que os grupos apresentem as mensagens que foram criadas.

**#nota:** Caso as jovens se reúnam com representantes de diferentes instituições, ou seja, diferentes públicos (como, por exemplo: Direção Escolar, Secretaria Municipal das Mulheres, representantes do Comitê Olímpico do Brasil, entre outros) a sua mensagem e proposta deve ser adaptada de acordo com as funções, competências e responsabilidades de cada instituição. Ou seja, a proposta que as meninas vão apresentar para cada instituição deve ser realista e estar ao alcance do que aquela instituição pode de fato executar. Por isso, é muito importante que as meninas já tenham identificado nas sessões anteriores as instituições e as pessoas tomadoras de decisão com quem vão se reunir.

## Perguntas orientadoras:

- » O que vocês acharam da atividade? Por quê?
- » O que vocês acharam de criar uma mensagem direcionada para um público específico? Isso facilitou ou dificultou o processo?
- » Para vocês, qual é a importância de se ter uma boa comunicação?
- » Além da linguagem que utilizamos, quais outros elementos são importantes na hora de se comunicar?
- » E quando essa comunicação é feita com uma pessoa tomadora de decisão, quais são os elementos que precisamos levar em consideração?
- » Como foi para vocês pensarem na mensagem que irão transmitir para o público específico com quem irão se reunir? Vocês tiveram alguma dificuldade? Se sim, quais foram? Como podemos trabalhar para superar essas dificuldades?

**Observações:** *Incentive as meninas a continuarem trabalhando em casa no desenvolvimento de sua mensagem. Caso elas sintam necessidade, podem pesquisar outras informações que julguem importantes de apresentar no seu discurso, como dados estatísticos, por exemplo.*



**SESSÃO 14:**

# COMUNICAÇÃO 2 - AMPLIFICANDO A SUA VOZ

## OBJETIVOS:

- » Vincular estrategicamente momentos específicos da sua história pessoal com o problema que seu projeto busca ajudar a solucionar;
- » Aprender a comunicar de uma maneira que inspire e sensibilize as pessoas;
- » Treinar o seu discurso de apresentação do problema e propostas de solução para a garantia do direito de meninas e mulheres ao esporte.

## MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- » Televisão ou projetor;
- » Folhetos da sessão impressos;
- » Folha de flipchart ou cartolina.



## COMENTÁRIOS:

Apesar da atividade 1 desta sessão não explorar profundamente as trajetórias e histórias pessoais das meninas, e sim passar apenas por vivências específicas ao âmbito do esporte, as memórias pessoais de algumas delas podem ser um pouco sensíveis. Pensando nisso, esteja preparada para acolher as participantes, caso seja necessário. Se você julgar que essa atividade pode ser muito sensível para o seu grupo, sinta-se à vontade para não implementar a atividade 1 desta sessão, caso ache melhor. A proposta é que as meninas possam, a partir de suas vivências, fortalecer o seu argumento e sensibilizar as pessoas tomadoras de decisão sobre a importância de enfrentar as barreiras que elas buscam solucionar, desde que esse processo não seja prejudicial a elas.

## QUEBRA-GELO: 1, 2, 3

### Duração: 5 minutos

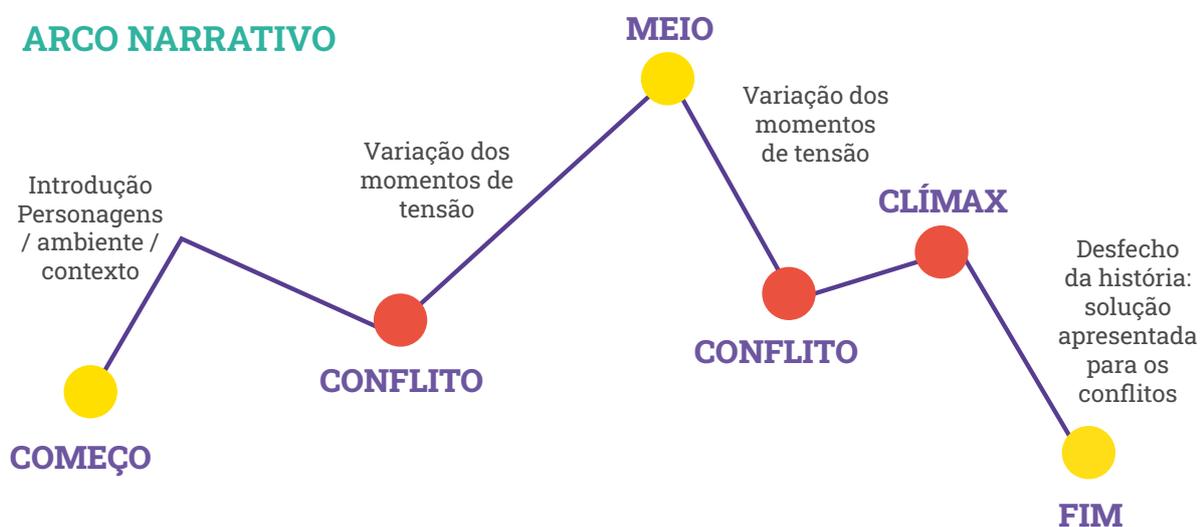
1. A dinâmica 1, 2, 3 é simples e divertida e está dividida em quatro fases.
2. Divida as participantes em duplas, pedindo, por exemplo, para que elas se reúnam com uma pessoa que tem o tamanho da mão igual ao seu.
3. Em seguida, peça para que, em cada dupla, elas comecem a contar 1, 2, 3 de forma alternada e em voz alta.
4. Na segunda etapa da Dinâmica 1, 2, 3 explique que, em vez de contar o número 1, a participante deverá bater as palmas uma vez, e a dupla segue contando o 2 e o 3 normalmente.
5. Já na terceira etapa, peça para as duplas substituírem o número 2 por um pulso no lugar. Ou seja: no lugar do 1, elas continuarão batendo palmas, enquanto no lugar do 2 elas deram um “salto”, e o 3 será contado normalmente.
6. No final, a Dinâmica 1, 2, 3 se complica: explique que, ao invés de as meninas pronunciarem o número 3, elas deverão dar uma “volta” ou outro comando que não as deixe desconfortáveis em realizar. A ordem das atividades, portanto, é bater palmas, saltar e rodar no lugar, todas de forma alternada pela dupla.
7. Repita isso algumas vezes até o grupo descontraír!



## INTRODUÇÃO

**Duração: 15 minutos**

1. Explique às meninas que neste encontro elas continuarão a trabalhar na sua argumentação para convencer pessoas tomadoras de decisão sobre a importância de agir para resolver as barreiras que afetam o direito das meninas ao esporte.
2. Para isso, neste encontro elas irão: i) pensar sobre como contar boas histórias para convencer pessoas aliadas e tomadoras de decisão a se juntarem às suas causas; e ii) treinar a sua apresentação através de um método chamado “discurso de elevador”.
3. Dito isso, para introduzir o tema, diga às meninas que, para inspirar outras pessoas, as melhores histórias que elas podem contar são as suas próprias. No âmbito do projeto UVLO Participa, as meninas poderão contar alguma história relacionada ao esporte, caso se sintam à vontade para isso.
4. Apresente o arco narrativo às meninas (conforme imagem abaixo), que você pode desenhar em uma folha de flipchart ou cartolina, e explique quais são os pontos que normalmente compõem uma história.
5. Apresente uma história que seja conhecida pelas meninas e, caso seja possível, apresente um vídeo curto dessa história. Uma sugestão é apresentar **a história da Malala**.
6. Ao final do vídeo, faça uma roda de conversa sobre as habilidades de comunicação que foram possíveis notar no vídeo.
7. Em seguida, peça para as meninas identificarem quais foram os momentos da história da Malala que correspondem aos pontos do arco narrativo.





## ATIVIDADE 1: CONTANDO MINHA HISTÓRIA

---

**Duração: 20 minutos**

1. Agora, diga às meninas que elas terão alguns minutos para pensar na sua própria vivência com o esporte. Faça algumas perguntas para direcionar a reflexão, por exemplo: Você sempre foi incentivada a praticar esportes? Você gosta de praticar esportes? Qual a sua relação com o esporte? Você já passou por algum desafio para praticar esporte? Qual? Quais foram as suas melhores experiências com o esporte? Existe alguma história sobre sua vivência no esporte que se relaciona, de alguma forma, com o problema que seu grupo busca solucionar? Qual?
2. Explique às meninas que, com base nessas perguntas, elas deverão refletir e escrever um pequeno parágrafo sobre a sua vivência com o esporte. Oriente as meninas a seguir a lógica do arco narrativo, de modo que elas possam organizar a sua forma de contar a sua história, considerando também quais aspectos podem contribuir para inspirar pessoas aliadas e tomadoras de decisão.
3. Sinalize que elas não precisam elaborar um texto robusto, o objetivo da atividade é apenas refletir sobre sua vivência no esporte e identificar o que desta vivência pode se relacionar com o objetivo da sua argumentação para convencer pessoas tomadoras de decisão.
4. Quando as meninas terminarem, faça uma divisão em duplas e peça para que elas compartilhem suas produções umas com as outras. Para isso, oriente que elas ouçam com atenção e respeitem o que a outra menina está trazendo.

### Perguntas orientadoras:

- » O que vocês acharam da atividade? Já tinham parado para refletir sobre as suas vivências no esporte dessa forma?
- » Como foi compartilhar com outra pessoa a sua história no esporte?
- » Como vocês se sentiram ao ouvir a história da sua dupla?
- » Vocês já haviam parado para pensar no poder de sua própria história para promover mudanças?
- » Vocês aprenderam algo importante sobre sua dupla com a história dela? O que foi isso?
- » De que forma vocês acham que as histórias de vocês podem influenciar pessoas aliadas e tomadoras de decisão?



## ATIVIDADE 2: DISCURSO DE ELEVADOR<sup>50</sup>

**Duração: 30 minutos**

1. Inicie a dinâmica comentando, primeiro, sobre como as últimas sessões e a última atividade serão importantes para a dinâmica que será realizada a seguir.
2. Para iniciar, pergunte às meninas o que elas acham que é um “discurso de elevador”.
3. Após ouvir as suas contribuições, complemente a informação explicando que o “discurso de elevador” é um discurso que pode ser feito em curto período de tempo, nos minutos que leva para subir ou descer de elevador com alguém. Por exemplo, se entramos em um elevador com uma pessoa que tem poder de tomada de decisão em uma organização de que desejo fazer parte, tenho que pensar, rapidamente, em informações breves, relevantes, claras e objetivas que podem fazer com que a pessoa se interesse por minhas habilidades e me contrate. É claro que isso não acontece apenas em elevadores, mas o conceito de “discurso de elevador” nos remete à ideia de que em algumas situações precisamos fazer uma fala breve e objetiva, mas suficiente para inspirar as pessoas que nos escutam a agir. Esse tipo de discurso é uma técnica de comunicação muito útil e fortalece as nossas habilidades de liderança. Ativistas, lideranças comunitárias e até mesmo candidatas/os políticas/os usam essa técnica constantemente para fazer discursos que conectam e influenciam as pessoas a apoiar suas causas.
4. Explique às meninas que nessa atividade elas terão a oportunidade de criar um esboço do seu próprio “discurso de elevador”. Explique que a mensagem que elas desenvolveram em grupos na sessão anterior será a base para a construção dos seus discursos nesse momento.
5. Reforce que esse é um discurso inicial e que poderá ser modificado ao longo do tempo. Além disso, conforme elas forem ficando mais confortáveis e confiantes com o seu próprio discurso e com o fato de falar em público, elas também poderão analisar melhor o contexto e perfil das pessoas com quem estão falando. Por exemplo: pessoas curiosas ou desconfiadas podem pedir mais detalhes enquanto ouvem o discurso. Em que essas pessoas estão interessadas? Quanto tempo disponível elas têm para ouvi-la?

<sup>50</sup> Adaptado do Guia de Atividades “As Vozes das Adolescentes”, Empodera, 2021.

Elas estão familiarizadas com a sua mensagem? Na vida real, a maioria dos discursos de elevador acontece em ambientes de conversação. Por isso, para trazer mais naturalidade ao discurso, uma sugestão é ter em mente as ideias que deseja

compartilhar, em vez de frases exatas, que podem ser esquecidas ou trazer desconexão com quem ouve.

6. Compartilhe com as meninas algumas sugestões para criar um discurso de elevador eficiente:

**Comece com um gancho!** *Você pode começar o seu discurso inspirando quem te escuta com alguma história pessoal sua ou de alguém que você tem como referência. Mas você também pode fortalecer a sua narrativa comentando sobre dados estatísticos importantes, especialmente aqueles que dialogam com a sua história, sua comunidade e o tema central de seu projeto.*

**Demonstre relevância!** *Relacione a sua mensagem com algum acontecimento atual. Alguma coisa aconteceu recentemente em sua comunidade, cidade, estado ou país? Isso está conectado com o tema central de seu projeto?*

**Seja objetiva!** *Identifique em sua fala o problema em questão, mas também apresente propostas de solução! Cuidado para não divagar muito sobre o tema e perder a atenção de quem te escuta. Seja estratégica no seu discurso!*

**Demonstre urgência!** *Por que é importante agir agora? O que pode acontecer ou continuar acontecendo se não agirmos imediatamente?*

**Lembre-se dos 5 C's!** *Sua mensagem deve ser clara, concisa, contínua, convincente e conectada com seu público.*

7. Caso ache necessário, faça uma pequena demonstração, fazendo o seu próprio discurso de elevador, mostrando que ele não deve ser longo ou perfeitamente preparado. Pode ser simples e espontâneo, desde que transmita a sua mensagem de maneira clara, objetiva e inspiradora.
8. Em seguida, entregue às meninas uma folha com algumas questões que serão importantes de serem respondidas para que elas criem seus próprios discursos. Explique que essa parte da atividade será realizada nos grupos do plano de ação, e que elas não precisam escrever frases completas. Caso elas prefiram, poderão escrever apenas os pontos centrais daquilo que desejam comunicar.



# FOLHETO 1 - SESSÃO 14

## DISCURSO DE ELEVADOR

» Qual o objetivo do seu discurso?

---

---

---

---

» Qual barreira você e seu grupo buscam enfrentar?

---

---

---

---

» Você tem alguma história sobre como essa causa se conecta com a sua trajetória ou a de outra jovem que você conhece? Se sim, qual?

---

---

---

---



» **Por que as pessoas devem se preocupar com essa barreira?**

---

---

---

---

» **Qual solução e proposta que você e seu grupo têm para contribuir na solução dessa problemática?**

---

---

---

---

» **Encerre o seu discurso de elevador com uma chamada à ação! Por exemplo: “O que podemos fazer em conjunto para construir uma alternativa para esse problema?”; ou “Se você também defende o antirracismo no esporte, assine minha petição!”**

---

---

---

---



## ATIVIDADE 3: FEEDBACK SANDUÍCHE

### Duração: 20 minutos

1. Na última parte da atividade, peça para as integrantes de cada grupo treinarem o seu discurso de elevador com o seu próprio grupo. Todas deverão ter a oportunidade de treinar o discurso.
2. Mas explique que, nesse momento, após ouvir a participante da vez, o grupo deverá dar um *feedback* sobre o que ouviu, apontando os pontos positivos e o que pode ser melhorado no discurso. Dê cerca de 20 minutos para que as meninas possam fazer seu discurso e receber o *feedback*.
3. Mas antes de iniciar a dinâmica, compartilhe com as meninas algumas dicas sobre como dar um *feedback* positivo:

#### FEEDBACK POSITIVO:<sup>51</sup>

- » *Começa destacando o que a pessoa fez bem. Todas nós precisamos ser reconhecidas e recompensadas pelo que fazemos bem! Ao dar feedback, comece fazendo observações positivas.*
- » *Apenas comenta sobre o que vimos, e não supõe que sabemos o porquê a pessoa fez ou falou de uma certa maneira. Como observadoras, não podemos saber quais foram as razões que levaram a outra pessoa a fazer ou dizer qualquer coisa - podemos avaliar apenas o que vemos.*
- » *É específico e não geral. O feedback é mais útil quando fornece exemplos específicos do que a pessoa pode mudar, em vez de comentários gerais que refletem um desempenho inadequado. Ele é direcionado para atitudes que podem ser alteradas. O feedback apenas aumenta a frustração das pessoas quando se concentra em algo que elas não podem mudar.*
- » *É oportuno. Em geral, o feedback é mais útil se for dado no momento em que a pessoa está apta e pronta para ouvi-lo. Além disso, leva em consideração os sentimentos da pessoa que está ouvindo o feedback.*

51 Guia de Atividades As Vozes das Adolescentes, Empodera, 2021.

- » *É dado com a intenção de contribuir e não de julgar. O tom com que o feedback é dado pode ser ainda mais importante que o conteúdo. A pessoa que ouve o feedback é mais propensa a responder positivamente às suas sugestões se ela se sentir importante, apreciada e respeitada.*
- » *Pode ser feito segundo o modelo de “feedback sanduíche”:*
  - *Observação positiva sobre o que foi feito;*
  - *Comentário construtivo do que pode ser melhorado;*
  - *Finalize de forma positiva.*

4. Após as meninas realizarem a atividade em grupos, reúna todo o grupo e pergunte se alguém gostaria de compartilhar o seu discurso com as demais.



**SESSÃO 15:**

# COMUNICAÇÃO 3 - INFLUENCIANDO PESSOAS TOMADORAS DE DECISÃO

## OBJETIVOS:

- » Identificar posturas estratégicas que podem fortalecer o diálogo com pessoas tomadoras de decisão e as posturas que devemos evitar;
- » Treinar uma argumentação assertiva para influenciar pessoas tomadoras de decisão.

## MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- » 8 cones;
- » Mensagens e discursos elaborados pelas meninas nas últimas duas sessões.



## COMENTÁRIOS:

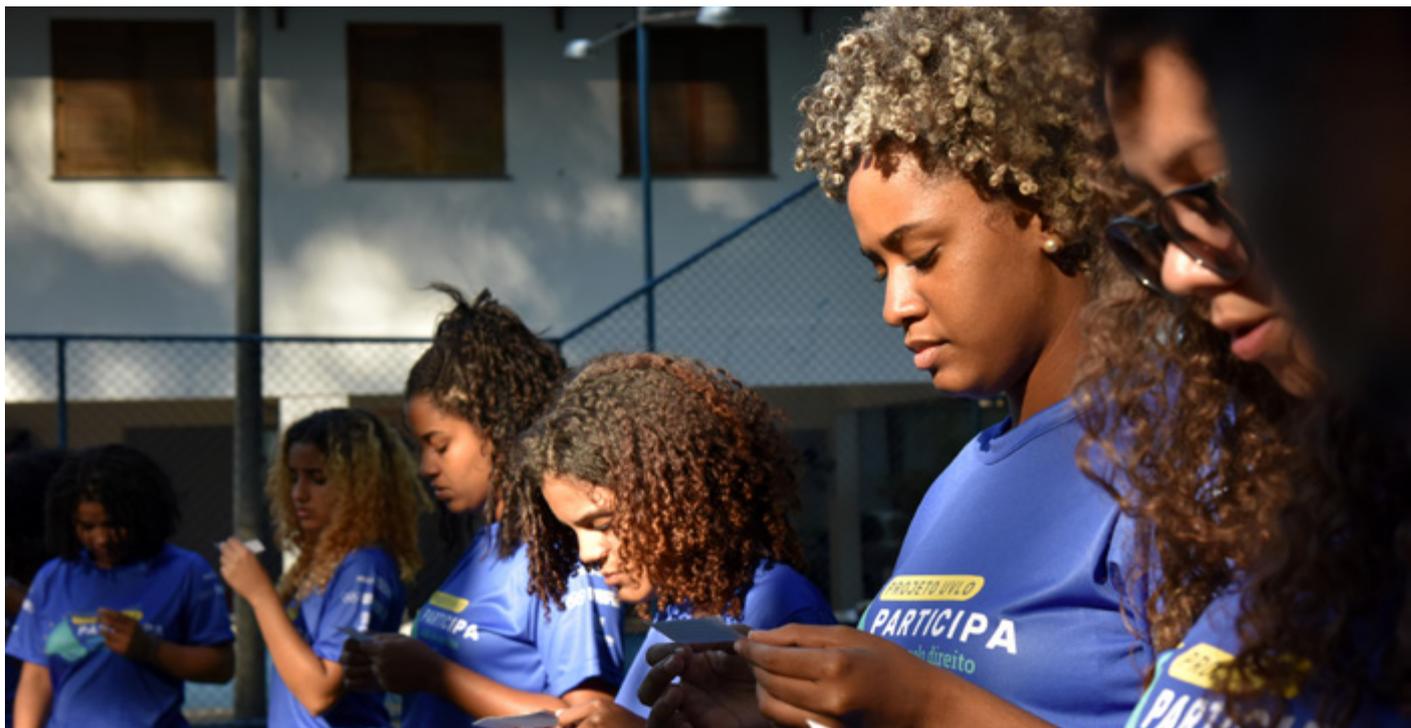
O júri simulado é uma dinâmica que estimula as participantes não apenas a treinar a sua argumentação, mas também possibilita imaginar possíveis contrapontos que podem surgir em reuniões com pessoas tomadoras de decisão. Assim, esta dinâmica é uma oportunidade para que as meninas treinem também os seus contra-argumentos para influenciar a tomada de decisão. Por proporcionar uma simulação prática, a atividade possibilita que as meninas treinem também a sua postura e uso da voz e coloquem em prática a sua autoconfiança para apresentação de suas propostas para as pessoas tomadoras de decisão e o seu público específico.

## QUEBRA-GELO: DANÇA DOS CONES

**Duração: 10 minutos**

1. Organize o espaço de jogo, fazendo um círculo no chão com cones. Você deve usar a quantidade de cones que equivalem ao número de duplas que participarão da atividade. Exemplo: 14 meninas = 7 duplas = 7 cones.  
a direita, passos para esquerda ou permaneçam no lugar e tentem pegar o cone.
2. Em seguida, peça para cada dupla se posicionar próximo a um cone, de forma que a dupla fique uma de frente para a outra, com o cone no meio. Em seguida, explique que você dará alguns comandos (exemplo: DIREITA, ESQUERDA, CONE), para que as meninas deem passos para
3. Repita essa atividade algumas vezes até o grupo descontrair e despertar o corpo para as próximas atividades!

**#nota:** Quando você disser “direita”, elas devem dar um passo para a direita até chegar no cone ao lado. A mesma coisa quando você disser “esquerda”. Assim, elas irão girar na roda, de cone em cone, de acordo com os seus comandos.



## INTRODUÇÃO

---

**Duração: 20 minutos**

1. Inicie a atividade retomando com as meninas quais foram os pontos que mais chamaram a atenção delas na última sessão e o porquê.
2. Diga às meninas que, na atividade desta sessão, vocês irão treinar a argumentação e possíveis contra-argumentos para o diálogo com pessoas tomadoras de decisão. Além disso, vocês também irão identificar juntas quais são posturas estratégicas ou prejudiciais que podem fortalecer ou enfraquecer a sua negociação e diálogo com pessoas tomadoras de decisão.
3. Dessa forma, escreva no mural as seguintes situações que podem vir a ocorrer no processo de preparação ou mesmo durante os encontros com as pessoas tomadoras de decisão. O objetivo da atividade é simples: as meninas devem indicar se aquela situação é estratégica ou não de ser adotada pelo grupo.
4. Uma dica é você, enquanto facilitadora, performar algumas das situações para deixar bem evidentes possíveis posturas naturalizadas pelas jovens, mas que são muito negativas. Isso facilita que meninas levantem pontos de atenção e possam se preparar para o dia das reuniões. Permita que as meninas comentem sobre os pontos que desejarem.

É estratégico ou não é?	
Ficar bocejando e com a cabeça na mesa durante a reunião	X
Ficar mexendo no celular	X
Cochichar baixinho com a colega enquanto outras pessoas estão falando	X
Fazer perguntas conectadas com o que a pessoa está falando	✓
Trazer dados sobre o problema apresentado	✓
Demonstrar interesse no que a pessoa fala	✓
Perguntar sobre o que as instituições já fazem para resolver o problema apresentado	✓
Apenas apresentar o problema durante a reunião e escutar	X
Ficar rindo e não comunicar de maneira clara a sua demanda	X
Apresentar o problema, mas também ideias de solução	✓
Ao final da apresentação, pensar junto com as organizações sobre como elas podem implementar ações para resolver esse problema	✓
Fazer piada sobre as características físicas da pessoa para descontrair o clima	X
Duvidar e debochar do que a pessoa está falando	X
Apresentar um termo de compromisso para a pessoa assinar e se comprometer a implementar as suas propostas	✓
Ter uma comunicação agressiva	X

## ATIVIDADE 1: JÚRI SIMULADO

### Duração: 60 minutos

1. Peça para as meninas se reunirem em seus grupos do plano de ação, e diga que vocês farão uma atividade final de preparação para os encontros com as pessoas tomadoras de decisão. O objetivo é elas treinarem os seus argumentos e identificarem possíveis contestações que poderão surgir ao longo das reuniões. Assim, elas já poderão se preparar para contra-argumentar de maneira assertiva e inspiradora a importância de solucionar a barreira em questão que afeta o direito das meninas e mulheres ao esporte.
  - » i. grupo que irá defender sua proposta;
  - » ii. grupo que irá contra-argumentar a proposta do grupo da defesa;
  - » iii. grupo que fará o papel das juradas, avaliando se o primeiro grupo conseguiu fazer uma boa argumentação sobre a urgência do seu problema e as propostas que construiriam.
2. Explique que a atividade funciona como uma simulação e que cada grupo assumirá um papel por rodada. Os papéis são:
  3. Assim, explique que a cada rodada será debatido apenas um tema, que será aquele apresentado pelo grupo que defende a sua proposta.
  4. Reforce as responsabilidades de cada papel e defina junto com as meninas qual papel cada grupo irá assumir na primeira rodada. Em seguida, dê alguns minutos para os grupos prepararem os seus argumentos, contra-argumentos e estratégias para o julgamento. Lembre as meninas a pensarem não apenas no conteúdo da mensagem, mas também na forma como irão dialogar, ou seja, refletirem sobre o seu uso da voz, linguagem corporal e postura para convencerem as pessoas tomadoras de decisão.

**#ficaadica:** *Uma sugestão para os grupos que irão contra-argumentar com o grupo de defesa é pensar como se elas fossem, por exemplo, uma pessoa tomadora de decisão que não concorda com a proposta; ou uma pessoa tomadora de decisão desinteressada e que não tem certeza sobre o problema; ou mesmo uma pessoa tomadora de decisão que não conhece bem a realidade apresentada do problema.*

5. Depois, explique a dinâmica do júri simulado:

- » **Passo 1 - Apresentação:** o grupo responsável apresentará o problema que busca enfrentar e as suas propostas de ação.
- » **Passo 2 - Contra-argumentação:** o segundo grupo poderá interrogar o grupo que defende a proposta ou mesmo contra-argumentar o que foi apresentado. As juradas (grupo 3), caso tenham alguma dúvida e queiram perguntar alguma coisa para entender melhor sobre a proposta apresentada pelo grupo da defesa, deverão fazer isso nesse momento. Você, enquanto facilitadora, também pode provocar algumas contra-argumentações para estimular o grupo.

**Obs:** Lembre-se de reiterar que as falas de questionamento entre as meninas devem ser sempre apropriadas e respeitosas.

- » **Passo 3 - Argumentos finais:** dê tempo para que o grupo que recebeu as contra-argumentações e/ou dúvidas e questionamentos sobre a sua defesa possa realizar seus argumentos finais.
- » **Passo 4: Deliberação dos Jurados:** Após os argumentos finais, as juradas devem se reunir para deliberar sobre um veredicto. Eles devem considerar as evidências apresentadas e chegar a uma decisão.

6. Ao final da primeira rodada, inverta os papéis de cada grupo, de forma que todos os grupos passem por todos os papéis ao final da atividade.

### Perguntas orientadoras:

- » O que vocês acharam da atividade? Por quê?
- » Como foi defender a proposta do seu grupo? Por quê?
- » O que vocês acham que funcionou bem? E o que vocês acham que poderia ter funcionado melhor na apresentação de cada grupo?
- » E como foi assumir o papel do grupo que contra-argumenta? Por quê?
- » Enquanto júri, quais foram os critérios que vocês avaliaram? Por quê?
- » Como vocês se sentem para os encontros com pessoas tomadoras de decisão que estão por vir? Por quê?
- » Existe algo que ainda podemos fazer para nos sentirmos mais tranquilas e confiantes para as reuniões?
- » Quais estratégias podemos adotar enquanto coletivo para que as reuniões sejam positivas para vocês?

**SESSÃO 16:**

# OLHAR COLETIVO

## OBJETIVOS:

- » Revisar o que os grupos realizaram ao longo do projeto;
- » Celebrar as conquistas coletivas;
- » Coletar *feedback* das meninas sobre a vivência no projeto;
- » Entregar certificados e celebrar a jornada das participantes.

## MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- » 24 bambolês;
- » Caixa de som;
- » 3 cartazes;
- » Canetas pilot;
- » Barbante.



## COMENTÁRIOS:

---

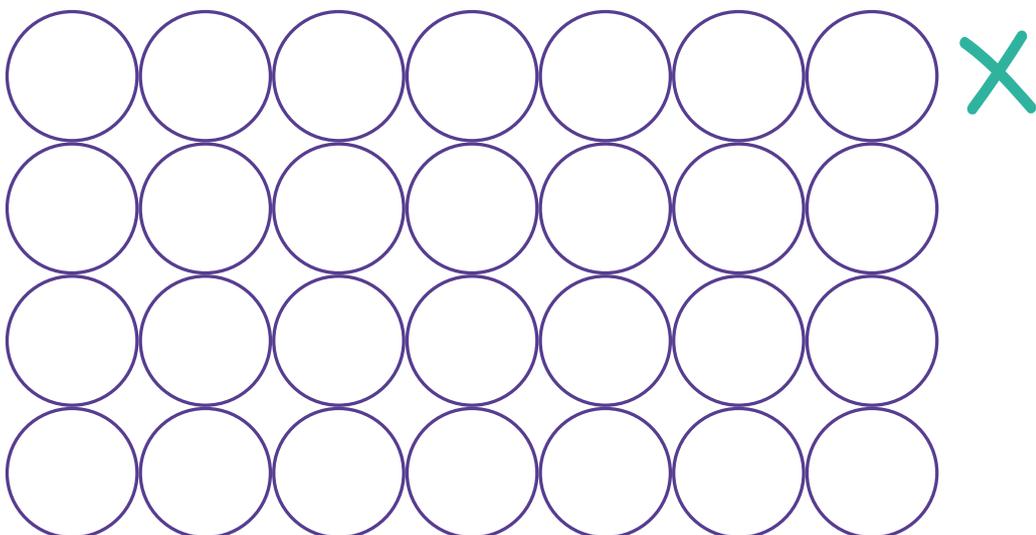
Depois de realizar todas as atividades deste módulo, culminando nas reuniões com pessoas tomadoras de decisão a nível comunitário, municipal, estadual, federal ou até mesmo internacional, é chegada a hora de celebrar as conquistas das meninas e todo o trabalho de incidência política que elas realizaram até aqui. Aproveite este momento para provocar uma reflexão coletiva sobre o que elas aprenderam e quais habilidades desenvolveram ao longo do projeto.

## QUEBRA-GELO: AMARELINHA AFRICANA

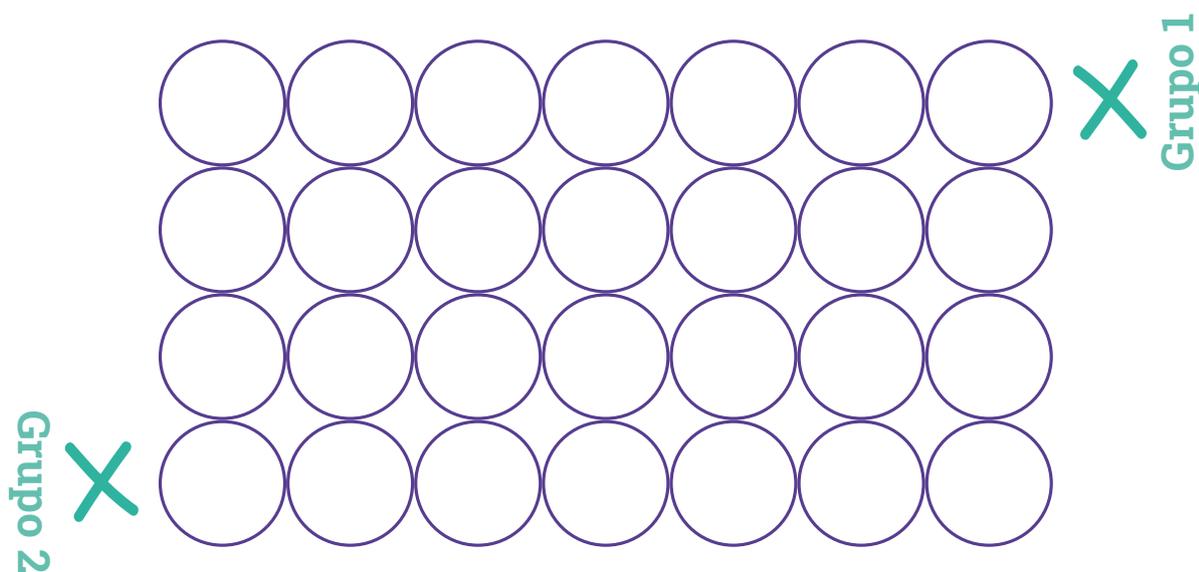
---

**Duração: 30 minutos**

1. Inicie a atividade parabenizando as participantes por terem chegado até esse que é o último dia de atividades do UVLO Participa.
2. Diga às meninas que vocês irão começar com uma atividade divertida, chamada Amarelinha Africana. Pergunte se alguém já conhece essa dinâmica antes de explicar a atividade.
3. Organize os bambolês da seguinte forma: exponha no chão 4 colunas de bambolês na horizontal, uma ao lado da outra, sendo que cada coluna de bambolês deve ter, no mínimo, 6 bambolês. Veja exemplo na imagem abaixo.



4. Em seguida, peça para as participantes se posicionarem em uma fila, em frente ao primeiro bambolê da primeira coluna, conforme indicado com "X" na imagem.
5. Você irá colocar uma música, e as meninas devem pular os bambolês de forma ritmada e com as pernas abertas, para que um pé fique em cada bambolê. Elas também devem pular de acordo com uma sequência: sempre para frente, para a direita, para a esquerda, e para frente de novo - até chegar do outro lado da sala, atravessando os bambolês com os pulos ritmados.
6. Nessa primeira etapa, o objetivo é que elas entendam o ritmo da música e dos pulos.
7. Quando as meninas concluírem essa fase, divida a turma em dois grupos e peça para cada grupo formar uma fila atrás de bambolês opostos, como na imagem abaixo.



8. O objetivo é que elas realizem os pulos ritmados, e troquem de posições, sem que uma encoste na outra, até chegarem à posição oposta em que o outro grupo estava posicionado inicialmente.
  - » O que vocês acharam da atividade?
  - » Quais habilidades foram necessárias para o grupo conseguir concluir o desafio?
  - » Vocês utilizaram essas habilidades ao longo do nosso projeto?
  - » Quais outras habilidades vocês desenvolveram ao longo deste módulo?
9. Quando todas realizarem a atividade, pergunte às meninas:

- 10.** Encerre a atividade enfatizando a importância da conexão e do engajamento de todas as meninas para que a atividade seja possível de ser concluída. Esta é uma dinâmica coletiva, que mostra a importância do trabalho em equipe e da colaboração para a superação de desafios, a formação de redes e a conquista coletiva de um objetivo comum.

## ATIVIDADE 1: CAFÉ MUNDIAL

**Duração: 30 minutos**

1. A partir da dinâmica de quebra-gelo, diga às meninas que hoje é um dia de celebração, mas também de troca e partilha sobre o que as jovens aprenderam ao longo do projeto. Por isso, esta atividade tem como objetivo escutar as percepções delas sobre as suas vivências no UVLO Participa.
2. Para esta atividade você e sua equipe deverão pensar em três aspectos que gostariam de avaliar no projeto, por exemplo: “atividades/dinâmicas realizadas”, “trabalho em grupo” e “encontros com pessoas tomadoras de decisão”.
3. A partir dos aspectos selecionados, confeccione três cartazes com o título destes aspectos que deseja avaliar. Cada cartaz deverá ser dividido em três partes: “Que bom” (para que as jovens avaliem o que funcionou sobre o aspecto que estão avaliando); “Que pena” (o que não funcionou muito bem), e “Que tal?” (sugestões de novas ideias ou o que poderia ter sido diferente em relação ao tema em debate).
4. As participantes devem ser divididas igualmente em três grupos e terão cinco minutos para desenvolver suas respostas em cada cartaz. Após esse tempo, oriente as meninas a trocarem de cartaz, para que todos os grupos tenham a oportunidade de colaborar e completar o que o outro grupo já desenvolveu.
5. Ao final, quando todas já tiverem respondido em todos os cartazes, peça para os grupos apresentarem o que foi elaborado em cada cartaz.

## ATIVIDADE 2: ESPELHO

---

### Duração: 20 minutos

1. Convide as meninas para se reunirem em roda e em pé. Peça gentilmente para elas observarem o espaço em que estão, se atentarem aos sons que estão ouvindo naquele momento e a se conectarem com o momento presente, consigo mesmas, com seu corpo e seu coração.
2. Depois de um minuto, peça para que as meninas caminhem pelo espaço, ocupando os espaços vazios do ambiente delimitado, e peça para que elas, enquanto caminham, olharem nos olhos das outras meninas. Ao sinal, peça para que elas formem duplas com quem estiver mais próxima.
3. Com as duplas já formadas, peça para elas ficarem uma de frente uma para a outra e então compartilhem duas características potentes que enxergam na pessoa que está à sua frente.
4. Você pode repetir essa rodada algumas vezes para que as jovens recebam feedbacks positivos de diferentes colegas.
5. Em seguida, peça para as meninas formarem uma roda e olharem para o rosto de cada jovem que compõe aquele grupo. Encerre esse momento com um abraço coletivo, antes de iniciar a última atividade.



## ATIVIDADE 3: TEIAS DE AFETO

---

**Duração: 10 minutos**

- 1.** Ainda em roda, diga às meninas que vocês irão fazer uma dinâmica com barbante. Uma participante por vez deverá segurar uma ponta do barbante, responder uma pergunta e jogar o rolo do barbante para outra participante pegar.
- 2.** A pergunta a ser respondida por todas elas é: você desenvolveu alguma habilidade/conhecimento ao longo do projeto? Se sim, qual?
- 3.** Depois que todas as jovens tiverem respondido à pergunta e segurado uma ponta do barbante, uma grande rede de barbante estará formada.
- 4.** Pergunte às meninas o que elas acham que o barbante significa no projeto e, após escutar as suas percepções, enfatize que cada uma teve, ao longo do projeto UVLO Participa, um papel único e fundamental na construção dessa rede de meninas engajadas na luta pelos direitos das meninas e mulheres ao esporte.
- 5.** Aproveite esse momento para realizar a entrega final dos certificados de participação no projeto!



# REFERÊNCIAS



Altmann, Helena. **“Educação física escolar e relações de gênero: diferentes modos de participar e arriscar-se nos conteúdos de aula”**. Rev. Brasileira de Ciências do Esporte 38 (2). 2016.

Berth, Joice. **“Empoderamento”**. São Paulo: Sueli Carneiro; Pólen, 2019. (Feminismos Plurais / coordenação de Djamila Ribeiro)

CRENSHAW, Kimberlé. **A interseccionalidade na Discriminação de Raça e Gênero**. In: VV.AA. Cruzamento: raça e gênero. Brasília: Unifem, 2004.

Comitê Olímpico do Brasil, ONU Mulheres, **Igualdade e Inclusão da mulher no esporte: mapeamento das organizações esportivas nacionais e internacionais** (2022).

ENGAJAMUNDO. **Visão das Juventudes do Engajamundo para o Desenvolvimento do Brasil**. 2020.

**Esporte para a Geração Igualdade**, disponível em <https://www.onumulheres.org.br/noticias/esporte-para-a-geracao-igualdade-promovendo-a-igualdade-de-genero-no-e-por-meio-do-esporte/>

Fernandes, Rosa; Hellmann, Aline. **Dicionário crítico : política de assistência social no Brasil**. Porto Alegre: Ed. UFRGS, 2016.

Freire, Paulo. **“Pedagogia do Oprimido”**. São Paulo: Paz e Terra, 1974

Freire, Paulo. **“Pedagogia da autonomia: Saberes necessários à prática educativa”**. São Paulo: Paz e Terra. 1996

**Guia de Atividades As Vozes das Adolescentes**, Empodera, 2021.

**Guia de Atividades Uma Vitória Leva à Outra**, ONU Mulheres e Empodera, 2016.

**Guia Internacional para Desenvolver Programas Esportivos para Meninas**, Women Win. Disponível em: <http://guides.womenwin.org/ig/safe-spaces>

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.

Organização das Nações Unidas. **Transformando Nosso Mundo: a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável**. Traduzido do inglês pelo Centro de Informação das Nações Unidas para o Brasil (UNIC Rio) e revisado pela Coordenadoria-Geral de Desenvolvimento Sustentável (CGDES) do Ministério das Relações Exteriores do Brasil.

**Olympism 365: Strengthening the role of sport as an important enabler for the UN Sustainable Development Goals**, disponível em: <https://olympics.com/ioc/news/olympism-365-strengthening-the-role-of-sport-as-an-important-enabler-for-the-un-sdg>

PLAN, International. **“Por ser menina no Brasil: Crescendo entre Direitos e Violências”**. 2022.

**Plataforma PAR**. Competências Socioemocionais na BNCC.

UNFPA, Fundo CAMY e Girls Not Brides. **Levante-se e Alce sua Voz! Liderança juvenil para abordar casamento infantil na América Latina e o Caribe. Manual de treinamento**. Disponível em: [https://www.girlsnotbrides.org/documents/1520/Levante-se\\_e\\_alce\\_sua\\_voz\\_Manual\\_de\\_treinamento.pdf](https://www.girlsnotbrides.org/documents/1520/Levante-se_e_alce_sua_voz_Manual_de_treinamento.pdf)> Acesso em: 14. mar. 2024

UNICEF. **Guía de UNICEF para la incidencia de los y las jóvenes**. 2022.

WHO. **Advocating for change for adolescents! A Practical Toolkit for Young People to Advocate for Improved Adolescent Health and Well-being**. 2018.

WHO. **Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic’s impact: Scientific brief**. 2022.

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.









**PROJETO UVLO**

# **PARTICIPA**

**unidas pelo direito  
ao esporte**

