

Guia Internacional para o Desenvolvimento de Programas Esportivos para Meninas



**UMA
VITÓRIA
LEVA
À OUTRA**

meninas empoderadas
pelo esporte

Guia Internacional para o desenvolvimento de programas esportivos para meninas

EXPEDIENTE

Um programa de



Parceiras Implementadoras



Realização | Entidade das Nações Unidas para a Igualdade de Gênero e o Empoderamento das Mulheres – ONU Mulheres
Casa das Nações Unidas no Brasil – Complexo Sérgio Vieira de Melo
SEN Quadra 802 Conjunto C, Lote 17, Bloco B – Prédio Lélia Gonzalez
70800-400 – Brasília/DF

Representante | Anastasia Divinskaya e Nadine Gasman (2013-2019)

Coordenação | Maria Carolina Ferracini, Raíssa Vitório Pereira e Thays Prado

Adaptação Técnica e Revisão | Empodera: Jane Moura e Thaís Olivetti

Autoria | Woman Win: Nicole Matuska e Sarah Murray

Apoio: Global Sports Mentoring Program - GSMP



AN INITIATIVE OF THE U.S. DEPARTMENT OF STATE

Design e Diagramação | Nina Ribeiro e Mariana Vianna

© 2021 ONU Mulheres. Todos os direitos reservados.

Este material, Guia Internacional para Elaboração de Programas Esportivos, é parte dos materiais do Uma Vitória Leva Outra, um programa da ONU Mulheres em parceria com Comitê Olímpico Internacional, com a implementação da Empodera e da Women Win. Este material foi adaptado a partir do International Guide to Designing Sport Programmes for Girls, produzido pela Women Win, com autoria de Nicole Matuska e Sarah Murray.

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.

1	SOBRE O GUIA.....	8
	Colaboradores.....	11
	Empoderando meninas através do esporte.....	12

2	DESENVOLVIMENTO DE PROGRAMAS.....	19
	Entendendo e ultrapassando barreiras.....	19
	Escolhendo o esporte certo.....	33
	Utilizando um currículo.....	36
	Construindo uma rede de apoio.....	38
	Criando um espaço seguro.....	39
	Captando meninas.....	40
	Desenvolvendo a liderança.....	42
	Elaborando programas inclusivos para meninas com deficiência.....	48
	Trabalhando com turmas mistas.....	51
	Medindo o impacto.....	59

3	OPERAÇÕES.....	66
	Incentivando a participação e a permanência.....	66
	Código de conduta.....	78
	Capacitando treinadoras/res e educadoras/res.....	78
	Desenvolvendo a liderança da equipe.....	81
	Qualidade do esporte.....	86

4	HABILIDADES PARA A VIDA.....	91
	Autoestima e autoconfiança.....	93
	Saber negociar e dizer não.....	94
	Bullying e difamação.....	95
	Habilidades e qualidades.....	96
	Relações de poder e de gênero.....	97
	Direitos.....	99
	Corpo e saúde reprodutiva.....	100
	Acessando serviços na comunidade.....	103
	Empoderamento econômico.....	104
	Violência baseada no gênero.....	108
	Definição de metas.....	111
	Autoimagem.....	112
	Sentimentos e emoções.....	114
	Resiliência.....	115

5	PARTICIPAÇÃO DA COMUNIDADE.....	117
	Definindo a comunidade.....	117
	Participação liderada pelas meninas.....	118
	Participação contínua.....	120
	Atores e grupos comunitários.....	121
	Práticas promissoras.....	141
	Impacto na comunidade.....	151

6	ESPAÇOS SEGUROS.....	155
	Políticas e procedimentos de proteção à criança.....	157
	Criando um espaço seguro.....	166
	Inclusão de gênero.....	170

Aprender coisas
novas

Eu espero aprender
muito. 
E levar tudo
pra vida. 
Eu quero aprender
como dar
conselhos para
as pessoas. 



RESPEITO
E
EMPATIA

TROCA

NOVAS
AMIZADES

Quando você
aprende coisas novas
~~as pessoas~~
aprende mais a
respeitar
e a se fazer
respeitar

Espero que sejam
divertidos, que eu
aprenda coisas
novas e conheça
pessoas novas.

~~aprender coisas novas~~
~~as pessoas~~
~~respeitar~~

CONHECIMENTO

Em conhecendo
aprendo

Como desenvolver um programa esportivo de qualidade que atenda às necessidades das meninas?



1 Sobre o Guia

O Guia Internacional para o Desenvolvimento de Programas Esportivos para Meninas é uma ferramenta colaborativa elaborada para orientar organizações em como desenvolver programas esportivos efetivos e sustentáveis que atendam meninas e mulheres. Este Guia busca oferecer orientações objetivas de como realizar atividades e ações de qualidade que atendam às necessidades das meninas e garantam um espaço seguro e inclusivo para que elas desenvolvam seu pleno potencial.

HISTÓRICO

Ao longo dos últimos anos, a **Women Win**, com a ajuda de dezenas de organizações, monitorou, avaliou e compilou as melhores práticas, desafios e inovações neste Guia. Também foram consultadas pesquisas existentes, e especialistas de campo. As pessoas dedicadas ao desenvolvimento de ações e programas inclusivos para meninas estão espalhadas por todo o mundo, desempenhando o importante papel de desenvolver o pleno potencial das meninas através do esporte todos os dias. Este Guia foi elaborado a partir de experiências reais de programas esportivos e de meninas em todo o mundo e o seu conteúdo foi cuidadosamente revisado e adaptado para o contexto do Brasil pela **ONG Empodera – Transformação Social pelo Esporte**.

PÚBLICO-ALVO

Este Guia foi adaptado para o contexto brasileiro, porém contém orientações gerais que podem ser utilizadas em países de todos os lugares do mundo e por qualquer pessoa que tenha o interesse em desenvolver o pleno potencial das meninas através do esporte. O Guia é ideal para organizações ou demais iniciativas que queiram elaborar programas esportivos para meninas ou melhorar as ações já existentes. Ele também pode servir de referência para professoras/es, treinadoras/es, organizações internacionais de esporte para o desenvolvimento, órgãos governamentais do esporte, pesquisadoras/es e doadores. As ideias presentes neste material podem ser aplicadas diretamente a pequenos grupos de meninas, bem como servir de subsídios para iniciativas maiores e internacionais.

O material destina-se a programas que atendam meninas com idade entre 10 e 18 anos, pois ao entrarem na adolescência, as meninas enfrentam novos desafios e passam por grandes mudanças corporais e sociais que as colocam em vulnerabilidade. Esta é uma fase onde as meninas estão em transição da in-

fância para a vida adulta e existe um controle mais rígido sobre seus corpos que sofrem uma objetificação muito maior por parte dos meninos, homens e da mídia, correndo um risco maior de violência e estando mais vulneráveis às doenças sexualmente transmissíveis. Sobre elas recai a responsabilidade quase exclusiva de evitar a gravidez na adolescência e uma pressão para se enquadrarem em um padrão hegemônico de feminilidade, incluindo os padrões de beleza impostos pela sociedade e disseminados pelos veículos midiáticos. Em muitos países, a taxa de casamento infantil é altíssima, como é o caso do Brasil, que em 2015 era o 4º país do mundo com o maior índice de casamento infantil segundo dados lançados no relatório “**Ela vai no meu Barco**”, do Promundo e reforçado por dados do IBGE que indicam que, no país, um pouco mais de 88.000 adolescentes com idade entre 10 e 14 anos se encontram em uma situação de casamento informal, e que 1,2% das meninas com idade até 17 anos estão civilmente casadas¹.

Segundo dados da ONU Mulheres Brasil, na puberdade 49% das meninas abandonam a prática esportiva e a autoestima de uma menina tende a cair duas vezes mais do que a dos meninos. Dessa forma, elas são cada vez mais limitadas e privadas de oportunidades que promovam a ocupação de espaços que são socialmente construídos como sendo de dominação masculina.

¹ Fonte: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. Censo Demográfico 2010, Famílias e domicílios – Resultados da amostra. Disponível em http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/periodicos/97/cd_2010_familias_domicilios_amostra.pdf

A exclusão das meninas do esporte pela falta de incentivo, oportunidades, discriminação e pressões dos estereótipos de gênero, as impedem de desenvolver seu pleno potencial. Portanto, a adolescência é um momento crítico para intervir e reverter essa realidade. Nesse sentido, acredita-se que esta idade apresenta maior potencial para mudanças positivas na vida das adolescentes, tanto pela vulnerabilidade em que se encontram quanto por seu potencial enquanto agentes transformadoras da realidade social.

Os programas sustentáveis devem ser liderados por pessoas que entendam esses desafios e abordem as questões que as meninas e suas famílias enfrentam. É importante ter em mente que as barreiras enfrentadas pelas meninas são diferentes das barreiras que afetam os meninos, assim como suas expectativas e motivações também são diferentes. Por esse motivo torna-se essencial entender quais são as limitações que as meninas enfrentam para poder ajustar o programa esportivo às suas demandas e necessidades. Por exemplo, muitas vezes, as meninas precisam tomar conta de suas/seus irmãs/irmãos mais novas/os para que suas/seus responsáveis trabalhem. Um programa esportivo criado para atender essa comunidade deverá criar estratégias para que essas meninas também sejam alcançadas, ajustando os horários das atividades ou oferecendo atividades complementares para suas/seus irmãs/irmãos enquanto elas participam da prática esportiva.

Apesar do esporte ser um ambiente competitivo, aprender a competir, a saber ganhar e saber perder pode beneficiar muito as participantes. No entanto, como você verá neste Guia, acredita-se que um programa esportivo bem-sucedido deve fortalecer as meninas dentro e fora do campo. O crescimento e desenvolvimento de uma adolescente será sempre mais importante do que ganhar ou perder.



ADAPTAÇÃO DO GUIA

Não existe apenas uma forma de abordagem para o desenvolvimento e empoderamento de meninas. Certas maneiras de ensinar habilidades para a vida das meninas nos centros urbanos do Brasil podem não funcionar para meninas nas aldeias rurais do país, por exemplo.

Embora este Guia procure abordar as melhores práticas universais, devido à diversidade regional e de programas, é necessário que cada iniciativa elabore estratégias personalizadas para atender às necessidades específicas de cada local. Um desafio amplo exige uma diversidade de soluções, caso contrário, a abordagem não será adequada aos distintos ambientes. Este Guia oferece diretrizes gerais para inspirar as pessoas a pensar de forma estratégica e criativa para que seus programas esportivos sejam elaborados de maneira efetiva de acordo com as necessidades regionais e culturais. As organizações devem utilizar este Guia

como um ponto de partida para o diálogo com a comunidade e, mais importante, com as próprias meninas adolescentes do programa. O empoderamento não deve surgir de um conjunto de resultados padronizados, mas sim das experiências e situações reais da vida das adolescentes alcançadas pelo seu programa esportivo, quanto mais próximo à realidade da participante, mais fará sentido para sua aprendizagem. Este Guia não é uma fonte de soluções definitivas, mas ajudará a sua organização a fazer as perguntas certas para a criação de um programa esportivo efetivo para meninas.

E o mais importante, compartilhe conosco sua experiência na aplicação dessas diretrizes para que possamos aprender através da sua prática como oferecer oportunidades efetivas e seguras no esporte para meninas no Brasil e no mundo.



COLABORADORES

Este Guia foi originalmente escrito por Sarah Murray e Nicole Matuska, integrantes do time da Women Win, e adaptado para o contexto brasileiro por Jane Moura e Thaís Olivetti, da Empodera – Transformação Social pelo Esporte.

O Guia Internacional para o desenvolvimento de Programas Esportivos para Meninas é uma ferramenta de autoria colaborativa, reunindo as melhores práticas de organizações extraordinárias que trabalham arduamente para criar programas que oferecem oportunidades para que meninas adolescentes se desenvolvam e se capacitem para alcançar suas metas e exercerem seus direitos através do esporte.

A elaboração deste material não seria possível sem o *feedback* e a contribuição das organizações de esporte para o desenvolvimento e direitos das mulheres, federações, organizações nacionais e internacionais e instituições acadêmicas e de pesquisa, listadas abaixo:

- **Afeganistão:** [Afghan Youth Sports Exchange](#)
- **África do Sul:** [Girls and Football South Africa](#)
- **Alemanha:** [Universidade Técnica de Berlim](#)
- **Bangladesh:** [BRAC, Nari Uddug Kendra](#)
- **Brasil:** [Bahia Street](#), [Fundação Angélica Goulart](#), [Instituto Companheiros das Américas](#), [Instituto Esporte Mais](#), [Gray City Rebels](#)
- **Bolívia:** [Centro de Promoção da Mulher Gregoria Apaza](#)
- **Camarões:** [Association pour le Soutien et l'Appui à la Femme Entrepreneur](#)
- **Cambodja:** [SALT Academy](#)
- **Colômbia:** [Colombianitos](#), [Fútbol con Corazón](#), [Tiempo de Juego](#)
- **Estados Unidos:** [Coaching Corps](#), [Sports Management Resources](#)
- **Egito:** [Association for the Development and Enhancement of Women](#)
- **Índia:** [The Naz Foundation](#)
- **Nepal:** [Empowering Women of Nepal](#)
- **Nigéria:** [FCMA](#), [Youth Empowerment Foundation](#)
- **Países Baixos:** [Amsterdam School of Sports](#), [Dutch Coalition Disability & Development](#), [Universidade de Utrecht](#)
- **Palestina:** [Al-Rowwad](#), [Palestine Association for Children's Encouragement of Sports](#)
- **Peru:** [GirlSportWorks](#)
- **Quênia:** [Boxgirls](#), [Moving the Goalposts](#), [Sadili Oval](#), [Safe Spaces Africa](#), [TYSA](#)
- **Reino Unido:** [Universidade de Bath](#)
- **Ruanda:** [Association of Kigali Women in Sports](#)
- **Suíça:** [Swiss Academy for Development](#)
- **Uganda:** [MIFUMI](#)
- **Zâmbia:** [NOWSPAR](#)
- **Zimbabué:** [Edmund Garwe Trust](#), [Family in Need Trust](#)
- **Organizações internacionais:** [CARE International](#), [Population Council](#), [Respo International](#), [Soccer without Borders](#), [Sport and Social Change](#)



EMPODERANDO MENINAS ATRAVÉS DO ESPORTE

Com o passar dos anos, o esporte vem sendo cada vez mais utilizado como uma ferramenta de transformação social de jovens nos países em desenvolvimento. No entanto, os diferentes esportes e as atividades físicas fazem parte de uma construção social, e, portanto, refletem e reforçam desigualdades de oportunidades e direitos, e naturalizam estereótipos de gênero e preconceitos. O espaço esportivo, em toda a sua história, é constituído como um espaço de reserva masculina onde as relações opressoras de poder de um gênero sobre o outro são reproduzidas, legitimadas e enraizadas de maneira recorrente. Ele também é utilizado historicamente para reforçar o papel social atribuído às mulheres, que restringe sua participação em diversas modalidades esportivas. No Brasil, por exemplo, existiu um decreto (lei 3.199 de 1941) até o ano de 1979 que proibia as mulheres de praticarem uma série de modalidades esportivas, como o atletismo, lutas, polo aquático e futebol, tidos como modalidades masculinas.

Apesar dos avanços na democratização do esporte, ainda é comum a reprodução de desigualdades e discriminações de gênero, que limitam as práticas corporais de meninas e mulheres e impedem o desenvolvimento do seu pleno potencial. Quando as meninas praticam esportes, elas desafiam as normas de gênero estabelecidas em diferentes países e culturas. Se utilizado da maneira correta, o esporte torna-se uma ferramenta poderosa de empoderamento de meninas e mulheres. A participação no esporte oferece às meninas a oportunidade de desenvolver habilidades de autoestima, conhecimento do seu próprio corpo, coragem para fazer escolhas e tomar iniciativas. O espaço esportivo é um lugar onde elas podem assumir posições de liderança, expressar suas opiniões e ter a percepção de sua própria capacidade. As habilidades desenvol-

vidas no esporte se refletem na vida cotidiana fazendo com que as meninas sejam encorajadas a tomar iniciativas, se posicionarem e a tentar coisas que nunca seriam possíveis sem o desenvolvimento dessas competências. Quando a comunidade percebe que as meninas são capazes de superar obstáculos no esporte, ela geralmente reconhece o potencial dessas meninas para vencerem em outros espaços da sociedade. Desta maneira, a prática esportiva é um subsídio para a emancipação de meninas e mulheres na sociedade e ressignificação de espaços e papéis de gênero, fortalecendo a quebra de paradigmas, preconceitos e estereótipos nocivos.

Por fim, é importante destacar que o esporte é uma poderosa ferramenta e plataforma de fortalecimento de laços sociais, redes, da promoção de mensagens positivas e envolvimento da comunidade no processo de mudança do cenário social. Em outras palavras, as vitórias dentro do campo se traduzem em vitórias fora dele.



TEORIA DA MUDANÇA DA WOMEN WIN

A **Women Win** desenvolveu uma teoria baseada na crença de que todas as meninas são líderes em potencial. Essa teoria orienta todos os programas e atividades elaborados pela organização. A liderança é aqui entendida como o conjunto de habilidades, comportamentos e atitudes que podem ser aprendidas, praticadas e refinadas através da experiência, orientação e educação.

A teoria da mudança defende que as habilidades de liderança das meninas se tornarão evidentes à medida em que forem reconhecidas e incentivadas.

A liderança reflete a capacidade das meninas de exercerem seus direitos e promoverem mudanças em suas próprias vidas e em suas comunidades.

PARA ENTENDER O DESENVOLVIMENTO DA LIDERANÇA NAS MENINAS, FORAM IDENTIFICADOS E DEFINIDOS TRÊS ESTÁGIOS: PREPARAR, PRATICAR E JOGAR.





PREPARAR

Neste primeiro estágio, as meninas descobrem e tornam-se conscientes do seu potencial de liderança, desenvolvendo suas habilidades e talentos. A partir dessa consciência, elas acumulam informações e conhecimentos, encontram confiança para estabelecer metas desafiadoras para si e se esforçam para defender seus princípios e valores. Isso inclui orgulhar-se de suas origens e do caminho que está percorrendo.

1



PRATICAR

Ao conectar-se e interagir com outras pessoas, as meninas aprendem a expandir e fortalecer suas habilidades e o seu potencial de liderança. Através da interação elas aprendem a resolver conflitos, a ter relacionamentos saudáveis e se fortalecerem enquanto grupo. É durante esse estágio que suas habilidades de liderança e confiança se solidificam.

2



JOGAR

Neste último estágio, as meninas, através da aplicação de suas habilidades, influenciam e motivam outras pessoas e promovem impacto significativo em suas próprias vidas, em sua comunidade ou em um cenário global. A partir do desenvolvimento e fortalecimento de suas habilidades elas conseguem jogar em diferentes níveis e se tornarem agentes de transformação.

3

COMPETÊNCIAS DE LIDERANÇA

Em cada estágio do desenvolvimento de liderança as meninas adquirem uma série de competências, habilidades e conhecimentos fundamentais para exercerem a sua liderança. Para que as meninas possam, de fato, desenvolver a liderança e aplicá-la em suas vidas, a Women Win criou um conceito concreto que define as quatro competências essenciais que refletem a jornada das meninas para se tornarem líderes e agentes de transformação social em suas comunidades. As quatro competências são:

EU SOU AUTOCONFIANTE

O desenvolvimento da autoconfiança permite que as meninas identifiquem seus pontos fortes e fracos, se fortaleçam com os erros e tenham coragem de assumir e aceitar desafios. Uma menina autoconfiante tem facilidade em aceitar e valorizar a diversidade.

EU USO DA MINHA VOZ

As meninas aprendem a serem assertivas e expressarem suas próprias opiniões sem medo. Elas utilizam suas vozes para se comunicarem de maneira efetiva inspirando e influenciando outras pessoas através de suas histórias, mídias sociais e de suas ideias.

EU TENHO VISÃO

A partir do desenvolvimento desta competência as meninas são capazes de definir metas, são críticas e autoconscientes e conseguem pensar em estratégias de mudanças para um futuro melhor.

EU TENHO ATITUDE

Com o desenvolvimento dessa competência as meninas são capazes de tomar decisões, lidar com as emoções e estresse, ter atitudes honestas e resolver problemas de forma crítica, empática e colaborativa, buscando abordagens criativas e inovadoras.





POR QUE INVESTIR EM MENINAS?

No mundo existem cerca de 1,1 bilhão de meninas e jovens mulheres, de acordo com dados da Organização das Nações Unidas de 2016². As autoridades internacionais concordam que a maneira mais eficaz de combater a pobreza no mundo é ajudar as meninas e mulheres. Existe um esforço das Nações Unidas, por exemplo, de fazer com que os governos entendam que o investimento no potencial das meninas por meio da educação e do desenvolvimento social e cultural previne a gravidez na adolescência e tem um impacto relevante para quebrar o ciclo de pobreza, em especial nos países em desenvolvimento. Quando as meninas entendem seus direitos, acreditam em si mesmas e se reconhecem como agentes de transformação, elas impactam a vida de seus familiares e de outras meninas, contribuindo de maneira valiosa para o desenvolvimento social de sua comunidade. Portanto, é necessário reconhecer a necessidade de ampliar as estratégias para investir nas meninas e eliminar as desigualdades de gênero existentes em todo o mundo.

Programas esportivos bem projetados para meninas desenvolvem suas habilidades e promovem conhecimentos que influenciam que participem ativamente em suas comunidades. Muitas vezes a participação das meninas em um programa esportivo exige negociação de direitos em casa, uma vez que muitas famílias estabelecem limitações sobre o que as meninas devem ou não fazer com seu tempo e seus corpos. Além do desenvolvimento e empoderamento das próprias meninas, os programas esportivos baseados nos direitos de meninas e mulheres podem utilizar o poder do esporte para atrair e envolver as/os responsáveis e a comunidade em reuniões, eventos ou campanhas de divulgação para informar, mobilizar e engajar a comunidade sobre as questões que afetam meninas e mulheres em seu cotidiano. É importante que as meninas sejam encorajadas a assumir a liderança na criação e implementação desses eventos ou campanhas de divulgação. Acredita-se que isso cria um poderoso efeito multiplicador nas famílias e comunidades, contribuindo para que as meninas alcancem seu potencial de liderança e assumam um papel de referência para as outras pessoas.



² Fonte: <https://nacoesunidas.org/no-dia-mundial-onu-defende-empoderamento-das-11-bilhao-de-meninas-do-mundo/>

COMO O ESPORTE PROMOVE OS DIREITOS DAS MULHERES?

Em todas as ações e atividades das organizações envolvidas na criação e adaptação desse Guia, o esporte é utilizado como ferramenta para promover os direitos de meninas e mulheres, tendo como focos centrais:

- Combate à Violência baseada no Gênero
- Acesso à Saúde e Direitos Sexuais e Reprodutivos
- Empoderamento Econômico

Para entender a importância de trabalhar esses temas é preciso compreender que meninas e meninos são condicionadas/ os a se desenvolverem e viverem de maneiras diferentes e a desempenharem determinados papéis, de acordo com as expectativas sociais e os padrões pré-estabelecidos histórica e culturalmente. Geralmente, essa diferenciação entre mulheres e homens, meninas e meninos, concede aos homens uma posição hierárquica de superioridade frente às mulheres e estabelecem relações de poder, onde a violência, negação de direitos e privação da independência financeira afeta fortemente a vida de meninas e mulheres.

Para exemplificar como o esporte pode ser utilizado como ferramenta para promover os direitos das meninas relacionados à violência de gênero, saúde e direitos sexuais e reprodutivos e empoderamento econômico, a Women Win desenvolveu guias com diretrizes que auxiliam no desenvolvimento de habilidades para a vida que são consideradas importantes para que as meninas desenvolvam sua liderança e saibam como acessar e exercer seus direitos. É possível acessar os guias, na versão em inglês, através dos links:

GUIA INTERNACIONAL PARA COMBATER A VIOLÊNCIA DE GÊNERO ATRAVÉS DO ESPORTE:

<http://guides.womenwin.org/gbv>

GUIA PARA ABORDAR DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS DE MENINAS:

<http://guides.womenwin.org/srhr>

LIDERANÇA E EMPODERAMENTO ECONÔMICO ATRAVÉS DO ESPORTE:

<http://guides.womenwin.org/ee>





2 Desenvolvimento de Programas

PARA ATRAIR AS MENINAS E MANTÊ-LAS EM SEU PROGRAMA ESPORTIVO É NECESSÁRIO QUE TODOS OS ASPECTOS DE SEU PROGRAMA SEJAM PROJETADOS DE MODO À ATENDER AS SUAS NECESSIDADES.

ENTENDENDO E ULTRAPASSANDO BARREIRAS

Em todo o mundo, meninas e mulheres enfrentam desafios únicos que dificultam ou impedem a sua participação no esporte. Esses obstáculos podem ser pessoais, econômicos, políticos e/ou culturais. No Paquistão, por exemplo, a falta de espaços privados, onde as meninas possam jogar sem serem vistas pelos homens, é um obstáculo. No Zimbábwe, espera-se que as meninas dançam, enquanto o futebol é reservado para os homens. No Brasil, também existem inúmeras barreiras que impedem a participação das meninas no esporte, como, por exemplo: grande parte das meninas deve cuidar da casa ou das/os irmãs/os mais novas/os e não têm tempo para praticar esportes; a falta de incentivo, da família, do governo e da sociedade em geral, para que as meninas permaneçam no esporte; o assédio por parte de outros meninos ou mesmo de seus treinadores, que faz com que muitas abandonem a prática esportiva; dentre outros.

Para criar um programa de esporte efetivo e atrativo para as meninas, é preciso primeiro atentar-se aos desafios por ela enfrentados. Compreender quais são os obstáculos potenciais leva ao desenvolvimento de estratégias eficientes e sustentáveis. O primeiro passo para entender as barreiras que as meninas enfrentam em uma determinada região é perguntar para as próprias meninas como elas se sentem em relação à prática esportiva. Também é importante envolver a comunidade e entender a opinião de responsáveis e líderes comunitários sobre as meninas que praticam esporte.

Nessa seção serão apresentadas as principais barreiras que impedem a participação das meninas no esporte, acompanhadas de sugestões sobre como superá-las.



VESTUÁRIO APROPRIADO

Muitas culturas impõem restrições sobre o que é considerado apropriado para as meninas usarem. Em sociedades muito tradicionais e/ou religiosas, geralmente espera-se que as meninas usem roupas discretas, muitas vezes cobrindo as pernas, braços e/ou cabelos. Isso pode tornar a sua participação em muitos esportes desafiadora, tanto do ponto de vista prático como psicológico.

No Brasil, a falta de roupas ou uniformes esportivos apropriados para as meninas também é um obstáculo a ser considerado. Uniformes hiper-sexualizados, por exemplo, podem impedir que as meninas participem por não se sentirem confortáveis e/ou temerem assédios.



RECOMENDAÇÕES:

- 1** Seja flexível em relação ao que uma menina poderá usar para participar, dentro dos limites de sua segurança física. Por exemplo, permita que as meninas usem lenços ou calças se isso as deixa confortáveis.
- 2** Forneça uniformes adequados para as participantes e educadoras ou treinadoras se elas não puderem providenciá-los por si mesmas.
- 3** Escolha uniformes que não sejam desconfortáveis para as meninas, como por exemplo: muito curtos e/ou justos, ou grandes e/ou largos demais.
- 4** Pedir para que as meninas utilizem tênis ou sapatos fechados durante a prática de algumas modalidades esportivas contribuem para a sua segurança. Considere emprestar ou fornecer tênis ou chuteiras em contextos onde as meninas não possuam condições de adquirir seu próprio calçado.

ESPAÇO DE JOGO E INSTALAÇÕES

Em comunidades economicamente vulneráveis, especialmente em áreas urbanas, faltam espaços suficientes para a prática esportiva. Campos e quadras são geralmente muito utilizados e requisitados em áreas de alta densidade populacional. Normalmente, existe uma hierarquia para o acesso e utilização desses espaços, e as meninas são geralmente as últimas da lista. Não é raro, por exemplo, torneios de futebol feminino serem cancelados sem aviso prévio para acomodar jogos casuais de meninos e homens nos campos.

Em algumas culturas, praticar esportes em locais externos pode ser considerado inapropriado ou mesmo perigoso para as meninas, confinando-as a um número ainda mais reduzido de espaços internos. No Brasil, a violência, presente especialmente em comunidades em situação de vulnerabilidade social, impede muitas vezes que as meninas ocupem e transitem livremente em espaços públicos, restringindo-as ao espaço doméstico, dificultando assim a prática esportiva.

CONSIDERAÇÃO:

Uma das estratégias que o grupo **Gray City Rebels**, de Roller Derby, utiliza para ocupação de espaços públicos consiste em primeiro pesquisar espaços que sejam seguros, de fácil acesso por transporte público, bem iluminados, com banheiros, bebedouros e em condições adequadas para a prática esportiva. Depois disso realizam um treino teste e coletam impressões das jogadoras sobre o espaço. Se todas aprovarem, passam a ocupar o espaço e notificam alguma autoridade do local sobre os dias e horários de treino, além das intenções como equipe. Quando o espaço é compartilhado com mais esportistas, costumam se apresentar, contando o que desenvolvem ali e negociam o melhor dia e horário para o uso comum do espaço..

RECOMENDAÇÕES:

- 
- 1** Dialogue com as autoridades locais para encontrar espaços disponíveis ou descobrir os momentos em que os equipamentos esportivos não estão sendo utilizados.
 - 2** Estabeleça acordos, se necessário por escrito, com as entidades, organizações ou pessoas responsáveis pelos equipamentos esportivos em sua comunidade para assegurar que as meninas terão seu tempo de uso garantido.
 - 3** Quando possível, inclua os custos com a locação do espaço no orçamento de seu programa esportivo ou se certifique que as meninas tenham acesso aos espaços de jogo gratuitos.
 - 4** Converse com as escolas locais e peça para utilizar a quadra nos dias e horários em que não houver aula.
 - 5** Negocie com as outras pessoas que utilizam o espaço um horário para que as meninas possam utilizá-lo.



RESTRIÇÕES ECONÔMICAS

Muitas vezes, os custos associados aos uniformes, transporte ou competições podem ser um impeditivo à participação de meninas em situações econômicas desfavoráveis. Além disso, praticar esportes pode significar menos tempo para realizarem trabalhos que gerem renda para a família, como a agricultura, por exemplo. As/os responsáveis poderão ser resistentes para autorizar que suas filhas deixem de se dedicar a uma atividade que traz dinheiro para a família para se dedicarem a uma atividade esportiva que, para muitos, é uma perda de tempo ou não a levará para lugar algum.

CONSIDERAÇÃO:

Kick4Life, uma organização de esporte para o desenvolvimento no Lesoto, desenvolve vários programas que geram renda para suas atividades de futebol para o desenvolvimento. Por exemplo, a organização aluga seus campos para equipes de futebol, corporações e empresas locais e todos os recursos obtidos são destinados para seus programas sociais. Consulte o site da organização (em inglês) para saber mais sobre essa e outras iniciativas.

RECOMENDAÇÕES:



1 Ao elaborar um programa esportivo para meninas, leve em consideração as restrições econômicas tanto a pessoa quanto para o grupo. Se você deseja que meninas de origens economicamente desfavorecidas participem, é necessário que você torne acessível a sua participação.

2 Use a criatividade para improvisar e encontrar soluções de baixo custo para implementar seu programa. Por exemplo, em vez de comprar uniformes novos, tente obtê-los através de doações. Você também poderá estabelecer parcerias com comércios locais para conseguir o fornecimento de lanche para as meninas.

3 Escolha um esporte que corresponda à capacidade econômica de suas participantes ou reduza os custos ao fazer com que as meninas compartilhem equipamentos. Por exemplo, considere fornecer os calçados para as meninas e peça para que elas os devolvam após a aula. Isso possibilitará que mais meninas utilizem o mesmo material, reduzindo os custos do seu programa.

4 Pense em parcerias que podem ser estabelecidas dentro da comunidade para reduzir custos. Solicite o suporte de empresas locais em troca de publicidade em eventos com banners, uniformes ou folhetos exibindo o nome da empresa.

5 Desenvolver atividades geradoras de renda em sua organização pode ajudar a conseguir recursos para participar de torneios ou acampamentos esportivos.

HORÁRIOS

As meninas, especialmente as que vivem em situação de vulnerabilidade social, são muitas vezes responsáveis pelas tarefas domésticas, o que inclui cuidar das crianças mais novas, cozinhar e limpar. Muitas delas precisam conciliar seus deveres em casa com a escola e/ou com o trabalho. A participação em um programa esportivo pode não se ajustar facilmente à agenda já completa de uma menina, que tem seus horários preenchidos, em grande parte, pelas expectativas e exigências de outras pessoas. Em geral, as meninas possuem pouco, ou, em alguns casos, nenhum, tempo livre para o lazer após terminarem suas tarefas diárias. De acordo com a pesquisa **“Por ser menina no Brasil: Crescendo entre Direitos e Violências”**, realizada pela Plan International Brasil, em 2014, aproximadamente um terço das meninas de 6 a 14 anos entrevistadas avalia que o tempo para brincar é insuficiente durante a semana, sendo que um total de 13,7% dessas meninas trabalham ou já trabalharam³.



³ Fonte: Por ser menina no Brasil (Resumo executivo): Crescendo entre Direitos e Violências, Plan International Brasil, 2014, pp. 12-14.



RECOMENDAÇÕES:

- 1** Ao definir o cronograma de atividades do seu programa, leve em consideração as responsabilidades domésticas da maioria das meninas e escolha horários em que elas possam participar.
- 2** Procure conhecer a rotina das meninas em sua comunidade e considere o horário escolar ou as obrigações religiosas das meninas, por exemplo, antes de definir a sua agenda.
- 3** Se não for possível organizar as aulas ou treinos do programa em horários alternativos às atividades externas das meninas, seja flexível. Você poderia permitir que uma menina traga a irmã mais nova ou o filho pequeno para a aula, por exemplo? Seria possível disponibilizar atividades para a menina realizar em casa e compensar os dias em que ela não pôde comparecer ao programa?
- 4** Realize as atividades do programa durante o dia para favorecer a participação das meninas e evitar colocá-las em risco.



SEGURANÇA PESSOAL

A grande maioria das meninas e adolescentes já temeu pela sua própria segurança. No mundo todo, em ambientes urbanos ou rurais, as meninas correm o risco de serem assaltadas, assediadas ou estupradas. Para poderem participar de um programa de esportes, as meninas e suas/seus responsáveis precisam se sentir seguras/os durante a prática esportiva, trajeto, eventos e torneios. É importante que os programas identifiquem primeiro quais são as ameaças à segurança e, em seguida, planejem estratégias para proteger as meninas contra essas ameaças.

RECOMENDAÇÕES:

- 1** Envolver educadoras/es e treinadoras/es na criação de espaços seguros para as meninas. Elas/es têm um papel fundamental para ajudar as meninas a se sentirem emocionalmente e fisicamente seguras e confortáveis em seu ambiente esportivo. Para obter mais informações sobre como criar espaços seguros, consulte a seção **Espaços Seguros** do Guia.
- 2** Inclua as meninas na criação e implementação de políticas de proteção infantil dentro da organização. As meninas que conhecem quais são os seus direitos à segurança conseguem identificar melhor casos de violações e reivindicar pela garantia desses direitos. Para obter mais informações sobre políticas de proteção infantil, consulte **Políticas e procedimentos de proteção à criança**, na seção **Espaços Seguros** deste Guia.
- 3** Mantenha responsáveis e familiares informados sobre o programa e adote estratégias para envolvê-los, de diferentes maneiras, no esporte e na atividade física. Quando as famílias das participantes apoiam sua decisão de praticar esportes, isso fará com que se sintam mais seguras emocionalmente, tornando mais provável que continuem frequentando e prosperando no programa.
- 4** Realize as atividades do programa durante o dia, evitando que as meninas se encontrem no trajeto para suas casas ao anoitecer.
- 5** Ensine as meninas a reconhecerem situações ou localidades potencialmente perigosas em sua comunidade.
- 6** Quando possível, providencie transporte para levar as meninas ao programa. Outra estratégia é organizar grupos de responsáveis para acompanhar as meninas durante o percurso.
- 7** Para evitar medo ou desconfiança das/os responsáveis, as/os mantenha informadas/os sobre o horário de início e término das atividades, e comunique eventuais atrasos ou mudanças na rotina.
- 8** Desenvolva uma estratégia para se comunicar com as/os responsáveis em casos de emergência, como acidentes ou situações de violência na comunidade.
- 9** Escolha cuidadosamente o local e a estrutura do seu equipamento esportivo. Em determinados contextos, locais fechados podem oferecer mais proteção às meninas.



MODELOS DE REFERÊNCIA FEMININOS

Se uma menina possui poucas referências de mulheres praticando esportes, será muito difícil para ela se imaginar jogando. Da mesma forma, se ela vê mulheres jogando e competindo profissionalmente, sendo médicas ou prefeitas, por exemplo, ela passa a acreditar que ela também poderá ser jogadora, médica ou exercer um cargo político. Quando uma menina vê uma mulher, que cresceu em sua comunidade e enfrentou os mesmos desafios que ela enfrenta, atingindo seus objetivos e ocupando posições de liderança, sua percepção de seu próprio potencial se expande exponencialmente. Conhecer educadoras e/ou treinadoras mulheres favorece a desconstrução de estereótipos e desafia o senso comum de que o esporte é um ambiente apenas para homens, fazendo com que percebam que aquele também é o seu lugar.

As meninas precisam de modelos de referência femininos não apenas para mostrar-lhes seu potencial no esporte e na vida, como também para apresentar exemplos de sucesso em variadas esferas. Muitas vezes, as meninas não são expostas a uma diversidade de modelos femininos, limitando suas aspirações e visões de seu próprio potencial.



RECOMENDAÇÕES:

1 Exponha regularmente as meninas do seu programa a modelos de mulheres confiantes e fortes. Convide mulheres bem sucedidas, atletas e líderes da comunidade para conversarem com as meninas ou participarem de uma aula ou treino com o grupo.

2 Incentive as próprias meninas a serem referências positivas umas para as outras, compartilhando seus sucessos dentro e fora do esporte durante as discussões em grupo.

3 Adote uma política organizacional para contratar e promover mulheres nas mais variadas funções (educadoras, treinadoras, coordenadoras, diretoras). Isso favorecerá o desenvolvimento de lideranças femininas e fornecerá modelos de referência em sua própria organização.

4 Utilizar imagens de mulheres que se destaquem (dentro e fora do esporte) pode ajudar as meninas a visualizarem quem serão seus modelos. Você poderá, por exemplo, imprimir fotos ou pedir para as meninas produzirem cartazes com modelos de referência femininos e colocar em salas ou vestiários que as meninas costumem utilizar. Educadoras/es e treinadoras/es também poderão iniciar as sessões mostrando fotos de mulheres influentes e fazendo uma rápida discussão sobre quem ela é e o que ela pode representar para elas.





SUPORTE DO GOVERNO

O esporte é uma prática regulamentada pelo governo nos níveis local, regional e nacional em muitos países, incluindo o Brasil. Em geral, os governos, administrados em sua maioria por homens, priorizam incentivos financeiros, iniciativas e programas referentes ao esporte masculino, deixando o esporte feminino em segundo plano. Nesse sentido, os programas esportivos independentes desempenham a importante função de oferecer oportunidades no esporte para as meninas.

CONSIDERAÇÃO:

A Lei de Incentivo ao Esporte – **Lei 11.438/2006** – permite que empresas e pessoas físicas invistam parte do que pagariam de Imposto de Renda em projetos esportivos aprovados pelo Ministério do Esporte. As empresas podem investir até 1% desse valor e as pessoas físicas, até 6% do imposto devido. As organizações interessadas em participar devem apresentar os projetos à comissão técnica do programa.



RECOMENDAÇÕES:

1 Encontre membros da comunidade, incluindo professores, responsáveis e lideranças, que apoiam o seu programa.

2 Construa uma rede forte, com cidadãos e cidadãos de diversas áreas: empresárias/os, lideranças comunitárias, professoras/es, treinadoras/es, dentre outras/os, para pressionar o governo em grupo. Considere incluir mulheres influentes nessa rede, bem como atletas populares, de ambos os gêneros.

3 Se una a outras organizações com objetivos semelhantes, em forma de rede ou aliança, para fazer advocacy em prol do esporte feminino e influenciar decisões do governo.

4 Identifique e solicite financiamentos governamentais relevantes para os objetivos do seu programa.



COBERTURA DA MÍDIA

A mídia desempenha um papel fundamental para mostrar ou ocultar as imagens de atletas mulheres que podem servir como modelos para as meninas mais jovens. As meninas constroem seu senso de identidade, em parte, a partir do que veem na televisão, nos jornais e nas revistas. A maioria dos principais meios de comunicação retrata esportes femininos apenas ocasionalmente, enquanto o esporte masculino, em especial o futebol, é transmitido diariamente.

Também é importante observar a forma como a mulher é geralmente retratada na mídia e perceber a objetificação do corpo das atletas e das mulheres que praticam atividades esportivas. O enfoque dado às mulheres atletas pela mídia normalmente reforça os papéis de gênero e cobranças por um padrão de beleza estabelecido e imposto socialmente. Dessa maneira, a mídia esportiva contribui significativamente com a reprodução de estereótipos e preconceitos contra as mulheres no âmbito esportivo.



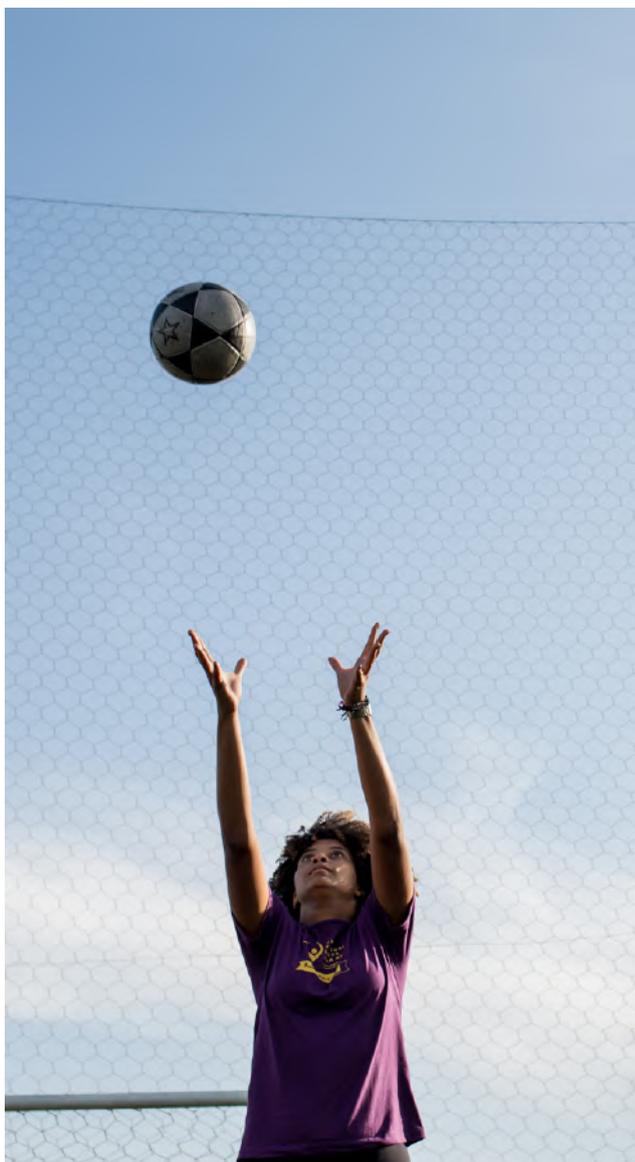
RECOMENDAÇÕES:

- 1** Pesquise vídeos, artigos, imagens, livros ou filmes sobre meninas e mulheres no esporte e compartilhe-as com as meninas em seu programa.
- 2** Incentive os meios de comunicação locais a cobrir o esporte feminino. Escreva cartas, e-mails e faça ligações para estações de rádio e editores de jornais para mostrar que essa demanda existe.
- 3** Se possível, convide a mídia local para cobrir seu programa, torneio ou eventos.
- 4** Utilize o poder das redes sociais para produzir e compartilhar conteúdo sobre meninas e mulheres no esporte.
- 5** Para obter mais informações sobre como envolver a mídia em seu programa esportivo, vá para a seção **Participação da comunidade** deste Guia.



RELIGIÃO

Às vezes, a religião pode ser utilizada por grupos e instituições conservadoras para impedir que as mulheres participem do esporte. Isso pode acontecer devido a más interpretações de textos religiosos, utilizadas como argumentos para impedir o acesso das meninas ao esporte. Embora muitas religiões determinem roupas ou espaços apropriados para a prática esportiva, ou estabeleçam dias em que a prática não é permitida, poucas impedem as meninas de brincar e participar de esportes.



RECOMENDAÇÕES:

1 Estabeleça espaços de diálogo com a comunidade religiosa de sua região. Apresente os benefícios do esporte para o desenvolvimento holístico das meninas, e mostre que sua organização está aberta para acomodar costumes religiosos, quando necessário. Por exemplo: permitir que meninas de determinada religião pratiquem as atividades utilizando calça ao invés de shorts; agendar as aulas em dias que não coincidam com as obrigações religiosas da maioria das meninas de sua turma.

2 Certifique-se de que as lideranças religiosas estejam cientes dos objetivos de seu programa. Entender o que se passa na organização ajudará a reduzir medos, ansiedades e mal-entendidos que possam existir.

3 Realize reuniões com responsáveis e convide lideranças religiosas que apoiem o programa para conversar com elas/es e ajudar a transmitir a ideia de que a religião não proíbe o esporte.

4 Para obter mais informações sobre a participação de lideranças religiosas, vá para a seção **Participação da comunidade** deste Guia.

PRECONCEITOS E DISCRIMINAÇÃO

Historicamente, o esporte é constituído como um espaço de domínio masculino. Apesar das lutas e conquistas realizadas pelas mulheres ao longo da história para garantir sua participação no esporte e do aumento do número de atletas mulheres em todos os níveis, das categorias de base aos Jogos Olímpicos, as meninas e mulheres ainda são frequentemente impedidas de praticar grande parte dos esportes. No decorrer da história, a prática esportiva unificou uma série de valores e características que são associadas à imagem do homem, como a força, potência, virilidade, vigor físico, velocidade e postura competitiva em busca da vitória. Esses valores fazem parte dos estereótipos de gênero ligados à masculinidade hegemônica e valorizados pela sociedade em geral. Em contrapartida, os traços de delicadeza encontrados em outros esportes, como no caso das ginásticas, são características associadas à imagem da mulher. Essas normas de gênero associadas às mulheres, falsamente fundamentadas na perda de feminilidade, no perigo da masculinização de seus corpos e nos riscos que trazem ao papel social da maternidade, restringe ou impede a sua participação em diferentes esportes.

As preocupações sociais que giram em torno da responsabilidade da mulher em ser mãe e a vigilância sob os seus corpos fez com que, no Brasil, em 1941, fosse criada uma lei (nº 3199) que proibia as mulheres de praticarem diversas modalidades consideradas masculinas, especialmente aquelas consideradas mais intensas e com maior contato físico. A justificativa era pautada no papel da mulher em ser mãe e os riscos que esses esportes traziam para a saúde reprodutiva e sexual das mulheres. Essa imagem equivocada sobre os impactos do esporte na vida das mulheres fez com que a lei durasse até 1979 e reflète na participação das meninas e mulheres até os dias de hoje.

Nesse contexto, as meninas e mulheres que não atendem aos padrões de feminilidade esperados pela sociedade sofrem sérias discriminações e têm a sua sexualidade questionada. Um outro tabu que impede que as meninas participem das atividades esportivas está ligado ao risco à saúde física durante o período menstrual. Geralmente, quando as meninas começam a menstruar, elas ficam confinadas em suas casas e interrompe temporariamente ou totalmente a participação no esporte. Dessa forma, os programas esportivos para meninas devem desconstruir essa imagem e possibilitar que as meninas desenvolvam seu pleno potencial e sejam livres para escolher e participar do esporte que quiser.





RECOMENDAÇÕES GERAIS:

1 Educar. A educação é uma ferramenta poderosa para combater preconceitos e atitudes negativas em relação à participação de meninas no esporte. Conversar com as meninas, responsáveis e membros da comunidade e fornecer informações sobre os benefícios sociais, econômicos e para a saúde da atividade física pode ajudar na mudança de percepções.

2 Conte as histórias e mostre vídeos e imagens de atletas mulheres para as meninas. Se possível, organize eventos onde as participantes do programa e suas/seus responsáveis possam conhecer e conversar com atletas mulheres para desconstruir tabus.

3 Convide responsáveis, professoras/es e membros da comunidade para visitar o programa e falar sobre suas preocupações.

4 Elabore e implemente uma política de proteção infantil e um código de conduta que garantam que haja diretrizes detalhando os procedimentos e processos necessários para manter as garotas seguras emocional e fisicamente no programa.

5 Treine educadoras/es e facilitadoras/es sobre a política de proteção e o código de conduta. Isso possibilitará que as pessoas mais próximas às meninas possam trabalhar para garantir sua segurança em todos os momentos do programa.

6 Converse abertamente com as meninas sobre suas percepções em relação às atletas e incentive-as a se preocuparem mais consigo mesmas e com o que as faz felizes e menos com o que os outros pensam delas.

7 Desconstrua estereótipos nocivos de gênero durante as atividades do programa e fale sobre as lutas e conquistas das mulheres no esporte durante a história.

8 Motive as meninas a se perceberem como agentes de transformação e mudanças de percepções e realidade de suas comunidades e da sociedade em geral. Criar modelos de referência que incentive outras meninas fará toda a diferença.



RECOMENDAÇÕES SOBRE ESTIGMAS RELACIONADAS À SEXUALIDADE E SAÚDE REPRODUTIVA:

1 Explique para as meninas e suas/seus responsáveis que o padrão corporal de uma menina e seus gostos por esporte que histórica e culturalmente são vistos como masculinos não influenciam na orientação sexual da pessoa.

2 Converse com as meninas e suas/seus responsáveis sobre os benefícios das atividades físicas para a saúde.

3 Desconstrua tabus sobre os riscos que o esporte oferece para a saúde reprodutiva das meninas/mulheres. O sistema reprodutivo das meninas é interno e protegido, portanto elas não devem se preocupar com danos causados pela prática esportiva.

4 Incentive que as meninas tenham os corpos que quiserem, se sintam bem com sua aparência, não se importem com os padrões sociais estéticos e tomem decisões priorizando o seu próprio bem-estar, desconstruindo padrões e estereótipos nocivos de gênero.



RECOMENDAÇÕES SOBRE TABUS RELACIONADOS À MENSTRUÇÃO:

1 Desconstrua o tabu que o esporte oferece riscos à saúde da menina enquanto ela está menstruada. Informações corretas sobre os possíveis benefícios do esporte durante o período menstrual é importante para que as meninas e suas/seus responsáveis entendam que o esporte não faz mal e que as meninas podem praticar as atividades tranquilamente enquanto estão menstruadas.

2 Ofereça informações sobre como utilizar o absorvente e manter a higiene íntima durante o período menstrual e suas atividades no programa. Aproveite para falar dos riscos decorrentes do uso prolongado do absorvente.

3 Procure fornecer absorventes íntimos em casos emergenciais, ou quando as meninas não possuírem condições financeiras para comprar.

4 Forneça local reservado e adequado para que as meninas troquem seus absorventes e mantenham sua higiene no período menstrual.

5 Faça com que as meninas se sintam confortáveis para conversar e/ou tirar dúvidas sobre cólicas ou outros sintomas associados à menstruação sem medo de julgamentos. Aproveite para incentivar com que as meninas encarem a menstruação com naturalidade.





IMAGEM CORPORAL

A percepção de uma menina sobre seu próprio corpo e seu relacionamento com sua imagem corporal pode influenciar se ela se sentirá confiante ou confortável o suficiente para praticar esportes. Em muitas sociedades, a beleza está associada a um padrão estético oposto aos corpos de meninas que praticam esportes. Isso faz com que muitas meninas deixem de praticá-lo por medo de desenvolverem músculos e não se enquadrarem no padrão. Além disso, meninas que se sentem inseguras em relação aos seus próprios corpos também desistem de praticar por conta da timidez ou vergonha.



RECOMENDAÇÕES:

1 É muito importante identificar e desnaturalizar preconceitos e estereótipos que as meninas possam ter a respeito do próprio corpo ou dos corpos de outras meninas e mulheres. Esse processo passa pela desconstrução dos padrões idealizados de beleza impostos pela sociedade e constantemente reforçados pela mídia, que só consideram belos corpos inalcançáveis e reafirmam a hipervalorização de pessoas brancas, magras, altas, de olhos claros, cabelo liso, etc.

2 Converse com as meninas sobre os diferentes tipos de beleza e o quanto os padrões socialmente impostos interferem na noção de representatividade e na construção de suas identidades.

3 Promova os benefícios que esporte trará para sua saúde e para o desenvolvimento de habilidades para a vida.

4 Seja paciente. Às vezes é preciso tempo para que as meninas passem a ter confiança em seus corpos ou desenvolvam uma autoimagem positiva. Durante esse processo, garanta que seu ambiente esportivo seja positivo e encorajador, livre de *bullying*, julgamentos, provocações ou assédio.

ESCOLHENDO O ESPORTE CERTO

O sucesso de um programa esportivo dependerá, em parte, de qual esporte ou atividade física será selecionada e aplicada. É necessário incentivar as meninas a se concentrarem em um único esporte. Pois, muitas vezes elas experimentam diversos esportes, mas não têm a oportunidade de investir tempo e energia no desenvolvimento e aprimoramento de habilidades. É importante que elas tenham uma participação consistente em um único esporte, em especial nos programas de curta duração, para que desenvolvam e aprimorem habilidades específicas, notem seus progressos e crescimento e se sintam realizadas dentro e fora do campo.

A partir dos sete anos, geralmente, as meninas entram em um estágio transitório no seu desenvolvimento motor passando da fase de desenvolvimento de habilidades fundamentais para a fase de movimentos especializados⁴. Conforme o avanço da idade cronológica das participantes suas habilidades fundamentais

estabilizadoras, locomotoras e manipulativas são aperfeiçoadas progressivamente através da combinação, refinamento e elaboração dessas habilidades. O papel do domínio motor é importantíssimo no desenvolvimento do ser humano, pois engloba todos os domínios do corpo: afetivo, social, cognitivo e motor. Portanto, é importante que as organizações façam um bom trabalho nesse sentido.

Para que as meninas aperfeiçoem suas habilidades e tenham sucesso na modalidade em que participam, é fundamental que tenham uma boa base desenvolvida das habilidades fundamentais. Só assim, elas conseguirão refinar os movimentos e desenvolver-se durante a prática de uma modalidade específica. É importante que as meninas consigam associar sua capacidade e seu progresso em uma modalidade esportiva com a possibilidade de obter sucesso em outros contextos da vida.

ACESSANDO RECURSOS:

- 1** Faça um levantamento completo e avaliação dos recursos que você precisa para começar um programa esportivo. Os recursos incluem espaços (internos/externos), equipamentos, uniformes, lanche e transporte.
- 2** Na escolha do esporte, seja realista sobre quais ferramentas você tem à sua disposição ou é capaz de conseguir.

⁴ GALLAHUE, D.L., OZMUN, J.C. Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos. 1. Ed. São Paulo: Phorte, 2001.



ESCOLHENDO ENTRE ESPORTE INDIVIDUAL OU COLETIVO:

1 A participação em esportes coletivos favorece a cooperação e a comunicação. Além disso, oferece um contexto no qual as meninas podem se posicionar diante do grupo. De acordo com vários parceiros da Women Win, as meninas que participam de esportes individuais aprendem sobre a sua responsabilidade pelos resultados, sentem-se únicas e capazes de controlar totalmente o seu progresso pessoal. Independente da escolha por esporte individual ou coletivo, é ideal combinar os aspectos positivos de ambas as experiências.

2 Se a organização estiver executando um programa de esportes coletivos, é necessário dar oportunidades de que cada participante faça uma reflexão individual. Auto-avaliações ao final das sessões/treinos pode auxiliar nesse processo.

3 No caso dos programas de esportes individuais é importante criar coesão do grupo através de dinâmicas ou estabelecendo objetivos em comum para que as participantes se sintam parte de algo maior do que elas mesmas. Alguns parceiros relataram sucesso ao utilizarem atividades cooperativas como estratégia nas atividades de seus programas.

IDENTIFICANDO O INTERESSE DAS MENINAS:

Proponha um programa esportivo que cause entusiasmo nas meninas da comunidade que será atendida. Se possível, faça uma pesquisa prévia sobre os esportes que elas querem praticar e/ou gostariam de aprender. Conhecer as expectativas das meninas é o aspecto mais importante para a escolha da modalidade esportiva. Se a organização escolher um esporte ou atividade que não motive as meninas, provavelmente será enfrentado um desafio diário para que elas participem. Antes de iniciar as atividades, compartilhe as opções sustentáveis para orientar as participantes e depois permita que elas escolham e cheguem a um acordo de qual modalidade/atividade o grupo quer praticar.



ESTEREÓTIPOS DESAFIADORES

1 Em todas as culturas existem estereótipos de gênero, raça e de classe social associados aos esportes. Escolher um esporte que desafie estereótipos culturais pode ser um ato subversivo e uma experiência muito positiva para as meninas e sua comunidade. Ensinar esportes como o futebol ou lutas, normalmente reservado aos meninos no Brasil, ou o tênis geralmente praticado por pessoas de maior poder aquisitivo, mostra às meninas que tudo está ao seu alcance.

2 Quando as meninas praticam um esporte tradicionalmente dominado pelos meninos e homens, a comunidade em geral tem a chance de experimentar uma transformação em suas expectativas pessoais e sociais. Quando os membros da comunidade veem as meninas praticando e/ou competindo em um esporte tipicamente masculino, eles começam a expandir sua compreensão sobre a capacidade das meninas, fornecendo oportunidades para que elas se envolvam em posições e domínios tradicionalmente masculinos, como posições de liderança e ocupação de espaços na escola e no trabalho.

3 As organizações devem estar cientes das reações adversas e dos riscos que a escolha por um esporte que desafie as crenças normativas traz. As respostas negativas podem incluir meninos e homens ameaçando as meninas fora do programa ou suas/seus responsáveis impedindo a sua participação. É preciso analisar os impactos que o desafio pode gerar na vida das meninas, avaliando os possíveis riscos e resultados positivos individuais e coletivos. A segurança e o bem-estar das meninas devem ser garantidos para que o desafio tenha significado.

4 As atividades do programa devem focar no desenvolvimento de habilidades fundamentais para a defesa e empoderamento das meninas, como a autoestima, controle do próprio corpo, poder de negociação e persuasão e a liderança. Além disso, é imprescindível realizar campanhas e reuniões com as/os responsáveis e a comunidade para mostrar a importância da utilização desses esportes para a quebra de paradigmas e a mudança social.

5 Consulte a seção [Qualidade do esporte](#) deste Guia para obter mais informações sobre a importância de um programa de esportes estruturado para o desenvolvimento da liderança de meninas adolescentes.



UTILIZANDO UM CURRÍCULO

Um currículo bem elaborado, ou um conjunto de sessões que orientem educadoras/es e técnicas/os no ensino de certas habilidades, pode se tornar indispensável para programas que abordam questões como: habilidades para a vida, violência baseada no gênero ou saúde e direitos sexuais e reprodutivos. Possuir um currículo que tenha sido testado e possua sua eficiência comprovada pode ser útil de várias maneiras.

Em primeiro lugar, ele servirá como guia para treinadoras/es e facilitadoras/es, fornecendo instruções claras, flexíveis e adaptáveis sobre como associar jogos com atividades de habilidades para a vida. Ele também fornecerá orientações sobre como conduzir discussões sobre tópicos sensíveis como estupro, sexualidade ou saúde reprodutiva. Debater e desconstruir temas tabus nunca é uma tarefa fácil, e possuir instruções escritas que orientem educadoras/es e treinadoras/es a fazer as perguntas certas e a fornecer informações corretas pode contribuir muito para o sucesso de seu programa.

Em segundo lugar, possuir um currículo permitirá que você expanda seu programa e capacite facilitadoras/es e treinadoras/es com mais facilidade, pois você possuirá guia escrito com o passo a passo sobre como ministrar as sessões.

Finalmente, ao utilizar um mesmo currículo com diferentes grupos do programa, você terá indicadores comuns para medir o progresso de suas participantes. Você poderá utilizar pesquisas e outras ferramentas padrão para medir e analisar os resultados alcançados e compartilhar o progresso obtido com doadores, financiadores ou com a comunidade.

A chave é encontrar o currículo certo para o seu programa. O ideal é utilizar um currículo que você possa adaptar facilmente à faixa etária e ao contexto local, social e cultural das participantes. Também é importante informar às/aos educadoras/es que o currículo consiste em diretrizes gerais para orientar o trabalho, e que elas/es podem e devem adaptá-lo caso necessário.

DETERMINANDO A DURAÇÃO DE SEU PROGRAMA

Ao elaborar um programa esportivo e identificar currículos adequados aos seus objetivos, considere o tempo que cada participante permanecerá envolvida com o seu programa. Quanto mais tempo você mantiver uma menina em seu programa esportivo, maior será o impacto do esporte e dos modelos de referência positivos sobre ela. Ao alocar financiamento para certos programas, lembre-se de que talvez seja melhor atingir 100 meninas em quatro anos, do que 400 meninas durante alguns meses. Avalie a capacidade de sua organização e as ferramentas que ela possui para prolongar o treinamento das meninas em habilidades esportivas e para a vida, seja por meio de sua participação em diversos programas de sua organização, por meio do desempenho de funções de liderança após o término de um programa específico, ou pela participação em torneios e competições esportivas.

IMPORTÂNCIA DE FACILITADORAS MULHERES

Embora professores e treinadores homens possam ser ótimos modelos de referência e facilitadores efetivos para tópicos como trabalho em equipe ou liderança, é muito importante que facilitadoras mulheres conduzam as sessões e discussões com as meninas sobre temas sensíveis, como violência baseada no gênero ou direitos sexuais e reprodutivos. As meninas se sentirão mais à vontade para falar aberta e honestamente sobre esses tópicos com uma mulher e podem ter vergonha ou medo de fazer perguntas se a sessão for conduzida por um facilitador do gênero masculino ou houver outros homens e/ou meninos na sala.

INTERESSADA/O EM UTILIZAR UM CURRÍCULO?

Consulte o "[Guia de atividades do programa "Uma Vitória Leva à Outra"](#)", que tem como objetivo o empoderamento de meninas através do esporte e possui 40 sessões temáticas que podem ser trabalhadas de modo interdisciplinar, em oficinas e na prática esportiva.

Você também poderá acessar o [currículo Goal](#), em inglês, desenvolvido pelo Standard Chartered Bank em parceria com a Women Win, no qual o currículo do programa UVLO foi baseado.





CONSTRUINDO UMA REDE DE APOIO

Comunidades, não pessoas ou organizações independentes, constroem programas esportivos sustentáveis e de sucesso. Talvez o fator mais crítico na elaboração de um programa esportivo para meninas seja identificar quem possa se interessar pelo seu programa e conquistar seu apoio. O estabelecimento de parcerias é um processo contínuo e fundamental ao longo da vida de um programa e de uma organização.

Para obter mais informações sobre como envolver diferentes atores da comunidade em seu programa, consulte a seção **Participação da comunidade** deste Guia.



CRIANDO UM ESPAÇO SEGURO

As participantes e suas/seus responsáveis devem confiar que todas as atividades associadas ao seu programa ocorrem em um ambiente seguro. Questões ligadas à segurança das participantes devem ter prioridade máxima para todos os programas esportivos que visam empoderar meninas.

ESPAÇOS SEGUROS SÃO:

- 1** Livres de ameaça emocional e física;
- 2** Privados e confidenciais;
- 3** Consentidos pelas/os responsáveis, mas livres de suas pressões e interferências;
- 4** Situados em locais acessíveis e familiares às participantes;
- 5** Livres da presença de pessoas, principalmente homens, não associadas/os ao programa e de sua interferência nas atividades.

Se um espaço não é seguro, o desenvolvimento da adolescente é inibido. Se ela se sente em perigo físico ou emocional, ela não assumirá os riscos necessários para experimentar todos os benefícios de um programa esportivo. Se uma menina tem medo, ela se fechará e dificilmente compartilhará seus pensamentos e dúvidas mais íntimos⁵.

Para obter mais informações sobre o que é um espaço seguro, como criar espaços seguros e como desenvolver e implementar políticas e procedimentos de proteção infantil, consulte a seção **Espaços Seguros** deste Guia.

Faça a **Auto-avaliação sobre a segurança das meninas no esporte** para avaliar a evolução de organização ou programa esportivo em relação a vários aspectos referentes à segurança para as adolescentes.

⁵ Fonte: Brady, Martha. *Creating Safe Spaces and Building Social Assets For Young Women In The Developing World: A New Role For Sport*. *Women's Studies Quarterly* 2005, vol.33, no.1&2, pp. 44-45.



CAPTANDO MENINAS

PASSO 1: IDENTIFICAR PARTICIPANTES POTENCIAIS

Ao elaborar um programa esportivo, é fundamental definir primeiro as meninas que serão alvo do programa. Quem você quer que participe? Por que você quer que elas participem? As participantes moram em uma área rural ou urbana? A que distância da sede do programa elas moram? Ela vivem em um ambiente de vulnerabilidade social? Qual a sua idade? Ela possuem alguma deficiência? Elas possuem responsabilidades domésticas que podem restringir sua participação? Elas estão na escola? A identificação clara do perfil das meninas que seu programa pretende atingir possibilita melhor desenhar um programa que atenda às suas necessidades.

ETAPA 3: CRIAR E EXECUTAR UMA ESTRATÉGIA

Captar meninas para o seu programa esportivo pode ser extremamente desafiador. Devido às normas de gênero, padrões de comportamento socialmente construídos que definem o que é ou não permitido para homens e mulheres, as meninas são desde cedo impedidas de ocupar o espaço público e restringidas ao espaço doméstico. Devido a fatores como violência, obrigação de se dedicarem às tarefas domésticas, falta de incentivo, dentre outros, as meninas são menos suscetíveis a praticarem esportes do que os meninos. Por isso, é necessário definir uma estratégia de recrutamento clara e objetiva.

PASSO 2: AVALIAR A CAPACIDADE

Após identificar seu público-alvo, avalie a capacidade de atendimento do seu programa. Quantas adolescentes sua infraestrutura pode atender? Considere a disponibilidade de educadoras/es e/ou treinadoras/es, tempo, espaço, uniformes, alimentação e todos os outros recursos necessários. Seja realista. Superestimar sua capacidade de atendimento pode resultar em meninas que não se beneficiem por completo de sua participação no programa. Você sempre poderá captar mais meninas se necessário, ou solicitar que as participantes tragam amigas para o programa se seus números forem baixos. No entanto, será muito difícil pedir para que uma menina deixe o programa se você descobrir que superestimou a capacidade de sua organização.

Estratégias eficazes baseiam-se em saber exatamente quem você quer atingir, onde ela mora, o que a motivará a participar do programa e quem toma as decisões por ela, caso ela ainda não tenha idade e permissão para decidir por si mesma. Depois de identificar esses fatores, elabore uma abordagem criativa para atingir suas participantes em potencial. Cada programa terá uma estratégia de recrutamento única. Para alguns, estabelecer uma parceria com uma escola local é suficiente para alcançar o público-alvo. Para outros, será necessário investir em uma busca ativa na comunidade, recrutando meninas de porta em porta, e estabelecendo alianças estratégicas com lideranças comunitárias, responsáveis e com as próprias meninas

IDEIAS PARA CAPTAR MENINAS



Uma estratégia eficaz para o recrutamento de meninas dependerá do contexto cultural específico de onde o programa esportivo for realizado. No entanto, existem algumas dicas gerais que podem ser adotadas por programas esportivos em todo o mundo.

- 1** Entenda e trace estratégias para superar todas as barreiras à participação das meninas no esporte.
- 2** Incentive as meninas a convidarem amigas para o programa. O boca-a-boca é uma ferramenta poderosa de recrutamento. Organizações parceiras da Women Win relataram que mais de 50% de suas participantes vêm de referências de amigas/os.
- 3** Estabeleça parcerias com escolas, instituições religiosas, postos de saúde, Centros de Referência de Assistência Social – CRAS, ou outros grupos e organizações que atendam meninas em sua comunidade.
- 4** Coloque panfletos de divulgação em lugares públicos, acessíveis às meninas e suas/seus responsáveis. Ao elaborar seus panfletos, lembre-se de deixar claro que o programa esportivo atende meninas e, se possível, coloque fotos de meninas praticando esportes.
- 5** Organize eventos esportivos. Se possível, peça para as atuais participantes do programa compartilharem suas experiências com as visitantes.
- 6** Reúna-se com as lideranças comunitárias e converse sobre os objetivos e benefícios do seu programa. Solicite apoio na divulgação e captação de meninas.
- 7** Realize uma busca ativa e explique os objetivos e benefícios do programa para as meninas e suas famílias. Se possível, solicite o apoio de lideranças comunitárias para intermediar o contato com as famílias.
- 8** Faça propaganda do seu programa constantemente. Coloque uma placa informativa do lado de fora de sua organização. Faça camisetas do programa e distribua para as participantes. Fale sobre os benefícios do esporte na vida das meninas para quem estiver disposta/o a ouvir.



DESENVOLVENDO A LIDERANÇA

A liderança das meninas pode e deve ser uma parte importante do seu programa. Desenvolver as habilidades e oportunidades de liderança das meninas em um programa esportivo favorece o potencial dessas meninas se tornarem líderes em suas comunidades. Para obter mais informações sobre como o Women Win compreende a liderança de meninas adolescentes e sobre sua teoria da mudança, consulte a seção **Empoderando meninas através do esporte** deste Guia.

Uma das maneiras mais poderosas de desenvolver as competências de liderança das meninas é simplesmente colocá-las em posições de liderança. Quando uma menina precisa liderar as colegas, ela acaba encontrando um poder dentro de si que talvez nem soubesse que existia. Fazer com que as meninas exerçam papéis de liderança pode acontecer de diferentes formas, sendo possível encontrar diversas maneiras criativas e sutis de facilitar esse processo e apoiar todas as possibilidades de liderança para as meninas em seu programa esportivo.



DICAS PARA DESENVOLVER A LIDERANÇA DAS MENINAS:

- 1** Seja paciente. Liderança é uma habilidade que é desenvolvida ao longo do tempo. Pergunte às meninas no que elas são boas e como elas querem desenvolver suas habilidades e autoconfiança. Incentive-as a liderar seu próprio desenvolvimento.
- 2** Permita que as meninas elejam suas próprias líderes durante as atividades.
- 3** Destaque exemplos de boa liderança dentro e fora do espaço de jogo.
- 4** Possibilite que as meninas orientem umas às outras em questões relativas à prática esportiva, ao desenvolvimento de habilidades e à vida, de modo geral.
- 5** Mostre às meninas que você valoriza suas opiniões.
- 6** Fale explicitamente e encoraje discussões sobre habilidades de liderança regularmente.
- 7** Seja um modelo de liderança positiva para as meninas. Apoie outros modelos de liderança positiva.

- 8** Permita que as meninas escolham se querem ou não ocupar posições de liderança.
- 9** Encoraje as meninas a ocuparem outras posições de liderança em sua comunidade.
- 10** Reconheça o bom desempenho das meninas ao exercerem papéis de liderança e dê o *feedback* positivo para todo o grupo.
- 11** Crie padrões do que é preciso para ser um líder.
- 12** Recompense um desempenho excepcional com papéis de liderança.
- 13** Ofereça a todas as meninas a oportunidade de liderar durante a prática, sem favorecer somente àquelas que já possuem suas habilidades de liderança mais desenvolvidas.
- 14** Incentive constantemente a definição de metas e objetivos. Periodicamente, peça para que as meninas avaliem se suas metas e objetivos foram alcançados.
- 15** Identifique possíveis fatores que possam impedir o desenvolvimento da liderança, como falta de confiança ou pressão do grupo, e estabeleça estratégias para superá-los.
- 16** Procure ajudar todas as meninas a desenvolverem todo o seu potencial, ao invés de fazer comparações ou estimular a competição entre as meninas.
- 17** Reconheça diferentes formas de liderança nas meninas. Procure identificar e incentivar habilidades de liderança em meninas que sejam mais tímidas ou reservadas.



PROGRAMAS ELABORADOS POR MENINAS

Empoderamento pessoal e controle estão intimamente ligados. Organizações parceiras da Women Win relatam que, quando uma garota sente que ela tem o controle sobre seu corpo, seu futuro e seu ambiente, ela começa a se sentir forte e poderosa. É importante que as participantes tenham algum grau de controle sobre o desenho do seu programa, especialmente se um de seus objetivos é aumentar a autoestima e a liderança das meninas. É mais provável que as meninas participem plenamente nas atividades que ajudaram a elaborar.



DICAS PARA ENVOLVER AS MENINAS NA ELABORAÇÃO DO PROGRAMA:

- 1** Permita que as meninas organizem ou decorem o espaço onde as sessões do programa serão realizadas.
- 2** Sempre que possível, deixe que as próprias meninas escolham suas cores de uniforme ou o nome do seu time.
- 3** Consulte as meninas e suas famílias sobre o horário e a duração de suas atividades esportivas.
- 4** Peça às meninas para criarem regras de convivência para o grupo e estabeleçam quais serão as consequências caso as regras sejam descumpridas.
- 5** Se possível, deixe as meninas escolherem qual/quais modalidade/s gostariam de praticar.
- 6** Pergunte às meninas quais temas referentes ao desenvolvimento de habilidades para a vida eles gostariam de abordar.

CONSIDERAÇÃO:

O **Fondo Centroamericano de Mujeres – FCAM**, organização baseada na Nicarágua, utiliza grupos de educação entre pares em seus acampamentos de mulheres, que oferecem às adolescentes a oportunidade de explorar questões que afetam suas vidas através de uma perspectiva de gênero, intergeracional e feminista. O objetivo é abrir espaços de reflexão para que as adolescentes possam construir juntas novas formas de relacionamento, baseadas em suas experiências em suas organizações e como indivíduos, com uma profunda análise de como as relações de poder podem surgir.

O **Instituto Esporte Mais** incentiva que as participantes de seus projetos elaborem e implementem suas próprias iniciativas. Um exemplo de sucesso foi o de três jovens do projeto Futebol pela Igualdade que inscreveram a ação "Mulheres Unidas pela Igualdade de Gênero" no prêmio "Ação Jovem", da Coordenadoria de Juventude de Fortaleza. Elas foram contempladas com recursos financeiros para realizar um dia de atividades temáticas, com práticas esportivas, para meninos e meninas afim de falar de jovem para jovem sobre a importância da igualdade de gênero. A ação aconteceu na comunidade onde o projeto acontece, impactou 120 pessoas e foi totalmente liderada pelas jovens que fizeram o planejamento, execução e prestação de contas, sob a orientação da equipe do Instituto.

O PODER DOS MODELOS DE REFERÊNCIA FEMININOS

As meninas são expostas a modelos de referência positivos e negativos todos os dias. Tais referências afetam a forma como uma garota reconhece o seu próprio potencial. Modelos de referência, tanto positivos quanto negativos, são as pessoas que as meninas utilizarão como referências de quem elas se tornarão no futuro e cujo comportamento elas irão imitar.

Uma menina precisa ver confiança, liderança e realização em outras mulheres para poder se imaginar com essas qualidades. Um programa elaborado para capacitar meninas deve fornecer modelos de referência femininos positivos e poderosos. Procure expor as meninas a um conjunto diversificado de modelos, da forma mais consistente possível. Referências positivas fortes podem ser atletas habilidosas, técnicas, lideranças comunitárias, empresárias bem-sucedidas, celebridades, políticas, líderes religiosas, jovens líderes ou qualquer mulher forte cuja presença impactará as meninas. Considere apresentar às meninas mo-

delos de referência à nível nacional (ou internacional), mas também lideranças locais, para que elas saibam que é possível tornar-se uma referência em seu próprio contexto.

Modelos de referência locais possibilitam que as meninas visualizem o sucesso de modo mais concreto, fazendo com que suas realizações sejam atingíveis e replicáveis no imaginário das meninas. Quando as pessoas sentem que sua/seu modelo de referência atingiu um status inacessível, sua presença pode na verdade intimidar ou ser desencorajadora⁶. Se possível, encontre modelos de áreas nas quais as meninas tenham interesse ou que precisem de ajuda em seu desenvolvimento pessoal. Encontre pessoas que possam compartilhar sua experiência e seu crescimento pessoal nessa área. Os homens podem certamente servir como modelos positivos; no entanto, há um valor inerente em apresentar às meninas modelos de referência do mesmo gênero.

⁶ Fonte: Lockwood, P. & Kunda, Z. (1997). Superstars and me: Predicting the impact of role models on the self, *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 91-103.



CRIANDO OPORTUNIDADES PARA AS MENINAS APRENDEREM COM MODELOS DE REFERÊNCIA:

- 1** Organize eventos em que modelos de referência conversem com as meninas sobre suas experiências.
- 2** Leve as meninas para assistir eventos esportivos. Se possível, organize um encontro pós-jogo para permitir que elas conversem com as jogadoras.
- 3** Organize oficinas esportivas e convide outras professoras ou treinadoras de sucesso da sua região.
- 4** Assegure-se de que todas as pessoas em posição de liderança em sua organização estejam servindo como modelos de referência positivos para as participantes.
- 5** Busque modelos fora da arena esportiva. Convide uma mulher em posição de liderança, como uma empresária bem-sucedida, uma engenheira ou uma médica, por exemplo, para comparecer ao programa e conversar com as meninas.
- 6** Convide mulheres e homens com deficiência para conversar com o grupo, pois suas trajetórias ajudarão a desconstruir preconceitos e estimularão as meninas a alcançarem suas metas de modo positivo.
- 7** Discuta com as meninas o conceito de modelos de referência negativos, explicando que somente o fato de uma pessoa ser bem-sucedida ou poderosa não significa que ela seja digna de ser tida como modelo. Desafie as meninas a avaliarem virtudes, valores e expectativas relacionadas a esses modelos



ACOMPANHANDO O DESENVOLVIMENTO INDIVIDUAL

Se uma adolescente consegue avaliar de forma concreta o seu progresso em direção ao empoderamento pessoal, ela estará mais motivada a continuar dedicando tempo e esforço a um programa esportivo. Uma maneira eficaz de inspirar o crescimento de uma menina é ajudá-la a estabelecer metas. As metas podem ser definidas para habilidades específicas no esporte, como o tempo de corrida ou o número de gols marcados em uma temporada, por exemplo. Embora seja mais difícil quantificar, as metas também podem ser estabelecidas para desenvolver habilidades para a vida, como conseguir falar em público com mais facilidade ou conseguir economizar uma certa quantia de dinheiro, por exemplo.

Acompanhar o sucesso de um programa com base nos objetivos estabelecidos deve fazer parte da estratégia de monitoramento e avaliação de uma organização. Uma forma para avaliar possíveis mudanças de comportamento nas participantes do seu programa é aplicar uma pesquisa de linha de base (com perguntas relacionadas aos temas-chave do programa) antes do início das atividades, e uma pesquisa final, com as mesmas perguntas, após o término do programa. Ao avaliar possíveis mudanças nas respostas, sua organização poderá entender melhor o impacto de um currículo ou programa específico nas me-

ninas atendidas. Para obter mais informações sobre monitoramento e avaliação de programas esportivos e acessar um exemplo de pesquisa, consulte a seção [Medindo o impacto](#) deste Guia.

Além disso, as meninas também podem se envolver no acompanhamento do seu progresso em relação às próprias metas pré-definidas. Por exemplo, uma menina pode acompanhar seu progresso em relação à velocidade, gols marcados ou desenvolvimento de habilidades para a vida. É importante que primeiro seja estabelecido um ponto de partida para que, a partir dele, seja possível acompanhar sua evolução. De maneira significativa, o progresso pode ser medido nas discussões entre participantes e educadoras/es em relação às habilidades para a vida, como a liderança, por exemplo. Ao discutir o progresso, pergunte às meninas como elas se sentem em relação ao seu crescimento ou o que é importante para elas sentirem-se satisfeitas com seu desempenho. É especialmente importante encorajar as meninas a desenvolverem metas para si mesmas ao entrarem no programa, para que elas saibam para onde o seu trabalho está sendo direcionado. Para mais informações sobre como medir o impacto de seu programa esportivo nas meninas, consulte a seção [Medindo o impacto](#) deste Guia.





RECOMENDAÇÕES:

- 1** Se possível, faça entrevistas em vídeo com as meninas pré e pós-programa. Na entrevista inicial, pergunte a cada participante o que ela espera ou quer aprender e quais são seus objetivos. Mostre às meninas suas entrevistas na metade do programa, e veja se elas já atingiram alguns dos seus objetivos. Se não, pergunte a elas o que acham que precisam fazer para alcançá-los. Usar o recurso visual é uma ótima maneira de tornar esse processo interativo e divertido!
- 2** Peça às meninas que mantenham diários de bordo durante o programa, onde possam anotar e acompanhar seus aprendizados e progressos.
- 3** Proponha que as meninas entrevistem pessoas em sua comunidade sobre sua evolução após o programa. Por exemplo, peça a cada garota que entreviste um membro da família, uma melhor amiga ou uma professora, e pergunte se essa pessoa observou nela alguma mudança física ou comportamental desde o início do programa. Esta é uma ótima maneira das meninas perceberem como suas mudanças foram notadas pelas pessoas ao seu redor.



ELABORANDO PROGRAMAS INCLUSIVOS PARA MENINAS COM DEFICIÊNCIA

Ao desenvolver seu programa esportivo, faça captação ativa de meninas com deficiência (visual, auditiva, motora e intelectual) e conceba o programa com suas necessidades e habilidades únicas em mente. Lembre-se que, devido a preconceitos e discriminação, crianças com deficiência têm menos oportunidades de desenvolvimento e socialização, especialmente as meninas. De modo geral, os programas preferem investir em crianças que não são deficientes, reduzindo as iniciativas e o investimento para esse público. Conheça e converse com as/os responsáveis, ouça suas histórias e preocupações, e tente persuadi-las/os a levarem suas filhas com deficiência ao seu programa ou a eventos esportivos.

INTEGRAÇÃO

Independentemente de quantas meninas com deficiências você tenha em sua turma, certifique-se de que elas possam ser fisicamente incluídas nos jogos, fornecendo-lhes a infraestrutura adequada e os equipamentos esportivos necessários dentro de parâmetros realistas. Por exemplo, se suas participantes estiverem interessadas em praticar corrida de rua, mas você não tem acesso a cadeiras de rodas ou elas forem de baixa qualidade, procure atividades esportivas que sejam mais adequadas aos equipamentos disponíveis, de acordo com suas habilidades.

SENSIBILIDADE

Procure as/os professoras/es ou treinadoras/es certas/os para seu grupo, que tenham habilidade e criatividade para ensinar meninas com deficiência, ou possibilite que sua equipe faça cursos para aprender como integrar meninas com deficiência em seu programa. Tenha o olhar voltado às habilidades das meninas, não às suas deficiências, para descobrir melhores oportunidades para elas em sua prática esportiva. Se você tiver um grupo grande de meninas com deficiência, considere a possibilidade de criar um grupo apenas para elas, onde elas possam compartilhar e competir contra garotas com habilidades e experiências semelhantes. Ao trabalhar com meninas com deficiências, seja flexível, criativa/o, paciente e entusiasta.

LINGUAGEM

Se você trabalha com meninas surdas ou com deficiência auditiva, aprenda linguagem básica de sinais para conseguir se comunicar e inclua intérpretes de libras em suas atividades. Lembre-se de incluir esses custos em seu plano financeiro.

TRANSPORTE

Você também precisará elaborar uma estratégia para oferecer transporte para meninas com certas deficiências. Em muitos locais, esse tipo de transporte não está disponível, ou é muito caro ou mal organizado. Considere esse aspecto ao elaborar seu programa e inclua esses custos em seu plano financeiro. Quando possível, procure aplicar as atividades próximo a locais que as meninas já consigam acessar, como escolas ou institutos, por exemplo.



SUPORTE DE PARES

Além de considerar como seu programa irá acolher as meninas com deficiência, também é muito importante conversar e educar as meninas sem deficiência para que respeitem a diversidade e entendam a importância de incluir as demais meninas no grupo. O apoio dos pares é fundamental para criar um ambiente aberto e encorajador para todas as participantes. Ajude as meninas a ampliarem suas perspectivas sobre quem pode praticar esportes. Permita que façam perguntas. Ensine as meninas sem deficiência a serem as mais fortes defensoras da participação daquelas/es com deficiências visuais, auditivas, motoras e intelectuais. Uma boa estratégia é aplicar atividades de inclusão reversa, nas quais as atividades são adaptadas para atender às deficiências das meninas e colocar as participantes sem deficiência na posição do outro. Por exemplo: você poderá aplicar um jogo de vôlei sentado, atividades com uso de vendas ou jogos em que seja proibido utilizar a voz.

MODELOS DE REFERÊNCIA

Procure por modelos de referência. Convide atletas paralímpicas/os para o seu programa para que as meninas com e sem deficiência vivenciem o que pode ser alcançado apesar das deficiências. Nesse sentido, procure passar para as meninas vídeos de competições paralímpicas de diversas modalidades. Você também poderá contratar educadoras/es ou treinadoras/es com deficiência para sua equipe.

DIREITOS

Torne as meninas com deficiência, seus responsáveis e a comunidade conscientes de que a participação no esporte e em atividades físicas é seu direito (Convenção da ONU sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência⁷, de 2006, ratificada pelo Brasil em 2008⁸) e que pode melhorar sua saúde, suas habilidades e sua vida.

⁷ Fonte: <https://www.un.org/development/desa/disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities.html>

⁸ Fonte: <http://www.pessoacomdeficiencia.gov.br/app/publicacoes/convencao-sobre-os-direitos-das-pessoas-com-deficiencia>

TRABALHANDO COM TURMAS MISTAS

Por necessidade ou estratégia, existem diversos programas esportivos que trabalham com turmas mistas. Nesta seção, serão explorados valores, benefícios e riscos do trabalho com turmas mistas em programas esportivos, fornecendo recomendações sobre como integrar efetivamente os dois grupos.

É importante lembrar que existem melhores práticas a serem seguidas ao se trabalhar de maneira mista, e que simplesmente incluir as meninas em um programa existente de meninos, sem considerar suas necessidades específicas, pode trazer mais prejuízos do que benefícios. De modo geral, na adolescência, os corpos de meninas e meninos tendem a mudar, os hormônios masculinos fazem com que desenvolvam mais força e massa muscular, podendo ocasionar um certo desequilíbrio em alguns esportes. O fato das meninas não serem estimuladas a praticarem esportes e a desenvolverem suas habilidades técnicas desde cedo, como meninos, faz com que essas diferenças sejam potencializadas. A mistura de gêneros deve ser cuidadosamente considerada, garantindo que as garotas não sejam excluídas e/ou prejudicadas no processo. Além disso, meninas e meninos precisam de seus próprios espaços para discutir assuntos delicados que possam surgir ou que façam parte do currículo, como direitos sexuais e reprodutivos ou violência baseada no gênero, por exemplo.

ENTENDENDO OS PAPÉIS DE GÊNERO

Ao considerar trabalhar com turmas mistas em um programa esportivo, é fundamental reconhecer as dinâmicas de poder existentes entre os gêneros na maioria das sociedades. Segundo a definição utilizada pela ONU Mulheres⁹, gênero é o conjunto de papéis, comportamentos, atividades e características que uma determinada sociedade, em um determinado tempo, considera apropriados para mulheres e para homens. Como consequência dessas diferentes atribuições sociais a mulheres e a homens, a meninas e a meninos, as oportunidades a que cada grupo tem acesso também variam. Essas diferenças ainda afetam as relações de poder entre mulheres e homens, entre as próprias mulheres e entre os

próprios homens. É importante ter em mente que esses atributos, oportunidades e relações não são naturais, e, sim, construídos socialmente e aprendidos durante todo o processo de socialização. Na maioria das sociedades, o que é esperado, permitido e valorizado em uma mulher e em um homem em um determinado contexto, em geral, provoca desigualdades de direitos e oportunidades e desvantagens para as mulheres em relação às responsabilidades atribuídas, às atividades a serem realizadas, ao uso do tempo, ao acesso e ao controle sobre recursos materiais e financeiros, às oportunidades de desenvolvimento e às possibilidades de tomar decisões, entre outros¹⁰.

Desde o nascimento, meninas e meninos são

⁹ Fonte: UN Women Training Center Glossary: <https://trainingcentre.unwomen.org/mod/glossary/view.php?id=36>.

¹⁰ Fonte: Guia de atividades do Programa "Uma Vitória Leva à Outra", 2017, pp. 12-13.



condicionadas/os a assumir determinados padrões de comportamento considerados adequados para elas e para eles. A partir de brinquedos e brincadeiras, são incentivadas/os a vivenciar e ocupar os espaços sociais de maneiras distintas, reforçando as diferenças entre os gêneros. O sexo de uma criança determinará qual será seu papel de gênero, incluindo expectativas, tarefas, responsabilidades e a crença em seu próprio potencial. As características dos papéis de gênero variam muito entre as culturas. No entanto, em pra-

ticamente todas as culturas, as meninas recebem menos oportunidades, possuem menos acesso a espaços públicos e menos poder do que os colegas do sexo masculino.

Para integrar de modo efetivo meninas e meninos nos programas, você precisa ter uma clara compreensão da distribuição social do poder e das expectativas sociais de ambos no contexto em que estiver trabalhando.

RECOMENDAÇÕES

Recomendações para trabalhar com meninas e meninos em um programa esportivo são frequentemente definidas por condições e intenções. A maneira de lidar com a introdução de meninos em um programa esportivo de meninas, é diferente do modo de lidar com a inclusão de meninas em um espaço já existente de meninos, embora muitos dos princípios de igualdade, respeito e comunicação permaneçam os mesmos. As informações a seguir destinam-se, sobretudo para:

- 1** As pessoas que trabalham com programas esportivos para meninos e querem adicionar, melhorar ou expandir o programa para meninas.
- 2** As pessoas que trabalham com programas esportivos para meninas e pretendem por integrar meninos.
- 3** Programas esportivos recém-criados, elaborados com a intenção de trabalhar com turmas mistas.



ESCOLHA O MOMENTO CERTO

Primeiramente, é importante estabelecer um espaço seguro para todas as crianças antes de integrar participantes do gênero oposto. As meninas devem saber e confiar que seu crescimento é uma prioridade dentro do programa. Eles devem se sentir confortáveis em suas equipes, ser capazes de praticar esporte e de se comunicar com as colegas, facilitadoras e treinadoras antes de se introduzir os meninos no programa. Da mesma forma, se você pretende incluir meninas a um programa composto anteriormente apenas por garotos, é importante conversar com eles sobre o motivo das meninas serem adicionadas. Se a integração acontecer cedo demais ou apressadamente, meninas e meninos podem se sentir ameaçadas/os e intimidadas/os, diminuindo assim as oportunidades de crescimento para ambos. Considere realizar a integração de modo gradativo, convidando o novo grupo a participar de sessões ocasionais em um primeiro momento, fazendo com que os encontros aconteçam de modo regular quando ambos os grupos estiverem confortáveis com a presença do outro.

Em vários países ao redor do mundo, crianças e adolescentes costumam praticar esportes em equipes mistas. No entanto, quando atingem a puberdade, 49% das meninas abandonam a prática esportiva, porcentagem seis vezes maior em comparação com os meninos¹¹, particularmente quando o esporte é praticado em turmas mistas¹². A transição para a adolescência pode ser um momento assustador e confuso para meninos e meninas, no qual em função das pressões sociais e dos estereótipos de gênero, a autoestima das meninas tende a cair duas vezes mais do que a dos meninos¹³. Embora as equipes mistas possam funcionar muito bem para grupos mais jovens, na adolescência, é importante que uma organização considere a possibilidade de criar equipes ou espaços exclusivos para meninas onde elas se sintam mais confortáveis para desenvolver suas habilidades e não abandonem a prática esportiva.



¹¹ Fonte: <http://www.onumulheres.org.br/destaques/uma-vitoria-leva-a-outra/>

¹² Fonte: <https://www.womenssportsfoundation.org/>

¹³ Fonte: <http://www.onumulheres.org.br/destaques/uma-vitoria-leva-a-outra/>



COLOQUE MENINAS EM POSIÇÕES DE LIDERANÇA

Geralmente, os meninos tentarão assumir papéis de liderança em um programa. É importante demonstrar que as meninas também são capazes de serem líderes fortes. As meninas precisam dessa educação tanto quanto os meninos. De acordo com organizações parceiras da Women Win, não é incomum que as meninas se mostrem tímidas e relutem para expressar suas opiniões ou para liderar na frente dos meninos. As meninas são socialmente programadas para se submeter aos meninos. Dê às meninas a oportunidade de serem capitães de equipe, ensinar atividades para novas/os integrantes do grupo e liderar discussões. Coloque-as em posições de poder sempre que possível, mesmo que inicialmente isso as incomode. Procure aplicar dinâmicas e jogos que abordem as desigualdades de gênero com o grupo. É importante envolver plenamente ambos os gênero, para que os meninos não sintam que eles são o problema. Discussões ou atividades em torno da importância do respeito mútuo podem ser um bom começo para a integração.

CONSIDERAÇÃO:

Na organização **Boxgirls**, em Nairóbi, no Quênia, os meninos são convidados para treinar com as meninas de vez em quando. Muitas vezes, uma boxeadora mais experiente é destacada para orientar um boxeador menos experiente. Isso estimula o respeito dos meninos pelas habilidades da colega, ao mesmo tempo em que estimula sua confiança em si mesma e em suas habilidades.

A organização **Sadili Oval**, em Nairóbi, no Quênia, acredita que a integração entre meninas e meninos em um programa esportivo é o ideal, principalmente porque é desta forma que se vive na sociedade. Após desenvolver a autoconfiança das meninas, elas são encorajadas a jogar contra atletas de nível de habilidade similar, de ambos os gêneros.

No Programa Goal da **Naz Foundation**, jovens líderes aplicam atividades de habilidades para a vida e ensinam netbol para meninos que costumam observar os jogos e sessões das meninas. Observou-se que os meninos estavam interessados em aprender netbol, jogo tradicionalmente jogado por meninas na Índia. Jovens líderes foram convidadas a ensinar esses meninos a jogar e a desenvolver sessões de habilidades para a vida com eles.

GARANTA UM ESPAÇO SEGURO

O foco principal de todo programa esportivo para meninas deve ser a garantia de um espaço seguro. Isto significa que todas/os as/os participantes devem se sentir emocional e fisicamente seguras/os e confortáveis em todos os momentos. Manter a integridade desse espaço significa oferecer os mesmos padrões de confidencialidade e conduta a todas/os as/os participantes durante as discussões. As/os educadoras/es e responsáveis pelo programa devem monitorar constantemente o desenvolvimento das/os participantes e traçar estratégias caso as meninas se mostrem hesitantes ou reservadas. Também pode ser necessário criar um código de conduta para as/os participantes, o que ajuda meninas e meninos a entenderem a necessidade do respeito. Para mais informações, consulte a seção **Espaços Seguros** deste Guia.



LIMITE DISCUSSÕES SENSÍVEIS

Existem alguns temas, como papéis de gênero, comunicação, liderança e empoderamento econômico, nos quais o trabalho em grupos mistos é benéfico. No entanto, existem outros, como sexualidade, abuso sexual e menstruação, que só devem ser discutidos em um ambiente exclusivo para mulheres. A relação dos temas que serão considerados “sensíveis” irá depender da cultura, contexto e do nível da confiança estabelecida no grupo. Debater temas sensíveis é geralmente mais produtivo em ambientes com pessoas do mesmo gênero, onde as/os adolescentes podem se sentir livres para falar abertamente, tirar dúvidas e compartilhar experiências pessoais. Lembre-se de que a simples presença de pessoas do gênero oposto pode inibir a participação das meninas. Além disso, responsáveis e líderes comunitários podem ser mais resistentes quanto à intenção de um programa esportivo quando meninas e meninos estão discutindo temas, às vezes considerados tabus, juntos.



ESTABELEÇA REGRAS DE PARTICIPAÇÃO E SEGURANÇA

Em grupos mistos, mas também em grupos exclusivos de meninas ou meninos, é muito importante que educadoras/es e treinadoras/es prestem muita atenção à segurança das/os participantes e estabeleçam normas que garantam a segurança física e emocional de todas/os. Por exemplo, durante a prática esportiva estabeleça a regra na qual o contato físico entre as/os participantes é proibido; caso ocorra, a equipe adversária pontua ou recebe a posse de bola.

Além disso, também devem ser aplicadas estratégias que possibilitem que todas/os joguem de maneira igualitária. Por exemplo, diminuir o espaço de jogo e o número de participantes por equipe, favorecendo que todas/os participem mais ativamente da aula e tenham mais sucesso.

CONSIDERAÇÃO:

A integração malsucedida entre meninas e meninos em um programa esportivo pode reforçar dinâmicas de poder desiguais e fazer com que as meninas se sintam diminuídas ou incapazes de participar da mesma maneira que os meninos. Por exemplo, se uma/um treinadora/r recompensa os meninos por passarem a bola para as meninas durante um jogo de futebol, ele involuntariamente reforça a noção de que as meninas são inferiores aos meninos e não receberiam passes a menos que fossem forçados a passar a bola para elas.

REALIZE DISCUSSÕES DE ACOMPANHAMENTO

Dê às meninas a oportunidade de conversar sobre suas interações com os meninos, tanto durante o esporte quanto nas discussões ou reuniões do programa. Pergunte como se sentiram ao compartilhar seu espaço com os meninos, e se houve algo diferente ou positivo nessa integração. Essa reflexão orientará o trabalho das/os educadoras/es e dará às meninas a oportunidade de se expressarem e experimentarem um nível de controle sobre o programa. Também é importante conduzir conversas de acompanhamento com os meninos. Isso permitirá que se compreenda como os meninos entendem e se desenvolvem durante o processo e possibilitará abordar suas preocupações e orientar suas trajetórias. Dê *feedback* a meninas e meninos sobre suas diferentes percepções da experiência. Isso os ajudará a entender melhor um ao outro. É importante que, nesse processo, educadoras/es e participantes entendam as dinâmicas de gênero. Como resultado positivo pode-se ter meninos ampliando sua percepção sobre a capacidade das meninas no esporte, bem meninas tomando conhecimento de sua própria força e capacidade.

VALOR POTENCIAL DA INTEGRAÇÃO

Participar programas esportivos mistos pode ter um impacto positivo no desenvolvimento das meninas. A lista a seguir apresenta algumas razões pelas quais organizações parceiras optam por trabalhar com turmas mistas.

1. EMPODERAR MENINAS NA PRESENÇA DE MENINOS

Embora, no início, as meninas possam se mostrar tímidas ao jogar ou expressar sua opinião na frente dos meninos, organizações parceiras relatam que as meninas desenvolvem maior confiança em si mesmas quando são capazes de demonstrar suas habilidades na frente dos colegas do gênero masculino.

2. MUDAR A PERSPECTIVA DE MENINAS E MENINOS SOBRE O OUTRO

Tanto os indivíduos, quanto a comunidade de modo geral, estão em risco quando meninas e meninos não desenvolvem suas habilidades para a vida e não recebem instruções sobre as dinâmicas apropriadas de gênero. Se as/os adolescentes não entenderem porque e como evitar o contágio do HIV, por exemplo, elas/es correm mais risco de contrair e transmitir o vírus. Se um menino vê meninas sendo tratadas com desrespeito e discriminação, e ninguém lhe mostra que isto está errado, é provável que ele aja da mesma forma. No entanto, se meninas e meninos são educados e encorajados a tratar o outro com respeito, eles podem fazer parte do empoderamento de seus pares, ao invés de contribuir para uma dinâmica de poder desigual e destrutiva. Programas de esportes em que meninas e meninos aprendem habilidades para a vida podem impactar toda uma comunidade sobre o que é possível em termos de comunicação, respeito mútuo e realização das meninas dentro e fora do espaço de jogo.

3. FACILITAR A COMUNICAÇÃO POSITIVA ENTRE OS GÊNEROS

Meninas e meninos aprendem, através de normas sociais, como devem se comunicar uns com os outros. Por exemplo, quando um menino ouve seu pai falar de modo depreciativo com sua mãe, ele aprende que esta é uma maneira aceitável de falar com as mulheres. Por outro lado, se ele for ensinado a ter respeito por todos, incluindo pelas mulheres, sua comunicação e a forma como irá tratar as meninas provavelmente melhorará. Os programas esportivos podem oferecer a meninas e meninos ferramentas para conseguir falar sobre questões delicadas, lidar com conflitos de modo respeitoso e usar a linguagem apropriada em diversos ambientes. Isso poderá ter um impacto positivo em toda a comunidade.



4. SUPERAR POTENCIAIS DESAFIOS BASEADOS NO GÊNERO

Quando os meninos veem as meninas praticando esportes, recebendo uniformes, instruções e atenção, eles provavelmente ficarão curiosos. Se não forem incluídos, os meninos poderão ficar com ciúmes e desafiar as meninas física e emocionalmente ao saírem da aula. Dessa forma, programas esportivos podem, na verdade, intensificar casos de violência e abuso baseados no gênero. Se os meninos são convidados ocasionalmente para participar do programa esportivo e educados sobre os direitos das meninas ao esporte, eles podem se tornar importantes aliados do programa.

5. AS MENINAS SE IMPORTAM COM A OPINIÃO DOS MENINOS

De modo geral, os meninos desempenham um papel importante na vida das meninas. Muitas vezes, adolescentes supervalorizam as opiniões de seus colegas do gênero oposto. Se os meninos gostarem de um programa de esportes para meninas e se tornarem aliados, é menos provável que eles diminuam ou desafiem a participação de uma garota. Provocações e perseguições por parte de meninos na comunidade podem reduzir o número de meninas dispostas a participar, além de diminuir a autoconfiança das meninas que participam do programa.

CONSIDERAÇÃO:

MIFUMI, uma organização de direitos das mulheres localizada em Uganda, usa caratê e taekwondo para educar as meninas sobre violência doméstica e capacitá-las física e emocionalmente contra ela. Quando o programa começou, os meninos começaram a atacar fisicamente as meninas quando retornavam para casa após a aula. Eles não tinham formação em artes marciais e queriam mostrar às meninas que também eram capazes de lutar. O programa optou por incluir os meninos ocasionalmente para educá-los sobre os princípios não violentos das artes marciais, ajudando assim a manter as garotas seguras.

MEDINDO O IMPACTO

Medir o impacto de um programa esportivo nas meninas adolescentes, bem como na comunidade ao redor, fornece informações importantes para as organizações, não apenas para ajudar a provar que o que estão fazendo possibilita em mudanças sociais positivas, mas também para melhorar suas próprias estratégias e abordagens. Medir o impacto por meio de pesquisa, monitoramento e avaliação, ajuda a garantir que as estratégias e programas de empoderamento das organizações sejam tão eficazes quanto possível em seus esforços para alcançar resultados a curto e longo prazo. Os dados coletados podem ser utilizados para persuadir as comunidades a adotarem o esporte como uma estratégia para meninas, particularmente em lugares onde o acesso das meninas ao esporte é restrito.

CRIE UMA TEORIA DA MUDANÇA

Uma teoria da mudança pode ser definida como todas as peças etapas necessárias para realizar um objetivo a longo prazo. Basicamente, ela descreve como seu programa ou organização trabalhará para atingir a mudança que deseja ver, como por exemplo, meninas adolescentes utilizando o esporte como uma ferramenta para o empoderamento. Embora diferentes nomenclaturas possam ser utilizadas – como modelo lógico, lógica de programa, teoria de programa, modelo causal, cadeia de resultados e lógica de intervenção –, todas visam mostrar a lógica existente entre atividades, resultados esperados e objetivos a longo prazo. Existem diversas formas de se conceber, desenvolver e apresentar uma teorias da mudança.

O desenvolvimento de uma teoria da mudança é muito importante pois ajuda a organização a identificar as etapas necessárias para atingir a mudança, projetar metas que sejam S.M.A.R.T¹⁴ (específicas, mensuráveis, alcançáveis, realistas e oportunas) e desenvolver ações específicas para ajudar a concretizar esses objetivos. Certifique-se de que sua teoria da mudança especifique como o esporte impactará a vida das meninas adolescentes e não discorra apenas os benefícios do esporte de modo geral. Isso tornará seu caso mais forte.

Para obter mais informações sobre a teoria da mudança, consulte os sites abaixo (em inglês):

- **Center for Theory of Change**
- **Better Evaluation**
- **International Platform on Sport and Development – Creating a Theory of Change**

¹⁴ S.M.A.R.T, no inglês: *specific, measurable, achievable, realistic, and timely*.



CONSIDERAÇÃO:

Teoria da Mudança da Women Win: A Women Win desenvolveu uma teoria da mudança baseada na liderança que orienta todos os seus programas e atividades. A organização entende a liderança como a capacidade de uma menina ou jovem de exercer seus direitos e promover mudanças em suas próprias vidas e em suas comunidades.

A Women Win organizou as mudanças nas habilidades de liderança em uma estrutura chamada B.A.C.K.S.¹⁵, que significa Comportamento, Atitude, Condição, Conhecimento e Status. Uma suposição fundamental é que a liderança é um conjunto de habilidades, comportamentos e atitudes que podem ser aprendidas, praticadas e refinadas por meio da experiência, da orientação e da educação. Para descrever o processo de desenvolvimento de lideranças no esporte e na vida foram identificados e definidos três estágios: preparar, praticar e jogar.



FERRAMENTAS QUANTITATIVAS

1. COLETAR INFORMAÇÕES DAS BENEFICIÁRIAS

A ficha de informações da participante permite que as organizações colem informações importantes sobre cada participante do programa. Isso inclui informações pessoais como idade/data de nascimento, nível de escolaridade, histórico familiar e contatos para casos de emergência. Este documento é essencial para entender o histórico das participantes de um programa. Ter essas informações ajuda as organizações a acompanharem suas participantes ao longo do ciclo de vida de um programa e a vincular suas informações básicas aos resultados de linha de base/final ou a outras informações e resultados programáticos.

¹⁵ B.A.C.K.S., no inglês: *Behaviour, Attitude, Condition, Knowledge, and Status.*

Exemplos de fichas de inscrição:

- **Ficha de Inscrição da Participante do Programa UVLO**
- **Formulário de Registro da Participante da Women Win (em inglês)**

2. APLICAR UMA PESQUISA DE LINHA DE BASE E FINAL COM AS PARTICIPANTES

Pesquisas de linha de base e finais são questionários que as beneficiárias de um programa preenchem, geralmente antes e depois de uma determinada intervenção (às vezes também pode ser aplicado um questionário no meio do processo). O objetivo do questionário de linha de base é definir indicadores sobre comportamentos, atitudes, conhecimentos, condições e status das meninas antes de iniciar o programa. Para verificar se o programa resultou em mudanças, é aplicado um outro questionário com as mesmas perguntas no final do programa, podendo comparar assim os resultados.

Os resultados gerais das pesquisas podem ser apresentados às/aos responsáveis, membros da comunidade e financiadores, para mostrar o impacto do esporte e do seu programa nas meninas. Além disso, os dados do questionário também podem ser utilizados para ajudar a melhorar seu programa ou currículo. Por exemplo, se após comparar os resultados de linha de base e final há pouca mudança em um determinado tópico, você poderá rever o escopo do programa e alterar ou melhorar uma abordagem ou conteúdo. Além disso, se você perceber que as meninas já possuem muito conhecimento sobre um tópico específico através da pesquisa de linha de base, você poderá considerar substituir esse tópico por algo mais avançado ou diferente, a fim de expor as meninas a novas informações e desenvolver outras competências.

EXEMPLO DE QUESTIONÁRIO:

A Women Win desenvolveu seu próprio questionário com foco em medir a mudança nos B.A.C.K.S. (comportamento, atitude, condição, conhecimento e status) das participantes em relação à liderança, violência baseada no gênero, direitos e saúde sexual e reprodutiva e empoderamento econômico.

- **Guia para administração do questionário da participante**
- **Questionário de linha de base e final**



3. ACOMPANHAR A FREQUÊNCIA

Monitorar a frequência das participantes em todas as atividades do programa é um passo importante para saber quantas meninas participam das aulas ou treinos, quem está faltando e com qual frequência. Essa é uma informação importante para as organizações para que possam agendar melhor os dias e horários do programa, de modo a favorecer a participação das meninas, ou conversar com as meninas e suas/responsáveis para entender as razões de não estarem presentes regularmente. Além disso, também ajuda as organizações a rastrearem suas taxas de evasão e analisar padrões de frequência, fazendo com que entendam onde estão falhando e como podem melhorar.

Exemplo de formulário de frequência:

• **Lista de presença do programa UVLO**

FERRAMENTAS QUALITATIVAS

1. MUDANÇAS MAIS SIGNIFICATIVAS

Mudanças Mais Significativas (ou Most Significant Change – MSC, no termo em inglês) é uma técnica qualitativa e participativa que envolve a coleta contínua de histórias de mudanças significativas, da perspectiva da participante ou de qualquer outro ator do programa ou da comunidade. Cada história representa a interpretação do impacto para a contadora de histórias, que depois é revisada e discutida. O processo oferece uma oportunidade para diversos integrantes do programa (participantes, treinadoras/es, equipe de campo, facilitadoras/es, membros da comunidade e responsáveis) iniciarem um diálogo sobre a intenção do programa, seu impacto e direcionamento futuro.

Para saber mais:

• **Guia para utilização da ferramenta de Mudanças Mais Significativas da Women Win (em inglês)**

2. DISCUSSÕES EM GRUPOS FOCAIS

Uma discussão em grupos focais é uma ferramenta qualitativa no formato de uma entrevista em grupo que reúne atores do programa para uma discussão sobre tópicos relacionados à mudança em meninas como resultado de sua participação no programa. A informação obtida nos grupos focais pode ser utilizada para complementar resultados obtidos a partir de outras ferramentas de monitoramento e avaliação. Por exemplo, os questionários individuais das participantes medem principalmente suas mudanças de conhecimento, atitudes e comportamentos relacionadas a determinados tópicos. A partir dos grupos focais, você pode obter informações mais detalhadas relacionadas a esporte, liderança, saúde, violência baseada no gênero e empoderamento econômico. Eles fornecem a oportunidade de descobrir não apenas se os conhecimentos, as atitudes e o comportamento das participantes mudaram, mas também como eles mudaram e como isso afetou outros aspectos de suas vidas. Além disso, ferramentas quantitativas como os grupos focais são mais adequadas para medir mudanças no status e na condição das meninas do que os questionários. Durante uma discussão em grupos focais pode-se fazer perguntas mais amplas sobre a experiência das meninas vivendo em suas comunidades – se as informações são acessíveis para elas, que oportunidades existem para as meninas, o que outras pessoas pensam sobre as meninas e se as percepções sobre as meninas e suas habilidades estão mudando.

A partir de uma discussão em grupo focal você pode entender melhor como foi a experiência das participantes em seu programa esportivo. Elas gostaram ou não? O que elas acham que deveria ser diferente ou melhor? Quais mudanças pessoais as meninas atribuem ao programa? As organizações podem usar os dados obtidos nos grupos focais para avaliar a eficácia e a aceitação do programa para as meninas, o que permitirá fazer ajustes e melhorias em seu programa.

Para saber mais:

• **Guia para discussões em grupos focais com participantes do programa da Women Win (em inglês)**





AVALIANDO O IMPACTO NA COMUNIDADE

Envolver a comunidade no processo de empoderamento das meninas adolescentes é crucial para garantir que as metas de programas de esporte e de habilidades para a vida sejam relevantes e bem sucedidas. Muitas vezes, os programas esportivos para adolescentes causam impacto tanto nas meninas quanto em suas comunidades.

Desenvolver ferramentas de monitoramento que contemplem efetivamente os membros da comunidade e avaliem o impacto dos programas esportivos na vida das meninas e de suas/seus responsáveis, bem como na outros atores da comunidade, é um passo importante para qualquer organização. Essas ferramentas podem ajudá-la/o a avaliar porque e como os programas esportivos de alta qualidade para meninas estimulam mudanças positivas em suas comunidades e criam ambientes positivos, que favorecem ainda mais as meninas.

A Women Win, em parceria com o [International Center for Research on Women](#), desenvolveu uma ferramenta que avalia o impacto dos programas esportivos nas comunidades locais. A ferramenta consiste em uma entrevista aberta/questionário para as/os responsáveis. O objetivo principal das entrevistas com responsáveis é captar mudanças no conhecimento, atitude e comportamento das meninas a partir da perspectiva de suas/seus responsáveis. Além disso, tem por objetivo explorar o status e a condição das meninas, ou seja, se elas mudaram após sua participação no programa, bem analisar eventuais mudanças nas atitudes das/os responsáveis em relação às meninas.

Para saber mais:

- [Guia para entrevista com responsáveis da Women Win](#)
- [Questionário para entrevista com responsáveis da Women Win](#)
- [Modelo de relatório para eventos na comunidade da Women Win](#)





3 Desenvolvimento de Programas



INCENTIVANDO A PARTICIPAÇÃO E A PERMANÊNCIA

Nesta seção serão compartilhadas as melhores práticas para a execução de programas esportivos que incentivem a participação e permanência das meninas no esporte.

Fundamentalmente, o programa deve atender às necessidades emocionais, pessoais e físicas das meninas, estimulando seu desenvolvimento e enfrentando as barreiras que impedem que as meninas acessem e participem das atividades esportivas.

MOTIVAÇÃO

Existem inúmeras estratégias para motivar a participação das meninas em um programa esportivo. A eficiência dos incentivos varia de acordo com cada contexto, incluindo idade das participantes, o esporte e as atividades utilizadas, a região e os interesses pessoais. Apesar dos esforços para oferecer todos os incentivos possíveis para que as meninas pratiquem as atividades do programa, muitas vezes, existem obstáculos que dificultam a sua participação. Portanto, é necessário analisar profundamente as necessidades específicas de cada contexto e escolher os incentivos que produzirão os melhores resultados em relação ao seu grupo. Um outro ponto limitador é a falta de recursos financeiros para proporcionar que determinados incentivos sejam viabilizados. Por exemplo, a organização pode possuir recurso suficiente no orçamento do projeto para fornecer uniformes para 25 meninas, mas não tem dinheiro suficiente para fornecer transporte para os eventos e/ou competições. É importante trazer estratégias criativas e eficientes para superar essas limitações.

DICAS PARA MOTIVAR A PARTICIPAÇÃO DAS MENINAS:



- 1** Reconheça e elogie os esforços e progressos individuais e coletivos. É importante reconhecer a liderança, o desempenho e as iniciativas das meninas. Elogios e reconhecimentos frequentes são estratégias eficientes para mostrar que elas são capazes. Nesse sentido, o reconhecimento pode ser verbal através de um *feedback* individual ou na frente do grupo ou até mesmo um prêmio físico, como um certificado ou medalha. É essencial que as meninas também sejam encorajadas a reconhecerem progressos e/ou atitudes positivas pessoais e de suas colegas. Isso contribuirá para o desenvolvimento da autoestima, da noção de pertencimento e fortalecimento do grupo.
- 2** A diversão é um dos principais motivadores. Muitas meninas vivem vidas sérias e já sofreram traumas graves. Em todo o mundo, grande parte das meninas está sobrecarregada com responsabilidades diárias que exigem que elas se comportem além de sua idade. Nesse sentido, a prática de atividades lúdicas e divertidas pode ser incrivelmente libertadora. Se a atividade não for atrativa e prazerosa, dificilmente as meninas terão interesse em participar e uma experiência positiva com o esporte.
- 3** Dê papéis de liderança às meninas. Quando elas assumem papéis de liderança são incentivadas a estabelecer metas e trabalhar para alcançá-las, organizar e influenciar o grupo e a se reconhecer em um papel de destaque e referência. Não existe uma maneira melhor de ensinar as meninas a serem líderes do que realmente deixá-las experimentarem e aprenderem com a experiência. Contudo, é imprescindível que disponibilize oportunidades de liderança para todas as meninas, independente do seu desempenho, deficiências ou nível de habilidade.
- 4** Fornecer materiais do programa, como camisetas, garrafinhas e mochilas pode incentivar a participação das meninas. Além disso, essa é uma estratégia para estabelecer a identidade do grupo e a sensação de pertencimento.
- 5** Nunca use uma atividade física como punição. Isso pode fazer com que as atividades físicas e esportivas sejam associadas a algo negativo e colocar as participantes ou um grupo específico em uma situação desconfortável ou posição de evidência, podendo resultar na falta de interesse pelo programa ou traumas associados ao esporte.
- 6** Encoraje as participantes a superar seus desafios individualmente ou no grupo. Isso fará com que as meninas desenvolvam habilidades de confiança, visão estratégica e resolução de problemas.



7 A promoção de eventos, gincanas, torneios e festivais esportivos é uma excelente maneira de motivar a participação das meninas. De preferência, faça com que elas se envolvam na elaboração e organização desses eventos, pois além de estimular o desenvolvimento da liderança, você fará com que elas se sintam mais motivadas a participarem de um evento que elas próprias criaram.

8 Evite criar situações em que as meninas se sintam constrangidas, ameaçadas ou evidenciá-las de maneira intimidadora. Um bom exemplo disso é a forma de divisão de equipes. Por vezes, a menina que é escolhida por último é colocada em uma posição de desconforto ou constrangimento. Portanto, é necessário pensar em estratégias criativas e divertidas de divisão de equipes. Nesse mesmo sentido, se esforce para que todas as meninas sejam chamadas pelo nome, evitando apelidos (principalmente os discriminatórios e pejorativos). Não tolere nenhuma manifestação de *bullying*.

9 Sempre que possível, crie ou estimule que o próprio grupo crie regras nas atividades que incentivem com que todas as meninas tenham oportunidades parecidas na atividade e chances de sucesso. Atente-se as meninas que tem baixa participação, evitam ou se mostram infelizes ou incomodadas em participar das atividades.

10 Evite a competição exacerbada, em que as meninas precisam ganhar a qualquer custo ou que faça comparações com a “melhor” do grupo.

11 Peça sempre a opinião das meninas sobre as atividades trabalhadas e faça adaptações e ajustes de acordo com as necessidades e expectativas do grupo. Isso fará com que suas atividades estejam cada vez mais alinhadas aos objetivos das meninas e incentivará a sua participação.

NECESSIDADES BÁSICAS

Durante o planejamento de um programa efetivo de esportes é necessário considerar as necessidades básicas para que o programa seja implementado de maneira segura, eficiente e tenha sucesso. Cada necessidade deve ser discutida em termos mínimos e ideais. Em casos em que a organização não conseguir atender as necessidades básicas ideais, elas devem ao menos garantir minimamente que essas necessidades sejam atendidas. Se um programa não puder garantir que as meninas tenham o suporte mínimo recomendado, é preciso reconsiderar seu planejamento para que não seja uma ameaça ao bem-estar e segurança das participantes.

A seguir, será apresentada uma lista das necessidades primordiais de um programa esportivo de sucesso:

1. ÁGUA LIMPA E COMIDA

A participação nas atividades físicas de um programa esportivo exige que as participantes sejam adequadamente hidratadas e nutridas para evitar riscos a danos físicos e garantir que desenvolvam seu pleno potencial. Uma menina que não tenha suas necessidades nutricionais supridas apresenta uma probabilidade mais alta de não focar ou realizar as atividades propostas do que uma menina que tenha ingerido as calorias necessárias. Além disso, a falta de nutrientes suficientes durante a prática esportiva pode trazer riscos a saúde, como a manifestação de hipoglicemia (diminuição considerável dos níveis de glicose no sangue) diminuindo o desempenho da participante durante as atividades, gerando mal-estar ou sintomas mais graves relacionados ao quadro de hipoglicemia. Outros dados também podem ser gerados pela desidratação, pois a perda de líquidos durante a atividade influencia no aumento da temperatura corporal. As participantes com quadro de desidratação correm o risco de terem choque térmico e danos graves à saúde.

Em contextos de vulnerabilidade social e baixa renda as meninas correm mais risco de não terem acesso à alimentação regular e suprirem suas necessidades básicas nutricionais, portanto, o fornecimento de alimentos e água em um programa esportivo é absolutamente necessário. Muitas vezes, a refeição feita na escola ou no programa será a única que a participante terá durante o dia. Geralmente os programas esportivos oferecem algum tipo de alimento, seja um pequeno lanche ou uma refeição completa, oferecida às participantes antes ou após as atividades. Contudo, é importante reconhecer que nem sempre as organizações possuem recursos materiais ou financeiros suficientes para suprir essa necessidade. Uma estratégia para superar essa dificuldade é o estabelecimento de parcerias com o comércio local, como por exemplo, padarias ou mercearias que forneçam água e alimentos para as meninas. É aconselhável que os alimentos fornecidos às meninas estejam de acordo com uma dieta balanceada e saudável.

NECESSIDADES MÍNIMAS:

Fornecer água potável durante as atividades e certificar-se que as meninas tenham ingerido calorias suficientes para a atividade física. Se as meninas estiverem desnutridas ou desidratadas, elas não devem praticar esportes sem receber comida ou água, pois isso pode comprometer ainda mais sua saúde. Dê informações sobre a importância de se alimentar e beber água antes, durante e depois da prática esportiva.

IDEALMENTE:

Forneça lanches nutritivos ou refeições completas, sucos e água potável para todas as meninas antes ou depois das atividades do programa e/ou eventos.



2. VESTUÁRIO APROPRIADO

A falta de roupas confortáveis e apropriadas para a prática esportiva influencia em seu desempenho, participação e segurança pessoal. Uma menina que joga sem tênis, por exemplo, estará muito mais exposta à riscos de lesões do que uma menina que utiliza calçado apropriado. Muitas meninas que participam de programas esportivos não possuem vestuário e/ou equipamentos adequados para a prática das atividades. Portanto, torna-se necessário que as organizações se esforcem para fornecer todas as partes do uniforme. Além da função do desempenho, participação e segurança, os uniformes geralmente dão às meninas a sensação de pertencimento e orgulho. Caso sua organização não tenha recursos sustentáveis promova campanhas e/ou estabeleça parcerias para doações de vestuário e equipamentos esportivos. Quando os recursos são escassos a organização deve buscar estratégias criativas para resolver o problema. Por exemplo, a organização pode fornecer o calçado para as meninas anteriormente a prática esportiva e logo após as atividades as meninas devem devolvê-los para que outras participantes possam utilizar.

Um outro ponto a ser levado em conta é a importância da utilização de roupas íntimas para a participação das meninas na prática esportiva. Quando elas atingem a puberdade a necessidade de utilizar sutiãs e calcinhas se torna maior, para oferecer sustentação dos seios (evitando dores e incômodos) e o uso de absorvente higiênico durante o período de menstruação. Qualquer programa esportivo destinado a atender meninas adolescentes de maneira eficaz deve se preocupar com essas questões e garantir que todas as meninas tenham acesso a vestuários apropriados.

NECESSIDADES MÍNIMAS:

Garanta que as meninas tenham roupas funcionais e equipamentos apropriados para minimizar o risco de lesão e motivar as meninas a participar das atividades.

IDEALMENTE:

Forneça uniformes, calçados e roupas íntimas para todas as participantes.



3. BANHEIRO E VESTIÁRIO SEGUROS

As meninas geralmente precisam trocar de roupas antes da prática esportiva e/ou utilizar o banheiro durante as atividades. A falta de locais apropriados para as meninas se trocarem e/ou utilizarem pode inibir a sua participação ou colocá-las em risco. As organizações devem garantir espaço livre da presença e interferência de meninos e homens para que as meninas se sintam seguras e confortáveis durante a utilização do espaço. Caso a organização não possua um banheiro/vestiário exclusivo para meninas, deve ser garantido que os meninos e homens sejam proibidos de entrar quando as participantes estiverem ocupando o espaço, sob a inspeção de algum/a responsável da organização. Proporcionar espaços privados e seguros para utilização das meninas é essencial para a sua segurança e participação.

NECESSIDADES MÍNIMAS:

Acesso a um banheiro privado da presença e interferências de meninos e homens durante o tempo em que as meninas estão nas atividades do programa. Se a organização atender meninas com deficiências é necessário tornar os espaços acessíveis para elas.

IDEALMENTE:

Forneça uma instalação exclusiva para as meninas que tenha estrutura para elas mantenham sua higiene, que seja acessível à meninas com deficiências e próximo ao local das atividades.

4. TRANSPORTE

O trajeto até o local onde são realizadas as atividades do programa pode oferecer riscos a segurança das meninas ou terem custo com passagens que elas não possam arcar. Se as participantes não possuírem um meio seguro, acessível e confiável para chegarem ao programa sua participação pode ser comprometida. Para garantir que as meninas acessem as atividades com segurança e tranquilidade, algumas organizações oferecem transportes como vans ou micro-ônibus ou contratam ônibus para transportá-las em dias de evento. Ao considerar o trajeto ou transporte para as meninas, certifique-se de criar alternativas seguras e de baixo custo para que acessem as atividades regulares do programa, bem como festivais, torneios e/ou eventos esportivos. É necessário que as/os responsáveis assinem um formulário de autorização indicando que estão cientes que as meninas serão transportadas em um veículo da organização. Nos casos em que a organização não puder custear um veículo para transportar as meninas, sugere-se que combine com uma/um ou mais responsáveis para acompanhar as meninas nos trajetos que podem ser feitos a pé.

NECESSIDADES MÍNIMAS:

Assegure que as meninas possam realizar o trajeto até o programa com segurança ou acessibilidade.

IDEALMENTE:

Reduza os custos e riscos executando o programa em um local próximo às casas das meninas ou em uma escola que elas já frequentam. Quando não for possível, providencie o transporte necessário.



5. CONHECIMENTO SOBRE MENSTRUÇÃO

Existe um estigma social sobre a menstruação que faz com que esse seja um tema pouco discutido pelas pessoas. Apesar de ser recorrente na vida de metade da população, esse tabu em torno da menstruação faz com que muitas mulheres, em especial as meninas adolescentes, tenham vergonha, abandonem a prática esportiva e deixem de participar de outras atividades cotidianas, como por exemplo ir à escola. As meninas que não têm acesso a informações sobre a menstruação e as maneiras de manter a higiene íntima durante esse período podem encontrar uma grande barreira à participação e continuidade no programa esportivo. Promover uma educação sobre o ciclo menstrual de maneira descontraída e agindo com naturalidade cria um ambiente em que as participantes se sintam confortáveis para conversar e tirar suas dúvidas sobre o tema. Isso pode incentivar de maneira significativa à participação das meninas. Ao falar de menstruação é necessário conversar com as meninas sobre higiene pessoal, mostrando a importância de cuidarmos do corpo como um todo e dando informações sobre os cuidados básicos que elas devem ter durante o período menstrual, como por exemplo trocar absorventes com frequência e realizar a higiene íntima com água e sabão neutro. Os programas esportivos para meninas devem ter a preocupação de fornecer absorventes íntimos para as participantes, caso precisem, pois algumas delas podem não ter acesso a eles em outros locais ou necessitarem em caso de emergência. Além disso, precisam fornecer banheiros reservados para que as meninas possam trocar seus absorventes e fazer a higiene íntima se necessário.

Existem crenças normativas que perpetuam a ideia de que durante o período menstrual as meninas não podem praticar esportes por trazer danos a saúde. Portanto, é fundamental mostrar que as atividades esportivas podem ser praticadas normalmente durante a menstruação e que a sua prática pode trazer benefício para a saúde, como por exemplo a melhora do humor e amenizam os sintomas da tensão pré-menstrual (TPM) ou promover o alívio de cólicas menstruais. Isso acontece devido a liberação de substâncias e hormônios no nosso organismo durante a atividade física. Caso as/os profissionais de sua organização não se sintam à vontade para trabalhar o tema, é aconselhável estabelecer parcerias com postos de saúde locais e convidar uma/um profissional para conversar com as meninas.

NECESSIDADES MÍNIMAS:

Oferecer informações sobre o ciclo menstrual e higiene íntima, além de fornecer banheiros para as meninas perto dos espaços em que praticam atividades esportivas.

IDEALMENTE:

Forneça às meninas informações sobre menstruação e os estigmas envolvidos com o tema, educação sobre higiene pessoal e íntima, banheiros acessíveis e reservados e absorventes íntimos.

6. REPUTAÇÃO E EFICÁCIA DO PROGRAMA

Programas esportivos que oferecem modelos de referência femininos, espaços seguros e oportunidade de crescimento e desenvolvimento, certamente terão sucesso e não precisarão de grandes esforços para recrutar e manter as participantes. Se as meninas conseguem, em um ambiente propício, atingir seus objetivos, se divertirem e se sentirem representadas e inspiradas pelas atividades e referências do programa, ela fará tudo o que estiver ao seu alcance para continuar participando. Além disso, é mais provável que ela recrute outras amigas para participar de um programa que atenda às suas necessidades e expectativas. A reputação e eficácia de um programa esportivo de qualidade também trará consequências positivas sobre o modo em que as/os responsáveis e a comunidade de modo geral terão confiança e darão credibilidade ao trabalho desenvolvido pela organização.

Um fator chave para garantir que um programa esportivo contribua para o desenvolvimento das meninas é o nível de participação durante a prática esportiva. Em geral, quanto mais as meninas participam das atividades, mais oportunidades elas têm de sucesso e crescimento. É importante criar estratégias criativas para incentivar que as meninas participem ativamente e se divirtam com as atividades. A duração do programa também influenciará no grau de conhecimento, desenvolvimento e resultados.

NECESSIDADES MÍNIMAS:

Tentar manter as meninas no programa por pelo menos um ano e proporcionar que as atividades sejam atrativas e promovam a participação de todas.

IDEALMENTE:

Execute programas esportivos de pelo menos quatro anos, em que as meninas se envolvam nas atividades e desenvolvam habilidades para a vida. Isso permitirá que elas cresçam e aprendam em um ambiente seguro durante um momento crítico em que as meninas apresentam maior vulnerabilidade.





7. ADEQUAÇÃO AO CONTEXTO DAS MENINAS

Uma das razões mais comuns pelo qual as meninas abandonam a prática de esportes é o conflito com as responsabilidades ou valores familiares. A influência da família sobre os comportamentos das meninas é muito forte. Em nossa sociedade existem normas que estipulam quais são os comportamentos e papéis esperados para meninas e meninos. No entanto, essas normas garantem direitos diferentes entre os dois e limitam a liberdade das meninas. Espera-se que elas cuidem dos irmãos mais novos ou de pessoas idosas, façam as tarefas domésticas e contribuam para a renda familiar. Quando essas responsabilidades se conflitam com os horários das atividades ou limitações do programa, é muito difícil que as meninas permaneçam nas atividades e abram mão de seus deveres. Além disso, a resistência familiar e o desacordo sobre as prioridades das meninas podem reduzir a sua participação ou até mesmo impedir que elas permaneçam no programa. É fundamental que as organizações ajustem o programa para se enquadrarem ao contexto das meninas. Isso significa que não deve haver conflito entre o horário do programa/eventos e as tarefas das meninas. A organização também deverá adotar estratégias para que as meninas possam levar seus irmãos para o programa e tenham com quem deixar enquanto participam das atividades. Outra sugestão que pode funcionar é realizar as atividades com espaçamento de dias entre uma sessão e outra. Dessa maneira, ficará mais fácil para negociar com a família da participante.

É igualmente importante o diálogo da organização com as/os responsáveis. A comunicação de forma regular e transparente é fundamental para que a família conheça as atividades e os benefícios do programa, assim como o progresso alcançado pelas meninas. Isso evitará com que as/os responsáveis façam julgamentos equivocados sobre o programa.

NECESSIDADES MÍNIMAS:

Conhecer o contexto das participantes e suas responsabilidades fora do programa. Entender as limitações e tentar negociar com a família e com a menina para que ela consiga participar minimamente o programa é fundamental.

IDEALMENTE:

Ajuste os horários das atividades do programa de acordo com as responsabilidades e tarefas familiares e escolares das meninas e ofereça a estrutura necessária para que elas participem efetivamente, caso tenham que levar acompanhantes. Além disso, converse com as/os responsáveis sobre os benefícios do programa para as meninas e tente negociar que elas/eles deem menos tarefas e responsabilidades enquanto elas estiverem participando das atividades.

COESÃO DO GRUPO

Um ponto importante para manter as meninas em um programa esportivo e garantir uma atmosfera descontraída e aberta a todas as participantes é a coesão do grupo. Um ambiente de grupo no qual as meninas se sintam confortáveis e seguras para serem elas mesmas e expressarem suas opiniões sem se preocuparem é ideal para qualquer programa esportivo de sucesso, no entanto, promover essa atmosfera não é tão simples quanto parece. Muitas vezes, as meninas que frequentam os programas esportivos já se conhecem de outros espaços, como escola e comunidade, e já vivenciaram conflitos entre si. Em outros casos, grupos que misturam meninas de diferentes comunidades/bairros, classes sociais, origem étnica e escolas podem gerar grandes problemas através de intimidações e sentimentos de superioridade. Não obstante, é comum que nos grupos sem coesão ocorram manifestação de *bullying*, ameaças, assédio moral e agressões físicas. Quando as meninas se sentem apançadas ou sofrem essas violências elas não se envolvem totalmente nas atividades e podem decidir não voltar ao programa para evitar o grupo.

A coesão do grupo e a ausência de *bullying* e outras ameaças são fatores essenciais para manter as meninas em um programa e fazer com que ela tenha uma experiência positiva com o esporte, favorecendo que ela leve esse hábito para a vida. A organização, em especial as/os profissionais que trabalham diretamente com as meninas, deve assumir a responsabilidade de identificar situações de assédio moral ou conflito entre as participantes e intervir de maneira eficiente para que essas situações não ocorram.





RECOMENDAÇÕES:



1 Observe as meninas que dominam as discussões e a participação durante as atividades. Se você notar que formas abusivas ou negativas na participação dessas meninas, busque conversar sobre o seu comportamento e incentivar mudanças positivas.

2 É comum que se formem subgrupos, popularmente chamados de "panelinhas", entre as meninas que tem maior identificação ou resistência ao restante do grupo. É necessário quebrar a formação desses grupos e estimular que as meninas interajam com todas as meninas da turma/time estando abertas para conhecer e se aproximar do grupo. Deve-se estimular essa separação e interação com outras meninas a partir de dinâmicas divertidas de formação de grupos/equipes. Dessa maneira, é evitado que as meninas criem resistência ou se sintam injustiçadas.

3 É primordial a elaboração de regras de convivência criadas por todo grupo que devem ser seguidas pelas participantes, certifique-se de que todas as meninas contribuam para a construção dessas regras.

4 Ao observar que as meninas estão discutindo, se aproxime e faça a mediação do conflito antes que se agrave.

5 Garanta que discriminações e preconceitos não sejam tolerados e incentive que as meninas respeitem as diferenças e respeitem umas as outras.

6 Evite favoritismos. É importante motivar as meninas que são líderes naturais e demonstram um ótimo comportamento, no entanto, favorece-las constantemente em detrimento de outras pode ter impactos negativos nas outras meninas, como a sensação de incapacidade, ciúmes ou causar conflitos no grupo. Portanto, dê oportunidades para que todas desenvolvam a capacidade de liderança e assumam responsabilidades.

7 Utilize jogos e atividades que favoreçam a confiança no grupo, o desenvolvimento de habilidades de autocontrole, resolução de conflitos, espírito de equipe, respeito as regras e a diversidade, liderança positiva e empatia. Essas atividades e habilidades são fundamentais para o fortalecimento do grupo e a sensação de pertencimento.

ATIVIDADES INFORMAIS

As atividades informais antes ou depois de uma sessão do programa pode servir como uma oportunidade das/dos professoras/es ou técnicas/técnicos estabelecerem fortes laços de confiança com as participantes fora do ambiente de aula. O tempo durante essas atividades informais pode ser valioso para as/os profissionais discutirem questões da vida e conhecerem melhor o contexto familiar e social em que as meninas estão inseridas. Entrevistas realizadas pela Women Win com treinadoras/es mostraram que as participantes se sentem mais livres e confortáveis para pedir conselhos, tirar dúvidas e discutir sobre coisas que as incomodam na vida, quando elas têm mais tempo para interagir com as/os profissionais antes e depois da prática esportiva. Dessa maneira, as/os educadoras/es têm mais oportunidades de atuar de forma significativa dando conselhos e informações valiosas a essas meninas.

No entanto, é importante que as organizações estejam atentas à comportamentos inadequados, em especial por parte dos profissionais do gênero masculino. Muitas vezes, treinadores e professores homens podem usar essas oportunidades para flertar com as participantes adolescentes, caso ninguém esteja monitorando.

RECOMENDAÇÕES:

1 Para a segurança das meninas e das/dos próprias/os professoras/es e treinadoras/es é importante estabelecer um código de conduta a ser seguido por todas/os as/os profissionais e evitar realizar essas atividades informais em locais isolados ou fora da instituição.

2 Certifique-se que as conversas sejam mantidas ao alcance da visão de outras/os pessoas da organização e que tenha uma profissional mulher de referência, caso as meninas precisem reportar casos de abuso ou comportamentos inapropriados por parte de suas/seus professoras/es, em especial, os do gênero masculino.



CÓDIGO DE CONDUTA

Embora muitas organizações, a nível mundial, utilizem o esporte como estratégia para empoderar meninas, observa-se que existe uma ausência de códigos que estabeleçam normas de boas práticas e atitudes para garantir a criação de espaços seguros no esporte para o desenvolvimento das meninas. Além disso, à medida em que o número de programas nessa área aumenta, também aumentam os riscos para a segurança das meninas. Infelizmente, o assédio sexual, a desigualdade de gênero e a discriminação se tornaram uma realidade e um problema social no esporte. É uma necessidade emergencial adotar políticas de tolerância zero a práticas prejudiciais às meninas.

Qualquer programa esportivo bem planejado que realmente leve em consideração e se preocupe com a segurança emocional e física de suas participantes deve criar e implementar um código de conduta que oriente comportamentos, processos e procedimentos que garantam a proteção das meninas. Para obter mais informações sobre como tornar seu programa esportivo seguro para meninas e obter orientações sobre como criar o código de conduta, consulte a seção [Espaços Seguros](#) neste Guia.

CAPACITANDO TREINADORAS/RES E EDUCADORAS/RES

Como trabalham diretamente com as meninas e representam a ponta da interação com as participantes, as/os treinadoras/es e educadoras/es fazem toda a diferença. Profissionais capacitadas/os ajudarão as meninas a desenvolver habilidades esportivas e facilitarão com que as experiências nas atividades do programa contribuam para o desenvolvimento de habilidades para a vida. Em contrapartida, profissionais que não são capacitadas/os a desenvolverem o pleno potencial das participantes, podem ter um impacto negativo e duradouro na autoestima das meninas e seu interesse pelo esporte. Em outras palavras, o sucesso de um programa está, em partes, nas mãos das/os treinadoras/es e educadoras/es. No entanto, a organização é responsável por garantir que essas/esses profissionais tenham ferramentas e recursos necessários para atender efetivamente as meninas.

Atender efetivamente as meninas não significa que a/o profissional deva apenas facilitar uma sessão ou treino. É necessário ter conhecimento específico, competências de facilitação bem aprimoradas e fornecer apoio às participantes. Essas/esses profissionais devem estar preparadas/os para lidar com as questões complexas e/ou delicadas que afetam o seu cotidiano no programa esportivo. Infelizmente, muitas/os treinadoras/es e educadoras/es envolvidas/os com programas esportivos não são adequadamente capacitadas/os para lidar com o desenvolvimento efetivo das participantes. Portanto, é importante que as/os profissionais de esporte que possuem vasta especialização e conhecimento técnico de determinada modalidade, desenvolva também a compreensão profunda sobre a didática necessária para desenvolver habilidades para a vida. Em contrapartida, também é necessário que as/os profissionais que já possuem essa compreensão, obtenham os conhecimentos necessários para ensinar de maneira efetiva os fundamentos técnicos e táticos das modalidades.

Nesse sentido, torna-se crucial que as organizações ofereçam treinamentos e oportunidades e invistam para que as/os profissionais desenvolvam novas habilidades e se preparem para atuar de modo a garantir o desenvolvimento do pleno potencial das participantes do programa. O ideal é que as/os profissionais das organizações já sejam qualificadas/os para lidar tanto com as questões técnicas relacionadas ao programa quanto com as sensíveis dinâmicas de grupo e os assuntos que afetam as vidas das participantes. Caso essa não seja a realidade da sua organização, crie oportunidades para que as/os profissionais se desenvolvam e consigam promover uma abordagem holística do uso do esporte como ferramenta para o desenvolvimento.

FERRAMENTA PARA CAPACITAR TREINADORAS/ES E EDUCADORAS/ES:

1 Manuais. Fornecer um manual com informações técnicas sobre como as/os profissionais devem trabalhar com as meninas é o primeiro passo para capacitá-las/os. Os manuais geralmente incluem valores e princípios a serem adotados, ideias de atividades a serem aplicadas e dicas de planejamento. A maioria dos manuais são produzidos por gestoras/es de programas esportivos ou treinadoras/es e educadoras/es especialistas nas temáticas. Nele estão incluídas informações específicas sobre habilidades técnicas do esporte e de habilidades para a vida, instalações e considerações culturais locais. No entanto, se a organização não obtiver os recursos necessários para criar seu próprio manual, é possível utilizar os manuais já existentes de outras organizações e instituições. Ao utilizar materiais de referência é importante levar em conta adaptá-los às necessidades do contexto local da sua organização. O programa **"Youth Development Football"** implementado pela Cooperação Brasil-Alemanha para o Desenvolvimento Sustentável (GIZ) em parceria com o Departamento de Esporte e Recreação da África do Sul em dez países africanos oferece uma diversidade de manuais gratuitos (em inglês) que ajudam as/os profissionais a terem conhecimento de como utilizar o esporte para o desenvolvimento.



2 Currículos. Além dos manuais de treinamento técnico, os currículos que auxiliam na abordagem de temas relacionados às questões da vida, como a violência baseada no gênero, saúde e direitos sexuais e reprodutivos, pressão dos colegas, são essenciais para capacitar as/os profissionais que querem abordar temas delicados. Atente-se às barreiras de linguagem. É importante fornecer materiais escritos em um idioma totalmente compreensível. Outro ponto de atenção é que a maioria dos currículos não inclui capítulos sobre atividades esportivas para pessoas com deficiência. Portanto, é necessário aprofundar os conhecimentos da organização e das/os profissionais que trabalham diretamente com as meninas, principalmente, aquelas/es que atendem grupos que contenham meninas com deficiência. Para mais informações sobre como encontrar e escolher um currículo de qualidade, consulte a seção [Utilizando um currículo](#) deste Guia

3 Workshops e treinamentos. Certas/os profissionais podem aprender tudo utilizando apenas um manual ou currículo, enquanto outras/os têm mais facilidade em aprender com demonstrações ao vivo ou discussões. Realizar ou participar de workshops e/ou treinamentos pode ser uma forma valiosa de compartilhar informações e aprimorar os conhecimentos. Esses eventos podem ser focados em diferentes aspectos do trabalho, como por exemplo a criação de espaços seguros para as meninas, a aprendizagem de habilidades técnicas ou como identificar e abordar casos de violência de gênero. O treinamento interno ajuda a garantir que todas/os as/os funcionárias/os da organização estejam trabalhando de maneira alinhada dentro dos princípios da instituição e promovendo os mesmos valores. Dessa forma, as capacitações internas oferecem oportunidades para reiterar os valores e metas do programa, espaços para trocas de informações e conhecimentos. Além disso, pode ser um espaço importante para treinadores e educadores do gênero masculino se sensibilizarem nas questões de gênero, principalmente quando estão envolvidos com grupos mistos (meninas e meninos) de adolescentes.

4 Avaliação. Avaliações regulares são uma ferramenta indispensável para apoiar a capacitação das/os profissionais e garantir que elas/es estejam atendendo efetivamente as meninas de maneira positiva. O processo de avaliação pode ser uma experiência de aprendizagem para todas/os as/os envolvidos no processo. As avaliações podem ser conduzidas por um/uma supervisor/a do programa, mas também contar com a participação das meninas e de suas/seus colegas de trabalho. Convidar as meninas a participar do desenvolvimento e condução do processo de avaliação pode transmitir uma mensagem poderosa para as participantes de que sua voz e experiência são importantes.

5 As avaliações podem ser conduzidas verbalmente, mas é importante que haja também um registro escrito do desempenho da/do profissional como uma maneira de resguardar ambos os lados. Por medida de segurança, avaliações feitas pelas participantes ou por colegas de trabalho devem ser feitas de modo anônimo e por escrito.

6 Código de conduta. Programas esportivos de sucesso para meninas têm expectativas e regras muito claras para todas/os as/os funcionários da organização. Todas/os as/os funcionárias/os, incluindo treinadoras/es e educadoras/es, devem assinar um código de conduta, declarando que ela/ele entende e obedecerá às regras da organização. Isso o/a proporciona total responsabilidade em caso de abuso ou uso indevido do poder de liderança. O código de conduta também é uma valiosa ferramenta de comunicação, demonstrando que tanto a organização quanto as/os treinadoras/es ou educadoras/es entendem claramente o que se espera para criar um espaço seguro para as meninas. É necessário deixar bem claro sobre as penalidades sofridas em caso de violação do código de conduta. A organização deve adotar o compromisso e a política de tolerância zero para assédio sexual, discriminação, violência ou abuso. Para mais informações sobre como elaborar um código de conduta, consulte a seção [Estabelecendo políticas e procedimentos de proteção à criança](#) deste Guia.

DESENVOLVENDO A LIDERANÇA DA EQUIPE

As lideranças de uma organização refletem diretamente os seus valores, filosofias e princípios. Em organizações esportivas, geralmente, existem diversos níveis de liderança: gestoras/es que supervisionam e gerenciam os programas e projetos, professoras/es e/ou treinadoras/es que trabalham na ponta diretamente com as meninas, e as jovens líderes, que servem como intermediárias influentes entre as meninas e as pessoas adultas. As lideranças definem e sustentam a identidade de um programa, e além disso, constituem modelos de referência que inspiram outras meninas a assumirem esse papel. A maneira com que elas realizam o seu trabalho e responsabilidades oferecer impactos significativos para alcançar resultados de sucesso.

MULHERES NA LIDERANÇA

Mulheres ocupando uma posição de liderança, incluindo o trabalho como treinadora ou educadora, são essenciais para garantir o sucesso de programas esportivos voltados para o empoderamento de meninas. Priorizar as mulheres capacitadas para esses papéis cria oportunidades de liderança, geralmente escassas ou inexistentes as mulheres. Em todos os níveis de liderança organizacional, é importante permitir que as mulheres tenham a oportunidade de fortalecer habilidades de de-

cisão, confiança e gerenciamento. Apesar de alguns programas esportivos recrutarem mulheres como membros da equipe, mulheres em posição de liderança não são uma realidade recorrente no Brasil e no mundo. Quanto mais mulheres em visibilidade nesses papéis, mais fortemente os estereótipos de gênero são quebrados e desconstruídos, não apenas entre as mulheres e meninas adolescentes, mas também para meninos e homens e para a comunidade em geral.



As mulheres em posição de poder e liderança dentro de uma organização servem como fortes modelos de referência para meninas mais jovens. Quando as participantes veem as mulheres de suas próprias comunidades em posições de lideranças, as possibilidades de acreditarem em suas próprias realizações se tornam mais reais. As mulheres líderes desempenham um papel fundamental para garantir que as meninas se sintam seguras e que suas necessidades sejam atendidas. Muitos parceiros da Women Win relataram que as meninas se sentem mais à vontade para falar de suas necessidades e dúvidas com as trei-

nadoras e educadoras do que com os modelos de liderança masculinos. Por exemplo, se uma menina está sofrendo abuso sexual em casa por um irmão ou padrasto, em muitos casos ela tem mais probabilidade de se sentir à vontade de comunicar a uma mulher.

A igualdade de gênero deve ser fomentada em toda a organização, incentivando e buscando mulheres para ocupar posições de liderança. Além de considerar o que é melhor para as participantes e servir como modelo de referência, elas contribuem para a quebra de um ciclo histórico de desigualdade.

CAPTAÇÃO DE PROFESSORAS E TREINADORAS

Em diversos locais do mundo, em especial em países com alta densidade populacional ou onde o esporte feminino tem força de presença, existem muitas mulheres capacitadas para assumir cargos de treinadoras ou educadoras¹⁶. No entanto, o esporte é reconhecido mundialmente como um espaço de reserva masculina e o incentivo a participação das mulheres nesse ambiente não é totalmente aplicado. Isso ocorre porque estereótipos de gênero em relação a participação de mulheres no esporte são legitimados e naturalizados. É comum, até mesmo em equipes de categoria feminina, ver técnicos homens no comando sob o argumento de que homens conhecem e dominam mais os assuntos relacionados ao esporte. Apesar de naturalizado, esse discurso não reflete a realidade, pois é crescente o número de mulheres que capacitadas a exercerem essa e outras funções.



¹⁶ Fonte: United Nations Division for the Advancement of Women, Department of Economic and Social Affairs (2007). [Women 2000 and Beyond: Women, Gender Equality and Sport](#).

DICAS PARA RECRUTAR PROFISSIONAIS MULHERES:



1 Divulgação. Divulgue massivamente que a organização está à procura de profissionais mulheres qualificadas a assumirem a posição de treinadoras/educadoras. Anuncie através de sites especializados, nas redes sociais e também na comunidade. Fixe cartazes e panfletos em academias, associação de moradores e em outros espaços comunitários. Certifique-se de indicar claramente suas necessidades em relação as qualificações e tempo de experiência.

2 Visite locais mais propensos a encontrar essas profissionais, como universidades de educação física próximas ao local de realização do programa esportivo ou em outras instituições que já possuem treinadoras ou educadoras mulheres para recrutar e receber indicações.

3 Se o seu programa esportivo foi estabelecido há alguns anos, busque informações sobre meninas que já passaram pela organização e tenham cursado educação física ou possuir habilitação para o ensino de artes marciais ou dança, por exemplo. Esse pode ser um terreno fértil e uma estratégia poderosa de empoderamento dessas meninas. Além disso, o programa provavelmente se beneficiará pelo fato da treinadora ou educadora já ter conhecimento da logística e das expectativas do programa.

4 Entre em contato com os órgãos reguladores do esporte. Muitos esportes possuem organizações nacionais e regionais que governam regulamentos, treinadora/es, autoridades, etc. Como sede central de um esporte, as pessoas da organização geralmente conhecem treinadoras qualificadas e podem indicar contatos.

5 Compartilhe recursos. Estabeleça parcerias com organizações que precisam ou tenham fortes treinadoras e/ou educadoras mulheres, para dividir seu tempo entre diferentes programas.

6 É importante ressaltar que a educação física, incluindo o ensino de esportes, é uma profissão regulamentada pela legislação brasileira. Portanto, é necessário que todas as profissionais selecionadas para aplicar as atividades esportivas possuam formação acadêmica necessária, ou graduação específica que a habilite a ensinar esportes como as lutas, por exemplo.



HOMENS NA LIDERANÇA

Ao incorporar homens em posições de liderança, é importante reconhecer que na maioria das sociedades as mulheres e meninas aprenderam a ser submissas a modelos masculinos de autoridade e liderança, assim como os meninos e homens aprenderam a desempenhar um papel de superioridade frente à mulher. O planejamento consciente e a seleção cuidadosa de homens que realmente acreditam na igualdade de gênero e no empoderamento de meninas e mulheres é fundamental para que a inclusão masculina no programa esportivo seja bem-sucedida. Incluir e treinar mulheres em cargos de liderança deve ser uma prioridade organizacional, porém a maioria das organizações também se beneficia com as contribuições dos homens. Incluir os homens nos esforços para capacitar meninas e mulheres pode ser benéfico ideológica e praticamente. Ao longo da história, os homens tiveram mais incentivo e acesso ao esporte, portanto, eles geralmente possuem conhecimentos técnicos valiosos para oferecer às meninas e ao ensinar habilidades específicas para as participantes, os programas geralmente recorrem a esse conhecimento. Os homens verdadeiramente dedicados ao empoderamento de meninas e mulheres podem trabalhar diretamente com as participantes e mostrar exemplos positivos de comunicação, comportamento e respeito entre os gêneros. Eles podem trazer uma diversidade de experiências e perspectivas para um programa.

Além disso, ter um homem celebrando as conquistas e a capacidade das meninas pode deixar uma boa impressão na participante. Do ponto de vista do programa, ter profissionais comprometidos, dedicados e qualificados que incorporem os princípios da organização e se esforcem para capacitar meninas, independente do gênero da/do profissional, é de suma importância. No entanto, é preciso levar em

conta que apenas a presença de um homem tem o potencial de inibir a participação das meninas e reforçar a crença de que apenas os homens assumem o comando em posições de liderança. Se a participante já sofreu ou presenciou violências de gênero onde o homem foi o agressor, provavelmente ela se sentirá insegura e relutará em confiar e compartilhar tão livremente quanto faria com uma líder mulher. Existem inúmeros episódios em que atletas mulheres foram assediadas e/ou abusadas sexualmente por seus treinadores ou professores. Ao criar programas esportivos para meninas, é importante estar ciente dos riscos e benefícios de incluir lideranças masculinas para garantir que o programa seja um espaço seguro física e emocionalmente e obtenha sucesso.

CONSIDERAÇÃO:

Normalmente, é mais confortável para as meninas adolescentes conversar com as participantes ou treinadoras ou educadoras mulheres sobre questões relacionadas às mudanças em seu corpo, menstruação e menstruação do que com os homens. No entanto, a maioria dos treinadores e educadores homens de meninas adolescente vivenciará ocasiões em que a participação plena de uma menina no programa exige compreensão, aconselhamento e educação sobre questões pessoais, sensíveis e específicas para as mulheres. Por exemplo, se uma menina está menstruada ou com cólicas menstruais, ela deve ser capaz de se comunicar com o seu treinador sem sentir vergonha ou medo.

DICAS PARA INTEGRAR HOMENS EM UM PROGRAMA ESPORTIVO PARA MENINAS:



1 Realize um processo seletivo minucioso analisando a percepção dos candidatos sobre o empoderamento das meninas. Pergunte sobre as suas experiências em incentivar o desenvolvimento de meninas e tornarem mais fortes e capazes, em vez de se limitar apenas nas suas habilidades técnicas.

2 Se um treinador ou professor homem não tiver experiência com empoderamento de meninas, ofereça treinamentos e capacitações nesse sentido. Enquanto não for possível qualifica-lo, limite seu papel a sessões ocasionais de treinamento que não abordem temas específicos ou delicados para as meninas.

3 Por medida de segurança para as meninas e os próprios profissionais, quando houver viagens ou eventos externos, considere incluir uma profissional mulher ou uma responsável pelas meninas para acompanhá-las juntamente ao treinador ou professor.

4 Adote uma política de tolerância zero para comportamentos inadequados com as meninas.

5 Ofereça capacitações para todas/os as/os treinadoras/es e professoras/es sobre como abordar e discutir com as meninas temas delicados, como sexualidade e saúde sexual e reprodutiva.

6 Ofereça recursos acessíveis de denúncia e informações para as meninas sobre violência

e abuso de gênero, caso ocorra situações de abuso ou violência dentro e fora do programa por parte dos profissionais da organização. Certifique-se de que as meninas têm uma profissional mulher de referência com quem se sintam seguras e possam conversar sobre violências e abusos sofridos e que possam contatar as autoridades competentes. Para mais informações acesse a seção **Espaços Seguros** deste Guia.

7 Incentive que as meninas vejam os profissionais homens como parceiros em seu desenvolvimento, desconstruindo as normas de gênero socialmente estabelecidas. Nos encontros iniciais do grupo, explique que todas/os as/os treinadoras/es e educadoras/es compreendem que a menstruação e o desenvolvimento sexual são uma parte natural do desenvolvimento de meninas e mulheres.

8 Assegure de que os treinadores e educadores compreendam, respeitem e acreditem quando as participantes não puderem participar das atividades devido à cólicas menstruais ou outros desconfortos decorrentes da menstruação.

9 Mantenha limites claros em torno de discussões com as meninas. Não entre em discussões sobre o comportamento sexual das meninas, caso alguma participe precise discutir sobre sexualidade ou tópicos pessoais referentes a sua saúde e seus direitos sexuais e reprodutivos, encaminhe-a uma profissional mulher referenciada para tratar desses assuntos com as meninas.



Para mais informações sobre como envolver meninos e homens nas atividades esportivas das meninas, consulte a seção **Participação da comunidade** deste Guia.

QUALIDADE DO ESPORTE

Existem diferentes perspectivas nas quais as organizações podem basear seus programas esportivos para meninas, cada um com diferentes resultados ou experiências para as participantes. Algumas organizações optam por oferecer programas que não têm a competição como foco de suas atividades, enquanto outras optam por construir seus programas com foco no desenvolvimento de habilidades técnicas em um ambiente competitivo. Ambas perspectivas trazem benefícios para as meninas, cabe à organização entender as necessidades do grupo atendido, o contexto de sua comunidade, bem como os recursos disponíveis para implementação do programa. Existem organizações que optam por combinar os dois tipos de abordagens em seus programas, oferecendo a todas as participantes um ambiente não competitivo que as introduz ao esporte, bem como um ambiente competitivo que permita que as meninas interessadas tenham a oportunidade de se destacar por suas habilidades técnicas.

É importante ter em mente que, embora os programas esportivos sem foco na competição ou não estruturados tenham benefícios e características atraentes, a oportunidade de

desenvolver habilidades técnicas, estabelecer metas e se sobressair em alguma atividade é importante para o desenvolvimento da liderança, bem como das habilidades para a vida. Formalizar seu programa de esportes pode fornecer uma série de benefícios adicionais que um programa não competitivo ou não estruturado não pode oferecer. A competição e o acesso ao esporte de alta qualidade expõem as meninas a oportunidades que muitas vezes lhes faltam em outras partes de suas vidas, como aprender a lidar com a pressão, estabelecer metas e se engajar em uma competição saudável.

De forma ética e prática, os programas que atendem às meninas com mais eficiência são aqueles que priorizam o bem-estar das meninas a vencer. O esporte é inerentemente um espaço competitivo. As meninas podem se beneficiar muito ao aprender como competir, como vencer e como perder de modo equilibrado. No entanto, se o objetivo de um programa é ajudar a fortalecer meninas fora do campo, o crescimento e o desenvolvimento da adolescente devem sempre ser considerados mais importantes do que ganhar ou perder.

PROGRAMAS ESPORTIVOS NÃO ESTRUTURADOS

CARACTERÍSTICAS:

- Variedade de esportes;
- Agenda flexível, aulas acontecem de modo irregular ou com pouca frequência;
- Atividades realizadas por conta de eventos;
- Programa baseado em jogos;
- Jogos com baixo nível de dificuldade;
- Pouco nível de especialização.

BENEFÍCIOS:

- Familiarizar as meninas com a atividade física e se divertir;
- Ambiente não ameaçador;
- Gera interesse;
- Poucos recursos necessários (equipamentos, treinadores, quadras);
- Pouca resistência das/os responsáveis ou da comunidade, não desafia as normas de gênero.

PROGRAMAS ESPORTIVOS ESTRUTURADOS

CARACTERÍSTICAS:

- Desenvolvimento de habilidades é enfatizado;
- Encontros acontecem de modo consistente e frequente;
- Educadoras/es e treinadoras/es treinadas/os e capacitadas/os;
- Foco no ensino de modalidades esportivas específicas;
- Possibilidade de formar times;
- Competição saudável incentivada;
- Participação em competições, torneios e eventos externos.

BENEFÍCIOS:

- Perceber o progresso no desenvolvimento de habilidades é fundamental para a confiança das meninas;
- Maior comprometimento das participantes;
- Benefícios de saúde mais profundos (físicos e mentais);
- Facilita a transferência das lições do esporte para a vida: disciplina, trabalho em equipe, saber lidar com a derrota, gerenciamento do tempo;
- Práticas de liderança mais profundas, oferece a diferentes meninas a chance de se destacar;
- Facilita o encaminhamento para empregos na área esportiva;
- Estabelecer metas e conquistá-las é divertido!



DICAS PARA FORMALIZAR UM PROGRAMA ESPORTIVO:

- 1** Elaborar o programa com o suporte de uma/um especialista em esporte;
- 2** Contratar treinadoras/es e/ou educadoras/es qualificadas/os e treinadas/os;
- 3** Possibilitar que as meninas interessadas em se profissionalizar tenham oportunidade de realizar treinos extras ou de receberem o encaminhamento necessário , como por exemplo clubes ou escolas de arbitragem;
- 4** Fornecer oportunidades de certificação nacional e internacional;
- 5** Utilizar uma metodologia para o ensino de modalidades esportivas;
- 6** Considerar o fornecimento de alimentação para as meninas;
- 7** Estabelecer parcerias com outras instituições esportivas existentes: federações, faculdades de educação física, outras ONGs de esporte para o desenvolvimento;
- 8** Investir em equipamentos, instalações, uniforme;
- 9** Desenvolver uma cultura organizacional favorável ao gênero (em todos os níveis): comunicações, recursos humanos, administração;
- 10** Convidar atletas e modelos de referência para conhecer a organização e conversar com as participantes;
- 11** Utilizar a qualidade do esporte como (um de muitos) indicadores do sucesso do programa;
- 12** Apoiar as oportunidades de emprego para as meninas no esporte mas também fora do contexto esportivo.

COMPETIÇÕES, TORNEIOS E EVENTOS

Em sessões regulares de treinamento, as meninas aprimoram suas habilidades técnicas, a sua capacidade de trabalhar em grupo e outras habilidades fundamentais para a vida e o desenvolvimento do pleno potencial das participantes. Pode ser empoderador e significativo para as meninas testarem essas habilidades através da competição e na frente de outras/os espectadoras/es. Quando a família e/ou a comunidade assistem aos jogos e competições das meninas, elas têm a oportunidade de compartilhar seu desenvolvimento com a torcida. A afirmação pública do desenvolvimento pode acelerar o progresso das meninas dentro e fora do ambiente esportivo.

Além disso, competições e eventos esportivos podem permitir com que a comunidade se mobilize para ver as meninas competindo. Isso pode incentivar a mudança de percepções sobre a participação das meninas no esporte, bem como facilitar o diálogo entre a comunidade sobre o valor do esporte na vida das meninas. Os estereótipos de gênero e as discriminações contra pessoas com deficiências são automaticamente desafiadas quando os membros da comunidade testemunham a participação das meninas em atividades consideradas reservadas para os meninos e/ou pessoas sem deficiência.

Para obter mais informações sobre o uso desses eventos e outras atividades para engajar a comunidade, acesse a seção [Participação da comunidade](#) deste Guia.

Para avaliar se os eventos da sua organização são inclusivos e seguros para meninas adolescentes, preencha as auto-avaliações de [Segurança das meninas no Esporte](#) e de [Inclusão de Gênero](#).







4 Habilidades para a vida

As meninas precisam de um conjunto de habilidades para a vida diferente do que os meninos precisam para desenvolver sua liderança. Um programa esportivo pode ser o lugar perfeito para desenvolver e praticar essas habilidades.

QUAIS SÃO AS HABILIDADES PARA A VIDA?

O Fundo das Nações Unidas para a Infância - UNICEF define habilidades para a vida como: conhecimentos, atitudes e capacidade de comportamento adaptativo e positivo que permitem as/os jovens lidar com os desafios da vida cotidiana¹⁷. As habilidades para a vida são divididas em três categorias principais:

- Habilidades de comunicação e interpessoais
- Habilidades de tomada de decisão e pensamento crítico
- Habilidades de autocontrole e enfrentamento

QUAIS SÃO AS HABILIDADES PARA A VIDA DAS MENINAS ADOLESCENTES?

“Habilidades para a vida” é um termo muito amplo. A Women Win define “habilidades para a vida” como qualquer ferramenta que uma menina poderá utilizar fora do esporte, como consciência corporal, conhecimento financeiro ou autoconfiança. Dependendo das necessidades específicas e das circunstâncias de vida das participantes, a educação em habilidades para a vida pode incluir uma ampla variedade de tópicos. A Women Win selecionou um conjunto de habilidades para a vida essenciais para o crescimento e desenvolvimento de adolescentes saudáveis.

¹⁷ Fonte: <http://www.unicef.org/lifeskills>



1. COMUNICAÇÃO E HABILIDADES INTERPESSOAIS

HABILIDADES GERAIS:

- Comunicação
- Habilidades de Negociação / Gestão de Conflitos
- Empatia
- Cooperação e Trabalho em equipe
- Advocacy

HABILIDADES ESPECÍFICAS:

- Autoestima e Confiança
- Negociação e Recusa
- Bullying e Difamação
- Habilidades e Qualidades
- Relações de poder e de gênero

2. TOMADA DE DECISÃO E PENSAMENTO CRÍTICO

HABILIDADES GERAIS:

- Tomada de Decisão e Avaliação das Consequências de suas Ações para Si e para os Outros
- Solução de Problemas e Identificação de Soluções Alternativas
- Analisar Informações, Atitudes, Normas Sociais, Crenças, e Influências de Pares e da Mídia

HABILIDADES ESPECÍFICAS:

- Direitos
- Corpo e Saúde Reprodutiva
- Acessando Serviços na Comunidade
- Empoderamento Econômico
- Violência Baseada no Gênero
- Relações de poder e de gênero

3. AUTOCONTROLE E ENFRENTAMENTO

HABILIDADES GERAIS:

- Aumentar o autocontrole interno
- Gerenciar Sentimentos
- Controle do estresse

HABILIDADES ESPECÍFICAS:

- Definição de metas
- Autoimagem
- Sentimentos e emoções
- Resiliência

AUTOESTIMA E CONFIANÇA

HABILIDADE ESPECÍFICAS: Autoestima e confiança em usar sua voz

HABILIDADES GERAIS: Comunicação

Geralmente, em suas comunidades e contextos sociais as meninas não têm espaços e oportunidades para desenvolver sua autoestima e confiança de maneira construtiva e saudável, principalmente quando se trata de expressar suas opiniões, emoções, desejos e necessidades e exercer seus direitos.

Os programas esportivos efetivos encorajam as meninas a usarem as suas vozes de maneira confiante, a desenvolverem a liderança e organizar as outras participante durante as atividades do programa, a expressarem suas opiniões e sentimentos ao grupo, incluindo a sua/seu treinadora/r ou educadora/r. Entrar em um campo de jogo exige coragem e confiança, e quanto mais as meninas participam das atividades por meio da diversão, mais elas constroem sua autoestima. Aprender novas habilidades e ter domínio de seu próprio corpo também gera confiança e desenvolve a autoestima, ajudando as meninas a perceberem que atividades físicas e esportivas não são apenas para os meninos de sua comunidade, e que esse espaço também pertence a elas.

DICAS DE FACILITAÇÃO:

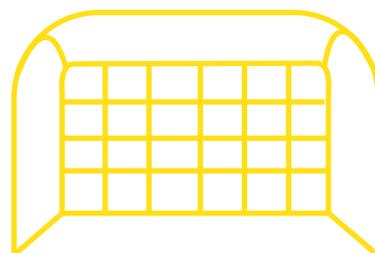
- 1** Defina capitãs das equipes ou assistentes durante as atividades, permitindo que todas as meninas vivenciem esse papel e tenham a oportunidade de estar em uma posição de liderança, sendo estimulada a usar sua voz dando instruções, organizando o grupo e expressando suas opiniões.
- 2** Faça dinâmicas de separação de grupos dando a oportunidade que as meninas interajam com diferentes participantes e ganhem confiança em fazer novas amigas.
- 3** Encoraje as meninas a encararem desafios com segurança e persistência. Quando as meninas conseguem superar seus próprios limites, elas tendem a ser mais confiantes e acreditarem em si mesmas.



Ideias práticas de atividades para as participantes

Sessões do **Programa Uma Vitória Leva à Outra**

- [Aprenda a dizer não](#)
- [O corpo fala](#)
- [Boa liderança](#)



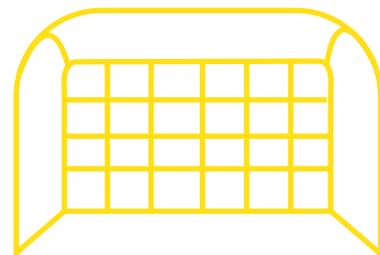
**SABER NEGOCIAR E DIZER NÃO****HABILIDADES ESPECÍFICAS:** Habilidades de comunicação, negociação e recusa**HABILIDADES GERAIS:** Habilidades de negociação, gerenciamento de conflitos

Quanto mais aprimorada for a habilidade de comunicação, negociação e o entendimento de como recusar propostas ou situações que analisam ser inadequadas, maior a probabilidade das meninas não cederem a pressão externas e evitarem situações perigosas que pode ter como consequência a mentira, roubo, ultrapassar os limites físicos e emocionais, abuso e experiências sexuais inseguras.

Praticar o uso da voz para se comunicar de maneira efetiva e negociar de forma persuasiva durante a prática esportiva pode ajudar as meninas a ganharem a confiança necessária para expressarem suas opiniões e utilizarem a sua voz em outros contextos da vida. Por exemplo, uma menina que cria confiança durante e aprende a dizer não durante a prática esportiva ter mais facilidade em falar sobre seus interesses, ou recusar quando abordada para fazer sexo contra sua vontade ou usar drogas de maneira forçada. Aprender a negociar o tempo de jogo durante as atividades, escolher a posição ou negociação das regras de jogo auxiliam no desenvolvimento de habilidades de comunicação, negociação, gerenciamento de conflitos e recusa que podem ser utilizadas em outros contextos, como na escola, em casa ou em um relacionamento. O desenvolvimento dessas habilidades também são fundamentais para proteger as meninas de várias formas de violência com base no gênero e para exercerem seus direitos sexuais e reprodutivos. Para saber mais, consulte o módulo [Seja saudável](#) do currículo Uma Vitória Leva à Outra.

Ideias práticas de atividades para as participantesSessões do [Programa Uma Vitória Leva à Outra](#)

- [Aprenda a dizer não](#)
- [Pressão do grupo](#)
- [Lidando com conflitos](#)



BULLYING E DIFAMAÇÃO

HABILIDADE ESPECÍFICAS: Compreender as implicações e consequências do *bullying* e da difamação

COMPETÊNCIAS GERAIS: Respeito às diferenças e empatia

A adolescência pode ser um período difícil para as meninas. As desigualdades e relações de poder sociais passam a ter maior significado e impacto na vida das adolescentes e, muitas vezes, elas passam a reproduzir os comportamentos naturalizados. É comum, perceber grupos ou meninas específicas intimidando outras participantes, boatos e fofocas são situações recorrentes nas escolas, no bairro e até mesmo em programas esportivos. Isso pode fazer com que informações falsas (ou verdadeiras) se espalhem e prejudiquem a reputação ou o status de uma menina na comunidade. Uma vez rotulada, a menina pode desenvolver comportamentos e pensamentos destrutivos e arriscados. Em muitos casos isso pode causar baixa autoestima, danos emocionais e até o risco de outras pessoas tirarem proveito da situação.

Com os avanços das tecnologias de informação, o *bullying* é reproduzido também pelas redes sociais. Isso pode tomar uma proporção gigantesca e fazer com que pessoas do mundo inteiro tenham conhecimento das humilhações e reproduzam piadas destrutivas acerca da imagem de uma menina. É importante ressaltar que isso traz grandes riscos para a integridade emocional e física das meninas. Muitos jornais noticiaram situações em que as pessoas foram linchadas até a morte em consequência de mentiras compartilhadas na internet. Também é crescente o número de adolescentes que cometem suicídio ao sofrerem *bullying* ou difamações.

DICAS DE FACILITAÇÃO:

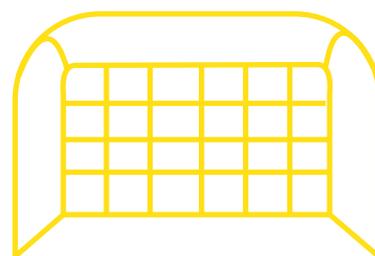
- 1** Preste muita atenção à formação de grupos entre as meninas de seu programa. Se perceber domínio entre as meninas ou grupos, intervenha de forma a quebrar essas dinâmicas de grupo.
- 2** Caso perceba conflitos entre as meninas, intervenha de maneira efetiva e recrimine comportamentos depreciativos e/ou violentos.
- 3** Não reforce ou crie apelidos, principalmente os pejorativos, ou tolere discriminação e preconceito em suas aulas.



Ideias práticas de atividades para as participantes

Sessão do [Programa Uma Vitória Leva à Outra](#)

- [Telefone sem fio](#)
- [Lidando com conflitos](#)





HABILIDADES E QUALIDADES

HABILIDADE ESPECÍFICAS: Compreensão das habilidades que uma pessoa possui e como elas podem ser valiosas para a equipe

HABILIDADES GERAIS: Cooperação e trabalho em equipe

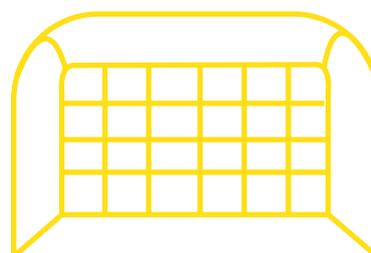
Quando as meninas não são encorajadas a desenvolver suas habilidades e qualidades, elas têm dificuldade em reconhecer seu próprio valor como parte integrante de um grupo. É comum que as meninas sejam desencorajadas a reconhecer suas habilidades e qualidades e a desenvolvê-las, por muitas vezes as meninas se sentem inúteis e sentem que as outras pessoas fazem as coisas melhores que elas. Em contrapartida, quando uma menina recebe estímulos para descobrir e reconhecer suas qualidades e habilidades pessoais e mostram como elas podem ser valiosas e significativas para um grupo ou para sua comunidade e família, as participantes tendem a se tornarem mais confiantes e dispostas em trabalhar em equipe e cooperar com o grupo.

Praticar atividades em uma equipe que apoia e auxilia no desenvolvimento de suas habilidades ilustra aspectos positivos do trabalho em equipe. Quando as participantes cooperam e utilizam suas habilidades e talentos para um bem comum, elas conseguem entender o seu valor para alcançar objetivos que não conseguiriam individualmente. O papel da/do treinadora/r ou educadora/r é fundamental para o desenvolvimento do espírito de equipe entre o grupo e o desenvolvimento de habilidades de convívio cooperativo. As habilidades e qualidades desenvolvidas no campo são refletidas em outros espaços da vida cotidiana das meninas, quando elas cooperam no campo de jogo é mais fácil que consigam trabalhar em grupos na escola, tenham comportamentos solidários e construtivos em suas famílias e se compreendam como agentes de transformação e modelos de liderança de sua comunidade.

Ideias práticas de atividades para as participantes

Sessão do [Programa Uma vitória Leva à Outra](#)

- [Quem sou eu? O que eu quero fazer?](#)
- [Habilidades e qualidades](#)



RELAÇÕES DE PODER E DE GÊNERO

HABILIDADES ESPECÍFICAS: Entender como se manifesta o poder nas relações de gênero

HABILIDADES GERAIS: Capacidade de lutar em prol da igualdade de gênero

As relações de gênero, são histórica e culturalmente, são baseadas em dinâmicas desiguais de poder e direitos. Nesse sentido, as meninas adolescentes precisam entender e reconhecer como os desequilíbrios de poder, oportunidades e direitos, além dos estereótipos de gênero podem afetar o seu desenvolvimento e as relações com os outros. As meninas que conseguem identificar relacionamentos abusivos têm mais chances de analisar os prejuízos que eles podem trazer antecipadamente e romper com essas relações não saudáveis. Para mais informações acesse o [Guia Internacional para Combater a Violência de Gênero através do Esporte, da Women Win](#) (em inglês).

Quando utilizado de maneira efetiva, os programas esportivos podem proporcionar às meninas experiências positivas com as relações de gênero. Dessa forma, auxilia no desenvolvimento de um olhar crítico para que diferenciem os relacionamentos saudáveis e os abusivos. Além disso, o esporte pode ser utilizado para destacar a força das mulheres, física e mentalmente, desafiando e quebrando estereótipos nocivos de gênero. É possível ainda apresentar modelos de masculinidades não violentas e positivas que não degradam a imagem das mulheres, não criticam, abusam ou violam os direitos dos outros.

Sabe-se que as meninas nem sempre conseguem evitar ou alterar esses relacionamentos de poder e estereótipos nocivos de gênero, porém, ao conseguir reconhecê-los, as meninas podem não aderir a esses estereótipos nem serem definidas por eles, como também podem buscar apoio para romper com relacionamentos abusivos.





DICAS DE FACILITAÇÃO:

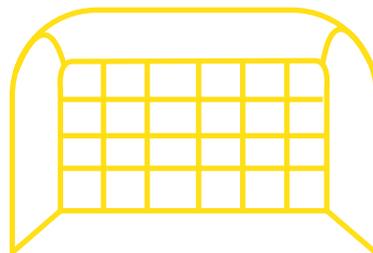
- 1** Para que o seu programa esportivo desafie os estereótipos de gênero e lute contra o uso de formas abusivas de poder, é importante que as/os funcionárias/os da organização, principalmente as/os que trabalham diretamente com as meninas, tenham treinamentos de sensibilização nas questões relacionadas ao gênero e em políticas de proteção infantil e inclusão de gênero.
- 2** Não restrinja meninas e meninos a estereótipos de gênero ao atribuir papéis de responsabilidade. Por exemplo: meninas são responsáveis por anotações ou por cuidar do uniforme, pois socialmente são vistas como mais cuidadosas e organizadas. Ao ponto que os meninos carregam os materiais mais pesados, pois são reconhecidos socialmente como mais fortes.
- 3** Aborde como as participantes do programa temas relacionados a construção dos estereótipos de gênero e as consequências das relações desiguais de poder.
- 4** Encoraje as meninas e meninos de sua organização a desafiar e a desconstruírem as normas de gênero e os papéis sociais atribuídos à homens e mulheres.
- 5** Crie modelos de referência que desconstruam as normas de gênero em todas as funções da organização. Por exemplo: contrate também profissionais homens para as funções de serviços gerais, cozinheiro, enfermeiro, secretário. Bem como profissionais mulheres para assumir cargos de porteira, segurança, responsáveis por serviços de manutenção e postos de liderança.

Para exemplos de políticas, acesse os modelos de [Política de Proteção Infantil, Política de Inclusão de Gênero](#) e, para mais dicas sobre inclusão, acesse o [formulário de Auto-avaliação de Inclusão de Gênero](#).

Ideias práticas de atividades para as participantes

Sessões do [Programa Uma Vitória Leva à Outra](#)

- [Meninos e Meninas](#)
- [Gênero e trabalho](#)
- [Relações de poder](#)



DIREITOS

HABILIDADES ESPECÍFICAS: Compreensão dos seus direitos e de como exercê-los.

HABILIDADES GERAIS: Tomada de decisão, perceber o seu papel como agente de transformação.

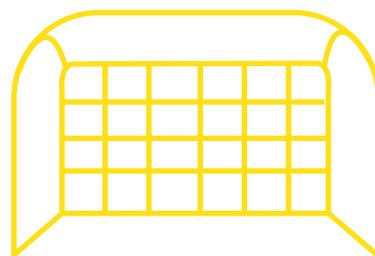
Geralmente, as meninas não têm acesso a informações valiosas sobre seus direitos, como exercê-los e quais os recursos disponíveis a que devem recorrer caso esses direitos sejam violados. Os programas esportivos podem ser excelentes lugares para obter informações sobre os direitos e recursos disponíveis na comunidade para garantia desses direitos. Através da orientação de profissionais qualificadas/os e do apoio de suas colegas de equipe, as meninas podem explorar, por meio da sua própria perspectiva, o que é importante para elas e quais são os canais que devem reivindicar para exigir e acessar seus direitos. Os programas esportivos podem alcançar meninas que nunca tiveram informações sobre seus direitos ou que não estão obtendo informações corretas e podem desconhecer se seus direitos estão sendo violados. Existe uma série de direitos que devem ser garantidos a todos os seres humanos, independente de sua etnia, raça, classe social e gênero. No Brasil, existe ainda uma série de direitos estabelecidos e garantidos para crianças e adolescentes através do [Estatuto da Criança e do Adolescente \(ECA\)](#). Esses direitos incluem, direito à educação, a viver uma vida livre de violência e abuso, acesso à saúde incluindo a saúde sexual e reprodutiva. É importante que as meninas tenham acesso a essas informações e tenham um vasto conhecimento de quais são seus direitos.

É essencial que as/os profissionais que trabalham com as meninas saibam quais são os direitos assegurados às meninas em seus próprios países e também os direitos internacionais. Antes de abordar o tema com as participantes, é necessário se certificar de que todas/os as/os educadoras/es e treinadoras/es tenham domínio do tema. É imprescindível que as/os profissionais estejam cientes dos estatutos e convenções dos direitos das mulheres e das crianças e adolescentes, para que possam transmitir adequadamente as informações necessárias e oferecer apoio às meninas na proteção de seus direitos. Isso pode ser desafiador em comunidades onde os direitos das meninas são violados, por isso é fundamental que a organização conheça e estabeleça parcerias com a rede de enfrentamento à violência e proteção da criança e do adolescente na comunidade em que o programa está inserido. Além disso, é importante estabelecer diálogos com as/os responsáveis das participantes para passar informações importantes sobre os direitos das meninas e garantir o apoio delas/es no processo de garantia de direitos.

Ideias práticas de atividades para as participantes

Sessões do [Programa Uma Vitória Leva à Outra](#)

- [Desejos, necessidades e direitos](#)
- [Conheça os seus direitos](#)
- [Mapeando a sua comunidade](#)
- [Ações que fazem a diferença](#)





CORPO E SAÚDE REPRODUTIVA

HABILIDADES ESPECÍFICAS: Compreender e tomar decisões sobre o próprio corpo, sexualidade, saúde sexual e reprodutiva

HABILIDADES GERAIS: Tomada de decisão e avaliação das consequências futuras de suas ações presentes para si e para os outros

Decisões sobre o próprio corpo, saúde, sexualidade e reprodução são algumas das decisões mais importantes que as adolescentes deverão tomar. A adolescência é uma fase de muitas mudanças, na qual se inicia a menstruação, há um aumento no interesse sexual e muitas meninas se tornam sexualmente ativas. Esse processo também implica em uma mudança no modo em que elas passam a serem vistas pelos meninos, homens e pela sociedade em geral. A adolescência pode ser uma fase positiva e estimulante da vida de uma menina, ou incrivelmente dolorosa e prejudicial.

Desde muito novas, as meninas se deparam com inúmeras questões referentes à imagem corporal negativa, menstruação, sexo, gravidez, ISTs, HIV, aids, dentre outras, e não têm acesso à informação correta ou ao apoio necessário para tomar decisões saudáveis. Durante esse período, uma adolescente precisa fortalecer sua autoestima e tomar decisões com base em fatos, não em mitos, pressões ou opiniões sociais. Infelizmente, em muitos casos, as meninas tendem a priorizar as necessidades dos outros antes da sua própria e tomam, ou são forçadas a tomar, decisões que vão contra seus direitos, sua saúde e sua felicidade¹⁸.

Cercadas por uma rede de colegas, educadoras/es e treinadoras/es, as meninas podem usar os programas esportivos, que consistem em um ambiente seguro, para obter acesso às informações corretas e desenvolver sua capacidade de fazer escolhas saudáveis. Este ambiente pode dar às meninas a confiança para fazer perguntas difíceis e sensíveis e falar abertamente sobre sexo e saúde reprodutiva. A participação no esporte envolve suar e sujar, agravando a necessidade de atenção à higiene pessoal. Um programa esportivo oferece a oportunidade de ensinar a cada garota a importância de conhecer e cuidar do próprio corpo. Para mais informações, consulte o [Guia para abordar direitos sexuais e reprodutivos de meninas através do esporte, da Women Win](#) (em inglês).

¹⁸ Fonte: United Nations Division for the Advancement of Women, Department of Economic and Social Affairs (2007). *Women 2000 and Beyond: Women, Gender Equality and Sport*. Page 9



DICAS DE FACILITAÇÃO:

- 1** Fale honesta e abertamente.
- 2** Descreva por que é importante ter uma boa higiene pessoal e os riscos que a falta de higiene traz para a saúde.
- 3** Explique a importância de cuidar da higiene íntima, especialmente no período menstrual.
- 4** Se possível, distribua amostras de itens de higiene pessoal, como escovas de dente e absorventes.
- 5** Não faça julgamentos.
- 6** Permita que as meninas façam perguntas e trate todas as perguntas como válidas.
- 7** Use a criatividade. Utilize jogos ou teatro para iniciar conversas sobre tópicos sensíveis.
- 8** Forme parcerias com clínicas ou postos de saúde na comunidade.
- 9** Permita que as meninas demonstrem emoções (riso, tristeza, frustração) se isso faz com que se sintam mais confortáveis durante discussões delicadas.
- 10** Reforce com as meninas que aquele é um espaço seguro e que suas discussões são confidenciais. Assim elas ficarão mais confortáveis para fazer perguntas ou compartilhar experiências pessoais.

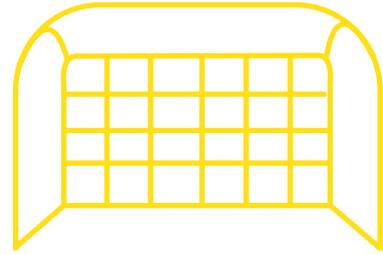




Ideias práticas de atividades para as participantes

Sessões do [Programa Uma Vitória Leva à Outra](#)

- [Imagem corporal](#)
- [Padrões de beleza](#)
- [Hábitos saudáveis](#)
- [Álcool e outras drogas](#)
- [Cuidando da higiene pessoal](#)
- [Menstruação](#)
- [Corpos, emoções e sexualidade](#)
- [Métodos contraceptivos e de prevenção a IST](#)
- [HIV e AIDS](#)
- [Qual é a sua opinião?](#)



CONSIDERAÇÃO:

[Family-in-Need Trust](#), no Zimbábue é um programa que capacita meninas e mulheres através do futebol em áreas rurais. A organização utiliza a seguinte estratégia para falar sobre sexualidade e gravidez: “Nós temos uma caixa, e toda garota é convidada a deixar uma pergunta anônima na caixa. Se forem encontradas mais de uma pergunta sobre um tópico, como sexo, convido uma conselheira treinada para conversar com as meninas sobre o assunto. Essas mulheres são capacitadas para tratar de questões como prostituição, gravidez, aborto e assim por diante”.



ACESSANDO SERVIÇOS NA COMUNIDADE

HABILIDADES ESPECÍFICAS: Conhecer os serviços disponíveis na comunidade e saber como acessá-los

HABILIDADES GERAIS: Resolução de problemas e análise crítica

Uma vez que as meninas compreendem seus direitos e possuem informações sobre saúde, higiene, sexualidade, corpo, educação, gênero e relacionamentos abusivos, o próximo passo é que elas compreendam quais são os serviços disponíveis em sua comunidade, como e quando acessá-los. Geralmente as meninas não tem informações sobre onde ir ou a quem recorrer caso estejam sofrendo abuso ou se tiverem dúvidas específicas relacionadas a menstruação e/ou saúde sexual e reprodutiva. Nesse sentido, as organizações podem oferecer palestras informativas e atendimento de aconselhamento, ou estabelecer redes locais para que profissionais da saúde possam ir ao programa para conversar com as meninas. Quando as participantes sabem para que servem os serviços disponíveis na comunidade e como acessá-los, elas demonstram mais confiança em buscar ajuda e atendimento, reduzindo os riscos aos danos físicos e emocionais, além de obter cuidados, informações e apoio valiosos.

O esforço da organização para apresentar os serviços para as meninas e encaminhá-las quando for preciso é fundamental para garantia da proteção das participantes. Se a comunidade não oferecer riscos às participantes e profissionais, organize uma visitação a esses locais para que as meninas se sintam mais confortáveis e saibam exatamente como os serviços funcionam. Para mais informações acesse o [Guia Internacional para Combater a Violência de Gênero através do Esporte](#) e o [Guia para abordar a Saúde e os Direitos Sexuais e Reprodutivos das Meninas através do Esporte](#), ambos desenvolvidos pela Women Win (em inglês).





É importante estar ciente que as ameaças, a violência de gênero, relacionamentos abusivos, estereótipos e crenças normativas fazem parte da realidade de meninas de todo o mundo e as impedem de exercer seus direitos e pleno potencial, em especial na compreensão de saúde sexual e reprodutiva. Portanto, é fundamental que as meninas saibam identificar e se sentirem confortáveis acessar espaços seguros em sua comunidade. Programas esportivos bem projetados podem ser esses es-

paços, oferecendo instalações seguras, profissionais preparadas/os e confiáveis e uma rede de apoio estruturada, incluindo as colegas do grupo. A partir das atividades oferecidas pela organização, as meninas podem aprender a identificar e evitar lugares que possam oferecer riscos a sua segurança, aprender a resistir a pressão do grupo quando tentam convencê-las de fazer algo contra a sua vontade, analisar os riscos de relacionamentos não saudáveis, e a pedir ajuda quando precisar.

Para mais informações, consulte a seção **Espaços Seguros** deste Guia.

DICAS DE FACILITAÇÃO:

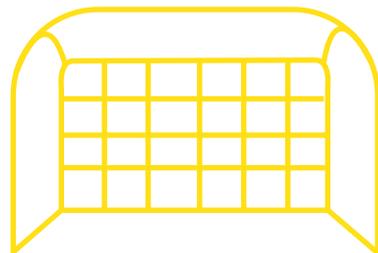
- 1** Crie um espaço física e emocionalmente seguro para que as meninas se sintam confortáveis em compartilhar suas experiências e dúvidas.
- 2** Exija que as meninas se respeitem, incluindo opiniões contrárias, corpos e experiências. Crie regras básicas para que todos os assuntos sejam trabalhados de maneira confidencial.



Ideias práticas de atividades para as participantes

Sessões do **Programa Uma Vitória Leva à Outra**

- **Papéis para a vida toda**
- **Mapeando a sua comunidade**



EMPODERAMENTO ECONÔMICO

HABILIDADES ESPECÍFICAS: Entender a importância de ser financeiramente independente, gerenciar seu próprio dinheiro, diferenciar desejos e necessidades, saber poupar o seu dinheiro para atingir metas e objetivos

HABILIDADES GERAIS: Educação financeira e empoderamento econômico

Os projetos esportivos podem ser meios importantes para que as meninas tenham conhecimento e acessem os caminhos necessários para o empoderamento econômico. Existem três fatores essenciais para que as meninas sejam economicamente empoderadas:

- **Permanência nos estudos até que tenha a qualificação necessária para exercerem as profissões que quiserem. Isso inclui as meninas que retornam aos estudos após desistirem**
- **Acesso a importantes oportunidades de educação informal**
- **Desenvolvimento de habilidades para acessarem o mercado de trabalho.**

Apesar dos avanços da inserção das mulheres no mercado de trabalho e pelo crescente número de mulheres ocupando posições de chefia em suas famílias, no Brasil as mulheres constituem 40% das chefes de família¹⁹, em grande parte dos lares os homens que são responsáveis por cuidar e administrar o dinheiro da família, mesmo quando a provedora da renda é a mulher. Além disso, muitas mulheres são obrigadas a permanecerem em situações de violência e violação de direitos por não possuírem autonomia financeira. Os estereótipos de gênero disseminados socialmente constroem a ideia equivocada de que as mulheres não são capazes de gerenciar o seu próprio dinheiro, e por isso as meninas, muitas vezes, não possuem conhecimento financeiro simples, como contar o próprio dinheiro, conferir se o troco recebido está correto, ou fazer um orçamento. No entanto, se as meninas são encorajadas a desenvolverem habilidades financeiras e econômicas e conseguem ganhar e gerenciar seu próprio dinheiro, elas podem mudar as percepções acerca de sua capacidade e valor.

Um programa esportivo que ensina as meninas simples noções financeiras, como saber diferenciar desejos e necessidades, como gastar o dinheiro e a fazer um orçamento, e contribui de forma geral para o seu empoderamento econômico, mostrando os caminhos a serem percorridos e as possibilidades que estão ao alcance das meninas, pode aumentar de maneira significativa a autoestima das participantes, bem como seu interesse em seguir se capacitando para ganhar e administrar o seu próprio dinheiro. É importante mostrar caminhos de como as adolescentes podem ganhar seu próprio dinheiro e ingressar no mercado de trabalho. Obtenha mais informações no [Guia Internacional de Empoderamento Econômico através do Esporte](#) (em inglês), elaborado pela Women Win.

¹⁹ Retrato das Desigualdades de Gênero e Raça. Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA), 2015.



EXEMPLOS PRÁTICOS

Foram reunidas experiências de diversas organizações parceiras para servir como exemplos de suas melhores práticas no empoderamento de meninas:

- A **Empodera** oferece oportunidades para que jovens líderes (participantes que já concluíram um projeto) continuem engajadas e se consolidem como modelos de referência para outras meninas. Algumas dessas oportunidades incluem: facilitar atividades em treinamentos ou oficinas, criar e implementar seus próprios projetos na comunidade, elaborar materiais de comunicação para as redes sociais da organização. Para executarem essas atividades, as jovens recebem uma bolsa-auxílio da organização, contribuindo para complementar a sua renda familiar e para o seu empoderamento econômico.
- A **Kick4Life**, uma organização africana de futebol para o desenvolvimento que trabalha no Lesoto, treina as participantes na agricultura e no turismo, e oferece atividades de desenvolvimento de competências gerais de empregabilidade e acesso ao emprego através do seu programa Fit4Work. A organização também iniciou o ReCYCLE, um programa que permite que as crianças de rua ganhem dinheiro para as taxas escolares e livros, recolhendo lixo reciclável dos clientes inscritos no programa.
- A **Ganar** é um programa de desenvolvimento de força de trabalho de jovens adolescentes que utiliza o futebol e outros esportes coletivos para ajudar jovens e adolescentes na América Latina, com idades entre 16 e 24 anos, a encontrar empregos, aprender habilidades empreendedoras ou reingressar no sistema educacional formal. Através do programa, as/os participantes obtêm valiosas habilidades de disciplina, trabalho em equipe e respeito, como também aprendem outras habilidades, como criação de currículos profissionais, conhecimentos de informática e habilidades de entrevista de emprego. Os jovens que terminam o programa recebem oportunidades de estágio e são orientados
- **Moving the Goalposts**, é um programa de futebol feminino em Kilifi, no Quênia, que trabalha o desenvolvimento da liderança e habilidades organizacionais nas meninas. As participantes dentro e fora da escola compõem comitês que são responsáveis por todas as equipes que utilizam o seu campo, organizam o tempo de prática, mantêm registros de frequência e conciliam com outros grupos que usam o campo, geralmente escolas ou comunidade. Elas também organizam a liga e os jogos de sábado, os árbitros e asseguram que tenha kits de primeiros socorros e que as conselheiras (jogadoras treinadas) estejam sempre no local durante treinos e jogos. No programa, as meninas ainda competem por pequenos prêmios financeiros em torneios ou em eventos maiores.



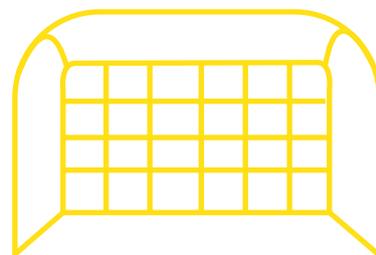
DICAS DE FACILITAÇÃO:

- 1** Ofereça informações sobre como as participantes podem ganhar seu próprio dinheiro e ingressar no mercado de trabalho, de acordo com a lei de Jovem Aprendiz e leis trabalhistas do Brasil.
- 2** Inscreva sua organização no programa de incentivo a aprendizagem e capte meninas do programa para trabalhar como jovem aprendiz em sua organização.
- 3** Crie oportunidades para as meninas aprenderem e praticarem habilidades de educação financeira e empoderamento econômico. Habilidades técnicas, como noções de informática e outros idiomas, em especial o inglês, também pode ser uma boa estratégia para captar as meninas.
- 4** Se possível, forneça apoio escolar ou estabeleça parcerias com empresas e outras instituições especializadas em educação para encaminhar as meninas do programa.
- 5** Desenvolva habilidades de comunicação e raciocínio lógico.
- 6** Ensine como as meninas podem gerenciar e ganhar dinheiro.
- 7** Apresente as variadas profissões existentes para que as meninas tenham uma série de possibilidades ao seu alcance.
- 8** Ofereça oportunidades de educação informal e estratégias criativas para resolver desafios.

Ideias práticas de atividades para as participantes

Sessões do **Programa Uma Vitória Leva à Outra**

- **Minhas Metas**
- **Trabalho e profissões**
- **Entrando no mercado de trabalho**
- **Empoderamento econômico de mulheres**
- **Decidindo como gastar**
- **Educação financeira: pra que serve?**





VIOLÊNCIA BASEADA NO GÊNERO

HABILIDADES ESPECÍFICAS: Reconhecer os diferentes tipos de violência e os canais para acessar a rede de enfrentamento a violência de gênero.

HABILIDADES GERAIS: Entender como a violência de gênero é construída e naturalizada, identificar estereótipos e situações de violência de gênero em seu ambiente de convívio social e na mídia.

Dados alarmantes da violência contra a mulher, apresentados por diversas organizações, mostram a emergência de trabalhar esse tema. Todos os dias, muitas meninas e mulheres são submetidas a algum tipo de violência. Pesquisas revelam que, no Brasil, a cada 11 minutos uma mulher é estuprada, a cada dois minutos cinco mulheres são espancadas, e por dia são registrados 13 feminicídios²⁰. Os impactos desse problema social atinge a vida de mulheres em todos os níveis sociais, em especial as mulheres negras e periféricas. Existe uma necessidade emergente de fazer com que as meninas entendam a violência baseada no gênero, saibam identificar as diversas formas de manifestação da violência, e saibam de que forma isso afeta seus direitos e quais os canais que devem acessar caso esses direitos sejam violados.

O cenário esportivo, por vezes, reflete as relações desiguais de poder, reforça e naturaliza a violência de gênero. No entanto, existem qualidades inerentes ao esporte que podem torná-lo um ambiente poderoso para abordar esse assunto. As atividades de um programa esportivo preocupado em trabalhar as questões de violência, em especial as baseadas no gênero, desenvolvem habilidades fundamentais para lidar com esse problema e romper com o ciclo de violência. É possível desenvolver habilidades de análise crítica, tomada de decisão, autoestima e muitas outras que contribuem para que meninas e mulheres consigam identificar situações de violência e agir para mudar suas realidades.

Para tanto, as meninas precisam de um espaço seguro onde possam discutir abertamente sobre experiências, violações e medos, sem se preocupar com julgamentos e ameaças. Também é necessário promover um ambiente em que ela possa aprender a ter confiança e saiba como denunciar casos de violência e abusos. Uma equipe de profissionais confiáveis e preparadas/os para lidar com esse assunto pode facilitar com que as meninas desenvolvam habilidades fundamentais para romperem com ciclos de violências.

²⁰ Fonte: Dossiê Violência contra as Mulheres, do Instituto Patrícia Galvão - <http://www.agenciapatriciagalvao.org.br/dossies/violencia/>.

Apesar dos programas esportivos serem fortes aliados no combate à violência de gênero, infelizmente as dinâmicas de poder, violência de gênero e abuso acontecem também dentro de diversos programas e organizações. Portanto é fundamental que as organizações garantam a proteção das meninas enquanto participam dos programas esportivos. Para mais informações veja a sessão de [Proteção Infantil](#) deste Guia e acesse (em inglês) o [Guia Internacional de Combate à Violência de Gênero através do Esporte](#).



DICAS DE FACILITAÇÃO:

1 É necessário extremo cuidado e sensibilidade para debater sobre violência, já que, para muitas meninas, este seja um tema difícil e desconfortável. É preciso que as/os profissionais estejam preparadas/os caso alguma menina precise de apoio. Lembre-se que algumas meninas podem ter vivenciado ou testemunhado casos de violência, ou ainda estarem vivenciando situações em seu cotidiano familiar.

2 Algumas meninas podem ter facilidade em contar suas histórias ao grupo ou à/ao treinadora/r ou educadora/r, outras meninas, não. Em outros casos, pode ser que existam meninas que não tenham consciência de que vivem em situações de violência até debater sobre esse tema. Então, respeite o tempo e os limites de cada menina e desnaturalize a violência.

3 Certifique-se de que todas as participantes entendam que o grupo consiste em um espaço seguro, no qual todas devem ser tratadas com respeito. Reforce que o que é dito no grupo é confidencial e que ninguém deve se sentir pressionada a contar alguma coisa que a deixaria incomodada.

4 Estabeleça parcerias ou canais diretos de denúncia com órgãos de proteção infantil, como o Conselho Tutelar, Delegacias de Proteção à Criança e ao Adolescente ou Centros de Referência de Assistência Social (CRAS). Se necessário denuncie ou encaminhe as meninas para orientação nos serviços públicos de atendimento às vítimas de violência ou organizações de atendimento à mulher. Você ainda pode denunciar e obter informações pelo telefone através do Disque 100 ou pelo Ligue 180.

5 Se possível, convide alguma mulher que tenha vivenciado e superado a violência de gênero para compartilhar sua história.

6 Ofereça capacitações para educadoras/es, treinadoras/es e para meninas líderes sobre como lidar com casos de violência. As meninas, geralmente, se sentem mais confortáveis em compartilhar suas histórias com uma colega do que com pessoas adultas.



7 Utilize diferentes formas de comunicação, como poesia, vídeos, música ou teatro, para introduzir discussões delicadas sobre a violência baseada no gênero.

8 Realize eventos de divulgação para aumentar a conscientização sobre a violência baseada em gênero em sua região. Informe para as/os responsáveis que a organização discutirá este tópico com as meninas.

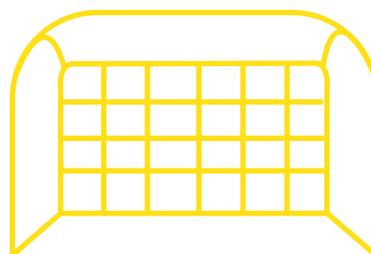
9 Organize espaços de discussão da temática com as/os responsáveis interessadas/os. No entanto, mantenha o sigilo sobre coisas que as meninas tenham compartilhado. Ao menos que seja extremamente necessário e que suas/seus responsáveis não estejam envolvidas/os nos episódios de violência.

10 Convide os meninos a participarem de algumas oficinas e aprenderem a ouvir e discutir questões que afetam as meninas. Eles serão peças-chave na luta de enfrentamento à violência de gênero.

Ideias práticas de atividades para as participantes

Sessões do [Programa Uma Vitória Leva à Outra](#)

- [Por uma vida sem violência](#)
- [O silêncio é cúmplice da violência](#)



CONSIDERAÇÃO:

O [MIFUMI](#) é uma organização na Uganda liderada por mulheres, que trabalha para acabar com a violência doméstica. Elas atendem sobreviventes da violência dando apoio para que elas aprimorem suas habilidades e promovam os direitos das mulheres. A organização é bem conhecida por suas campanhas contra a violência doméstica.

Como parte de suas ações, a MIFUMI começou a usar o karatê e o taekwondo com meninas de 10 a 16 anos para ajudar em sua defesa, ao mesmo tempo em que fornece educação sobre violência doméstica. Os treinamentos consistem em duas partes: karatê / taekwondo, e discussão sobre violência doméstica e proteção infantil utilizando a metodologia “Sinta-se livre” desenvolvida pelo MIFUMI para explorar a gestão de conflitos, relacionamentos e violência doméstica.

DEFINIÇÃO DE METAS

HABILIDADES ESPECÍFICAS: Reconhecer os diferentes tipos de violência e os canais para acessar a rede de enfrentamento a violência de gênero.

HABILIDADES GERAIS: Entender como a violência de gênero é construída e naturalizada, identificar estereótipos e situações de violência de gênero em seu ambiente de convívio social e na mídia.

As diferentes experiências e expectativas sociais direcionadas às meninas e aos meninos desde o nascimento exercem influência nas habilidades que cada um/a vai desenvolver ao longo da vida e nas metas que irão estabelecer para as suas vidas. Essas expectativas determinam comportamentos, interesses, atitudes e traços de personalidade que estimulam de maneira distinta o desenvolvimento de habilidades. Nesse contexto, é socialmente esperado que meninos desenvolvam habilidades que os colocam em uma posição de superioridade e vantagem em relação às meninas nas mais variadas atividades esportivas, pessoais e profissionais.

Geralmente, as meninas não são estimuladas a se orgulhar de suas habilidades e qualidades ou serem encorajadas a alcançar objetivos, e são frequentemente condicionadas a acreditar que as possibilidades para as suas se limitam em casar, cuidar da casa e se tornar mãe. Portanto, aprendizagem e o aprimoramento de habilidades motoras e pessoais possibilitam o êxito no desempenho esportivo e em outros espaços da vida. Simultaneamente, a prática de exercícios físicos e esportes são fortes aliados para o desenvolvimento de habilidades fundamentais para o sucesso pessoal e profissional, principalmente por parte das meninas que geralmente não são estimuladas a desenvolverem habilidades que garantam uma posição de destaque ou poder, tais como: habilidades de liderança, autoestima, confiança, autocontrole, comunicação, tomada de decisão, determinação e resolução de problemas. Nesse contexto, educar as meninas para que desenvolvam habilidades, reconheçam seus avanços, estabeleçam metas de vida para si mesmas e tracem as estratégias necessárias para alcançar seus objetivos pode ajudá-las a perceber seu próprio valor e potencial. Para que as meninas possam fazer seu planejamento pessoal e profissional futuro, é necessário que elas compreendam a importância de definirem suas metas pessoais.

Ao aprender a estabelecer pequenos objetivos e alcançá-los dentro das atividades esportivas do programa, as meninas podem se sentir encorajadas a melhorar seu desempenho, pois o foco da participante está direcionado a elementos mais importantes da atividade. Ao receberem estímulos para desenvolverem a concentração, mobilização de esforços e persistência, elas percebem que as possibilidades de desenvolver habilidades e alcançar objetivos são infinitas. Desenvolver essa prática no âmbito esportivo contribui para que as meninas apliquem esse conhecimento e habilidades também em outras áreas da vida.

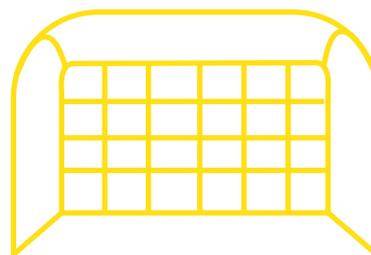


Treinadoras/es e educadoras/es engajadas/os podem ajudar as meninas a transferir essas habilidades para fora do campo, mostrando que as possibilidades são inúmeras e não se restringem as limitações impostas pela sociedade. Para que o conhecimento seja efetivo, é necessário que as meninas conheçam problemas comuns no estabelecimento de metas, tais como: definir muitas metas ao mesmo tempo, estabelecer metas muito desafiadoras em um prazo incompatível, estabelecer somente metas que focam no resultado final, deixando de lado as metas de desempenho/processo, não acreditar nas metas e/ou achar que estabelecer metas por si só já é o suficiente para que o resultado seja alcançado.

Ideias práticas de atividades para as participantes

Sessões do [Programa Uma Vitória Leva à Outra](#)

- [Quem sou eu? O que quero fazer?](#)
- [Minhas metas](#)
- [Habilidades e qualidades](#)



AUTOIMAGEM

HABILIDADES ESPECÍFICAS: Desenvolver uma autoimagem saudável.

HABILIDADES GERAIS: Autocontrole interno

A percepção que de uma garota sobre seu próprio corpo está no centro da construção de sua identidade. Se ela não gosta de seu corpo, ou não é capaz de se conectar a ele devido a traumas, ela terá dificuldades para se desenvolver plenamente em qualquer outro aspecto da vida. Uma menina que valoriza seu corpo tem mais probabilidade de andar com orgulho, de exercitar a autodeterminação e se sentir verdadeiramente empoderada na vida diária.

Meninas ao redor do mundo são desencorajadas a amar e a se sentirem bem com seus corpos como naturalmente são. Os padrões inatingíveis de beleza divulgados pela mídia diminuem a autoestima das meninas, que geralmente são sexualizadas e objetificadas, levando-as a acreditar que seus corpos existem apenas para o prazer e julgamento de outras pessoas, especialmente dos homens. Se uma menina foi abusada sexualmente, ela pode se separar completamente de seu corpo físico, local de um grande trauma emocional.

A percepção que de uma garota sobre seu próprio corpo está no centro da construção de sua identidade. Se ela não gosta de seu corpo, ou não é capaz de se conectar a ele devido a traumas, ela terá dificuldades para se desenvolver plenamente em qualquer outro aspecto da vida. Uma menina que valoriza seu corpo tem mais probabilidade de andar com orgulho, de exercitar a autodeterminação e se sentir verdadeiramente empoderada na vida diária.

Meninas ao redor do mundo são desencorajadas a amar e a se sentirem bem com seus corpos como naturalmente são. Os padrões inatingíveis de beleza divulgados pela mídia diminuem a autoestima das meninas, que geralmente são sexualizadas e objetificadas, levando-as a acreditar que seus corpos existem apenas para o prazer e julgamento de outras pessoas, especialmente dos homens. Se uma menina foi abusada sexualmente, ela pode se separar completamente de seu corpo físico, local de um grande trauma emocional.

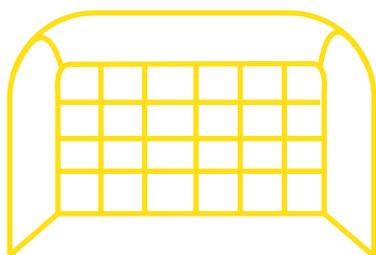
Praticar esportes requer que as meninas se conectem ao seu eu físico. Elas podem sentir seus batimentos cardíacos, trabalhar habilidades motoras e a coordenação, sofrer lesões e sentir dor. As meninas se tornam conscientes de seus corpos quando correm, saltam, mergulham e se alongam. Quando uma menina se torna fisicamente mais forte, ela se torna mais confiante e consciente de seu corpo. Desenvolver a imagem corporal por meio do esporte tem por objetivo ensinar às meninas como valorizar, cuidar, controlar e usar o corpo que possuem à seu benefício.

Para uma menina com deficiência, abordar a imagem corporal em programas esportivos é especialmente importante pois, além de sofrer as pressões sociais por ser mulher, sofre com o preconceito por ser fisicamente diferente das demais.

Ideias práticas de atividades para as participantes

Sessões do [Programa Uma Vitória Leva à Outra](#)

- [O corpo fala](#)
- [Imagem corporal](#)
- [Padrões de beleza](#)
- [Corpos, emoções e sexualidade](#)





SENTIMENTOS E EMOÇÕES

HABILIDADES ESPECÍFICAS: Entender e explicar sentimentos e emoções

HABILIDADES GERAIS: Gerenciando sentimentos

A adolescência pode ser uma fase confusa e com diversas emoções para as meninas, particularmente porque elas estão passando por mudanças corporais significativas, como menstruação, crescimento dos seios e outras mudanças físicas e hormonais. É importante que as meninas compreendam o que está acontecendo com elas não apenas fisicamente, mas também emocionalmente, e saibam como expressar esses sentimentos, emoções, medos e confusões de maneira saudável e positiva. Muitas vezes, as meninas sentem que estão passando por essas mudanças sozinhas e não procuram ajuda, informações ou apoio. Além disso, as meninas que são sobreviventes de abuso ou violência podem se fechar e não expressar seus sentimentos, por medo de falar sobre o que estão passando ou por vergonha.

Um programa de esportes pode oferecer espaços seguros (tanto física quanto emocionalmente) nos quais as meninas podem discutir e conversar sobre seus sentimentos durante a adolescência. Modelos de referência, como treinadoras/es e facilitadoras/es, estão em uma ótima posição para se tornarem confidentes e orientarem as meninas nesse período confuso de suas vidas. Por meio do esporte, as meninas aprendem a falar, a confiar umas nas outras e a se sentir parte de um grupo, fatores que facilitam debater e expressar seus sentimentos, ansiedades e emoções.



DICAS DE FACILITAÇÃO:

- 1** Dê às meninas tempo para reflexão individual, além das discussões em grupo e atividades.
- 2** Ofereça às meninas a possibilidade de se expressarem de diversas maneiras. Uma menina pode se sentir confortável falando sobre um assunto difícil com um grupo, enquanto outra pode estar mais disposta a se abrir escrevendo um poema ou participando de uma encenação.
- 3** Capacite educadoras/es, treinadoras/es e demais líderes do programa para ouvir as meninas e incentivá-las a falar. Sempre assuma que uma garota está dizendo a verdade e deixe que ela saiba que você se importa com sua experiência.

RESILIÊNCIA

HABILIDADES ESPECÍFICAS: Lidar com traumas e ser resiliente

HABILIDADES GERAIS: Controle do estresse

Ter habilidade de resiliência, que geralmente é definida como a capacidade de lidar com problemas, adaptar-se, superar obstáculos, resistir à pressões, manter o foco e o interesse apesar do fracasso e da adversidade, provavelmente ajudará uma adolescente a ter êxito nos esportes, na escola ou no trabalho, apesar dos obstáculos sociais que impedem as meninas de atingir seu pleno potencial. Essa habilidade é especialmente importante quando as meninas precisam lidar com eventos traumáticos que acontecem no início de suas vidas, causando danos emocionais graves, diminuição da autoestima e até depressão. Os eventos traumáticos podem incluir ser forçada a abandonar a escola, ser impedida de participar em atividades esportivas ou outras atividades de lazer, trabalho forçado, abandono por parte da família ou qualquer forma de violência baseada no gênero.

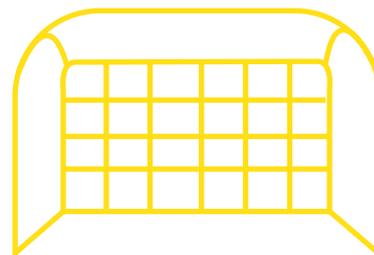
Quando as meninas sofrem violência baseada no gênero, os danos físicos e emocionais são duradouros e se infiltram em todas as esferas de sua vida. Administrar e lidar com o trauma relacionado a ser uma sobrevivente de violência baseada no gênero ou a outros eventos dramáticos é fundamental para se manter resiliente e seguir em frente. Meninas com essa capacidade podem não apenas viver uma vida positiva e saudável após o trauma, mas também ajudar outras meninas que passaram por experiências semelhantes.

Por meio do esporte, as meninas aprendem a lidar com o estresse durante o jogo ou quando tentam aprender novas habilidades técnicas. É importante ressaltar que o esporte pode ensinar às meninas não apenas como ganhar e comemorar, mas também como perder e tentar novamente, enfatizando a resiliência diante dos obstáculos e do fracasso. Para mais informações, consulte o [Guia internacional para combater a violência de gênero através do esporte](#) e [Guia para abordar direitos sexuais e reprodutivos de meninas através do esporte](#), ambos da Women Win (em inglês).

Ideias práticas de atividades para as participantes

Sessões do [Programa Uma Vitória Leva à Outra](#)

- [Por uma vida sem violências](#)
- [O silêncio é cúmplice da violência](#)







5

Participação da Comunidade

(Essa seção foi desenvolvida com o apoio do [Department for International Development](#))

Organizações em todo o mundo que usam o esporte como uma ferramenta para desenvolver a liderança de meninas adolescentes apontam que uma parte essencial da estratégia para elaborar e implementar um programa esportivo para meninas é envolver a comunidade local. Sabe-se que nem todos os desafios enfrentados pelas organizações são os mesmos, assim, nem todas as estratégias utilizadas para engajar as comunidades funcionarão para todas as organizações. Muitas organizações elaboraram, e continuam a adaptar e a melhorar, suas estratégias para estimular a participação das comunidades em seu trabalho e, com isso, possibilitaram que os locais se tornassem mais propícios para as meninas em seus programas.

O envolvimento da comunidade é um componente de cada programa que deve ser constantemente revisitado e aprimorado ao longo da vida do programa. Não se trata apenas de realizar um evento comunitário ou divulgar o lançamento de uma nova iniciativa. Envolver a comunidade significa construir, semear e manter bons relacionamentos com as pessoas da comunidade através de todos os aspectos críticos da interação humana: diálogo, paciência, persistência, cuidado, considerações e objetivos claros. Significa dedicar tempo para ouvir as pessoas e ter flexibilidade para lidar com possíveis conflitos ou problemas, e ser criativa/o em encontrar maneiras de abordar e solucionar esses problemas com a comunidade, não apesar dela. O envolvimento da comunidade é a base de qualquer estratégia organizacional e um fator impulso para programas sustentáveis.

DEFININDO A COMUNIDADE

Como sua organização define comunidade? Essa definição não será a mesma para todas as organizações. As comunidades podem assumir muitas formas. Para alguns, a comunidade mais importante é uma aldeia. Para outros, sua comunidade é um grupo religioso. Em algumas localidades, a comunidade é um campo de refugiados. Conseguir o apoio de qualquer comunidade da qual as meninas façam parte é imprescindível.



As organizações podem definir “comunidade” de diversas formas, desde “famílias que vivem juntas em um lugar específico, possuem a mesma cultura e religião” até “pessoas ou instituições que interagem com as meninas no dia-a-dia; essa interação pode não necessariamente levar a uma experiência positiva, mas também pode influenciar negativamente a menina”. Outras definições obtidas foram: “[comunidade] é um grupo de pessoas que vivem em uma localidade compartilhando a mesma língua, cultura e valores” e “a comunidade são todas as pessoas que têm influência e impacto na participação das adolescentes em programas esportivos”²¹.

CONSIDERAÇÃO:

A Women Win, com a contribuição de organizações parceiras, define comunidade como todas as partes interessadas e membros comunitários que influenciam a vida das adolescentes que participam de programas esportivos. A área geográfica que compõe esta comunidade é diferente para cada programa; em alguns casos pode ser uma aldeia, em outros podem ser várias aldeias. Esta definição inclui não apenas as/os responsáveis, professoras/es, lideranças comunitárias, organizações internacionais e locais, colegas e treinadoras/es, mas também, e mais importante, as próprias meninas.

PARTICIPAÇÃO LIDERADA PELAS MENINAS

Conseguir a participação da comunidade em programas esportivos para meninas pode ser uma difícil empreitada. Por um lado, para que um programa seja sustentável, é essencial que a comunidade esteja de algum modo envolvida em seu planejamento e implementação de do programa. Por outro lado, em muitos contextos, o simples fato de meninas praticarem esporte desafia as normas de gênero e, portanto, atrai reações negativas por parte de alguns membros da comunidade. Como implementadores de programas esportivos para meninas, não podemos esquecer que praticar esportes é muitas vezes desafiar uma norma de gênero, por isso, embora haja a intenção de envolver a comunidade tanto quanto possível, a fim de mudar percepções e criar sustentabilidade, nosso primeiro dever é garantir a segurança e os direitos das meninas. Deve-se ter cuidado para que as vozes das meninas não sejam abafadas ao se envolver o restante da comunidade.

²¹ Essas citações são de entrevistas e pesquisas realizadas pela Women Win com membros de organizações de esporte para o desenvolvimento em todo o mundo.

Muitas das organizações parceiras da Women Win que colaboraram com o desenvolvimento desse Guia citaram que o grupo comunitário mais importante para o sucesso de seus programas são as próprias meninas. As meninas não apenas apoiam umas às outras e trazem mais participantes para o programa, mas também disseminam informações e conhecimento para suas/seus amigos, colegas de escola e famílias.

CONTAÇÃO DE HISTÓRIAS DIGITAIS

“Contação de histórias digitais” é uma metodologia baseada em workshops que enfoca a capacidade da toda pessoa de compartilhar partes de sua história de vida. Ela se baseia no controle das/os contadoras/es de histórias sobre os meios – as palavras, imagens e áudios – de modo que o processo de aprendizado e produção é tão poderoso para a contadora de histórias quanto o produto final é para o público. Usar ferramentas de contação de histórias pode ser uma maneira poderosa de envolver a comunidade e de fazer com que as meninas tenham suas vozes ouvidas. Contação de histórias digitais e em áudio são métodos poderosos nos quais as meninas aprendem a contar suas próprias histórias, editá-las e adicionar imagens e sons. Se as meninas tiverem orgulho dessas histórias e quiserem compartilhá-las, elas poderão ser uma ótima ferramenta para a estratégia de engajamento da comunidade de um programa com a mídia, lideranças comunitárias, responsáveis e outras partes interessadas.

CONSIDERAÇÃO:

Contação de histórias digitais (Digital Storytelling)

Como parte de sua estratégia de capacitar meninas e jovens mulheres para serem líderes em suas comunidades, a Women Win desenvolveu **um kit de ferramentas de contação de histórias digitais** e começou a realizar oficinas em 2013.

A Women Win acredita que a contação de histórias digitais tem uma capacidade única de estimular o potencial de liderança. Através de uma intensa oficina de 5 dias, a Women Win capacita meninas e jovens com habilidades técnicas, conhecimento e oportunidades para compartilhar suas histórias pessoais de transformação através do esporte. As histórias podem incluir desafios que enfrentaram, como os superaram e o impacto que o esporte teve em suas vidas. Ao contar e compartilhar suas histórias, as participantes se apropriam de suas

experiências, descobrem quantas vivências e conhecimentos possuem em comum com outras meninas, desenvolvem a solidariedade e a compreensão e, finalmente, tornam-se agentes de transformação visíveis em suas comunidades. É por esse motivo que as oficinas de contação de histórias digitais são parte fundamental da estratégia de participação comunitária da Women Win.

Visite a plataforma de **Digital Storytelling** da Women Win para ouvir as histórias de jovens mulheres em todo o mundo.

Visite o site do **Programa Uma Vitória Leva à Outra** para ouvir as histórias criadas pelas participantes do programa e a plataforma.



PARTICIPAÇÃO CONTÍNUA

A colaboração dos membros da comunidade é essencial ao se desenvolver um programa esportivo para meninas. Implementadores de programas esportivos para meninas que desejam entrar em determinada comunidade e executar um programa devem ter uma ampla compreensão das necessidades e complexidades das meninas na comunidade em questão. A melhor maneira de conhecer essas necessidades é conversar e aprender com os próprios membros da comunidade, ou seja, com as meninas, suas famílias, professoras/es e todas as pessoas que têm impacto em suas vidas diárias. Conhecer uma comunidade não é em um evento único. Ele se constitui em um processo de interação constante que permanecerá ao longo da vida do programa. Este processo de troca de conhecimento entre os profissionais de desenvolvimento e as comunidades em que trabalham é conhecido como Action Learning, ou aprendizado pela ação, que estabelece que um programa ou prática deve ser continuamente aprendido e aprimorado²².

O nível de participação pode variar entre os atores ao longo do tempo. Além disso, o envolvimento da comunidade não é algo fixo, mas sim fluído e variável.

Embora a estratégia de engajamento da comunidade deva ser uma realidade durante toda a vida de um programa esportivo, é importante ter em mente que realizar um programa em muitos lugares significa ter que expandir as percepções sobre quais são os papéis das meninas em cada comunidade. Embora este Guia illustre que uma prática promissora é incluir a comunidade nas decisões e no processo de implementação de um programa esportivo para meninas, ele também adverte que o envolvimento comunitário durante o processo de desenvolvimento pode ser difícil de balancear quando se propõe a desafiar as normas sociais existentes.

CONSIDERAÇÃO:

O Instituto Companheiros das Américas utiliza algumas estratégias para o engajamento comunitário e uma delas é enviar cartas para todos os parceiros locais comunicando quando a nova turma do programa iniciará. Além disso, para que a comunidade entenda o que é o projeto, utilizam os meios de comunicação local, como jornais e rádios comunitárias, para divulgar as ações do projeto e o período de inscrição.

A **Naz Foundation**, na Índia, relata que, quando inicia um programa de esporte para o desenvolvimento em uma nova comunidade, há muito pouco envolvimento da comunidade. A organização adota a estratégia de envolver a comunidade quando o programa já estiver acontecendo, através de eventos e festivais, e pelo monitoramento e avaliação do programa.

²² Fonte: Chambers, R. 2012. "Sharing and Co-Generating Knowledges: Reflections on Experiences with PRA and CLTS". IDS Bulletin. 43:3, pp. 71-87.

Por outro lado, o **Magic Bus**, também na Índia, adota uma abordagem diferente e envolve fortemente a comunidade no estágio de planejamento de seus programas. É solicitado que a comunidade para nomeie jovens treinadoras/es voluntárias/os, o que estimula o suporte e a apropriação da comunidade desde o início.

ATORES E GRUPOS COMUNITÁRIOS

A estratégia de uma organização para o envolvimento da comunidade irá depender de quem são os grupos e atores que têm impacto na vida das meninas do programa. Os grupos e atores podem variar de acordo com o local, o programa e a comunidade dentro de uma região. Por exemplo, em comunidades religiosas, as lideranças religiosas são atores importantes, que geralmente têm interesse em monitorar o papel das meninas em sua comunidade e podem ter influência para interromper o programa se assim o desejarem. Outro importante grupo de atores são os pais e responsáveis das meninas, cuja permissão e apoio são essenciais para sua participação no esporte. Em muitos lugares, as/os responsáveis atribuem às filhas a responsabilidade de cuidarem das tarefas domésticas e das/os irmãs/os mais novas/os. Algumas organizações encontraram resistência por parte das/os responsáveis em permitir que suas filhas participassem de programas esportivos por acharem que as meninas não teriam tempo para realizar suas tarefas domésticas.

Muitas vezes, mães e pais (ou responsáveis do gênero feminino e do gênero masculino) têm motivações diferentes para manter suas filhas fora dos programas esportivos ou diferentes razões para apoiá-las. É essencial entender essas motivações e razões específicas para adotar as abordagens certas para cada contexto.

CRIE UM MAPA DOS ATORES ENVOLVIDOS

Existem diferentes maneiras de envolver os diversos atores de uma comunidade e ganhar seu apoio para um programa esportivo. Ao planejar uma estratégia de envolvimento, o primeiro passo fundamental é criar uma lista ou um mapa de todos os atores e grupos na comunidade em que você trabalhará. Depois mapear quem serão os principais atores envolvidos no programa, você poderá criar abordagens próprias para cada grupo. Envolver as meninas no processo de mapeamento também permitirá que você entenda quem elas consideram como principais apoiadores ou opositores à sua participação no esporte.

Muitas vezes, existem tensões ou rivalidades entre os diferentes membros de uma comunidade, o que torna complexo o processo de envolver toda a comunidade na construção e suporte de seu programa. Diferentes partes interessadas na vida das meninas possuem ideias diferentes sobre qual deve ser o papel das meninas na comunidade e sobre o que considerado bom para elas.

A tática mais simples para envolver a comunidade no planejamento e implementação de um programa esportivo é simplesmente se reunir com os atores identificados e apresentar a proposta do programa. Aproveite para perguntas suas opiniões e sugestões.

**CONSIDERAÇÃO:**

A organização **Moving The Goalposts**, no Quênia, adotou a estratégia de visitar os responsáveis e ajudar a criar cronogramas para que suas filhas possam participar das sessões esportivas e realizar tarefas domésticas em casa. Outras organizações conseguiram fornecer apoio para que as meninas pudessem trazer suas/seus filhos ou irmãos/os mais novos para as aulas.

A experiência de organizações de mulheres que lidam com questões sensíveis e possivelmente controversas culturalmente mostrou que é importante envolver a comunidade no planejamento dos programas. Por exemplo, ao implementar um programa para reduzir a mutilação genital feminina na Etiópia, a organização **Kembatta Mentti Gezzi-ma** descobriu que, ao invés de replicar

uma abordagem de outro contexto, era mais eficaz buscar possíveis soluções na comunidade local. Os principais atores locais foram convidados para grupos de discussão e concordaram que aquele seria um espaço de diálogo aberto, sem julgamentos ou intimidações. O resultado dessas discussões foi uma redução nos casos de mutilação genital feminina na comunidade, bem como novas iniciativas organizadas pelos membros da comunidade para tratar ainda mais essa questão²³.

A **Youth Empowerment Foundation**, na Nigéria, realiza reuniões regulares com funcionárias/os do governo local para informá-las/os sobre o sucesso de seu programa e para construir um relacionamento com esses líderes e conseguir um suporte duradouro.

PAIS E RESPONSÁVEIS

As/os responsáveis podem ser a maior barreira ou as/os maiores apoiadoras/es à participação das meninas em um programa esportivo. Na maioria dos programas esportivos em todo o mundo, elas/es são a chave para o sucesso. Isso se torna especialmente importante em contextos onde não é normal que mulheres ou meninas pratiquem esportes. Responsáveis influenciam outras/os responsáveis, e se elas/es são educadas/os sobre os benefícios do seu programa e se sentem parte dele, então elas/es estarão mais propensas/os a encorajar outras/os responsáveis a levarem suas filhas para o programa. Ganhar a confiança e o apoio das/os responsáveis é fundamental. É do interesse de cada garota que a equipe do programa esteja alinhada com suas/seus responsáveis, a fim de evitar que as participantes sintam que precisam escolher entre praticar esportes e obedecer às vontades de suas/seus responsáveis.

²³ Womenkind Worldwide Report: <http://www.womankind.org.uk/>

PRINCIPAIS BARREIRAS

- 1** Obrigações das meninas em realizar tarefas domésticas ou cuidar de outras crianças.
- 2** Medo de preconceitos e julgamentos por parte da comunidade em relação a meninas que praticam esportes, em especial em relação à sua sexualidade.
- 3** Preocupações com a segurança das meninas em relação a lesões físicas ou caso precisem viajar para participar de eventos e competições.
- 4** Receio de que as meninas utilizem mal a liberdade que lhes foi dada e, ao invés de participar das aulas, se dirijam a outros lugares (como festas ou casas de amigas/os ou namorados/as).
- 5** Não querer que suas filhas utilizem certos tipos de uniforme, como maiôs ou shorts de corrida, na frente de outros meninos ou homens.
- 6** Menos tempo para as meninas se dedicarem aos estudos.
- 7** Desconfiança em relação aos interesses da organização.
- 8** Preocupação com a segurança no local onde as meninas jogam.
- 9** Falta de conhecimento ou experiências com esporte.
- 10** Não querer que suas filhas frequentem espaços geralmente frequentados por meninos ou homens.
- 11** Resistência com temas abordados em sessões de habilidades para a vida (como sexualidade ou contracepção).

INCENTIVOS E MOTIVAÇÕES

É importante identificar o que motivaria as/os responsáveis a apoiar um programa esportivo para meninas em sua comunidade. Com esse conhecimento, será mais fácil envolvê-las/os. Incentivos ou motivações podem incluir:

- 1** Melhor acesso à educação para suas filhas.
- 2** Ter reconhecimento na comunidade devido ao seu envolvimento com a organização.
- 3** Seu próprio interesse em participar do esporte.
- 4** Construir mais espaços para o esporte na comunidade.
- 5** Oferecer alimentação em eventos na comunidade.
- 6** Arrecadar alimentos ou roupas e doar para famílias que necessitem.



ESTRATÉGIAS DE ENGAJAMENTO



1 Fornecer informações sobre todos os aspectos do seu programa para as/os responsáveis e ouvir suas preocupações.

- a) Ser absolutamente transparente e honesta/o em todos os momentos.
- b) Se as/os responsáveis tiverem pouco conhecimento sobre questões de habilidades para a vida, dê a elas/es as informações necessárias ou organize uma sessão para elas/es para apresentar as habilidades para a vida que você trabalha com suas filhas por meio do esporte.

2 Peça às/aos responsáveis permissão para que suas filhas participem do programa, por meio de formulários de consentimento.

3 Se responsabilize por cuidar física e emocional das meninas enquanto participam do programa.

4 Convide as/os responsáveis para:

- a) Observar ou participar ocasionalmente das sessões.
- b) Participar de eventos do programa. Distribua convites por escrito, que acrescentam importância ao evento.

5 Visite as casas das participantes regularmente, especialmente se uma menina estiver faltando muito ou se você tiver conhecimento de conflitos com suas/seus responsáveis. Considere o suporte de uma/um assistente social para realizar as visitas.

6 Crie um comitê de responsáveis para que possam se reunir e fazer recomendações para o programa, além de ter sua própria posição definida dentro do programa.

- a) Peça *feedback* sobre as atividades do programa.
- b) Pergunte sobre as habilidades ou conhecimentos que gostariam que suas filhas obtivessem através do programa.

7 Se reúna com as/os responsáveis para desenvolver um cronograma diário para suas filhas, para que possam realizar todas as tarefas domésticas e participar do programa esportivo.

8 Ensine às meninas habilidades de gerenciamento do tempo para que consigam equilibrar suas responsabilidades com a participação esportiva.

9 Organize gincanas, jogos ou competições amigáveis com as participantes e suas/seus responsáveis.

10 Quando possível, ofereça às/aos responsáveis oportunidades de auxiliar nas atividades da organização e serem remuneradas/os pelo seu trabalho. Por exemplo: apoio para realização de eventos, serviços de manutenção, suporte para preparar almoço ou lanche das meninas, etc.

11 Organize uma premiação para reconhecer o trabalho das/os principais apoiadores do programa. Seja clara/o em relação aos critérios do prêmio para evitar acusações de favoritismo.

12 Utilize e envolva as/os responsáveis que estão entusiasmadas/os com o programa desde o início. Uma ótima estratégia é usar as/os responsáveis que compraram a ideia como defensoras/es para conversar com outras/os mais resistentes.

13 Utilizar diferentes para responsáveis mulheres e homens.

14 Identifique as/os responsáveis que possuem experiência com o esporte e converse com elas/es sobre o poder do esporte, destacando suas experiências no esporte e o que o esporte poderia fazer por suas filhas.

15 Organize momentos para que responsáveis que nunca tiveram experiência com esportes possam praticar e ter uma experiência positiva e divertida.

CONSIDERAÇÃO:

Muitas/os responsáveis podem não ser alfabetizados ou ter dificuldade para compreender uma linguagem muito rebuscada. Ao conversar com responsáveis, procure adequar seu modo de falar ao público-alvo, falando de modo claro e simples. Além disso, enviar informes do programa por escrito pode fazer com que responsáveis não-alfabetizadas/os se sintam excluídas/os. Se possível, prefira ligar ou enviar mensagens em áudio através das redes sociais.



MENINAS ADOLESCENTES

Ao pensar em estabelecer parcerias sólidas, considere primeiro fortalecer seu relacionamento com as meninas que serão suas participantes, assim como com as outras meninas da comunidade. Ganhar a confiança das participantes pode ser a parte mais difícil ao se construir um programa, já que muitas meninas nunca tiveram experiência ou consideraram praticar esportes, e para elas um programa esportivo pode não ser algo que elas necessariamente queriam fazer por conta de pressões sociais sobre o que significa ser “feminina” ou sobre fazer coisas que são consideradas “apropriadas” para meninas.

Além disso, as meninas influenciam umas às outras. Se participar em esportes é algo novo na comunidade, as meninas podem influenciar negativamente umas as outras e atrapalhar a participação de outras meninas. É essencial que as meninas sejam informadas sobre os objetivos do programa esportivo e que você faça um esforço para desconstruir tabus em torno do esporte para meninas. Também é importante que, caso seu programa tenha vagas limitadas, você tome medidas para evitar possíveis conflitos com as meninas que não puderam participar. Independentemente dos critérios de seleção utilizados em seu programa, como idade ou local de moradia, eles devem ser claros para todas as partes interessadas na comunidade, especialmente as meninas que não são participantes.

PRINCIPAIS BARREIRAS

- 1** Falta de acesso das meninas que não são participantes ao programa.
- 2** Ciúmes das meninas que participam do programa e recebem uniformes e outros recursos.
- 3** Falta noção de que praticar esportes faz com que se tornem “masculinizadas” ou menos femininas.

INCENTIVOS E MOTIVAÇÕES

- 1** Existir uma rede forte de colegas fora de seu grupo de esportes que a encoraje a jogar e a ser uma líder dentro e fora do campo.
- 2** Envolver pares em seu programa pode transformar essas meninas em futuras participantes em potencial do programa.
- 3** As participantes do programa têm mais facilidade para repassar as informações aprendidas para suas pares e, portanto, mais meninas serão alcançadas indiretamente na comunidade.
- 4** A comunidade não considerar o esporte apenas como uma atividade para um grupo seleto de meninas, mas como algo que todas as meninas da comunidade podem e têm o direito de fazer.



ESTRATÉGIAS DE ENGAJAMENTO

- 1** Realize eventos abertos a todas as meninas da comunidade, independentemente de serem parte do programa ou não.
 - a)** Durante esses eventos, exponha as participantes e suas pares a vários esportes, jogos e brincadeiras.
 - b)** Estes eventos são ótimas oportunidades para celebrar datas comemorativas, como o Dia Internacional da Menina, por exemplo.
- 2** Incentive as participantes do programa a atingir um certo número de amigas na escola que não fazem parte do programa a cada mês ou a cada dois meses.
 - a)** Isso poderia acontecer na forma de discussões informais sobre as coisas que eles aprenderam no programa ou em através de um projeto formal de educação de pares apoiado pela organização.
- 3** Organize um dia para trazer uma amiga para o programa, no qual cada participante poderá levar uma amiga para que ela possa ver e entender o que sua amiga está vivenciando.

MENINOS E HOMENS

Ao abordar o empoderamento de meninas adolescentes, é preciso envolver meninos e homens no processo. Meninos e homens podem ter um papel positivo em garantir que as meninas tenham acesso a programas esportivos e posições de liderança e sejam capazes de tomar suas próprias decisões sobre seus corpos e futuro. Tornou-se evidente que encontrar uma maneira de envolver meninos e homens é uma parte necessária dos esforços para melhorar o status de mulheres e meninas²⁴. As vulnerabilidades e desvantagens que as meninas adolescentes enfrentam são frequentemente devido às construções sociais que determinam identidades, papéis, comportamentos e estruturas sociais. Ao abordar esses estereótipos sociais, tanto com as meninas quanto com os meninos, os programas

esportivos podem adotar uma abordagem holística para criar estruturas sociais que fortaleçam as meninas e não alienem ou excluam os meninos. De fato, excluir garotos de programas, particularmente em lugares onde há poucas oportunidades de ambos os gêneros participarem, pode causar sentimento de revolta entre os garotos e levar ao aumento da violência contra as meninas.

Mostrar aos meninos como as meninas são desencorajadas e como os estereótipos de gênero em torno da masculinidade geralmente contribui para a violência baseada no gênero é bom para todos. Estereótipos nocivos de gênero também podem ter impacto negativo na vida dos próprios meninos, principalmente por exigir que os meninos tenham contro-

²⁴ [1] PROMUNDO. 2008 "Engaging Men at the Community Level" The ACQUIRE Project/EngenderHealth and Promundo.



le sobre todas as situações, não demonstrem suas emoções e mantenham sempre traços de virilidade e força. Quando os meninos não atingem algumas das expectativas esperadas pela sociedade sofrem sérias repressões e julgamentos.

As opiniões e comportamentos dos meninos geralmente impactam significativamente as meninas, pois, na adolescência meninas e meninos tendem a supervalorizar as opiniões de seus colegas do gênero oposto. Se os garotos gostarem e entenderem a importância de um programa esportivo para meninas, eles têm menos probabilidade de rebaixar ou desafiar a participação das meninas, e se tornam aliados no processo de empoderamento de meninas e mulheres. No entanto, se eles não forem estimulados a entender as meninas, provavelmente se sentirão ameaçados ou excluídos, e provocações e perseguições por parte dos meninos na comunidade podem reduzir o número de meninas que querem participar, além de diminuir a autoconfiança

das meninas que já participam do programa. Dessa maneira, convidar um grupo de meninos apoiar as meninas um jogo ou evento, por exemplo, pode ser uma declaração poderosa e afirmar a importância da participação das meninas no programa.

Além disso, buscar o apoio e a ajuda de homens mais velhos, como pais, irmãos, parentes ou outros membros da comunidade, ao implementar um programa esportivo, pode ajudar sua organização a alcançar seus objetivos por meio de uma abordagem holística e sustentável. A organização ganha defensores valiosos e aliados importantes que trabalham para mudar os estereótipos sociais existentes, os papéis de gênero e as construções sociais, que reforçam e naturalizam a violência de gênero, tornando as mulheres mais vulneráveis. Dessa forma, você criará uma atmosfera que estimula o trabalho com homens para criar relações de gênero mais justas e igualitárias que favorecem tanto as mulheres, quanto os homens.

PRINCIPAIS BARREIRAS

- 1** Equipes masculinas não permite que utilização das instalações sejam compartilhadas com as equipes femininas.
- 2** Provocação e discriminação por parte dos meninos, principalmente por acharem que grande parte dos esportes são exclusivos para homens.
- 3** Limitação ou escassez de oportunidades esportivas para as meninas.
- 4** Revolta e agressão por parte dos meninos e outros membros da comunidade por não fazerem parte do programa esportivo.
- 5** Meninos ocupando os espaços das meninas para impedi-las de jogar.
- 6** Falta de espaço seguro para as meninas praticarem esporte.
- 7** Preocupação que as meninas sofram assédio e abuso. Muitas meninas são proibidas por suas/seus responsáveis de participarem das atividades do programa.
- 8** Intimidações de homens da comunidade.

INCENTIVOS E MOTIVAÇÕES

- 1** Acesso a equipamentos esportivos e espaços seguros.
- 2** Acesso à educação.
- 3** Reconhecimento da comunidade.
- 4** Desenvolvimento do potencial de liderança na comunidade.
- 5** Reconhecimento da comunidade por causa do envolvimento com a organização



ESTRATÉGIAS DE ENGAJAMENTO

- 1** Envolver os meninos no programa, planejando torneios em que meninos e meninas jogam. Para mais informações, vá para a seção **Trabalhando com turmas mistas** deste Guia.
- 2** Criar um ambiente no qual os meninos possam ser aliados do programa e ajudar.
- 3** Seja parceiro de outros programas de esporte para o desenvolvimento que trabalhem com meninos e combine de para torneios ou intercâmbios de trocas de conhecimento com eles.
- 4** Incentive as treinadoras e/ou educadoras a treinar grupos de meninos. Isso criará um espaço onde os meninos terão novos modelos de referência desafiando os papéis tradicionais de gênero.
- 5** Incentive os pais, responsáveis homens e líderes comunitários a participarem de reuniões. Muitas vezes, são as mães ou responsáveis mulheres que assumem as responsabilidades de participar das reuniões.
- 6** Criar um comitê de responsáveis homens cujo as filhas estejam envolvidas no programa. Peça para que eles criem estratégias sobre como poderiam se aproximar de outros homens e instituições da comunidade para ajudar a promover os direitos das meninas.
- 7** Dissemine a ideia de que mulheres e homens devem trabalhar lado a lado por uma causa comum.



CORPO DOCENTE E DIREÇÃO ESCOLAR

Algumas organizações se envolvem diretamente com as escolas, enquanto outras trabalham fora das escolas, mas podem contar com elas para obter apoio e recursos. Em ambos os casos, professoras/es e diretoras/es de escolas são aliados muito importantes para a maioria das organizações. As meninas que têm acesso à educação formal passam muito tempo na escola, por isso essas/esses profissionais têm uma enorme influência em suas vidas. Diretoras/es e professoras/es muitas vezes têm acesso a recursos como campos para jogar, materiais esportivos e transporte que podem ser úteis para o seu programa e

aos quais sua organização pode não ter acesso. Independente do seu programa funcionar diretamente nas escolas ou não, a criação de parcerias com diretores de escolas e professores é uma boa maneira de obter apoio para o seu programa e obter acesso a recursos. Além disso, as escolas são um ambiente fértil para captação de participantes para o seu programa. Geralmente as/os professoras/es têm uma posição respeitada na comunidade e, se o seu programa tiver o apoio e aprovação delas/es, isso poderá influenciar nas opiniões de outras partes interessadas da comunidade.

PRINCIPAIS BARREIRAS

- 1** Algumas/alguns professoras/es geralmente estão sobrecarregados e não estão dispostos a assumir mais responsabilidades para apoiar de maneira prática o desenvolvimento ou a execução de programas esportivos.
- 2** Restrições no calendário escolar e outras prioridades institucionais.
- 3** Falta de informações corretas sobre as atividades do programa.
- 4** Percepções equivocadas sobre meninas e esporte, e assuntos relacionados ao gênero.
- 5** Medo de críticas de outros membros da comunidade.
- 6** Favorecimento dos meninos; algumas/alguns professoras/es podem achar que apenas meninos devem praticar esportes.

ESTRATÉGIAS DE ENGAJAMENTO



- 1** Tente agendar aulas, jogos e sessões em horários que não entrem em conflito com as tarefas escolares das meninas.
- 2** Apresente o programa para membros da escola dando informações claras sobre os objetivos e funcionamento das atividades.
- 3** Realize atividades introdutórias com as crianças das escolas para apresentar o projeto, tanto para as meninas e meninos, quanto para professoras/es.
- 4** Considere treinar professoras/es para que elas/eles se apropriem da metodologia de seu programa e sejam aliadas/os.
- 5** Mantenha as pessoas da escola informadas sobre o progresso das meninas.
- 6** Convide o corpo docente das escolas para participar de eventos e / ou compartilhar avanços.
- 7** Compartilhe os materiais utilizados com as meninas no programa, para que eles tenham conhecimento sobre o que as meninas estão aprendendo no seu programa.
- 8** Organize reuniões comunitárias nas escolas e peça às/aos professoras/es e diretoras/es que façam parte do programa.
- 9** Explore maneiras de troca de metodologias e materiais para complementar o trabalho de ambas as partes.



LIDERANÇAS COMUNITÁRIAS

O poder e a influência em um ambiente comunitário são frequentemente organizados hierarquicamente, com lideranças políticas, educacionais, religiosas ou econômicas no topo. Geralmente, as opiniões das pessoas que estão no topo da hierarquia moldam o apoio de uma comunidade ao seu programa²⁵. Estabelecer parcerias positivas com lideranças comunitárias pode impactar a sua relação com toda a comunidade. A falha em fazê-lo pode resultar em diversos obstáculos que impactarão a implementação de seu programa.

Engajar diferentes lideranças comunitárias pode exigir uma variedade de ações e abordagens, que dependerão de quem são as lideranças e suas opiniões sobre as meninas em sua comunidade. Por exemplo, as abordagens para envolver um líder religioso conservador são diferentes das abordagens para engajar uma líder comunitária chefe do comitê de mulheres locais. É importante entender as motivações e preocupações de cada liderança envolvida, e incluí-las no planejamento e na implementação do programa. Estabelecer alianças e conseguir o apoio das principais lideranças de uma comunidade pode colaborar para o sucesso do seu programa.

PRINCIPAIS BARREIRAS

- 1** Lideranças comunitárias sentirem que sua autoridade está ameaçada ao não serem consultadas antes do início de um novo programa.
- 2** Opiniões tradicionais ou conservadoras em relação ao papel e ao comportamento das meninas.
- 3** Crenças normativas em relação a meninas que praticam esportes.
- 4** Pedidos de favores, recompensas ou dinheiro em troca de apoio.

INCENTIVOS E MOTIVAÇÕES

- 1** Incluir lideranças no planejamento do programa fará com que tenham mais conhecimento e sentimento de pertencimento em relação a ele.
- 2** Reconhecer seus esforços para fazer algo positivo para as meninas na comunidade.
- 3** Diversificar papéis de liderança
- 4** Quando pertinente, convidar lideranças para conversarem com as meninas ou para desempenharem algum papel no programa.
- 5** Apoiar uma iniciativa para meninas na comunidade iniciada pelas lideranças locais.

²⁵ Fonte: F. A. Kuponiyi. (2008). *Anthropologist*, 10(4), page 239-243.

ESTRATÉGIAS DE ENGAJAMENTO



1 Organize reuniões comunitárias e peça apoio às lideranças para falar aos demais sobre o programa e seus benefícios.

2 Conheça pessoalmente as pessoas em posição de liderança para apresentar o programa antes de realizar eventos ou atividades.

- a) Mantenha a comunicação e a transparência constantemente.
- b) Ouça seus conselhos e preocupações.

3 Seja transparente sobre a origem de seus recursos e a maneira em que são utilizados no programa.

4 Participe de tradições locais, quando apropriado.

5 Consulte as lideranças comunitárias quando surgir um problema.

6 Não exija das lideranças mais tempo ou energia do que podem e querem dar.

7 Seja paciente e entenda que a confiança é construída ao longo do tempo.

8 Solicite a ajuda e a experiência das lideranças comunitárias.

- a) Considere pedir-lhes referências ou ajuda para conectá-la/o a pessoas que podem ajudar a melhorar seu programa. Depois de entrar em contato com a pessoa indicada, lembre-se de agradecer.

9 Mostre a elas/es como seu programa ajuda a fortalecer a comunidade.

10 Permaneça apartidário. Vincular-se um partido político específico pode prejudicar sua imagem perante às demais lideranças e moradoras/es.

- a) O bem-estar e o desenvolvimento das meninas não são uma questão política. Reitere constantemente que seu programa esportivo não tem agenda política.

11 Demonstre gratidão.

- a) Envie cartas de agradecimento e compartilhe relatórios com os resultados de ações ou atividades.



GOVERNO

Operar de acordo com as leis de uma região, incluindo leis municipais, estaduais e federais, é uma necessidade simples e não negociável para estabelecer seu programa. Não fazê-lo, especialmente em contextos governamentais corruptos, pode comprometer o seu sucesso e a segurança das meninas participantes. Posicione sua organização como líder em desenvolvimento de meninas através do esporte e mostre às/aos representantes do governo que seu trabalho gera impacto positivo e que poderia auxiliá-los a desenvolver políticas públicas favoráveis às meninas e mulheres em sua região.

PRINCIPAIS BARREIRAS

- 1** Entidades governamentais não autorizarem o uso de espaços públicos para a prática esportiva.
- 2** Órgãos do governo não realizem devidamente suas funções. Por exemplo, não agirem ao receberem denúncias casos de violência contra meninas.
- 3** Corrupção.
- 4** Funcionárias/os governamentais solicitarem suborno para liberarem permissões ou atividades específicas.
- 5** Pedido de apoio político.
- 6** Preconceito de gênero na tomada de decisões e ações do governo
- 7** Procedimentos burocráticos demorados que afetam o cronograma de implementação do programa.

ESTRATÉGIAS DE ENGAJAMENTO

- 1** Reúna-se com os órgãos competentes (como Conselho Tutelar, CRAS e CREAS, postos de saúde, Regiões Administrativas) antes de iniciar o programa para informá-los sobre seus objetivos, solicitar apoio e esclarecer dúvidas.
- 2** Realize ações em parceria com órgãos governamentais. Por exemplo: convide funcionárias/os de postos de saúde para conversar com as meninas sobre saúde, convide integrantes da secretaria de políticas para mulheres para um evento sobre violência baseada no gênero, etc.

3 Siga o protocolo oficial referente à solicitação de suporte.

4 Muitos municípios possuem secretarias encarregadas de promover o esporte e o lazer. Procure apresentar seu programa para as pessoas competentes e verificar como vocês podem trabalhar em conjunto para atingir objetivos comuns.

5 Aplique para editais do governo, quando possível.

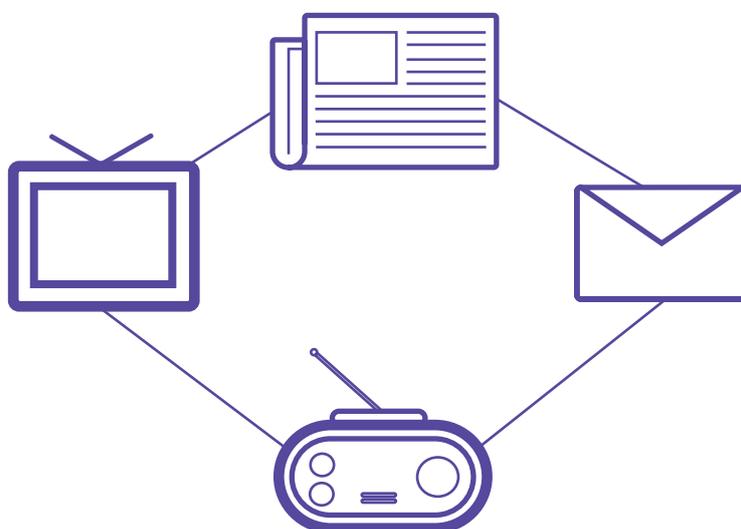
6 Esteja ciente das políticas e posicionamentos do governo sobre questões chave para sua organização e use isso como alavanca para reivindicar seu suporte.

MÍDIA

A mídia pode ser uma grande aliada para estimular o engajamento da comunidade e o apoio ao seu programa. Além da mídia tradicional, como televisão, rádio, jornais e revistas, outros tipos de mídia, como rádios comunitárias, mídias sociais e outras plataformas na internet, estão proporcionando às organizações e às próprias meninas maneiras rápidas e fáceis de interagir com a comunidade.

MÍDIA TRADICIONAL

Construir relacionamentos com meios de comunicação tradicionais ajudará a promover seu programa e pode criar uma influência positiva sobre outros atores na comunidade. Por exemplo, convidar estações de rádio ou de televisão para cobrir eventos ajudará a aumentar a conscientização dentro da comunidade e fará com que mais pessoas saibam sobre o evento e estejam mais propensas a participar.





PRINCIPAIS BARREIRAS

- 1** Os meios de comunicação geralmente têm interesse e dão mais visibilidade para o esporte masculino.
- 2** A mídia pode não entender os objetivos e a importância do seu programa.
- 3** Questões referentes às meninas não atraem a atenção da mídia.
- 4** Alguns meios de comunicação esperam ser pagos por cobrir seu programa.

INCENTIVOS E MOTIVAÇÕES

- 1** O esporte feminino ser um tema pouco abordado.
- 2** Conseguir histórias originais que não estariam disponíveis em outros locais.



ESTRATÉGIAS DE ENGAJAMENTO

- 1** Convide a mídia para todos os eventos que realiza.
- 2** Peça para a mídia fazer reportagens sobre suas participantes. Pergunte às participantes se elas querem aprender mais sobre a mídia.
- 3** Informe estações de rádio, jornais, emissoras locais, etc., sobre o seu programa.
- 4** Divulgue matérias da mídia sobre o seu programa em seu site e mídias sociais.
- 5** Acompanhe e agradeça sempre que for publicado algo sobre o seu programa.
- 6** Prepare o máximo de conteúdo e material que puder, pois alguns profissionais de mídia podem não ter interesse em seu programa. Quanto mais fácil for fazer um artigo, maiores serão suas chances de publicação.
- 7** Convide a mídia como participante em suas reuniões de planejamento de eventos, para que tenham uma ampla compreensão de seu programa esportivo de modo geral, não apenas das ações das quais participam.
- 8** Estabeleça parceiras e convide profissionais da mídia para conversarem com as meninas sobre suas profissões e sobre a mídia em geral.

MÍDIAS SOCIAIS

As mídias sociais, como o Facebook, Twitter, Instagram e Youtube, são ferramentas gratuitas que as organizações podem usar para divulgar seu trabalho e manter com o público interessado em seu trabalho. As mídias sociais oferecem às organizações a oportunidade de compartilhar o que quiserem e quando quiserem, ficando menos dependente da mídia tradicional, geralmente menos acessível. Elas permitem o controle total sobre como um programa ou evento é retratado e sobre como as informações são passadas. Além disso, as próprias meninas geralmente têm conhecimento sobre as mídias sociais e podem ajudar as organizações a envolverem a comunidade. As meninas podem contar suas histórias de transformação pessoal a partir do esporte (por exemplo, através das oficinas de contação de histórias digitais), que podem ser divulgadas na internet para mostrar à comunidade os benefícios da prática de esportes para as meninas.



PRINCIPAIS BARREIRAS

- 1** As organizações podem não ter pessoas com conhecimento ou tempo disponível para produzir conteúdo e compartilhar em suas mídias sociais.
- 2** Dificuldades técnicas, como por exemplo pouco acesso à internet na organização.
- 3** Pouco acesso da comunidade à internet, o que dificultaria seu envolvimento através das mídias sociais.

INCENTIVOS E MOTIVAÇÕES

- 1** Ferramenta gratuita e simples de utilizar.
- 2** Controle total sobre o conteúdo. As organizações podem retratar a si mesmas e seus programas como quiserem.
- 3** Grande alcance se a comunidade tiver acesso à internet.
- 4** Potencial para engajar outros parceiros que, de outra forma, não saberiam sobre seu programa ou organização.



ESTRATÉGIAS DE ENGAJAMENTO

- 1** Peça ajuda às próprias meninas, pois elas geralmente tem muito conhecimento sobre as mídias sociais e já possuem redes às quais estão conectadas.
- 2** Compartilhe histórias digitais ou quaisquer outras histórias relevantes em suas redes.
- 3** Use as mídias sociais para interagir com parceiros e atores locais e internacionais.
- 4** Mantenha-se ativo nas mídias sociais. Demora em publicar conteúdo pode fazer com que você perca seguidoras/es.
- 5** Tente criar um cronograma para postagens e escolher uma ou duas pessoas responsáveis por produzir e publicar o conteúdo.

FINANCIADORES, PARCEIROS E DOADORES

Conseguir recursos para executar um programa nem sempre significa gastar dinheiro. Parcerias mutuamente benéficas podem ser uma maneira valiosa de garantir equipamentos, instalações, apoio de especialistas, provisões básicas e outras necessidades do programa. Parceiros potenciais podem incluir comércio ou empresas locais, escolas, outras organizações, órgãos governamentais, dentre outros. Em sua estratégia de mobilização de recursos, considere quem possui os recursos dos quais você poderia se beneficiar e como construir uma parceria que seja benéfica para ambas as partes. Ao firmar parcerias, lembre-se de quatro princípios importantes que garantirão que a parceria seja um sucesso: transparência, equidade, responsabilidade e benefício mútuo.

FORNECEDORES DE RECURSOS E ORGANIZAÇÕES

PRINCIPAIS BARREIRAS

- 1** Competição entre as organizações.
- 2** Relutância à parceria devido à falta de informações sobre o programa.
- 3** Poucas oportunidades de networking com outras organizações que atendam adolescentes na comunidade (ONGs, grupos governamentais, empresas).

INCENTIVOS E MOTIVAÇÕES

- 1** Publicidade para os negócios ou para a organização.
- 2** Parcerias mutualmente benéficas nas quais você é capaz de prestar um serviço em troca de recursos.
- 3** Mais respeito na comunidade.
- 4** Maior alcance e mais beneficiárias.



ESTRATÉGIAS DE ENGAJAMENTO

- 1** Estabeleça uma comunicação frequente e transparente sobre metas, necessidades e desafios.
- 2** Compartilhe os sucessos do seu programa e mostre que você está impactando positivamente as meninas e a comunidade.
- 3** Seja profissional.
- 4** Realize reuniões regulares.
- 5** Produza e compartilhe relatórios de atividades e impacto.
- 6** Assegure-os que terão a visibilidade, ou invisibilidade, desejada.
- 7** Demonstre gratidão, agradeça publicamente a cada parceiro pelo suporte, usando seus logotipos e demais materiais fornecidos.
- 8** Seja proativa/o e entre em contato com as organizações ao invés de esperar que elas entrem em contato com você.
- 9** Organize uma reunião e convide várias organizações que trabalham com o mesmo público que você para dialogar sobre as melhores formas de trabalho em conjunto.
- 10** Se ofereça para anunciar uma empresa ou comércio local em seus eventos.
- 11** Participe ou apoie outras organizações e suas iniciativas.



DOADORES E FINANCIADORES

Doadores e financiadores podem ser empresas locais, organizações internacionais, órgãos governamentais ou pessoas da comunidade. Saber como se relacionar com esses financiadores e doadores é essencial para mantê-los engajados com o programa e, às vezes, para determinar se o suporte financeiro será ou não destinado à sua organização.



É importante ter em mente que a maioria dos doadores e financiadores não gosta de ser envolvida apenas quando a organização precisa de dinheiro. A maioria dos doadores e financiadores, grandes e pequenos, está muito interessada em acompanhar o desenvolvimento do programa, incluindo seu impacto nas meninas e na comunidade, e solicitam essas atualizações por meio de relatórios. A maioria dos doadores também valoriza a honestidade e apoiar uma organização na resolução de seus problemas, ao invés de obter atualizações que desconsideram os problemas e obstáculos e destacam apenas os sucessos.

PRINCIPAIS BARREIRAS

- 1** Falta de pessoal ou tempo suficientes para captar fundos ou procurar novas oportunidades.
- 2** Falta de pessoal ou tempo suficientes para enviar informações e atualizações sobre o programa de forma completa e eficaz aos doadores e financiadores.
- 3** Falta de acesso a financiadores e doadores, tanto locais como internacionais.
- 4** Alta competitividade por determinados financiadores e doadores.

INCENTIVOS E MOTIVAÇÕES

- 1** Introdução a uma rede de potenciais financiadores ou doadores.
- 2** Legitimidade a partir do relacionamento com financiadores e doadores diversificados.
- 3** Diversificar financiadores aumenta a sustentabilidade da organização.



ESTRATÉGIAS DE ENGAJAMENTO

- 1** Crie um documento que resuma seu programa de forma concisa e atraente. Em muitos lugares, um documento escrito com fotos dá mais credibilidade ao seu programa. Isto é especialmente importante ao se tratar de um novo programa. Inclua os nomes de parceiros em seus materiais, se apropriado.
- 2** Elabore relatórios sobre os resultados e impacto. Procure mostrar os resultados através de vários formatos, incluindo gráficos, estatísticas e fotos.
- 3** Trate todos os relacionamentos como uma parceria. Compartilhe discussões sobre sucessos e solução de problemas.
- 4** Apresente financiadores para outras pessoas e organizações que trabalhem na mesma área ou pela mesma causa.
- 5** Compartilhe metas e expectativas futuras.
- 6** Convide financiadores e doadores para eventos e peça para que participem ativamente, se for o caso.

PRÁTICAS PROMISSORAS

Esta seção descreve algumas das melhores práticas para o envolvimento da comunidade e exemplos de estratégias utilizadas por várias organizações ao redor do mundo nessa área. O primeiro passo é traçar um plano para o envolvimento da comunidade, que inclui identificar e mapear os atores da comunidade em que você trabalha, decidir sobre as melhores abordagens para engajá-los e avaliar o impacto de sua abordagem. O restante desta seção apresenta algumas atividades práticas para o envolvimento da comunidade, que podem ser utilizadas durante todo o programa.

PLANEJAMENTO

Antes de iniciar o planejamento é necessário que sua organização defina o que constitui a comunidade para vocês e quem compõe essa comunidade (atores, grupos, etc.) Depois de entender quem é sua comunidade e quem são as principais pessoas e grupos comunitários envolvidos, você pode começar a planejar a melhor forma de engajar cada um desses grupos.



PASSO 1: DEFININDO METAS E OBJETIVOS

A primeira pergunta a se fazer no planejamento de suas atividades de engajamento comunitário é a mesma que você faz quando elabora um programa: o que você espera alcançar? Ao identificar quais são os seus objetivos com o programa, você pode começar a identificar quem será importante para o sucesso do programa e como. Após mapear todos os atores envolvidos, você poderá destacar quem serão suas/seus maiores aliadas/os em potencial e quem poderá se tornar um obstáculo para o sucesso de seu programa. Ao final desse processo, você terá uma lista com os objetivos do programa, a relação dos atores envolvidos e suas possíveis influências na realização de suas metas. Toda a sua estratégia de engajamento comunitário deverá estar relacionada ao objetivo geral do programa. Sem objetivos precisos para seu programa ou um claro entendimento do que você pretende alcançar, elaborar um plano para mobilizar a comunidade pode se tornar mais difícil.

Para obter mais informações sobre planejamento estratégico e definição de metas, consulte [Iniciativa Common Ground](#) (em inglês).



PASSO 2: ENTENDENDO A COMUNIDADE

O passo seguinte é entender quem compõe a sua comunidade. Isso pode ser feito de simplesmente ao se elaborar uma lista com todos os membros da comunidade. Você também poderá fazer isso através do mapeamento da comunidade. O mapeamento da comunidade é uma atividade na qual pessoas de uma comunidade são convidadas a representar, por meio de desenhos, como é e o que compõe a sua comunidade. Este exercício pode ser feito de diferentes maneiras, de acordo com o foco de quem o realiza. As pessoas podem ser orientadas a desenharem suas comunidades a partir da identificação de seus espaços seguros, dos recursos disponíveis ou dos grupos comunitários existentes, por exemplo.

PASSO 3: IDENTIFICANDO ATORES E GRUPOS COMUNITÁRIOS

Na seção [Atores e grupos comunitários](#), você encontrará uma lista das principais pessoas e grupos de interesse em uma comunidade, acompanhada das possíveis barreiras que você poderá enfrentar para mobilizá-los, bem como das melhores práticas para envolvê-los.

A próxima etapa de seu processo de planejamento é fazer uma lista semelhante, refinando a lista que você elaborou no passo anterior. Isso pode levar algum tempo, pois talvez seja necessário conversar com as pessoas da comunidade e com as próprias participantes para entender quem são os principais atores, lideranças e pessoas de influência naquele contexto. Ao fazer a lista, observe as possíveis barreiras que poderá encontrar e, a partir das estratégias apresentadas neste Guia, elabora maneiras criativas de superá-las.



PASSO 4: ENVOLVENDO ATORES-CHAVE

Após elaborar uma lista com os principais atores de sua comunidade, você poderá começar a criar e implementar estratégias e atividades de engajamento. Mesmo que seu programa já esteja em andamento, você sempre poderá envolver mais atores interessados. É importante que haja abertura para mudar seu programa com base no relacionamento, envolvimento e participação dos atores da comunidade. Se parte da sua estratégia é envolvê-los no planejamento e na implementação do programa, é importante que você respeite sua opinião e faça as alterações necessárias, quando possível. Caso contrário, as pessoas mobilizadas poderão ter a impressão de que foram incluídas como um gesto simbólico e que não possuem um envolvimento verdadeiro com o programa.



EXEMPLO DE PLANEJAMENTO

1 Defina seu público: Nem todos os atores podem ser abordados da mesma maneira. Para obter seu apoio, cada grupo requer uma abordagem diferente. Certifique-se de entender claramente os diferentes grupos, suas necessidades e desejos.

2 Faça uma chuva de ideias: Para cada grupo, faça uma chuva de ideias (ou brainstorming) sobre como abordá-los ou envolvê-los, antes, durante e depois do programa.

3 Crie uma linha do tempo: Estabeleça quais serão suas ações para cada grupo e organize-as em uma linha do tempo, priorizando os grupos que são mais importantes para o programa primeiro. Lembre-se de que, mesmo que o programa ou uma intervenção não esteja acontecendo em um determinado momento, isso não significa que você não possa envolver a comunidade. Procure estimular um envolvimento contínuo ano para uma participação mais efetiva.

4 Delege funções: Atribua funções e tarefas para as pessoas de sua organização em relação ao plano de ação. Se cada grupo de atores comunitários sentir que tem uma pessoa de referência ou um contato dentro da organização, será mais provável que permaneça envolvido.

PASSO 5: MEDINDO O IMPACTO

O último passo é medir o impacto de seus esforços na comunidade. Você pode não ser capaz de avaliar todo o impacto causado, mas com ferramentas específicas, como [questionários para as/os responsáveis](#), você será capaz de mensurar se ocorreram mudanças nos principais atores envolvidos. Para obter mais informações sobre impacto e avaliação, consulte a seção [Impacto na comunidade](#).

CONSIDERAÇÃO

A [NOWSPAR](#) (Organização Nacional para Mulheres, Esporte, Atividade Física e Recreação), na Zâmbia, criou sua estratégia de envolvimento comunitário através do mapeamento dos atores locais e identificando o nível de influência, direta ou indireta, que cada grupo da comunidade tem sobre as meninas de seu programa esportivo. O processo consiste em pedir às meninas que mapeiem sua comunidade e identifiquem onde estão as influências que consideram positivas e negativas. Esse método é uma boa maneira para entender a comunidade e os problemas que as meninas enfrentam ao praticar esportes.

DISCUSSÕES EM GRUPOS FOCAIS

Uma discussão em grupo focal é uma ferramenta qualitativa no formato de uma entrevista em grupo que reúne atores do programa para uma discussão sobre tópicos relacionados às mudanças nas meninas como resultado de sua participação no programa. Um grupo focal é uma boa maneira de reunir pessoas com experiências semelhantes para discutir um tópico de interesse específico. O grupo de participantes é guiado por uma/um moderadora/r (ou facilitadora/r) que apresenta tópicos para discussão e ajuda as/os participantes do grupo a terem uma conversa viva e natural entre si.

A força da discussão em grupo focal dependerá da forma com que o grupo é conduzido. É necessário permitir que as/os participantes

concordem ou discordem entre si, de modo a fornecer uma visão verossímil do que o grupo pensa sobre determinada questão, de sua diversidade de opiniões e ideia, e das inconsistências e pluralidades existente em uma determinada comunidade, em termos de crenças, experiências e práticas²⁶.

Realizar discussões em grupos de focais é uma ótima maneira de envolver diferentes atores da comunidade no planejamento e implementação, bem como na avaliação de seu programa. Não é apenas uma forma eficaz de aprender com os membros da comunidade e obter insights, mas fará com que eles se sintam parte do programa e tenham uma participação mais profunda para que ele tenha sucesso.

OBJETIVOS

- 1** Entender como a comunidade se sente em relação ao seu programa.
- 2** Conhecer quais são as atitudes da comunidade em relação ao programa e medir possíveis mudanças de atitudes ao longo do tempo.
- 3** Ouvir ideias de diferentes atores da comunidade sobre como melhorar o seu programa.
- 4** Entender qual é o nível de engajamento atual dos atores comunitários com seu programa.

²⁶ Fonte: <https://www.odi.org/publications/5695-focus-group-discussion>



DICAS E ORIENTAÇÕES

Conduza uma série de discussões em grupos focais, a fim de entender melhor o posicionamento da comunidade em diversos momentos da execução do programa. Uma ou mais discussões em grupo focal devem ser conduzidas durante o programa, e outra quando o programa terminar. Não é necessário realizar uma discussão em grupo focal como linha de base.

Alguns passos e dicas importantes no planejamento e preparação para discussões em grupo são:

1 Prepare um formulário de consentimento, explique-o para todos/as as/os participantes e colete suas assinaturas

2 A pessoa que irá facilitar a discussão em grupo focal deve ser alguém com quem as/os participantes estejam familiarizadas/os e em quem confiem. Isso fará com que fiquem mais confortáveis e estejam mais abertos à experiência.

3 A confidencialidade é essencial para que se estabeleça a confiança em um grupo focal. Deixe claro para todas as pessoas envolvidas, incluindo a/o facilitadora/r, que o que é dito durante uma discussão em grupo focal é anônimo e confidencial.

4 Defina previamente quantas discussões em grupos focais você deseja realizar.

5 Convide pessoas para participar voluntariamente das discussões do grupo. Lembre-se que o grupo deve conter uma amostragem aleatória das meninas do programa. Não selecione intencionalmente meninas com um determinado perfil.

6 Defina um local e um horário que sejam ao mesmo tempo convenientes e privados, facilitando o acesso das/os participantes e zelando para que sua participação permaneça confidencial.

7 Reserve bastante tempo e escolha um local conveniente para conduzir as discussões.

8 Consiga o consentimento das/os participantes com antecedência.

9 Antes de iniciar a discussão, é importante que toda a equipe se apresente, explique o objetivo do grupo focal e como ele se enquadra no programa e na organização de modo geral. Informe a duração da discussão e reitere sua natureza confidencial.

10 Mantenha uma atitude neutra e evite demonstrar as suas próprias opiniões sobre os temas abordados.

11 Ao conduzir a discussão, evite perguntas que possam ser respondidas com um simples “sim” ou “não”. Faça perguntas abertas. As perguntas que começam com “como” são muito eficazes, mas você deve evitar perguntas que começam com “por quê”, pois podem tornar as/os participantes defensivas/os.

12 Dê tempo para as/os participantes discutirem entre si e procure não interrompê-las/os, a menos que a discussão tome uma direção diferente ou perigosa.

13 Faça perguntas de acompanhamento para obter esclarecimentos ou mais informações.

14 Incentive todas/os as/os participantes a falar.

Para obter mais informações, consulte a seção [Medindo o impacto](#) deste Guia.

REUNIÕES FORMAIS

Reuniões comunitárias formais permitem envolver diferentes atores da comunidade, seja através de encontros individuais ou em conjunto. Utilize as reuniões comunitárias para informar a comunidade sobre as atividades do seu programa, pedir informações e ajuda, além de aprender mais sobre os diferentes membros da comunidade.

OBJETIVOS

1 Entender o posicionamento de membros da comunidade em relação ao seu programa.

2 Identificar as/os principais aliadas/os na comunidade

3 Ganhar a confiança da comunidade ao ouvir suas opiniões e sugestões.

Realize reuniões comunitárias regularmente, pois seu relacionamento com os atores envolvidos pode mudar ao longo do tempo. Também podem surgir novos atores e grupos de interesse na comunidade os quais você gostaria de envolver em seu programa. É importante que, após as reuniões, você dê seguimento às sugestões e busque respostas às questões que surgirem, para que saibam que sua participação foi valorizada e se sintam mais engajadas/os com o programa.



DICAS E ORIENTAÇÕES

- 1** Em seu planejamento anual, programe ao menos uma comunitária por trimestre.
- 2** Decida se você prefere ter diversos atores e grupos em uma mesma reunião, ou acha mais produtivo realizar diferentes reuniões para diferentes grupos de atores envolvidos.
- 3** Convide membros da comunidade que já possuem uma relação com a organização para facilitar ou liderar a reunião. Convide também outros parceiros como palestrantes convidadas/os.
- 4** Considere enviar convites por escrito, isso dará prestígio e importância à sua reunião.
- 5** Lembre-se de fazer o acompanhamento de problemas ou preocupação levantados na reunião seguinte.
- 6** Certifique-se de que ninguém se sinta excluído/a da reunião. Considere fatores como acessibilidade e horário, por exemplo.
- 7** Se possível, dê a palavra a todas/os que queiram se manifestar.
- 8** Não ultrapasse a duração pré-estabelecida para a reunião. Caso o tempo tenha se esgotado e ainda exista participantes que queiram falar, se reúna com a/o participante ou pequeno grupo separadamente, após o término da reunião.
- 9** Disponibilize cadeiras e forneça água e alimentação, se possível.
- 10** Se você tiver folhetos ou informações importantes sobre o programa, aproveite para distribuí-los durante a reunião.

VISITAS DOMICILIARES

Para qualquer programa esportivo que trabalhe com crianças e adolescentes, as visitas domiciliares não são apenas úteis, mas configuram uma parte essencial de sua estratégia. Os pais e responsáveis são um elemento crucial para a participação das meninas em qualquer programa. Portanto, o seu consentimento é essencial.

OBJETIVOS

- 1** Estabelecer uma relação de confiança com as/os responsáveis e conseguir seu apoio.
- 2** Fazer com que as/os responsáveis compreendam melhor o programa.
- 3** Obter autorização das/os responsáveis para suas filhas participarem do programa.

DICAS E ORIENTAÇÕES

- 1** As visitas às casas das participantes devem ser feitas por um membro da organização, uma/um assistente social, treinadora/r ou alguém que trabalhe com as meninas e seja respeitada/o pelas/os responsáveis. Esta pessoa deverá abordar as/os responsáveis com respeito, ouvir suas preocupações e falar com elas/es claramente sobre o programa e sobre a participação de suas filhas.
- 2** Faça uma visita introdutória à casa de todas as novas participantes do seu programa.
- 3** Faça visitas de acompanhamento ao longo do ano para que você construa um relacionamento com as/os responsáveis.
- 4** Leve o formulário de consentimento para participação no programa para que você possa explicá-lo às/aos responsáveis e pedir que assinem. Leve também uma cópia para elas/es.
- 5** Envie convites às/aos responsáveis antes de cada evento.





EVENTOS NA COMUNIDADE

Realizar eventos regularmente aumentará a visibilidade do seu programa e o interesse do público. Além disso, está também é uma boa maneira de apresentar seu trabalho à comunidade e mantê-la informada sobre suas atividades. Você poderá realizar eventos esportivos, como torneios ou competições, mas também gincanas ou oficinas de experimentação esportiva, nas quais você possibilita que membros da comunidade conheçam e experimentem uma modalidade esportiva. Também é possível realizar eventos temáticos, utilizando o esporte, teatro ou a dança, para passar informações sobre HIV e AIDS ou combate à violência baseada no gênero, por exemplo.

OBJETIVOS

- 1** Aumentar o conhecimento da comunidade sobre o programa ou um tema específico.
- 2** Aumentar a visibilidade do programa.
- 3** Estabelecer parcerias com outras organizações.
- 4** Envolver e estimular a participação dos atores comunitários.

DICAS E ORIENTAÇÕES

- 1** Faça o planejamento do evento, detalhando o tema, formato, local, público-alvo, dia, horário e duração. Pense cuidadosamente na logística e nos recursos necessários para atender o público esperado.
- 2** Elabore convites e distribua para o público.
- 3** Se possível, convide a mídia local para participar e cobrir o evento.
- 4** Crie cartazes ou panfletos para divulgar a sua organização e o tema do evento.
- 5** Peça para as/os participantes assinarem listas de presença, para que você consiga acompanhar se determinados atores ou lideranças comunitárias compareceram.
- 6** Convide os responsáveis e outras pessoas da comunidade para participar do planejamento e da realização do evento.



7 Pense em oferecer comida/bebida às/aos convidadas/os.

8 Incentive a participação da comunidade e tenha o maior número possível de representantes da sua organização para conversar com as pessoas e responder perguntas.

9 Uma boa estratégia para aumentar a participação da comunidade é envolver as meninas e outros membros da comunidade no planejamento dos eventos.

CONSIDERAÇÃO

Uma das estratégias de engajamento comunitário que a [Fundação Angélica Goulart](#) utiliza é a realização de um torneio de futebol. Em novembro de 2019, aconteceu o III Torneio de Futebol da Consciência Negra com o objetivo de integrar as organizações e escolas da comunidade por meio da prática esportiva. O Torneio, que era composto somente por times mistos, pela primeira vez teve a categoria exclusivamente feminina e buscou gerar a reflexão sobre a importância da participação das mulheres nos esportes e na constituição da nossa sociedade. Assim, a homenageada do evento foi Marielle Franco e contou com a participação ativa das participantes do programa "Uma Vitória Leva à Outra" em todo o processo de construção do evento, desde a elaboração da ornamentação, mapeamento dos times de futebol feminino na região, recepção e direcionamento das equipes, organização e demandas da mesa de arbitragem e finalização do evento.

IMPACTO NA COMUNIDADE

Programas de esporte e de habilidades para a vida podem levar a mudanças positivas nas famílias e comunidades das meninas participantes. Portanto, é extremamente valioso incluir os membros da comunidade ao se medir o impacto de um programa. Realizar ações de monitoramento e avaliação com a comunidade pode fornecer informações importantes, tanto sobre as mudanças ocorridas nas meninas, quanto sobre como as atitudes dos membros da comunidade mudaram em relação à percepção de meninas e mulheres no esporte e em posições de liderança.

Em parceria com o [International Center for Research on Women](#) e parceiros de programa locais, a Women Win desenvolveu uma ferramenta para avaliar o impacto dos programas esportivos nas/os responsáveis a partir de uma entrevista/questionário aberto. O [questionário](#) ajuda a avaliar, a partir do ponto de vista das/os responsáveis, se ou como os comportamentos, condições, conhecimentos ou status de suas filhas mudaram como resultado de sua participação em um programa esportivo. Os temas e questões abordados na entrevista são esporte, liderança, empoderamento econômico, saúde e direitos sexuais e reprodutivos, e violência baseada no gênero.

Além disso, também foram desenvolvidas outras ferramentas qualitativas e quantitativas para monitorar atividades e medir o impacto de diferentes iniciativas de envolvimento comunitário, como [Relatórios de eventos comunitários](#), [Mudanças mais Significativas em Meninas ou Membros da Comunidade](#) e [Discussões de Grupos Focais](#).



POR QUE MEDIR?

Monitorar e avaliar as mudanças em relação às participantes é uma questão relativamente simples para a maioria das organizações que estão acostumadas a definir indicadores e acompanhar o crescimento de suas/seus participantes ao longo de um programa. Avaliar as mudanças no nível da comunidade é uma tarefa mais trabalhosa devido à multiplicidade de atores envolvidos, que participam do programa de diferentes maneiras.

Através de diferentes ferramentas de medição, é possível avaliar porque e como os programas esportivos de alta qualidade para meninas contribuem e estimulam ainda mais a mudança positiva em suas comunidades. Elas também fornecerão informações sobre as lacunas em seu trabalho em termos de conscientização e impacto na comunidade. É importante ressaltar que mudanças de atitudes levam tempo e, para medi-la, é preciso ter um plano a longo prazo de coleta de informações. A medição do impacto deve ser contínua e periódica. Elabore um plano e, mais importante, envolva a comunidade no processo.

VOCÊ PODERÁ MONITORAR E AVALIAR ATIVIDADES COMO:

- Eventos
- Reuniões comunitárias
- Torneios esportivos
- Visitas domiciliares

DEFININDO E MENSURANDO METAS

Para medir qualquer impacto na comunidade, é preciso definir claramente os objetivos de suas ações de participação comunitária. Para obter mais informações sobre como definir metas e objetivos para suas atividades, consulte a seção [Melhores práticas](#) deste Guia.

Uma vez que suas metas estejam definidas, é relativamente fácil medir quantos eventos, reuniões, grupos focais e demais atividades você realizou em um determinado período de tempo. No entanto, é muito mais difícil medir os resultados esperados a partir da realização dessas ações foram atingidos, como por exemplo mudanças de comportamento ou atitude nos membros da comunidade. Ambos aspectos são importantes e existem ferramentas que podem auxiliar em sua medição. Na seção [Ferramentas](#) deste Guia você poderá obter modelos de ferramentas qualitativas e quantitativas.



SUAS METAS PODERÃO INCLUIR:

- Maior participação de meninas em seu programa esportivo
- Aumento de parcerias locais
- Maior envolvimento e suporte da comunidade
- Mudanças de atitude em relação às meninas que praticam esporte na comunidade
- Conscientização sobre temas-chave do programa

PRINCIPAIS DESAFIOS AO MEDIR O IMPACTO NA COMUNIDADE:

- Dificuldade para conseguir a participação das mesmas pessoas em seus eventos
- Respostas às entrevistas ou perguntas podem não ser totalmente honestas
- Dificuldade para realizar pesquisas de linha de base e final em algumas localidades

FERRAMENTAS

Apresentamos uma amostra de algumas ferramentas que a Women Win desenvolveu, com o apoio de organizações parceiras, que poderão servir como modelo para você avaliar o impacto de seu programa esportivo para meninas na comunidade:

- [Questionário das/os responsáveis](#)
- [Relatórios de eventos na comunidade](#)
- [Discussões em grupos focais \(em inglês\)](#)
- [Histórias de Mudanças Mais Significativas](#)

Essas ferramentas possibilitam medir a mudança entre diferentes atores na comunidade. Elas permitem que as organizações avaliem seu impacto na comunidade a partir de diferentes níveis de participação e com diferentes partes interessadas. Por exemplo, as/os participantes de um evento comunitário podem não ter uma interação muito profunda com a organização, portanto, esse é um nível mais superficial de envolvimento. Considerando que muitas organizações interagem diariamente com as escolas e professoras/es em sua comunidade, este é um nível de envolvimento mais profundo.



6

Espaços seguros



As participantes e suas/seus responsáveis devem confiar que todas as atividades associadas ao seu programa ocorrem em um ambiente seguro. Programas esportivos e de empoderamento de meninas podem desempenhar um papel valioso no bem-estar e no desenvolvimento das adolescentes. No entanto, se a proteção da participante e a criação de espaços seguros não estiverem no centro da elaboração, desenvolvimento e implementação do programa, ele corre o risco de causar mais danos do que benefícios.

As pessoas envolvidas na elaboração e implementação de programas esportivos têm a enorme responsabilidade de garantir que elas não estão expondo suas participantes a mais danos e anulando os resultados positivos que o esporte pode ter. Para isso, é necessário que sejam estabelecidas políticas de proteção não negociáveis, códigos de conduta práticos e processos organizacionais que garantam verdadeiramente um espaço seguro e inclusivo para as meninas. Cabe lembrar que a criação de espaços seguros vai além de uma política escrita. Criar espaços seguros significa criar uma atmosfera onde as meninas se sintam livres para se expressarem sem medo, compreenderem e serem livres para exercer seus direitos, e não terem receio de denunciar casos de violação desses direitos. Isso implica que todas/os, de educadoras/res e treinadoras/res até a administração, voluntárias/os, visitantes e as próprias meninas estejam envolvidas/os nesse processo.

O QUE É UM ESPAÇO SEGURO?

Um espaço seguro é um ambiente onde as meninas se sintam física e emocionalmente seguras. É um lugar onde elas estão protegidas de danos corporais, incluindo o abuso sexual e lesões físicas acidentais. Em um espaço seguro, as meninas se sentem livres para se expressar abertamente em um ambiente confidencial, sem medo de julgamentos ou intimidações. Elas se sentem confortáveis compartilhando suas preocupações mais profundas e fazendo perguntas delicadas. Finalmente, a definição de um espaço seguro depende de como as meninas se sentem dentro desse espaço; portanto, ele precisa ser constantemente avaliado e ajustado pelas/os profissionais envolvidas/os no programa e pelas próprias meninas.



Programas de esporte e de habilidades para a vida podem levar a mudanças positivas nas famílias e comunidades das meninas participantes. Portanto, é extremamente valioso incluir os membros da comunidade ao se medir o impacto de um programa. Realizar ações de monitoramento e avaliação com a comunidade pode fornecer informações importantes, tanto sobre as mudanças ocorridas nas meninas, quanto sobre como as atitudes dos membros da comunidade mudaram em relação à percepção de meninas e mulheres no esporte e em posições de liderança.

Espaços seguros são:

- 1 Livres de ameaça emocional e física;
- 2 Privados e confidenciais;
- 3 Consentidos pelas/os responsáveis, mas livres de suas pressões e interferências;
- 4 Situados em locais acessíveis e familiares às participantes;
- 5 Livres da presença de pessoas, principalmente homens, não associadas/os ao programa e de sua interferência nas atividades.

Se um espaço não é seguro, o desenvolvimento da adolescente é inibido. Se ela se sente em perigo físico ou emocional, ela não assumirá os riscos necessários para experimentar todos os benefícios de um programa esportivo. Se uma menina tem medo, ela se fechará e dificilmente compartilhará seus pensamentos e dúvidas mais íntimos²⁷.

PARA SABER MAIS:

- Em 2012, o Fundo das Nações Unidas para a Infância – UNICEF organizou o **Grupo de Trabalho Internacional de Salvaguarda das Crianças no Esporte**, que reuniu mais de 30 líderes e desenvolveu 8 padrões ou salvaguardas internacionais, que estão sendo aplicados por organizações em todo o mundo. Você poderá acessar a Salvaguarda Internacional para Crianças no Esporte, em português, [aqui](#).
- A **Keeping Children Safe Coalition** desenvolveu o guia **Padrões de Proteção à Criança** que apresenta orientações para a proteção infantil baseadas na experiência de organizações que trabalham em situações de emergência e desenvolvimento, elaboradas conforme os princípios estabelecidos nos acordos internacionais e nacionais sobre os direitos da criança.

²⁷ Brady, Martha. Creating Safe Spaces and Building Social Assets For Young Women In The Developing World: A New Role For Sport. Women's Studies Quarterly 2005, vol.33, no.1&2, pp. 44-45.

POLÍTICAS E PROCEDIMENTOS DE PROTEÇÃO À CRIANÇA

Faz parte da criação de um espaço seguro desenvolver diretrizes e códigos de conduta claros para todas/os as/os profissionais envolvidas/os no programa e também para as participantes. Além disso, é necessário que existam processos e procedimentos claros e acessíveis em caso de violação dessas políticas e códigos. As políticas de proteção infantil não apenas ajudam as organizações a proferir sua abordagem de proteção para a comunidade, mas também a fornecer a todas/os as/os funcionárias/os e participantes uma definição de espaço seguro e as etapas práticas a serem seguidas caso haja uma violação desse espaço.

POR QUE UMA POLÍTICA DE PROTEÇÃO INFANTIL É IMPORTANTE?

Mesmo que os programas esportivos desempenhem um papel valioso no bem-estar das crianças²⁸, se as políticas e procedimentos adequados não estiverem em vigor nem forem praticados, eles também podem se tornar um ambiente propício para abusos, assédios, discriminações e outras formas de maltrato infantil.

Educadoras/res e treinadoras/res estão em uma posição única para serem modelos e referência para as adolescentes, mas também existem inúmeros casos de profissionais que utilizam sua influência negativamente: assediando, manipulando, negligenciando ou abusando das participantes. De acordo com o relatório do UNICEF, de 2009, sobre proteção infantil, as crianças são mais vulneráveis a abusos sexuais e outras formas de violência se forem sujeitas a discriminação, negligência e desvantagens relacionadas ao seu gênero, status social, raça ou etnia, e as meninas

geralmente correm o maior risco²⁹. Meninas estão mais vulneráveis à violência em muitas situações e isso é, em grande parte, resultado da influência das relações de poder baseadas no gênero dentro da sociedade.

É por isso que as políticas de proteção às crianças e adolescentes, em particular as políticas e processos em que as próprias crianças e adolescentes participam de sua elaboração, são extremamente importantes para garantir que um programa consiga atingir seus objetivos e garantir sua segurança e bem-estar. Se a proteção da criança é negligenciada, programas de esporte para o desenvolvimento correm o risco de expor essas crianças a mais danos e experiências negativas. De fato, para garantir uma atmosfera de proteção à criança, esta questão deve estar no centro da concepção, do desenvolvimento e da implementação do programa.

²⁸ De acordo com a Convenção sobre os Direitos das Crianças e para os fins desse Guia, uma criança se define como qualquer pessoa menor de 18 anos (CDC Artigo 1º).

²⁹ Progreso para la infancia: Un balance sobre la protección de la niñez, UNICEF – 2009. Disponível em inglês, espanhol e francês.



Toda organização que trabalhe, direta ou indiretamente, com crianças e adolescentes abaixo de 18 anos, deve possuir sua própria política de proteção que, de forma clara e simples, descreva o que a organização entende por abuso e proteção infantil, o código de conduta, as formas de implementação e monitoramento e as sanções em caso de descumprimento da política. É muito importante que ele contenha as medidas a serem tomadas em caso de suspeita ou para denunciar um abuso, e o acompanhamento necessário.

VANTAGENS DA IMPLEMENTAÇÃO DE UMA POLÍTICA DE PROTEÇÃO INFANTIL³⁰

1. As crianças são protegidas

Nenhuma política pode oferecer proteção completa à criança. Mas, se as normas estabelecidas forem seguidas, o risco de abuso e exploração é minimizado.

2. As/os profissionais da organização são protegidas/os

Ao implementar a política, todas as pessoas que trabalham na organização deverão ser informadas sobre o comportamento que se espera delas em relação às crianças e sobre o que deverão fazer quando tiverem dúvidas sobre a segurança das mesmas.

3. A organização é protegida

Ao implementar sua política, as organizações deixam claro seu compromisso com a proteção da criança e consideram os fatores que podem deixar as crianças mais vulneráveis, criando um ambiente mais seguro e protegido.

PRIMEIROS PASSOS

Para apoiar as organizações que queiram elaborar suas próprias políticas e procedimentos, são apresentadas, a seguir, algumas diretrizes baseadas nas melhores práticas de organizações do mundo todo que desenvolvem programas para crianças e adolescentes. Elas consistem em etapas e processos importantes sobre como desenvolver e implementar uma política de modo que as crianças conheçam seus direitos à proteção e as/os educadoras/res e funcionárias/os entendam como ajudar as crianças a exercerem esses direitos.

³⁰ Fonte: Padrões de proteção à criança, Keeping Children Safe Coalition, 2012, pp. 6-7.

PASSO A PASSO PARA CRIAR E IMPLEMENTAR UMA POLÍTICA DE PROTEÇÃO INFANTIL

Antes de iniciar a elaboração de sua política, é importante que você faça a **Auto-avaliação sobre a segurança das meninas no esporte** para saber o patamar atual de sua organização em relação a vários elementos da proteção infantil.

ESTABELECENDO POLÍTICAS E PROCEDIMENTOS DE PROTEÇÃO À CRIANÇA

Programas de esporte e de habilidades para a vida podem levar a mudanças positivas nas famílias e comunidades das meninas participantes. Portanto, é extremamente valioso incluir os membros da comunidade ao se medir o impacto de um programa. Realizar ações de monitoramento e avaliação com a comunidade pode fornecer informações importantes, tanto sobre as mudanças ocorridas nas meninas, quanto sobre como as atitudes dos membros da comunidade mudaram em relação à percepção de meninas e mulheres no esporte e em posições de liderança.

CÓDIGO DE CONDUTA

Antes de começar a escrever a política de proteção infantil de sua organização, é importante que toda a sua equipe, a administração e qualquer outra pessoa envolvida nas operações do dia a dia, identifiquem e estabeleçam um conjunto de normas para um Código de Conduta, que será a base de sua política. Uma vez acordado, o Código de Conduta deverá ser seguido por todas/os as/os funcionárias/os, voluntárias/os, parceiros, fornecedores e visitantes da organização.

O Código de Conduta pode ser elaborado de modo simples, contendo uma lista de comportamentos aceitáveis, não recomendados e nunca aceitáveis pela organização. Após ser aprovado, todos os membros da equipe (e qualquer visitante ou voluntária/o) assinam o Código. Ele deverá permanecer exposto em um espaço público dentro da organiza-

ção, para que todas/os funcionários, visitantes e, o mais importante, as próprias crianças possam ver a conduta que devem esperar de suas/seus educadoras/res e treinadoras/res e o que não devem.

Além de um código de conduta da equipe, é importante criar um código de conduta para as próprias participantes, que descreva o que se espera do seu comportamento com as/os colegas e com suas/seus educadoras/res e treinadoras/res. Ele pode ser elaborado em conjunto com as próprias participantes ao pedir que listem os comportamentos que elas consideram importantes seguir para que o programa seja seguro e divertido. Um código de conduta para as participantes é importante para que elas também compreendam a necessidade de respeitar o próximo.



EXEMPLOS DE CÓDIGOS DE CONDUTA:

- [Código de Conduta do Programa “Uma Vitória Leva à Outra”](#)
- [Código de Conduta da Women Win](#) (tradução para o português Empodera)
- [Código de Conduta das participantes](#) da Child Protection in Sport Unit³¹ (tradução para o português Empodera)

POLÍTICA DE PROTEÇÃO INFANTIL

Após ter um código de conduta e um conjunto de normas acordados, o próximo passo é elaborar uma política clara e simples que contenha a abordagem da organização em relação à proteção da criança. Geralmente, ela deve incluir:

- 1** Definições básicas sobre o que é o abuso e o que a proteção infantil significa para sua organização;
- 2** Código de Conduta e boas/más práticas relacionadas à proteção infantil e ao esporte;
- 3** Processos e procedimentos para reportar suspeitas e casos de violações de forma segura e confidencial;
- 4** Sistema para encaminhamento de denúncias;
- 5** Processo de investigação para casos reportados de violação da política;
- 6** Acompanhamento após o abuso ter sido reportado e investigado.

Exemplo de uma política de proteção infantil:

[Política de proteção infantil da Women Win](#)

(tradução para o português Empodera)

³¹ Fonte: <https://thecpsu.org.uk/resource-library/2013/code-of-conduct-for-children/>.

PROCESSOS E PROCEDIMENTOS DE DENÚNCIA E ENCAMINHAMENTO

Uma parte muito importante da sua política são os processos e procedimentos para reportar suspeitas e casos de violações e para realizar o encaminhamento necessário. Ou seja, os passos a serem seguidos para reportar um caso abuso (seja uma criança ou um adulto reportando) e o acompanhamento necessário. Ter esse procedimento é importante pois oferece orientações claras para educadoras/res e outros adultos, bem como para as crianças, sobre como lidar com casos extremamente sensíveis de abuso que podem ter acontecido dentro da própria organização ou fora dela. Ter o conhecimento prévio sobre como lidar com essas situações é essencial quando uma criança revela um caso de abuso a alguém da equipe. Não saber o que fazer ou não es-

tar preparada/o para lidar com o relato pode prejudicar ainda mais a criança e colocar a/o adulta/o em uma posição difícil. Casos mal conduzidos podem resultar em situações que prejudiquem todas as partes envolvidas ao invés soluções que oferecem a ajuda necessária.

Em casos de abusos, é importante que os órgãos competentes sejam acionados. No Brasil, as denúncias devem ser feitas no Conselho Tutelar, ou em 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: as Delegacias de Proteção à Criança e ao Adolescente e as Delegacias da Mulher.

Para obter exemplos de procedimentos de denúncia e encaminhamento, você poderá consultar o modelo de [Política de Proteção Infantil da Women Win](#), particularmente a referência a relatórios e referências. Você também poderá acessar os [Procedimentos do Programa “Uma Vitória Leva à Outra” para casos de abuso](#).

IMPORTANTE:

» **DISQUE 100:** é o número do Disque Denúncia Nacional de Abuso e Exploração Sexual contra Crianças e Adolescentes. Sua identidade será mantida em absoluto sigilo.

» **PROTEJA BRASIL:** aplicativo gratuito para celulares que permite fazer denúncias, localizar os órgãos de proteção mais próximos e se informar sobre as diferentes violações.

» **LIGUE 180:** é o número da Central de atendimento à Mulher, um dos principais instrumentos de enfrentamento à violência contra as mulheres no país. Através desse número, é possível realizar denúncias e receber orientações sobre direitos e serviços públicos para mulheres. A ligação é gratuita e a sua identidade é mantida em absoluto sigilo.



DIRETRIZES DE PROTEÇÃO INFANTIL PARA PROCESSOS SELETIVOS

A criação de diretrizes para a seleção de educadoras/res, treinadoras/res e outras/os funcionárias/os (incluindo as/os voluntárias/os) é crucial para criar um ambiente seguro para as meninas em seu programa esportivo. Ao recrutar uma/um funcionária/o em potencial, certifique-se de ter um processo seletivo padronizado que permita verificar se a pessoa possui o perfil ideal para a posição que irá ocupar e compartilha dos valores da organização. Procure certificar-se nas redes sociais e na comunidade de que a pessoa em questão seria uma referência positiva para o programa. Se você possui meninas em seus programas e professores ou treinadores homens, procure contratar também professoras ou treinadoras para que existam mulheres de referência a quem as meninas poderão recorrer se necessário.

DEIXANDO SUA ORGANIZAÇÃO PRONTA

ESTABELEÇA PARCERIAS

Um passo muito importante para que sua organização esteja pronta para implementar sua política, processos e procedimentos de proteção infantil é fazer contatos e estabelecer parcerias com outras organizações. Procure organizações externas que tenham experiência em áreas que a sua organização ainda não domina. Busque por organizações especializadas em proteção infantil, organizações de direitos das crianças ou das mulheres, organizações de saúde ou de assistência social ou psicológica que possam ajudá-la/o a acessar serviços importantes em casos de relatos de abuso em sua organização ou envolvendo participantes de seu programa. Serviços sociais ou agências governamentais que lidam com abuso e proteção infantil, como Conselho Tutelar, CIAM (Centro Integrado de Atendimento à Mulher), Centros de Referência Especializados de Assistência Social (CREAs), Delegacia da Mulher, também podem ser ótimos parceiros para apoiar suas políticas de proteção. Parcerias com escritórios de advocacia ou advogadas/os também são importantes para oferecer suporte em casos que necessitem de investigação ou em situações que onde ações legais devam ser tomadas.



PARA SABER MAIS:

A Rede de Enfrentamento à Violência contra a Mulher é composta por agentes governamentais e não-governamentais formuladores, fiscalizadores e executores de políticas voltadas para as mulheres, tais como organismos de políticas para as mulheres, ONGs feministas, movimento de mulheres, conselhos dos direitos das mulheres e outros conselhos de controle social, núcleos de enfrentamento ao tráfico de mulheres etc. A rede também é composta por serviços e programas voltados para a responsabilização dos agressores; universidades; órgãos federais, estaduais e municipais responsáveis pela garantia de direitos (habitação, educação, trabalho, seguridade social, cultura); e serviços especializados e não-especializados de atendimento às mulheres em situação de violência.

NOMEIE UMA/UM AGENTE DE PROTEÇÃO INFANTIL

Uma ótima maneira de preparar sua organização para implementar sua política de proteção infantil é contratar uma/um agente de proteção à criança, idealmente alguém que tenha experiência nesta área.

Possivelmente, a maioria das organizações não terá o orçamento necessário para contratar uma/um funcionária/o especificamente para essa função. Outra opção seria designar um membro da equipe atual ou uma/um voluntária/o para esse papel e treinar essa pessoa para que conheça a fundo a política de proteção da organização e todos os processos envolvidos. Possibilite que essa pessoa também participe de treinamentos externos, preferencialmente, realizados por agências governamentais ou outras organizações especializadas em proteção infantil e/ou direitos das mulheres. É importante ter uma pessoa responsável para coordenar as atividades relacionadas à proteção da criança e aos casos reportados e encaminhados.

COMUNIQUE E INSTRUA A COMUNIDADE SOBRE AS POLÍTICAS DE PROTEÇÃO À CRIANÇA E O SISTEMA DE GARANTIA DE DIREITOS

Como organização, é de seu interesse informar e educar a comunidade, incluindo responsáveis e familiares, sobre as políticas e os processos envolvidos na proteção de suas/seus filhas/os em seu programa esportivo. Isso pode ser feito através de reuniões comunitárias ou de curtas apresentações teatrais, nas quais as crianças encenariam situações que ilustram o código de conduta e as políticas protetivas da organização. Isso não apenas ajudará as/os responsáveis a se sentirem mais à vontade para enviar suas/seus filhas/os ao programa, mas também as/os deixará instruídas/os sobre os procedimentos de proteção caso precisem estar envolvidas/os mais tarde.



REALIZE TREINAMENTOS COM TODA A EQUIPE E VOLUNTÁRIAS/OS

Ter uma política de proteção escrita em um papel não é suficiente. Capacitar educadoras/res, treinadoras/es, funcionárias/os e voluntárias/os é extremamente importante quando você se prepara para implementar sua política. Organize um workshop de um ou dois dias para a sua equipe. Certifique-se de que todas/os estejam familiarizadas/os com a política e entendam os procedimentos a ela relacionados. Procure realizar algumas sessões de simulação para que possam praticar o que fariam se fossem abordadas/os com uma alegação de violação. Além disso, certifique-se de que todas/os estejam cientes de como entrar em contato com as organizações parceiras e de apoio. É fundamental que todas/os conheçam os procedimentos para que as alegações, verdadeiras ou não, sejam tratadas rapidamente e com a devida sensibilidade para a situação, criança, educadora/r e organização.

ORGANIZE TREINAMENTOS PARA AS CRIANÇAS

Também é necessário apresentar às crianças a política e os procedimentos de proteção infantil, assim como o Código de Conduta, antes de iniciar a implementação. Quando as crianças entendem quais são seus direitos e sabem como denunciar, em caso de violação, elas terão menos medo de agir, caso alguma coisa aconteça. Certifique-se de que todas as políticas e ferramentas estejam adaptadas para uma linguagem familiar às crianças e estejam facilmente acessíveis e disponíveis para elas.

CRIANÇAS NO CENTRO DA POLÍTICA

Implementar políticas de proteção infantil e de inclusão de gênero é uma parte fundamental da solução, mas apenas isso não é suficiente. Com exceções de alguns programas, as crianças não costumam ser apoiadas para assumir um papel ativo em relação à sua própria proteção. As crianças e as meninas, em particular, devem ter voz dentro dos programas e devem ser capacitadas para comandar a agenda, determinando o significado de proteção para elas, de modo geral e no esporte.

Isso pode ser feito de várias maneiras. Através de jogos, você poderá pedir, por exemplo, que as crianças representem o que consideram ser um comportamento abusivo de uma/um educadora/r. As respostas e encenações poderão ser diferentes de acordo com cada criança. Esta é uma ótima maneira de mostrar às crianças que existem diferentes opiniões sobre o que significa violência, manipulação ou abuso, e que elas têm direito à oferecer sua própria definição e à ter sua opinião respeitada.

IMPLEMENTANDO A POLÍTICA

A terceira etapa na criação de uma atmosfera protetora para as/os participantes em sua organização é implementar a política. Este é muitas vezes um passo gradativo, que exige que todos os setores de sua organização estejam mobilizados para fazer mudanças organizacionais sustentáveis. Implementar a política de proteção vai além de fazer com que a equipe assine o código de conduta. Implementar sua política de proteção infantil exigirá que você atinja todos os setores da sua organização e se assegure que todas/os estejam treinadas/os nos processos e procedimentos protetivos, que as crianças compreendam seus direitos e que todas/os estejam cientes de seu papel em relação à proteção infantil e à criação de espaços seguros. Para isso serão necessários recursos consideráveis, tempo e o comprometimentos de todas/os.

REVEJA, REVISE E RENOVE

Após a elaboração e implementação de uma política de proteção à criança, é importante que as organizações realizem avaliações internas periódicas para medir a eficácia de suas políticas e processos. Você poderá, por exemplo, revisar a linguagem utilizada tanto no código de conduta da equipe quanto no das crianças. Ela ainda faz sentido com base no que sua organização aprendeu? Você também poderá avaliar se é pertinente manter a mesma pessoa como agente de proteção infantil ou se é necessário nomear uma/um outra/o candidata/o.

Como organização, avalie regularmente as estruturas e os processos criados, e considere como eles poderão ser melhorados com base em suas experiências e aprendizados. Se possível, inclua a proteção infantil nos processos de monitoramento e avaliação de sua organização para aumentar as possibilidades de melhorias em sua política.





CRIANDO UM ESPAÇO SEGURO

Uma vez que as políticas e os procedimentos de proteção infantil estejam em vigor, existem elementos cruciais que todos os programas devem considerar ao lidar com segurança das participantes. Esta responsabilidade recai sobre educadoras/es, treinadoras/es e facilitadoras/es que interagem diretamente com as meninas, mas também sobre todas/os as/os demais funcionárias/os da organização. Todas as pessoas envolvidas na organização têm a responsabilidade de garantir que as meninas se sintam emocionalmente seguras e confortáveis dentro de programa esportivo, e protegidas contra qualquer dano físico.

Nem sempre é possível garantir a segurança das participantes fora do seu programa esportivo. Capacitar verdadeiramente as meninas significa oferecer a elas o conhecimento e as habilidades necessárias para protegerem-se tanto enquanto estiverem em seu programa, quanto em outros ambientes. Os programas também podem ajudar as meninas a desenvolverem mecanismos de defesa e enfrentamento quando a sua segurança pessoal for comprometida.

Uma estratégia que sua organização pode adotar é utilizar, se houver recursos, duplas de educadoras/es e/ou treinadoras/es em cada aula ou sessão. Isso permitirá que uma/um das/os educadoras/es atenda individualmente uma participante com uma lesão física ou problema emocional, enquanto a/o outra/o dá continuidade à aula. Se uma situação sensível aparecer, uma/um educadora/r poderá conversar separadamente com a participante para resolver a situação, enquanto o restante da turma tem aula. Isso também assegura as meninas que, se eles tiverem um problema e relatarem para sua/seu educadora/r, sua situação poderá ser tratada imediatamente e em particular, ao invés de terem que esperar que a aula seja interrompida ou termine para falar sobre seu problema³².

CONSIDERAÇÃO

Crie uma caixa para que as meninas possam dar sua opinião e sugerir tópicos de conversa ou atividades sem precisarem se identificar. As meninas também poderão utilizar essa caixa para fazerem perguntas sensíveis. Dessa forma, elas podem colocar pensamentos, preocupações ou dúvidas na caixa e permanecerem anônimas. Embora as caixas de perguntas possam ser ferramentas úteis para ajudar as meninas a se sentirem confortáveis inicialmente, elas não devem ser consideradas permanentes. Em um espaço verdadeiramente seguro, as meninas se sentem confortáveis para se expressar abertamente

³² Brady, Martha (2005). *Creating Safe Spaces and Building Social Assets For Young Women In The Developing World: A New Role For Sport*. *Women's Studies Quarterly* 2005, vol.33, no.1&2, pp. 44-45.

DICAS PARA CRIAR UM ESPAÇO FÍSICO SEGURO:



- 1** Certifique-se de que o espaço de jogo esteja livre de objetos nocivos e de perigos, como vidros quebrados, pregos, buracos, ruas movimentadas;
- 2** Tenha sempre um kit de primeiros socorros à mão. É importante que as/os profissionais envolvidas/os no programa tenham treinamento ou noções básicas de primeiros socorros, isso auxiliará em caso de acidentes;
- 3** Assegure-se de que as meninas possuem o equipamento de proteção adequado para a prática da modalidade esportiva, quando necessário;
- 4** Procure realizar as atividades do programa em horário em que as meninas não tenham que retornar para casa à noite;
- 5** Estabeleça as regras do jogo e reforce o *fair play*/jogo limpo;
- 6** Adote uma política de não-violência. Isso deve se aplicar às participantes, educadoras/res, treinadoras/res, e voluntárias/os e deve incluir tanto violências físicas quanto verbais;
- 7** Conheça os arredores para avaliar possíveis riscos e preveni-los;
- 8** Garanta nutrição e hidratação adequadas às meninas, sempre que necessário;
- 9** Convide as meninas a discutir a segurança de seu espaço de jogo.



DICAS PARA CRIAR UM ESPAÇO EMOCIONAL SEGURO:

- 1** Convide as meninas a estabelecerem juntas o que é importante para a criação de seu espaço seguro;
- 2** Peça às meninas que definam e assinem as regras de convivência e o código de conduta a serem utilizados durante as aulas. Assim, elas poderão estipular juntas quais fatores julgam necessários para que se sintam confortáveis no programa. O ideal é que as regras de convivência sejam definidas nos primeiros encontros do seu grupo;
- 3** Trabalhe com as meninas habilidades de comunicação para ajudá-las a resolverem eventuais conflitos pacificamente e através do diálogo;
- 4** Considere realizar as atividades em espaços fechados, evitando, assim, que outras pessoas assistam ou interfiram nas atividades;
- 5** Proíba que pessoas não envolvidas com o programa, como familiares ou namorados/as, observem as aulas. Isso poderá fazer com que as meninas se sintam intimidadas ou inibidas, dificultando sua participação;
- 6** Se as atividades esportivas forem aplicadas por um professor ou treinador do gênero masculino, procure designar uma mulher de referência a quem as meninas poderão recorrer, caso não se sintam confortáveis para tratar determinados temas e situações com o professor;
- 7** Em alguns contextos, criar um espaço apenas com meninas é necessário para que elas se sintam emocional e fisicamente seguras. Isso significa não ter nenhuma interferência ou participação de homens e/ou meninos durante as atividades. Portanto, é importante considerar a possibilidade de ter uma equipe educadoras ou treinadoras mulheres ao se trabalhar com meninas.
- 8** Esteja a par de casos de *bullying*, rumores e dinâmicas de grupo problemáticas, e intervenha de forma mediadora;
- 9** Lembre-se de colocar um pacote de absorventes íntimos em seu kit de primeiros socorros. Nessa idade, a menstruação pode ser motivo de vergonha para muitas meninas, e ter um absorvente à mão evitará que as meninas se sintam constrangidas em caso de vazamentos inesperados;
- 10** Encoraje as/os responsáveis a participarem ativamente no processo de aprendizagem das meninas, mas as/os deixe cientes de que elas precisam de seu próprio espaço. O envolvimento excessivo das/os responsáveis pode impedir que as meninas se sintam confortáveis para se expressar plenamente;

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

12 Garanta um espaço com banheiros e/ou vestiários femininos;

13 Adote uma política de tolerância zero para abuso sexual ou assédio, bem como procedimentos para garantir que, se houver uma violação desta política, todas/os as/os participantes e funcionárias/os saibam como lidar com o problema e os canais que devem ser acessados (Ir para [Políticas e procedimentos de proteção à criança](#));

14 O momento de divisão de equipes pode ser traumático. Isso porque algumas práticas de divisão de grupo colocam em evidência as mais ou menos habilidosas. Por exemplo, ter duas capitãs ou a/o professora/r selecionando as escolhidas para cada time faz com que as meninas com pouca habilidade para determinados tipos de atividade sejam colocadas em uma posição de desconforto, tensão e humilhação. Dessa maneira, as que são escolhidas por último podem se sentir desencorajadas e/ou associarem a prática esportiva a algo negativo. Além disso, esse método pode incentivar comportamentos de exclusão, atuando de forma negativa no desenvolvimento social e emocional das adolescentes. A utilização de estratégias mais inclusivas para a divisão de equipes 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 e desenvolvimento de habilidades pessoais e sociais, como por exemplo:

a) Peça para as meninas se organizarem conforme o mês de nascimento de cada uma e divida o grupo de acordo com a organização. Por exemplo: meninas que fazem aniversário até junho compõem uma equipe e as demais alunas que fazem aniversário de julho a dezembro compõem o outro time;

b) Realize pequenos piques onde as meninas obrigatoriamente terão que se agrupar, defina em seguida cada equipe de acordo com o agrupamento realizado durante a atividade. Por exemplo: peça para as meninas andarem livremente pelo espaço e indique números para formação de grupos, repita algumas vezes mudando os números indicados até formar grupos com a quantidade desejada para formação das equipes;

c) Peça para que as meninas da turma formem duplas. Uma menina da dupla deverá colocar as mãos na cabeça e a outra menina as mãos na cintura. Em seguida, peça para que todas as meninas que estão com as mãos na cabeça formem um grupo e as com a mão na cintura outro grupo;

15 Revise esses procedimentos continuamente. Muitos programas têm novas participantes ingressando regularmente, e é importante discutir as regras e as expectativas com elas. Participantes que estejam no programa há mais tempo podem liderar essas discussões.



INCLUSÃO DE GÊNERO

As organizações são responsáveis por oferecer ao público beneficiário programas com resultados e impactos positivos e equânimes em relação ao gênero. Este “dever” compreende não apenas possibilitar o acesso das meninas aos programas esportivos, através de estratégias de recrutamento sensíveis ao gênero, e grupos ou times inclusivos para todas as meninas, mas envolve também um programa elaborado cuidadosamente de modo a conter: instalações apropriadas (como banheiros e vestiários femininos), educadoras e/ou treinadoras mulheres, estratégia para estimular a participação da comunidade, campanhas para dissipar percepções erradas e mitos, parcerias e, finalmente, estruturas que ofereçam às meninas a oportunidade de se tornarem líderes. Criar espaços verdadeiramente seguros e inclusivos requer colocar as meninas no centro do processo, desde a definição do que significa “seguro e inclusivo”, passando pela compreensão de seus direitos e pela participação nas políticas e procedimentos de proteção.

A Women Win elaborou um exemplo de Política de Inclusão de Gênero que descreve quatro áreas principais nas quais as políticas e os procedimentos devem ser desenvolvidos e implementados para criar uma atmosfera segura e inclusiva para as meninas, educadoras, treinadoras e funcionárias, e garantir que, tanto as meninas quanto os meninos tenham a oportunidade de experimentar todos os benefícios positivos do esporte em seu pleno potencial.

Política de Inclusão de Gênero da Women Win (tradução Empodera)

Faça a **Auto-avaliação sobre Inclusão de Gênero no Esporte** para entender melhor em qual patamar sua organização se encontra em relação à inclusão de gênero em seus programas e operações.





Programa de
ONU MULHERES

www.olympic.org
INTERNATIONAL OLYMPIC COMMITTEE

Em parceria com

WWF

EMPOWERA

ANEXOS

ANEXO I - Ficha de Inscrição UVLO 2021



Programa "Uma Vitória Leva à Outra" - Ficha de inscrição da participante

A. Informações da participante

Nome completo: _____

Gênero: Feminino Masculino Outro

Tamanho do vestuário da participante: 12 anos 14 anos 16 anos P M G GG

Telefone: _____ Celular: _____

E-mail: _____

Como a participante se declara em relação à cor/raça? Branca Preta Parda Amarela Indígena

Data de nascimento da participante: ____/____/____

A participante possui alguma alergia? Caso possua, qual? _____

A participante possui algum problema de saúde? Caso possua, qual a recomendação?

A participante possui alguma deficiência? Caso possua, qual? _____

B. Endereço

Endereço: _____ CEP: _____

Bairro: _____ Ponto de referência: _____

Cidade: _____ Estado: _____

C. Educação

Estuda atualmente?: Sim Não

Caso não estude, qual o motivo? _____ Parou em qual ano? _____

Caso estude, informar o nível escolar: Ensino Fundamental Ensino Médio

Ano escolar (série) _____ Turno _____ Nome da escola _____

D. Responsáveis

Responsável pela participante: _____

Documento da(o) responsável: Carteira de Identidade CPF Número: _____

Quem contatar em caso de emergência? Nome _____

Parentesco: _____ Telefone do contato de emergência: _____

E. Atividade (campo a ser preenchido pela organização)

Organização: _____ Modalidade esportiva: _____

Nome da facilitadora (oficina temática): _____ Horário (dia/hora) _____

Nome da professora _____ Horário (dia/hora) _____

Ciente e de acordo (assinatura da/o responsável) _____

Rio de Janeiro, _____ de _____ de 2021.



Lista de presença

Informações da sessão

Organização: _____ Facilitadora/professora/r: _____ Horários (dias da semana/hora) da oficina: _____

Grupo: _____ Oficina temática () Prática esportiva ()

Módulo: _____ (preencher com o nome do módulo e, abaixo, da sessão)

Sessão nº 1: _____ Sessão nº 5: _____ Sessão nº 8: _____

Sessão nº 2: _____ Sessão nº 6: _____ Sessão nº 9: _____

Sessão nº 3: _____ Sessão nº 7: _____ Sessão nº 10: _____

Sessão nº 4: _____

Sessões e datas

Participantes	Sessão 1	Sessão 2	Sessão 3	Sessão 4	Sessão 5	Sessão 6	Sessão 7	Sessão 8	Sessão 9	Sessão 10
1.	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										
16.										
17.										



	Sessão 1	Sessão 2	Sessão 3	Sessão 4	Sessão 5	Sessão 6	Sessão 7	Sessão 8	Sessão 9	Sessão 10
18.										
19.										
20.										
21.										
22.										
23.										
24.										
25.										
26.										
27.										
28.										
29.										
30.										

Desistências (nome e motivo):

Outras observações:

ANEXO III - Formulário de Registro de Participante Woman Win



Participant Registration Form

All fields with an asterisk (*) are required

Only for organization's staff to fill out:

Participant Code:	
Round:	
Group:	

A. Participant Information

Full Name*: _____ Nickname: _____

Preferred online communication (check the relevant box and indicate your social network ID):

Email Facebook Twitter WhatsApp Viber Other _____

Social Network ID:

(Email address, User, etc.) _____

Address: _____

Telephone: _____

City: _____

Gender*:

Female Male

State: _____

Birth Date*:

____ / ____ / ____

Region: _____

B. Education

Are you attending school at the moment?

Yes No

Name of the school currently or last attended: _____

School level and grade attending, or last attended:

Choose one and fill out the grade

Primary

Secondary

↳ Grade: _____

↳ Grade: _____

Higher

Never went to school

C. Background Information

Do you live with your parents?

Both Parents Mother Only Father Only No, I don't live with either parent

↳ Who do you live with? _____

Are you married?

If yes, write your age when you got married

No Yes, I was married at age _____

How many children do you have?

If you have children, please enter your age at first birth

No children

1

2

3 or more

I was _____ years old when my first child was born.

D. Health

Do you have any medical conditions? _____

If yes, list the conditions _____

Do you have any allergies? _____

If yes, list the allergies and explain _____

Is there any medication that you are currently taking regularly? _____

If yes, list the medications and explain what they are for and how/when they need to be used _____

Is there anything that you CANNOT eat due to medical, religious, or personal reasons? _____

If yes, list the requirements _____

	No, no difficulty	Yes, some difficulty	Yes, a lot of difficulty	Cannot do at all
Do you have difficulty seeing, even if wearing glasses?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Do you have difficulty hearing, even if wearing hearing aid?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Do you have difficulty walking or climbing steps?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Do you have difficulty remembering or concentrating?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Do you have difficulty with self-care, such as washing all over or getting dressed?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Using your usual language, do you have difficulty communicating, such as understanding or being understood?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

E. Emergency Contact

Full Name: _____

Address: _____

Relationship: Mother Father

City: _____ **State/Province:** _____

Other: _____

Telephone: _____

F. Activity

Registration Date*:

____/____/____

Reason for joining the programme (Choose only one):

My parents told me to join

To play sports

To get physically fit

A friend invited me to join

To be with my friends

To learn new skills

To learn to defend myself

It's a good reason to leave home

It's a good reason to leave school

Other: _____



G. Exit Information

Programme Exit Date:

____/____/____

Reason for leaving the programme (*Choose only one*):

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Completed the curriculum/training | <input type="checkbox"/> Became uninterested |
| <input type="checkbox"/> Got pregnant | <input type="checkbox"/> Moved away from the area |
| <input type="checkbox"/> Family pressure to leave | <input type="checkbox"/> Too much school work |
| <input type="checkbox"/> Got a job | <input type="checkbox"/> Too much work at home |
| <input type="checkbox"/> Got married | <input type="checkbox"/> Deceased |
| <input type="checkbox"/> Other: _____ | |



**UMA
VITÓRIA
LEVA
À OUTRA**

meninas empoderadas
pelo esporte

Um programa de



INTERNATIONAL
OLYMPIC
COMMITTEE

Parceiras implementadoras

