

e-book

*RAÍZES EM MOVIMENTO*

# Módulo - Gênero e sexualidade



RAÍZES EM  
**MOVIMENTO**



**EMPODERA**  
Transformação Social pelo Esporte





# Expediente

## REALIZAÇÃO

Empodera - Transformação Social Pelo Esporte  
Praça Mahatma Gandhi, 2 - sala 1210  
Rio de Janeiro, RJ - CEP 20031-908  
[www.empodera.org.br](http://www.empodera.org.br)

## REDAÇÃO E ADAPTAÇÃO TÉCNICA E PEDAGÓGICA | EMPODERA:

Fernanda Garcia, Raissa Vieira G. da C. Sobral, Ivana  
Di Mauro, Jane Moura, Gabriela Furtado Nascimento

## REVISÃO | EMPODERA:

Thaís Olivetti

## DESIGN E DIAGRAMAÇÃO:

Hillary de Oliveira

© 2025 Empodera. Todos os direitos reservados.  
Este material, E-book Raízes em Movimento -  
Módulo Gênero e Sexualidade, é parte do  
material curricular do projeto Raízes em  
Movimento, implementado pela Empodera.



Lei de  
Incentivo ao  
Esporte



MINISTÉRIO DO  
ESPORTE





# Sumário

## **Introdução » 4**

Sobre o Raízes em Movimento » 6

Metodologia » 9

Sobre a Empodera » 11

## **1. Gênero » 12**

## **2. Expressão de gênero » 18**

## **3. Identidade de gênero » 21**

## **4. Orientação sexual » 25**

## **5. Por que é importante debater inclusão e participação de meninas no esporte? » 29**

## **Aprofunde suas raízes » 36**

## **Referências » 37**





## Introdução

Esta série de e-books é uma semente do projeto Raízes em Movimento, desenvolvido e implementado pela Empodera - Transformação Social pelo Esporte. Este material foi idealizado com o objetivo de sistematizar e compartilhar os principais conteúdos e práticas construídas ao longo da jornada formativa do primeiro ano do projeto.

Além de registrar os conceitos e estratégias trabalhadas, a série de e-books do Raízes em Movimento tem como objetivo inspirar e apoiar profissionais que atuam com esporte e práticas corporais voltadas para crianças e adolescentes, especialmente aqueles que trabalham com povos e populações tradicionais nas regiões Norte e Nordeste do Brasil.





Cada e-book também reúne reflexões e relatos compartilhados pelas pessoas participantes do projeto. Ele serve como um recurso pedagógico contínuo, podendo ser atualizado ao longo das próximas edições do Raízes em Movimento para incorporar novos aprendizados.

Organizados em módulos temáticos, os conteúdos refletem as principais abordagens do projeto. Convidamos você a explorar esta série com atenção às possibilidades de transformação que o esporte pode proporcionar. Que ela inspire novas práticas e ajude a criar um esporte mais inclusivo, seguro e igualitário para meninas e mulheres em todo o Brasil.

*"A gente **precisa ter** esse conhecimento."*

*- Participante do território de São Bento, Maranhão.*







## Sobre o *Raízes em Movimento*

O *Raízes em Movimento* foi criado com o propósito de construir estratégias para aumentar a participação de meninas e mulheres no esporte, promovendo a equidade de gênero e raça. A partir de uma metodologia colaborativa e dinâmica, o projeto oferece uma jornada formativa destinada a profissionais que atuam diretamente com esporte e práticas corporais, priorizando comunidades indígenas, quilombolas e outras populações tradicionais em contextos de vulnerabilidade social.

Em sua primeira edição, o projeto foi implementado em duas localidades: Prado, no extremo sul da





Bahia, e São Bento, na Baixada Maranhense. Essas regiões foram selecionadas devido aos desafios significativos que enfrentam, como a falta de oportunidades formativas para profissionais e as barreiras que meninas encontram para acessar e permanecer no esporte.

Os encontros, realizados em formatos on-line e presenciais, abordam temas como as barreiras estruturais e culturais para o acesso de meninas e mulheres ao esporte; violências de gênero e marcos legais; e estratégias antirracistas. Respeitando os aspectos socioculturais de cada território, o projeto promove um espaço de troca de saberes e o fortalecimento de redes de apoio para estimular a transformação da realidade local.







"O projeto Raízes em Movimento trouxe pra minha vida um momento grandioso de felicidade, de grande expectativa. Há muito tempo trabalho com educação física, e posso dizer que esse projeto veio como algo inovador pra minha vida. **De hoje em diante as minhas aulas de educação física serão totalmente diferentes. As meninas da minha escola que me aguardem!**"

- Participante do território de Prado, Bahia.







# Metodologia

A metodologia utilizada no Raízes em Movimento baseia-se em abordagens ativas e participativas, colocando as experiências e vivências das pessoas participantes no centro do processo de ensino-aprendizagem.

***"Essa metodologia foi maravilhosa, é uma coisa que eu aprendi e achei fantástica. Essa forma lúdica de estar construindo conceitos, de estar passando informação, eu penso que vai ter muito fruto."***

*- Participante do território de Prado, Bahia.*

De acordo com Diesel, Baldez e Martins (2017), metodologias ativas priorizam os aprendizes como protagonistas, valorizando suas experiências, opiniões e valores na construção coletiva do conhecimento. No Raízes em Movimento, essas metodologias são aplicadas por meio de estratégias pedagógicas como:

- **Pequenos grupos:** para aprofundar discussões, promover trocas e engajar ativamente todas as pessoas participantes;





- **Jogos e dinâmicas:** para facilitar a interação, desenvolver habilidades práticas e abordar temáticas de forma criativa e envolvente;
- **Quebra-gelos:** para acolher e integrar participantes, criando um ambiente seguro e colaborativo;
- **World Café:** como ferramenta para estimular diálogos em grande grupo, promovendo a cocriação de ideias e reflexões coletivas.

Essas abordagens buscam promover um aprendizado dinâmico e contextualizado, adaptável às especificidades culturais e sociais de cada território, além de criar um espaço de protagonismo e autonomia para as pessoas participantes.

*“Nunca participei de uma formação que eu pudesse falar coisas erradas e depois mudar de opinião. **Com confiança de falar, de errar, de aprender com os erros.**”*

*- Participante do território de São Bento, Maranhão.*





## Sobre a *Empodera*

Fundada em 2017 no Rio de Janeiro, a Empodera - Transformação Social pelo Esporte é uma organização sem fins lucrativos que utiliza o esporte e as práticas corporais como ferramentas para promover os direitos das meninas e mulheres brasileiras. A missão da organização é promover o empoderamento dessas meninas e mulheres, respeitando suas pluralidades, e construindo um país onde possam exercer seus direitos e pleno potencial.

A atuação da Empodera está fundamentada em três pilares principais:

- 1.** Implementação direta de projetos esportivos voltados para o empoderamento de meninas e mulheres;
- 2.** Desenvolvimento e adaptação de metodologias esportivas inclusivas;
- 3.** Suporte técnico a outras organizações para fortalecer programas esportivos mais seguros e acolhedores.

Com essa missão em mente, a Empodera busca transformar o esporte em um espaço de inclusão, aprendizado e empoderamento.





# 1. Gênero

A sociedade nos apresenta, desde os primeiros momentos da vida, uma série de expectativas sobre o que significa ser homem ou mulher. Essas ideias começam a ser construídas antes mesmo do nascimento. Um exemplo disso são os chamados “chás revelação”, eventos populares em que se anuncia o sexo biológico do bebê que está por vir. No entanto, esses eventos vão além de simplesmente revelar se a criança será identificada como menina ou menino; eles também reforçam as expectativas que a sociedade já começa a atribuir a ela, baseadas nessa identificação.





A partir desse momento, escolhas aparentemente simples, como as cores das roupas ou os tipos de brinquedos considerados “adequados” para meninas ou meninos, começam a moldar os caminhos que essa criança seguirá. Por exemplo, é comum associar o rosa às meninas e o azul aos meninos, ou oferecer bonecas e utensílios domésticos para as meninas, enquanto carrinhos e bolas são direcionados aos meninos. Essas práticas, embora possam parecer inofensivas, têm um impacto significativo na forma como as crianças são tratadas, educadas e inseridas na sociedade desde o seu primeiro dia de vida.

Essas normas sociais, que são culturalmente construídas, influenciam não apenas os comportamentos das crianças, mas também como elas são vistas e tratadas pelas pessoas ao seu redor. Isso pode limitar suas experiências e oportunidades, moldando suas identidades de maneiras que nem sempre refletem suas verdadeiras potencialidades.

---

**“Ele é tão agitado, leva jeito para ser atleta!”, “Ela é tão delicada, parece uma princesa!”, “Filho meu tem que ser macho!”**

---





Essas expressões, tão presentes no cotidiano, refletem estereótipos de gênero que são constantemente reforçados por filmes, desenhos animados, jogos, brincadeiras e até mesmo pelos brinquedos que oferecemos às crianças. Por exemplo, histórias como a da Bela Adormecida, que espera ser salva por um príncipe, ou brincadeiras como “casinha”, em que as meninas são incentivadas a cuidar da família e da casa, enquanto os meninos são levados a brincar de “guerra” ou “super-heróis”, transmitem mensagens claras sobre o que se espera de cada gênero.

Brinquedos também seguem essa lógica: carrinhos, ferramentas e videogames são frequentemente associados aos meninos, enquanto bonecas, kits de maquiagem e itens de cozinha são direcionados às meninas. Essas escolhas, aparentemente simples, passam a ideia de que os meninos devem ser ativos, corajosos e voltados para o mundo externo, enquanto as meninas são incentivadas a ser cuidadoras, delicadas e focadas no ambiente doméstico. Essas mensagens, muitas vezes transmitidas de forma sutil, moldam desde cedo as expectativas sobre os papéis que meninos e meninas devem desempenhar na sociedade, limitando o acesso a direitos, experiências e oportunidades de explorar outras habilidades e interesses.

Desde a infância, as meninas já enfrentam uma “dupla ou tripla jornada” de atividades, dividindo-se entre estudos, trabalho informal e tarefas domésticas. Essa carga excessiva frequentemente





se transforma em um obstáculo para que elas participem de atividades fora do ambiente doméstico, como destacado pela pesquisa “*Por ser menina no Brasil*”<sup>1</sup>, realizada pela Plan International. Essa realidade acaba limitando o desenvolvimento de outras habilidades essenciais para suas vidas.

Devido a barreiras como a sobrecarga de tarefas, a falta de incentivo e muitos outros fatores, aproximadamente 34,8% das meninas brasileiras abandonam a prática de esportes durante a adolescência<sup>2</sup>. Ao longo da história do Brasil, as mulheres sofreram diversas tentativas de afastamento dos esportes, sobretudo do futebol, especialmente durante o período em que esteve em vigor o **Decreto de lei 3.199/41**<sup>3</sup>, que proibiu as mulheres de praticarem esportes considerados violentos e contrários à “natureza feminina”. Essa proibição, que permaneceu em vigor por quase quarenta anos e só foi revogada em 1979, baseava-se em argumentos morais e biológicos equivocados e, como consequência, afastou gerações de mulheres da prática esportiva.

---

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

2 Ministério do Esporte. Diagnóstico Nacional do Esporte. 2015. Disponível em: [Diagnóstico Nacional do Esporte](#)

3 DECRETO-LEI Nº 3.199, DE 14 DE ABRIL DE 1941. Disponível em: <https://www2.camara.leg.br/legin/fed/declei/1940-1949/decreto-lei-3199-14-abril-1941-413238-publicacaooriginal-1-pe.html> Acesso em: 17 fev. 2025





Essas desigualdades entre meninas e meninos têm como base o **gênero**<sup>4</sup>, que refere-se às construções sociais, culturais e históricas sobre o que é ser mulher e o que é ser homem na nossa sociedade, produzindo padrões normativos e papéis sociais de gênero, e criando relações desiguais de poder.

Tais padrões normativos e relações de gênero deixam meninas e mulheres mais vulneráveis a violações de seus direitos, sobretudo as meninas negras, indígenas, transexuais, lésbicas, com deficiência, rurais, periféricas e aquelas pertencentes a outros grupos vulnerabilizados. Ao compreender que essa relação desigual de poder coloca os homens em uma posição de dominação e as mulheres em um lugar de inferiorização, é possível observar que suas consequências se manifestam em diversos âmbitos, incluindo o esportivo.

---

4 SCOTT, Joan. Gênero: uma categoria útil de análise histórica. Educação & Realidade: 20 (2). 1995. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/educacaoerealidade/article/view/71721>





**“Trabalho com muitos meninos, depois do projeto passei a ver as meninas com outros olhos. Hoje elas passam a ter um espaço maior graças ao projeto.”**

*- Participante do território de São Bento, Maranhão.*







## 2. Expressão de gênero

Ao refletir sobre a construção social do gênero — ou seja, o que a sociedade considera adequado para as pessoas com base em seu sexo biológico —, é fundamental reconhecer que ela opera a partir de uma lógica binária (feminino x masculino). Essa lógica exclui e oprime qualquer indivíduo que não se enquadre nessas normas e expectativas sociais. A norma binária não apenas restringe a diversidade humana, mas também se materializa em diversas formas de preconceito e discriminação. Por exemplo, o fato de um menino não gostar de jogar futebol não o torna “menos homem”. Da mesma forma, uma menina que gosta de jogar futebol não é “mulher macho”. Para desconstruir esses preconceitos, é essencial compreender alguns conceitos fundamentais.





Quando falamos sobre **expressão de gênero**, estamos nos referindo à **forma como uma pessoa se apresenta, incluindo sua aparência e comportamentos, alinhados às expectativas sociais associadas a um determinado gênero.**

Essas expectativas variam conforme a cultura<sup>5</sup> e o momento histórico em que cada indivíduo está inserido. Em nossa sociedade, seguindo essa lógica binária, certas expressões e comportamentos são considerados femininos — como usar brincos, maquiagem, depilar os pelos ou praticar ballet —, enquanto outros são vistos como masculinos — como falar grosso, demonstrar agressividade, não expressar suas emoções, praticar lutas ou jogar futebol, por exemplo.

É fundamental compreender que as pessoas podem expressar seu gênero de diversas maneiras, e isso não muda sua identidade de gênero ou orientação sexual. Por exemplo, existem mulheres que expressam seu gênero de formas tradicionalmente associadas ao masculino ou que simplesmente rejeitam certos padrões de feminilidade — como ser dócil, gostar da cor rosa ou ter cabelos longos —, mas isso não as impede de se identificarem como

---

5 JESUS, J. G. Orientações sobre identidade de gênero: conceitos e termos. Brasília: Editora, 2012. Disponível em: <https://www.diversidadesesexual.com.br/wp-content/uploads/2013/04/G%C3%8ANERO-CONCEITOS-E-TERMOS.pdf>





mulheres. Da mesma forma, há homens que podem ter uma expressão de gênero vista socialmente como mais feminina ou que rejeitam algumas expectativas e padrões ligados à masculinidade — como gostar de futebol ou demonstrar agressividade —, mas isso não faz com que deixem de se identificar como homens.



Por outro lado, também existem expressões **andróginas**, que são aquelas que combinam características socialmente associadas ao masculino e ao feminino de forma ambígua. Essas expressões questionam o binarismo de gênero, mostrando que essa não é a única forma possível de expressão.

Diante de tudo o que foi apresentado, é essencial compreender alguns conceitos relacionados ao gênero, assim como a diversidade e a pluralidade humana. Essa reflexão nos permite revisar nossas práticas como profissionais e evitar atitudes que podem afastar da prática esportiva não apenas as meninas, mas também outras crianças e adolescentes que não se encaixam nos padrões normativos de gênero.





## 3. Identidade de gênero



Quando falamos de **identidade de gênero**, estamos nos referindo a uma categoria que se baseia na **autopercepção** de cada indivíduo, ou seja, trata-se de como uma pessoa se reconhece e se identifica em relação ao seu próprio gênero.

Dessa forma, expressão de gênero e identidade de gênero são conceitos distintos, e um não determina, necessariamente, o outro. Enquanto a **expressão de gênero** está relacionada à maneira como as pessoas performam seu gênero na sociedade —





por meio de linguagem corporal, vestimentas e comportamentos, por exemplo —, a **identidade de gênero** refere-se à forma como cada pessoa se percebe internamente. Além disso, o gênero com o qual uma pessoa se identifica pode ou não coincidir com aquele que lhe foi atribuído ao nascer.

Uma pessoa é considerada **cisgênero** quando sua identidade de gênero coincide com o gênero que lhe foi atribuído ao nascer. Por outro lado, quando alguém se identifica com um gênero diferente daquele que lhe foi designado no nascimento, essa pessoa é considerada **transexual**.

Pessoas trans podem optar (ou não) por passar pelo processo de transição, que pode incluir terapia hormonal e/ou intervenções cirúrgicas. É fundamental entender que o processo de transição de gênero é único para cada indivíduo, e o que define se alguém é trans é a forma como essa pessoa se identifica, e não necessariamente as características físicas do seu corpo.

Dessa forma, **se ao nascer foi atribuído a alguém o sexo masculino, mas ao longo da vida essa pessoa passa a se identificar e a reivindicar o reconhecimento social e legal de sua identidade como mulher, então ela é uma mulher trans**. Por outro lado, se ao nascer foi atribuído o gênero feminino, mas ao longo da vida a pessoa se identifica e reivindica o reconhecimento social e legal de sua identidade como homem, então ela é um homem trans.





É fundamental destacar que devemos respeitar a identidade de gênero das pessoas trans, referindo-nos a elas pelos pronomes correspondentes ao gênero com o qual se identificam. Caso não tenhamos certeza sobre a identidade de gênero de alguém, a melhor opção é perguntar, de forma respeitosa, por qual pronome ela prefere ser tratada e, de fato, tratá-la de acordo com essa preferência.

Também existem pessoas que não se identificam nem como homens nem como mulheres e, por isso, se consideram **não-binárias**. A não-binaridade pode ser compreendida como a não identificação com o sistema binário de gênero, ou seja, não se reconhecer exclusivamente como homem ou mulher<sup>6</sup>. Dessa forma, as pessoas não-binárias vivem de maneira que não se pauta na dualidade, desafiando estereótipos de gênero, normas binárias e rejeitando expectativas e papéis de gênero com os quais não se identificam. Assim como ocorre com outras identidades trans, é essencial perguntar, de forma respeitosa, quais pronomes as pessoas não-binárias preferem que sejam usados para se referir a elas.

---

6 PADILHA, Vitória Braga e Yáskara Arrial Palma. Vivências não-binárias na contemporaneidade: um rompimento com o binarismo de gênero. 2017. Disponível em [https://www.en.wwc2017.eventos.dype.com.br/resources/anais/1499481481\\_ARQUIVO\\_FG2017completovifinal.pdf](https://www.en.wwc2017.eventos.dype.com.br/resources/anais/1499481481_ARQUIVO_FG2017completovifinal.pdf)





Além das identidades de gênero já mencionadas — como mulheres e homens cis e trans, e pessoas não-binárias —, existem também as **travestis**. Por muito tempo, esse termo foi utilizado de forma pejorativa e discriminatória, mas, graças à luta e à força política dos movimentos liderados pelas travestis, ele foi ressignificado e ganhou valor. As travestis são pessoas que não se identificam exclusivamente como homens ou mulheres, mas expressam sua identidade de gênero de forma feminina. Por isso, devem ser tratadas pelos pronomes **a/ela/dela**, respeitando sua identidade e expressão.







## 4. Orientação sexual



Enquanto a identidade de gênero está relacionada à forma como uma pessoa se reconhece e se identifica internamente, a **orientação sexual** refere-se ao desejo e/ou atração afetivo-sexual que alguém sente por outra(s) pessoa(s), independentemente de sua(s) identidade(s) de gênero.





Pessoas que sentem atração afetivo-sexual por indivíduos do gênero oposto são consideradas **heterossexuais**<sup>7</sup>. Isso inclui, por exemplo, homens (cis ou trans) que se atraem por mulheres (cis ou trans) e vice-versa. Já aquelas que sentem atração afetivo-sexual por pessoas do mesmo gênero são consideradas **homossexuais**. Isso se aplica a mulheres (cis ou trans) que se atraem por outras mulheres (cis ou trans) e a homens (cis ou trans) que sentem atração por outros homens (cis ou trans).

Também existem pessoas que sentem atração por mais de um gênero ou para quem o gênero não é um fator determinante na atração afetivo-sexual, como é o caso de **bissexuais**<sup>8</sup> e **panssexuais**. A diferença entre esses dois grupos está profundamente ligada ao contexto histórico e às discussões promovidas pelos movimentos sociais que os representam. Na seção “Para saber mais”, você encontrará vídeos que podem ajudar a compreender melhor essa questão.

Pessoas que raramente sentem atração por outras são consideradas **assexuais**. No entanto, é importante destacar que a assexualidade é uma experiência bastante diversa. Existem, por exemplo, indivíduos que sentem atração afetiva, mas não sexual, por outras pessoas. Há também

---

7 JESUS, J. G. Orientações sobre identidade de gênero: conceitos e termos. Brasília: Editora, 2012. Disponível em: <https://www.diversidadesexual.com.br/wp-content/uploads/2013/04/G%C3%8ANERO- CONCEITOS-E-TERMOS.pdf>

8 Frente Bissexual Brasileira. Manifesto Bissexual Brasileiro. 2021. Disponível em: <https://www.frentebissexualbrasileira.org/manifesto-bissexual-brasileiro> . Acesso em: 17 fev. 2022.





aqueles que só experimentam atração sexual em circunstâncias específicas, como as pessoas demissexuais, cujo desejo sexual só surge quando há uma conexão emocional ou intelectual profunda com outra pessoa.

Quando falamos em pessoas LGBTQIA+, estamos nos referindo a indivíduos cujas identidades de gênero e orientações sexuais não se alinham com a heterocisnormatividade — ou seja, a expectativa social de que todas as pessoas sejam heterossexuais e cisgênero. A sigla LGBTQIA+ abrange identidades e orientações dissidentes, além de incluir o conceito específico da **interssexualidade**, que não se trata de uma orientação sexual ou identidade de gênero, mas sim de uma condição biológica. Pessoas intersexo<sup>9</sup> nascem com características biológicas (como cromossomos, órgãos genitais, sistemas reprodutivos ou níveis hormonais) que não se encaixam nas definições tradicionais de corpos considerados exclusivamente masculinos ou femininos. Dessa forma, a interssexualidade refere-se a uma ampla variedade de variações corporais, sendo uma experiência muito diversa.

---

9 ABRAI - Associação Brasileira de Intersexos. O que é ser Intersexo. Disponível em: <https://abrai.org.br/informacoes-e-recursos/definicao-de-intersexo/> Acesso em: 06 mar. 2025.





São consideradas identidades de gênero e orientações sexuais **dissidentes** aquelas que desviam das normas sociais e culturais dominantes, especialmente da heteronormatividade (a ideia de que a heterossexualidade é a norma) e da cisnormatividade (a ideia de que todas as pessoas se identificam com o gênero que lhes foi atribuído ao nascer). Essas identidades e orientações desafiam os padrões tradicionais e ampliam a compreensão sobre a diversidade humana.







## 5. Por que é importante debater inclusão e participação de meninas no esporte?

O esporte é um direito humano assegurado pela Constituição Federal, pelo Estatuto da Criança e do Adolescente e pelo Estatuto da Juventude. No entanto, os dados revelam que esse direito não é garantido para a maioria das meninas adolescentes no Brasil. Por isso, nós, profissionais que trabalhamos diretamente com esse público, temos um papel fundamental em transformar o esporte em um espaço seguro, inclusivo e atrativo para elas.





Muitas vezes, a maneira como nos comunicamos com crianças e adolescentes, especialmente durante a prática de esportes ou atividades físicas, acaba reforçando estereótipos de gênero, mesmo que de forma sutil. Quando usamos expressões que sugerem que certas atividades são mais adequadas para meninas ou meninos, por exemplo, contribuímos para perpetuar a desigualdade de gênero no esporte. Isso não só oprime meninas e mulheres, mas também afeta aquelas pessoas que não se identificam com as modalidades esportivas consideradas socialmente apropriadas para seu gênero.

Por outro lado, a linguagem também tem um grande potencial para transformar noções machistas e estereotipadas presentes no esporte. O simples ato de não reproduzir falas discriminatórias já é um passo importante, assim como elogiar e incentivar as diversas habilidades das crianças e adolescentes durante a prática esportiva. Essas pequenas mudanças podem contribuir significativamente para um ambiente mais seguro e inclusivo.

**“O Raízes em Movimento *mudou a minha maneira de pensar relacionado às mulheres.*”**

- Participante do território de São Bento, Maranhão.





A desigualdade de gênero no esporte tem suas raízes na reprodução de estereótipos de gênero durante a socialização de meninas e meninos, além de estar ligada a questões históricas, como o Decreto-Lei 3.199/41, que proibiu a prática de diversos esportes por mulheres. Essa desigualdade se estende a problemas estruturais, como a falta de políticas públicas que promovam a equidade de gênero no esporte.

Não é por acaso que, hoje no Brasil, 89,4% das meninas entre 11 e 17 anos são sedentárias<sup>10</sup>. É urgente questionar por que elas não estão acessando ou permanecendo no esporte e, principalmente: o que podemos fazer para incentivá-las a praticar atividades esportivas? Além disso, é essencial considerar outras barreiras importantes, como: há instalações esportivas adequadas em seus territórios? O equipamento esportivo disponível é apropriado para as meninas? Os clubes oferecem auxílio transporte ou bolsas para garantir que elas possam chegar às atividades e evitar a evasão devido a restrições econômicas ou à necessidade de trabalhar?

Como vimos ao longo deste e-book, refletir sobre questões relacionadas ao gênero e adotar pequenas mudanças em nossa prática é essencial para criar melhores condições para que as meninas acessem e permaneçam praticando esportes e atividades físicas. Além disso, ao compreender conceitos fundamentais

---

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





como gênero, orientação sexual, identidade de gênero e expressão de gênero, podemos contribuir para a redução das desigualdades relacionadas aos papéis sociais tradicionalmente atribuídos a meninas e meninos. Que tal começar refletindo sobre suas próprias práticas e promovendo pequenas mudanças no seu dia a dia? Dessa forma, podemos construir coletivamente uma sociedade mais justa e equânime.



## Para colocar em prática!



Nas sessões “Meninas e meninos” e “Gênero e trabalho” do [Guia de Atividades do Programa Uma Vitória Leva à Outra](#) você encontra exemplos de atividades práticas para trabalhar temas como estereótipos e papéis de gênero.



Já a sessão “Corpos, emoções e sexualidade” do [Currículo Uma Vitória Leva à Outra: Fundamentos Adaptados para Distanciamento Social da COVID-19](#) pode apoiar com uma atividade sobre conceitos como expressão de gênero, orientação sexual e identidade de gênero.





## Para saber mais!



### *Materiais que podem apoiar no aprofundamento da temática:*

- Orientações sobre Identidade de Gênero: Conceitos e Termos - Guia técnico sobre pessoas transexuais, travestis e demais transgêneros, para formadores de opinião, de Jaqueline Gomes de Jesus.
- Gênero: uma categoria útil de análise histórica, de Joan Scott.
- Vivências não-binárias na contemporaneidade: um rompimento com o binarismo de gênero, de Vitória Padilha e Yáskara Palma.
- **Gênero**, de Silvana Goellner, presente no livro Dicionário Crítico da Educação, organizado por Fernando Jaime González e Paulo Evaldo Fensterseifer.





## Para saber mais!



### Vídeos:

- [Igualdade de Gênero](#) (ONU Mulheres)
- [Como uma garota](#) (Always)
- [O desafio da igualdade](#) (Plan International Brasil)
- Por que o T tá na sigla LGBT?
- E o “bi” não é de dois gêneros
- Mas e os bissexuais transfóbicos?
- A bissexualidade não exclui pessoas não binárias
- A pansexualidade NÃO começou por problemas na comunidade bi
- Sobre a diferença entre bissexualidade e pansexualidade



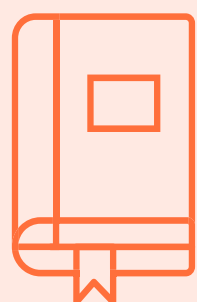


## Para saber mais!



### **Curso:**

- Equidade de gênero nas aulas de Educação Física



### **Livros:**

- Guacira Lopes Louro, *Gênero, sexualidade e educação: uma perspectiva pós-estruturalista*, Petrópolis, RJ: Vozes, 1997.
- Helena Altman, *Educação Física Escolar – Relações de gênero em jogo*, São Paulo: Cortez, 2015





# Aprofunde suas raízes

Esperamos que este e-book tenha sido um solo fértil para o seu aprendizado! Convidamos você a explorar outros títulos da série de e-books do Raízes em Movimento, onde poderá aprofundar ainda mais seus conhecimentos e encontrar novas inspirações para ampliar sua prática educativa.



Módulo - Espaços  
seguros para  
meninas e mulheres  
no esporte



Módulo - Relações  
étnico-raciais



Módulo - Estratégias  
antirracistas





## Referências

ABRAI - Associação Brasileira de Intersexos. **O que é ser Intersexo**. Disponível em: <https://abrai.org.br/informacoes-e-recursos/definicao-de-intersexo/>.

Acesso em: 6 mar. 2025.

BRASIL. **Decreto-Lei nº 3.199, de 14 de abril de 1941**. Disponível em: <https://www2.camara.leg.br/legin/fed/declei/1940-1949/decreto-lei-3199-14-abril-1941-413238-publicacaooriginal-1-pe.html>.

Acesso em: 17 fev. 2025.

FRENTE BISSEXUAL BRASILEIRA. **Manifesto Bissexual Brasileiro**. 2021. Disponível em: <https://www.frentebissexualbrasileira.org/manifesto-bissexual-brasileiro>. Acesso em: 17 fev. 2022.

GOELLNER, Silvana V. **Gênero**. In: Fernando Jaime González; Paulo Evaldo Fensterseifer. (Org.). **Dicionário Crítico da Educação Física**. 1 ed. Ijuí: UNIJUÍ, 2005, v. 1, p. 207-210.

GUTHOLD, R.; STEVENS, G. A.; RILEY, L. M.; BULL, F. C. **Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants**. *The Lancet Child & Adolescent Health*, v. 4, p. 23-35, 2020. Disponível em: [https://www.thelancet.com/article/S2352-4642\(19\)30323-2/fulltext](https://www.thelancet.com/article/S2352-4642(19)30323-2/fulltext) Acesso em: 11 mar. 2025.





**JESUS, J. G.** Orientações sobre identidade de gênero: conceitos e termos. Brasília: Editora, 2012. Disponível em: <https://www.diversidadesesexual.com.br/wp-content/uploads/2013/04/G%C3%8ANERO-CONCEITOS-E-TERMOS.pdf>.

**MINISTÉRIO DO ESPORTE.** Diagnóstico Nacional do Esporte. 2015. Disponível em: Diagnóstico Nacional do Esporte.

**PADILHA, Vitória Braga; PALMA, Yáskara Arrial.** Vivências não-binárias na contemporaneidade: um rompimento com o binarismo de gênero. 2017. Disponível em: [https://www.en.wwc2017.eventos.dype.com.br/resources/anais/1499481481\\_ARQUIVO\\_FG2017completovifinal.pdf](https://www.en.wwc2017.eventos.dype.com.br/resources/anais/1499481481_ARQUIVO_FG2017completovifinal.pdf).

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

**SCOTT, Joan.** Gênero: uma categoria útil de análise histórica. *Educação & Realidade*, v. 20, n. 2, 1995. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/educacaoerealidade/article/view/71721>.



# RAÍZES EM MOVIMENTO



**EMPODERA**  
Transformação Social pelo Esporte