

e-book

RAÍZES EM MOVIMENTO

Módulo - Espaços seguros para meninas e mulheres no esporte



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

REDAÇÃO E ADAPTAÇÃO TÉCNICA E PEDAGÓGICA | EMPODERA:

Fernanda Garcia, Jane Moura, Raissa Vireira G. da C.
Sobral, 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 Espaços Seguros para Meninas e
Mulheres no Esporte, 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. Espaços Seguros para Meninas e Mulheres no Esporte » 12

2. Orientações para criação de espaços física e emocionalmente seguros » 16

Aprofunde suas raízes » 28

Referências » 29



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. Espaços Seguros para Meninas e Mulheres no Esporte



Um **espaço seguro** para meninas e mulheres, considerando toda a sua diversidade, é aquele onde todas elas estejam protegidas de qualquer tipo de violência, de danos acidentais evitáveis e se sintam livres e confortáveis para expressar e compartilhar seus pontos de vista abertamente, sem medo de julgamentos, opressão ou discriminação.



Espaços esportivos seguros e inclusivos estimulam a participação ativa e fazem com que as meninas se sintam à vontade para se envolver nas atividades, independente do seu nível de habilidade ou conhecimento. Se um espaço não é seguro, o desenvolvimento das meninas pode ser inibido, além de correremos o risco de promover atividades que causem mais danos do que benefícios para elas. Quando as meninas se sentem em perigo físico ou emocional, dificilmente assumem os riscos necessários para experimentar todos os benefícios das atividades propostas.

*“O maior diferencial para mim foi perceber que tem outros profissionais que também estão tentando **utilizar linguagens diferentes para poder ensinar coisas que são importantes de um jeito que não seja invasivo, que as pessoas não se sintam constrangidas.**”*

- Participante do território de Prado, Bahia.

Refletir sobre a criação de espaços seguros é também reconhecer as desigualdades às quais meninas e mulheres são submetidas diariamente, e criar estratégias baseadas na equidade de oportunidades. Ou seja, é fundamental que nós, enquanto profissionais que atuam com essas



meninas, mulheres e outros grupos minorizados, pensemos em estratégias para garantir o acesso a oportunidades justas, para que possam participar plenamente das atividades físicas e esportivas.

As desigualdades de gênero são criadas principalmente a partir da percepção do papel social que é atribuído às mulheres, que reforça estereótipos nocivos e produz diversas barreiras para a sua participação em diferentes áreas, inclusive o esporte. É importante reforçar que essas barreiras se tornam maiores e mais complexas quando associadas a outros marcadores sociais da diferença, como raça e etnia, identidade de gênero, orientação sexual, classe, deficiência, dentre outros.

No Brasil, um grande número de meninas adolescentes abandona a prática esportiva quando chega à puberdade¹. Esse fato nos mostra a necessidade de promover e fortalecer ações que garantam o acesso, permanência e participação efetiva das mulheres no esporte. No entanto, para desenvolver e implementar programas esportivos e atividades físicas atrativas e relevantes para as meninas e mulheres, é preciso, antes de tudo, compreender os desafios enfrentados por elas.

Tabus relacionados à menstruação e à pobreza menstrual também são grandes obstáculos enfrentados por meninas e mulheres em todo o mundo. Esses tabus impedem que elas participem

1 Ministério do Esporte. Diagnóstico Nacional do Esporte. 2015. Disponível em: [Diagnóstico Nacional do Esporte](#). Acesso em: 11 mar. 2025.



plenamente dos espaços esportivos e de outras atividades, como as aulas na escola. De acordo com relatório da Unicef e da UNFPA², a pobreza menstrual atinge 15 milhões das pessoas que menstruam e mais de 4 milhões delas não têm acesso a itens mínimos de cuidado menstrual nas escolas. Esse fato representa riscos de problemas de saúde, higiene e qualidade de vida dessas pessoas. Além disso, 62% desse público afirmou que deixou de ir à escola ou a algum lugar que gostam por causa da menstruação.



Optamos por utilizar o termo “**pessoas que menstruam**” por entender que a pobreza menstrual atinge não somente meninas e mulheres cisgênero, mas também meninos e homens trans e pessoas não binárias, por exemplo.

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

2 Unicef e UNFPA. Pobreza Menstrual no Brasil: desigualdades e violação de direitos. Brasília, 2021. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/relatorios/pobreza-menstrual-no-brasil-desigualdade-e-violacoes-de-direitos>. Acesso em: 11 mar. 2025.



2. Orientações para criação de espaços física e emocionalmente seguros

A seguir estão algumas sugestões de ações importantes para a promoção da **segurança física** das pessoas participantes das atividades, sejam elas crianças, adolescentes ou mulheres adultas.



- » **Certifique-se de que o espaço de jogo esteja livre de objetos nocivos e de perigos, como vidros quebrados, pregos, buracos e/ou ruas movimentadas;**
- » **Tenha sempre um kit de primeiros socorros à mão. É importante também que as pessoas profissionais tenham treinamento ou noções básicas de primeiros socorros, pois isso auxiliará em caso de acidentes;**
- » **Assegure-se de que as crianças e adolescentes possuem o equipamento de proteção adequado para a prática esportiva. Em muitos contextos esses equipamentos não são acessíveis. Nesses casos, pode ser um bom caminho realizar parcerias ou criar estratégias de captação de recursos para a compra desses equipamentos, como bazares solidários e rifas;**
- » **Procure realizar as atividades em horários em que as meninas e mulheres não tenham que retornar para casa à noite. Lembre-se que elas estão em maior vulnerabilidade e exposição ao assédio, abuso e outros tipos de violências. Se possível, crie também uma estrutura para receber e atender as crianças mais novas, pois isso pode ser um caminho para o acesso e permanência das meninas e mulheres nas atividades;**



- » Adote uma política de tolerância zero às violências, tanto físicas quanto verbais. Ou seja, isso envolve não agredir, empurrar, gritar, xingar e inferiorizar nenhuma criança, adolescente ou participante adulta, e incentivá-las a fazer o mesmo;
- » Avalie os arredores do espaço de jogo para prevenir possíveis riscos;
- » Garanta a nutrição e a hidratação adequada. Caso não tenha recursos, a criação de redes comunitárias pode ser uma estratégia importante para isso.





Estratégias para a promoção da segurança emocional nas atividades:

- » Envolver as meninas e mulheres – e os meninos, em caso de atividades co-educativas – na construção de combinados de convivência, onde podem estabelecer, em conjunto, o que é importante para que se sintam bem e confortáveis no espaço;
- » Trabalhar com as pessoas participantes habilidades de comunicação não-violenta para ajudar-lhes a resolver eventuais conflitos pacificamente e através do diálogo;
- » Jamais penalizar as pessoas participantes por meio de provocação, constrangimento ou qualquer outra atitude que as coloque em exposição, inclusive utilizando a atividade física como punição (por exemplo, dando voltas ao redor da quadra ou fazendo polichinelos);



- » A criação de espaços seguros também envolve a escolha da equipe que estará diretamente em contato com as meninas e mulheres. Ter profissionais mulheres, em sua diversidade, rompe com estereótipos de gênero. Essa presença possibilita a identificação e criação de modelos de referência e representatividade para outras meninas, e estimula a sua participação;
- » Não permita que pessoas não envolvidas com a atividade observem as aulas, pois isso poderá fazer com que as meninas e mulheres se sintam intimidadas ou inibidas, dificultando a sua participação;
- » Esteja a par de casos de bullying, discriminação, rumores e dinâmicas de grupo problemáticas e intervenha de forma mediadora;





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

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

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

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



- » Garanta um espaço com banheiros e/ou vestiários exclusivos para as meninas, sejam elas cis ou trans;
- » Reflita sobre como fará a divisão de grupos para a realização das atividades físicas, de forma a não expor aquelas pessoas com menos habilidades. O momento da divisão de equipes pode ser traumático para muitas crianças e adolescentes;
- » Tenha atenção para não reproduzir julgamentos e/ou falas racistas, machistas, gordo-odiantes, LGBTfóbicas, capacitistas e todas aquelas que reproduzem padrões discriminatórios, que violam os direitos e afetam negativamente a autoestima e o desenvolvimento das pessoas pertencentes a diferentes grupos;





Optamos por utilizar termos como ‘gordo-odiantes’ e ‘LGBTfodiantes’ para substituir o sufixo ‘fobia’, uma vez que ele se refere a um transtorno de ansiedade caracterizado pelo medo irracional de algo (como uma atividade, lugar ou animal). Associar práticas discriminatórias e odiosas contra grupos minorizados a uma ‘fobia’ minimiza a violência desses atos e isenta a pessoa agressora da responsabilidade pela expressão de seu ódio.

- » Incentive espaços de protagonismo entre as meninas e mulheres. Foque no desenvolvimento de cada participante, reconhecendo as suas individualidades e potencializando as suas habilidades;
- » Organize o espaço físico no estilo roda de conversa – assim todas as pessoas envolvidas se veem e é estimulada uma troca horizontal. Organizar a turma em círculo também proporciona a ideia de pertencimento ao grupo, promove a educação participativa e pode contribuir com a diminuição de conversas paralelas e conflitos entre as crianças e adolescentes;



- » Elogie as práticas positivas e reconheça os progressos individuais e do grupo;
- » Incentive todas as pessoas a participar, pois é comum que os meninos ou as meninas mais desinibidas dominem a atividade. Por isso, motive a participação das meninas mais tímidas também. Uma forma de fazer isso é reduzir o número de participantes por equipe/grupo, ou convidando-as para te ajudar na preparação do espaço/ materiais para a atividade a ser realizada;
- » Quando necessário, dê feedback construtivo sobre pontos a serem melhorados, desde que individualmente, para não expor ninguém ao grupo.





Ao criar um espaço que seja física e emocionalmente seguro, é possível que as meninas e mulheres se sintam confortáveis para compartilhar detalhes íntimos de suas vidas e revelar ou denunciar algum caso de abuso físico, psicológico ou sexual que estão sofrendo ou já vivenciaram. Se isso acontecer, você sabe o que deve fazer? [O Guia da Unicef com as Salvaguardas Internacionais para Crianças e Adolescentes no Esporte](#) apresenta princípios que são um conjunto de diretrizes, normas e ações que devem ser assumidas pelas organizações/entidades para garantir que todas as crianças e adolescentes estejam livres de qualquer tipo de risco ou dano quando envolvidas em atividades esportivas. Elas contribuem para a criação de um ambiente seguro, promovem boas práticas de prevenção e enfrentamento à violência e ao abuso contra crianças e adolescentes e apoiam na criação de mecanismos de respostas.

O campo esportivo pode ser um espaço de aprendizagem e de desconstrução das normas sociais ou um lugar de opressão e de exclusão daqueles corpos que não atendem aos padrões normativos sociais. Nesse sentido, o esporte pode ser uma poderosa ferramenta de empoderamento de meninas e mulheres, de construção de uma cidadania democrática, ativa e de mudança social. Através dele é possível quebrar paradigmas que limitam a participação ativa de meninas e mulheres nas diferentes esferas sociais, e desenvolver habilidades fundamentais para que elas se destaquem dentro e fora do espaço esportivo.



A prática esportiva pode fortalecer as meninas em diferentes dimensões: física, psicológica, intelectual e social. Além disso, a participação ativa em atividades esportivas permite que elas desenvolvam habilidades socioemocionais, as quais podem ser aplicadas em outras áreas de suas vidas. Essas competências são também chamadas de “habilidades para a vida”³.

A criação de espaços seguros e a aplicação de metodologias ativas⁴ promovem o fortalecimento de habilidades socioemocionais, como autoestima, liderança, comunicação, trabalho em equipe e pensamento crítico, incentivando a participação efetiva das meninas no esporte. O desenvolvimento dessas competências é fundamental para o empoderamento de meninas e mulheres, estimulando a ocupação de outros espaços sociais e contribuindo para a redução das desigualdades.

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

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



Para colocar em prática!

Nos links abaixo estão alguns materiais complementares e ferramentas que poderão auxiliar no aprofundamento da temática:



Guia Internacional para o desenvolvimento de programas esportivos para meninas (Elaborado pela Women Win e adaptado ao contexto brasileiro pela Empodera)



Salvaguarda Internacional para crianças no Esporte (Elaborado pela UNICEF com um grupo de organizações internacionais)



Auto-avaliação de segurança das meninas no esporte (Elaborada pela Women Win em parceria com a Empodera e a ONU MULheres)



Aprofunde suas raízes

Esperamos que este e-book tenha sido uma fonte valiosa de aprendizado para você! **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 - Gênero e sexualidade



Módulo - Relações étnico-raciais



Módulo - Estratégias antirracistas



Referências

MINISTÉRIO DO ESPORTE. **Diagnóstico Nacional do Esporte**. 2015. Disponível em: http://www.diesporte.gov.br/diesporte_grafica.pdf Acesso em: 11 mar. 2025.

MOURA, Jane. **Módulo 3: Promoção de programas seguros e inclusivos para meninas**. In: **Esporte Delas: Empoderamento, inclusão e permanência de meninas e mulheres no esporte**. [s.d.]. Disponível em: <https://fdr.org.br/esportedelas/>. Acesso em: 11 mar. 2025.

ONU MULHERES; WOMEN WIN; EMPODERA. **Guia de atividades do programa Uma Vitória Leva à Outra**. Brasília: ONU Mulheres, 2017. Disponível em: <https://empodera.sfo2.digitaloceanspaces.com/uploads/production/post/2019/03/1/0491ea78-463f-479a-98f0-1bf2ce045aad.pdf>. Acesso em: 11 mar. 2025.

UNICEF; UNFPA. **Pobreza Menstrual no Brasil: desigualdades e violação de direitos**. Brasília, 2021. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/relatorios/pobreza-menstrual-no-brasil-desigualdade-e-violacoes-de-direitos>. Acesso em: 11 mar. 2025.

RAÍZES EM MOVIMENTO



EMPODERA
Transformação Social pelo Esporte