



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA - UnB  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA - FEF  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

DRIELLY CHRISTINA RABELO DE SOUZA PRAZERES

O ENGAJAMENTO DE MULHERES NO ESPORTE: UMA ANÁLISE DAS AÇÕES  
PROPOSITIVAS EM MANUAIS INTERNACIONAIS

BRASÍLIA, DF

2023

DRIELLY CHRISTINA RABELO DE SOUZA PRAZERES

O ENGAJAMENTO DE MULHERES NO ESPORTE: UMA ANÁLISE DAS AÇÕES  
PROPOSITIVAS EM MANUAIS INTERNACIONAIS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à faculdade da Universidade de Brasília, com vistas à obtenção do título de graduação, área de concentração: Educação Física com habilitação em Licenciatura, sob a orientação do professor doutor Alexandre Jackson Chan Vianna.

BRASÍLIA, DF

2023

DRIELLY CHRISTINA RABELO DE SOUZA PRAZERES

O ENGAJAMENTO DE MULHERES NO ESPORTE: UMA ANÁLISE DAS AÇÕES  
PROPOSITIVAS EM MANUAIS INTERNACIONAIS

Trabalho de Conclusão de Curso defendido e aprovado em  
\_\_\_\_\_ de setembro de 2022 pela banca examinadora  
constituída por:

BANCA EXAMINADORA:

---

Orientador: Alexandre Jackson Chan Vianna - UnB

---

Prof. Alexandre Rezende - UnB

---

Prof. Diego Luz Moura – UNIVASF

---

BRASÍLIA DF

2023



Dedicatória...

Dedico este trabalho a todas as meninas que sonham em ser atletas um dia, que este trabalho possa contribuir, mesmo que com o mínimo, para o aumento e melhora de oportunidades para as mulheres no esporte, como atletas e exemplos.

## Agradecimentos

Agradeço a Deus e a toda a minha família, em especial minha mãe, Cristina, minha base, meu tudo. As minhas tias Cristiane e Cristieni, pelo apoio, conselhos e a disposição em ajudar sempre. A minha irmã, Danielly, parceira e amiga. E as minhas amigas, Gabrielle, Isabela, Gabriela e Gabrielly que estão desde o início comigo nessa jornada. E as melhores integrantes de uma panelinha, Daiany, Evelyn, Thaynara e Naiara. Ao meu orientador, pelos ensinamentos e suporte. Meu muito obrigada a todos.

“Pra um pensamento negativo, tem que pensar mais três positivos.”

“Para um macaco que deveria estar na jaula em Londres, hoje é campeã olímpica aqui dentro de casa, hoje eu não fui a vergonha para minha família.”

“Agora que o meu sonho foi realizado, ninguém iria me criticar, eu poderia sair dali e comemorar.”

- Rafaela Silva, atleta de judô medalhista de ouro no Rio 16

## Resumo

O tema central do trabalho é a participação de mulheres no esporte e tem como objetivo analisar, nos manuais das instituições internacionais do esporte, as ações de intervenção na prática esportiva para o crescimento do engajamento de meninas e mulheres no esporte, principalmente por meio de ações pedagógicas. A pesquisa foi realizada a partir da metodologia qualitativa por meio de análise documental, para coleta de dados, e de análise de conteúdo, a amostra constou de 10 documentos de instituições internacionais de referência no universo esportivo que apresentaram políticas de valorização do esporte feminino. Nos resultados foram identificadas aproximadamente 80 ações para engajamento de meninas e mulheres categorizadas entre três dimensões de políticas universais, institucionais e pedagógicas. A categoria de políticas universais possui 20 ações, divididas em dois subgrupos: Distribuição e Reconhecimento. A categoria Institucionais possui 25 ações, divididas em seis subgrupos: Necessidades Básicas; Privacidade; Recrutamento; Conhecimento; Evento e; Empoderamento. A categoria Pedagógicas foco principal do estudo, possui 32 ações divididas em quatro subgrupos: Comunicação; Orientação para Responsáveis; Resgate da Cultura Esportiva e; Empoderamento. A análise demonstrou que as ações, em grande medida, estão orientadas preferencialmente para uma visão antiessencial e de igualdade de gênero, em detrimento de uma perspectiva do que multicultural e da diferença. As ações pedagógicas demonstraram afinidade com os modelos de ensino do esporte centrados no jogo.

Palavras chaves: *Girls; Women; Gender; Sport; Engagement; Permanence.*



## Abstract

The central theme of the work is the participation of women in sport and aims to analyze, in the manuals of international sports institutions, the intervention actions in sports practice to increase the engagement of girls and women in sport, mainly through pedagogical actions. The research was carried out based on qualitative methodology through documental analysis, for data collection, and content analysis, the sample consisted of 10 documents from international institutions of reference in the sports universe that presented policies for valuing women's sport. In the results, approximately 80 actions were identified for the engagement of girls and women categorized among three dimensions of universal, institutional and pedagogical policies. The universal policies category has 20 actions, divided into two subgroups: Distribution and Recognition. The Institutional category has 25 shares, divided into six subgroups: Basic Needs; Privacy; Recruitment; Knowledge; Event and; Empowerment. The pedagogical category main focus of the study, has 32 actions divided into four subgroups: Communication; Guidance for Guardians; Rescue of Sports Culture and; Empowerment. The analysis showed that actions, to a large extent, are oriented preferably towards an anti-essential view and gender equality, to the detriment of a perspective of what is multicultural and difference. Pedagogical actions demonstrated affinity with sports teaching models centered on the game.

*Key Words: Girls; Women; Gender; Sport; Engagement; Permanence.*

## Lista de Quadros e Tabelas

Quadro 1.....	17
Quadro 2.....	21
Quadro 3.....	22
Quadro 4.....	29
Quadro 5.....	35
Quadro 6.....	37

# Sumário

Abstract .....	9
1. Introdução .....	12
2. Métodos .....	15
3. Resultados .....	22
Orientações políticas.....	24
Orientações institucionais .....	25
Orientações pedagógicas .....	26
5. Conclusão .....	28
6. Anexos .....	29
7. Referências .....	45

# 1. Introdução

A ideia central desse trabalho é analisar ações propostas por entidades representativas do esporte ou dos direitos femininos para incentivar a participação de mulheres na prática esportiva. Os argumentos de que as mulheres têm menos acesso à atividade esportiva do que os homens são recorrentes, os motivos não são provenientes do desinteresse das mulheres em participarem da cultura esportiva, uma vez que diversos estudos mostram que elas são conscientes da importância da atividade esportiva em suas vidas, e que desejam aumentar sua participação. (cf. Apud, Kippe. 1999, Smalle & Shaw, 1993).

Desde a educação física escolar até o esporte de espetáculo, uma considerável quantidade de estudos e pesquisas referentes ao assunto evidenciam o problema das restrições que cerceiam a participação feminina no esporte. Segundo dados da ONU Mulheres Brasil (2016) 49% das meninas na puberdade abandonam a prática esportiva, número maior se comparado aos meninos, que tem essa porcentagem reduzida em 6 vezes. Dentre as várias consequências negativas dessa situação, é possível apontar desvantagens em diversas áreas da vida dessas meninas, que deixam de aproveitar todos os estímulos e benefícios que o esporte é capaz de proporcionar, como por exemplo, 4 horas de exercício físico semanais são suficientes para prevenir o câncer de mama em 60% em adolescentes (apud. Journal of the National Cancer Institute, 1994), além de aumentar autoestima e a confiança, diminuindo as chances de depressão, ansiedade e o uso de drogas.

A infância é o momento ideal para iniciar a prática esportiva em busca de um estilo de vida ativo, que inclui a prática permanente do esporte. Os meninos, por exemplo, são incentivados a partir dos dois anos a praticar esporte e atividade física, por outro lado, as meninas não são privilegiadas com o mesmo apoio, fazendo com que muitas delas se tornem mulheres que permanecem inativas fisicamente pela falta de incentivo que deveriam receber quando crianças e adolescentes.

*“A infância é o momento ideal para desenvolver o hábito de exercícios físicos regulares, atividade que proporciona importantes benefícios à*

*saúde quando praticada por meio da idade adulta. A infância também é um momento nobre para aprender as habilidades necessárias para participar de uma ampla variedade de atividades físicas, uma maneira segura de manter o interesse e a motivação pela atividade física na vida.” (apud. CFLRI, 2005).*

O ambiente de trabalho é uma das áreas onde as mulheres podem ser afetadas pela ausência da prática esportiva na sua infância e adolescência, pois o esporte favorece o desenvolvimento de habilidades como trabalho em equipe, liderança, autoestima e confiança, além de se constituir em um importante fator de compartilhamento social entre os colegas de trabalho.

*“O modelo de negócios americano existente é um modelo masculino de estrutura organizacional e relacionamentos humanos. Os machos aprendem as regras das organizações e interações humanas por meio do esporte. O desporto é um dos ambientes de aprendizagem sociocultural mais importantes da nossa sociedade e, até muito recentemente, era reservado a rapazes e homens. Isso não quer dizer que o modelo masculino de negócios ou organizações seja o modelo preferido.” (WOMEN'S SPORTS FOUNDATION, 2016)*

Em função dos estudos que alertam para esse problema, como também da luta social das mulheres para conquistarem espaço de igualdade na sociedade, várias instituições de alcance global relacionadas ao esporte, à educação e às questões femininas se mobilizam para construir soluções que contribuam para mudar o quadro de desigualdade de gênero no acesso ao esporte. Uma das principais estratégias nesse sentido é a elaboração e divulgação de documentos normativos com orientações acerca de ações necessárias para enfrentamento das dificuldades encontradas por meninas e mulheres para serem bem sucedidas no engajamento e na permanência no esporte.

Apesar das discussões frequentes sobre a desigualdade de oportunidades entre homens e mulheres na prática esportiva ainda não são percebidas ações efetivas capazes de promover uma superação desse quadro. A crescente

sensibilidade social para o tema e a proposição de ações institucionais parecem não ser suficientes para gerar os resultados esperados a curto prazo, principalmente quando observamos questões relacionadas com a formação de jovens e crianças no esporte, ou com os aspectos econômicos.

As grandes instituições vinculadas ao esporte têm se envolvido com a realização de ações que aumentem a participação feminina no esporte, pois são, em parte coagidas e em parte interessadas no crescimento e diversidade das modalidades que representam. Institutos especializados são contratados e conseqüentemente, documentos orientadores, são produzidos e publicizados na tentativa de instigar os diversos agentes sociais envolvidos com o esporte a melhorarem os resultados na participação de atletas mulheres em seus quadros.

Tais documentos vão desde orientações acerca de políticas públicas até modelos de organização da prática esportiva que favoreçam o engajamento de meninas e mulheres. Em razão de serem instituições de alcance global, essas orientações e documentos estão acessíveis na rede mundial de computadores com intuito de orientar a ação de pais, dirigentes, professores e treinadores esportivos vinculados a essas instituições.

Provavelmente esse fenômeno e suas possíveis causas já são analisadas e debatidas na formação inicial de professores e bacharéis de educação física, no entanto, parece que as ações de intervenção pedagógica ainda não refletem a imposição que o tema exige. Sendo assim, as duas perguntas que deram origem a esse estudo são quais são os tipos de orientações que estão presentes nos documentos das instituições, ligadas ao esporte ou aos direitos das mulheres, para modificação do quadro de exclusão feminina no esporte? Quais são as orientações pedagógicas direcionadas aos professores para que adquiram competências capazes de contribuir no engajamento de meninas e mulheres em atividades esportivas?

## 2. Métodos

Visando contribuir para a discussão sobre as orientações pedagógicas chaves para incentivar a participação feminina no esporte, o presente estudo tem como objetivos: identificar documentos elaborados por entidades esportivas ou relacionadas com os direitos da mulher com o propósito de favorecer a participação feminina no esporte; analisar as principais orientações contidas nos documentos para aumentar o engajamento e a permanência de meninas e mulheres no esporte; analisar, de maneira pormenorizada, as orientações de caráter pedagógico, e as contribuições que oferecem para o processo de formação inicial e continuada de professores e bacharéis em educação física.

A meta é compilar as orientações pedagógicas, para que professores, tutores, pais e responsáveis estejam aptos a coloca-las em prática no dia a dia, de maneira a aumentar a adesão e, evitar a evasão de meninas e mulheres no esporte.

A pesquisa, de caráter qualitativa, realizou uma revisão narrativa de documentos normativos voltados para incentivar a participação feminina no esporte, seguida de uma análise documental dos principais documentos localizados, por meio da análise de conteúdo, a fim de (1) identificar o tipo de orientações que fornecem e (2) compilar as orientações pedagógicas sugeridas para modificar esse quadro.

Pretende se, dessa maneira, contribuir para auxiliar na identificação do estado atual de informações que o professor ou o treinador têm acesso para orientar no planejamento e na realização de intervenções pedagógicas que qualifiquem o engajamento de meninas e mulheres na cultura esportiva.

Considerando o interesse prioritário nas orientações pedagógicas, articulado com a delimitação da análise a conhecimentos considerados consagrados, foi dado ênfase na identificação de documentos normativos de instituições vinculadas e interessadas no crescimento da participação feminina no esporte.

A revisão narrativa dos documentos normativos teve como fontes as plataformas de busca na internet, Google e Bing, durante o mês de Fevereiro de 2022. Os procedimentos de busca e seleção foram realizados por dois pesquisadores

diferentes, sendo um professor doutor em Educação Física e uma graduanda de do curso de Educação Física, utilizando duas plataformas de busca diferentes cada (Google e Bing) , com intuito de reduzir os vieses presentes nos históricos pessoais de busca registrados em seus computadores pessoais.

a literatura acadêmica na temática esporte e gênero tende a apresentar mais as clivagens presentes no fenômeno da participação feminina no esporte do que procedimentos pedagógicos emancipatórios, foi escolhido como fonte de pesquisa os manuais sobre o tema em instituições vinculadas e interessadas no crescimento da participação feminina no esporte. Considerando a demanda global do tema e para concentrar a análise em conhecimentos consagrados, foi dado ênfase para instituições internacionais de grande alcance no universo esportivo.

A busca iniciou com instituições de referência em qualidade no desenvolvimento do esporte, ligadas a países e a organizações privadas. Foram consultados órgãos do Reino Unido, Austrália, Canadá e Portugal que apresentassem políticas de formação para o esporte. Depois das entidades do Comitê Olímpico Internacional (COI) das federações internacionais de basquete, handebol, rúgbi e futebol, por se tratar de modalidades de esportes de invasão, onde a literatura aponta maiores clivagens para participação feminina. Por fim, a UNESCO, como órgão da ONU que contempla espaço para o esporte como aspecto relevante da promoção da educação e empoderamento das mulheres. Dado o resultado, foram considerados para análise as 50 primeiras visualizações de cada busca, sendo selecionado todo e qualquer site, vinculado ou não às entidades inicialmente previstas.

Em um segundo momento de busca, recorreu se à combinação das palavras chaves identificadas como recorrentes nos primeiros documentos selecionados: girls; women; gender; sport; engagement; permanence. O critério de inclusão foi existências de um documento específico, não apenas reportagens ou mensagens isoladas, que configurasse uma proposta normativa, com orientações. Dessa maneira, foi possível citar a fonte de consulta, referenciada a uma data, com a indicação de autores e o registro de edição do documento, o que viabiliza a sua localização pelos interessados na consulta direta.



Após a primeira leitura, foram excluídos os documentos que não apresentaram como temática específica o engajamento de mulheres no esporte, o que resultou em um total de 27 documentos selecionados.

Após a segunda leitura, dessa vez do texto integral, restaram 10 documentos para análise. Foram excluídos aqueles que não apresentavam orientações específicas de engajamento de meninas no esporte. Os documentos foram listados e numerados, sendo mencionados a partir desse momento pelos números pelos quais foram designados, o que pode ser encontrado no Quadro 1.

Quadro 1 – Documentos de entidades esportivas nacionais/internacionais e da UNESCO com orientações para incentivar a participação feminina no esporte.

Nº	Título	Instituição	País	Data
1	<i>Tips to Getting Girls Into the Sport</i>	<i>Australian Sports Camps</i>	Austrália	2022
2	Guia Internacional de Desenvolvimento de Programas esportivos para meninas	Entidade das Nações Unidas para a Igualdade de Gênero e o Empoderamento das Mulheres – ONU Mulheres	Global	2021
4	<i>Actively Engaging Women and Girls</i>	<i>Canadian Sport for Life</i>	Canadá	2012
5	<i>On the Move - Manual do Movimento</i>	<i>Canadian Women &amp; Sport</i>	Canadá	2009
6	<i>How to get (and keep) Girls Playing</i>	<i>Nike</i>	Estados Unidos	2022
7	<i>Ambitions for Girls</i>	<i>Women in Sport</i>	Inglaterra	2016
8	<i>Women's Football Strategy</i>	FIFA	Global	2022
9	Uma Vitória Leva a Outra	ONU Mulheres	Global	-
10	<i>Go Where Women Are</i>	<i>Sport England</i>	Inglaterra	-

<sup>[1]</sup> Instituição privada que tem como uma objetivos estratégicos o de melhorar a vida de meninas e mulheres através do esporte e atividade física, além disso, administram acampamentos esportivos, com diversas modalidades, para meninos e meninas.

[2] Entidade das Nações Unidas com o intuito de aumentar os esforços mundiais para com os direitos das mulheres. Foi considerado global, apesar de ter sido escrito em português, pois outros países e instituições internacionais foram envolvidos na criação do documento que, possivelmente, foi traduzido para outros idiomas.

[4] Empresa social canadense, sem fins lucrativos, voltada para líderes de educação física, treinadores, educadores e promotores de saúde, que visa a qualidade do esporte e atividade física, alinhando educação, recreação e sistema de saúde.

[5] Iniciativa oficial do governo canadense, que indica a prestadores de serviço como criar um programa esportivo focado em meninas e mulheres.

[6] Empresa privada mundialmente conhecida envolvida em várias áreas do mundo esportivo, também aderiu à causa das mulheres e publicou documento que busca ajudar professores e treinadores a criar espaços desportivos mais inclusivos para meninas e pessoas de gênero tradicionalmente discriminados no esporte.

[7] Instituição de caridade inglesa que tem como objetivo garantir mudanças e acabar com a desigualdade de gênero no setor esportivo.

[8] Iniciativa da FIFA que sugere estratégias e propõe dicas sobre como aumentar e melhorar a participação de meninas e mulheres no futebol em todo o mundo, desde a escola até o futebol profissional.

[9] Iniciativa da ONU Mulheres em parceria do Comitê Olímpico Internacional, entidades com o objetivo de criar espaços seguros para meninas praticarem esportes e desenvolverem habilidades para a vida. Foi considerado global, apesar de ter sido escrito em português, pois outros países e instituições internacionais foram envolvidos na criação do documento que, possivelmente, foi traduzido para outros idiomas.

[10] Iniciativa do governo britânico por meio da *Sport England*, entidade fundada em 1996, que é responsável pelo crescimento e desenvolvimento do esporte de base e por atrair mais pessoas ativas no país.

Com a delimitação dos nove textos a serem analisados, foi realizada leitura em profundidade para análise de conteúdo, o que permitiu decodificar e categorizar as

orientações para o engajamento de meninas e mulheres no esporte contidas em cada documento. Foram identificadas, após a análise linha a linha, 3 categorias conceituais: orientações políticas, orientações institucionais e orientações pedagógicas.

As orientações políticas, que abrangiam medidas de âmbito nacional e internacional, compreenderam questões relacionadas às leis, aos regimentos e à governança geral do esporte, a serem seguidos por toda uma comunidade. As orientações institucionais foram propostas com intuito específico de recomendar a realização de um programa esportivo de incentivo à participação feminina para todos que estão sob a jurisdição da entidade.

As orientações pedagógicas, foco principal do estudo, estavam diretamente relacionadas com a intervenção do professor, treinador, tutor ou pais, diziam respeito a como deveriam ser organizadas as estratégias de ensino para o engajamento das meninas como deveriam ser resolvidos os conflitos que geravam exclusão.

A análise do conteúdo das orientações pertencentes a cada categoria possibilitou a divisão em subcategorias que reúnem orientações consideradas como afins, ou seja, relacionadas com a mesma questão, o que caracteriza uma dimensão interna dentro da mesma categoria.

As orientações políticas foram divididas em dois subgrupos: (1) distribuição, refere-se à necessidade de garantir a distribuição dos recursos necessários para a realização dos programas e para o suporte da participação feminina no esporte, o que abrange: a questão financeira, o aspecto estrutural e o poder de decisão; e o (2) reconhecimento, refere-se às orientações relacionadas com a representatividade nas mídias, nos programas governamentais, nos cargos decisórios dos órgãos reguladores do esporte.

As orientações institucionais foram divididas em seis subgrupos: (1) necessidades básicas, refere-se às condições sociais elementares que possibilitam a permanência das meninas na prática esportiva, considerando a segurança pessoal, articulada com a condição econômica familiar para garantir alimentação, transporte, material, uniforme e higiene pessoal adequados; (2) *privacidade*, refere-se à necessidade de um local em que apenas as meninas e responsáveis pelo programa tenham acesso, tais como, vestiários adequados e seguros e espaços isentos de

exigências de rendimento; (3) *recrutamento*, refere-se às orientações para que seja realizada uma busca ativa de meninas e mulheres para participação no esporte, com estratégias adequadas para cada faixa etária e coerentes com a realidade sociocultural, de forma a abranger tanto as praticantes como as profissionais que atuam nos programas como professoras e treinadoras; (4) *conhecimento*, refere-se às orientações relacionadas com a capacitação dos profissionais envolvidos com os programas de incentivo à participação feminina no esporte, para que estejam conscientes dos fatores psicossociais que afetam a vida de meninas e mulheres, tais como o ciclo menstrual e reprodutivo, entre outros; (5) *evento*, refere-se às orientações para promover a difusão do esporte entre as mulheres por meio de atividades complementares aos programas esportivos, relacionadas com a visibilidade e a ampliação das competições femininas no calendário esportivo; (6) *empoderamento* refere-se às orientações com objetivo de promover confiança e autoimagem positiva para meninas e mulheres.

As orientações pedagógicas foram divididas em quatro subgrupos: (1) *comunicação*, refere-se às orientações que destacavam a importância do uso de uma linguagem correta com as praticantes, como também, de ouvi-las a fim de compreender as barreiras que enfrentam, que podem estar relacionadas com questões de ordem pessoal, cultural, econômica, política e cultural; (2) *orientação para responsáveis*, refere-se às orientações direcionadas para família das praticantes, de forma a destacar a necessidade de um ambiente livre de ameaças físicas e emocionais, onde elas possam se sentir seguras para iniciar ou aperfeiçoar a prática esportiva, de livre escolha e com apoio comunitário; (3) *resgate da cultura esportiva*, refere-se às orientações que se propõem recuperar as oportunidades de acesso das meninas a diversas experiências com a prática esportiva, seja recreativa ou competitiva, como também, de reforçar o papel da resiliência e das interações sociais para a permanência no esporte; e (4) *autonomia*, refere-se às orientações para o desenvolvimento de competências voltadas a uma liderança positiva e ao uso de modelos próprios de mulheres bem-sucedidas no esporte, como também, para um ambiente aberto à opinião de meninas sobre as atividades esportivas.

Quadro 2 - Categorias conceituais obtidas a partir da análise das orientações dos documentos normativos sobre a participação feminina no esporte

<b>Orientações</b>	
<b>Políticas</b>	<b>Distribuição</b> Exemplo: O governo deve priorizar a equidade de gênero em todos os subgrupos da educação física, do esporte à recreação, do lazer à saúde.
	<b>Reconhecimento</b> Exemplo: A quantidade e o tipo de cobertura da mídia sobre mulheres atletas, treinadoras, oficiais e líderes devem ser melhorado e aumentado
<b>Institucionais</b>	<b>Necessidades básicas</b> Exemplo: Ao elaborar um programa esportivo para meninas, leve em consideração as restrições econômicas tanto para a pessoa quanto para o grupo.
	<b>Privacidade</b> Exemplo: Lugar livre da presença de pessoas e suas interferências (principalmente homens) não associadas ao programa
	<b>Recrutamento</b> Exemplo: Identificar participantes potenciais: definir as meninas que serão alvo do programa
	<b>Conhecimento</b> Exemplo: Os provedores e educadores do programa devem entender como criar esporte de qualidade para mulheres e meninas
	<b>Evento</b> Exemplo: Promova eventos (gincanas, torneios, festivais esportivos etc)
	<b>Empoderamento</b> Exemplo: Desenvolver e implementar políticas que permitam a participação e liderança de mulheres e meninas em esporte e atividade física
	<b>Comunicação</b> Exemplo: Em todas as situações, linguagem inclusiva deve ser usada e linguagem discriminatória evitada, então mulheres e meninas sabem que têm um lugar no esporte e na atividade física.
	<b>Orientação para responsáveis</b> Exemplo: Leve - a para assistir jogos da liga feminina/ Modelos de referência femininos
	<b>Resgate da cultura esportiva</b> Exemplo: Aumentar a diversidade nos esportes oferecidos e programas de atividades recreativos especificamente para mulheres
<b>Pedagógicas</b>	<b>Autonomia</b> Exemplo: Peça sempre a opinião das meninas sobre as atividades trabalhadas e faça adaptações e ajustes de acordo com as necessidades e expectativas do grupo

### 3. Resultados

Na análise de conteúdo dos nove documentos que fizeram parte da amostra do estudo foram identificadas 143 orientações para incentivar a participação feminina no esporte, porém, o número de orientações por documento variou de um mínimo de 6, nos documentos um e sete, até o máximo de 37 no documento três; nos demais, o número de orientações foi, em ordem crescente: 7 no documento seis; 10 nos documentos cinco e oito; 13 no documento quatro; 20 no documento nove e 26 no documento dois.

O quadro 3 a seguir foi elaborado para apresentar de forma detalhada a proporção de orientações em função das subcategorias e dos documentos em que estão contidas.

Quadro 3 - Quantitativo de orientações em cada subcategoria

Orientações				
Categorias	Subcategorias	Ocorrências	Documentos	
			Ocorrências	identificação
Políticas	Distribuição	7	12	4 / 5 / 8 / 9
	Reconhecimento	12	21	4 / 5 / 7 / 8
	Total	19	33	4 documentos
Institucionais	Necessidades básicas	7	15	2 / 4 / 5 / 9 / 10
	Privacidade	3	10	2 / 4 / 5 / 9 / 10
	Recrutamento	4	7	2 / 4 / 6 / 10
	Conhecimento	2	4	4 / 8 / 10
	Evento	6	10	2 / 6 / 7 / 8 / 10
	Empoderamento	3	4	2 / 4 / 5 / 7

	Total	25	50	8 documentos
<b>Pedagógicas</b>	Comunicação	7	12	2 / 4 / 5 / 6 / 10
	Orientação para responsáveis	7	18	1 / 2 / 4 / 5 / 6 / 9 / 10
	Resgate da cultura esportiva	11	15	5 / 6 / 7 / 10
	Autonomia	7	15	2 / 4 / 5 / 6 / 10
	Total	32	60	8 documentos

A ênfase nas orientações de caráter pedagógico e institucional, que perfazem 110 das 143 orientações identificadas, indica que o critério de seleção dos documentos foi adequado. As categorias, pedagógica e institucional, não estavam presentes apenas em um documento cada uma, respectivamente os documentos sete e um, que tinham o menor quantitativo de orientações.

## 4. Discussão

É de conhecimento geral a luta histórica das mulheres por direitos básicos na sociedade. O acesso ao esporte é um dos direitos que as mulheres precisaram, e precisam até hoje, lutar para poderem conquistar. As consequências do enraizamento cultural de valores que compõem as sociedades patriarcais são facilmente perceptíveis nas desigualdades de acesso e permanência que meninas e mulheres enfrentam para integrar o esporte. A primeira mulher a participar de uma Olimpíada precisou se disfarçar de homem para integrar o quadro de atletas da época, isso reflete bem o preconceito social e cultural que envolve a prática esportiva para as meninas e mulheres.

A sensibilidade social e a preocupação de diversas instituições esportivas e de defesa dos direitos da mulher de publicarem documentos normativos com finalidade de informar e corrigir as desigualdades de gênero no esporte indica que existe um movimento social de enfrentamento do problema. Faz-se, no entanto, necessário, que uma série de outras medidas e investimentos sejam realizados de forma sistemática e organizada para que as transformações sociais ocorram.

Vamos analisar as orientações de acordo com a divisão proposta pelas categorias conceituais decorrentes da análise de conteúdo dos documentos, ou seja: orientações políticas, institucionais e pedagógicas.

### *Orientações políticas*

As orientações políticas apontam para questões estratégicas dos sistemas esportivos que possam incentivar a participação feminina no esporte, com ênfase na compreensão de que os recursos são finitos e, portanto, devem ser alocados de maneira alcançar locais historicamente considerados excludentes e sempre de forma equitativa com os programas voltados para o público masculino.

Outra orientação política de destaque é para o papel das mídias, que deve abranger desde a visibilidade para as meninas e mulheres que se dedicam ao esporte, como também, do seu compromisso estratégico com a formação de novos valores e conceitos comprometidos com a igualdade de oportunidades sociais para homens e mulheres na sociedade.



O conceito de gênero, segundo Goellner (apud. 2008), é “a construção social do sexo, isto é, aquilo que foi ou é construído social e historicamente como masculino ou feminino”. Significa dizer, portanto, que o masculino e o feminino não é algo imutável, mas varia de acordo com o contexto em que está inserido, por exemplo, época e cultura, o que é considerado feminino para a sociedade hoje, amanhã talvez não seja. Essa é uma compreensão chave que deve nortear a produção de conteúdo pelos diversos meios midiáticos.

Por fim, as orientações políticas alertam que incentivar a participação feminina no esporte deve ser algo que obrigatoriamente envolve destinar espaço para mulheres em cargos chaves, como dirigentes dos órgãos públicos e da gestão do esporte, como também, nos espaços profissionais, de forma a garantir que estejam atuando em todas as funções nas equipes de profissionais responsáveis pelo planejamento e pela execução dos programas esportivos.

#### *Orientações institucionais*

Dentre as orientações institucionais, destaca-se a necessidade de uma atenção para as meninas e mulheres em situação de vulnerabilidade socioeconômica, que por si só já produz exclusão social do esporte.

A preocupação com a segurança pessoal indica que a sociedade além de exclusiva, trata as meninas e mulheres de forma abusiva e violenta, logo, as iniciativas de inclusão devem ter o cuidado de prevenir e combater essas situações, sob pena de, ao ampliarem a participação feminina no esporte, aumentarem a sua exposição a um tratamento impróprio ou a constrangimentos adicionais.

O enfrentamento da exclusão das meninas e mulheres do esporte requer uma ação social afirmativa, logo, não deve se eximir em apoiar as iniciativas já existentes, mas deve recorrer a estratégias direcionadas para transformar a realidade sociocultural, o senso de pertencimento das meninas e mulheres ao esporte e a sua autoestima e confiança, o que deve envolver questões identitárias, também marcadas pela diversidade. A igualdade de gênero, segundo a Organização das Nações Unidas (2016) deve ser entendida como a isonomia de homens e mulheres nos direitos, responsabilidades e oportunidades, pois o fato de nascerem homens ou mulheres não deve ser motivo que define os seus espaços de atuação social.

São imprescindíveis as ações com foco na formação inicial de continuada de todos os profissionais para que o quadro de exclusão da participação feminina no esporte seja transformado e para que novas iniciativas de inclusão se tornem efetivas.

A consciência de que não é possível desenvolver ações com foco na participação feminina no esporte sem que as meninas e mulheres sejam ouvidas e tenham espaço para tomar decisões sobre a melhor maneira de conduzir as atividades de acordo com as suas necessidades e interesses.

#### *Orientações pedagógicas*

As diretrizes pedagógicas para incentivar a participação feminina no esporte devem incluir a preocupação com o uso de uma linguagem adequada, o que demarca a contrariedade com o uso do masculino universal e com a necessidade de exemplos que recorram a modelos femininos; assim como, que as meninas e mulheres tenham espaços efetivos de fala que permitam a discussão para a desconstrução de estigmas sociais negativos e, ao mesmo tempo, para a construção de uma identidade positiva e diversa das mulheres no esporte.

A igualdade e equidade de gênero não busca comparar ou anular as diferenças físicas e intrínsecas que distinguem e individualizam o homem e a mulher, mas que as oportunidades sejam ofertadas de forma que as necessidades de ambos sejam atendidas, de forma justa e que não seja tendenciosa como vem acontecendo nos últimos séculos.

As equipes responsáveis pelos programas esportivos, assim como os familiares das meninas e mulheres, devem levar em consideração as suas características biopsicossociais específicas, como também, a importância da diversificação das experiências esportivas, de maneira a enriquecer o conhecimento da cultura esportiva e favorecer a dimensão lúdica em detrimento das preocupações com o esporte de alto rendimento, que, por sua vez, deve ser uma das possibilidades a serem viabilizadas, desde que não seja, inadequadamente, considerada como a principal.

A liderança feminina deve ser um critério transversal, de forma a garantir a participação feminina em todas as esferas, desde como público-alvo, até no ensino e na tutoria das experiências de aprendizagem, no compartilhamento de saberes e histórias pessoais, nas oportunidades de confraternização e interação social, de forma

a contribuir para um impacto positivo das atividades esportivas sobre a autoestima das meninas e mulheres.

## 5. Conclusão

A principal orientação a ser considerada pelos professores, está no subgrupo de empoderamento, que destaca a necessidade de desenvolver a confiança e autoimagem positiva das meninas. Logo, é importante frisar a necessidade de que os (as) professores (as) peçam a opinião das meninas e mulheres sobre as atividades a serem desenvolvidas. Outra orientação citada em diversos documentos destaca a importância de uma participação ativa das meninas na criação de regras de convivência para o grupo, dessa forma, o (a) professor (a) deve ser o (a) interventor (a) direto, auxiliando nas tomadas de decisão, porém, deixando o protagonismo para as meninas e mulheres.

É importante considerar que ainda há muito a que se fazer em todas as partes para que o engajamento e a permanência de meninas e mulheres no esporte seja resolvido de forma eficiente.

## 6. Anexos

Quadro 4 - Orientações Gerais

Geral				
Dicas	Categorias			Documentos
	Políticas	Institucionais	Pedagógicas	
Deixe sua filha saber que não existe algo perfeito			X	1 / 6
Comece em casa			X	1
Leve - a para assistir jogos da liga feminina/ Modelos de referência femininos			X	1 / 4 / 9 / 10
Experimente antes de comprar (experimentar diferente esportes antes de especializar)			X	1
Explique os benefícios de uma forma que ela entenda			X	1 / 5 / 10
Tenha paciência e seja encorajador			X	1 / 6 / 10
Espaço livre de ameaças emocionais e físicas			X	5 / 2 / 6
Espaço privado e confidencial (ESPAÇO RESERVADO)		X		2 / 5 / 10
Espaço consentido pelos responsáveis, mas livre de suas pressões e interferências			X	2
Local acessível e conhecido pelas meninas		X		2 / 9 / 10
Lugar livre da presença de pessoas e suas interferências (principalmente homens) não associadas ao programa		X		2 / 4 / 5 / 10
Identificar participantes potenciais: definir as meninas que serão alvo do programa		X		2 / 6 / 10
Avaliar a capacidade. Quantas participantes sua infraestrutura pode atender?		X		2
Criar e executar estratégias		X		2 / 6 / 10
Reconheça e elogie os esforços e processos individuais e coletivos (MAIS REFORÇO POSITIVO EM RAZÃO DA DIFICULDADE MOTORA)			X	2
A diversão é um dos principais motivadores			X	2 / 5
Dê papéis de liderança às meninas			X	2 / 10
Fornecer materiais do programa. (Uniforme, garrafinha etc)		X		2
Nunca use uma atividade física como punição			X	2
Encoraje as participantes a superar seus desafios individualmente ou em grupo			X	2 / 10
Promova eventos. (Gincanas, torneios, festivais esportivos e etc)		X		2

Evite criar situações em que as meninas se sintam constrangidas, ameaçadas ou evidenciadas de forma intimidadora	X	2
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	X	2 / 5
Evite a competição exarcebada	X	2
Peça sempre a opinião das meninas sobre as atividades trabalhadas e faça adaptações e ajustes de acordo com as necessidades e expectativas do grupo	X	2 / 4 / 5 / 10
Água limpa e comida	X	2 / 5
Vestuário apropriado (escolhido pelas meninas)	X	2 / 5
Banheiros e vestiários seguros	X	2 / 4
Transporte	X	2 / 4
Mito da menstruação	X	2
Reputação e eficácia do programa	X	2 / 10
Adequação ao contexto das meninas (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.)	X	2
Entender e ultrapassar as barreiras (Busque conversar com seu público para compreender os desafios e criar soluções para superá-las)	X	4
Restrições econômicas. (Leve em consideração as restrições econômicas tanto para 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.)	X	4 / 9
Horários	X	9 / 10
Segurança pessoal	X	4 / 9
Desenvolver e implementar políticas que permitam a participação e liderança de mulheres e meninas em esporte e atividade física	X	4
As políticas de equidade de gênero devem ser revisadas/desenvolvidas e integradas à prática no nível nacional, provincial/territorial e comunitário	X	4
As políticas que exigem um mínimo de 30% de representação feminina nos conselhos de administração devem ser implementadas por todos os órgãos reguladores do esporte e da atividade física para aumentar o envolvimento na tomada de decisão.	X	4

Devem ser implementadas políticas abrangentes de cuidados familiares que abordem o cuidado de crianças e idosos para atletas, treinadores, oficiais e outros líderes para aumentar o apoio durante o treinamento, competição e desenvolvimento profissional.	X		4
Políticas de apoio ao acesso equitativo e investimento para mulheres e meninas com relação a recursos financeiros, programas, instalações, equipamentos, treinamento de qualidade, oportunidades de liderança, e a cobertura da mídia deve ser desenvolvida.	X		4
Políticas de assédio e antidiscriminação abordando o sexo real ou aparente, gênero identidade e/ou expressão de gênero, orientação sexual; status socioeconômico; incapacidade, língua, raça, cultura, fé, etc.; procedimentos de contratação; e a equidade no emprego deve ser revistos/desenvolvidos e implementados.	X		4
Políticas de recursos humanos que restringem a inovação em ambientes de trabalho esportivos e de atividade física para as mulheres, impactando negativamente as oportunidades de apoio, como flexibilidade de horário, compartilhamento e arranjos de cuidador (tanto para a vida profissional diária quanto durante viagens para treinamento acampamentos e competições).	X		4
Políticas de alocação de instalações baseadas no uso histórico ou precedência, que prejudicam mulheres e meninas.	X		4
Diretrizes e políticas uniformes que exigem trajes sugestivos ou não fornecem escolhas para atletas e participantes do sexo feminino.	X		4
Políticas nacionais, provinciais/territoriais e comunitárias voltadas para a redução da pobreza, educação, cuidados de saúde, transportes públicos e cuidados infantis devem ser renovados/desenvolvidos e implementados.	X		4
Promover e demonstrar o valor de mulheres no esporte	X		4
A quantidade e o tipo de cobertura da mídia sobre mulheres atletas, treinadoras, oficiais e líderes devem ser melhorado e aumentado	X		4 / 7 / 8 / 9
Em todas as situações, linguagem inclusiva deve ser usada e linguagem discriminatória evitada, então mulheres e meninas sabem que têm um lugar no esporte e na atividade física.		X	4 / 6 / 9
Pare de usar os esportes masculinos como padrão para medir o sucesso ou habilidade de mulheres e meninas.		X	4
Desenvolver e fortalecer a capacidade do sistema de esporte e atividade física para apoiar o engajamento ativo de mulheres e meninas	X		4 / 8
Os provedores e educadores do programa devem entender como criar esporte de qualidade, atividades e programas de educação física para mulheres e meninas (Todas as partes interessadas, homens e mulheres, envolvidas no esporte e na atividade física devem aumentar sua conscientização e compreensão dos fatores psicossociais que afetam a vida de mulheres e meninas, e como reduzir as barreiras ao seu pleno envolvimento.)		X	4 / 8 / 10



Os treinadores devem entender como treinar atletas do sexo feminino (fisiologicamente e emocionalmente)	X	4
Os administradores devem examinar as políticas e práticas de recrutamento e retenção para entender como os fatores psicossociais podem potencializar ou dificultar a identificação e seleção/contratação de funcionários, treinadores, oficiais e voluntários.	X	4
Oportunidades para mulheres e meninas participarem de uma variedade de esportes e atividades físicas, em vários níveis competitivos, em uma ampla faixa etária deve ser aumentada.	X	4
Estratégias de recrutamento e retenção devem ser desenvolvidas e implementadas para funcionários do sexo feminino e voluntários.	X	4
Oportunidades de desenvolvimento profissional e orientação devem ser apoiadas para todas as mulheres funcionários, treinadores, oficiais, educadores e voluntários para aumentar suas habilidades e confiança.	X	4
As organizações nacionais, provinciais/territoriais e comunitárias devem se conectar com o CAAWS (Canadian Association for the Advancement of Women and Sport and Physical Activity) para acessar informações, recursos e expertise apoiando o envolvimento de mulheres e meninas em todo o sua organização, como participantes, atletas, treinadores, oficiais, voluntários e líderes (CAAWS = Canadian Women & Sport)	X	4
Fortalecer parcerias e ações colaborativas dentro e entre setores para influenciar nacional, provinciais/territoriais, esportes comunitários e ambientes de atividade física para mulheres e meninas.	X	4 / 8
Todos os níveis de governo responsáveis pelo esporte, atividade física, recreação, educação e saúde deve colaborar para alinhar as prioridades relacionadas ao alcance da equidade de gênero no esporte canadense e sistema de atividade física	x	4 / 8 / 9
A comunicação e a colaboração entre organizações esportivas e de atividade física devem ser aprimoradas para apoiar o envolvimento de mulheres e meninas como	X	4
Apoiar mulheres e meninas na transição entre esportes	X	4
Apoiar, conduzir e disseminar pesquisas e avaliações específicas de gênero	X	4
Oferecer oportunidades para que meninas e mulheres tenham experiências agradáveis com o esporte e a atividade física como lazer (não há mais informações no texto sobre)	X	5
Aumentar a diversidade nos esportes oferecidos e programas de atividades recreativas especificamente para mulheres	X	5 / 10
Aumentar habilidades como autoestima, autoconfiança e autoeficácia de meninas e mulheres por meio da atividade física	X	5
Agrupamento por idade e pares (mais velhos como voluntários)/ Criar conexões	X	5 / 6 / 10
A instrução sobre o básico permitirá que os participantes desenvolvam habilidades, levando a uma maior confiança ao participar de muitas atividades diferentes.	X	5

Líder Modelo		X	5 / 6 / 10
Deixe as meninas competirem		X	6
Crie uma abordagem coordenada e conectada ao cenário esportivo para meninas (Há muito trabalho acontecendo nessa áreas e a Women in Sport está em uma posição ideal para reunir aprendizados e melhores práticas, além de revelar novos insights sobre os valores e a vida das meninas. As mulheres também serão líderes do setor)	X		7
Tornar as "melhores práticas" atuais para envolver as meninas como "prática padrão" em ambientes educacionais	X		7
Envolva e ative os principais influenciadores		X	7
Reduzir o abandono nas principais fases da vida (Educação: escola, educação continuada e transição para o ensino superior. Comunidade: fora dos portões da escola. Influenciadores: as pessoas na vida de uma garota. Mídia: canais de comunicação relevantes pra meninas de 5 a 18 anos)	X		7
Educação (pessoas com maior nível de escolaridade incluem mais o esporte/atividade física em suas vidas)	X		7
Comunidade (envolver a comunidade no programa)		X	7
Melhorar a competição para as meninas (Aproveitar a popularidade da FIFA, Desenvolver novas competições, Fortalecer o calendário das partidas internacionais femininas...)		X	8
Equipamento apropriado		X	6 / 9
Comunicação destruidora de mito		X	9 / 10
Peça para que tragam alguém para praticar com elas		X	10
Tornar a atividade/esporte compartilhável		X	10

Fonte: Autor

Quadro 5 - Orientações Políticas

Grupos	Ações Políticas		
	Ações	Documentos	Justificativa
0. Objetivo	As políticas de equidade de gênero devem ser revisadas/desenvolvidas e integradas à prática no nível nacional, provincial/territorial e comunitário	4	Criar uma política de equidade de gênero não é o fim, mas o começo — deve haver implementação.
1. Distribuição	Políticas nacionais, provinciais/territoriais e comunitárias voltadas para a redução da pobreza, educação, cuidados de saúde, transportes públicos e cuidados infantis devem ser renovados/desenvolvidos e implementados.	4	Mesmo que os programas esportivos desempenhem um papel valioso no bem-estar das crianças, 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.
	Políticas de apoio ao acesso equitativo e investimento para mulheres e meninas com relação a recursos financeiros, programas, instalações, equipamentos, treinamento de qualidade, oportunidades de liderança, e a cobertura da mídia deve ser desenvolvida.	4 / 5	Administradores esportivos masculinos que não experimentaram pessoalmente a discriminação geralmente negava sua existência defendendo-se assim contra desafios aos seus privilégios existentes. (Hoerber, 2007). Apenas 4 dos 16 membros do Comitê Olímpico Canadense (COC) Comitê Executivo são mulheres. (COC, 2008)
	Desenvolver e fortalecer a capacidade do sistema de esporte e atividade física para apoiar o engajamento ativo de mulheres e meninas	4 / 8	Criar novos fluxos de receita e a otimização dos existentes em torno dos eventos femininos permitirá a expansão dos esforços de desenvolvimento, criação de um ecossistema de futebol feminino mais sofisticado e o incentivo a papéis de liderança para as mulheres modernizaram o gerenciamento do jogo.
	Todos os níveis de governo responsáveis pelo esporte, atividade física, recreação, educação e saúde deve colaborar para alinhar as prioridades relacionadas ao alcance da equidade de gênero no esporte canadense e sistema de atividade física	4 / 8 / 9	O governo deve priorizar a equidade de gênero em todos os subgrupos da educação física, do esporte à recreação, do lazer à saúde.
	Devem ser implementadas políticas abrangentes de cuidados familiares que abordem o cuidado de crianças e idosos para atletas, treinadores, oficiais e outros líderes para aumentar o apoio durante o treinamento, competição e desenvolvimento profissional.	4	Disponibilizar o tempo necessário para que participem das atividades, nesse caso, ajudando as com as obrigações geralmente impostas as mulheres. (cuidar dos filhos, irmãos e parentes idosos)
	Políticas de recursos humanos que restringem a inovação em ambientes de trabalho esportivos e de atividade física para as mulheres, impactando negativamente as oportunidades de apoio, como flexibilidade de horário, compartilhamento e arranjos de cuidador (tanto para a vida profissional diária quanto durante viagens para treinamento)	4	Não apenas criar estratégias que melhoras o apoio e recursos para mulheres, mas também extinguir os que impactam negativamente o acesso para as oportunidades existentes.
	Políticas de alocação de instalações baseadas no uso histórico ou precedência, que prejudicam mulheres e meninas.	4 / 5	Muitas organizações de esportes, recreação e esporte em todo o Canadá não alocam seus recursos, programas e tomada de decisão de forma justa para ambas mulheres e homens sem preconceito. Com isso, o perfil demográfico das pessoas que utilizam as instalações da organização não corresponde ao perfil demográfico da comunidade. (Bathurst & Connor Ennis, 1999)
	Oportunidades para mulheres e meninas participarem de uma variedade de esportes e atividades físicas, em vários níveis competitivos, em uma ampla faixa etária deve ser aumentada.	4	Expandir o futebol nos programas escolares, criar academias de elite e aumentar o número de treinadores e árbitros qualificados, melhorando enormemente o acesso ao jogo para as meninas.
	As políticas que exigem um mínimo de 30% de representação feminina nos conselhos de administração devem ser implementadas por todos os órgãos reguladores do esporte e da atividade física para aumentar o envolvimento na tomada de decisão.	4	Entendendo que mulheres conhecem as necessidades das meninas, aumentar a quantidade de mulheres tomando decisões por elas vai melhorar as oportunidades de acesso e permanência para meninas/mulheres
	A quantidade e o tipo de cobertura da mídia sobre mulheres atletas, treinadoras, oficiais e líderes devem ser melhorado e aumentado	4 / 5 / 7 / 8 / 9	A mídia não oferece uma cobertura igualitária de mulheres e homens na participação em atividade física, ou de suas realizações no esporte. Uma pesquisa dos maiores jornais diários do Canadá indicou que, com base em polegadas de coluna, 92% do espaço foi dedicado exclusivamente a atletas do sexo masculino, enquanto as atletas femininas receberam apenas 3%. (CAAWS, 1994)
	Diretrizes e políticas uniformes que exigem trajes sugestivos ou não fornecem escolhas para atletas e participantes do sexo feminino.	4	Acabar com políticas que permitam e obrigam uniformes sexualizados
	Promover e demonstrar o valor de mulheres no esporte	4 / 5	Em 1994 havia apenas 48 mulheres (13%) entre os 377 atletas e construtores celebrados no Hall da Fama dos Esportes do Canadá. Em 2008, havia apenas 63 mulheres (15%) entre os 485 membros homenageados. (Kidd, 1994; site do Canadian Sports Hall of Fame, 2008)
A comunicação e a colaboração entre organizações esportivas e de atividade física devem ser aprimoradas para apoiar o envolvimento de mulheres e meninas como participantes e líderes / As organizações nacionais, provinciais/territoriais e comunitárias devem se conectar com o CAAWS (Canadian Association for the Advancement of Women and Sport and Physical Activity) para acessar informações, recursos e expertise apoiando o envolvimento de mulheres e meninas em todo o sua organização, como participantes, atletas, treinadores, oficiais, voluntários e líderes (CAAWS = Canadian Women & Sport)	4 / 5	Negar às meninas [e mulheres] os sentimentos de domínio e orgulho e as oportunidades de crescimento que o esporte pode oferecer é um golpe não só contra sua aptidão cardiovascular (por exemplo), mas contra seu potencial de longo prazo. Desperdiçar qualquer medida da capacidade atlética de nossas filhas habilidades podem ser desperdiçar suas habilidades acadêmicas, sociais e emocionais capacidades de maneiras que estamos apenas começando a entender. (Zimmerman & Reaville, 1998) / Os provedores de esporte e atividade física devem ir em busca de informações, recursos e expertises que apoiem o envolvimento de meninas e mulheres no esporte, deve haver colaboração entre as organizações	
Apoiar mulheres e meninas na transição entre esportes	4	Apoiar e incentivar que experimentem e participem de diferentes esportes e atividades para que ampliem suas experiências e desenvolvimento de habilidades	

2. Reconhecimento

<p>Reduzir o abandono nas principais fases da vida (Educação: escola, educação continuada e transição para o ensino superior. Comunidade: fora dos portões da escola. Influenciadores: as pessoas na vida de uma garota. Mídia: canais de comunicação relevantes pra meninas de 5 a 18 anos)</p>	<p>5 / 7</p>	<p>A infância é o momento ideal para desenvolver o hábito de exercícios físicos regulares, atividade que proporciona importantes benefícios à saúde quando praticada por meio da idade adulta. A infância também é um momento nobre para aprender as habilidades necessárias para participar de uma ampla variedade de atividades físicas, uma maneira segura de manter o interesse e a motivação pela atividade física na vida adulta. (CFLRI, 2005)</p> <p>Crianças e jovens internamente motivados a participar de atividade física são mais propensos a manter esse hábito ao longo da vida. Essas crianças e jovens continuarão a colher os benefícios da educação física. (Ryan &amp; Deci, 2000)</p> <p>Apenas 10% das alunas em BC se matriculam em educação física quando se eletivo. Considerando a abundância de evidências sobre a contribuições positivas da atividade física para a saúde, esta é uma tendência perturbadora. (Gibbons, e outros, 1999)</p>
<p>Educação (pessoas com maior nível de escolaridade incluem mais o esporte/atividade física em suas vidas)</p>	<p>7</p>	<p>Envolver a equipe de liderança sênior – não apenas a equipe de PE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ter um líder de projeto claro defendendo o trabalho em toda a escola</li> <li>- Uso de um grupo de voz de meninas - ouça e ajude</li> <li>- Use toda a equipe para envolver novas garotas</li> <li>- Criar programas de liderança – mentoria ponto a ponto</li> <li>- Trabalhar com outras escolas locais - escolas primárias (modelos positivos)</li> </ul>
<p>Políticas de assédio e antidiscriminação abordando o sexo real ou aparente, gênero identidade e/ou expressão de gênero, orientação sexual; status socioeconômico; incapacidade, língua, raça, cultura, fé, etc.; procedimentos de contratação; e a equidade no emprego deve ser revistos/desenvolvidos e implementados.</p>	<p>4 / 5</p>	<p>Mulheres de origens socioeconômicas mais baixas e mulheres de cor engajar-se menos em atividades físicas e ter menos acesso ao esporte e programas de atividades. (Fundação do Esporte Feminino, 2009)</p>
<p>Fortalecer parcerias e ações colaborativas dentro e entre setores para influenciar nacional/provinciais/territoriais, esportes comunitários e ambientes de atividade física para mulheres e meninas.</p>	<p>4 / 8</p>	<p>Abordar e focar em questões sociais e de saúde específicas e alcançar ONGs e partes interessadas do governo para desenvolver projetos sustentáveis que melhorem a vida das mulheres.</p>
<p>Apoiar, conduzir e disseminar pesquisas e avaliações específicas de gênero</p>	<p>4</p>	<p>Para que possam através desses estudos e pesquisas melhor atender as necessidades distintas de meninas e mulheres</p>

Fonte: Autor

## Quadro 6 - Orientações Institucionais

Ações Institucionais			
Grupos	Ações	Documentos	Justificativa
1. Necessidade Básicas	Restrições econômicas. (leve em consideração as restrições econômicas tanto para 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 / 4 / 9	Ao elaborar um programa esportivo para meninas, leve em consideração as restrições econômicas tanto para 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.
	Horários	3 / 9 / 10	Em geral, as meninas possuem pouco, ou, em alguns casos, nenhum, tempo livre para o lazer após terminarem suas tarefas diárias. 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.
	Segurança pessoal	4 / 9	Para poderem participar de um programa de esportes, as meninas e seus responsáveis precisam se sentir seguras 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.
	Água limpa e comida	2/5	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. 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.
	Transporte	2 / 4	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.
	Adequação ao contexto das meninas (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.)	2	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.
Banheiros e vestiários seguros	2 / 4	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.	
2. Privacidade	Lugar livre da presença de pessoas e suas interferências (principalmente homens) não associadas ao programa	2 / 4 / 5 / 10	Algumas mulheres são impedidas de participar na frente dos homens por razões culturais. Meninas e mulheres jovens precisam de uma oportunidade de participar de atividades físicas à sua maneira. Frequentemente, a presença de homens muda a forma como as meninas e as jovens jogam e, portanto, alteram sua experiência.
	Espaço privado e confidencial	2 / 5 / 10	Os treinadores devem criar espaços tão seguros e acolhedores possível para todas as meninas. Isso significa que os treinadores devem priorizar espaços somente para meninas que são supervisionados, livres de riscos, bem iluminados e ter banheiros acessíveis. Manter as crianças seguras é de todos os responsáveis, e os treinadores devem sempre priorizar a segurança, a proteção e o bem-estar dos jovens atletas.

	Local acessível e conhecido pelas meninas	2 / 9 / 10	Que as meninas tenham facilidade (e segurança) para acessar e que já estejam familiarizadas com o local (vestiários femininos, por exemplo)
3. Recrutamento	Estratégias de recrutamento e retenção devem ser desenvolvidas e implementadas para funcionários do sexo feminino e voluntários. Oportunidades de desenvolvimento profissional e orientação devem ser apoiadas para todas as mulheres funcionários, treinadores, oficiais, educadores e voluntários para aumentar suas habilidades e confiança.	4	A importância de capacitar e envolver mulheres em todos os níveis do esporte, não só como participantes mas também como treinadoras, técnicas e influenciadoras. (Ajuda com a dica de manter homens distantes do programa para que as meninas fiquem mais a vontade)
	Identificar participantes potenciais: definir as meninas que serão alvo do programa	6 / 2 / 10	Ao elaborar um programa esportivo, é fundamental definir primeiro as meninas que serão alvo do programa. Quem você quer que participe?
	Reputação e eficácia do programa	2 / 10	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. 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
	Avaliar a capacidade. Quantas participantes sua infraestrutura pode atender?	2	Todas as partes interessadas, homens e mulheres, envolvidas no esporte e na atividade física devem aumentar sua conscientização e compreensão dos fatores psicossociais que afetam a vida de mulheres e meninas, e como reduzir as barreiras ao seu pleno envolvimento. Fisiologicamente e como lidar/conectar com meninas emocionalmente (linka com dicas de conectividade emocional e conhecimento sobre menstruação e etc)
4. Conhecimento	Os provedores e educadores do programa devem entender como criar esporte de qualidade, atividades e programas de educação física para mulheres e meninas	4 / 8 / 10	
	Os treinadores devem entender como treinar atletas do sexo feminino	4	
5. Eventos	Comunidade (envolver a comunidade no programa)	7	As pessoas ao redor das meninas tem muita influência sobre suas vidas e decisões, educar a comunidade para dar apoio ao invés de desestimular
	Melhorar a competição para as meninas	8	Aumentar o número de competições para meninas e fortalecer o calendário das partidas
	Tornar a atividade/esporte compartilhável	10	Incentivar publicação de conquistas e sucessos em mídia social
	Fornecer materiais do programa (uniforme, garrafinhas e etc)	2 / 6 / 10	Coisas 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.
	Promova eventos (gincanas, torneios, festivais esportivos etc)	2	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.
	Criar e executar estratégias	2 / 6 / 10	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

6. Empoderamento	Vestimentas apropriado (escolhido pelas meninas)	2 / 5	Meninas e mulheres jovens são muitas vezes autoconscientes sobre seus corpos e podem sofrer de uma imagem corporal negativa – deixe-os escolher suas próprias roupas. À medida que aumenta o conforto das meninas e moças, elas começam a se vestir mais apropriadamente para aumentar sua facilidade em participar. Uniformes hiper-sexualizados podem impedir que as meninas participem por não se sentirem confortáveis e/ou desconfortáveis com seus uniformes.
	Crie uma abordagem coordenada e conectada ao cenário esportivo para meninas	7	Há muito trabalho acontecendo neste espaço e a Women in Sport está em uma posição ideal para reúnir aprendizados e melhores práticas, além de revelar novos insights sobre os valores e a vida das meninas. A Women in Sport também é capaz de defender uma mensagem consistente entre os principais parceiros e o setor mais amplo. (Que o projeto esteja coordenado e conectado com outros, ou seja, que tenha uma abordagem baseada em aprendizados já testados e comprovados como eficazes)
	Desenvolver e implementar políticas que permitam a participação e liderança de mulheres e meninas em esporte e atividade física	4	Mulheres e meninas devem ser consultadas no desenvolvimento de novas políticas eficazes.

Fonte: Autor



## Quadro 5 - Ações Pedagógicas

Ações Pedagógicas			
Grupos	Ações	Documentos	Justificativa
1. Comunicação	Espaço livre de ameaças emocionais e físicas	2 / 5 / 6	"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."
	Em todas as situações, linguagem inclusiva deve ser usada e linguagem discriminatória evitada, então mulheres e meninas sabem que têm um lugar no esporte e na atividade física.	4 / 6 / 10	Sem querer, somos todos responsáveis por perpetuar uma cultura de masculinidade no esporte através da linguagem. Uma das mais comuns maneiras de fazer isso é referindo-se a todos os jovens como "caras". Garotas não são "caras". De fato, em um estudo de salas de aula onde os professores chamavam todos os alunos de "caras", pesquisadores descobriram que as meninas eram significativamente menos propensas a levantarem as mãos porque pensaram que o professor não estava falando com elas.
	Comunicação destruidora de mito	2 / 10	Deixe claro que você não precisa estar super em forma e que os outros estarão iniciantes também.
	Evite criar situações em que as meninas se sintam constrangidas, ameaçadas ou evidenciadas de forma intimidadora	2	Garanta que discriminações e preconceitos não sejam tolerados e incentive que as meninas respeitem as diferenças e respeitem umas as outras.
	Mito da menstruação	2	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 a participação das meninas. 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.
	Reconheça e elogie os esforços e processos individuais e coletivos (MAIS REFORÇO POSITIVO EM RAZÃO DA DIFICULDADE MOTORA)	2	Isso contribuirá para o desenvolvimento da autoestima, da noção de pertencimento e fortalecimento do grupo.
	Entender e ultrapassar as barreiras (Busque conversar com seu público para compreender os desafios e criar soluções para superá-los)	4	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. Busque conversar com o seu público para compreender os desafios e criar soluções para superá-los.
Deixe sua filha saber que não existe algo perfeito	1 / 6 / 10	Um dos principais motivos das meninas abandonarem o esporte é o medo de não ser boa o suficiente. Os pais podem ajudar diminuir essa preocupação comemorando as conquistas e mantendo o otimismo	
Comece em casa	1	Comece devagar jogando futebol ou basquete com sua filha em casa, eventualmente você verá se ela deseja levar a atividade para o próximo nível	

2. Orientação para responsáveis	Leve - a para assistir jogos da liga feminina/ Modelos de referência femininos	1 / 4 / 9 / 10	Outra razão importante para as meninas desistirem do esporte é a falta de modelos femininos em comparação com os meninos, ver meninas mais velhas praticando esporte de elite pode motivar sua filha a dar uma chance para os esportes coletivos. Quando uma menina encontra/conhece mulheres confiantes, líderes e empoderadas, é mais fácil que ela se imagine nessa posição e com essas qualidades. Isso nos mostra como é importante encontrar e apresentar modelos de referência de mulheres nas áreas de interesse das meninas.
	Experimente antes de comprar (experimentar diferente esportes antes de especializar)	1	Apresente diferentes esportes para ela antes de simplesmente fazer a matrícula, deixa ela saber qual ela gosta
	Explique os benefícios de uma forma que ela entenda	1 / 5 / 10	É importante que nossas filhas entendam os benefícios da prática esportiva, desde o controle de peso até o câncer de mama. Ensine a sobre espírito esportivo e camaradagem
	Tenha paciência e seja encorajador	1 / 6 / 10	Ofereça se para levá-la aos treinos e jogos e mostre que está animado para vê-la competir. Seja solidário quando ela não vencer ou tiver sucesso em um esporte. Permita que ela expresse sua decepção mais neutralize o pessimismo e lembre que atletas profissionais também passam por derrotas
	Espaço consentido pelos responsáveis, mas livre de suas pressões e interferências	2 / 5 / 6	Os responsáveis devem conhecer e permitir a frequência das meninas ao local, porém não devem poder atrapalhar as sessões de treino.
3. Resgate da Cultura Esportiva	Agrupamento por idade e pares (mais velhos como voluntários) Criar conexões	5 / 6 / 10	Meninas e mulheres jovens gostam de estar com seus colegas e programas OTM que ofereceram uma faixa etária muito ampla enfrentaram o desafio de tentar atender necessidades muito diversas. Use participantes mais velhos como voluntários/líderes para os programas para os mais jovens.
	Aumentar a diversidade nos esportes oferecidos e programas de atividades recreativas especificamente para mulheres	5 / 10	Meninas e moças gostam de saber que haverá mais de uma atividade oferecida. Tente uma abordagem multi atividade para oferecer experiências fora do tradicional do esporte.
	Envolve e ative os principais influenciadores	7	Uma das coisas mais importantes que um esporte pode fazer para promover políticas inclusivas é investir nas pessoas que farão parte da experiência daquela garota, um relacionamento saudável com um adulto atencioso, como um treinador, pode fazer uma garota sentir que pertence aos esportes e ajuda alimentar o seu desenvolvimento positivo. Use participantes mais velhos como voluntários/líderes para os programas para os mais jovens.
	Tomar as "melhores práticas" atuais para envolver as meninas como "prática padrão" em ambientes educacionais	7	Com uma riqueza de conhecimento e experiência em esportes escolares para meninas, a Woman in Sport procuraria incorporar esses aprendizados e princípios na oferta de esportes em toda a educação. Isso habilita que TODAS meninas tenham uma experiência positiva de atividade física, dando-lhes uma boa base para sua vida inteira.
	Oferecer oportunidades para que meninas e mulheres tenham experiências agradáveis com o esporte e a atividade física como lazer	5	"Planeje atividades de socialização para cada sessão, como artesanato, panificação, vídeo, ou uma discussão. Muitos programas OTM oferecem uma mistura de atividade física, uma pausa social e um lanche, depois mais atividade ou um vídeo ou discussão sobre estilo de vida"
	Peça para que tragam alguém para praticar com elas	10	Dois objetivos: 1 - aumentar a quantidade de participantes para o programa 2 - aumentar a probabilidade de permanência com uma amiga/conhecida participando junto
	A diversão é um dos principais motivadores	2 / 5	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.
Deixe as meninas competirem	6	À medida que a confiança e o nível de habilidade aumentam, algumas meninas e mulheres jovens podem querer aumentar a competitividade do programa. Fale com os participantes e saiba o que eles pensam e/ou promovem outros esportes e atividades físicas oportunidades de atividades em sua comunidade para meninas e mulheres jovens.	

	Evite a competição exarcebada	2	Em que as meninas precisam ganhar a qualquer custo ou que faça comparações com a "melhor" do grupo. 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.
	Aprendizagem de habilidades esportivas básicas	5	A instrução sobre o básico permitirá que os participantes desenvolvam habilidades, levando a uma maior confiança ao participar de muitas atividades diferentes. Meninas e mulheres jovens gostam de jogos em que possam participar plenamente sem o estresse da competição. Experimente regras e equipamentos modificados, e lembre-se de se concentrar na diversão e na participação, e não na pontuação.
	Nunca use uma atividade física como punição	2	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.
4. Empoderamento	Líder Modelo	5 / 6 / 10	É importante valorizar a qualidade do líder escolhido para conduzir o programa. Os treinadores podem modelar uma boa tomada de decisão, fornecer suporte quando as coisas estão difíceis e compartilhar suas próprias experiências para que as meninas entendam que o que eles estão passando é normal. Os líderes devem ser mulheres, entusiasmados, positivos, encorajadores, receptivos.
	Dê papéis de liderança às meninas	2	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.
	Pare de usar os esportes masculinos como padrão para medir o sucesso ou habilidade de mulheres e meninas.	4 / 5	Nós também tendemos a fornecer exemplos de esportes que apresentam homens. Ao criar nomes de times, não confie apenas em os Red Sox, Raptors e Red Wings. Tenha certeza para incluir também o Storm, Spirit, Sky Blue FC e outras equipes femininas.
	Aumentar habilidades como autoestima, autoconfiança e autoeficácia de meninas e mulheres por meio da atividade física	5	Meninas com baixa auto-estima são mais propensas a abandonar esportes ou atividades físicas, começam a fumar em uma idade jovem e são mais suscetíveis a pressão em torno de drogas e álcool. (CAAWS, 1995)
	Encoraje as participantes a superar seus desafios individualmente ou em grupo	2 / 10	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. Isso fará com que as meninas desenvolvam habilidades de confiança, visão estratégica e resolução de problemas.
	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.	2 / 5	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.
Peça sempre a opinião das meninas sobre as atividades trabalhadas e faça adaptações e ajustes de acordo com as necessidades e expectativas do grupo	2 / 4 / 5 / 10	Isso fará com que suas atividades estejam cada vez mais alinhadas aos objetivos das meninas e incentivará a sua participação.	

Fonte - Autor

## 7. Referências

ACTIVELY ENGAGING WOMEN AND GIRLS. Tips for Getting Girls Into the Sport. 2012. Disponível em: [https://assets.website-files.com/5d24fc966ad064837947a33b/5e0fc32ac7ec612b9a9d3446\\_Actively%20Engaging%20Women%20and%20Girls.pdf](https://assets.website-files.com/5d24fc966ad064837947a33b/5e0fc32ac7ec612b9a9d3446_Actively%20Engaging%20Women%20and%20Girls.pdf) . Acesso em: 09 fev. 2023.

AMBITIONS FOR GIRLS 2016 STRATEGY. Womeninsport.org. 2016. Disponível em: <http://www.womeninsport.org/wp-content/uploads/2017/03/Ambitions-for-Girls-2016-Strategy.pdf?x99836> . Acesso em: 09 fev. 2023

BENEFITS – WHY SPORTS PARTICIPATION FOR GIRLS AND WOMEN. Womensportsfoundation.org. 2016. Disponível em: <https://www.womenssportsfoundation.org/advocacy/benefits-sports-participation-girls-women/> . Acesso em: 12 jan. 2023

COACHING GIRLS GUIDE HOW TO GET (AND KEEP) GIRLS PLAYING STRATEGIES FOR ENGAGING & RETAINING GIRLS IN SPORT. womenandsport.ca. 2020 Disponível em: <https://www.nike.com/pdf/coaching-girls-guide.pdf> Acesso em: 09 fev. 2023

FENTON Jennifer, KOPELOW Bryna e LAWRENCE Tammy. On the move Increasing the Participation of Girls and Young Woman in Recreational Sport and Physical Activity. Disponível em: <https://womenandsport.ca/resources/publications/on-the-move-handbook/> Acesso em: 09 fev. 2023.

GLOSSÁRIO DE TERMOS DO OBJETIVO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL 5. ONU Mulheres BR Nações Unidas no Brasil. Disponível em: <http://www.onumulheres.org.br/wp-content/uploads/2017/05/Glossario-ODS-5.pdf> . Acesso em: 09 fev. 2023

GO WHERE WOMEN ARE. sportengland-production-files.s3.eu-west-2.amazonaws.com/. Disponível em: [https://sportengland-production-files.s3.eu-west-2.amazonaws.com/s3fs-public/2020-01/insight\\_go-where-women-are\\_2.pdf?VersionId=LlhLpdKdEtxgTdQYh3BhQGZmFG1Im5oT](https://sportengland-production-files.s3.eu-west-2.amazonaws.com/s3fs-public/2020-01/insight_go-where-women-are_2.pdf?VersionId=LlhLpdKdEtxgTdQYh3BhQGZmFG1Im5oT) . Acesso em: 09 fev. 2023

HARDY Naomi. Tips to getting Girls Into the Sport. Australian Sports Camps. c2022. Disponível em: <https://australiansportscamps.com.au/blog/tips-getting-girls-sport/> Acesso em: 14 jan. 2023.

LOPES Jessyca. Como criar um espaço seguro e inclusivo para meninas e mulheres no esporte. Líderes Esportivos. 2022. Disponível em: <https://lideresesportivos.com.br/como-criar-um-espaco-seguro-e-inclusivo-para-meninas-e-mulheres-no-esporte/> . Acesso em: 02 fev. 2023.

MATUSKA Nicole e MURRAY Sarah. Guia Internacional de desenvolvimento de programas esportivos para meninas. empodera.sfo2.digitaloceanspaces.com. Disponível em: <https://empodera.sfo2.digitaloceanspaces.com/uploads/production/post/2021/06/124/4ce4ca76-627c-45ed-b970-f2f10eb6e556.pdf> Acesso em: 14 jan. 2023.

UMA VITÓRIA LEVA À OUTRA. onumulheresead.org.br. Disponível em: <https://onumulheresead.org.br/course/view.php?id=19> . Acesso em: 09 fev. 2023

WOMENS FOOTBALL STRATEGY.digitalhub.fifa.com. 1994 – 2023. Disponível em: <https://digitalhub.fifa.com/m/baafcb84f1b54a8/original/z7w21ghir8jb9tguvbcq-pdf.pdf> . Acesso em: 09 fev. 2023