

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA  
**Faculdade de Educação Física**



Trabalho de Conclusão de Curso

**Desafio nas participações femininas nos Esportes Escolares**

Vinícius Oliveira Santos

Brasília

2025

Vinícius Oliveira Santos

## **Desafio nas participações femininas nos Esportes Escolares**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para obtenção do título de licenciado em Educação Física no curso de licenciatura em Educação Física da Faculdade de Educação Física da Universidade de Brasília.

Orientador: Prof. Dr. Noriberto Barbosa da Silva

Brasília

2025

## RESUMO

A participação feminina nos esportes escolares ainda enfrenta desafios significativos, influenciados por barreiras estruturais, pedagógicas e socioculturais. Este estudo tem como objetivo investigar os fatores que limitam a presença das alunas nos esportes escolares e analisar estratégias pedagógicas que possam incentivar sua participação de forma mais inclusiva e equitativa. Para isso, foi realizada uma revisão de literatura baseada em artigos publicados nos últimos 14 anos (2011-2025), que abordam a relação entre gênero e participação feminina no ambiente esportivo escolar. Foram inicialmente identificados 25 artigos, dos quais 16 foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão, resultando em 9 estudos analisados. Os principais achados apontam que a exclusão feminina nos esportes escolares está relacionada à falta de incentivo, estereótipos de gênero, infraestrutura inadequada e ausência de diversidade nas modalidades esportivas oferecidas. Além disso, a abordagem dos professores tem um papel crucial no engajamento das alunas, sendo necessário adotar metodologias inclusivas que valorizem a participação de todas. Conclui-se que estratégias pedagógicas diversificadas, apoio institucional e sensibilização sobre equidade de gênero são fundamentais para promover um ambiente esportivo escolar mais acessível e motivador para as alunas.

**Palavras-chave:** esportes escolares; participação feminina; barreiras; inclusão; estratégias pedagógicas.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>5</b>
1.1 Contextualização e Delimitação do Tema .....	5
1.2 Apresentação do Problema .....	6
1.3 Relevância do Tema do TCC .....	7
1.4 Exposição dos Objetivos .....	8
1.5 Prévia dos Próximos Passos .....	9
<b>2. MATERIAIS E MÉTODOS .....</b>	<b>11</b>
<b>3. RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>13</b>
3.1 Fatores que Limitam a Participação das Alunas nos Esportes Escolares .....	16
3.2 Percepção das Alunas sobre os Esportes Escolares .....	17
3.3 Estratégias Pedagógicas para Aumentar a Participação Feminina .....	18
<b>4. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>21</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>23</b>

## **1 – Introdução**

### **1.1. Contextualização e delimitação do tema**

O presente trabalho explora os desafios e estratégias para promover a participação de alunas nas aulas de Educação Física, especificamente nos esportes escolares. A importância da prática esportiva no ambiente escolar vai além da saúde física, abrangendo também o desenvolvimento de habilidades sociais, autoestima e autoconfiança das estudantes. No entanto, ainda há uma disparidade significativa entre gêneros nas atividades esportivas, sendo comum que as alunas enfrentem barreiras que limitam sua participação plena. Estudos indicam que fatores como a percepção social da atividade física e a infraestrutura inadequada influenciam diretamente a adesão das alunas aos esportes escolares (Coledam et al., 2014).

Diante desse cenário, este estudo se propõe a investigar essas barreiras e a analisar como as práticas pedagógicas podem contribuir para um ambiente esportivo escolar mais inclusivo, que incentive a presença e o engajamento das alunas. O enfoque está nas estratégias que professores e instituições podem adotar para valorizar o esporte feminino e promover a igualdade de oportunidades. A presença de políticas escolares inclusivas e a adoção de métodos pedagógicos que promovam a inclusão são fundamentais para aumentar a participação feminina nas atividades esportivas (Kuhn & Santos, 2017)

Assim, o objetivo é apresentar soluções educacionais que fomentem a participação feminina de maneira efetiva e significativa, delimitando-se ao contexto dos esportes escolares e às práticas de Educação Física. A revisão de escopo sobre fatores que afetam a participação nas aulas de Educação Física ressalta a necessidade de estratégias que valorizem o papel das alunas, buscando superar as barreiras e criar um ambiente acolhedor e motivador para todas as estudantes (SIMAO, Maria et al., 2023)

## 1.2. Apresentação do problema

Embora os esportes escolares tenham o potencial de ser um espaço de inclusão e desenvolvimento, observa-se que as alunas frequentemente enfrentam desafios específicos que afetam sua participação. Esses desafios vão desde estereótipos de gênero até a falta de incentivo e infraestrutura adequados, gerando uma lacuna significativa na inclusão feminina em atividades esportivas. Pesquisas indicam que a percepção negativa da prática esportiva entre adolescentes do sexo feminino e a falta de locais adequados para a prática de atividades físicas estão entre os principais obstáculos para a participação ativa nas aulas de Educação Física (Coledam et al., 2014). As atitudes relacionadas à atividade física, como gostar de praticar e preferir atividades de lazer fisicamente ativas, têm forte associação com a participação nas aulas de Educação Física. Segundo Hardman et al. (2013), adolescentes que participam dessas aulas apresentam maior probabilidade de desenvolver atitudes positivas em relação à prática esportiva, tanto entre rapazes quanto entre moças. No entanto, barreiras como estereótipos de gênero e fatores culturais continuam a limitar a participação feminina, como destacado em outros estudos (Pacheco, 2023)

Kretzl Pacheco (2023) destaca que a exposição corporal, especialmente durante a adolescência, é uma barreira significativa para as alunas. Essa exposição, dividida em aspectos estéticos, físicos e funcionais, pode gerar constrangimento, medo de julgamento e, conseqüentemente, desmotivação para participar das aulas de Educação Física. A ausência de metodologias pedagógicas que considerem essas sensibilidades reforça essa exclusão. O papel do professor é crucial, já que práticas pedagógicas inadequadas e falta de empatia para lidar com essas questões intensificam a exclusão das meninas (PACHECO, 2023) .

Portanto, a pressão social e o desinteresse por parte dos professores não são problemas isolados, mas sim elementos interligados a barreiras socioculturais e pedagógicas que precisam ser enfrentadas para garantir um ambiente inclusivo e motivador nas aulas de Educação Física.

Diante desse cenário, surge a seguinte questão: Quais são os principais obstáculos que limitam a participação das alunas nos esportes escolares e de que forma as práticas pedagógicas em Educação Física podem ser aprimoradas para incentivar e valorizar sua presença e engajamento? A adoção de práticas pedagógicas diversificadas e inclusivas é essencial para criar um ambiente mais acolhedor para as alunas, aumentando sua motivação e interesse pelas atividades físicas escolares (Kuhn & Santos, 2017). Adicionalmente, uma revisão de escopo sobre fatores associados ao nível de atividade física de adolescentes brasileiros também aponta a necessidade de políticas que incentivem a prática esportiva desde cedo, com atenção especial para grupos que historicamente têm menor participação, como as meninas (SIMAO, Maria et al., 2023.)

Essa pergunta guiará o desenvolvimento da pesquisa, que buscará explorar e propor estratégias educacionais para promover um ambiente mais inclusivo e estimulante para as alunas, contribuindo para um contexto esportivo escolar que valorize e fortaleça a participação feminina. A inclusão de métodos que incentivem a participação ativa das alunas pode contribuir significativamente para reduzir a desigualdade de gênero nos esportes escolares e fortalecer a autoestima e o engajamento das estudantes (Uchoga, Liane et al., 2013).

### **1.3. Relevância do tema do TCC**

A escolha do tema para este TCC reflete uma preocupação com a promoção de igualdade e inclusão nas aulas de Educação Física, especialmente no que diz respeito à participação das alunas nos esportes escolares. A desigualdade de gênero e a baixa representatividade feminina nas atividades esportivas são questões que impactam não apenas o desenvolvimento físico das alunas, mas também seu bem-estar emocional e social. Estudos apontam que fatores como a falta de infraestrutura e a

exposição corporal, especialmente durante a adolescência, geram barreiras significativas à participação das meninas nas aulas, resultando em constrangimento e desmotivação (PACHECO, 2023).

Além disso, questões como a sensibilidade dos professores ao lidar com as necessidades específicas dos alunos e a adoção de metodologias pedagógicas diversificadas são essenciais para promover um ambiente mais inclusivo. Kuhn & Santos (2017) destacam a importância de estratégias pedagógicas adaptadas, como o uso de atividades variadas e planejadas, para motivar os estudantes e aumentar seu engajamento durante os esportes escolares, promovendo um aprendizado coletivo e significativo.

Na comunidade acadêmica, esta pesquisa visa enriquecer a compreensão sobre os fatores que inibem a participação feminina nos esportes escolares e ampliar o conhecimento sobre práticas pedagógicas eficazes para promover a inclusão. Espera-se que os resultados sirvam de base para estudos futuros e intervenções na área de Educação Física, incentivando uma formação mais equitativa e sensível às necessidades de todas as alunas.

Socialmente, a relevância deste trabalho reside na sua contribuição para o empoderamento feminino desde a infância, fortalecendo a autoestima, a liderança e a autonomia das alunas. Ao promover uma maior participação nos esportes escolares, este estudo busca também desafiar estereótipos de gênero e apoiar a construção de uma sociedade mais igualitária. Assim, o tema torna-se relevante não apenas no contexto educacional, mas também como uma ferramenta de transformação social, promovendo o respeito e a valorização das mulheres no esporte. Estudos destacam que um ambiente inclusivo e motivador pode transformar a percepção das alunas em relação à prática esportiva, gerando impactos positivos na sua formação integral (HARDMAN et al., 2013; PACHECO, 2023).

#### **1.4. Exposição dos objetivos**

Este trabalho tem como principal objetivo investigar os desafios enfrentados pelas alunas para participarem de forma plena nos esportes



escolares e analisar como práticas pedagógicas na Educação Física podem ser utilizadas para superar esses obstáculos. A escolha desse foco se deve à relevância do esporte escolar na formação integral das alunas e à necessidade de criar um ambiente mais igualitário e inclusivo.

### **Objetivo Geral**

- Compreender os fatores que limitam a participação das alunas nos esportes escolares e propor estratégias pedagógicas que promovam uma inclusão significativa, incentivando o interesse e o envolvimento das estudantes.

### **Objetivos Específicos**

- Identificar as barreiras de gênero que influenciam a participação feminina nas aulas de Educação Física e nos esportes escolares.

- Investigar as práticas pedagógicas adotadas por professores que podem contribuir para o aumento da participação das alunas nas atividades esportivas.

Com esses objetivos, este estudo pretende oferecer orientações a professores e instituições na promoção de um ambiente esportivo escolar mais inclusivo e motivador para as alunas, incentivando uma maior presença feminina e fortalecendo o papel da Educação Física como promotora de igualdade de gênero.

## **1.5. Prévia dos próximos passos**

Este trabalho será desenvolvido em três capítulos principais, organizados para explorar, de forma sistemática, os aspectos centrais da participação feminina nos esportes escolares:

- **Capítulo 2 – Material e Método:** Descreve a metodologia de revisão de literatura utilizada para selecionar, analisar e sintetizar os estudos e documentos relacionados ao tema. Este capítulo explicará o processo de busca nas bases de dados, os critérios de inclusão e exclusão dos estudos revisados, bem como os métodos de análise dos dados extraídos.

● **Capítulo 3 – Resultados e Discussão:** Apresenta os resultados da revisão de literatura, destacando as principais barreiras enfrentadas pelas alunas para participarem dos esportes escolares, além das estratégias pedagógicas identificadas que incentivam essa participação. Este capítulo discute os resultados com base nas contribuições de diferentes autores, abordando temas como desigualdade de gênero, estereótipos e práticas pedagógicas inclusivas.

● **Capítulo 4 – Considerações Finais:** Oferece uma síntese das descobertas mais relevantes e discute as implicações desses achados para a Educação Física escolar, com foco na promoção da inclusão das alunas. O capítulo também sugere direções para futuras pesquisas e recomenda práticas que possam fortalecer a participação feminina e o desenvolvimento de um ambiente mais igualitário nos esportes escolares.

Com essa estrutura, o trabalho busca fornecer ao leitor uma visão completa e fundamentada sobre o tema, desde a seleção e análise dos estudos até as conclusões e recomendações para a prática pedagógica e a pesquisa futura.

## 2. Materiais e Métodos

Este estudo trata-se de uma revisão de literatura, cujo objetivo é investigar os desafios enfrentados pelas alunas na participação dos Esportes Escolares e analisar estratégias pedagógicas para promover maior engajamento feminino. Para isso, foram selecionados e analisados artigos científicos que abordam essa temática, com base em critérios previamente estabelecidos.

A revisão foi realizada a partir da busca de publicações relevantes em bases de dados acadêmicas, como SciELO, Google Scholar e periódicos indexados na área da Educação e Ciências do Esporte. A seleção dos estudos seguiu critérios específicos para garantir a relevância e a atualidade das informações.

Os estudos analisados contemplam populações compostas por alunas do ensino fundamental e médio, abrangendo diferentes faixas etárias. A seleção priorizou artigos que investigaram a participação feminina nos esportes escolares e sua relação com fatores motivacionais, pedagógicos e estruturais. Quando indicado nos artigos revisados, foram considerados dados sobre o número de participantes e suas características sociodemográficas.

Para garantir a relevância da revisão, foram estabelecidos critérios de inclusão e exclusão. Foram incluídos artigos publicados nos últimos 14 anos (2011-2025) que abordassem a participação feminina nas aulas de Educação Física, com enfoque em barreiras, motivações e estratégias pedagógicas para inclusão de meninas no esporte escolar. Além disso, foram considerados estudos publicados em português, espanhol ou inglês, disponíveis em texto completo e de acesso público.

Por outro lado, foram excluídos estudos que não mencionassem a população feminina na Educação Física escolar, artigos que tratassem exclusivamente de modalidades esportivas de alto rendimento sem relação com o contexto escolar, revisões bibliográficas sem metodologia definida e trabalhos que não estivessem disponíveis integralmente para leitura.

Os materiais utilizados para a condução desta revisão foram os próprios artigos selecionados, além de documentos e diretrizes sobre a temática. As

buscas foram realizadas por meio de palavras-chave e descritores relacionados à participação feminina nos Esportes escolares, como “Esporte escolar e gênero”, “Meninas na Educação Física”, “Participação feminina nos esportes escolares”, “Barreiras à participação feminina no esporte” e “Estratégias pedagógicas para inclusão na Educação Física”. Para otimizar os resultados, foram utilizados operadores booleanos (*AND*, *OR*).

A análise dos estudos foi conduzida considerando diferentes aspectos, como o contexto da pesquisa (país de origem, nível de ensino e características das participantes), as principais barreiras identificadas (infraestrutura, fatores culturais, percepção social e metodologias de ensino) e as estratégias pedagógicas propostas (metodologias inclusivas, adaptação curricular e promoção da coeducação). Além disso, foram avaliados os impactos observados nos estudos, como mudanças no engajamento das alunas, melhoria na autoestima e maior motivação para a prática esportiva. Cada artigo foi analisado quanto à sua contribuição para a compreensão dos fatores que influenciam a participação feminina na Educação Física escolar e para a proposição de soluções pedagógicas eficazes.

### 3. Resultados e Discussão

Para embasar a discussão sobre a participação feminina nos esportes escolares, foi realizada uma revisão da literatura com base em estudos relevantes sobre o tema. Inicialmente, foram identificados 25 artigos relacionados à temática. No entanto, 16 artigos foram excluídos por não atenderem aos critérios definidos para esta pesquisa. Os principais motivos para a exclusão incluíram falta de abordagem específica sobre a participação feminina nos esportes escolares, ênfase exclusiva em modalidades de alto rendimento sem relação com o contexto educacional, ausência de metodologia claramente definida e indisponibilidade do texto completo para análise.

O quadro a seguir apresenta uma síntese dos 9 artigos selecionados, destacando seus objetivos, metodologias, populações estudadas, principais resultados e conclusões. A partir dessa análise, foi possível identificar os fatores que influenciam a participação das alunas nos esportes escolares, os desafios enfrentados e as estratégias sugeridas para promover um ambiente esportivo mais inclusivo e equitativo.

Quadro 01 – Artigos considerados no trabalho

<b>Autor(es)/ Ano</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Metodologia e População/ Amostra</b>	<b>Resultados</b>	<b>Conclusões</b>
Simão et al. 2023	Revisar estudos sobre fatores associados à participação de adolescentes nas aulas de Educação Física.	Revisão de escopo.  Adolescentes de escolas públicas e privadas.	O ambiente escolar deve desempenhar o desenvolvimento crítico dos adolescentes por meio do empoderamento sobre os múltiplos fatores de risco à saúde e adoção de comportamentos saudáveis.	O estudo reforça a importância de estratégias que incentivem a participação dos adolescentes na Educação Física escolar.

Pacheco, I. K. 2023	Analisar a baixa aderência das meninas às aulas de Educação Física e os fatores que influenciam sua participação.	Pesquisa descritiva. Não especificado.	Identificou que fatores como exposição corporal, falta de incentivo e estrutura inadequada afetam a participação feminina.	Aponta a necessidade de estratégias pedagógicas inclusivas e diversificação das atividades para estimular o interesse das alunas.
Kuhn & Santos 2017	Compreender como metodologias pedagógicas podem auxiliar professores e alunos no ensino de Educação Física.	Estudo qualitativo baseado em análise de documentos e observações. Professores e alunos do ensino médio (número não informado).	Metodologias pedagógicas adequadas podem atrair a motivação dos alunos para a prática esportiva.	O preparo adequado das aulas pode minimizar dificuldades estruturais e de indisciplina, garantindo que professores e alunos tenham os resultados esperados.

Coledam et al. 2014	Avaliar os fatores associados à participação nas aulas de Educação Física.	Estudo quantitativo transversal.  827 jovens do ensino médio.	Jovens que praticam esportes regularmente têm maior engajamento nas aulas de Educação Física.	A infraestrutura escolar e o incentivo dos professores são fundamentais para melhorar a adesão às aulas.
Hardman et al. 2013	Identificar a relação entre participação nas aulas de Educação Física e nível de atividade física.	Estudo epidemiológico transversal.  4.207 alunos de 14 à 19 anos.	A participação nas aulas de Educação Física pode ter papel importante na promoção da atividade física a exemplo das atitudes dos estudantes adolescentes	O acesso a informações e as experiências que podem ser vivenciadas nas aulas de Educação Física podem concorrer para atitudes mais positivas e, por conseguinte, para maior nível de prática de atividades físicas.
Altmann & Uchoga 2013	Investigar como meninos e meninas interagem em diferentes conteúdos da Educação Física.	Pesquisa etnográfica com observação de aulas.  Alunos do ensino fundamental de duas escolas públicas da região de Campinas (SP).	Meninos tendem a se arriscar mais nas atividades, enquanto as meninas demonstram receio de errar.	Forma como os professores estruturam as aulas pode reforçar ou reduzir desigualdades de gênero no esporte escolar.

FLORES & SILVA201 1	Analisar a participação de meninas no futsal escolar e a percepção dos professores sobre essa prática.	Estudo quantitativo e qualitativo com aplicação de questionários .122 adolescentes do sexo feminino e 11 professores de escolas medalhistas nos Jogos Escolares de Caxias do Sul.	Identificou que as alunas enfrentam preconceito e menos incentivo em comparação aos meninos.	Destaca a importância de incentivar a participação feminina por meio de políticas escolares inclusivas.
------------------------------	--	---	--	---



Prado & Ribeiro 2014	Examinar como as práticas esportivas na escola contribuem para a normalização de comportamentos de gênero.	Revisão teórica e análise documental.  Não menciona amostra.	O esporte escolar pode reforçar estereótipos de gênero quando não há estratégias pedagógicas inclusivas.	É necessário repensar as práticas esportivas escolares para garantir igualdade de oportunidades para meninas e meninos.
Moura et al. 2016	Compreender os fatores que motivam adolescentes do sexo feminino a praticarem futsal na escola.	Estudo qualitativo baseado em entrevistas.  15 adolescentes do sexo feminino, entre 13 e 17 anos, alunas de uma escola de Maceió.	A prática do futsal foi associada à socialização, trabalho em equipe e autoestima.	O incentivo à participação esportiva feminina deve considerar aspectos emocionais e sociais para manter o engajamento das alunas.

### 3.1. Fatores que Limitam a Participação das Alunas nos Esportes Escolares

Os estudos analisados indicam que a participação feminina nos esportes escolares é impactada por múltiplos fatores, que vão desde barreiras estruturais e pedagógicas até influências socioculturais. Um dos principais desafios apontados é a **exposição corporal**, que causa constrangimento em muitas alunas, especialmente na adolescência. Pacheco (2023) destaca que essa exposição pode ser dividida em três dimensões: estética, física e funcional. A estética está relacionada à preocupação com a aparência e padrões de beleza impostos socialmente; a física envolve o medo de lesões e desconforto com a força excessiva dos colegas; e a funcional diz respeito ao receio de não corresponder às expectativas em atividades esportivas, o que leva muitas alunas à autoexclusão (PACHECO, 2023).

A infraestrutura escolar também desempenha um papel fundamental na adesão das estudantes às aulas. A falta de espaços adequados, materiais esportivos de qualidade e condições mínimas de higiene em vestiários podem

desmotivar a prática esportiva. Em muitas escolas, as quadras são descobertas, dificultando a realização das aulas em dias muito quentes ou chuvosos. Além disso, a ausência de variedade nas atividades oferecidas contribui para que as alunas não se sintam contempladas pelas opções disponíveis.

Por fim, a abordagem dos professores pode influenciar diretamente no interesse das alunas pela disciplina. Quando as aulas são voltadas apenas para a competição ou privilegiam sempre os mesmos esportes, as estudantes que não possuem habilidades específicas para essas modalidades tendem a se sentir excluídas. O professor precisa adotar estratégias que incentivem a participação de todas, criando um ambiente acolhedor e motivador, no qual o foco não esteja apenas no desempenho, mas também no desenvolvimento pessoal e social das alunas.

Diante desses desafios, é essencial que as escolas e os profissionais da Educação Física repensem suas abordagens, buscando formas mais inclusivas e atrativas para incentivar a presença feminina nas aulas. Criar um ambiente esportivo mais democrático e acolhedor não só amplia a participação das alunas, mas também fortalece sua relação com a atividade física ao longo da vida.

### **3.2. Percepção das Alunas sobre os Esportes Escolares**

A percepção das alunas sobre os esportes escolares presente nas aulas de Educação Física está diretamente ligada à forma como essa disciplina é conduzida. Hardman et al. (2013) demonstram que adolescentes que participam regularmente das aulas desenvolvem maior apreço pela atividade física e são mais propensos a praticá-la fora do ambiente escolar. No entanto, o artigo realizado por Pacheco (2023) mostra que muitas alunas sentem que a Educação Física reforça desigualdades, especialmente ao adotar metodologias que priorizam a competição e o desempenho físico, em detrimento da participação igualitária (PACHECO, 2023).

Adicionalmente, o apoio social também influencia a adesão das estudantes às práticas esportivas. O incentivo dos colegas e da família pode ajudar a fortalecer a autoconfiança das alunas e encorajá-las a participar ativamente das aulas. No entanto, a falta de motivação por parte dos professores, aliada a práticas excludentes, pode reforçar barreiras já existentes, tornando o ambiente escolar menos acolhedor para as meninas (SIMAO, Maria et al., 2023)

O artigo de Educação Física Escolar e Relações de Gênero (2013) analisou como meninos e meninas interagem nas atividades esportivas escolares e concluiu que as alunas tendem a evitar situações de exposição, enquanto os alunos do sexo masculino se arriscam mais e dominam certos espaços esportivos. Essa percepção de desigualdade pode fazer com que as meninas se sintam menos motivadas a participar ativamente.

Além disso, o futsal escolar se mostra um dos esportes mais excludentes para meninas (FLORES; SILVA, 2011). O estudo revelou que alunas praticantes da modalidade enfrentam preconceito, falta de incentivo e, muitas vezes, menor tempo de quadra em comparação aos meninos. Esse cenário reforça a necessidade de iniciativas pedagógicas voltadas para a equidade no esporte escolar.

### **3.3. Estratégias Pedagógicas para Aumentar a Participação Feminina**

Diante das barreiras identificadas, diversas estratégias pedagógicas podem ser adotadas para tornar as aulas de Educação Física mais inclusivas e atrativas para as alunas. Kuhn & Santos (2017) apontam que um planejamento estruturado das aulas, considerando a diversificação das atividades, pode ser um fator determinante para melhorar o envolvimento das estudantes. Os autores ressaltam que o professor deve buscar metodologias que motivem os alunos, reduzindo a monotonia das aulas e incentivando maior participação (KUHNS; SANTOS, 2017) .

Outro ponto relevante é a diversificação das modalidades esportivas oferecidas. Estudos mostram que quando há maior variedade de atividades,

incluindo esportes individuais, dança e ginástica, a adesão das meninas tende a aumentar. Adicionalmente, a adaptação do currículo para contemplar as preferências das alunas, com momentos de escuta ativa e planejamento participativo, pode gerar maior interesse e envolvimento.

A formação docente também se apresenta como um fator determinante para a mudança desse cenário. A falta de preparo dos professores para lidar com as especificidades do público feminino na Educação Física pode reforçar a exclusão das alunas. Por isso, investimentos em capacitação contínua são essenciais para que os educadores possam aplicar metodologias mais inclusivas e eficazes (SIMAO, Maria et al., 2023) .

Para que a participação feminina nos esportes escolares seja ampliada, é essencial que os professores adotem práticas pedagógicas mais inclusivas e motivadoras. O primeiro passo é compreender as necessidades das alunas, promovendo um espaço em que se sintam confortáveis para praticar esportes sem medo de julgamento. Muitas estudantes relatam que a falta de variedade nas atividades e a ênfase excessiva na competição desestimulam seu engajamento. Assim, incluir esportes menos convencionais, como dança, ginástica e atividades recreativas, pode tornar as aulas mais atrativas e inclusivas.

Além disso, a escuta ativa das alunas deve ser um elemento central no planejamento das aulas. Criar momentos para que expressem suas preferências e dificuldades pode ser um caminho para personalizar a abordagem pedagógica e fortalecer seu interesse pela disciplina. A autonomia também pode ser incentivada ao permitir que as estudantes tenham maior participação na escolha das atividades e na construção coletiva do currículo de Educação Física.

Outro ponto essencial é a quebra de estereótipos de gênero que ainda permeiam o esporte escolar. É fundamental que a Educação Física não reforce padrões que associam certas modalidades a um gênero específico. A promoção da coeducação, com atividades mistas e oportunidades iguais para meninos e meninas, pode ajudar a desconstruir essas barreiras e aumentar a participação feminina.

Por fim, o professor exerce um papel central na motivação das alunas. Um ambiente de aprendizado positivo e encorajador faz com que as estudantes se sintam mais confiantes para participar ativamente das aulas. Portanto, investir na formação continuada dos docentes, com capacitações sobre metodologias inclusivas, pode ser um diferencial para transformar a Educação Física em um espaço mais democrático e acessível para todos.

#### 4. Considerações Finais

O presente estudo teve como objetivo investigar os desafios enfrentados pelas alunas nos esportes escolares e analisar estratégias pedagógicas que possam contribuir para um ambiente mais inclusivo e equitativo. A pesquisa revelou que a baixa participação feminina está relacionada a diversos fatores, incluindo estereótipos de gênero, infraestrutura inadequada, falta de incentivo por parte da escola e dos professores, além da ausência de modalidades esportivas mais diversificadas que contemplem os interesses das alunas.

A revisão da literatura indicou que o ambiente esportivo escolar, muitas vezes, favorece a participação masculina, o que pode desestimular as alunas a se engajarem nas atividades. Estudos apontam que a abordagem pedagógica tem um papel crucial nesse contexto, sendo necessário que os professores adotem metodologias mais inclusivas e ofereçam suporte para que todas as estudantes se sintam confortáveis e motivadas a participar. Além disso, a diversificação das modalidades esportivas pode ampliar o interesse das meninas e contribuir para um ambiente mais democrático e acessível.

Outro aspecto relevante identificado foi a influência do apoio social e familiar. Pesquisas mostram que alunas que recebem incentivo de seus pais, colegas e professores tendem a se envolver mais nos esportes escolares. No entanto, a persistência de estereótipos que associam a prática esportiva ao público masculino ainda é um obstáculo significativo para muitas estudantes. Dessa forma, iniciativas que promovam campanhas de conscientização e valorização da participação feminina nos esportes escolares podem contribuir para a desconstrução dessas barreiras.

Com base nos achados, recomenda-se que as instituições de ensino invistam em infraestrutura adequada, ampliem a oferta de modalidades esportivas e promovam a capacitação dos professores para trabalharem de forma mais inclusiva. Além disso, futuras pesquisas podem aprofundar a análise sobre o impacto de políticas educacionais voltadas à equidade de gênero nos esportes escolares, bem como avaliar a eficácia de programas que incentivem a participação feminina nessas atividades.

Por fim, este estudo reforça a importância dos esportes escolares como ferramenta para o desenvolvimento integral das alunas, contribuindo não apenas para a saúde física, mas também para o fortalecimento da autoestima, autonomia e pertencimento social. Criar um ambiente mais acolhedor e inclusivo para as meninas no esporte escolar é essencial para que todas tenham a oportunidade de vivenciar plenamente os benefícios da prática esportiva.

## REFERÊNCIAS

- COLEDAM, D. H. C. et al. **Prática esportiva e participação nas aulas de educação física: fatores associados em estudantes de Londrina, Paraná, Brasil.** *Cadernos de Saúde Pública*, v. 30, n. 3, p. 533-545, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/sjw7Z7mbnsBFQJmDrbfJGpq/>.
- FLORES, Daniel da Silva; SILVA, Mauro Amâncio da. **A Participação do Gênero Feminino no Futsal/Futebol Escolar da Cidade de Caxias do Sul.** *Revista do Corpo*, v. 10, n. 2, p. 112-126, 2011. Disponível em: <https://sou.ucs.br/etc/revistas/index.php/docorpo/article/view/2310/1370>.
- HARDMAN, C. M. et al. **Participação nas aulas de educação física e indicadores de atitudes relacionadas à atividade física em adolescentes.** *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 27, n. 4, p. 679-688, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/VQZqqnJWf3XyvSXtJbbk6wt/>.
- KUHN, R.; SANTOS, S. **Estratégias para estimular a participação dos alunos durante as aulas de Educação Física.** *Revista Brasileira de Educação Física Escolar*, v. 5, n. 2, p. 35-48, 2017.
- SIMÃO, Maria Júlia de Freitas Lourenço; SOARES, Mallú Dias; SILVA, Alison Oliveira da; TENÓRIO, Maria Cecília Marinho; BEZERRA, Jorge.** Participação nas aulas de Educação Física e fatores associados ao nível de atividade física de adolescentes brasileiros: uma revisão de escopo. *Revista Cenas Educacionais*, v. 6, n. e16603, p. 1-14, 2023. Disponível em: <https://revistas.uneb.br/index.php/cenaseducacionais/article/view/16603/11781>
- MOURA, Ivens Suruagy Correia; COSTA, Gustavo de Conti Teixeira; MOURA, Isis Suruagy Correia; GOMES, Luis Paulo de Souza. **Prática do futsal na escola: motivação de adolescentes do sexo feminino.** *Revista NUSP*, v. 8, n. 1, p. 55-67, 2016. Disponível em: <https://www.seer.ufal.br/index.php/nuspfamed/article/view/2573/1953>.
- PACHECO, I. K. **Mapeamento sobre a baixa aderência de meninas às aulas de Educação Física.** *Memoria Acadêmica FAHCE*, 2023. Disponível em: [https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab\\_eventos/ev.17020/ev.17020.pdf](https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.17020/ev.17020.pdf).
- PRADO, Vagner Matias do; RIBEIRO, Arilda Ines Miranda. **Educação Física Escolar, Esportes e Normalização: O Dispositivo de Gênero e a Regulação de Experiências Corporais.** *Educação & Pesquisa*, v. 19, n. 3, p. 205-220, 2014. Disponível em: <http://educa.fcc.org.br/pdf/edpuc/v19n3/1519-3993-edpuc-19-3-00205.pdf>.
- UCHOGA, Liane Aparecida Roveran; ALTMANN, Helena. **Educação Física Escolar e Relações de Gênero: Diferentes Modos de Participar e Arriscar-se nos Conteúdos de Aula.** *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 45, n. 1, p. 20-35, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/rdqF38mftSTqS7tCLrFLBMQ/?format=pdf&lang=pt>.



