



A IMPORTÂNCIA  
DA IGUALDADE  
ENTRE  
RAPARIGAS E  
RAPAZES

COMO  
UTILIZAR?

PROPOSTA  
DE  
ACTIVIDADES

FAZER  
MELHOR

FALAR DO  
MESMO

SABER MAIS

despertar  
para a **igualdade**  
**mais**  
**desporto**  
na **escola**

ALFREDINA SILVA  
CONCEIÇÃO MAIO  
MARIA DO CARMO GUIA  
TERESA SARDOEIRA

Coordenação  
ISABEL CRUZ e PAULA BOTELHO GOMES  
Coordenação Pedagógica  
PAULA SILVA  
Revisão  
TERESA PINTO



COMISSÃO PARA A IGUALDADE  
E PARA OS DIREITOS DAS MULHERES  
PREROGATIVA DO CONSELHO DE MINISTROS



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA  
MULHERES E DESPORTO

---

## FICHA TÉCNICA

DESPERTAR PARA A IGUALDADE:

MAIS DESPORTO NA ESCOLA

Pode ser reproduzido em parte ou no seu todo  
desde que seja mencionada a fonte.

Título

DESPERTAR PARA A IGUALDADE:

Mais Desporto na Escola

Autoras

ALFREDINA SILVA

CONCEIÇÃO MAIO

MARIA DO CARMO GUIA

TERESA SARDOEIRA

Coordenação

ISABEL CRUZ

PAULA BOTELHO GOMES

Coordenação Pedagógica

PAULA SILVA

Revisão

TERESA PINTO

Concepção gráfica e composição

TERESA FOLHA

Impressão

Orgal - Org. Gráf. Pub. Orlando & Ca, Lda (Capa)

Saúde, Sá & Ca, Lda - Artes gráficas (Interior)

Tiragem

750 exemplares

Associação Portuguesa Mulheres e Desporto

Rua Angra do Heroísmo, 16

2790-306 Queijas

[www.mulheresdesporto.org.pt](http://www.mulheresdesporto.org.pt)

[apmdesporto@netcabo.pt](mailto:apmdesporto@netcabo.pt)

Depósito Legal: ?????

ISBN: 989-95112-O-X

Despertar para a Igualdade: mais desporto na escola constitui uma colecção de sugestões elaboradas por professoras de Educação Física e explora alguns aspectos sobre a igualdade entre raparigas e rapazes nas actividades desportivas em contexto escolar.

Se os temas e sugestões apresentadas forem familiares para professoras e professores de Educação Física, então este manual servirá para confirmar as suas boas práticas pedagógicas.

Se a novidade de algumas destas ideias surpreender ou for considerada inapropriada para o contexto onde intervêm, Despertar para a Igualdade poderá servir como repto.

O desafio é que algumas destas sugestões possam encorajar o debate entre profissionais e constituam um instrumento inspirador para aquelas e aqueles que pretendam actuar em prol da igualdade nas práticas desportivas em contexto escolar.

Despertar para a Igualdade foi preparado a partir das experiências do projecto Mais Desporto na Escola, promovido pela Associação Portuguesa Mulher e Desporto nos anos lectivos 2004/05 e 2005/06 em parceria com 7 escolas do distrito do Porto.

O projecto foi realizado com financiamento comunitário no âmbito da Medida 4.4. – Promover a Igualdade de Oportunidades entre Homens e Mulheres (Tipologia 4.4.3.1. – SATF às ONG) e contou com a participação das escolas EB 2,3 Júlio Saúl Dias (Vila do Conde), EB 2,3 de Leça da Palmeira (Matosinhos), EB 2,3 de Valongo (Valongo), EB 2,3 Pêro Vaz de Caminha (Porto), ES/2,3 Clara de Resende (Porto); ES/3 S. Pedro da Cova (Gondomar) e ES/3 Garcia de Orta (Porto).

Contribuir para a diminuição do abandono desportivo precoce das raparigas, sensibilizar professoras e professores para as questões da igualdade de oportunidades na participação desportiva e divulgar e disseminar boas práticas (práticas não sexistas) de dinamização e animação desportiva em meio escolar, foram os objectivos que cimentaram a relação desta parceria que envolveu mais de 1200 alunas e alunos, do 7º ao 11º ano de escolaridade, 9 docentes, 30 atletas de alta competição e, também, eleitos locais, dirigentes associativos desportivos e o jornal *Norte Desportivo*.



## ÍNDICE

---

|                                                                                     |                                                            |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----|
|    | A IMPORTÂNCIA DA IGUALDADE                                 | 5   |
|    | COMO UTILIZAR ?                                            | 7   |
|    | PROPOSTA DE ACTIVIDADES                                    | 9   |
|                                                                                     | . Descobrir e pensar sobre o que nos rodeia                | 17  |
|                                                                                     | . Conhecer outros exemplos e reflectir sobre o que ouvimos | 29  |
|                                                                                     | . Actuar para transformar algumas práticas da nossa escola | 43  |
|                                                                                     | . Alguns conselhos para o trabalho em grupo                | 55  |
|  | FAZER MELHOR                                               | 59  |
|  | FALAR DO MESMO                                             | 87  |
|  | SABER MAIS                                                 | 107 |
|  | BIBLIOGRAFIA                                               | 115 |

A IMPORTÂNCIA DA  
IGUALDADE

## A IMPORTÂNCIA DA IGUALDADE

A importância da igualdade entre raparigas e rapazes nas actividades desportivas em contexto escolar.

A maioria dos estudos sobre a participação desportiva de adolescentes revela-nos que as raparigas são fisicamente menos activas que os rapazes e que esta diferença aumenta durante a adolescência.

Sabemos que é bastante positivo o impacto da actividade física regular na saúde e a importância, desde cedo, da prática de actividades físicas e desportivas, nomeadamente em contexto escolar, para o desenvolvimento de estilos de vida activos.

Dados da investigação revelam que muitas raparigas têm experiências menos positivas, e até negativas, nas actividades desportivas na escola e têm expectativas diferentes que, muitas vezes, não se realizam.

A educação e o desporto são tidos como factores de socialização de adolescentes. As vivências desportivas na escola influenciam as formas de participação futura de mulheres e homens nesse tipo de actividades – daí a enorme importância de incluir, nesta área, as questões da igualdade. Para a maioria das raparigas, a escola constitui a única oportunidade de prática desportiva organizada.

O exercício da igualdade elimina as práticas discriminatórias que representam um obstáculo à plena participação de raparigas e rapazes.

## A IMPORTÂNCIA DA IGUALDADE

Um dos principais objectivos da igualdade é o de permitir a todas as pessoas a plena participação e o acesso a uma gama completa de actividades, permitindo-lhes assim realizar todo o seu potencial.

A igualdade nas actividades desportivas na escola não significa que as raparigas se possam “comparar” aos rapazes ou que os rapazes se possam “interessar”, por exemplo, pela dança.

É, principalmente, um percurso comum, de discentes e docentes. Requer uma valorização autêntica e verdadeira das contribuições individuais e diferentes de cada jovem para desafiar os estereótipos baseados no sexo; requer, também, professoras e professores dispostos a reconhecer as influências dos seus próprios comportamentos e atitudes e capazes de os transformar, de modo a assegurar que as escolhas e opções de raparigas e rapazes sejam – dentro do possível – livres e abertas.

Como educadoras e educadores é fundamental reflectirmos sobre as nossas atitudes e comportamentos.

A prática reflexiva é a primeira etapa para mudar comportamentos e atitudes. Inicia-se com um esforço consciente de análise dos nossos próprios comportamentos, preconceitos e receios de mudança. Aceitemos o desafio:

Seremos capazes de mudar as nossas atitudes e comportamentos, modificar processos e situações de aprendizagem que possam promover a igualdade entre raparigas e rapazes nas actividades desportivas?

COMO  UTILIZAR ?

## COMO UTILIZAR ?

Despertar para a Igualdade: mais desporto na escola foi concebido para profissionais de Educação Física que querem trabalhar para promover a igualdade entre raparigas e rapazes nas práticas desportivas e aumentar a participação das raparigas.

A primeira parte, SUGESTÃO DE ACTIVIDADES, constitui um conjunto de exemplos de actividades realizadas no âmbito do projecto Mais desporto na Escola. São propostas de trabalho inovadoras criadas a partir de uma questão inicial – o pretexto da descoberta.

As actividades englobam vários temas e formas de organização e são precedidas de um conjunto de recomendações pedagógicas para a abordagem dos métodos de aprendizagem participativa e de grupo.

FAZER MELHOR propõe um conjunto de Boas Práticas que visam melhorar as nossas práticas pedagógicas quotidianas, com o objectivo de aumentar a participação das raparigas nas actividades desportivas em contexto escolar.

FALAR DO MESMO agrupa, por ordem alfabética, alguns conceitos e termos mais específicos sobre esta matéria e alguns esclarecimentos complementares que estão associados à nossa intervenção diária.

A última parte, SABER MAIS, fornece uma série de informações: sítios Internet interessantes sobre este e outros temas associados e, ainda, uma breve listagem de bibliografia fundamental para esta área. Como esta listagem de informações não é exaustiva, a APMD continuará a enriquecê-la no seu sítio [www.mulheresdesporto.org.pt](http://www.mulheresdesporto.org.pt).

Este Manual não é um instrumento acabado. Algumas informações ou actividades poderão ser mais pertinentes que outras.

Este instrumento pertence-vos. Não hesitem em modificá-lo para que corresponda melhor à vossa realidade.

As vossas sugestões/alterações poderão, se assim o desejarem, ser partilhadas com outras pessoas ou profissionais de Educação Física. Basta para isso enviá-las para [apmdesporto@netcabo.pt](mailto:apmdesporto@netcabo.pt). Serão bem vindas!

PROPOSTA  DE  
ATIVIDADES

## PROPOSTA DE ACTIVIDADES

As actividades de Despertar para a Igualdade foram realizadas para trabalhar as questões da igualdade a partir da participação e do trabalho em grupo.

A sensibilização de raparigas e rapazes para a igualdade nas actividades desportivas constitui, por isso, um acto educativo.

9

Adoptar uma abordagem participativa implica que consideremos as/os jovens como participantes activas/os e trabalhar com o grupo em vez de trabalhar para o grupo.

O nosso principal desafio é encorajar as/os jovens a decidir das suas acções e a assumir a responsabilidade de agir.

O trabalho em grupo é o meio ideal para conseguir uma melhor compreensão e um maior domínio das experiências, conhecimentos, competências e comportamentos. Este processo de trabalho constitui o motor que pode garantir que as aprendizagens de cada jovem tenham um impacto para além de cada uma ou de cada um.

Despertar para a Igualdade é um processo de educação social que visa aumentar a consciência das/os jovens sobre a sua própria cultura e situação social e implica um trabalho que convoca vários domínios: comportamentos, sentimentos, percepções, valores e experiências.

## PROPOSTA DE ACTIVIDADES

Por exemplo, se queremos perceber as desigualdades e as discriminações no desporto, não basta conhecer as estatísticas ou outros dados – é necessário que as/os jovens apreendam e compreendam que a desigualdade ou a discriminação não acontecem por acaso, que a forma como a sociedade e o desporto estão organizados pode condicionar as escolhas e opções das raparigas e também dos rapazes.

É importante ter em atenção que, para desenvolver algumas competências em matéria de igualdade, é fundamental adquirir competências em matéria de cooperação, comunicação e análise crítica.

Esta intervenção pedagógica é conseguida através de três etapas fundamentais:

### DESCOBRIR – REFLECTIR – AGIR

## PROPOSTA DE ACTIVIDADES

### ► TRABALHAR COM JOVENS

Promover a participação e o trabalho em grupo implica basear o nosso trabalho em alguns princípios fundamentais:

- 1. Começar pelo que já sabem – as opiniões e experiências das raparigas e dos rapazes são a base para criar as situações que lhes permitam, em conjunto, descobrir novas ideias e experiências.

Como todas as pessoas, em qualquer idade, raparigas e rapazes têm opiniões sobre os problemas e as questões da sua vida quotidiana – as suas ideias e opiniões têm origem nas famílias e ambiente social, na experiência directa, nas informações recebidas na escola ou veiculadas pelos media e nas suas reflexões pessoais.

Todas estas informações geram um “filtro” que produz uma interpretação da “realidade” que os rodeia – é importante não ignorar esse conjunto de informação, analisá-lo e, a partir daí, explorar novas interpretações e promover novas experiências.

## PROPOSTA DE ACTIVIDADES

- ▶ 2. Encorajar a participação de raparigas e rapazes nos debates para que possam aprender entre si.

Qualquer de nós tem sempre qualquer coisa para aprender ou ensinar. O trabalho em grupo reforça a capacidade de aprendizagem – permite explorar outras ideias, analisar e reflectir em conjunto sobre novas informações.

É um método muito positivo para o desenvolvimento pessoal das/os jovens. Quanto maior for a participação activa, nos debates e na troca de ideias, maior será o interesse e envolvimento nas actividades.

- ▶ 3. Promover a intervenção conjunta de raparigas e rapazes para modificar situações concretas de desigualdade e discriminação.

Devemos reflectir, continuamente, sobre a forma como raparigas e rapazes podem transferir as suas descobertas de situações concretas de desigualdade para acções, simples e eficazes, que traduzam o seu repúdio pelos processos de marginalização e discriminação.

Despertar para a Igualdade exige uma intervenção pedagógica simultânea a nível pessoal e colectivo.

Por isso, a nossa intervenção deve estar centrada no reforço da dimensão prática – é fundamental promover nas/os jovens, enquanto grupo, a vontade de intervir e actuar para anular algumas situações de discriminação e marginalização que fazem parte da vida quotidiana da escola.

## PROPOSTA DE ACTIVIDADES

As propostas de actividades de Despertar para a Igualdade, Mais Desporto na Escola – constituem um pretexto e não um fim em si. São uma das possíveis “chaves” que abrem a porta ao essencial: um processo de aprendizagem comum, baseado na troca de opiniões e experiências, na descoberta de novas dimensões da realidade, na tomada de consciência da discriminação e da desigualdade e na criação comum de alternativas.

13

As propostas de actividades Despertar para a Igualdade relatam processos de aprendizagem em grupo.

A forma como decidirem usá-las dependerá das idades, das competências e dos centros de interesse das/os jovens, assim como do espaço, tempo e recursos disponíveis.

As actividades sugeridas estão agrupadas em função dos objectivos que foram definidos para cada uma delas:

- ▶ Descobrir e pensar sobre o que nos rodeia
- ▶ Conhecer outros exemplos e reflectir sobre o que ouvimos
- ▶ Actuar para transformar algumas práticas da nossa escola



DESCOBRIR

---

E PENSAR

SOBRE O QUE

NOS RODEIA

## PROPOSTA DE ACTIVIDADES

Através da análise de jornais desportivos percebemos que as imagens e notícias sobre mulheres atletas quase não existem.

*Filipe, 12 anos*

“Quando lemos os jornais apercebemo-nos que só existe desporto masculino... e é quase tudo futebol!”

17

*André e Marta, 13 anos*

“Alertou-nos para a discriminação que existe em relação às mulheres e ajudou-nos a mudar a maneira de pensar...”

Através dos inquéritos descobrimos a fraca participação das mulheres nas actividades desportivas.

*Vanessa, 14 anos*

“Fiquei um bocado revoltada porque as mulheres não praticam desporto por causa da casa, o que considero injusto”

## PROPOSTA DE ACTIVIDADES

*João e Margarida, 14 anos*

“Até agora, dos inquéritos entregues, só uma mãe faz regularmente desporto. As outras dizem que não têm tempo... e pelos vistos os avós também não se mexem!”

18

Através das visitas aos clubes e autarquias ficámos a conhecer a realidade desportiva local e constatamos que não existem as mesmas oportunidades de prática desportiva para as raparigas.

*Mafalda, 12 anos*

“Ficámos a saber que um dos maiores clubes mundiais tem poucas oportunidades de prática para as mulheres...até no desporto mais representativo que é o futebol”

*Nuno, 13 anos*

“Existem desigualdades no desporto porque os rapazes têm mais hipóteses de praticar... os clubes têm menos actividades para as raparigas.”

## PROPOSTA DE ACTIVIDADES

### ► ACTIVIDADE 1

OS JORNAIS DESPORTIVOS TRATAM DA MESMA FORMA AS MULHERES E OS HOMENS ATLETAS?

#### Objectivos:

Perceber a desigualdade de tratamento nos jornais desportivos.  
Constatar a invisibilidade das atletas nos órgãos de comunicação social.

19

#### Idades:

Entre os 10 e 13 anos

#### Número de participantes:

Grupo misto não superior a 20

#### Duração aproximada:

3 sessões de 45 minutos

#### Desenvolvimento:

A pergunta foi o pretexto para se verificar a existência de um tratamento desigual entre mulheres e homens atletas nos jornais desportivos. Foram colocadas à disposição das/os jovens, agrupados em pequenos grupos mistos de 3 ou 4, várias edições de jornais desportivos. Cada grupo deveria realizar várias tarefas:

- (1) identificar e descrever as fotografias da primeira e última página, por desporto e sexo;

## PROPOSTA DE ACTIVIDADES

(2) sinalizar o número de fotografias em prática desportiva, por sexo;

(3) sinalizar o número de fotografias por desporto e sexo.

A/o porta-voz transmitiu os resultados do grupo, os quais foram anotados no quadro.

### Debate:

Os resultados foram discutidos pelos grupos e foi constatada a ausência de fotografias ou artigos sobre as mulheres atletas.

O grupo debateu sobre o facto desta ausência levar as pessoas a acreditar que não existem mulheres atletas capazes de bons resultados.

### Resultados:

As/os jovens constaram a invisibilidade das mulheres atletas nos jornais desportivos e a predominância do futebol profissional. Perceberam a responsabilidade que os meios de comunicação social têm na formação da opinião de todas as pessoas.

### Dar seguimento:

Esta actividade pode ser complementada com outras acções de intervenção junto dos órgãos de comunicação social: organizando sessões de debate com jornalistas ou com responsáveis da direcção de um jornal local; enviando mensagens das/os jovens às redacções dos vários órgãos de comunicação social (televisão, rádio, jornais) para pedir esclarecimentos pela ausência de “notícias” sobre as mulheres atletas, ...

## PROPOSTA DE ACTIVIDADES

### ► ACTIVIDADE 2

PORQUE É QUE AS NOSSAS MÃES FAZEM POUCO DESPORTO?

#### Objectivos:

Descobrir as causas da fraca participação das mulheres nas actividades desportivas.

Debater e tomar posição sobre a divisão das tarefas domésticas.

21

#### Idades:

Dos 12 aos 14 anos

#### Número de participantes:

Grupo misto não superior a 20

#### Duração aproximada:

5 sessões de 45 minutos

#### Desenvolvimento:

A pergunta foi colocada por um grupo de raparigas e rapazes quando constatarem que as mães faziam pouco desporto. Ficou decidido que se iria descobrir porque é que as mulheres praticam menos desporto que os homens e surgiu a proposta de aplicação de um questionário. A construção do questionário foi feita em grupo, com as perguntas que raparigas e rapazes queriam colocar e que visavam saber:

- (1) quem praticava desporto;
- (2) quem não praticava e porquê.

O grupo aplicou os questionários aos adultos dos dois sexos com quem vivem e também na escola, ao pessoal docente e não docente.

## PROPOSTA DE ACTIVIDADES

O tratamento dos dados foi da responsabilidade de todo o grupo, com o apoio da dinamizadora.

### Debate:

O grupo relatou os resultados do questionário: as pessoas adultas, no geral, praticam pouca actividade física, as mulheres ainda menos que os homens e a falta de tempo foi a razão mais invocada.

O debate foi centrado sobre o significado da “falta de tempo” das mães (e mulheres em geral) a partir das questões: Quem tem a responsabilidade das tarefas domésticas? Porque é que as tarefas domésticas não são divididas entre mães e pais, entre mulheres e homens? Porque são principalmente as mães que acompanham as filhas e os filhos?

### Resultados:

As/os jovens foram confrontados com a evidência da desigual distribuição das tarefas domésticas que ocupam as mães e que as impedem de usufruir de algum tempo livre para a prática de actividade física ou desportiva. Ficaram ainda sensibilizadas/os para a divisão das tarefas domésticas entre raparigas e rapazes e para a necessidade de promover nas mães o gosto pela prática regular de alguma actividade física.

### Dar seguimento:

Esta actividade pode ser continuada com a actuação das/os jovens junto dos seus familiares mais directos, através da execução de folhetos informativos, quer sobre a importância da prática regular de actividades físicas e desportivas para a melhoria da qualidade de vida, quer sobre a importância da divisão das tarefas domésticas.

## PROPOSTA DE ACTIVIDADES

### ► ACTIVIDADE 3

QUAIS SÃO OS DESPORTOS QUE O MAIOR CLUBE DA NOSSA CIDADE TEM PARA AS RAPARIGAS?

#### Objectivos:

Conhecer “por dentro” um grande clube.

Debater as formas de desigualdade identificadas.

23

#### Idades:

Dos 12 aos 14 anos

#### Número de participantes:

Grupo misto não superior a 20

#### Duração aproximada:

5 sessões de 45 minutos

#### Desenvolvimento:

A questão foi colocada por algumas raparigas do grupo e foi sugerida uma visita ao maior clube da cidade.

O grupo preparou, em conjunto, as perguntas para conhecer a realidade do clube:

- (1) Que desportos existem para os rapazes?
- (2) Que desportos existem para as raparigas?
- (3) Qual o número de mulheres dirigentes no clube?

## PROPOSTA DE ACTIVIDADES

Foi designada uma representante do grupo para, durante a visita às instalações do clube, recolher as informações pretendidas junto de um elemento dos serviços administrativos do clube. A representante transmitiu os resultados obtidos ao grupo.

### Debate:

Neste clube apenas 6 desportos estavam abertos às raparigas (12 aos rapazes). Nenhuma mulher integrava a direcção do clube. Foram analisadas as respostas e debatidas as razões do desigual número de actividades desportivas do clube para raparigas e para rapazes, e da fraca representação das mulheres como dirigentes desportivas.

### Resultados:

O grupo de jovens ficou sensibilizado para a questão das desiguais oportunidades de prática desportiva neste clube. As/os jovens consideraram injusta a inexistência de mulheres na direcção do clube.

### Dar seguimento:

O grupo de jovens poderá empreender um conjunto de actividades para expor o seu “desencanto” sobre a realidade num dos maiores clubes nacionais: construir um jornal de parede, elaborar uma carta conjunta ao presidente do clube, ...

## PROPOSTA DE ACTIVIDADES

### ► ACTIVIDADE 4

QUAIS OS DESPORTOS QUE AS RAPARIGAS PODEM PRATICAR NO NOSSO CONCELHO?

#### Objectivos:

Conhecer as oportunidades de prática desportiva para as raparigas.  
Debater as formas de desigualdade identificadas.

25

#### Idades:

Dos 12 aos 14 anos

#### Número de participantes:

Grupo misto não superior a 20

#### Duração aproximada:

6 sessões de 45 minutos

#### Desenvolvimento:

O pretexto foi lançado pela dinamizadora para conduzir o grupo de jovens à descoberta da realidade desportiva do concelho onde habitam. As visitas à Junta de Freguesia, Câmara Municipal e a um dos clubes locais foram agendadas. Foram preparadas as perguntas a colocar às pessoas responsáveis.

Três raparigas e três rapazes foram designados pelo grupo para anotarem todos os dados e elementos importantes, de acordo com os objectivos da visita, para posterior debate conjunto.

## PROPOSTA DE ACTIVIDADES

O grupo ficou a saber que: a Junta de Freguesia não tinha qualquer intervenção na área do desporto; na Câmara Municipal informaram que a única intervenção desportiva se limitava à gestão de uma piscina municipal; o clube proporciona a prática de alguns desportos para rapazes e para raparigas, mas a maioria está dirigida apenas para os rapazes.

### Debate:

Na sessão de debate, realizada após as visitas, foram colocadas em discussão as poucas oportunidades de prática desportiva para as raparigas e a falta de recursos financeiros dos clubes para alargar o número de actividades disponíveis.

Foi acentuado que deviam existir mais oportunidades de prática para as raparigas – um dos factores que influi na presença de raparigas no desporto. Em relação aos recursos disponíveis, mesmo quando são poucos, deveriam ser divididos com mais justiça entre os dois sexos.

### Resultados:

O grupo de jovens ficou sensibilizado para as desiguais oportunidades de prática desportiva para as raparigas nos clubes, e considerou um acto de justiça dividir os recursos existentes entre as actividades das raparigas e as dos rapazes como forma de integrar todas as pessoas.

### Dar seguimento:

O grupo de jovens poderá elaborar uma exposição para a escola sobre as entidades desportivas do concelho, focando as questões suscitadas no debate.



CONHECER

---

OUTROS EXEMPLOS E  
REFLECTIR SOBRE O  
QUE OUVIMOS

## PROPOSTA DE ACTIVIDADES

Através das histórias que as atletas olímpicas relataram compreendemos a importância da igualdade no desporto.

*André Filipe, 14 anos*

“Ouvimos grandes atletas dizer que não tiveram as mesmas oportunidades e as mesmas regalias que os homens...”

29

Através dos contactos com atletas de vários desportos reflectimos sobre a desigualdade nas instalações e horários de treino, nos apoios e prémios.

*Diana, 13 anos*

“Eu penso que isto é muito importante... porque as mulheres devem ter os mesmos direitos que os homens, tanto a receber prémios como nos horários de treino... e os homens também têm de arrumar a casa e tratar dos filhos...”

## PROPOSTA DE ACTIVIDADES

*José Carlos, 13 anos*

“Acho que as raparigas têm o mesmo direito a praticar os desportos que os rapazes praticam”

30

Através dos debates e palestras compreendemos a importância de praticar desporto e também das desigualdades que ainda existem.

*Rita e Vanessa, 15 anos*

“Depois do que ouvimos ficámos mais esclarecidas e sobretudo mais preparadas para intervir no futuro”

*Sara, 16 anos*

“Para mim foi importante. Nunca tinha pensado nisto... assim desta maneira”

## PROPOSTA DE ACTIVIDADES

### ► ACTIVIDADE 5

#### QUEM SÃO AS ATLETAS DA NOSSA TERRA?

##### Objectivos:

Descobrir a diversidade de desportos em que se distinguem as atletas portuguesas.

Desfazer mitos sobre a inaptidão desportiva das mulheres para alguns desportos.

31

##### Idades:

Dos 12 aos 15 anos

##### Número de participantes:

Grupo misto não superior a 20

##### Duração aproximada:

4 sessões de 45 minutos

##### Desenvolvimento:

Para dar a conhecer outras atletas de alta competição, a dinamizadora propôs o nome de uma das mais destacadas atletas internacionais de futebol que tinha sido aluna da escola.

A sessão foi preparada com antecedência. O grupo decidiu quais os assuntos a abordar na sua presença, as perguntas que lhe seriam colocadas e a forma de a receber.

Os primeiros contactos tiveram lugar numa sessão de treino de futsal da

## PROPOSTA DE ACTIVIDADES

equipa da escola em que a atleta participou. O treino foi registado em vídeo para ser visionado e comentado na sessão de debate.

### Debate:

O debate foi realizado após a sessão de treino. A atleta respondeu às perguntas sobre a sua carreira desportiva e a experiência no estrangeiro como jogadora profissional.

Após o visionamento das imagens foram debatidos vários temas:

- (1) a capacidade das jogadoras de futebol;
- (2) as suas dificuldades de progressão face às condições que lhes são dadas,...

### Resultados:

Raparigas e rapazes foram surpreendidos pela existência de jogadoras profissionais de futebol, realidade que desconheciam por completo, e puderam constatar das suas excelentes competências técnicas. Deste modo, foi desfeito o “mito” que só os homens são aptos para o futebol. Algum tempo depois, a atleta acompanhou a equipa da escola num torneio de futebol.

### Dar seguimento:

Podem ser previstas actividades com outras atletas de alta competição de vários desportos de modo a evidenciar a diversidade de áreas onde se destacam.

---

## PROPOSTA DE ACTIVIDADES

### ► ACTIVIDADE 6

E se convidássemos uma atleta olímpica para nos falar da sua experiência?

#### Objectivos:

Conhecer as heroínas do nosso desporto.

Consciencializar para as situações de desigualdade e discriminação.

---

33

#### Idades:

Dos 12 aos 15 anos

#### Número de participantes:

Grupo misto não superior a 20

#### Duração aproximada:

6 sessões de 45 minutos

#### Desenvolvimento:

A sugestão de convidar uma atleta para falar acerca das suas experiências no desporto foi da dinamizadora, como forma de alertar as raparigas para as dificuldades, mas também para os benefícios de uma prática desportiva. Nas sessões preparatórias, o grupo decidiu quem deveria convidar e elaborou uma pesquisa sobre a carreira da atleta escolhida. Em pequenos grupos mistos, foram construídos cartazes com as informações recolhidas e preparadas as perguntas a colocar à atleta.

## PROPOSTA DE ACTIVIDADES

### Debate:

As questões colocadas à convidada foram baseadas na curiosidade das/os jovens sobre a actividade da atleta: condições e frequência do treino, profissionalismo, alimentação, prémios e remunerações, conciliação da vida familiar e dos estudos com o desporto e, ainda, as dificuldades sentidas enquanto atleta. As/os jovens tiveram, também, a colaboração de familiares na elaboração das perguntas.

### Resultados:

Experiência positiva pela proximidade, disponibilidade, simpatia e atenção da atleta. As/os jovens ficaram sensibilizadas/os para as situações de desigualdade que foram relatadas e muito impressionadas/os pela determinação das atletas em conseguirem superar as múltiplas dificuldades inerentes ao percurso de uma atleta olímpica.

### Dar seguimento:

Podem ser previstas actividades com mais atletas de alta competição de outros desportos de modo, a evidenciar a diversidade de modalidades onde as mulheres se destacam.

## PROPOSTA DE ACTIVIDADES

### ► ACTIVIDADE 7

Como será a vida das jogadoras de futebol?

#### Objectivos:

Reconhecer diferentes e desiguais condições de prática desportiva.  
Repudiar as situações de marginalização e desigualdade.

#### Idades:

Dos 12 aos 15 anos

#### Número de participantes:

Grupo misto não superior a 20

#### Duração aproximada:

5 sessões de 45 minutos

#### Desenvolvimento:

O pretexto foi lançado pela dinamizadora para proporcionar às/aos jovens o conhecimento sobre o percurso desportivo de uma atleta internacional de futebol. Foi pedido que esta levasse consigo um vídeo com imagens de futebol para que pudesse ser comentado ao longo da sessão. O encontro foi preparado com antecedência, decidido o formato da iniciativa e discutidas as perguntas que o grupo iria colocar.

#### Debate:

A sessão de debate teve início com o visionamento de imagens sobre futebol praticado por mulheres e por homens e pelos esclarecimentos de algumas

## PROPOSTA DE ACTIVIDADES

dúvidas que iam surgindo.

O debate entre o grupo de jovens e a atleta foi orientado pelas perguntas que estavam preparadas sobre o seu percurso desportivo e as dificuldades de conciliação entre a prática desportiva e a vida profissional. Foram também discutidas as questões relacionadas com a qualidade das instalações desportivas, os horários tardios para os treinos semanais e a falta de divulgação e de apoios.

### Resultados:

As/os jovens compreenderam que as condições proporcionadas às mulheres para a prática do futebol são muito diferentes e desiguais daquelas que têm oportunidade de constatar, através da televisão, para os jogadores. O grupo considerou que não existiam muitas diferenças entre a prestação desportiva de mulheres e homens e considerou injustas as situações de desigualdade identificadas.

### Dar seguimento:

O repúdio pelas situações de marginalização e desigualdade pode ser canalizado para acções concretas de intervenção na escola. Por exemplo, através de actividades direccionadas para modificar eventuais situações de desigualdade na organização de actividades desportivas.

## PROPOSTA DE ACTIVIDADES

### ► ACTIVIDADE 8

Porque é que as raparigas da nossa escola não fazem desporto?

#### Objectivos:

Motivar as raparigas para serem fisicamente activas.

Conhecer as principais razões que afastam as raparigas das actividades desportivas.

#### Idades:

Dos 15 aos 17 anos

#### Número de participantes:

Grupo misto não superior a 20

#### Duração aproximada:

7 sessões de 45 minutos e 2.30h de debate

#### Desenvolvimento:

A pergunta foi colocada pelas alunas do Curso Tecnológico de Desporto. Depois de várias ideias serem debatidas, decidiu-se construir um questionário para ser aplicado a todas as alunas da escola (nas aulas de Educação Física e com a colaboração das professoras e professores).

O tratamento dos questionários foi da responsabilidade da dinamizadora com a colaboração de algumas alunas.

Os resultados evidenciaram uma reduzida participação das raparigas em actividades desportivas, dentro e fora da escola, sendo as razões mais apontadas a falta de tempo e de motivação.

## PROPOSTA DE ACTIVIDADES

### Debate:

Para aprofundar as razões de uma fraca participação das raparigas nas actividades desportivas foi decidido organizar um debate com base numa questão central: Como podemos mudar esta tendência? Para o debate foram convidadas duas atletas olímpicas – uma do Atletismo e uma Paralímpica -, uma treinadora de futebol, uma médica e duas professoras universitárias ligadas à Psicologia Desportiva e à Pedagogia do Desporto.

Após a apresentação, pelas alunas, dos resultados dos questionários e das intervenções das convidadas, foram vários os assuntos em debate, como: as ideias e concepções que a sociedade impõem sobre o corpo e as práticas físicas das raparigas; os obstáculos que as raparigas têm de enfrentar no seu percurso desportivo; as escassas oportunidades de prática em determinados desportos, como por exemplo o futebol; os ‘mitos’ acerca da menstruação e o desporto; a dupla marginalização das mulheres deficientes no desporto; etc.

### Resultados:

Alunas e alunos chegaram à conclusão que a falta de tempo, principal razão apontada pelas raparigas para não praticarem desporto, é apenas uma razão aparente. Com efeito, uma conjugação de factores parece coarctar as opções das raparigas no que respeita ao seu envolvimento no desporto.

## PROPOSTA DE ACTIVIDADES

A reflexão em torno deste tema proporcionou uma maior sensibilização para a necessidade de mudar algumas ideias, atitudes e comportamentos de forma a incentivar as raparigas a praticarem desporto.

### Dar seguimento:

Insistir nos benefícios de uma prática desportiva regular, em qualquer idade, para a saúde e bem estar das raparigas e mulheres - manutenção de uma imagem corporal positiva, aumento das competências físicas e da condição cardiovascular, etc. - e motivá-las a participar em programas específicos dirigidos às raparigas pouco activas.



ACTUAR PARA

---

TRANSFORMAR

ALGUMAS PRÁTICAS DA

NOS SA ESCOLA

## PROPOSTA DE ACTIVIDADES

Através do Diário percebemos os conflitos com o nosso próprio corpo e como isso limita a nossa participação desportiva na escola.

*Renata, 12 anos*

“Escrevemos bilhetes com outros nomes...  
escrevíamos o que tínhamos vergonha de dizer...  
ou então as nossas dúvidas”

43

*Catarina, 13 anos*

“O problema de não jogarmos na escola é a  
vergonha de fazermos má figura e os complexos  
de nos acharmos gordas.”

Através das pesquisas para as comemorações do Dia Internacional da Mulher demos visibilidade às nossas atletas em exposições com artigos e cartazes na escola.

*Sofia e Rute, 13 anos*

“No Dia Internacional da Mulher fizemos cartazes  
sobre grandes atletas e até de nós próprias”

## PROPOSTA DE ACTIVIDADES

*Gabriel e Mário, 13 anos*

“É raro uma mulher ser ídolo. São quase sempre homens... e do futebol. Que estranho!”

44

Através da nossa acção colectiva foi possível alterar as normas de organização dos torneios, eliminar as discriminações e aumentar a participação das raparigas nas actividades desportivas.

*Tiago, 14 anos*

“Aprendi bastante e agora dou mais valor às minhas colegas.”

*Rita e João Miguel, 13 anos*

“É importante proporcionar as mesmas condições de participação a ambos os sexos.”

*Yuleide, 16 anos*

“Pensámos que teria interesse organizar um clube que de alguma forma conseguisse controlar a organização das actividades desportivas na escola, para acabar com a tendência de organizar mais eventos para os rapazes.”

## PROPOSTA DE ACTIVIDADES

### ► ACTIVIDADE 9

E se fizessem um “Diário” onde escrevessem tudo o que pensam acerca da “igualdade de oportunidades no desporto”?

#### Objectivos:

Promover a auto-confiança.

Abordar alguns temas tabu sobre as modificações do corpo das adolescentes e sobre o desconforto corporal característico da puberdade. Contribuir para desfazer ideias feitas sobre as capacidades de raparigas e rapazes nas práticas desportivas.

#### Idades:

12 e 13 anos

#### Número de participantes:

Grupo de raparigas não superior a 20

#### Duração aproximada:

Ao longo do ano

#### Desenvolvimento:

O desafio foi colocado pela dinamizadora como pretexto para motivar um debate continuado sobre as dificuldades de participação das raparigas nas actividades desportivas da escola.

Na sessão inicial foi convencionado que o “*Diário*” seria escrito em bilhetes soltos nos quais seriam anotadas preocupações, dificuldades, reflexões ou situações imaginadas... As raparigas adoptariam nomes fictícios e a

## PROPOSTA DE ACTIVIDADES

entrega dos bilhetes seria feita de forma anónima.

A análise dos assuntos expressos nos bilhetes determinou os temas em discussão nas sessões de debate em grupo.

### Resultados:

Dado o carácter de anonimato dos bilhetes do “Diário”, cada uma teve oportunidade de falar de sonhos, de inibições, de preconceitos e fantasias. Através das sessões de debate procurou-se desfazer alguns mitos e atenuar um conjunto de preocupações ou receios que afligiam as adolescentes e que as inibiam de participar mais activamente nas actividades desportivas.

A imagem corporal foi a preocupação mais mencionada e muitas vezes referida como impeditiva da participação nas actividades desportivas. A forma como vêem o seu corpo e as suas competências motoras para os jogos ou o que pensam sobre o modo como outros o olham e as avaliam, foram as situações mais descritas nos bilhetes escritos ao longo de todo o ano lectivo.

### Dar seguimento:

Esta actividade pode ser também aproveitada como pretexto para iniciar um programa específico de actividades desportivas dirigido a raparigas fisicamente pouco activas, ou inactivas.

Um programa que seja adaptado às suas capacidades e dificuldades e que seja motivador para a manutenção de uma actividade física ou desportiva.

## PROPOSTA DE ACTIVIDADES

### ► ACTIVIDADE 10

Como vamos comemorar o Dia Internacional da Mulher?

#### Objectivos:

Conhecer o significado do Dia Internacional da Mulher.

Despertar a curiosidade para conhecer as várias atletas de referência (em vários desportos).

Valorizar as mulheres atletas enquanto símbolos de identificação positiva.

Conceber e realizar, em grupo, uma exposição para toda a escola.

#### Idades:

Dos 10 aos 16 anos

#### Número de participantes:

Grupo misto não superior a 20

#### Duração aproximada:

5 sessões de 45 minutos

#### Desenvolvimento:

Para comemorar o 8 de Março foi proposta a realização de uma exposição de homenagem às atletas de referência, nacionais ou estrangeiras. As tarefas foram distribuídas por pequenos grupos de 3 ou 4 jovens: consulta de jornais, revistas, livros e sítios Internet.

A concepção da exposição foi discutida no grupo e a elaboração de cartazes e artigos foi apoiada por docentes das disciplinas de Língua Portuguesa,

## PROPOSTA DE ACTIVIDADES

### Educação Visual Tecnológica e Estudo Acompanhado.

Ao longo da fase de pesquisa e de escolha de materiais foram abordadas e discutidas a ausência de visibilidade das mulheres atletas nos órgãos de comunicação social e sobre a desvalorização dos seus resultados desportivos.

### Resultados:

A exposição foi afixada por toda a escola - no átrio, corredores, sala polivalente e na sala de docentes. Teve início no dia 8 de Março e esteve afixada durante 1 mês.

Dada a invisibilidade geral das mulheres atletas em todos os órgãos de comunicação social, raparigas e rapazes descobriram novas “heroínas” de várias nacionalidades e de vários desportos.

### Dar seguimento:

Atempadamente, esta actividade pode ser sugerida como uma actividade transversal de toda a escola. As comemorações do 8 de Março podem abranger várias disciplinas em diversas actividades. Por exemplo, em Português pode ser dada visibilidade às escritoras; em História podem ser pesquisadas as origens do 8 de Março, ou os nomes das mulheres que lutaram pela igualdade de direitos; em Educação Visual, a visibilidade das artistas plásticas; em Matemática ou Física, as mulheres que se distinguiram como cientistas, etc. Mesmo no desporto, a identificação positiva pode ser diversificada e incluir mulheres que estejam ligadas a outras áreas de intervenção desportiva: treinadoras, árbitras/juízas, dirigentes ou eleitas locais com os pelouros do desporto.

## PROPOSTA DE ACTIVIDADES

### ► ACTIVIDADE 11

Existem desigualdades nas práticas desportivas da nossa escola?

#### Objectivos:

Conhecer a forma como estão organizadas as actividades desportivas na escola.

Promover o aumento e valorizar a participação das raparigas nos eventos desportivos na escola.

Intervir para modificar as situações de desigualdade identificadas.

#### Idades:

Dos 13 aos 16 anos

#### Número de participantes:

Grupo misto não superior a 20

#### Duração aproximada:

7 sessões de 45 minutos

#### Desenvolvimento:

A ideia foi proposta pela dinamizadora para motivar o grupo a identificar situações de desigualdade.

Todo o grupo participou na construção dos instrumentos de registo de dados sobre a participação desportiva de raparigas e rapazes. Em pequenos grupos, foi realizado o levantamento do número de praticantes inscritas/os nos vários desportos, nos torneios internos da escola. O registo dos dados evidenciou: maior número de rapazes do que raparigas inscritas; maior número de desportos colectivos que individuais.

## PROPOSTA DE ACTIVIDADES

### Debate:

Nas sessões de debate foram analisados os resultados e discutidas estratégias para aumentar a participação das raparigas. Foi sugerido que a reflexão incidisse sobre: a motivação da maioria das raparigas, e também de alguns rapazes, para a prática de outros desportos; o respeito pelos diferentes desempenhos desportivos; a variedade de desportos contemplados na organização dos torneios internos da escola.

O grupo chegou à conclusão que os Regulamentos apenas permitiam a prática dos desportos tradicionais. Foi, por isso, sugerida a reformulação do texto dos Regulamentos, no sentido de adoptar uma maior variedade de desportos (incluindo os individuais) com diversos níveis de competência motora e, ainda, a obrigatoriedade de equipas mistas em alguns desportos.

### Resultados:

Raparigas e rapazes foram confrontados com os dados da sua própria pesquisa, discutiram formas alternativas de procedimentos e sugeriram modificações nas normas que regulamentavam as actividades desportivas na escola, com o objectivo de acabar com as desigualdades e promover o aumento do número de raparigas nos torneios escolares. Após a entrada em vigor dos novos Regulamentos foi efectuado novo levantamento de dados que revelou um aumento da participação das raparigas.

### Dar seguimento:

Esta forma de intervenção participativa das/os jovens pode ser aproveitada para aumentar o grau da sua responsabilização em tarefas associadas à prática desportiva propriamente dita, como, por exemplo, a organização de equipas/actividades ou a arbitragem. Assegurar que nessas tarefas não se reproduzam situações discriminatórias.

---

## PROPOSTA DE ACTIVIDADES

### ► ACTIVIDADE 12

Como eliminar as discriminações nas actividades desportivas na escola?

#### Objectivos:

Intervir, em conjunto, para modificar as situações de desigualdade nos torneios.

Responsabilizar as/os jovens para a igualdade nas actividades desportivas.

---

51

#### Idades:

Dos 14 aos 17 anos

#### Número de participantes:

Grupo misto não superior a 20

#### Duração aproximada:

Ao longo de todo o ano

#### Desenvolvimento:

Numa primeira acção de sensibilização para as questões sobre a igualdade no desporto, raparigas e rapazes propuseram a formação de um clube que tivesse como objectivos principais: sensibilizar a escola para as questões da igualdade nas actividades desportivas, avaliar as actividades desportivas desenvolvidas na escola e aumentar os níveis de participação das raparigas nas diferentes actividades desportivas.

A proposta para a criação do clube foi apresentada ao Conselho Executivo e aprovada, posteriormente, em Conselho Pedagógico. + Desporto +

## PROPOSTA DE ACTIVIDADES

Igualdade foi o nome escolhido para o clube e foi eleita para presidente uma aluna do Curso Tecnológico de Desporto.

Os objectivos do clube foram divulgados por toda a escola através de acções de sensibilização entre as/os jovens e foi dinamizado um vasto conjunto de actividades. As/os jovens do Clube passaram a colaborar na organização das actividades desportivas para detectar possíveis práticas discriminatórias. Promoveram intercâmbios desportivos com escolas vizinhas, dinamizaram as comemorações do Dia Internacional da Mulher e foi instaurado um prémio para distinguir a rapariga e o rapaz com melhor prestação desportiva.

### Resultados:

A existência do clube de jovens foi considerada uma acção de enorme importância por toda a comunidade escolar. Passado algum tempo, a escola cedeu um espaço próprio para preparação das actividades e com apoio do Departamento de Artes foi criado um logótipo e um cartão de membro. As acções desenvolvidas originaram uma nova dinâmica de participação em toda a escola: aumentou o número de actividades desportivas e o número de raparigas participantes.

### Dar seguimento:

O empenho das/os jovens pode ser alargado a acções no âmbito da comunidade local, proporcionando formas de diálogo que permitam às/aos jovens sensibilizar as associações desportivas locais ou responsáveis da Junta de Freguesia para as questões da desigualdade no desporto.



---

ALGUNS CONSELHOS  
PARA O TRABALHO  
EM GRUPO

## PROPOSTA DE ACTIVIDADES

Trabalhar com um grupo de jovens requer um equilíbrio entre os objectivos de Despertar para a Igualdade e os que estão associados ao desenvolvimento do próprio grupo.

Uma das tarefas fundamentais consiste em reforçar e promover um bom ambiente entre todos os membros do grupo.

Sempre que possível, estimular e encorajar a criatividade e responder às suas aspirações – isto ajudará a sentirem confiança e utilidade no seu trabalho.

55

### ► SUPERVISIONAR AS DISCUSSÕES

O debate é um dos elementos centrais deste processo pedagógico.

Devemos motivar cada elemento do grupo a participar (se o desejar).

Criar um bom ambiente de grupo – permitir que cada jovem se possa exprimir livremente e seja escutada/o pelo restante grupo... dar tempo a que todas/os se sintam à vontade e confiantes, sem inibições.

Estimular a apresentação de opiniões ou o relato de experiências.

Ter um especial cuidado com a linguagem. Utilizar palavras e expressões comuns a todo o grupo e verificar que estão a entender o que é dito. Fazer referência a casos ou factos reais do seu conhecimento e comparações

## PROPOSTA DE ACTIVIDADES

simples, como informações do dia a dia ou a partir das suas experiências directas.

No final de cada actividade deveremos guardar algum tempo para uma apreciação geral de como decorreu o debate e salientar as suas principais conclusões.

56

### ► GERIR CONFLITOS

Os conflitos não são necessariamente negativos, se forem devidamente controlados.

É possível que surjam conflitos durante as actividades – as opiniões e o sentido critico são encorajados e alguns assuntos são delicados e controversos... isto nem sempre é fácil e pode originar alguns conflitos. Diferenças e confrontos de opiniões não são situações complicadas ou a evitar, se cada interveniente souber defender a posição assumida com respeito pelas demais opiniões.

Os conflitos que perturbem o processo pedagógico deverão ser evitados a todo o custo.

É necessário resolver conflitos de forma positiva, sem aumentar as tensões ou paralisar a actividade. Por isso é importante:

- (1) prestar atenção a cada jovem e a qualquer emoção mais forte desencadeada por uma discussão;
- (2) permitir que todas e todos tenham tempo suficiente para expressar as suas ideias de forma completa;

## PROPOSTA DE ACTIVIDADES

- (3) ajudar a clarificar as suas posições e as suas opiniões;
- (4) assegurar que não exista qualquer pressão que conduza algum/a jovem a “confessar” algo que não queira, ou a referir qualquer coisa da sua vida pessoal contra a sua vontade;
- (5) aliviar possíveis tensões no seio do grupo, ou continuando a discussão em subgrupos, ou recolocando o assunto de uma forma mais clara ou de uma outra forma;
- (6) procurar consensos e encorajar cada elemento a constatar os pontos comuns, em vez de negociar compromissos ou renunciar às suas próprias posições.

57

Os conflitos não devem ser recusados ou disfarçados. A sua resolução pode, por vezes, ser adiada para mais tarde permitindo, assim, um tempo para reflexão.

### ► APRECIÇÃO CRÍTICA

Geralmente não temos muito tempo para reflectir criticamente sobre as nossas experiências e actividades. Contudo, a apreciação crítica é um aspecto essencial na aprendizagem.

No fim de cada actividade é necessário passar algum tempo com o grupo, para trocar impressões acerca da forma como decorreu a actividade e o que dela retiraram:

- (1) como se passou, o que sentiram, o que conheceram de novo?

## PROPOSTA DE ACTIVIDADES

- (2) qual a opinião sobre os temas abordados?
- (3) como querem dar seguimento à actividade ou pôr em prática o que aprenderam?

Processo idêntico pode ser aplicado a cada um/a de nós – devemos encontrar uns minutos para rever o que se passou.

A apreciação crítica é um processo continuado – serve para aumentar a nossa consciência e reavaliar, a cada momento, as nossas formas de intervenção.

A educação para a Igualdade não é um processo que termine com algumas actividades bem sucedidas.

É, pelo contrário, um processo contínuo de questionamento: o que fazemos e porque o fazemos.

Os resultados que alcançamos não devem ter mais importância que o percurso que proporcionamos às/aos jovens. O enfoque deve estar no modo como lhes permitimos que esse percurso tenha lugar – criar situações significativas de aprendizagem através da descoberta, debate e reflexão e favorecer uma dimensão prática de actuação.

FAZER   
MELHOR

## FAZER MELHOR

As formas de actuação que promovem a igualdade entre raparigas e rapazes nas actividades desportivas não podem estar apenas limitadas a prevenir as desigualdades ou discriminações mais visíveis.

Uma actuação consciente e determinada deverá ter em consideração a intervenção em outros domínios.

59

### DEVEM SER CRIADAS SITUAÇÕES QUE CONTRIBUAM PARA:

- ▶ incentivar a prática desportiva das raparigas, principalmente das raparigas pouco activas ou com problemas de auto-estima;
- ▶ recusar os estereótipos associados a cada sexo e as noções tradicionais acerca das actividades “apropriadas” para raparigas ou para rapazes;
- ▶ desafiar ideias feitas sobre as imagens corporais restritivas, ou estereótipos, veiculados pelos *media*;
- ▶ assegurar que as actividades desportivas na escola, prevejam as mesmas actividades e recursos para raparigas e rapazes, garantindo a perspectiva educativa que deve nortear a escola;
- ▶ alargar o leque de actividades desportivas disponíveis na escola para

## FAZER MELHOR

raparigas e rapazes, de modo a que também se alarguem as possibilidades de elas e eles evoluírem e terem sucesso numa prática desportiva;

- ▶ assegurar a participação de raparigas e rapazes de todos os grupos sociais e culturais, pela adopção de estratégias inclusivas ou de alguns critérios especiais;
- ▶ contribuir para alargar as percepções de raparigas e rapazes acerca da feminilidade e da masculinidade, bem como dos comportamentos que lhes estão tradicionalmente associados;
- ▶ recusar linguagem e comportamentos homofóbicos, desconstruir mitos e estereótipos que associam determinado tipo de desportos a uma orientação sexual.

Apresenta-se de seguida um conjunto de linhas orientadoras para o desenvolvimento de Boas Práticas.

Fazer Melhor abrange várias áreas de intervenção, quer a nível institucional e regulamentar, quer ao nível das relações pessoais, dos comportamentos, e das acções individuais.

## MENSAGENS POSITIVAS A TRANSMITIR ÀS RAPARIGAS

### ► (1) Práticas desportivas prazenteiras e significativas

É importante acentuar o prazer de estar em forma, de se sentir bem no próprio corpo, em vez de insistir em experiências negativas que acentuarão o afastamento das raparigas da prática desportiva.

61

*(Silva, Paula, 2005)*

50% das raparigas percebem a existência de más relações com os colegas nas aulas de Educação Física.

### 1.1 O corpo activo e o prazer de praticar desporto

É importante transmitir a ideia que um corpo activo é um corpo capaz de melhorar desempenhos, de superar limites, de derrubar mitos que colocaram, e ainda colocam, o corpo feminino como mais frágil. A confiança das raparigas nas suas próprias capacidades pode contribuir para um sentimento de prazer no decurso da prática desportiva e tenderá a desenvolver estilos de vida activos.

Para tal, é fundamental que as raparigas se sintam bem na prática desportiva e esta deve ser adequada aos seus níveis de desempenho.

**FAZER**  **MELHOR**

Devemos, no entanto, não normalizar ou descrever como aceitáveis certas práticas como o excesso de treino ou as dietas desequilibradas com o objectivo de perder peso, na busca de um corpo ‘ideal’ fortemente fomentado pelos media. O incentivo para adopção de hábitos alimentares saudáveis e a sensibilização para os benefícios do desporto e da actividade física na saúde das pessoas deve nortear uma qualquer intervenção educativa e formativa.

## 1.2 Como é bom ser uma desportista

Embora a participação desportiva das raparigas seja muito inferior à dos rapazes, é mais fácil aumentar a sua participação. Por vezes basta motivá-las, fornecer-lhes razões para isso e acompanhá-las.

Partilhar experiências e apresentar mulheres atletas de referência local ou nacional são iniciativas motivadoras importantes. A partir das suas experiências, damos a conhecer as vantagens da prática desportiva, em particular as capacidades e competências físicas que se adquirem, a manutenção de uma imagem corporal positiva, uma maior auto-confiança, uma melhor condição cardiovascular, uma diminuição dos riscos de distúrbios alimentares e tabagismo. Mas também a possibilidade de conviver e de conhecer outras pessoas e realidades.

Dar a conhecer a vida e os percursos desportivos de raparigas e mulheres, as suas conquistas no mundo do desporto, os êxitos e recordes alcançados,

**FAZER**  **MELHOR**

são formas de incentivo para as raparigas praticarem desporto, possibilitando-lhes uma identificação com alguns dos modelos apresentados. Se no desporto que gostam só conhecerem desportistas masculinos, as raparigas dificilmente se identificarão com a sua prática.

(Matos, Carvalhosa & Diniz, 2001)

Apenas 39,5% das raparigas praticam uma actividade desportiva extra-escolar. Nos rapazes o valor é de 84,8%

63

### 1.3. Sentir-se bem com o seu corpo no desporto

Este é um ponto especialmente importante porque, por um lado, é frequentemente ignorado e por outro, as raparigas dão particular importância às questões do corpo e da sua exposição durante a adolescência.

Um aspecto a ter em consideração é o tipo de vestuário desportivo, que pode constituir um factor inibidor da prática desportiva – se o uso de roupas largas e mais confortáveis pode ser o ideal para aquelas raparigas que ainda lidam com alguma dificuldade com as alterações dos seus corpos provocadas pela puberdade, para outras essas roupas sugerem uma suposta perda de feminilidade que elas não querem.

Importante é que elas se sintam bem no vestuário desportivo e que este

## FAZER MELHOR

não constitua um entrave a uma participação plena nas actividades desportivas.

Outros constrangimentos relacionados com o corpo podem ocorrer nos espaços dos balneários, onde o corpo é exposto e sujeito aos olhares das colegas; aqui deve ser atendida a privacidade que algumas raparigas exigem.

Em paralelo, é crucial promover estratégias que as levem a conhecer e valorizar os seus corpos, a perceber que ‘corpos ideais’ não existem e que, por exemplo, a menstruação não impossibilita a continuação da prática desportiva.

*(Weiss and Glenn, 1992)*

O apoio de treinadores/as, dos pais e mães aumentam a confiança e influenciam positivamente a participação das raparigas no desporto.

- ▶ 2. Incentivar todas as raparigas a serem activas
  - 2.1. Mais actividades desportivas para atrair mais raparigas

A ideia é de atrair as raparigas que não gostam e/ou não participam em actividades desportivas.

## FAZER MELHOR

A tarefa não é simples. Exige que privilegiemos os aspectos sociais e relacionais da prática desportiva - colocar o ênfase no prazer de fazer em detrimento do carácter repetitivo associado ao treino.

Assim é imperioso dar oportunidade de escolha às raparigas: permitir-lhes alguma decisão na escolha das actividades e desportos que preferem e propor um programa que englobe várias actividades.

65

### 2.2. Planear para o sucesso

Uma experiência positiva no desporto passa, inevitavelmente, pela obtenção de sucesso na actividade.

A organização das actividades desportivas em termos de tempo, espaço e dinâmica de grupos deve contemplar as mesmas oportunidades de aprendizagem, mas sobretudo garantir as mesmas oportunidades de sucesso para as raparigas.

Este objectivo só será alcançado se, desde logo, na comunicação das nossas expectativas não partirmos do tradicional e discriminatório pressuposto que os desempenhos e os resultados delas serão sempre inferiores aos dos rapazes.

A comunicação de expectativas realistas constitui um incentivo, especialmente para as raparigas.

No decorrer das actividades desportivas, devemos ter sempre presente a

## FAZER MELHOR

relevância das interacções de reforço e de motivação e, também, a importância de todas as informações com vista a melhorar desempenhos e resultados.

### 2.3. Melhorar os níveis de auto-estima

66

Os estilos de vida activos e a prática desportiva contribuem positivamente para os níveis de auto-estima das adolescentes: a imagem corporal é positivamente alterada com a prática desportiva.

É necessário estar consciente das implicações das nossas acções e estar sensível para atender e compreender sentimentos não explícitos das jovens. Deve-se interagir intencionalmente e de forma inclusiva, evitar comentários sobre o aspecto corporal, reconhecer o esforço e reforçar o número de interacções positivas.

Não devem ser permitidos comentários sexistas, agressões verbais ou qualquer tipo de comportamento de colegas que visem minorar ou ridicularizar o desempenho das raparigas.

Não nos devemos esquecer de proporcionar desafios e de garantir que cada uma possa conhecer momentos de êxito.

*(Physical Activity & Sport in the Lives of Girls, 1997)*

O abandono das raparigas das actividades desportivas está relacionado com a falta de oportunidades, os estereótipos e a homofobia.

## FAZER MELHOR

### COMO FAZER?

Alguns exemplos:

- ▶ desenvolver estratégias que assegurem um rápido sucesso baseado numa programação gradual e realista;
- ▶ proporcionar às raparigas actividades que correspondam aos seus interesses;
- ▶ privilegiar a colaboração, o relacionamento social, o prazer e o aperfeiçoamento de competências;
- ▶ reduzir as situações de competição durante as fases de aprendizagem;
- ▶ encorajar as raparigas a participarem em todos os momentos de tomada de decisões;
- ▶ promover as figuras e as equipas femininas do desporto nacional – atribuir lugar de destaque às desportistas em jornal de parede, jornal de escola, etc;
- ▶ publicitar os eventos e resultados do desporto feminino;

## FAZER ▶ MELHOR

- ▶ publicitar os resultados desportivos obtidos por alunas ou equipas femininas da escola;
- ▶ organizar palestras com as desportistas residentes e convidar outras atletas de renome local, nacional ou internacional;
- ▶ convidar mulheres atletas a visitarem a escola ou a serem tutoras de actividades ou projectos;
- ▶ melhorar a qualidade dos balneários;
- ▶ vigiar o estado e a limpeza dos sanitários e balneários;
- ▶ colocar cortinas na área dos duches;
- ▶ criar espaços de debate acerca da influência benéfica da actividade física e/ou desportiva regular (em vez de treino) no organismo das jovens.

*(Lissau, 2004)*

Agravou-se o excesso de peso nas raparigas portuguesas de 13 anos e a sua prevalência nas de 15 anos.

## FAZER MELHOR

### ► EVITAR O SEXISMO NA LINGUAGEM ESCRITA, FALADA E VISUAL.

A linguagem desempenha um papel fundamental na formação da identidade e nas atitudes e comportamentos das pessoas – é a nossa primeira representação simbólica e molda uma grande parte da subjectividade e da forma como percebemos o mundo.

69

A linguagem enquanto discurso não é apenas um instrumento de comunicação ou de suporte ao pensamento – é, em grande medida, um espelho cultural que fixa as nossas representações simbólicas e reflecte os nossos preconceitos.

No nosso dia a dia admitimos, sem dificuldade, que o masculino “engloba” o feminino. Empregamos o “neutro”, dito universal – que em português corresponde ao género gramatical masculino – para designar pessoas, funções ou grupos de ambos os sexos.

Esta identificação do *Homem* com a universalidade dos seres humanos concorre para a ocultação e invisibilidade das mulheres. Simbolicamente, entendemos os homens como únicos sujeitos de referência positiva e, deste modo, as relações entre homens e mulheres baseiam-se num modelo de comportamento androcêntrico.

## FAZER ▶ MELHOR

### ▶ (1) Tornar visível o feminino

Para nomear as mulheres são necessárias mudanças na linguagem – os preconceitos, a inércia ou o peso das regras gramaticais não nos devem inibir.

É necessário um esforço consciente para evitar o uso de linguagem sexista e cuidar de utilizar uma linguagem inclusiva, não sujeita a estereótipos, que valorize de igual forma raparigas e rapazes, mulheres e homens. As preocupações com a nossa linguagem também nos educam a *Despertar para a Igualdade*.

A utilização do género gramatical feminino é indispensável para tornar as mulheres visíveis e permitir às raparigas a construção de uma identificação positiva.

Na língua portuguesa existem termos e múltiplos recursos para nomear homens e mulheres – a nossa língua tem a riqueza suficiente para que se utilizem de forma adequada.

O género gramatical dos substantivos é marcado pelo artigo, definido ou indefinido, que devemos utilizar para incluir o feminino e o masculino. Por vezes, para obviar o recurso sistemático de “dobrar” todos os substantivos e artigos nas suas formas feminina e masculina, podemos encontrar expressões alternativas não sexuadas, sinónimos ou formas mais abstractas e inclusivas que não ocultem, nem mulheres nem homens (ver exemplos na página 73).

## FAZER MELHOR

### ► (2) Eliminar os estereótipos

Os termos que excluem, subordinam ou diminuem as pessoas com base no sexo, são injustos, geralmente desadequados e têm um impacto negativo na auto-estima, crescimento e aspirações.

Nunca devemos subestimar o poder que algumas palavras exercem na desvalorização do potencial das raparigas e também dos rapazes – todas e todos conhecemos algumas dessas palavras e expressões, que utilizamos sem pensar...

Assim, é fundamental estarmos mais conscientes das nossas acções e palavras de forma a evitarmos conotações pejorativas e ofensivas. Devemos impedir e repreender a utilização de “bocas”, gestos ou insultos homofóbicos e formas de assédio verbal por parte de alunas e alunos, nomeadamente quando associam o desporto à sexualidade: «*és uma florzinha*», «*larilas*». «*panasca*», «*fufa*», «*Maria-homem*». São expressões ofensivas e discriminatórias que reproduzem e reforçam os conceitos mais tradicionais e limitados de feminilidade e de masculinidade e que reforçam a ideia de que há desportos “próprios” para cada sexo.

### ► (3) O sexismo nos modelos

Quando produzimos ou aprovamos materiais de divulgação de actividades – cartazes ou folhetos – devemos debater com outras pessoas ou colegas

## FAZER MELHOR

a possibilidade de usar outros termos, outras frases, outras imagens, outros modelos, etc.

É fundamental utilizar também imagens de mulheres atletas. Deste modo, as raparigas sentem que têm um lugar no mundo do desporto.

Na produção de materiais e na apresentação de modelos, alguns princípios devem ser sempre considerados:

**Igualdade** – Ambos os sexos devem ser retratados como participantes nas várias actividades desportivas, níveis de prestação e em actividades que tradicionalmente não estão associadas a cada um dos sexos.

**Centralidade** – Ambos, raparigas e rapazes, mulheres e homens atletas, devem ter a atenção e posição central que a igualdade exige - em 1º plano, numa posição activa...

**Dignidade** – Retratar raparigas e rapazes com a dignidade, especialmente no que diz respeito ao vestuário ou às posições corporais.

**Diversidade** – Retratar diferentes tipos de raparigas e rapazes, mulheres e homens: várias idades, várias origens étnicas, várias formas corporais, várias capacidades atléticas, etc.

*(Ennis, 1999, 2000)*

Não é o desporto em si que cria constrangimentos às experiências de muitas raparigas, e também de rapazes, mas sim a matriz tradicional do desporto, conotada com um tipo (único) de masculinidade que limita experiências, desmotiva, não responde a necessidades e a expectativas diversas.

## FAZER MELHOR

### ► COMO FAZER?

Alguns exemplos de cuidados a ter com a linguagem:

|                                                        |                                                  |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Usar                                                   | ...em vez de                                     |
| «o desporto é uma actividade humana...»                | «o desporto é uma actividade do Homem...»        |
| «alunas e alunos são o centro das ...»                 | «o aluno é o centro das atenções...»             |
| «quando se organizou o desporto...»                    | «quando o Homem inventou o desporto...»          |
| «defesa individual»                                    | «defesa homem a homem»                           |
| «quem quer ser capitã ou capitão...?»                  | «quem quer ser o capitão...?»                    |
| «quem está a arbitrar»                                 | «quem é o árbitro?»                              |
| «o desporto é um Direito Humano...»                    | «o desporto é um direito do Homem...»            |
| «as/os docentes de Ed. Física são responsáveis por...» | «o professor de Ed. Física é responsável por...» |
| «a função de quem arbitra é de manter a disciplina...» | «compete ao árbitro manter a disciplina...»      |
| «a função de treinadoras e treinadores consiste...»    | «a função do treinador consiste...»              |
| «quem está na posição de defesa?»                      | «quem é o defesa?»                               |
| «a posição de guarda-redes exige muita atenção...»     | «um guarda-redes tem que ser muito atento...»    |

## FAZER MELHOR

Devemos sempre questionar:

- ▶ *Porque é que utilizamos imagens negativas de raparigas para “puxar” por um rapaz?*

Quando nos dirigimos a um rapaz e dizemos «*rematas como uma menina*», «*pareces uma menina a apanhar a bola*» estamos a veicular a ideia de que as raparigas não têm habilidade no desporto e a classificá-las, a todas, como menos capazes nas práticas desportivas. É uma mensagem negativa que reforça o estereótipo de que as raparigas não têm aptidões para o desporto.

Podemos perfeitamente substituir estas formas tão usuais por outras mais positivas, isentas de estereótipos: «*consegues rematar com mais força*», «*se estiveres atenta/o consegues apanhar a bola*».

- ▶ *Porque é que utilizamos “elogios” sexistas para destacar as capacidades de uma rapariga?*

Quando verbalizamos ou pensamos «*joga tão bem que parece um rapaz*», «*parece um homem a rematar*», «*é muito hábil, uma autentica Maria-rapaz*», a norma que utilizamos é uma ideia do que é “masculino”... como se não

## FAZER MELHOR

existissem excelentes níveis de prestação desportiva de mulheres! Veja-se o exemplo das nossas atletas mais conhecidas...

Estes supostos “elogios” à excelência motora de determinada rapariga ou atleta são mais uma imagem negativa, uma vez que traduzem a mensagem de que as raparigas não são “feitas” para o desporto – que é uma coisa de homens – e as que têm “jeito” já “não são bem raparigas”...

75

Em vez destes “elogios” podemos usar comentários não sexistas que reforcem a confiança das raparigas, que as façam sentir capazes e competentes também nas práticas desportivas. Em vez do vulgar «*Maria-rapaz*», porque não dizer «*é uma rapariga muito atlética*», «*joga tão bem que parece a melhor do mundo*» ou «*tem uma força invulgar no remate*»...

## FAZER MELHOR

### NA UTILIZAÇÃO DE MODELOS DEVEMOS:

- ▶ retratar ambos os sexos como líderes – em todos os níveis e em todas as áreas: no enquadramento técnico ou administrativo e como dirigentes;
- ▶ retratar ambos os sexos com igual frequência e de tal forma que sejam vistos como iguais;
- ▶ acentuar a diversidade de desportos e a diversidade da população escolar;
- ▶ valorizar as competências desportivas das mulheres e não usar imagens que enalteçam a sensualidade ou a sexualidade;
- ▶ devemos acentuar a inclusão e usar imagens não discriminatórias;
- ▶ valorizar formas inclusivas e inserir imagens de pessoas dos dois sexos, de diversas idades e raças, e com diferentes aptidões ou capacidades físicas. Desta forma, transmitimos a mensagem que o desporto deve ser um lugar de inclusão e onde a diversidade tem que estar presente.

## FAZER MELHOR

### PLANEAR ACTIVIDADES E ORGANIZAR ESPAÇOS PARA PROMOVER IGUALDADE OPORTUNIDADES

#### ► 1. Planear actividades desportivas para grupos mistos

Sabemos que planear a prática desportiva para grupos mistos nem sempre é fácil, mas não nos devemos acomodar a optar, sistematicamente, pelos ditos desportos tradicionais, como por exemplo o futebol, o andebol, o basquetebol, etc.

Devemos alargar as vivências desportivas das/os jovens e proporcionar-lhes actividades que, além de não exigirem grandes recursos materiais e de espaço, promovam o desenvolvimento de um outro conjunto de capacidades e habilidades motoras.

Outro modo de as/os atrair para a prática desportiva é apresentar-lhes actividades ‘novas’, isto é, desportos que, vulgarmente, nem elas nem eles tiveram ainda oportunidade de praticar (exemplo: bitoque, escalada, corrida de orientação, etc.).

São desportos que ainda se encontram desprovidos de legados culturais e sociais que os rotulam de ‘mais apropriados para os rapazes’ ou ‘mais apropriados para as raparigas’.

A introdução deste tipo de desportos, além de romper com uma sistemática repetição e previsibilidade de actividades desportivas, parece apresentar nítidas vantagens para a participação das raparigas:

## FAZER MELHOR

- (1) porque se situam numa fase inicial da aprendizagem, na qual os desempenhos deles e delas são similares, promovem uma maior participação das raparigas;
- (2) porque a vertente competitiva não é ainda acentuada, privilegia-se a aprendizagem das habilidades técnicas mais básicas do desporto.

78

Assim, durante o desenvolvimento das tarefas, não se verificam comportamentos e atitudes depreciativas dirigidos às raparigas e estas sentem-se mais à vontade para participar e para se empenharem em alcançar níveis superiores de desempenho.

Com níveis de desempenho similares de raparigas e rapazes, ausentes as justificações biológicas da ‘natureza dos sexos’, socialmente construídas, que adequam determinadas práticas desportivas a um e outro sexo, a prática destes ‘novos’ desportos parece afigurar-se como determinante para o estabelecimento de um compromisso com as actividades desportivas dos menos hábeis.

A vertente do desenvolvimento dos valores sociais deverá nortear a organização da prática, quando pretendemos envolver, com a mesma dinâmica, rapazes e raparigas.

A competição pode e deve estar presente, mas os valores da cooperação e os princípios de ética desportiva devem prevalecer, revelando às/aos jovens que a prática desportiva enaltece valores e práticas sociais importantes para as suas vidas de mulheres e de homens.

## FAZER MELHOR

### ► 2. Criar programas de incentivo à prática desportiva das raparigas

Como já referimos anteriormente, todo o meio envolvente condiciona fortemente a relação que as raparigas estabelecem com as actividades desportivas. Sem programas especiais de incentivo, como o exemplo de “Mais Desporto na Escola”, não é possível aumentar, num futuro próximo, a percentagem de raparigas e mulheres praticantes.

79

Este tipo de programas, com o objectivo de atrair mais raparigas para a prática desportiva, deve mobilizar, pela transversalidade do tema, toda a comunidade escolar: alunas e alunos; docentes de Educação Física e também de outras disciplinas...; pessoal de Acção Social Escolar, pessoal auxiliar da acção educativa e, claro, as/os encarregadas/os de educação e familiares.

Os objectivos deste tipo de programas só serão plenamente conseguidos se raparigas e rapazes trabalharem em conjunto.

Os rapazes nunca devem ser excluídos do processo. É fundamental que se sintam motivados a participar nas tarefas que se entendam convenientes e se tornem “cúmplices” dos resultados.

Os programas devem ter o seu grupo alvo bem definido. Querer meter “todas as raparigas no mesmo saco” é um erro a evitar. Assim, podemos dirigir os projectos a raparigas já praticantes ou às que não são activas.

## FAZER MELHOR

Conhecer o grupo alvo é uma tarefa indispensável para a obtenção de resultados positivos – entender bem as suas limitações e dificuldades, mas sobretudo conhecer as suas motivações e expectativas. É importante considerar que a vertente da competição nem sempre satisfaz a vontade das raparigas. Os incentivos associados ao prazer físico da prática desportiva e ao bem-estar com o seu corpo são bastante mais apelativos. O prazer de participar no fenómeno desportivo é, por si só, suficiente e motivador.

A programação das actividades desportivas deve ser estabelecida de forma a corresponder às expectativas das raparigas, proporcionando as oportunidades que em outras situações lhes são negadas. As actividades, organizadas em função de critérios de sucesso para as raparigas, devem integrar a prática desportiva e o desempenho de funções no mundo do desporto – desde a organização, acompanhamento e promoção de eventos, ao conhecimento das regras e arbitragem de jogos. Cada uma poderá descobrir um novo papel a desempenhar no desporto. Os papéis de treinadora ou directora de um grupo/clube devem estar presentes, de modo a promover a capacidade de liderança das raparigas.

Os programas devem ser desenvolvidos em espaços próprios aos desportos, com horários fixos e em horas que não levantem a objecção das/os encarregados de educação e familiares (evitar horas tardias e espaços de difícil acesso).

## FAZER MELHOR

Mas estes programas não se devem cingir a uma intervenção dentro da escola, devem implicar outras instituições que também têm responsabilidades na formação desportiva das raparigas. Devemos actuar no sentido de sensibilizar os órgãos de gestão e pedagógicos da escola para a possibilidade de estabelecer protocolos com os clubes e associações recreativas locais, para aumentar e favorecer as oportunidades de prática desportiva dirigida às raparigas.

A comunidade local deve ser informada e convidada a participar na organização de iniciativas desportivas com as alunas da escola (torneios, exposições, saraus, etc.). É muito importante esclarecer que muitas raparigas não praticam desporto por falta de oportunidades e não por falta de interesse.

### ► 3. Reorganizar os espaços desportivos e os recreios

É importante repensar os espaços desportivos e os recreios das nossas escolas. Estes espaços não têm sido ajustados às necessidades de crianças e jovens que os frequentam. Nas escolas que foram aumentando a sua área coberta, existem poucos espaços livres disponíveis e, em outras, toda a área envolvente está descaracterizada, abandonada e muito pobre. As instalações desportivas existentes estão, na maior parte do tempo, ocupadas pelas aulas de Educação Física, facto que inviabiliza a ocupação simultânea por parte das/os jovens nos seus tempos de lazer... e a escola é o local onde passam a maior parte do dia.

## FAZER MELHOR

A escola deve providenciar espaços onde raparigas e rapazes possam jogar ou praticar, informalmente, uma actividade física ou desportiva do seu agrado.

Na grande maioria dos casos, os espaços exteriores caracterizam-se pelo denominado ‘campo de jogos’, preenchido, quase na totalidade, pelas marcações de um campo de futebol que, invariavelmente, ocupa o lugar mais central – à margem, ou sobrepostos, encontram-se marcações de campos de voleibol, basquetebol e pouco mais.

O tamanho e a centralidade do espaço reflecte a importância que é dada, neste caso pela escola, à prática do futebol na ocupação dos tempos livres das/os jovens. Se a este factor associarmos os julgamentos sociais a que é sujeita qualquer rapariga que se interesse pela prática desta modalidade, estes espaços são, quase exclusivamente, de frequência masculina. São poucas as raparigas que se “atrevem” a jogar com os rapazes e a ocupar estes espaços de jogo.

### ► 4. A escolha do material didáctico e desportivo

Todos os materiais didácticos devem ser criteriosamente escolhidos de forma a optar pelos que não discriminam a participação feminina no desporto e apresentam modelos de identificação positiva para as raparigas.

## FAZER MELHOR

Alguns equipamentos desportivos das nossas escolas pertencem ainda a uma época em que os materiais eram pesados, agressivos e mesmo duros. A escolha dos materiais desportivos deve reger-se pela qualidade e valor didáctico, o que não inviabiliza que o factor estético e atractivo dos materiais seja tido em conta.

A variedade de equipamentos e materiais desportivos permite desenvolver um maior número de actividades, favorecendo as oportunidades de prática. Não sendo possível, a imaginação deve ser usada de forma a adaptar e reinventar equipamentos que não restrinjam a prática. Devemos envolver as/os jovens nesta “empreitada” de criatividade.

## FAZER MELHOR

### COMO FAZER?

No planeamento de actividades, não esquecer de:

- ▶ definir critérios de sucesso exequíveis e valorizar aspectos coexistentes, como a evolução, a participação e o empenho;
- ▶ criar estratégias diferenciadas, consoante os momentos de aprendizagem, visando sempre a motivação e o sucesso;
- ▶ criar e atribuir prémios para destacar exemplos positivos – podem ser criados prémios para as equipas mais participativas, para estimular a participação de equipas mistas, etc.

Programas para as raparigas:

- ▶ criar programas de incentivo à prática desportiva das raparigas, recorrendo a apoios de outras instituições (Autarquias, Clubes ou Associações Desportivas); explorar a componente da Actividade Interna do Desporto Escolar; incluir este tema como objectivo no Projecto Educativo da escola ou no Projecto Curricular de turma; formar clubes dentro da escola para este fim, etc.;

## FAZER MELHOR

- ▶ auscultar as raparigas em reunião ou por questionário. Apresentar o programa e deixar que sejam elas a decidir o que podem e querem fazer;
- ▶ construir programas simples e adaptáveis;
- ▶ dar ênfase ao prazer e acentuar os aspectos sociais e relacionais;
- ▶ começar por um desporto sem contacto e que não requeira habilidades complexas;
- ▶ adoptar regras simples;
- ▶ prever ciclos de actividades com pouca duração (4 a 6 semanas) e terminar o ciclo antes que o entusiasmo se quebre;
- ▶ escolher um único local para o desenvolvimento das actividades e prever horários fixos e que não obriguem a grandes deslocações.

## FAZER MELHOR

É importante:

- ▶ regulamentar e fazer valer o princípio da igualdade no acesso aos espaços desportivos;
- ▶ reorganizar, apetrechar e vigiar os recreios e campos de jogos de forma a garantir a qualidade e segurança necessária para que (também) as raparigas possam usufruir do espaço de forma activa e em tranquilidade;
- ▶ marcar campos, por exemplo de voleibol, em zonas centrais dos espaços;
- ▶ apresentar modelos de mulheres atletas (em textos e/ou fotografias) e em diversos desportos;
- ▶ não utilizar imagens de mulheres atletas que acentuem a mensagem da sensualidade e sexualidade em detrimento do seu valor e competências desportivas (pode constituir um tema para debate);
- ▶ adquirir material desportivo variado, seguro e estimulante em termos de cores, texturas e composição.

FALAR  DO  
MESMO

## FALAR DO MESMO

### ► AMBIENTE POSITIVO

Criar um ambiente positivo significa assegurar que as raparigas se sentem enquadradas e em segurança.

Para criar um ambiente de aprendizagem positivo é necessário que as raparigas se sintam seguras, no plano físico e emocional, reconheçam o valor das actividades propostas e sintam que as suas ideias e opiniões são valorizadas.

É necessário concentrarmos a nossa atenção nas preocupações e interesses das raparigas.

É indispensável uma atenção particular à linguagem e às imagens visuais que utilizamos.

### ► ASSÉDIO

Os comportamentos, incluindo comentários, que insultam, intimidam, humilham, que são maliciosos, degradantes ou ofensivos para uma pessoa ou para um grupo de pessoas, criando um ambiente desconfortável, são considerados assédio.

## FALAR DO MESMO

### ► AUTO-ESTIMA

A auto-estima – a percepção que uma adolescente tem do seu próprio valor – desenvolve-se à medida que ela alcança a maturidade. Se as pessoas importantes na vida de uma jovem lhe transmitirem aprovação, afecto e respeito, ela irá desenvolver sentimentos de confiança e de valorização pessoal. Se, pelo contrário, essas pessoas a depreciarem e lhe atribuírem pouco valor, ela tenderá a considerar-se como tal.

Nas adolescentes, os baixos níveis de auto-estima podem ter origem na discriminação ou sexismo, em situações de assédio ou de agressão, ou numa vida familiar disfuncional.

As adolescentes que possuem baixos níveis de auto-estima podem estar sujeitas a problemas psicológicos como depressões, desordens ou distúrbios alimentares ou comportamentos de risco, problemas na escola ou nas suas relações. A interiorização de uma imagem negativa do seu corpo ou as obsessões em relação ao seu tamanho, podem conduzi-las a um distanciamento da prática de qualquer actividade física.

De uma forma geral, as raparigas desenvolvem, desde cedo, uma tendência para subvalorizarem e subestimarem as suas capacidades (e potencial) nas práticas físicas e desportivas.

É reconhecido que o desporto e uma vida fisicamente activa contribuem positivamente nos níveis de auto-estima das adolescentes.

## FALAR DO MESMO

### ► CORPO E PUBERDADE

As modificações biológicas e corporais características do período da puberdade não se manifestam do mesmo modo nos rapazes e nas raparigas, não tendo as mesmas implicações psicológicas.

As alterações corporais produzidas nesta fase provocam modificações mais acentuadas nas raparigas. O corpo altera-se subitamente, toma formas muito distintas das anteriores, o que lhes provoca “embaraços” frequentes levando-as, como defesa, a aprender a restringir os seus movimentos. Começam, desde aí, a desenvolver uma “timidez corporal” que se pode constituir como justificação plausível para o desinteresse e desmotivação que muitas raparigas apresentam relativamente à prática desportiva. Ao entendermos tudo isto como ‘natural’, procedemos a uma discriminação inconsciente que, não só restringe as vivências corporais e desportivas das jovens, como parece legitimar o estereotipado atributo de fragilidade do corpo feminino.

### ► CURRÍCULO OCULTO

Usamos o termo currículo oculto para designar o que aprendemos na escola sem que nos seja formalmente ensinado.

Apenas por “andar” na escola, adquirimos certos conhecimentos através de um processo complexo que envolve a transmissão de normas e valores socialmente aceitáveis e válidos.

## FALAR DO MESMO

Cabe-nos, como agentes educativos que somos, vigiar as nossas atitudes e comportamentos para evitar linguagem e práticas discriminatórias ou sexistas, como sejam:

- (1) insultos, “bocas” e frases sexistas e racistas;
- (2) reforço dos estereótipos acerca das capacidades físicas ou da aparência e imagem corporal de raparigas e rapazes - os rapazes são mais competitivos e indisciplinados, as raparigas são bem comportadas (passivas) e devem estar sempre bem apresentadas...

### ► DESIGUALDADE

Falamos de desigualdade entre sexos sempre que os direitos, estatutos e a dignidade das pessoas são hierarquizados, ao nível da lei ou dos factos, em função de se ser homem ou mulher.

A desigualdade, revelada pelos indicadores sociais manifesta-se na assimetria entre a situação das mulheres e a dos homens, tanto na esfera pública como na esfera privada.

Por exemplo, os indicadores da participação desportiva revelam uma grande assimetria entre a participação de mulheres e a de homens. Esta desigual participação está associada a obstáculos de natureza social e cultural, os quais têm impedido raparigas e mulheres de participar mais activamente e em maior número no desporto.

## FALAR DO MESMO

Os obstáculos sociais e culturais não são imutáveis e podem ser ultrapassados desde que actuemos sobre esta realidade, transformando-a e tornando-a mais justa.

### ► DISCRIMINAÇÃO EM FUNÇÃO DO SEXO

A discriminação sexista é um tratamento desigual e desfavorável que é sofrido por uma pessoa em função do seu sexo. A discriminação afecta quase todas as pessoas, embora seja geralmente reconhecido que as mulheres são as mais atingidas.

Sempre que as práticas, atitudes ou comportamentos afectam directamente as mulheres estamos a falar de discriminações directas. São discriminações indirectas as práticas, comportamentos ou atitudes que, embora aparentemente neutras, produzem resultados desiguais em homens e mulheres ou as prejudicam de modo desproporcionado.

No desporto a discriminação é verificada sempre que:

- (1) as raparigas e mulheres recebem troféus ou prémios diferentes e de menor valor do que os rapazes ou os homens;
- (2) se dificulta o acesso das raparigas ou mulheres às instalações desportivas, ou se disponibilizam sistematicamente os horários mais tardios para a prática feminina;

## FALAR DO MESMO

- (3) as mulheres treinadoras são desvalorizadas de tal modo que recebem por um trabalho de valor igual uma remuneração inferior à dos seus colegas;
- (4) as mulheres árbitras ou juízas são impedidas de progredir nas suas carreiras, apenas pelo facto de serem mulheres;
- (5) menores recursos humanos ou financeiros são aplicados nos desportos praticados por raparigas ou mulheres;
- (6) a participação desportiva de raparigas e mulheres é subvalorizada persistindo a sua (in)visibilidade mediática.

É importante que raparigas e rapazes possam aceder aos mesmos recursos materiais e instalações desportivas, não sendo acantonadas em instalações com menor qualidade e com materiais inferiores, discriminadas no acesso a uma prática desportiva devido ao pré-conceito que ainda as vê como “menos aptas” para o desporto.

### ► DISTÚRBIOS ALIMENTARES

São caracterizados por alterações significativas do comportamento alimentar e afectam sobretudo as jovens. Por vezes, estão associados a doenças do foro psiquiátrico que podem ter na sua origem a interacção de factores psicológicos, biológicos, familiares e socioculturais.

## FALAR DO MESMO

Sabe-se que não se devem a modas, mas a pressão cultural para a magreza, a insatisfação com o próprio corpo e a preocupação com o peso podem contribuir, juntamente com outros factores, para um aumento da vulnerabilidade e à tomada de decisão de iniciar uma dieta perniciosa à saúde.

É pertinente referir que a dieta, por si só, não constitui uma condição suficiente para o desencadear de um distúrbio alimentar, mas é uma condição necessária.

A Anorexia Nervosa Tipo Restritivo ou Purgativo, a Bulimia Nervosa Tipo Purgativo ou não Purgativo e a Ingestão Compulsiva são alguns dos vários distúrbios alimentares existentes.

Torna-se importante reconhecer alguns sinais de alerta:

- (1) emagrecimento rápido sem causa aparente;
- (2) desculpas frequentes para não comer ou para o fazer isoladamente;
- (3) praticar exercício físico em excesso;
- (4) amenorreia;

## FALAR DO MESMO

- (5) mudança de temperamento (maior agressividade, irritabilidade e isolamento social);
- (6) atitude extremamente critica em relação à imagem e forma corporal;
- (7) grandes oscilações de peso;
- (8) instabilidade emocional (alteração de humor).

### ► EQUIDADE

A equidade entre os sexos é o princípio e a realização de uma atribuição justa de recursos e oportunidades entre mulheres e homens.

A equidade entre os sexos promove a eliminação das discriminações que são obstáculos à plena participação.

Actuar para conseguir a equidade nas actividades desportivas significa compreender os problemas que limitam a participação das raparigas e eliminar todas as situações de discriminação e desigualdade.

Quando um programa de actividades desportivas é equitativo, raparigas e rapazes têm mais oportunidades de participar em actividades da sua escolha.

## FALAR DO MESMO

Deste modo, poderão adquirir comportamentos que podem influenciar positivamente a sua saúde, estilos de vida, competências e auto-estima.

Para podermos avaliar a equidade dos programas desportivos devemos certificar-nos que cada programa:

- (1) respeita, valoriza e desenvolve o potencial individual de raparigas e de rapazes;
- (2) decorre num ambiente positivo e inclusivo;
- (3) oferece possibilidades que se baseiam mais na necessidade de exploração e no prazer de participar do que em actividades usuais e rotineiras;
- (4) permite a capacidade de decisão de raparigas e de rapazes, num ambiente de autoridade partilhada;
- (5) encoraja a mudança de comportamentos, de atitudes e de crenças que se regem por estereótipos em função do sexo.

### ► ESTEREÓTIPOS EM FUNÇÃO DO SEXO

São as representações, generalizadas e socialmente valorizadas, associadas a cada sexo, que limitam o que homens e mulheres *devem ser* – traços – e o que *devem fazer* – papéis.

## FALAR DO MESMO

Papéis e traços estão ligados e normalmente hierarquizados, ou seja, os ditos traços “femininos” – *a mulher é mais emotiva e frágil* – são menos valorizados socialmente que os “masculinos” – *o homem é forte e racional*.

Os estereótipos baseados no sexo condicionam crianças, jovens e pessoas adultas a comportamentos que estão de acordo com os papéis sociais determinados para cada sexo.

Nas actividades desportivas, os papéis sociais associados ao “feminino” e ao “masculino” são considerados de forma diferente: as actividades competitivas, “próprias” para os rapazes, são mais valorizadas socialmente do que as actividades de cooperação, tidas como “próprias” para as raparigas.

A estereotipia recorre à generalização, reforça a carga subjectiva e pode manifestar-se sobre a forma de preconceito. O estereótipo é a base que suporta a formação de preconceitos pois exerce influência na nossa percepção social, nos nossos julgamentos e comportamentos.

O processo de estereotipia é geralmente inconsciente e dificilmente reconhecido pela maior parte das pessoas.

## FALAR DO MESMO

### ► HOMOFOBIA

A homofobia é um medo irracional e um desprezo pela homossexualidade e por comportamentos que a sociedade entende como não apropriados às pessoas em função do seu sexo.

É importante saber lidar de forma correcta com este tabu, principalmente no desporto, onde são inúmeros os exemplos de comportamentos homofóbicos.

Conhecemos demasiadamente bem os insultos e os comentários de cariz homofóbico:

- (1) as raparigas mais atléticas são frequentemente estereotipadas como lésbicas, o que pode limitar a sua participação e abalar os seus interesses por actividades desportivas ditas “masculinas”;
- (2) também os rapazes que não apresentam comportamentos no desporto consentâneos com a “masculinidade” dominante são assediados por estereótipos homossexuais.

É muito descurada a forma como abordamos a homofobia e os modos como ela afecta o nosso desempenho profissional. Procuramos ignorá-la sem perceber que está relacionada com outras formas de opressão e de injustiça social, nomeadamente, com as dinâmicas do racismo, sexismo, anti-semitismo e classismo.

A homofobia reforça o sexismo.

## FALAR DO MESMO

Devemos corrigir comportamentos homofóbicos e desconstruir os mitos que associam a sexualidade ao tipo de actividades físicas, como por exemplo: os rapazes que optam pela dança são “maricas” e as raparigas que optam pelo futebol são “fufas”.

### ► IGUALDADE ENTRE MULHERES E HOMENS

A igualdade entre as mulheres e os homens corresponde à ausência de assimetrias entre umas e outros em todos os indicadores relativos à organização social, ao exercício de direitos e de responsabilidades, à autonomia individual e ao bem-estar.

Pressupõe o reconhecimento do igual valor social das mulheres e dos homens e do respectivo estatuto na sociedade.

Implica a participação equilibrada de homens e mulheres em todas as esferas da vida, incluindo a participação económica, política, social, cultural e na vida familiar, sem interditos nem barreiras em razão do sexo. Este conceito sublinha a liberdade que todos os seres humanos têm de desenvolver as suas capacidades e de fazer as suas escolhas sem as limitações impostas pelos papéis sociais em função do sexo; considera, valoriza e trata os comportamentos, aspirações e necessidades das mulheres e dos homens de igual forma.

## FALAR DO MESMO

### ► IMAGEM CORPORAL

Entende-se por imagem corporal o modo como as pessoas vêem e sentem o seu corpo e os corpos de outros/as; é algo que se desenvolve ao longo da vida.

Na adolescência, a imagem corporal parece ser um fenómeno que difere de raparigas para rapazes: elas estão mais preocupadas com o facto de serem gordas, eles estão mais preocupados com o desenvolvimento dos seus músculos. A maneira como os *media* representam os corpos femininos, a moda, as tradições culturais e as atitudes de colegas são factores que influenciam as jovens numa busca estereotipada do corpo ideal de mulher. Continua a ser às raparigas e mulheres que a sociedade mais exige um controlo sobre a aparência do corpo e, também por isso, continuam a ser elas a apresentarem um percentual muito mais elevado de distúrbios alimentares. As dietas e o exercício físico são algumas das estratégias utilizadas por raparigas e mulheres para conseguirem uma imagem corporal mediatizada como a ideal. A investigação tem salientado a presença de distúrbios alimentares em atletas de desportos que valorizam a estética e a aparência corporal.

A participação desportiva parece ser um dos melhores meios para melhorar a imagem corporal: as raparigas e mulheres que participam em actividades físicas e desportivas têm uma imagem mais positiva do seu corpo do que aquelas que não praticam.

## FALAR DO MESMO

Uma prática desportiva, apoiada por colegas e familiares, ajuda as raparigas a sentirem os seus corpos como capazes e competentes, o que desenvolve nelas uma imagem corporal positiva. É importante ajudar raparigas e mulheres a ultrapassarem estereótipos que associam determinadas práticas desportivas a uma perda de feminilidade, para que possam usufruir de uma diversidade de experiências que enriquecerão a sua imagem corporal e a sua auto-estima.

### ► INTERACÇÕES

É importante analisarmos a frequência e os modos como interagimos com alunas e alunos: será que solicitamos, de forma equitativa, raparigas e rapazes para a demonstração de habilidades desportivas? Será que os rapazes recebem mais *feedbacks* e atenção do que as raparigas? Bastantes estudos referem que as raparigas recebem menos atenção, menos mensagens positivas durante as aulas, além de que as expectativas que lhes são comunicadas, em relação ao que se espera da sua participação e dos seus resultados, raramente são altas ou motivadoras para um efectivo empenho nas actividades desportivas.

Se atendermos à frequência e à maneira como interagimos com as nossas alunas, se “gastarmos” tempo e atenção para a sua inclusão nas actividades, estamos a estimular o seu interesse e a contribuir decisivamente para a construção de experiências positivas das raparigas nas actividades desportivas.

## FALAR DO MESMO

Devemos procurar valorizar os interesses, as ideias e as opções das raparigas – criar ocasiões em que elas possam planificar, organizar e tomar decisões, porque a participação desportiva não se resume à prática...

### ► LINGUAGEM NÃO SEXISTA

Como educadoras e educadores devemos fazer uso de uma linguagem inclusiva em todos os documentos e materiais de informação e também na comunicação verbal e escrita.

É importante que todos os cartazes ou materiais visuais expostos na escola possam reflectir, de forma não estereotipada, a participação desportiva de raparigas e rapazes e que os êxitos desportivos da escola mereçam um tratamento equitativo da participação tanto de rapazes como de raparigas. A linguagem que utilizamos reflecte e modela as nossas formas de pensamento e as nossas escolhas e compromissos intelectuais.

### ► MEDIDAS POSITIVAS

É uma expressão que engloba uma vasta gama de programas, realizados por qualquer organização, com o objectivo de eliminar os hábitos de discriminação directa ou indirecta. Os programas englobam, entre outros aspectos, a revisão das atitudes e hábitos - de modo a assegurar que não sejam discriminatórios em relação às mulheres -, mas também a realização

## FALAR DO MESMO

de medidas especiais que promovam uma maior participação das mulheres na vida de uma organização ou nas suas actividades.

### ► MENSTRUACÃO

Secularmente e em quase todas as culturas, a menstruação tem sido um tema tabu. Muitas das ideias que para isso contribuíram decorrem da menstruação ter sido sempre percebida como “suja” ou “imprópria”.

À menstruação podem estar associadas, além da dismenorrea primária – dor abdominal provocada pelas contracções uterinas – outras alterações físicas: dor e inchaço das mamas, dores de cabeça, etc., que podem ser tão intensas que interferem na actividade desportiva das adolescentes. A menstruação, nos primeiros anos e para a maior parte das raparigas, é um “problema periódico” gerador de desconforto e de ansiedades, principalmente quando coincide com os dias de actividade desportiva. O período menstrual afecta a forma como a maioria das jovens encara a actividade física. Para além das dores menstruais, as raparigas atingem elevados níveis de ansiedade devido a alguns factores externos:

- (1) receio de manchas de sangue na roupa pelo aumento do fluxo menstrual;
- (2) desconforto corporal;

## FALAR DO MESMO

(3) falta de privacidade no duche ou para mudarem de penso/tampão.

O maior receio é que alguma mancha de sangue seja visível, principalmente pelos rapazes.

### ► SEXISMO

103

O sexismo afecta todas as pessoas e é prejudicial para ambos os sexos, embora seja geralmente reconhecido que as raparigas são as mais atingidas. O sexismo decorre dos nossos preconceitos e estereótipos. O corpo é central no desporto e os estereótipos em relação aos corpos de raparigas e rapazes são múltiplos e estão fortemente arraigados na nossa cultura, pelo que no desporto o sexismo é ainda mais acentuado.

O sexismo expressa-se através da linguagem que utilizamos – Linguagem Sexista – das nossas atitudes e comportamentos sociais ou culturais e manifesta-se a vários níveis: de forma individual, colectiva, ou institucional.

Nem sempre o sexismo é intencional – a maior parte das vezes manifesta-se de forma indirecta e inconsciente. É por isso que é necessário uma (auto) vigilância constante.

## FALAR DO MESMO

### ► SEXO

Traduz o conjunto de características biológicas que distinguem os homens e as mulheres.

O sexo com que nascemos condiciona a forma como nos comportamos: a sociedade espera que os comportamentos – o que devemos *ser* e o que devemos *parecer* – sejam adequados ao sexo biológico. O *dever ser* ou *parecer*, não é um determinismo biológico, mas algo que muda com as épocas e com as culturas. As concepções tradicionais do *dever ser* ou *parecer* têm sujeitado as mulheres a um estatuto de inferioridade jurídica e social, a práticas e comportamentos discriminatórios que limitam ou impedem o pleno desenvolvimento das suas capacidades, da sua participação e, principalmente, dos seus direitos enquanto seres humanos.

### ► VESTUÁRIO

É importante minimizar algumas restrições sobre o tipo de vestuário desportivo. As questões de segurança, conforto e liberdade de movimentos devem prevalecer sobre as convenções associadas a cada sexo.

Devemos assegurar que todas as raparigas se sintam confortáveis na prática de actividades desportivas.

Algumas raparigas têm uma fraca auto-estima e uma imagem corporal

FALAR DO  MESMO

negativa. Por vezes, é mais eficaz autorizar as raparigas a utilizar um tipo de vestuário da sua escolha que lhes permita aumentar os níveis de conforto e de participação. Devemos acentuar os factores facilitadores da participação. Uma vez conseguida a participação e o prazer de participar, a opção pelo vestuário desportivo mais adequado à modalidade em questão não se constituirá como factor inibidor ou limitador da prática.

105

Mas esta questão é muito pertinente, especialmente nas idades da puberdade e pós puberdade, ou para grupos culturais específicos.

As decisões sobre as normas de vestuário desportivo apropriado devem ser da responsabilidade de toda a escola e justificadas exclusivamente por preocupações educativas ou pedagógicas.

Não podemos esquecer que a moda e as marcas desportivas são símbolos que hierarquizam, em termos socio-económicos, as pessoas que frequentam um espaço desportivo; por sua vez, o conforto na prática e o desejo de manter e reforçar uma feminilidade – que se julga questionada - em actividades desportivas vistas como “mais masculinas” são, por vezes, critérios difíceis de conciliar na opção do vestuário.

As preocupações que interferem nas decisões das jovens acerca do vestuário desportivo mais do seu agrado são, não raras vezes, díspares e difíceis de atender; mas, não descuremos as suas repercussões ao constituírem-se como factores facilitadores ou inibidores da prática desportiva.

SABER  MAIS

## SABER MAIS

A participação de raparigas nas actividades desportivas (ou na Educação Física) é um tema muito vasto e complexo. A produção teórica e os estudos empíricos, nesta área, têm vindo a desenvolver-se há mais de 30 anos. As preocupações pedagógicas que deles emergem constituem recomendações muito importantes sobre a necessidade de mudança dos métodos e situações de aprendizagem mais participativos e inclusivos. A lista de recursos que se apresenta está longe de ser exaustiva – é apenas uma indicação dos principais documentos e trabalhos nesta área específica.

107

### Português

As Actividades Físicas e Desportivas têm Sexo? – O Género no Desporto  
Silva, Paula; Botelho Gomes, Paula; Queirós, Paula (2004).

*Boletim de Educação Física da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 28/29: 53-63.

Equidade na educação : educação física e desporto na escola

Botelho Gomes, Paula; Silva, Paula; Queirós, Paula (2000).

Associação Portuguesa Mulheres e Desporto.

### Espanhol

Construir la escuela coeducativa : la sensibilización del profesorado  
Bonal, Xavier; Tome, Amparo (1997). Barcelona: Institut de Ciències de l'Educació, Universitat Autònoma de Barcelona. Cuadernos para la Coeducación, 12.

Las actitudes del profesorado ante la coeducación: propuestas de intervención  
Bonal, Xavier (1997). Barcelona : Grao, 1997

## SABER MAIS

### Francês

Sports, École, Société: La Différence des Sexes. Féminin, masculine et activités sportives  
Davisse, Annick; Louveau, Catherine. (1998).

### Inglês

The body, schooling and culture

Kirk, David (1993). Deakin University Press. Australia

Learning, Excellence and Gender: Promoting Girl's Participation in Physical Education  
and Sport

Kirk, David (1999). Cardiff

Teaching for gender equity in physical education: a review of the literature.

Davis, Kathryn L. (2003). Women in Sport & Physical Activity Journal (12)2.

Summary of "The Experience and Meaning of Sport and Exercise in the Lives of Women  
in Some European Countries

Fasting, Kari; Scraton, Sheila; Pfister, Gertrud; Bunuel, Ana

Equity Challenges

Kohl, Patrice LeBlanc; Witty, Elaine P. (1996). Handbook of Research Teacher Education (2º ed.)

Gendered Conflicts in Secondary School: fun or enactment of power?

Lahelma, Elina (2002). Gender and Education, 14(3), 295-306.

Girls and Women, Sport, and Self-Confidence

Lirgg, Cathy D. (1992). Quest, 44, 158-178.

## SABER MAIS

### Documentos on-line:

Género e Desporto. A construção de feminilidades e masculinidades

Silva, Paula; Botelho Gomes, Paula; Queirós, Paula (2006)

<http://www.efdeportes.com/efd96/genero.htm>

Equidade na educação : educação física e desporto na escola

Botelho Gomes, Paula; Silva, Paula; Queirós, Paula (2000).

<http://www.mulheresdesporto.org.pt>

Projecto de Relatório sobre as Mulheres e o Desporto

Parlamento Europeu (2003)

<http://www.europarl.eu.int/meetdocs/committees/femm/20030519/487775PT.pdf>

Relatório sobre as Mulheres e o Desporto

Comissão dos Direitos da Mulher e da Igualdade de Oportunidades

Parlamento Europeu

Comissão dos Direitos da Mulher e da Igualdade de Oportunidades (2003)

<http://www.europarl.eu.int/omk/sipade3?PUBREF=-//EP//NONSGML+REPORT+A5-2003-0167+0+DOC+PDF+VO//PT&L=PT&LEVEL=1&NAV=S&LSTDOC=Y>

Mujeres adolescentes y actividad física. Relación entre motivación para la práctica de la actividad física extraescolar y agentes socializadores

Bianchi, Silvia and Brinnitzer, Evelina (2000)

<http://www.efdeportes.com/efd26/adoles.htm>

Discrimination à l'encontre des femmes et des jeunes filles dans les activités sportives

<http://assembly.coe.int/Documents/WorkingDocs/Doc05/FDOC10483.htm>

## SABER MAIS

### Equity Center

Northwest Regional Educational Laboratory - Equity Center

<http://www.nwrel.org/cnorse/publications.html>

### Why Don't Girls Play Sport? (2001)

[http://www.sportrec.qld.gov.au/zone\\_files/organisational\\_development](http://www.sportrec.qld.gov.au/zone_files/organisational_development)

### Women and Sport - research participation

Australian Sports Commission

[http://www.ausport.gov.au/fulltext/2001/ascpub/women\\_image.asp](http://www.ausport.gov.au/fulltext/2001/ascpub/women_image.asp)

### Problems of Sports Women

Dunbar, Jane (2002)

<http://www.bahshe.demon.co.uk/publications/stirling%20conf%202002/female%20athlete/female-athlete.htm>

### Sexual Stereotypes in Sport - Experience of Female Soccer Players

Fasting, Kari

<http://www.play-the-game.org/articles/1997/culture/sexual.html>

### Gender equity issues and challenges in physical education and sports

Kopelow, Bryna

<http://www.bctf.bc.ca/ResearchReports/94sw01/Articles/Articles11.html>

### Playing The 'Masculine/Feminine' Game 'So he plays harder...and she plays softer'

Liston, Katie

<http://www.ucd.ie/~pages/99/articles/Liston.pdf>

## SABER MAIS

### Sítios Internet:

Associação Portuguesa Mulheres e Desporto

<http://www.mulheresdesporto.org.pt>

Conferência Mundial Mulheres e Desporto

<http://www.canada2002.org/s/toolkit/index.htm>

Grupo Internacional de Trabalho Mulheres e Desporto

<http://www.iwg-gti.org/>

Women Sport Internacional

<http://www.sportsbiz.bz/womensportinternational/>

European Women and Sport

<http://www.ews-online.org/en/>

CLIO, revue francophone d'histoire des femmes

<http://clio.revues.org>

Núcleo de estudos de Género PAGU

[http://www.unicamp.br/pagu/cadernos\\_pagu.html](http://www.unicamp.br/pagu/cadernos_pagu.html)

Santé Canada

[http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/women-femmes/gender-sexe/policy-politique\\_e.html#7](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/women-femmes/gender-sexe/policy-politique_e.html#7)

Australian Sports Commission-Women & Sport

<http://www.ausport.gov.au/women/index.asp>

Women's Issues Resource Sites

<http://www-unix.umbc.edu/~korenman/wmst/links.html>

University Libraries

<http://library.albany.edu/subject/women.htm#Meta>



## BIBLIOGRAFIA

---



## BIBLIOGRAFIA

Abranches, Graça; Carvalho, Eduarda (1999).

*Linguagem, Poder, Educação: O Sexo dos B, A, BÁS*. Lisboa: Comissão para a Igualdade e para os Direitos das Mulheres.

Botelho Gomes, Paula; Silva, Paula; Queirós, Paula (2000).

*Equidade na Educação. Educação Física e Desporto na Escola*. Associação Portuguesa a Mulher e o Desporto.

Carmo, Maria Guia (2001).

*Igualdade de oportunidades no acesso ao lazer para a população feminina e masculina*. Dissertação de Mestrado, FCDEF-UP.

Caetano, Sílvia (2005).

*Representações de Género e de Etnia: estudo realizado em manuais escolares de Educação Física do 3º ciclo do Ensino Básico*. Dissertação de Mestrado. FCDEF-UP.

*En Mouvement. Accroître la participation des filles et des femmes au sport et à l'activité physique*. Promotion Plus, Sport Canada, 1994.

Ennis, Catherine (1999).

Creating a culturally relevant curriculum for disengaged girls. *Sport, Education and Society*, 4, 31-49.

Ennis, Catherine. (2000).

Canaries in the coalmine: responding to disengaged students using theme-based curricula. *Quest*, 52, 119-130.

Ennis, Catherine. (2003).

Using curriculum to enhance student learning. In S. J.

Silverman; C. Ennis, *Student learning in physical education – applying research to enhance instruction (2nd edition)*, 109-127.



## BIBLIOGRAFIA

Ferraz, M. Goreti. (2002).

*Questões de Género na Aula de Educação Física: representações de alunas e de alunos do 9º ano da Escola Básica do 2º, 3º ciclos de Santiago.* Dissertação de Mestrado. Porto: FCDEF-UP.

Flintoff, Anne (1995).

Anti-sexist practice in Secondary Physical Education, in Milosevic, Lena (Ed.) *Gender and Physical Education. A Collection of discussion documents, research papers and practical guidance.*

Leeds City Department of Education. 32-51.

Flintoff, Anne; Scraton, Sheila (2001).

Stepping into active leisure? Young women's perception of active lifestyles and their experiences of school physical education. *Sport, Education and Society*, 6, 5-21.

Griffen, Pat (1995).

Homofobia in Physical Education, in Milosevic, Lena (Ed.) *Gender and Physical Education. A Collection of discussion documents, research papers and practical guidance.*

Leeds City Department of Education. 102-104.

Jaffee, L., & Manzer, R. (1992).

Physical activity and self-esteem. *Melpomene Journal*, 11 (3), 14-23.

Lissau, I. (2004).

Overweight and obesity epidemic among children. Answer from European countries.

*International Journal of Obesity*, 2004, 28, S10-S15.

Matos, Margarida, G. Carvalhosa F., Susana, Diniz José A. (2001).

Actividade Física e Prática Desportiva nos Jovens Portugueses. Aventura Social e Saúde, FMH.UTL, 1.

Moulin, Caroline (2005).

*Féminités adolescentes. Itinéraires personnels et fabrication des identités sexués.*

Rennes: Presses Universitaires de Rennes.



## BIBLIOGRAFIA

*Physical Activity & Sport in the Lives of Girls.* Direction of The Center for Research on Girls & Women in Sport. University of Minnesota. Spring 1997

Prendergast, Shirley (1995).

Girl's experience of menstruation: the Impact on P.E., in Milosevic, Lena (Ed.) *Gender and Physical Education. A Collection of discussion documents, research papers and practical guidance.* Leeds City Department of Education. 96-101.

Queirós, Telma. (2004).

*[Des] igualdade de Oportunidades nos Manuais Escolares de Educação Física do 2º Ciclo do Ensino Básico? Análise das ilustrações e das percepções de professores/as - estagiários/as.* Dissertação de Mestrado. Porto: FCDEF-UP.

Silva, Paula, M. P. (2005).

*A construção/estruturação do género na aula de Educação Física no Ensino Secundário.* Dissertação apresentada às provas de Doutoramento em Ciências do Desporto. FCDEF-UP.

Talbot, Margaret (1995).

Gender and National Curriculum Physical Education, in Milosevic, Lena (Ed.) *Gender and Physical Education. A Collection of discussion documents, research papers and practical guidance.* Leeds City Department of Education. 14-17.

Weiss, M. R., & Glenn, S. D. (1992).

Psychological development and females sport participation: An international perspective. *Quest.*, 44, 138-157.