

Mudar as Atitudes 16

DESPORTO NA ESCOLA EDUCANDO PARA A IGUALDADE

Associação Portuguesa Mulheres e Desporto

COMISSÃO PARA A CIDADANIA E IGUALDADE DE GÉNERO
Presidência do Conselho de Ministros

Lisboa, 2009

O conteúdo deste livro pode ser reproduzido em parte
ou no seu todo se for mencionada a fonte.
Não exprime necessariamente a opinião da
Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género.

Título: Desporto na Escola - Educando para a Igualdade
Autoria: Associação Portuguesa Mulheres e Desporto
Revisão de provas: Isabel de Castro
Capa: Atelier Santa Clara

COMISSÃO PARA A CIDADANIA E IGUALDADE DE GÉNERO
Av. da República, 32-1.º – 1050-193 LISBOA
Telef. 217 983 000 – Fax 217 983 099
e-mail: cig@cig.gov.pt

<http://www.cig.gov.pt>

Delegação do Norte:
R. Ferreira Borges, 69-2.º C – 4050-253 PORTO
Telef. 222 074 370 – Fax 222 074 398
e-mail: cignorte@cig.gov.pt

Tiragem: 2.000 Exemplares
ISBN: 978-972-597-312-7
Depósito Legal n.º 294497/09
Paginação, impressão e acabamento: Offsetmais Artes Gráficas, S.A.

ÍNDICE

Nota Prévia.....	7
Introdução.....	9
A Igualdade no Desporto	11
Qual o propósito deste manual?.....	15
Actividades.....	19
O trabalho em grupo.....	22
Descobrimo e examinando sobre o que nos rodeia.....	27
Reflectindo a partir do conhecimento de outros exemplos.....	39
Agindo para mudar	51
Boas práticas.....	63
Glossário.....	87
Algumas curiosidades	101
Referências.....	107

NOTA PRÉVIA

A prática desportiva é fundamental para a afirmação e realização pessoal de cada um(a) de nós, assumindo uma importância extrema na sociedade, quer pelo impacto que tem no desenvolvimento das capacidades interpessoais, quer pelo bem-estar físico e mental que proporciona.

As diferenças de género, estando bem impressas nas estruturas sociais e mentais, parecem potenciar no âmbito da Educação Física e do desporto o desenvolvimento de atitudes preconceituosas e de estereótipos de género.

Uma educação voltada para os valores da cidadania que se fundamente no desenvolvimento de práticas coeducativas e vise a igualdade de género não se coaduna com concepções estereotipadas do feminino e do masculino. A educação, sendo um eixo estruturante da construção das relações ente crianças e jovens de ambos os sexos e das competências e saberes das esferas pública e privada, constitui-se como um elemento central no desenvolvimento de políticas promotoras da igualdade de género, garantindo as alterações de perspectiva necessárias à sua consolidação.

A eliminação dos estereótipos de género, que continuam presentes nos *currícula*, nas práticas educativas, na formação de diversos agentes educativos, nos materiais pedagógicos, é imprescindível para que raparigas e rapazes possam ver-se como iguais, com as mesmas possibilidades e direitos.

Sendo a formação inicial e continua em igualdade de género uma questão transversal a todo o III Plano para a Igualdade, Cidadania e Género. Um dos seus objectivos visa promover a integração da dimensão de género na educação formal e não formal.

Com o presente Manual, que propõe um conjunto de boas práticas pedagógicas quotidianas que visam uma participação mais equitativa nas

actividades desportivas em contexto escolar, pretende a Comissão contribuir para *Integrar a temática do Género como um eixo estruturante do Curriculum Escolar (...), bem como integrar, na organização e funcionamento das escolas e de outras instituições educativas e formativas, a perspectiva da igualdade de género, com vista a prevenir a discriminação e a violência, garantindo a interacção de ambos os sexos no quotidiano escolar*, conforme consta no III PNI (2007-2010)¹.

Um agradecimento particular à Associação Portuguesa Mulheres e Desporto, autora do texto e promotora de boas práticas na área do desporto.

ELZA PAIS
Presidente da
Comissão para a Cidadania
e a Igualdade de Género

¹ *III Plano Nacional para a Igualdade, Cidadania e Género*, Resolução do Conselho de Ministros nº 82/2007, de 22 de Junho, Área 2 – Perspectiva de Género em Domínios Prioritários de Política. 2.1 Educação, Investigação e Formação - Medidas F) e G)

INTRODUÇÃO

Desporto na Escola, Educando para a Igualdade é uma proposta de trabalho dirigida a docentes de Educação Física, elaborada pela *Associação Portuguesa Mulheres e Desporto* com base num trabalho desenvolvido com escolas do distrito do Porto. Trata-se de um conjunto de sugestões, já aplicadas por docentes, que explora alguns aspectos sobre a igualdade entre raparigas e rapazes nas actividades desportivas em contexto escolar.

As sugestões e práticas contidas neste instrumento de trabalho visam 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 práticas não sexistas de dinamização e animação desportiva em meio escolar.

Se os temas e sugestões apresentadas forem familiares aos docentes de Educação Física, então este manual servirá para confirmar as suas boas práticas pedagógicas e incentivar outras possíveis explorações pedagógicas na educação para a igualdade.

Se a novidade de algumas destas ideias surpreender ou for considerada inusitada, estranha, para o contexto onde intervêm, *Desporto na Escola, Educando para a Igualdade* poderá servir, simultaneamente, como motivo de reflexão e como repto.

O desafio é que algumas destas sugestões possam encorajar o debate entre profissionais e constituam um instrumento inspirador para aquelas/es que pretendam actuar em prol da igualdade nas práticas desportivas em contexto escolar – o desafio para fazer do desporto um processo educativo e de prática de cidadania.

A Igualdade no Desporto

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

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.

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

A igualdade nas actividades da escola 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.

Exige uma visão de escola, instituição educativa e formativa, assente no respeito e promoção dos princípios da igualdade em todos os níveis, funções e esferas de competências da comunidade escolar.

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 para o desenvolvimento de estilos de vida activos.

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. Dados da investigação também sugerem que rapazes e raparigas têm expectativas diferentes em relação às actividades desportivas, sendo elas a referir experiências menos positivas, e até negativas, nas actividades desportivas na escola.

A escola 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 e para muitos rapazes, a escola constitui a única oportunidade de prática desportiva organizada.

Na escola, a EF é a única disciplina curricular que tem o desporto como matéria de ensino e acompanha o percurso de alunos e alunas do 1.º ao 12.º ano de escolaridade. É um espaço em que rapazes e raparigas pensam, sentem e movem os seus corpos e interpretam as práticas desportivas dando-lhes significado. Mas também é um espaço sujeito a um constante escrutínio das formas, posturas e movimentos dos corpos; alunas e alunos são particularmente observadas/os, avaliadas/os e comparadas/os, uma vez que a competição está presente na maioria das práticas desportivas. Esse olhar indagador sobre os corpos é também de discentes entre si, que constantemente vigiam e julgam as atitudes, desempenhos e a sua adequação ao se ser rapaz ou rapariga.

O Desporto Escolar é uma actividade extracurricular, de frequência facultativa, mas que permite uma actividade desportiva pedagogicamente orientada e regular. Mas são vários os constrangimentos no desenvolvimento destas actividades desde o maior número de grupos/equipa masculinos, a falta de incentivo e promoção de grupos/equipa do sexo feminino, os escassos espaços disponíveis e os horários fora do período lectivo diário de discentes que obsta a que muitos/as encarregados/as de educação autorizem a frequência dos/as educandos/as (treinos depois das 18h30 e competições durante um dia do fim-de-semana).

A EF e o Desporto Escolar devem propiciar a raparigas e rapazes experiências positivas e importantes nas suas vidas, sem constrangimentos ou sanções consequentes do escrutínio constante a que seus corpos estão sujeitos definido por uma construção social e cultural de como os corpos se devem apresentar e mover em função do sexo.

Como educadoras e educadores é fundamental reflectirmos sobre as nossas altitudes e comportamentos, porque estes determinam a acção pedagógica e, sequentemente, o modo como rapazes e raparigas experienciam as actividades desportivas.

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?

Qual o propósito
deste manual?

Desporto na Escola, Educando para a Igualdade foi concebido não só para profissionais de Educação Física que pretendem trabalhar para promover a igualdade entre raparigas e rapazes nas práticas desportivas, mas também para incentivar aqueles/as que nunca se questionaram acerca da dimensão de género no desporto e motivá-los/as para esta demanda, com o objectivo de aumentar a participação das raparigas.

A investigação e os estudos nacionais evidenciam que as raparigas são menos activas do que os rapazes e que uma percentagem significativa abandonam a prática desportiva regular durante a adolescência.

Por outro lado, a mediatização do desporto ainda valoriza um determinado tipo de imagem masculina, para além da prevalência de um conjunto de crenças que insistem em atribuir fragilidades acentuadas ao corpo feminino e em questionar a feminilidade de uma rapariga que escolhe uma prática desportiva comumente associada ao masculino (como por exemplo o futebol ou o rãguebi). Estes motivos justificam a elaboração e realização de actividades e projectos que convidem e encorajem as raparigas para uma prática desportiva regular.

A primeira parte, ***Actividades***, constitui um conjunto de exemplos de actividades já realizadas na escola, dinamizadas por professores/as de EF, alunos e alunas do ensino secundário e 3.º ciclo em aulas de Formação Cívica e em tempos extra-curriculares de forma voluntária. São propostas de trabalho inovadoras, criadas a partir de um tema 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.

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

Glossário (falar do mesmo) agrupa, por ordem alfabética, alguns conceitos e termos mais específicos sobre esta matéria e alguns esclarecimentos complementares que estão associados à intervenção diária de profissionais da EF e do desporto.

No espaço intitulado de *Algumas Curiosidades* são apresentados factos e histórias que alertam para o percurso de mulheres e homens no desporto e para as barreiras que, particularmente as mulheres atletas, tiveram que ultrapassar para se afirmarem nesta dimensão cultural de suas vidas – o desporto.

Nas *Referências* fornecem-se uma série de informações: sítios Internet interessantes sobre este e outros temas associados e, ainda, uma breve listagem de bibliografia fundamental para esta área. Estas informações podem ser consultadas no sítio da APMD, www.mulheresdesporto.org.pt.

Este Manual não é um instrumento concluído. Algumas informações ou actividades poderão ser mais pertinentes que outras, mais ou menos adequadas à vossa realidade, pelo que este manual está aberto a alterações e adaptações em função de cada contexto. Este instrumento pertence-vos.

Actividades

As actividades de *Desporto na Escola, Educando 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.

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.

Desporto na Escola, Educando 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.

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

O TRABALHO EM GRUPO

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.

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.

Desporto na Escola, Educando 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.

Trabalhar com um grupo de jovens requer um equilíbrio entre os objectivos de ***Desporto na Escola, Educando 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.

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.

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

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 crítico 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:

- prestar atenção a cada jovem e a qualquer emoção mais forte desencadeada por uma discussão;
- permitir que todas e todos tenham tempo suficiente para expressar as suas ideias de forma completa;
- ajudar a clarificar as suas posições e as suas opiniões;
- 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;
- 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;
- procurar consensos e encorajar cada elemento a constatar os pontos comuns, em vez de negociar compromissos ou renunciar às suas próprias posições.

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.

Apreciação 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:

- como se passou, o que sentiram, o que conheceram de novo?
- qual a opinião sobre os temas abordados?
- 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.

As propostas de actividades de *Desporto na Escola, Educando para a Igualdade* – **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.

As propostas de actividades *Desporto na Escola, Educando 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:

Descobrimo e examinando sobre o que nos rodeia

Reflectindo a partir do conhecimento de outros exemplos

Agindo para mudar

Descobrimo
e examinando
o que nos rodeia

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

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

Filipe, 12 anos

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

André e Marta, 13 anos

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

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

Vanessa, 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!”

João e Margarida, 14 anos

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

“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”

Mafalda, 12 anos

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

Nuno, 13 anos

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.

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: identificar e descrever as fotografias da primeira e última página, por desporto e sexo; sinalizar o número de fotografias em prática desportiva, por sexo; 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,

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.

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 constataram 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 e (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.

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.

Que desportos para as raparigas tem o clube mais representativo da nossa cidade?

Objectivos:

- Conhecer “por dentro” um grande clube.
- Debater as formas de desigualdade identificadas.

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: Que desportos existem para os rapazes? Que desportos existem para as raparigas? Qual o número de mulheres dirigentes no clube?

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, ...

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

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.

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; e 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.

Reflectindo a partir
do conhecimento
de outros exemplos

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

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

André Filipe, 14 anos

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

“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...”

Diana, 13 anos

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

José Carlos, 13 anos

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

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

Rita e Vanessa, 15 anos

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

Sara, 16 anos

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.

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 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: a capacidade das jogadoras de futebol, 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.

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.

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.

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, concilia-

ção 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.

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 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.

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 1 hora 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.

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.

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.

Agindo para mudar

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

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

Renata, 12 anos

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

Catarina, 13 anos

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

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

Sofia e Rute, 13 anos

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

Gabriel e Mário, 13 anos

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

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

Tiago, 14 anos

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

Rita e João Miguel, 13 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.”

Yuleide, 16 anos

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 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.

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, 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.

Existem desigualdades nas práticas desportivas da nossa escola?

Objectivos:

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

Promover 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.

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.

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.

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 + 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.

Boas práticas

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.

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 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 que 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

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.

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 e 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.

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.

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, 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.

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 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.

INCENTIVAR TODAS AS RAPARIGAS A SEREM ACTIVAS

MAIS ACTIVIDADES DESPORTIVAS PARA ATRAIR MAIS RAPARIGAS

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

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.

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

MELHORAR OS NÍVEIS DE AUTO-ESTIMA

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.

Algumas sugestões...

- 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;
- 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.

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.

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.

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 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 76).

ELIMINAR OS ESTEREÓTIPOS

Os termos que excluem, subordinam ou diminuem as pessoas com base no sexo, são injustos, geralmente desadequados e têm um impacte 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», «fufo», «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.

O SEXISMO NOS MODELOS

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

Algumas sugestões...

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...»

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 autêntica Maria-rapaz»*, a norma que utilizamos é uma ideia do que é “masculino”... como se não 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”...

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»* ...

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.

PLANEAR ACTIVIDADES E ORGANIZAR ESPAÇOS PARA PROMOVER A IGUALDADE DE OPORTUNIDADES

PLANEAR ACTIVIDADES DESPORTIVAS PARA GRUPOS MISTOS

Sabemos que planejar 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 – (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. 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 execução.

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.

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 não é possível aumentar, num futuro próximo, a percentagem de raparigas e mulheres praticantes.

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.

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/clubes 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).

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.

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.

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.

A ESCOLHA DO MATERIAL DIDÁCTICO E DESPORTIVO

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

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.

Algumas sugestões...

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.;
- 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 requiera 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.

É importante:

- Regularizar 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.

Glossário

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.

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.

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.

Cabe-nos, como agentes educativos que somos, vigiar as nossas

atitudes e comportamentos para evitar linguagem e práticas discriminatórias ou sexistas, como sejam:

- insultos, “bocas” e frases sexistas e racistas;
- 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.

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:

- as raparigas e mulheres recebem troféus ou **prémios diferentes e de menor valor** do que os rapazes ou os homens;
- se dificulta o acesso das raparigas ou mulheres **às instalações desportivas**, ou se disponibilizam sistematicamente os horários mais tardios para a prática feminina;
- as mulheres treinadoras são desvalorizadas de tal modo que recebem por um trabalho de valor igual uma **remuneração inferior à dos seus colegas**;
- as mulheres árbitras ou juízas são **impedidas de progredir** nas suas carreiras, apenas pelo facto de serem mulheres;
- menores **recursos humanos ou financeiros** são aplicados nos desportos praticados por raparigas ou mulheres;
- 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.

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:

- emagrecimento rápido sem causa aparente;
- desculpas frequentes para não comer ou para o fazer isoladamente;
- praticar exercício físico em excesso;
- amenorreia;
- mudança de temperamento (maior agressividade, irritabilidade e isolamento social);
- atitude extremamente crítica em relação à imagem e forma corporal;
- grandes oscilações de peso;
- instabilidade emocional (alteração de humor).

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.

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.

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: 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”; 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.

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.

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.

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.

Interações

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.

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

Menstruação

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: receio de manchas de sangue na roupa pelo aumento do fluxo menstrual; desconforto corporal; 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

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.

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 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.

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.

ALGUMAS CURIOSIDADES

OS JOGOS OLÍMPICOS

da Era Antiga

- Os Jogos de Olímpia, assim como outros jogos pan-helénicos, e o desporto em geral, têm raízes nos rituais fúnebres, de morte e renascimento de forças vitais da terra, origens no domínio do sagrado, e eram celebrados na proximidade de sepulturas de heróis, como a de Pélops, em Olímpia. Além de festival religioso, os jogos tinham como objectivo mostrar as qualidades físicas dos seus atletas e o estádio substituíva, temporariamente, o campo de batalha. Em Olímpia, de quatro em quatro anos e durante doze séculos (de 776 a.C. e 393 d.C.), tiveram lugar 292 olimpíadas em honra de Zeus.
- O regulamento olímpico era bem claro quanto à presença de mulheres nos Jogos: interdição, por motivos religiosos. A violação das regras era punida com a morte – as prevaricadoras eram atiradas do rochedo Típaion. Os Jogos eram interditados também aos não-gregos, estrangeiros, escravos e aos condenados.
- **Kallipateira** (440 a. C.) deve ter sido a primeira treinadora na história do desporto. Por morte do seu marido, treinou o filho, Peisirodos, e, disfarçada de homem, tomou o lugar destinado aos treinadores. Após a vitória de Peisirodos e com a excitação deixou cair o disfarce. Por ser filha, irmã, prima e mãe de vencedores olímpicos foi poupada de ser lançada do Típaion. Depois do incidente de Kallipateira, foi determinado que os treinadores deviam participar nus nos jogos, tal e qual os concorrentes.

da Era Moderna

- As mulheres foram proibidas de participar na primeira edição dos JO da era moderna – 1896, Atenas.
- O Barão Pierre de Coubertin, figura incontornável no renascimento dos Jogos Olímpicos na era moderna – por internacionalizar os jogos defendendo que a sua realização não devia ficar confinada à Grécia, e por agregar ao desporto a ideia de paz – era contra a presença das mulheres no JO: *“uma olimpíada com mulheres seria irrealista, sem interesse, inestética e imprópria – ... seria uma pseudo Olimpíada.”* *“O único herói Olímpico é o atleta individual adulto. Assim, nem mulheres, nem desportos de equipa.”*
- Embora as mulheres estivessem impedidas de participar, consta que existiu uma competidora não oficial da Maratona: uma grega chamada **Stamata Revithi**, mais tarde designada por **Melpomene** – a deusa grega da Tragédia. Stamata cumpriu a distância em cerca de 4h 50m, uma hora e meia depois do vencedor. Mesmo sem aplausos foi um grande feito, até porque dos 15 atletas à partida, apenas 8 terminaram a corrida.
- Por fim **as mulheres foram autorizadas a competir em Atletismo e Ginástica** (1928, Jogos da IX Olimpíada, Amesterdão) e foi a primeira vez que os Jogos sofreram um “boicote”. As excelentes atletas britânicas recusaram participar nas provas de Atletismo por considerarem que um programa tão reduzido constituía uma afronta para as mulheres.
- Nos Jogos da XI Olimpíada, em Berlim (1936), o ditador Adolfo Hitler assistiu irritado à derrota da ‘supremacia’ da raça branca ariana. A vitória de Jesse Owens, atleta negro-americano, nos 100m, 200m e salto em comprimento e a forma como bateu 5 recordes do mundo, igualando ainda um 6º recorde, fez dele um símbolo da história dos Jogos.
- 40 anos depois da primeira participação nacional de atletas masculinos, as mulheres portuguesas participam nos Jogos Olímpicos (1952, Jogos da XV Olimpíada, Helsínquia): Dália Cunha, Natália Cunha e Laura Amorim são atletas do Ginásio Clube Português e

participam nos Concursos Individuais de Ginástica que também fazem a sua estreia nos Jogos.

- A cavaleira dinamarquesa Lis Hartel foi a primeira mulher a ser autorizada a competir, com os homens, na prova de Ensino. Apesar de limitada por uma paralisia (abaixo dos joelhos), Lis Hartel conquistou a medalha de prata em Helsínquia (1952).
- Até aos JO de 1984 (Los Angeles) as mulheres só eram autorizadas a correr distâncias não superiores a 1.500m. Nesta XXIII Olimpíada, 88 anos depois dos homens, e 56 anos depois de os médicos terem afirmado que as mulheres que corriam os 800m “*envelheciam mais depressa*”, foi introduzida a maratona feminina (42km e 195m). Pela 1.^a vez uma atleta portuguesa conquista uma medalha olímpica – **Rosa Mota** conquista a medalha de bronze na 1.^a edição olímpica da Maratona feminina, e essa mesma atleta é a 1.^a campeã olímpica portuguesa, nessa mesma prova, em 1988 (Seoul).
- Em 1991, o Comité Olímpico Internacional decide que novos desportos só podem ser incluídos no programa olímpico se incluírem provas para mulheres.
- Desde os Jogos da Cidade do México (1968), as mulheres estavam autorizadas a competir, com os homens, em algumas provas de Tiro mas em Barcelona (1992) aconteceu um caso insólito. A atleta da República Popular da China, Shan Zhang, conquistou o 1.^o lugar na prova de Skeet. Nunca uma mulher tinha conquistado o título de campeã olímpica numa prova mista de Tiro. Depois de Barcelona, a Federação Internacional de Tiro suprimiu as provas mistas e criou provas separadas para mulheres e homens, retirando a Shan Zhang a oportunidade de defender o seu título.

OUTRAS CURIOSIDADES

- Desde cedo, a sociedade aceitou as mulheres como praticantes de ténis e em 1884 são autorizadas a competir em Wimbledon. Em Portugal, os Campeonatos Nacionais de **Ténis** masculinos e femininos têm início simultâneo em 1925.

- A francesa Suzanne Lenglen, a “divina”, a “rainha do ténis”, foi a tenista mundialmente mais conhecida. Apenas com 15 anos sagrou-se campeã do mundo (1914). Entre 1919 e 1926 conquistou 171 vitórias consecutivas e venceu 241 torneios, 81 dos quais em *singles*, duas medalhas olímpicas de ouro e uma de prata. Campeã incontestada dominou o ténis e introduziu novas técnicas no jogo e o seu vestuário fez furor – foi a primeira tenista a usar saias curtas que lhe permitiu uma maior amplitude de movimentos. Actualmente, a taça que premeia a competição feminina do torneio de Roland Garros tem o seu nome.
- Em 1931, no torneio de Wimbledon, novo pasmo e choque da assistência quando a tenista espanhola Lili Alvarez apareceu com calções em vez das tradicionais saias.
- Perdura a reivindicação de prémios iguais para a competição masculina e feminina nos torneios de ténis. Já em 1973, a tenista norte-americana Billie Jean King lutava por esse princípio, protagonizando um boicote ao Torneio de Wimbledon de 1975. Actualmente, apesar de os grandes torneios internacionais terem já adoptado a igualdade nos prémios, o *Estoril Open* mantém diferenças inaceitáveis. Em 2008, o vencedor da final masculina, Roger Federer recebeu 51.900 euros enquanto que Maria Kirilenko, vencedora da final feminina, recebeu apenas 15.000 euros, menos de 1/3.
- Em todo o mundo, cerca de 26 milhões de raparigas e mulheres jogam futebol, um número que representa cerca de 10% do total de praticantes. Em Portugal, essa percentagem não atinge os 4%.
- A prática do futebol pelas mulheres, ao contrário do ténis, foi desde cedo vista pela sociedade como inadequada. Em 1894, Nettie Honeyball fundou em Inglaterra o 1.º clube, *Ladies' Football Club*, e um ano depois teve lugar o 1.º jogo. Nos anos seguintes, e mesmo durante a I Grande Guerra (1914-18), o número de equipas era já numeroso tal como os jogos realizados. Também em França, Bélgica, Polónia, Suíça, China e na Checoslováquia se foram formando equipas e organizando campeonatos nacionais e encontros internacionais entre selecções.

- Em França, a 1.^a edição do Campeonato feminino de futebol (1918) foi organizada pela Federação das Sociedades Desportivas Femininas. A equipa vencedora foi a famosa *Fémina Sport* que derrotou na final a equipa do *En Avant*. Em 1923, estas duas equipas apresentaram-se perante milhares de pessoas em Lisboa, Coimbra e Porto, numa tournée organizada pelo jornal desportivo *Sporting*.
- No final de 1921, a *Football Association*, entidade reguladora do futebol em Inglaterra, decidiu interditar a prática do futebol às mulheres, numa altura em que existiam cerca de 150 equipas femininas. A proibição de 50 anos durou até 1971. Na década de 30, a proibição estendeu-se à Holanda, Alemanha e França. Em 1970, realizou-se a 1.^a Taça do Mundo – não reconhecida pela FIFA – e na final a Dinamarca venceu a Itália por 2-0.
- Em 1919, foi noticiada em Portugal a 1.^a tentativa de constituição de uma equipa feminina de futebol na Póvoa do Varzim. No Regulamento da Mocidade Portuguesa Feminina (1933) que era responsável pela organização desportiva nas escolas, foi proibida a prática de muitos desportos, entre os quais o futebol. Contudo existem notícias de jogos de futebol com equipas femininas. Na década de 60, o Boavista Futebol Clube funda a secção feminina de futebol. O 1.^o jogo internacional da selecção feminina foi realizado em 1981. Um ano depois, a selecção nacional participa no grupo C de apuramento para o Campeonato da Europa. Em 1984, a Federação Portuguesa de Futebol suspende os trabalhos da selecção feminina até 1993.
- O 1.^o Campeonato Nacional de Futebol realizou-se na época de 1992/1993, 58 anos depois do 1.^o campeonato masculino (1934/1945). Em 2003, as jogadoras Carla Couto, Edite Fernandes e Sónia Silva são contratadas para integrar equipas no campeonato da China.
- Os primeiros Campeonatos do Mundo femininos de Voleibol (1952), Basquetebol (1953) e Andebol (1957) realizam-se na década de 50 do século XX. Foi também nessa década que a nível nacional se realizaram os primeiros Campeonatos femininos de Voleibol (1959/60), 13 anos após o primeiro campeonato masculino (1946/47), e de Basquetebol (1954/55) passados 22 anos de igual

competição masculina (1932/33). O Andebol teve o seu primeiro campeonato nacional feminino 26 anos após o seu congénere masculino (1951/52), em 1977/78.

- Em 1998, a basquetebolista Ticha Penicheiro foi a primeira jogadora portuguesa a disputar o Campeonato Profissional dos EUA (WNBA) integrando a equipa dos Sacramento Monarchs campeã da WNBA, em 2005.
- Uma modalidade de grande tradição no nosso país é o hóquei em patins e a 1.^a edição do Campeonato Nacional masculino realizou-se em 1939. Embora o 1.^o Campeonato Nacional feminino só tivesse acontecido 53 anos depois, em 1992, no mesmo ano do 1.^o Campeonato do Mundo feminino, existem registos da realização do primeiro jogo feminino em Portugal em 1921, no campo do Sport Lisboa e Benfica. Em 1997, a selecção feminina conquista o título de campeã europeia, e no ano seguinte fica em 2.^o lugar no campeonato do Mundo. Em 2001 sagra-se tricampeã europeia.
- O 1.^o Campeonato Nacional feminino de rãguebi realiza-se em 2000/2001 – 42 anos depois da primeira competição nacional masculina (Campeonato de Portugal, 1958/59). A 1.^a Taça do Mundo masculina realizou-se em 1954 e a feminina apenas em 1991.
- A primeira participação feminina numa prova de Ciclismo data de 1869, em Bordéus (França). Em Portugal, o ciclismo de estrada é uma modalidade muito popular e as primeiras provas realizaram-se na década de 20 do século passado. A 1.^a participação feminina teve lugar em 1924, na 1.^a Volta a Lisboa, com Clara e Cesina Bermudes do S.L. Benfica. Em várias provas, dispersas pelo país, sobressaiu a ciclista do Vitória Futebol Clube, Oceana Zarco. Mas só em 1990 se realizou a 1.^a prova nacional, vencendo a atleta Ana Barros.

Referências

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.

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.

Deusas e Guerreiras nos Jogos Olímpicos

Cruz, Isabel; Botelho Gomes, Paula; Silva, Paula (2006). Comissão para a Igualdade e para os Direitos das Mulheres Presidência do Conselho de Ministros. Lisboa.

A construção/estruturação do género na Educação Física

Silva, Paula (2007). Câmara Municipal de Loures. Loures.

ESPAÑHOL

Construir la escuela coeducativa : la sensibilizacion del profesorado

Bonal, Xavier; Tome, Amparo (1997). Barcelona: Institut de Ciencies de

l'Educacio, Universitat Autonoma de Barcelona. Cuadernos para la Coeducacion, 12.

Las actitudes del profesorado ante la coeducacion: propuestas de intervencion

Bonal, Xavier (1997). Barcelona: Grao, 1997.

FRANCÈS

Sports, École, Société: La Différence des Sexes. Féminin, masculine et activités sportives

Davisse, Annick; Louveau, Catherine. (1998).

INGLÈS

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 (2° 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.

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).

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+V0//PT&L=PT&LEVEL=1&NAV=S&LSTDOC=Y>

Developing Physically Active Girls. University of Minnesota: Tucker Center Research Report (2007).

<http://cehd.umn.edu/tuckercenter/projects/tcrr/2007-Tucker-Center-Research-Report.pdf>

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>

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

Women and Sport - research participation

Australian Sports Commission

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/Article11.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>

Promoting gender equity through sport.

Meier, Marianne (2005).

http://www.maggingen2005.org/downloads/06_promoting_gender_equality.pdf

Women 2000 and Beyond - Women, gender, equality and sport (2007)

United Nations. Department for the Advancement of Women

<http://www.un.org/womenwatch/daw/public/Women%20and%20Sport.pdf>

SÍTIOS INTERNET:

Associação Portuguesa Mulheres e Desporto

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 International
<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

Santé Canada
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>

Gender Equity in Sport for Social Change
http://www.toolkitsportdevelopment.org/casablanca2008/html/topic_3BE41882-B28B-4466-8EC9-265B33935455_4B468999-011D-49F5-B447-45185347D875_2.htm

International Platform on Sport and Development
http://www.sportanddev.org/learnmore/sport_and_gender/promoting_gender_equity_through_sport/index.cfm

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

- Abranches, Graça; Carvalho, Eduarda (1999). *Linguagem, Poder, Educação: O Sexo dos B, A, BAs*. 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.
- Botelho-Gomes, Paula; Afonso, Bela; Silva, Paula; Queirós, Paula (2008). As raparigas são pouco activas? Dos dados da investigação à promoção da prática. In Beatriz Oliveira Pereira e Graça Simões de Carvalho (org.), *Actividade Física, Saúde e Lazer. Modelos de análise e intervenção*. Lidel: Lisboa, 113-123.
- Botelho-Gomes, Paula; Silva, Paula; Caetano, Sílvia; Queirós, Telma. (2008). Desporto e Género: análise das imagens de manuais escolares dos 2.º e 3.º ciclos do ensino básico. *Cadernos SACAUSEF A Dimensão do Género nos produtos educativos multimédia (ME, DGIDC)*, 3: 83-92.
- Carmo, Maria G (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 3.º ciclo do Ensino Básico*. Dissertação de Mestrado. FCDEF-UP.
- Connell, Raewyn.(2008). Masculinity construction and sports in boys' education: a framework for thinking about the issue. *Sport, Education and Society*, 13 (2), 131-145.
- Clark, Sheryl; Paechter, Carrie. (2007). 'Why can't girls play football?' Gender dynamics and the playground. *Sport, Education and Society*, 12 (3), 261 - 276.
- 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.
- Ferraz, M. Goreti. (2002). *Questões de Género na Aula de Educação Física: representações de alunas e de alunos do 9.º ano da Escola Básica do 2.º, 3.º 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.
- Flintoff, Anne. (2008). Targeting Mr average: participation, gender equity and school sport partnerships. *Sport, Education and Society*, 13 (4), 393 - 411.
- Gomes, Ana (2007). *Avaliação e Género na Educação Física – perspectiva de docentes e discentes do ensino secundário*. Dissertação de Mestrado. Porto: FADE-UP.
- 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.
- Hay, Peter J.; lisahunter . (2006). 'Please Mr Hay, what are my poss(abilities)?': legitimation of ability through physical education practices. *Sport, Education and Society*, 11 (3), 293 – 310.

- Hickey, Chris (2008). Physical education, sport and hyper-masculinity in schools. *Sport, Education and Society*, 13 (2), 147-161.
- Jaffee, L., & Manzer, R. (1992). Physical activity and self-esteem. *Melpomene Journal*, 11 (3), 14-23.
- Lentillon, Vanessa; Cogérino, Genevieve; Kaestner, Mattias. (2006). Injustice in physical education: gender and the perception of deprivation in grades and teacher support. *Social Psychology of Education*, 9, 321–339.
- 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). *Atividade Física e Prática Desportiva nos Jovens Portugueses*. Aventura Social e Saúde, FMH.UTL, 1.
- Meyer, Elizabeth. (2008). Gendered harassment in secondary schools: understanding teachers' (non) interventions. *Gender and Education*, 20, (6), 555–570.
- Moulin, Caroline. (2005). *Féminités adolescentes. Itinéraires personnels et fabrication des identités sexués*. Rennes: Presses Universitaires de Rennes.
- 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 professoras (as) – estagiárias (as)*. Dissertação de Mestrado. Porto: FCDEF-UP.
- Silva, Paula; Botelho–Gomes, Paula; Goellner, Silvana. (2008). Educação Física no sistema educativo português: um espaço de reafirmação da

- masculinidade hegemônica. *Rev. Bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo*, Vol. 22, n.º 3, p. 219-33.
- Silva, Paula; Botelho–Gomes, Paula; Goellner, Silvana (2008). As relações de género no espaço da Educação Física – a percepção de alunos e alunas. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, Vol. 8, n.º 3, p. 396 – 405.
- 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.

COLECÇÃO MUDAR AS ATITUDES

1. *A Minha Profissão* – Isabel Romão e Fernando Baginha, 1979*
2. *Feminino-Masculino, Factos e Imagens* – Isabel Romão e Fernando Baginha, 1979*
3. *Rapaz, Rapariga – Qual a Diferença – I*, 1980*
4. *Rapaz, Rapariga – Qual a Diferença – II*, 1980*
5. *Rapaz, Rapariga – Qual a Diferença – III*, 1980*
Mudar as Atitudes, 1981 (brochura) *
Raparigas e Rapazes, o mesmo Mundo, as mesmas Tarefas, 1981*
6. *Actividades para uma Educação não Sexista – sugestões para o ensino pré-primário* - Isabel Romão, 1983*
7. *Distorções Sexistas nos Materiais Pedagógicos – como identificá-las e como evitá-las* – Isabel Romão, 1989*
8. *Actividades para uma Educação não Sexista – sugestões para o primeiro ciclo do ensino básico* – Isabel Romão, 1989*
9. *Projectos de Vida, Projectos de Aprendizagem: estudo exploratório* – Fernanda Henriques, 1994 (2.ª edição, 1996) *
10. *Quando Eu For Grande* – José Paulo Casimiro da Fonseca, 1994*
11. *Representações Femininas nos Manuais Escolares de Aprendizagem da Leitura do 1.º Ciclo do Ensino Básico* – José Paulo da Fonseca, 1994*
12. *Rosa Cor de Azul* – Projecto “Em Busca de uma Pedagogia da Igualdade” – Luísa Ferreira da Silva, Fátima Alves, Adelina Garcia, Fernanda Henriques, 1995*
13. *A Escola e a Construção da Identidade das Raparigas: o exemplo dos Manuais Escolares* – Maria de Jesus Agapito Martelo, 1999 (2.ª edição 2004)
14. *Representações de Género em Manuais Escolares – Língua Portuguesa e Matemática: 1.º ciclo* – Anabela Filipe Correia e Maria Alda de Azevedo Dias Ramos, 2002*

15. *Educação Familiar. Estratégias para a Promoção da Igualdade de Género* – Cristina Maria Coimbra Vieira, 2006
16. *Desporto na Escola. Educando para a Igualdade* – Associação Portuguesa Mulheres e Desporto, 2009
17. *O Feminino e o Masculino nos materiais pedagógicos – (in)Visibilidades e (des)Equilíbrios* – Maria Teresa Alvarez Nunes, 2009

* Esgotado.