

MANUAL EUROPEU PARA A IGUALDADE DE GÉNERO, EQUIDADE E INCLUSÃO NO DESPORTO: UMA PERSPETIVA ATRAVÉS DO PROJETO ERASMUS + WOMEN-UP



Co-funded by
the European Union



Editores:

ANTONINO PEREIRA

FRANCISCO MENDES

ABEL FIGUEIREDO



**Politécnico
de Viseu**



**MANUAL EUROPEU PARA A IGUALDADE
DE GÉNERO, EQUIDADE E INCLUSÃO NO
DESPORTO: UMA PERSPETIVA ATRAVÉS DO
PROJETO ERASMUS + WOMEN-UP**

Editores:

ANTONINO PEREIRA

FRANCISCO MENDES

ABEL FIGUEIREDO



Dykinson, S.L.

©Direitos de autor dos autores
Viseu, 2024

Ficha Técnica

Título: Manual Europeu para a Igualdade de Género, Equidade e Inclusão no Desporto: uma Perspetiva através do Projeto Erasmus+ Women-Up

Editores: Antonino Pereira, Francisco Mendes, Abel Figueiredo

Edição: Editorial DYKINSON, S.L.; Instituto Politécnico de Viseu

Design e Paginação: Ângelo Fonseca

Tradução: Victoria Martins

Capa: Paulo Medeiros

ISBN (Ebook): 978-972-8765-53-8

DOI: 10.34633/978-972-8765-53-8

Editorial DYKINSON, S.L.
Meléndez Valdés, 61 - 28015 Madrid
Telefone (+34) 915442846 - (+34)
915442869
E-mail: info@dykinson.com
<http://www.dykinson.es>
<http://www.dykinson.com>

INSTITUTO POLITÉCNICO DE VISEU
Av. Cor. José Maria Vale de Andrade
Campus Politécnico,
3504-510 Viseu
Telefone (+351) 232 480 700
E-mail: ipv@sc.ipv.pt
<https://ipv.pt/>

Não é permitida a reprodução total ou parcial deste livro, nem a sua incorporação num sistema informático, nem a sua transmissão de qualquer forma ou por qualquer meio, seja ele eletrónico, mecânico, por fotocópia, por gravação ou outros métodos, sem a permissão prévia e por escrito do editor. A violação dos direitos mencionados pode ser considerada um crime contra a propriedade intelectual (art. 270 e seguintes do Código Penal).

Dirija-se ao Cedro (Centro Espanhol de Direitos Reprográficos) se precisar fotocopiar ou digitalizar algum fragmento desta obra. Pode entrar em contato com o Cedro através do site www.conlicencia.com ou pelo telefone 917021970 / 932720407.

Este livro foi submetido à avaliação do nosso Conselho Editorial.
Para mais informações, consulte www.dykinson.com/quienes_somos.

Editores:

Antonino Pereira - Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Viseu, Viseu, Portugal

Francisco Mendes - Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Viseu, Viseu, Portugal

Abel Figueiredo - Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Viseu, Viseu, Portugal

Agradecimentos:

Aos investigadores das instituições parceiras neste projeto europeu, designadamente, Universidad Católica San António de Murcia (Espanha), Universidade de Tessália (Grécia), UISP Comitato di Pisa (Itália), Collective Innovation (Noruega), Istituto CO.RI. (Itália), Champions Factory (Irlanda) e Universidade de Pamukkale (Turquia).

Aviso Legal:

Ainda que financiado pela União Europeia, as opiniões expressas são exclusivamente do(s) autor(es) e não refletem necessariamente as da União Europeia ou da Agência Executiva de Educação e Cultura da União Europeia (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por tais opiniões.



**Co-funded by
the European Union**

Logotipo das instituições participantes:



**UNIVERSITY OF
THESSALY**

RESUMO

O *Manual Europeu para a Igualdade e Género, Equidade e Inclusão no Desporto* é um produto intelectual do Projeto Erasmus+ *Women-Up*, cofinanciado pela União Europeia. Esta obra pretende sensibilizar e inspirar a realização de iniciativas que promovam a igualdade de género no desporto. Estimula as instituições, os agentes desportivos e os cidadãos a destacar as potencialidades e valores do desporto e atividade física e, disponibiliza estratégias promotoras da igualdade, equidade e inclusão do género. Trata-se de uma obra com oito capítulos, centrados sobre temas distintos, e elaborados pelas instituições parceiras do projeto.

O primeiro capítulo destaca os efeitos positivos da atividade física na saúde e bem-estar das pessoas, independentemente do género e idade.

Segue-se a governação nas organizações desportivas, analisando-se a representação das mulheres nos lugares de decisão das instituições desportivas, os obstáculos que enfrentam neste domínio e ainda as estratégias para promover a igualdade de género. O capítulo III sublinha a importância da legislação desportiva, decisiva na promoção da igualdade de género no setor desportivo, não apenas na formulação dos conteúdos básicos da política, mas também na definição de prioridades.

O Manual analisa ainda os desafios que se colocam à carreira das mulheres desportistas e proporciona algumas estratégias de apoio. Também se apresentam reflexões acerca da discriminação de género na cobertura mediática, bem como o papel da educação na promoção da equidade.

Também a interseccionalidade no desporto é analisada, destacando-se a importância de compreender e analisar como a raça, a etnia, a sexualidade e outras identidades sociais se intersectam com o género, moldando as experiências, oportunidades e desafios enfrentados pelo(a)s atletas.

Finalmente, o último capítulo correlaciona a atividade física e a saúde mental, assim como o contexto em que aquela se realiza.

São apresentados diversos estudos de caso, orientações científicas, técnicas e pedagógicas suportados em testemunhos de promoção da equidade de género no desporto. Enfatiza-se ainda a importância da criação de uma ampla rede de apoio à igualdade, equidade e inclusão, perspetivando um futuro onde as pessoas de todos os géneros prosperem no mundo do desporto.

Em jeito de conclusão, e num relance sobre Portugal, constata-se que nos últimos anos o desporto feminino tem registado uma evolução positiva, quer no domínio da participação, quer da governança, quer ainda da visibilidade. No entanto, ainda subsistem muitas barreiras e desafios. Nesse sentido, a promoção do desporto feminino exige um esforço coletivo das instituições políticas, educativas e desportivas, dos diversos agentes desportivos e da sociedade em geral para que todas as mulheres tenham a oportunidade de participar plenamente no desporto. Esperamos que este Manual possa dar, ainda que modesto, um contributo nesse sentido.

ÍNDICE

RESUMO EXECUTIVO	8
1. INTRODUÇÃO	8
2. ENQUADRAMENTO	9
3. PÚBLICO-ALVO E CONTEÚDO.....	11
4. ESTRUTURA DO MANUAL	11
CAPÍTULO 1: A importância social, médica e psicológica da realização de atividade física para homens e mulheres de todas as idades	13
CAPÍTULO 2: Governança nas organizações desportivas: uma abordagem de género	20
CAPÍTULO 3: Legislação desportiva e possível discriminação de género em países europeus..	33
CAPÍTULO 4: Carreira dupla de uma desportista: problemas e sucessos	45
CAPÍTULO 5: Discriminação de género nos media	59
CAPÍTULO 6: Educação, género e desporto	72
CAPÍTULO 7: Interseccionalidade nos desportos: explorando o impacto da raça, etnia, sexualidade e outras identidades sociais na participação e experiências nos desportos	84
CAPÍTULO 8: Atividade física e saúde mental: examinando as ligações entre exercício, atividade física e resultados de saúde mental, tais como stress, ansiedade e depressão.	90
APÊNDICES.....	104
Lista de recursos relevantes.....	104
Ferramentas e orientações	105
Organizações relevantes.....	106
Glossário de termos.....	107

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Evolução da participação feminina nos Jogos Olímpicos desde 1900.....	20
Tabela 2 - Ano e marco importante na equidade de género e empoderamento das mulheres no desporto	22
Tabela 3 – Dados das Federações Desportivas Internacionais dos Jogos Olímpicos de Verão (Paris 2024) sobre a presença de Mulheres em Governação.....	24
Tabela 4 - Dados sumários das Federações Desportivas Internacionais dos Jogos Olímpicos de Verão (Paris 2024) relativos à percentagem de Mulheres em Governação.....	25
Tabela 5 - Federações Desportivas Internacionais dos Jogos Olímpicos de Verão (Paris 2024) Intencionalidade de Mudança em relação à Presença de Mulheres na Governação.....	26
Tabela 6 - Dados da ASOIF relativos à presença de Mulheres em Governação em maio de 2023.....	26
Tabela 7 - Objetivos de Documentos Internacionais.....	50
Tabela 8 - Visão geral selecionada de programas de transição de carreira.	52
Tabela 9 - Recursos para a tarefa e mais informações.....	53
Tabela 10 - Recursos para a tarefa e mais informações.	97
Tabela 11 - Folha de registo para avaliar as manifestações e conseqüências do stress.....	98
Tabela12 - Autoavaliação para prática de relaxamento.	99
Tabela 13 - Rubrica para a avaliação do estudo de caso apresentado.....	100

LISTA DE FIGURAS

Figura 1- Indica grupos etários alinhados com possíveis percursos de dupla carreira	47
Figura 2 - Ambiente Político, Ambiente Social, Comunicação Social, Crenças Sociais e Redes Sociais.	51
Figura 3 - A posição do Parlamento Europeu-União Europeia sobre a discriminação de género nos Media.	59
Figura 4 - Na Universidade do Sul da Califórnia, os estudantes-atletas masculinos têm mais cobertura nos Media do que as suas homólogas femininas.	60
Figura 5 - Discriminação dos Média relacionada com género.	65
Figura 6 - Posição do Instituto Geena Davis sobre a discriminação de género nos Media	66
Figura 7 - Posição do Women's Media Center sobre a	68
Figura 8 - Conselho da Europa-União Europeia: Mais de três quartos dos artigos de.....	69
Figura 9 - Diferenças na prática desportiva e abandono do desporto de acordo com o sexo numa amostra de adolescentes.....	74
Figura 10 - Diferentes taxas de participação desportiva numa amostra de adolescentes, dependendo do género.	76
Figura 11 - Diferenças entre locus de controlo interno	93
Figura 12 - Influência de diferentes tipos de intervenção em variáveis psicológicas.Fonte:	95
Figura 13 - Plano de Competição.....	99

RESUMO EXECUTIVO

Shirin Amin

Gerente. Champions Factory International, Dublin, Irlanda

Orlando Mbah

Investigador. Champions Factory International, Dublin, Irlanda

1. INTRODUÇÃO

O Manual sobre Igualdade de Género, Equidade e Inclusão no Desporto é um produto intelectual do projeto *Women in Sport: Gender Relations and Future Perspectives (Woman Up)*, cofinanciado pela União Europeia. Este guia abrangente tem como objetivo sensibilizar e motivar a criação de uma rede de apoio à igualdade de género no domínio do desporto. Ao envolver partes interessadas, incluindo operadores desportivos, decisores políticos, educadores e cidadãos, o Manual enfatiza o valor do desporto e da atividade física, destacando ao mesmo tempo estratégias para promover a igualdade de género, equidade e inclusão.

Este Manual é um recurso substancial composto por oito capítulos, cada um liderado por organizações de renome no campo. Aborda uma ampla variedade de temas e fornece informações valiosas e orientações para avançar na igualdade de género no desporto. O primeiro capítulo estabelece a base explorando a importância da atividade física para indivíduos de ambos os sexos e idades. Isso destaca os inúmeros benefícios de participar em desportos, incluindo melhoria da saúde física, bem-estar mental melhorado e conexões sociais mais fortes. Os capítulos seguintes abordam os desafios e benefícios únicos vivenciados por mulheres no desporto. Elucidam sobre questões significativas, como maternidade, menstruação e experiências femininas, oferecendo perspetivas valiosas e estratégias para abordá-las. Além disso, esses capítulos examinam os riscos associados à inatividade física e destacam a importância de promover a equidade em saúde através de abordagens inclusivas e sensíveis ao género.

O Manual também dedica considerável atenção à governação de organizações desportivas através de uma perspetiva de género. Aborda a sub-representação das mulheres em cargos de liderança, a necessidade crítica de equidade de género nas organizações desportivas e as barreiras que as mulheres enfrentam para aceder a cargos de liderança. Além disso, fornece estratégias eficazes e recomendações para promover a igualdade de género nos processos de tomada de decisão dentro das organizações desportivas. Outro aspeto crucial abordado no Manual é a legislação desportiva e a potencial discriminação de género nos países europeus. Ele fornece uma visão geral dos quadros legais existentes e examina exemplos de disparidades de género na legislação e política desportiva. Ao analisar os aspetos económicos da participação feminina no desporto, incluindo diferenças salariais e disparidades financeiras, o manual defende estratégias que promovam a equidade de género na legislação e política desportiva através de recomendações e reforma.

Para além disso, reconhecendo os desafios da dupla carreira enfrentados por atletas do sexo feminino, o Manual oferece perceções sobre o equilíbrio entre as atividades atléticas e outras responsabilidades. Explora os benefícios e oportunidades que surgem ao seguir uma dupla carreira e fornece estratégias práticas para apoiar e capacitar as atletas femininas a alcançar seus objetivos atléticos e profissionais. A discriminação de género na comunicação social é outra preocupação significativa abordada no manual. Examina de uma forma crítica os estereótipos de género, representações tendenciosas de atletas do sexo feminino e a profunda influência da representação mediática nas perceções públicas e na participação no desporto. O Manual apresenta estratégias para desafiar e superar esses preconceitos, defendendo um aumento na representação de mulheres na cobertura mediática de desportos e a quebra de estereótipos.

A educação desempenha um papel crucial na promoção da equidade de gênero e reconhecimento social no desporto, e o Manual dedica um capítulo para explorar essa interseção. Destaca os desafios enfrentados por mulheres e meninas no acesso à educação desportiva e fornece estratégias acionáveis para avançar na equidade de gênero em ambientes educacionais. Além disso, o manual investiga o tópico complexo da interseccionalidade no desporto, considerando a interação de raça, etnia, sexualidade e outras identidades sociais. Investiga como essas identidades interseccionais impactam a participação e experiências no desporto, elucida sobre a violência baseada no gênero e oferece estratégias para promover a inclusividade e equidade para indivíduos com identidades marginalizadas interseccionais. Ao longo do Manual, numerosos estudos de caso e orientações científicas, técnicas e pedagógicas foram apresentados para mostrar exemplos práticos e baseados em evidências de promoção da igualdade de gênero no desporto.

O Manual sobre Igualdade de Gênero, Equidade e Inclusão no Desporto serve como um recurso abrangente e inestimável para todas as partes interessadas em promover a igualdade de gênero no desporto. Isso destaca a importância da ação positiva e da criação de uma rede de apoio para promover a igualdade de gênero, equidade e inclusão no desporto. Ao vislumbrar um futuro em que indivíduos de todos os gêneros prosperem no mundo do desporto, o Manual incentiva esforços coletivos para criar um cenário desportivo mais inclusivo e equitativo.

2. ENQUADRAMENTO

A Igualdade de Gênero, Equidade e Inclusão têm recentemente ocupado um lugar central nas discussões entre decisores políticos e agentes de mudança que trabalham para criar uma sociedade justa e equitativa, na qual todos, independentemente do gênero, possam prosperar e atingir seu pleno potencial (Quintana e Borghi, 2022). Nesse contexto, este manual serve como um guia sem igual que desperta a consciência e alimenta ação decisiva para pavimentar o caminho em direção à verdadeira igualdade de gênero no âmbito do desporto. Elaborado como um notável resultado intelectual do projeto Women Up, generosamente cofinanciado pela União Europeia, este manual agrupa a profunda experiência de organizações de renome, apresentando um tesouro de estratégias e conhecimentos para impulsionar a marcha em direção à igualdade de gênero, equidade e inclusão no desporto. Baseando-se no inovador "Projeto AGES", que examinou meticulosamente disparidades de gênero na participação desportiva de adolescentes e revelou a persistente presença de estereótipos de gênero no domínio desportivo, este projeto dá um passo audacioso à frente. Reconhece o papel crucial de treinadores e professores, juntamente com outros intervenientes, na promoção de práticas iguais e inclusão abrangente de adolescentes no desporto, visando pôr fim aos estereótipos de gênero prevalentes nos seis países participantes. Navegaremos na rica tapeçaria deste manual, desvendando conhecimentos profundos e utilizando estratégias acionáveis para defender a causa da igualdade de gênero no desporto.

Houve um reconhecimento crescente da importância da igualdade de gênero em várias esferas da sociedade, incluindo o desporto. O desporto tem o potencial de ter um impacto positivo na saúde física, bem-estar mental e conexões sociais dos indivíduos, independentemente do gênero ou idade (Balish et al., 2005; Balish et al., 2016). Participar em desportos e atividade física pode contribuir para melhorar a aptidão cardiovascular, fortalecer os músculos e melhorar o bem-estar físico geral, tanto em homens quanto em mulheres. Também desempenha um papel crucial na promoção da saúde mental, reduzindo o stress, a ansiedade e a depressão, e melhorando a autoestima e a imagem corporal (Alley & Hicks, 2005; Balish et al., 2016).

No entanto, apesar dos inúmeros benefícios que o desporto oferece, persistem disparidades de gênero e barreiras, impedindo a plena participação e inclusão de mulheres e meninas no desporto (Fowle et al., 2021; Hoerber, 2008). Pesquisas têm mostrado que mulheres e raparigas frequentemente enfrentam oportunidades desiguais, recursos limitados e estereótipos sociais, que desencorajam sua participação e avanço no desporto. Isso pode variar desde disparidades no financiamento e recursos alocados a programas desportivos femininos a atitudes e práticas discriminatórias que limitam o acesso a instalações de treino, competições e posições de liderança (Fowle et al., 2021; Hoerber, 2008).

Estudos têm destacado a persistente disparidade de gênero nas taxas de participação desportiva, especialmente nos níveis competitivos e de elite, onde mulheres e raparigas são sub-representadas (Fowle et al., 2021; Hoerber, 2008). Essa sub-representação pode ser atribuída a uma variedade de fatores, incluindo normas e expectativas sociais, falta de modelos e sistemas de apoio, cobertura mediática e oportunidades

de patrocínio limitadas, e políticas e programas inadequados que abordam a equidade de gênero no desporto (Fowlie et al., 2021).

Por exemplo, Fowlie et al. (2021) examinaram as barreiras enfrentadas por mulheres e raparigas no acesso e participação em desportos numa região específica. Este estudo constatou que normas e expectativas sociais, como estereótipos de gênero e crenças culturais sobre os papéis e capacidades das mulheres, desempenhavam um papel significativo em desencorajar as raparigas de se envolverem em desportos. Também identificou a falta de instalações adequadas, equipamento e oportunidades de treino como barreiras que limitam a participação e o avanço no desporto.

Numa análise abrangente conduzida por Hoerber (2008), as disparidades de gênero no desporto foram minuciosamente examinadas, tornando evidente as numerosas barreiras estruturais e sociais que impedem a participação e envolvimento das mulheres. O estudo destaca a necessidade urgente de mudanças políticas transformadoras e intervenções estratégicas para abordar eficazmente essas disparidades. Uma conclusão chave deste estudo foi a importância de investir em programas e iniciativas desportivas para mulheres. Ao alocar recursos e apoio para desenvolver e fomentar os desportos femininos, podem ser criadas oportunidades para que as atletas do sexo feminino prosperem e mostrem seus talentos em pé de igualdade com seus homólogos masculinos. Esse investimento pode variar desde financiamento para instalações de treino e equipamento até bolsas de estudo e oportunidades de patrocínio, dando assim a possibilidade de as mulheres terem acesso aos recursos e oportunidades necessários para se destacarem nos seus desportos escolhidos.

Além disso, o estudo de Hoerber (2008) enfatizou a importância de promover a equidade de gênero em posições de liderança dentro das organizações desportivas. Derrubar barreiras e preconceitos que limitam o acesso das mulheres a funções de tomada de decisão torna possível a criação de um cenário desportivo mais inclusivo e diversificado (Hoerber, 2008). Isso não apenas empodera as mulheres a contribuir com suas perspectivas e ideias únicas, mas também serve como um modelo a ser seguido para aspirantes a atletas do sexo feminino, indicando que suas ambições e aspirações são válidas e apoiadas. Ao implementar mudanças de política, investimentos direcionados e promover a equidade de gênero em posições de liderança, conforme sugerido pela análise de Hoerber, podemos fomentar um ambiente desportivo mais inclusivo e equitativo para que as mulheres possam derrubar barreiras e criar um campo de jogo nivelado no qual a participação e realizações das mulheres no desporto são celebradas e valorizadas (Hoerber, 2008).

Para enfrentar esses desafios e promover a igualdade de gênero no desporto, é essencial aumentar a consciencialização, desafiar normas e estereótipos sociais e implementar políticas e programas inclusivos. Organizações e intervenientes no desporto devem colaborar para proporcionar oportunidades iguais, recursos e sistemas de apoio para mulheres e raparigas. Isto inclui iniciativas para aumentar a participação feminina em todos os níveis, criar ambientes seguros e inclusivos, promover uma representação equitativa em cargos de liderança e abordar as necessidades e desafios específicos enfrentados por atletas do sexo feminino, tais como questões de maternidade e menstruação (Hoerber, 2008; Fowlie et al., 2021). Ao abordar as disparidades e barreiras de gênero no desporto, podemos criar um ambiente desportivo mais inclusivo e equitativo, no qual indivíduos de todos os gêneros podem participar plenamente, tirando benefício e destacarem-se. Isto não apenas contribui para o bem-estar individual, mas também promove uma sociedade que valoriza e promove a igualdade de gênero em todos os aspetos da vida.

Este Manual aborda esses desafios ao fornecer uma riqueza de conhecimento, estudos de caso e estratégias baseadas em evidências para promover a igualdade de gênero no desporto. Envolve uma ampla variedade de intervenientes, incluindo operadores desportivos, decisores políticos, educadores e cidadãos, enfatizando o valor do desporto e da atividade física na conquista da igualdade de gênero (Farias et al., 2017). Ao apresentar orientações práticas e destacar exemplos bem-sucedidos, este manual visa inspirar ação e fomentar um ambiente de apoio onde indivíduos de todos os gêneros possam prosperar no desporto.

O Manual é composto por oito capítulos, cada um liderado por organizações respeitáveis com experiência em vários aspetos da igualdade de gênero no desporto. O primeiro capítulo destaca os efeitos positivos da atividade física na saúde física, bem-estar mental e conexões sociais dos indivíduos, enfatizando que esses benefícios devem ser acessíveis a pessoas de todos os gêneros e idades. Os capítulos seguintes exploram tópicos específicos, como os desafios e benefícios das mulheres no desporto, questões de maternidade e menstruação, bem como a importância da equidade e inclusividade na saúde. O Manual também examina a governação nas organizações desportivas, a representação de gênero em cargos de liderança e estratégias eficazes para promover a igualdade nos processos de tomada de decisão (Herdt 1996;

Hoerber 2008). Além disso, explora a legislação desportiva, identifica disparidades de género e fornece recomendações para reformas (International Working Group on Women and Sport, 1994).

Reconhecendo os desafios únicos enfrentados por atletas do sexo feminino, o manual aborda os desafios da dupla carreira e oferece estratégias de apoio para ajudar os atletas a equilibrar seus empreendimentos desportivos e académicos (Guerrero & Guerrero Puerta, 2023). Também examina a questão da discriminação de género na cobertura mediática, destacando a importância de uma representação justa e igualitária de atletas de todos os géneros (Fink, 2008). Além disso, o Manual explora o papel da educação na promoção da equidade de género, reconhecendo o impacto das identidades interseccionais nas experiências desportivas (Gil & Etxebeste, 2019).

Ao longo do Manual, foram apresentados numerosos estudos de caso, pesquisas científicas, orientações técnicas e abordagens pedagógicas para fornecer exemplos práticos e baseados em evidências de promoção da igualdade de género no desporto (Casey & Quennerstedt, 2020; Gil-Arias et al., 2021). Ao destacar esses exemplos, o manual visa inspirar os intervenientes a implementar estratégias e intervenções eficazes nos seus contextos específicos.

Baseado naquilo que foi dito anteriormente, o Manual sobre Igualdade de Género, Equidade e Inclusão no Desporto serve como um recurso valioso para indivíduos e organizações comprometidos com o avanço da igualdade de género no desporto. Ao fornecer orientações abrangentes e exemplos práticos, este manual visa inspirar ação e fomentar um futuro em que indivíduos de todos os géneros possam prosperar e destacar-se no desporto. A jornada rumo à igualdade de género no desporto requer um esforço coletivo e este Manual visa ser um catalisador para a mudança. Juntos, podemos criar uma rede de apoio que defende a igualdade de género.

3. PÚBLICO-ALVO E CONTEÚDO

O Manual sobre Igualdade de Género, Equidade e Inclusão no Desporto atende a diversos grupos-alvo, abrangendo intervenientes envolvidos no âmbito do desporto e da igualdade de género. Isso inclui operadores desportivos, decisores políticos, educadores, cidadãos, atletas e indivíduos interessados em promover a igualdade de género nas atividades desportivas. O conteúdo do manual foi projetado para fornecer informações abrangentes, estratégias práticas e orientações baseadas em evidências para enfrentar desafios e promover a igualdade de género no setor desportivo. Abrange uma ampla variedade de tópicos, incluindo os benefícios da atividade física, desafios únicos enfrentados por mulheres no desporto, governação de organizações desportivas, legislação desportiva, desafios da dupla carreira, representação nos media, educação, interseccionalidade e estudos de caso. Ao adaptar o conteúdo às necessidades e interesses do público-alvo, o manual visa inspirar ação, aumentar a consciencialização e fomentar uma rede de apoio para a igualdade de género, equidade e inclusão no desporto.

4. ESTRUTURA DO MANUAL

O Manual sobre Igualdade de Género, Equidade e Inclusão no Desporto está estruturado de maneira abrangente e organizada, sendo composto por oito capítulos informativos. Cada capítulo é liderado por organizações de renome no campo, garantindo uma variedade de perspetivas e competências. O manual inicia-se com um capítulo fundamental que explora a importância da atividade física para indivíduos de todos os géneros e idades, destacando os seus benefícios para a saúde física, bem-estar mental e conexões sociais. Capítulos subsequentes aprofundam-se em áreas específicas, como os desafios e benefícios vivenciados por mulheres no desporto, abordando questões como maternidade, menstruação e experiências femininas. A governação de organizações desportivas com uma perspetiva de género é amplamente abordada, enfatizando a necessidade de equidade de género em posições de liderança e fornecendo estratégias para superar barreiras. O manual também examina legislação desportiva, identifica disparidades de género e defende a equidade por meio de recomendações e reforma. Reconhecendo os desafios da dupla carreira enfrentados por atletas do sexo feminino, são oferecidos conhecimentos práticos para apoiá-las e capacitá-las a alcançar seus objetivos atléticos e profissionais. Adicionalmente, o manual aborda a discriminação de género nos media e explora estratégias para desafiar preconceitos e aumentar a representação. A educação e a interseccionalidade no desporto também são examinadas, juntamente com estudos de caso e orientações práticas ao longo do manual, para apresentar abordagens baseadas em evidências para promover a igualdade de género no desporto. A natureza bem estruturada e abrangente do

manual garante que os leitores possam navegar facilmente e ter acesso a informações valiosas para apoiar seus esforços para fomentar a igualdade de género, equidade e inclusão no domínio desportivo.

CAPÍTULO 1: A IMPORTÂNCIA SOCIAL, MÉDICA E PSICOLÓGICA DA REALIZAÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA PARA HOMENS E MULHERES DE TODAS AS IDADES

Verter Tursi

Gerente. UISP Unione Italiana Sport per Tutti, Pisa, Itália

1. INTRODUÇÃO

A importância social, médica e psicológica da participação em atividade física para homens e mulheres de todas as idades é agora demonstrada pelas melhores práticas, evidências científicas, diretrizes governamentais, documentos e recomendações certificadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em todo o mundo. Neste capítulo e nos seguintes, tentaremos apresentar algumas das evidências mais significativas e atuais, que consideramos a base do projeto Women Up. Discutimos os últimos avanços em relação aos riscos da inatividade física e os benefícios da atividade física, a relação entre atividade física e equidade em saúde, e aspectos específicos relacionados às mulheres, tais como gravidez e menstruação, em relação ao desempenho e participação. Também exploraremos estratégias para promover a atividade física. As Diretrizes da OMS sobre Atividade Física e Comportamento Sedentário 2020 (Russo, Tursi, Sánchez-Pato & Samantzis, 2020) fornecem recomendações de saúde pública baseadas em evidências para crianças, adolescentes, adultos e idosos em relação à quantidade de atividade física (frequência, intensidade e duração) necessária para oferecer benefícios significativos à saúde e mitigar riscos à saúde. Estas diretrizes também incluem recomendações sobre as associações entre comportamento sedentário e resultados de saúde, bem como para subpopulações específicas, tais como mulheres grávidas e pós-parto, e pessoas que vivem com condições crônicas ou deficiências.

Estudos epidemiológicos têm definido as relações entre a atividade física e o bem-estar social, médico (American College of Sports Medicine, 1998) e psicológico (Blair, 1993; Blair et al., 1995). O comportamento sedentário é reconhecido como "um problema fundamental de saúde pública" (União Europeia, 2014a) devido à sua associação com um maior risco de mortalidade geral (União Europeia, 2014b) e incapacidade física devido a condições concomitantes. Infelizmente, a inatividade física ainda é um problema generalizado nos países da UE, conforme representado pelos dados do Eurobarômetro (UISP, 1984). Os dados também destacam diferenças de gênero, com uma clara prevalência da participação masculina em atividade física e desportos em comparação com as mulheres em todos os países europeus, faixas etárias e contextos, exceto para a faixa etária de 3 a 10 anos. Embora seja cientificamente evidente que a atividade física e os desportos sejam cruciais para a adoção de estilos de vida saudáveis, promoção do bem-estar, redução de desigualdades e prevenção de doenças em todas as idades para todos, é igualmente claro que o modelo cultural atual associado a estas atividades cria condições desfavoráveis, senão adversas, para a participação das mulheres, comprometendo os direitos das mulheres.

A história da participação das mulheres nos Jogos Olímpicos modernos serve como exemplo. Na primeira edição, realizada em Atenas em 1896, as mulheres estavam ausentes. Pierre de Coubertin, o "fundador" dos Jogos Olímpicos modernos, afirmou que "os Jogos Olímpicos não são para mulheres". A primeira vez que as mulheres puderam participar foi nos Jogos de Paris em 1900, com vinte e duas atletas representando apenas 2% de todos os competidores. Em 1921, Alice Milliat fundou a Federação Internacional de Desportos Femininos e organizou os primeiros Jogos Mundiais Femininos em Paris em 1922, com 77 atletas de diferentes países e mais de 15.000 espectadores. Somente durante os Jogos Olímpicos de 1936 é que as mulheres adquiriram o papel de atletas. Nos anos seguintes, o número de mulheres aumentou gradualmente. Nas Olimpíadas de Tóquio em 2021, a percentagem de participantes femininas atingiu 48%, enquanto que nos Jogos Olímpicos de Inverno em Pequim, houve uma confirmação da mudança, com uma proporção de 45% de participantes femininas para 55% de participantes masculinos. Atualmente, há um anúncio oficial de que as Olimpíadas de Paris em 2024 alcançarão a igualdade de gênero total, com 50% de atletas masculinos e 50% de atletas femininas.

No entanto, a participação e os direitos não progridem ao mesmo ritmo. Em 1985, a Associação Italiana de Desporto para Todos (UISP) propôs a primeira "Carta dos Direitos das Mulheres no Desporto" ao Parlamento Europeu, destacando as desigualdades de género no desporto e enfatizando a importância de remover barreiras culturais, sociais e psicológicas que impedem a participação real das mulheres. Posteriormente, a primeira Conferência Mundial sobre Mulheres e Desporto foi realizada em Brighton em 1994, seguida por conferências em Atenas (2004) e Berlim (2013) organizadas pelos ministros e autoridades de alto nível responsáveis pela educação física e desporto (MINEPS) da UNESCO. Estas conferências tinham como objetivo promover oportunidades iguais no setor desportivo e eram ricas em dados, estudos e pesquisas. Enquanto isso, o Livro Branco de 2007 da Comissão Europeia sobre o Desporto confirmou que "O desporto faz parte do património de cada homem e mulher" (Fagard, 2001). Em 2011, uma nova Carta Europeia dos Direitos das Mulheres no Desporto (Fox, 1999), também desenvolvida pela UISP, demonstrou que os resultados alcançados até aquele momento ainda estavam longe das aspirações de 1985. Em 2014, o documento "Igualdade de Género no Desporto - Proposta de Ações Estratégicas 2014-2020" (Grupo de Especialistas em Igualdade de Género no Desporto, 2014) enfatizou a necessidade de abordar as desigualdades de género no desporto, afirmando: "Embora estejamos a testemunhar um número crescente de mulheres na Europa a participar em atividades desportivas, muito ainda precisa ser feito na esfera da igualdade de género. Assim, a importância do desporto na vida diária não pode ser exagerada. O desporto contribui significativamente para a aptidão física, saúde, economia e autodesenvolvimento, ensinando-nos valores e habilidades, como disciplina, trabalho em equipa, respeito e perseverança. É ainda mais lamentável, portanto, que o mundo dos desportos ainda seja afligido por desigualdades entre mulheres e homens".

2. ENQUADRAMENTO CIENTÍFICO. RISCOS ASSOCIADOS À INATIVIDADE FÍSICA

As doenças relacionadas ao estilo de vida sedentário estão entre as dez principais causas de morte e incapacidade em todo o mundo (Russo, Tursi, Sánchez-Pato & Samantzis, 2020). Na Europa, a inatividade física representa 6% das mortes e 3,3% dos anos de vida afetados por incapacidade (DALYs) em homens, e 6,7% das mortes e 3,2% dos DALYs em mulheres. O comportamento sedentário dobra o risco de doenças cardiovasculares (Sherman, 1999), diabetes mellitus tipo 2 (Bassuk, 2005), obesidade (OMS, 1998), osteoporose (Pang, 2005), certas formas de cancro (Thune, 2001) e mortalidade por doenças cardiovasculares e acidente vascular cerebral, aumentando assim o risco de hipertensão e cancro em 30%. Benefícios da atividade física. De acordo com o documento da OMS/OECD "Step up! Tackling the burden of insufficient physical activity in Europe" 2023 (American College of Sports Medicine, 1998), se a população da UE aumentasse a atividade física para os níveis mínimos recomendados, mais de 10.000 mortes prematuras poderiam ser evitadas a cada ano e haveria a prevenção de 11,5 milhões de novos casos de doenças crónicas não transmissíveis (DCNTs) até 2050, incluindo 3,8 milhões de casos de doenças cardiovasculares, 3,5 milhões de casos de depressão, quase 1 milhão de casos de diabetes tipo 2 e mais de 400.000 casos de vários tipos de cancro. Alcançar a meta de 300 minutos de atividade física por semana preveniria um adicional de 16 milhões de casos de DCNTs. Um pacote de políticas destinadas a aumentar a atividade física implementado em 36 países economizaria cerca de 14 bilhões de euros em custos de saúde até 2050 e geraria um retorno de 1,7 euros para cada euro investido.

Além disso, conforme sugerido pela OMS, a prática regular de atividade física combinada com uma dieta saudável oferece diversos benefícios que contribuem para um estilo de vida saudável. Os benefícios da atividade física estão relacionados com o bem-estar físico, psicológico e social dos indivíduos. O bem-estar físico ajuda a prevenir doenças cardiovasculares, metabólicas e neoplásicas, reduzindo o risco de ataques cardíacos, hipertensão e AVC. Desempenha um papel importante na prevenção da doença de Alzheimer, uma doença neurodegenerativa que afeta principalmente a população idosa. A atividade física auxilia no controlo do peso corporal, reduzindo o excesso de peso e a obesidade, e suas consequências, como a diabetes. Também auxilia no controlo dos níveis de colesterol, contribui para o controlo da glicose no sangue e reduz a pressão arterial. Os benefícios da atividade física estendem-se aos sistemas muscular e esquelético, prevenindo distúrbios e desconfortos que podem afetar ossos e músculos. Além disso, ajuda a manter uma postura adequada e reduz danos musculoesqueléticos causados por um estilo de vida sedentário.

O bem-estar psicológico é melhorado pela prática regular de atividade física, pois reduz o desconforto mental, como o *stress*, ansiedade e depressão. Auxilia na regulação dos padrões de sono, aumenta a

concentração no trabalho ou estudo e melhora o humor geral, atuando como um antidepressivo natural por meio da libertação de endorfinas. Isto promove relaxamento, fortalece a autoestima, incentiva bons hábitos e fomenta uma abordagem positiva à vida. O bem-estar social é facilitado por meio da atividade física, pois promove a interação entre as pessoas, ajuda os indivíduos a se sentirem melhor consigo mesmos e com os outros, reduz a solidão e previne os efeitos psicológicos negativos causados pelo isolamento. A atividade física e o desporto ajudam crianças e adolescentes a construir relacionamentos sociais, estimulam interações sociais e combatem vários distúrbios psicossomáticos que ocorrem durante a infância e a adolescência. Além disso, o exercício físico reforça valores sociais importantes, promovendo uma atitude positiva em relação à vida e impactos positivos nos relacionamentos com os pares e adultos.

Apesar dos benefícios para a saúde e o bem-estar da atividade física, muitas pessoas na União Europeia não praticam atividade física suficiente. A prevalência de atividade física insuficiente já era alta antes da pandemia de COVID-19, com mais de um em cada três adultos não cumprindo as orientações de atividade física da OMS. Quase metade (45%) relatou que nunca praticou exercícios ou fez desporto. A inatividade física também é comum entre adolescentes, com menos de um em cada cinco meninos e uma em cada dez meninas em 27 Estados Membros da UE relatando cumprirem a recomendação da OMS em 2018 (Blair, 1993).

Atividade física e equidade em saúde: Mulheres e idosos têm menor probabilidade de se envolverem regularmente em desporto ou exercício físico. Entre jovens de 15 a 24 anos, 73% dos homens participam de desporto ou exercício físico pelo menos semanalmente, em comparação com 58% das mulheres. Pessoas de grupos socioeconómicos mais baixos têm menos probabilidade de se exercitarem regularmente, mas a atividade física ocupacional é menos comum em grupos socioeconómicos mais altos (Blair et al., 1995).

Nesse sentido, dados, gráficos e estudos fornecidos pelo Eurobarómetro são altamente úteis. Para concluir, uma breve nota histórica sobre a relação entre atividade física e saúde. Esta conexão parece ter atingido seu auge na Grécia nos últimos 500 anos a.C. Os mais conhecidos entre os pioneiros dessa relação, incluindo Hipócrates, Erodus e Galeno, foi Hipócrates, considerado o pai da medicina preventiva. Ele defendia: "Se pudéssemos dar a cada indivíduo a quantidade certa de nutrição e exercício, teríamos encontrado o caminho para a saúde". Inicialmente, essa afirmação era mantida apenas por evidências empíricas e permaneceu assim até quase recentemente. O campo da "ciência do exercício na medicina", como poderia ser definido hoje, remonta apenas aos últimos 50 anos, durante os quais evidências científicas demonstraram como a atividade física e o exercício são verdadeiros medicamentos para toda a população e para muitos tipos de doença.

3. INFORMAÇÃO TÉCNICA

No capítulo anterior, examinamos os benefícios da atividade física (A.F.) e os efeitos desastrosos do comportamento sedentário na saúde. Como consequência, as recomendações da OMS (Russo, Tursi, Sánchez-Pato & Samantzis, 2020; American College of Sports Medicine, 1998; Blair, 1993) para promover a saúde em homens e mulheres na Europa apontam todas para políticas capazes de gerar um aumento significativo na atividade física, com foco em mulheres, idosos e pessoas de grupos socioeconómicos mais baixos. Existem três princípios básicos: 1) alguma atividade física é melhor do que nenhuma, 2) aumentar a quantidade de atividade física gera benefícios adicionais à saúde e 3) qualquer tipo de movimento conta.

Já observamos que a mortalidade por todas as causas é reduzida em 30% em homens e mulheres ativos em comparação com indivíduos inativos e essa relação é válida para pessoas com mais de 65 anos e é semelhante em diferentes etnias (Blair et al., 1995). No capítulo anterior, também analisamos estudos e pesquisas que, especialmente desde a década de 1990, forneceram evidências científicas para muitas situações específicas. Por exemplo, caminhar regularmente, andar de bicicleta ou fazer 4 horas de atividade recreativa por semana reduz o risco de doença coronária, bem como a morbidade e mortalidade por dano coronário, acidente vascular cerebral, dislipidemia e pressão arterial (UISP, 1984). Esta última diminui entre 10 e 20 mmHg e é mantida por 3 horas ou mais, dependendo do treino, com apenas 30-45 minutos de exercício físico moderado.

No que diz respeito ao metabolismo, a obesidade, conhecida como a "epidemia do nosso século", é amplamente causada pela diminuição da atividade física, enquanto estilos de vida ativos e saudáveis têm benefícios na prevenção e controlo (Fagard, 2001; Fox, 1999). A atividade física também possui uma forte

função protetora contra a diabetes tipo 2 em indivíduos com obesidade. Ela melhora o perfil lipídico, a composição corporal, a sensibilidade à insulina e a qualidade de vida.

Para o sistema musculoesquelético, a atividade física não só ajuda a manter uma boa condição, conforme desejado por Hipócrates, mas também promove uma redução nas fraturas, especialmente as do quadril e da coluna, e diminui o risco de desenvolver limitações funcionais graves ou moderadas em homens e mulheres mais velhos em cerca de 30%. A atividade física é a forma mais prática, econômica e eficiente de combater a osteoporose (Grupo de Especialistas em Igualdade de Género no Desporto, 2014).

Em termos de aspetos neuropsicológicos, a atividade física tem um forte efeito protetor nos tecidos neurais. Melhora as atividades cognitivas, tem um efeito anti envelhecimento e melhora défices neurológicos e motores causados por doenças neurodegenerativas, como doença de Parkinson, doença de Alzheimer e Esclerose Múltipla. A sua ação na regulação do humor é altamente significativa, estimula a liberação de endorfinas, proporciona uma sensação natural de bem-estar, reduz os níveis de cortisol no sangue (uma hormona envolvida na ansiedade e no *stress*) e proporciona uma sensação de satisfação que impulsiona a autoestima. A atividade física também aumenta os níveis de serotonina, outra substância que pode melhorar o humor (Hakim et al., 1999).

Existe uma associação positiva entre a atividade física e o cancro de mama e do cólon, e há evidências crescentes de uma associação protetora entre a atividade física e o cancro do pulmão e do endométrio. No Capítulo 2, também consideramos os desastres relacionados ao comportamento sedentário. Um dos melhores resumos pode ser encontrado num artigo de Tremblay et al. (Kannus, 1999). Partindo de considerações relacionadas à fisiologia do sedentarismo, os autores delineiam o que se sabe sobre as alterações que o comportamento sedentário pode causar em certos parâmetros fisiológicos. Especificamente, indicadores cardiometabólicos apontam para um aumento nos triglicérides sanguíneos, uma diminuição no colesterol de lipoproteína de alta densidade (HDL) e uma diminuição na sensibilidade à insulina. Em relação ao metabolismo da glicose, até aumentos mínimos na atividade contrátil muscular podem aumentar substancialmente o conteúdo de transportadores de glicose (GLUT) no músculo, especialmente a forma GLUT-4, melhorando assim a tolerância ao açúcar. Outro efeito é a diminuição na densidade mineral óssea, enquanto as conexões entre o comportamento sedentário, distúrbios psicológicos e desajuste social estão cada vez mais evidentes tanto em crianças quanto em adultos.

A percentagem de indivíduos sedentários aumenta com a idade entre as mulheres e entre aqueles com níveis de educação mais baixos e/ou rendimentos baixos a médios. Em particular, para as mulheres, há fortes indicações de como os modelos culturais e os estereótipos de género influenciam os seus baixos níveis de atividade física e comportamento sedentário. Dois exemplos que valem a pena mencionar são: 1) O ciclo menstrual, que ainda é considerado uma razão para suspender a atividade, apesar de evidências científicas confirmarem que pode ser um momento para uma maior personalização do treino e trazer vantagens significativas para as atletas do sexo feminino. O princípio de referência, mesmo para atletas de alto desempenho, é treinar em harmonia com os seus níveis hormonais, maximizando a utilização das diferentes fases do ciclo quando a atleta tem a energia máxima disponível ou quando necessita de recuperação. O segundo exemplo diz respeito à abordagem à maternidade. O estereótipo de inatividade física e/ou repouso como meio de proteger as mulheres e seus filhos em gestação durante a gravidez é difícil de erradicar, apesar de evidências claras de que um estilo de vida saudável e ativo durante a gravidez traz benefícios significativos. Uma mulher grávida que leva um estilo de vida ativo mantém o seu metabolismo "ativo", protege o seu sistema cardiovascular, melhora o humor e provavelmente manterá esses hábitos saudáveis no futuro, transmitindo-os ao seu filho (Ortega et al., 2008; Owen et al., 2010). Isso destaca como os estereótipos de género atuam como impedimentos significativos para uma maior participação feminina em atividades desportivas.

Em conclusão, é importante enfatizar que, embora a atividade física seja geralmente benéfica, ela deve ser realizada com segurança, levando em consideração as limitações relacionadas a certas patologias e/ou condições pessoais. As Diretrizes também afirmam que, apesar da grande quantidade de dados que relacionam a atividade física (e cada vez mais o comportamento sedentário) aos resultados de saúde ao longo da vida, discussões entre o Grupo de Desenvolvimento de Diretrizes (GDG) revelaram lacunas importantes de evidências a que devem ser dadas prioridade para informar futuras diretrizes.

4. ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA

Portanto, existe uma estratégia europeia voltada para garantir que todos os cidadãos possam viver melhor e por mais tempo, graças a um estilo de vida que inclua atividade física regular e uma abordagem pedagógica que considere todas as fases da vida e reduza todas as disparidades mencionadas nos capítulos anteriores. Isto ocorre porque o nível atual de "Informação e comunicação sobre o tema de estilos de vida ativos para uma vida mais longa e saudável" está presente e é de boa qualidade em praticamente todos os países europeus, mas isso não mudou os hábitos de muitos europeus. Abordagens destinadas a mudar o comportamento individual produzem resultados limitados se não forem integradas a um contexto de mudança no ambiente físico e social. Se estamos convencidos do uso de bicicletas como meio de transporte diário e uma ferramenta para promover a saúde, mas não há uma rede de ciclovias para fazê-lo com segurança, torna-se evidente que elas não serão utilizadas. Os exemplos podem se multiplicar, e Pisa, a cidade onde se caminha, traz muitos deles ao longo de sua atividade há mais de dez anos (Russo, Tursi, Sánchez-Pato & Samantzis, 2020). Para criar condições favoráveis para a prática de atividade física, são necessárias intervenções complexas, assim como projetos interdisciplinares envolvendo diversos intervenientes e ações que garantam oportunidades iguais, independentemente de gênero, idade, rendimento e nível de educação, origem étnica ou deficiência, removendo e facilitando barreiras para a atividade física. Portanto, é necessária uma intervenção significativa ao nível do treino, exigindo uma abordagem multidisciplinar e multissetorial. Principalmente no setor de saúde, que deve assumir esse compromisso adicional com a necessidade de compartilhar integralmente princípios, objetivos e métodos com decisores e interessados de outros setores, como educação, desporto, cultura, economia, transporte e planeamento urbano, seguindo os princípios de "Saúde em Todas as Políticas" e ao longo da vida (American College of Sports Medicine, 1998). Dessa forma, teremos um sistema de formadores para promoção da saúde, composto por intervenientes institucionais (escolas, universidades, administrações públicas, etc.), entidades sociais privadas (associações, clubes desportivos, etc.) e profissionais atuando na área para compartilhar, planejar, implementar, documentar, monitorizar e comunicar a importância da atividade física em todas as suas formas. Trata-se de construir um sistema de formação capaz de colocar o indivíduo no centro e intervir globalmente nele e nos seus hábitos. Os programas de treino devem ser consistentes com os ambientes de referência (saúde, educação, trabalho, comunidade, desporto, etc.) e com o público-alvo. Em particular, a intervenção ao nível do treino deve adotar metodologias "cativantes" que promovam a participação ativa do público-alvo, estimulando-o com técnicas apropriadas de aprendizagem ativas e de *feedback*, como exercícios, simulações, trabalho em grupo e "discussão" ("método ativo"). As forças dos planos de formação para promover a atividade física serão abordagens multissetoriais e multidisciplinares, bem como os resultados desses planos de formação (Blair, 1993). Os formadores devem dar prioridade a metodologias interativas para transmitir mensagens apropriadas com base nos objetivos, conteúdo e características específicas do público-alvo. As lições devem sempre ser integradas com análise e momentos de aprendizagem ativa, utilizando técnicas como discussões em grupo sobre temas e casos, trabalhos em pequenos grupos, simulações e representações. Materiais estratégicos, práticos e de apoio devem ser produzidos pelos formadores e para os formadores, a serem utilizados como ferramentas para facilitar o desenvolvimento de projetos e documentos com o objetivo de oferecer oportunidades sustentáveis para adotar um estilo de vida ativo para todos, assim como sensibilizar os operadores em todos os setores (saúde, transporte, meio ambiente, desportos e lazer, educação e formação, planeamento urbano, administração pública, sociedade civil e setor privado). A questão das diferenças de gênero deve ser incluída em cada programa de formação, pois é transversal em todos os ambientes e projetos. Técnicas baseadas em evidências devem ser utilizadas. A promoção do movimento deve ser baseada em técnicas que demonstraram eficácia por meio de estudos de avaliação específicos. Exemplos incluem pausas ativas (breves intervalos de movimento com duração de 1-2, 5 ou 10 minutos, realizados na sala de aula e/ou no trabalho e adaptáveis às capacidades físicas de todos), marcações de recreio (áreas de recreação internas ou adjacentes divididas em zonas e marcadas com atividades específicas para grupos de estudantes de tamanhos variados, que podem ser usadas durante o intervalo, o horário do almoço e o tempo extracurricular) e "Pedibus" (um grupo organizado de jovens que caminham até a escola e instalações desportivas acompanhados por adultos voluntários para educar crianças e pais sobre cultura ecológica e saudável, promover atividade física e reduzir a poluição ambiental). A atividade física deve ser compreendida de forma abrangente, para incluir exercício, formas ativas de entretenimento, brincadeiras, caminhadas, pausas ativas, transporte ativo, aprendendo em movimento e desporto. Para promover a atividade física, como mencionado, é necessário desenvolver capacidades individuais, melhorar o ambiente social, melhorar o

ambiente estrutural e organizacional da comunidade e fortalecer a colaboração entre diferentes sistemas dentro da mesma comunidade. Nas escolas de todos os níveis, precisamos considerar a área motora como uma ferramenta didática fundamental para facilitar o desenvolvimento cognitivo, a inclusão, melhoria da memória e concentração, aprendizagem cooperativo, assertividade e empatia, resolução de problemas e tomada de decisões, autoconsciência e autoestima e melhor gestão de ansiedade e raiva. Esta intervenção deve se concentrar especialmente em crianças e adolescentes, adultos, nas suas vidas diárias, idosos e mulheres, conforme descrito até agora. Além disso, devemos continuar com um trabalho igualmente sério na monitorização, controlo e desenvolvimento contínuo de plataformas apropriadas, avaliação e pesquisa.

5. CONCLUSÕES

Temos visto como a atividade física (AF), conforme recomendado pela OMS, é importante e benéfica para homens e mulheres de todas as idades. No entanto, a participação em AF é influenciada por um conjunto complexo de fatores sociais, económicos e culturais. Entre as influências sociais mais fortes está o estilo de vida sedentário, resultante dos padrões de trabalho e estilo de vida em constante mudança de grandes segmentos da população. Outros fatores sociais significativos incluem o nível educacional, fatores económicos e rendimentos. Diferenças de género têm surgido como fatores culturais ligados ao modelo predominantemente masculino de desporto que tem prevalecido. A condição do ambiente urbano pode influenciar positiva ou negativamente a prática de AF e o planeamento urbano pode promover a adoção de comportamentos saudáveis por meio de investimentos em transporte ativo e *design* de áreas que incentivam a atividade física ou negam essas oportunidades ao converter uma praça num parque de estacionamento. Existem muitos benefícios inegáveis em levar uma vida fisicamente ativa, incluindo ser uma ferramenta eficaz para prevenir e tratar muitas doenças. Participar em AF é uma das chaves para o autocuidado e uma maneira de melhorar imediatamente a qualidade de vida. Em 2010, a OMS definiu os níveis recomendados de atividade física para os três grupos etários. Esses níveis recomendados devem ser entendidos como o limite mínimo; aqueles que os excedem obtêm benefícios adicionais à saúde; no entanto, muitas pessoas não conseguem atingi-los. Em particular, certos subgrupos da população são significativamente prejudicados por esta falta de acesso: os jovens e idosos, pessoas com deficiências, famílias enfrentando dificuldades socioeconômicas graves, migrantes, minorias étnicas e mulheres. Isto destaca a necessidade de políticas que incluam ações multissetoriais voltadas principalmente para subgrupos da população que têm menor participação em AF, especialmente as mulheres, que constituem a maioria dentro desses subgrupos e são afetadas pela questão mais ampla da discriminação de género nos nossos modelos sociais. A AF é um direito tanto para homens quanto para mulheres, e a Itália está prestes a introduzir no Artigo 33 de sua constituição que "A República reconhece o valor educacional, social e promotor da saúde das atividades desportivas em todas as suas formas." Dos capítulos anteriores, fica claro que alcançar um acesso universal equitativo à AF ao longo de toda a vida requer uma inovação cultural e educacional decisiva. O Women Up é uma parte importante dessa transformação cultural e inovadora, com um projeto que usa de forma ambiciosa a educação dentro das atividades desportivas para contribuir para a luta mais ampla por uma verdadeira e consciente igualdade de género, começando pela AF em todos os aspetos da vida.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American College of Sports Medicine (1998). The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 30(6), 975–991.
- Blair, S. N. (1993). Physical activity, physical fitness, and health. *Research quarterly for exercise and sport*, 64(4), 365–376.
- Blair, S. N., Kohl, H. W., Barlow, C. E., Paffenbarger, R. S., Gibbons, L. W., & Macera, C. A. (1995). Changes in physical fitness and all-cause mortality. A prospective study of healthy and unhealthy men. *Journal of the American Medical Association*, 273(14), 1093–1098.
- European Commission (2007). *Libro bianco sullo Sport*. Brussels, Belgium: European Commission.
- European Union (2014a). Conclusioni del Consiglio sulla parità di genere nello sport del 21 maggio 2014; 14.6.2014 IT Gazzetta ufficiale dell'Unione europea C 183/39 <https://eur-lex.europa.eu/legalcontent/IT/TXT/PDF/?uri=OJ:C:2014:183:FULL&from=IT>.
- European Union (2014b). *Eurobarometer. Sport and Physical Activity*; Brussels, Belgium: TNS Opinion &

Social.

- Fagard, R. H. (2001). Exercise characteristics and the blood pressure response to dynamic physical training. *Medicine and science in sports and exercise*, 33(6 Suppl), S484–S494.
- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2(3A),411–418.
- Gender Equality in sSport Group of Experts (2014). *Gender Equality in Sport Proposal for Strategic Actions 2014 – 2020*. Brussels, Belgium: European Commission.
- Hakim, A. A., Curb, J. D., Petrovitch, H., Rodriguez, B. L., Yano, K., Ross, G. W., White, L. R., & Abbott, R. D. (1999). Effects of walking on coronary heart disease in elderly men: the Honolulu Heart Program. *Circulation*, 100(1), 9–13.
- Kannus, P. (1999). Preventing osteoporosis, falls, and fractures among elderly people. Promotion of lifelong physical activity is essential. *British Medical Journal Clinical research edition*, 318(7178), 205- 206.
- McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. (1996). *Exercise Physiology: Energy, Nutrition, and Human Performance*. 4th edition. Philadelphia, U.S.A.: Lea and Febiger.
- Organisation for economic Co-operation and Development (OECD) and World Health Organization (WHO) (2023). *Step Up! Tackling the Burden of Insufficient Physical Activity in Europe*. Paris, France: OECD Publishing.
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjörström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32(1), 1–11.
- Owen, N., Healy, G. N., Matthews, C. E., & Dunstan, D. W. (2010). Too much sitting: the population health science of sedentary behavior. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 38(3), 105–113.
- Russo, P., Tursi, V., Sanchez-Pato, A., & Samantzis, C. (2020). *A.G.E.S.– Addressing Gender Equality in Sport*. Project No: 2018-3438/001-001: A report on the perception of gender equality in sport. Italy: Felici Editore.
- Tremblay, M. S., Colley, R. C., Saunders, T. J., Healy, G. N., & Owen, N. (2010). Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 35(6), 725–740. UISP (1984). *European Chart of Women’s Rights in Sports*. Italy: UISP.
- UISP. (2011). *Sport per Tutti. Pisa città che cammina: città che producono salute 2011/2021. Dieci anni di attività per prevenire e contrastare l'obesità*. Pisa, Italy: Felici Editore.
- World Health Organization. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva, Switzerland : WHO.
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva, Switzerland : WHO.

CAPÍTULO 2: GOVERNAÇÃO NAS ORGANIZAÇÕES DESPORTIVAS: UMA ABORDAGEM DE GÉNERO

Antonino Pereira

Professor Coordenador. Instituto Politécnico de Viseu, Viseu, Portugal

Francisco Mendes

Professor Coordenador. Instituto Politécnico de Viseu, Viseu, Portugal

Abel Figueiredo

Professor Coordenador. Instituto Politécnico de Viseu, Viseu, Portugal

INTRODUÇÃO

As organizações, sejam elas nacionais ou internacionais, independentemente do seu objeto e fim, são organizadas de acordo com preceitos legais que geralmente refletem os quadros de valores da comunidade. O empoderamento das mulheres numa sociedade, que tende a ser patriarcal, tem sido um processo lento, apesar de caminhar em direção à igualdade defendida pela Declaração Universal dos Direitos Humanos.

O mundo do desporto não é uma exceção nem uma ilha isolada; ele tem sido e é organizado de acordo com as práticas do momento histórico em que ocorre. O fenómeno desportivo certamente encontra o seu expoente máximo nos Jogos Olímpicos, onde muitas das idiossincrasias do mundo moderno se materializam. A Tabela 1 recapitula, a passos largos, o curso da participação das mulheres nos Jogos Olímpicos:

Tabela 1 - *Evolução da participação feminina nos Jogos Olímpicos desde 1900*

Ano	Cidade	%
1900	Paris	2
1928	Amsterdão	10
1976	Montreal	20
1996	Atlanta	34
2012	Londres	44
2020	Tóquio	48
2024	Paris	50

Nota: Adaptado do COI (2021)

O COI apresenta-se como um pilar na promoção e empoderamento das mulheres no mundo do desporto. Na verdade, declara:

"O desporto é uma das plataformas mais poderosas para promover a igualdade de género e empoderar as mulheres e as raparigas. O Comité Olímpico Internacional (COI), enquanto líder do Movimento Olímpico, tem uma responsabilidade significativa em agir pela igualdade de género, que é um direito humano fundamental e um princípio fundamental da Carta Olímpica" (COI, 1996, p. 1).

Impulsionado por este propósito, o COI, em colaboração ativa com os Comitês Olímpicos Nacionais (CON) e Federações Internacionais (FI), tem promovido o aumento da participação feminina nos Jogos Olímpicos. Para isso, desenvolveu políticas ativas de abertura de elegibilidade nos diversos desportos envolvidos, preenchendo as vagas estabelecidas pelo COI e atribuídas pelas FI e aumentando o número de eventos com medalhas para atletas femininas. Também foram adicionados vários novos eventos mistos para promover ainda mais a diversidade de género e a igualdade (COI, 2023a, para. 8).

No que diz respeito às mulheres na governação do desporto, o COI procurou reduzir a disparidade entre homens e mulheres em posições de liderança como resultado das várias convenções, que tiveram início em 1979 com a Convenção sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação contra as Mulheres. Em 1995, foi criado o Grupo de Trabalho sobre Mulheres e Desporto e em 1996 foram introduzidas alterações à Carta Olímpica, assumindo que é sua obrigação "encorajar e apoiar a promoção das mulheres no desporto em todos os níveis e em todas as estruturas, com vista à implementação do princípio da igualdade entre homens e mulheres" (COI, 1996, Regra 2, parágrafo 5). Esta alteração à Carta Olímpica estabeleceu que, em 1996, o COI recomendasse que os Comitês Olímpicos Nacionais (CONs) e as Federações Internacionais (FIs) tivessem um mínimo de 10% e 20% de posições de decisão ocupadas por mulheres até 2000 e 2005, respetivamente. O desenvolvimento deste processo permitiu que a meta para 2020 fosse de 30%. Além disso, em 2020, o número de mulheres membros do Comité Executivo do COI ultrapassou os 30% quando, em 1990, Flor Isava Fonseca se tornou a primeira mulher eleita para o CE. Adicionalmente, a representação de mulheres em outros domínios, como "treinadoras, oficiais técnicas e liderança de equipas de Jogos, continua a ser uma prioridade para o COI" (COI, 2023, p. 4).

Neste capítulo, iremos focar-nos nas mulheres na governação do desporto como uma abordagem de género problemática nas organizações desportivas. Começaremos com uma análise dos antecedentes científicos e interpretação de dados empíricos relativos às mulheres em posições de liderança nas Federações Internacionais (FIs) e compreenderemos as barreiras que podem ser encontradas neste processo. Seguidamente, na Informação Técnica, analisaremos estudos de caso e diretrizes promovidas por Organizações Internacionais de Formulação de Políticas como o Conselho Europeu e Organizações Desportivas como o COI. Por fim, na Orientação Pedagógica, apresentaremos algumas estratégias para promover a equidade de género nas organizações desportivas.

CONTEXTUALIZAÇÃO CIENTÍFICA

Várias teorias têm sido utilizadas para analisar a desigualdade da participação das mulheres em funções de liderança no desporto (Fisher et al., 2013). A que prevaleceu é a Teoria Feminista, que se revela um modelo poderoso para compreender este fenómeno e promover as medidas necessárias para que mais mulheres possam ocupar este tipo de função, pretendendo, assim, promover os direitos das mulheres e capacitá-las. Por outro lado, este paradigma permite entender os pontos de vista femininos em ambientes dominados por homens (Murray, 2022).

Existem várias barreiras e obstáculos que as mulheres enfrentam ao aceder a posições de liderança em organizações desportivas. Assim, as principais razões para a sub-representação das mulheres em posições de instrução e gestão desportiva incluem o seguinte (Henry & Robinson, 2010):

- As mulheres não são consideradas para metade dos empregos relacionados com estas duas áreas devido à crença errada de que as mulheres não conseguem corresponder às expectativas no desporto masculino;
- Os homens utilizam as suas conexões existentes com outros homens em organizações desportivas para os ajudar a conseguir empregos no desporto feminino e masculino. Por sua vez, em comparação com os homens, as candidatas femininas a empregos têm menos ligações estratégicas e redes para obter esses empregos;
- Os comités de seleção para candidatos a empregos são principalmente compostos por homens que utilizam critérios de avaliação baseados numa ideologia de género ortodoxa, o que significa que argumentam que as candidatas femininas são menos qualificadas do que os candidatos masculinos;
- Muitas mulheres não tiveram os sistemas de estímulo, apoio e oportunidades de desenvolvimento de carreira que muitos homens tiveram;

- As mulheres podem optar por não seguir carreiras em treino desportivo e administração, pois sabem que enfrentarão muitos obstáculos ao trabalhar em organizações dominadas por homens e podem ser avaliadas e julgadas mais severamente do que os homens;
- As mulheres têm mais probabilidade de serem sujeitas a assédio sexual, o que as desencoraja a desempenhar tais funções.

Estes fatores influenciam quem se candidata a estes empregos, como os candidatos se sentem durante o processo de seleção e como são avaliados e selecionados (Coakley, 2017). Por outro lado, quando as mulheres são contratadas, têm menos probabilidade do que os homens de se sentirem bem-vindas e totalmente incluídas nas organizações desportivas.

Tabela 2 - *Ano e marco importante na equidade de género e empoderamento das mulheres no desporto*

Ano	Marco Importante
1979	Convenção sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação contra as Mulheres
1994	1ª Conferência Mundial sobre Mulheres e Desporto, com a participação de 82 países, leva à Declaração de Brighton (a Magna Carta, no tema da equidade de género), que foi assinada pelo COI e reafirmada em 2014 pela "Declaração de Brighton Plus Helsinki 2014 sobre Mulheres e Desporto".
1995	Organizada pelas Nações Unidas, a Quarta Conferência Mundial sobre Mulheres: Ação para a Igualdade, Desenvolvimento e Paz, com a Declaração de Pequim e Plataforma de Ação.
1996	Alteração à Carta Olímpica para incluir o papel do COI no avanço das mulheres no desporto.
1996	A 1ª Conferência Mundial sobre Mulheres e Desporto, realizada pelo COI, recomendou que, até 2000, houvesse no mínimo 10% de mulheres em posições de tomada de decisão e, até 2005, no mínimo 20%.
2014	A Agenda Olímpica 2020 tem como objetivo alcançar 50% de participação feminina nos Jogos Olímpicos.
2016	O Comité Executivo do COI aprovou um mínimo de 30% de mulheres nos órgãos governamentais do Movimento Olímpico.
2017	O Projeto de Revisão da Igualdade de Género, que integrou membros do COI e representantes dos Comitês Olímpicos Nacionais (CONs) e Federações Internacionais de Desporto (FIs), alcançou várias recomendações aprovadas pelo COI em 2018.
2021	21 Objetivos de Igualdade de Género e Inclusão para 2021-2024, que foram elaborados para enfatizar o progresso da Agenda Olímpica 2020+5.

Adaptado do COI (Comité Olímpico Internacional) (2023). Folheto Informativo: Mulheres no Movimento Olímpico

Também deve ser observado que em programas desportivos ou organizações desportivas onde as mulheres são escassas, muitas vezes há pressão para recrutar e contratar mulheres de forma a evitar possíveis

acusações de discriminação. No nível real e na estrutura das organizações desportivas, com um sentido prospectivo, "os Objetivos de Igualdade de Género e Inclusão do COI 2021-2024 incluem várias ações que envolvem o COI, FIs, CONs e partes interessadas do Movimento Olímpico trabalhando em conjunto para melhorar" (COI, 2023b, p. 5) a igualdade de género. A Tabela 2 sintetiza os principais eventos que visam promover a equidade de género e o empoderamento das mulheres no desporto.

Especificamente, no que diz respeito aos intervenientes interessados, foram publicadas as Diretrizes de Representação do COI: Representação de Género Equitativa, Justa e Inclusiva no Desporto, definindo representação como "A linguagem (palavras e expressões), imagens e vozes usadas, a qualidade e quantidade de cobertura e a proeminência atribuída, ao representar indivíduos ou grupos em comunicações e nos média" (COI, 2021, p. 5) e acrescentando:

As práticas de representação equilibrada também devem garantir que a diversidade e a interseccionalidade dentro e entre diferentes grupos sejam consideradas e refletidas. Afinal, nem todos os desportistas têm a mesma aparência ou voz, nem experienciam a vida exclusivamente como "mulheres", "homens" ou "atletas" (COI, 2021, p. 5)

No entanto, ao nível das Federações Internacionais, há algum progresso, mas progresso lento, na abordagem das assimetrias de equilíbrio de género no Conselho Executivo, como relatado na Quarta Revisão da Governação das Federações Internacionais. Na verdade,

Mais 15 FIs tinham mulheres constituindo pelo menos 25 por cento dos membros dos seus conselhos, com regras e/ou políticas para incentivar o equilíbrio de género, um aumento de 12 anteriormente. No outro extremo do espectro, cinco FIs tinham menos de 15% dos seus conselhos compostos por mulheres, abaixo dos oito do ano anterior. Os restantes 10 FIs tinham homens ocupando entre 75-85 por cento das suas posições no conselho. (ASIOF, 2022, p. 7) e "Apenas três FIs atingiram o limiar de pelo menos 40 por cento de representação feminina no nível do Conselho Executivo (ou equivalente)... " (ASIOF, 2022, p. 30).

O objetivo do Movimento Olímpico é contribuir para a construção de um mundo pacífico e melhor, educando os jovens através do desporto praticado de acordo com o Olimpismo e seus valores. Pertencer ao Movimento Olímpico requer conformidade com a Carta Olímpica e reconhecimento pelo COI. O Comité Olímpico Internacional (COI), as Federações Desportivas Internacionais (FIs) e os Comités Olímpicos Nacionais (CONs) são os três principais constituintes do Movimento Olímpico. Além dos seus três principais constituintes, o Movimento Olímpico também engloba os Comités Organizadores dos Jogos Olímpicos (COJOs), as associações nacionais, clubes e pessoas pertencentes às FIs e CONs, particularmente os atletas, cujos interesses constituem um elemento fundamental da ação do Movimento Olímpico, bem como os juizes, árbitros, treinadores e outros oficiais e técnicos desportivos. Também inclui outras organizações e instituições reconhecidas pelo COI.

Para discutir problemas comuns e decidir sobre seus calendários de eventos, as federações de verão, as federações de inverno e as federações reconhecidas formaram associações: a Associação das Federações Internacionais de Verão Olímpico (ASOIF), a Associação das Federações Internacionais de Desportos de Inverno Olímpico (AIOWF) e a Associação das Federações Desportivas Internacionais Reconhecidas pelo COI (ARISF).

A Associação das Federações Internacionais de Verão Olímpico (ASOIF) foi fundada em 30 de maio de 1983 pelas 21 Federações Internacionais que governavam os desportos incluídos na época no programa dos Jogos Olímpicos de Verão de 1984. Representa as principais organizações desportivas institucionalizadas a nível internacional e hoje inclui 33 Federações Internacionais (31 FIs Membros Plenos e duas FIs Membros Associados).

Por serem as principais e mais organizadas Federações Internacionais do mundo em diferentes desportos e disciplinas, com a melhor governação no que diz respeito aos melhores valores do desporto, é uma boa amostra que utilizaremos para fazer observações diretas sobre políticas de Igualdade de Género.

Fizemos uma observação direta de todos os websites oficiais registrados na ASOIF (<https://www.asoif.com/members>) de todos os membros e em ordem alfabética, de 8 a 10 de junho de 2023, entramos em cada website oficial e observamos:

- i) Se o presidente era uma mulher ou um homem,
- ii) Número de funcionários no topo dos órgãos de governação
- iii) Número de funcionários femininos nos órgãos de governação superiores

- iv) Percentagem alcançada de funcionários femininos nos órgãos de governação superiores;
- v) A existência de um plano estratégico relativo a políticas de Igualdade de Género
- vi) A existência ou não de comissões ou comités sobre Igualdade de Género ou Mulheres.

Existe uma grande heterogeneidade no tipo e número de funcionários no topo da governação de cada Federação Internacional (Tabelas 3 e 4). Algumas têm uma espécie de conselho executivo com um número mínimo de 7 e outras têm um conselho de administração com 38; não encontramos o valor mínimo de um conselho executivo e encontramos um número médio de 18 membros no topo da governação das FIs.

O número de mulheres no topo da governação das FIs varia de 1 (duas delas, como Rugby e Luta Livre) a 10, com uma média de menos de 5 (Tabela 4). O valor mínimo percentual de mulheres no topo da governação das FIs é de 9% (Rugby) e mesmo que algumas FIs alcancem 50% (Remo), a média ainda é de 27% no topo da governação dos desportos representativos nos Jogos Olímpicos de Verão. Apenas 2 FIs (Golfe e Triatlo) têm uma mulher como presidente, representando 6% das 33 FIs da ASOIF.

Tabela 3 – Dados das Federações Desportivas Internacionais dos Jogos Olímpicos de Verão (Paris 2024) sobre a presença de Mulheres em Governação

Federações Desportivas Internacionais	Presidente	Nº de oficiais de topo	Mulheres no topo	% Mulheres	Plano estratégico	Comissão da Mulher	Website oficial
Badminton World Federation	Homem	30	10	33.3	Não	Não	bwfbadminton.org
Fédération Équestre Internationale	Homem	21	9	42.8	Sim	Não	fei.org
Fédération Internationale de Football Association	Homem	38	8	21.05	Sim	Não	fifa.com
Fédération Internationale de Gymnastique	Homem	25	8	32.00	Não	Sim	figgymnastics.com
Fédération Internationale de Volleyball	Homem	13	4	30.77	Não	Não	fivb.com
Fédération Internationale d'Esgrime	Homem	21	6	28.57	Não	Não	fie.org
International Basketball Federation	Homem	28	6	21.43	Sim	Não	fiba.basketball
International Boxing Association	Homem	17	5	29.41	Não	Não	iba.sport
International Canoe Federation	Homem	15	3	20.00	Não	Não	canoeicf.com
International Federation of Sport Climbing	Homem	11	3	27.27	Não	Não	ifsc-climbing.org
International Golf Federation	Mulher	11	4	36.36	Não	Não	igfgolf.org

International Handball Federation	Homem	16	2	12.50	Não	Sim	ihf.info
International Hockey Federation	Homem	16	5	31.25	Não	Não	fi.h.ch
International Judo Federation	Homem	26	5	19.23	Sim	Não	ijf.org
International Shooting Sport Federation	Homem	18	4	22.22	Não	Não	issf-sports.org
International Surfing Association	Homem	9	3	33.33	Não	Não	isasurf.org
International Table Tennis Federation	Homem	12	2	16.67	Não	Sim	ittf.com
International Tennis Federation	Homem	17	3	17.65	Não	Não	itftennis.com
International Weightlifting Federation	Homem	27	9	33.33	Não	Sim	iwf.net
Union Cycliste Internationale	Homem	19	6	31.58	Sim	Sim	uci.ch
Union Internationale de Pentathlon Moderne	Homem	21	4	19.05	Não	Não	pentathlon.org
United World Wrestling	Homem	7	1	14.29	Sim	Sim	unitedworldwrestling.org
World Aquatics	Homem	8	2	25.00	Não	Não	worldaquatics.com
World Archery Federation	Homem	15	4	26.67	Não	Não	worldarchery.org
World Athletics	Homem	8	2	25.00	Sim	Não	iaaf.org
World Baseball Softball Confederation	Homem	20	5	25.00	Não	Não	wbsc.org
World DanceSport Federation	Homem	14	3	21.43	Não	Sim	worlddancesport.org
World Rowing	Homem	8	4	50.00	Sim	Não	worldrowing.com
World Rugby	Homem	11	1	9.09	Não	Não	worldrugby.org
World Sailing	Homem	11	4	36.36	Não	Sim	sailing.org
World Skate	Homem	21	5	23.81	Não	Não	worldskate.org
World Taekwondo	Homem	36	9	25.00	Não	Sim	worldtaekwondo.org
World Triathlon	Mulher	21	8	38.10	Não	Sim	triathlon.org

Tabela 4 - *Dados sumários das Federações Desportivas Internacionais dos Jogos Olímpicos de Verão (Paris 2024) relativos à percentagem de Mulheres em Governação.*

Federações Desportivas Internacionais	Nº de oficiais de topo	Mulheres no topo	% Mulheres	Presidente Mulher
Média	17.91	4.76	26.65	6.06%
Valor Mínimo	7	1	9.09	0
Valor Máximo	38	10	50.00	1

Estas organizações estão a mudar, mas a intencionalidade da mudança ainda carece de mais evidências. Verificamos que algumas federações alteraram as regras eleitorais para incluir mais mulheres na governação superior, enquanto outras ainda não fizeram essa alteração. Apenas 24% das FIs têm um plano estratégico para essas mudanças, e 30% têm uma comissão de mulheres para políticas de Igualdade de Género nos seus desportos e disciplinas (Tabela 5).

Tabela 5 - *Federações Desportivas Internacionais dos Jogos Olímpicos de Verão (Paris 2024) Intencionalidade de Mudança em relação à Presença de Mulheres na Governação.*

Intenção de Mudança	Plano Estratégico	Comissão da Mulher	Presidente Mulher	Mulheres no topo
Sim	8	10	2	33
Não encontrado	25	23	31	0
Total	33	33	33	33
Grau de intencionalidade	24.24%	30.30%	6.06%	100.00%

Mesmo na ASOIF, com políticas de mudança e com Planos Estratégicos e Comissões de Mulheres a trabalhar em atividades de mudança para todos os níveis da Governação Desportiva, podemos observar que a percentagem de Mulheres no Topo é baixa, provavelmente porque os membros têm uma baixa percentagem de mulheres como Presidentes e nos órgãos de governação superiores das FIs como membros. Podemos ver isso nos seguintes dados na Tabela 6.

Tabela 6 - *Dados da ASOIF relativos à presença de Mulheres em Governação em maio de 2023.*

Federação Desportiva Internacional	Presidente	Nº de oficiais de topo	Mulheres no topo	% Mulheres	Plano Estratégico	Comissão da Mulher	Website oficial
Association of Summer Olympic International Federations	Homem	8	1	12.50%	Sim	Sim	asoif.com/about/council

O Conselho da Europa também menciona que a sub-representação das mulheres em cargos de liderança em organizações desportivas pode ser explicada pelo facto de os desportos terem uma predominância masculina, pela existência de papéis de género estereotipados ou por normas e procedimentos institucionais parciais. No entanto, muitos membros executivos são eleitos pelos seus pares, que muitas vezes tendem a eleger novos diretores com atributos semelhantes (Conselho da Europa, 2016).

Apesar dos progressos alcançados, o desporto é um lugar de materialização e realização da dominação masculina (Craig & Hill, 2016). As explicações das diferenças de género no desporto vão desde aquelas que se concentram na biologia até aquelas que enfatizam a construção social e cultural de género. A persistência de estruturas de poder patriarcais que sustentam a hegemonia masculina na sociedade e no desporto continua a ser uma desvantagem significativa para as mulheres.

No entanto, é essencial estar ciente das barreiras que podem ser encontradas neste processo. Entre elas, Coakley (2017) destaca:

1. Cortes orçamentais frequentemente limitam a equidade de gênero.

Comparativamente aos programas para rapazes e homens, os programas para raparigas e mulheres são mais vulneráveis a cortes devido a vários fatores, nomeadamente porque têm menos presença no mercado e geram menos potencial de rendimento financeiro.

2. Resistência às regulamentações governamentais.

Aqueles que beneficiam do status quo ou se opõem à equidade de gênero frequentemente resistem à legislação governamental que exige mudanças.

3. A existência de poucos modelos de mulheres que ocupam posições de liderança e poder no desporto.

4. Uma ênfase cultural focada na "Forma Física Cosmética" para mulheres.

As raparigas e mulheres vivem com mensagens culturais confusas sobre a imagem do seu corpo e a participação desportiva. Embora vejam atletas femininas poderosas, não conseguem escapar às imagens de modelos de moda cujos corpos são moldados pela privação de alimentos, uso de produtos farmacêuticos ou cirurgia estética.

5. Banalização do Desporto Feminino

O desporto mais visível e popular na sociedade baseia-se em valores e experiências masculinas. Muitas vezes, enfatizam habilidades e padrões de avaliação que prejudicam as mulheres, especialmente em competições de alto nível. Por exemplo, as mulheres praticam futebol, mas não chutam tão forte quanto os homens. Ou seja, elas praticam desporto, mas não praticam desporto como os homens.

6. As organizações desportivas são nomeadas/identificadas/com orientação masculina.

O desporto continua fortemente ligado a formas ortodoxas de masculinidade. Os homens têm utilizado o desporto há muito tempo para estabelecer a sua identidade como homens e para promover e ganhar status na comunidade.

Assim, o desporto é tradicionalmente um setor dominado pelos homens, e o progresso em direção à igualdade de gênero nesta área é prejudicado pelas construções sociais de feminilidade e masculinidade, que muitas vezes associam o desporto a características 'masculinas' como força física e resistência, velocidade e uma habilidade altamente competitiva e espírito de confronto. Nesse sentido, as mulheres que praticam desporto podem ser vistas como "masculinas", enquanto os homens que não estão interessados em desporto podem até ser considerados "não masculinos" (Instituto Europeu para a Igualdade de Género, 2015).

De acordo com alguns estudos, a desigualdade de gênero no desporto tem as suas origens em razões que envolvem barreiras organizacionais, socioculturais, interpessoais e pessoais (Grupo de Trabalho para as Políticas Públicas em Matéria de Igualdade no Desporto, 2023). As barreiras organizacionais, sociais e culturais incluem a falta de oportunidades para as mulheres se formarem, a percepção de que essas tarefas são dominadas pelos homens e os estereótipos de gênero associados a fatores tais como a falta de exposição e visibilidade e oportunidades de experiência internacional e a falta de interesse nestas questões por parte da liderança das entidades desportivas. As barreiras interpessoais envolvem a falta de apoio e interações negativas com colegas masculinos, exacerbadas por estereótipos de gênero e um maior risco de exposição à violência de gênero. As barreiras pessoais incluem a falta de remuneração adequada, dificuldades acrescidas na conciliação entre a vida pessoal, familiar e profissional e a prática de desporto em tempo integral, o impacto dos estereótipos de gênero na autoconfiança/autoestima e a falta de programas educacionais adequados.

INFORMAÇÃO TÉCNICA

Apesar de todas as dificuldades enfrentadas no processo de promoção da igualdade de gênero no desporto, algumas organizações desportivas implementaram, ou têm implementado com sucesso, diversas medidas ou iniciativas com esse propósito.

Assim, a Proposta da Comissão Europeia para Ações Estratégicas para a Igualdade de Género no Desporto (2014-2020) recomendou alcançar os seguintes objetivos até 2020 (Conselho da Europa, 2016):

- Um mínimo de 40% de mulheres e homens nos conselhos executivos e órgãos diretivos das comissões desportivas nacionais e 30% nas organizações desportivas internacionais localizadas na Europa.
- Um mínimo de 40% de mulheres e homens na gestão das administrações desportivas profissionais e organismos governamentais.

O Comité Olímpico Internacional e o Comité Paralímpico Internacional comprometeram-se a aumentar o número de mulheres em posições de liderança. Ambos os comités internacionais estabeleceram metas (20% e 30%, respetivamente) para aumentar o número de posições de decisão para mulheres (principalmente em órgãos executivos) nos Movimentos Olímpico e Paralímpico. Ambos os comités internacionais empreenderam iniciativas complementares para apoiar a realização desses objetivos.

O Projeto *WoMentoring* foi promovido pelo Comité Paralímpico Internacional e pela Fundação Agitos, teve a duração de 18 meses e foi implementado entre 2014-2016 (Conselho da Europa, 2016). Este projeto foi criado para ajudar a contribuir para o objetivo do Movimento Paralímpico de ter 30% de mulheres em posições de liderança. Envolveu 16 pares de mentores e discípulos num programa de educação e desenvolvimento, permitindo aos participantes desenvolver habilidades para se tornarem líderes fortes. Vários discípulos reconheceram que a orientação e o apoio dos seus mentores foram cruciais para ganhar confiança e habilidades para alcançar os seus objetivos. O impacto positivo da abordagem foi claro, pois os alunos foram promovidos e conseguiram várias posições de influência dentro dos Comités Paralímpicos Nacionais e organizações desportivas.

O Conselho da Europa propôs um conjunto de medidas para integrar uma perspetiva de género nos processos de tomada de decisão no desporto (Conselho da Europa, 2016). Entre eles, destacamos os seguintes:

- Implementar procedimentos transparentes e justos para identificar e eleger candidatos que não beneficiem nenhum dos géneros e reconhecer diferentes conhecimentos e experiências para desempenhar determinado papel.
- Publicitar de forma ampla e pública os concursos para cargos de gestão profissional no desporto.
- Garantir representação equilibrada de género em comités de seleção e nomeação.
- Criar políticas de recursos humanos sensíveis ao género que permitam conciliar o trabalho e a vida privada (ou seja, que possibilitem conciliar responsabilidades familiares com cargos de tomada de decisão).
- Alterar os regulamentos internos e estatutos para promover o equilíbrio de género como um princípio de boa governação.
- Desenvolver e financiar programas e projetos para sensibilizar sobre os benefícios da diversidade de género em posições de liderança e desenvolver habilidades de liderança do sexo sub-representado.

O Grupo de Alto Nível para a Igualdade de Género no Desporto, criado pelo Comissário Europeu para a Inovação, Investigação, Cultura, Educação e Juventude, apresentou, em março de 2022, um plano de ação e recomendações para a Comissão Europeia, Estados-Membros da UE, organismos desportivos nacionais e internacionais e organizações de base para alcançar uma maior igualdade de género no desporto (Grupo de Trabalho para as Políticas Públicas em Matéria de Igualdade no Desporto, 2023). Neste sentido, em termos de liderança, dado que as mulheres estão sub-representadas em cargos de liderança, foram feitas as seguintes recomendações:

- i) Compromisso com medidas para garantir a igualdade de género nos lugares de poder e tomada de decisão;
- ii) Sensibilização para o valor da representação equilibrada em comités executivos;
- iii) Estabelecimento de uma quota de representação de 50% para o sexo sub-representado em todos os órgãos de tomada de decisão e definição de limites de mandato;

- iv) Estabelecimento de programas para sensibilizar sobre os preconceitos que afastam as mulheres de posições de poder e tomada de decisão;
- v) Trabalhar com grupos especializados para avaliar e implementar políticas que promovam a representação equilibrada nos lugares de poder e tomada de decisão.

Por outro lado, no que diz respeito às boas práticas em termos de igualdade de género, devido ao seu elevado efeito multiplicador, destacamos o programa *Women Lead Sport*, promovido pela ASIOF, que em 2023 realizou a sua terceira edição, online. Participaram 35 mulheres, oriundas dos mais diversos países e modalidades. De acordo com a ASIOF (2023, p. 3):

O objetivo do curso é empoderar potenciais líderes femininas para servirem em cargos eletivos de suas respectivas Federações Internacionais (IF), Associações Continentais ou Federações Nacionais (FN), aumentando assim sistematicamente o número de mulheres em posições de liderança em todo o Movimento Olímpico.

Até o momento, 140 mulheres concluíram o programa, com repercussões relevantes dentro das Federações nacionais e internacionais, em várias posições, incluindo Presidente e membros dos Conselhos das FN e até mesmo nos Conselhos Executivos ou Conselhos das FI.

Além disso, algumas FIs fizeram propostas para representações de Equidade de Género, como a World Athletics, no website referente aos membros eleitos para o conselho (<https://worldathletics.org/aboutiaaf/structure/council>), tomaram decisões como:

Existe um requisito mínimo de género na composição do Conselho. Do total de 26 membros, deve haver um mínimo de sete de cada género para as eleições em 2019; 10 de cada género para as eleições em 2023 (cerca de 40%); 13 de cada género para as eleições em 2027 e subsequentes (ou seja, 50%).

ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA

Diante da participação desigual das mulheres em cargos de liderança nas organizações desportivas, defendemos um maior e melhor investimento em educação e formação que poderia ajudar a melhorar essa situação. Este investimento deve ser feito para mudar as políticas nas organizações desportivas, em níveis internacionais, nacionais, regionais e locais, enfatizando os estudantes nas escolas, para alcançar famílias e todas as pessoas ligadas ao desporto.

Além de corrigir as desigualdades de género, a presença de mulheres em posições de liderança tem mostrado ter impactos positivos na eficácia de uma organização. Por exemplo, a presença de mulheres em cargos de liderança correlaciona-se com processos de tomada de decisão melhores, um leque mais rico de ideias e um melhor desempenho financeiro. Além disso, quando as mulheres estão em conselhos de administração, contribuem para a inovação organizacional e para uma melhor tomada de decisão em relação a conflitos (Torchia et al., 2018). Por outro lado, pensar em liderança requer habilidades avançadas de comunicação, altos níveis de inteligência emocional e uma maior capacidade de se relacionar emocionalmente com as experiências (Yang, Chawla e Uzzi, 2019). Alguns investigadores confirmam que essas habilidades são geralmente mais prevalentes nas mulheres (Zheng, Surgevil e Kark, 2018).

As consequências desta realidade são negativas para todos. Em primeiro lugar para as mulheres, devido à impossibilidade de desfrutarem das mesmas condições e benefícios (nomeadamente sociais, económicos e culturais) que os homens, devido ao seu envolvimento no desporto e à livre expressão do seu potencial em múltiplas dimensões (atletas, árbitras, treinadoras, gestoras). Depois para a sociedade, porque não se cumpre um propósito humano inexorável, que é criar condições de justiça no acesso às oportunidades (Silva & Lucas, 2018).

Nesse sentido, é importante conhecer estratégias que ajudem as mulheres a superar as múltiplas barreiras e obstáculos que enfrentam em sua jornada com vista à conquista da igualdade de género no desempenho de funções importantes em organizações desportivas. Assim, no estudo desenvolvido por Cosentino et al. (2021), as participantes, que ocupavam cargos de liderança em organizações desportivas profissionais no Canadá, revelaram que superaram muitas restrições complexas nos seus caminhos. Elas também apresentam algumas sugestões para mulheres que procuram desempenhar papéis de liderança em organizações desportivas, nomeadamente: encontrar e posteriormente tornarem-se modelos, mentoras e patrocinadoras; criar acesso a redes de contatos e oportunidades; desenvolver estratégias de autopromoção; construir deliberadamente uma carreira desportiva muito diversificada.

Um aspeto importante a destacar e sobre o qual há poucos estudos, e que merece ser aprofundado, tem a ver com a falta de evidências sobre os procedimentos eleitorais para escolher mulheres para ocupar cargos em organizações desportivas (Evans & Pfister, 2021). Estes autores revelam que os pesquisadores têm muitas dificuldades em obter acesso a dados sobre os aspetos práticos das eleições, reconhecendo que registros de discussões internas e alguns estatutos organizacionais muitas vezes não estão disponíveis. Assim, a associação entre a prática estruturada das eleições (ou a falta de transparência) e o recrutamento foi considerada uma área onde são necessárias evidências para conhecer e destacar as melhores práticas. Essa falta de clareza foi considerada um défice sério para a capacidade das organizações desportivas de promoverem políticas de equidade de género.

A implementação de quotas para a presença de mulheres em organizações desportivas tem sido uma medida em debate. No entanto, há uma falta de consenso sobre esta medida (Evans & Pfister, 2021). Nesse sentido, há uma falta de evidência sobre como os governos ou organizações desportivas poderiam aplicar quotas, se o fizessem. Em particular, membros de ONGs e organismos reguladores desportivos não sabiam exatamente por que em algumas circunstâncias a implementação de algumas quotas foi bem-sucedida e em outras menos. Também revelam incerteza quanto à necessidade de impor sanções se as quotas recomendadas não forem implementadas. Por outro lado, sentiram que a imposição seletiva de regras e regulamentos em diferentes federações ou organizações membros poderia ser vista como antiética e/ou injusta.

Outros autores, não subscrevendo a existência de quotas, visto que é a forma mais redutora de afirmar o papel social que as mulheres têm no contexto atual, reconhecem, no entanto, que a criação de estímulos discriminatórios positivos que promovam o envolvimento das mulheres, também deve ser valorizada no desporto (Silva & Lucas, 2018). Eles também argumentam que a divulgação e promoção das mulheres que desempenham papéis de liderança no desporto poderiam gerar o estímulo para aumentar a procura por essas posições por parte das mulheres.

Também poderá ser importante organizar programas que promovam a igualdade de género nas organizações desportivas (Murray, 2022). No entanto, muitas organizações não têm trabalhado tão arduamente para construir programas desportivos para mulheres como para homens. Por outro lado, os programas para mulheres nem sempre são incentivados e desenvolvidos com a mesma dimensão das iniciativas masculinas.

Finalmente, também entendemos que as aulas de Educação Física podem fazer uma importante contribuição para sensibilizar e promover a igualdade de género no desporto. No entanto, não há respostas fáceis e diretas para a questão de como proporcionar equidade de género em educação física e no desporto para os jovens (Flintoff, 2011). Algumas sugestões podem ser feitas: i) pensar sobre o tipo de oportunidades e atividades que são oferecidas a rapazes e raparigas - deve ser levado em consideração que fornecer acesso igual não significa necessariamente que isso resulte em oportunidades iguais; ii) adotar uma pedagogia explicitamente coeducativa; reconhecer as diferenças na masculinidade e feminilidade nos ambientes de aprendizagem fornecidos; os professores de Educação Física, nas suas reflexões e ações diárias, devem preocupar-se em promover a equidade de género.

CONCLUSÕES

A igualdade de género é um princípio fundamental da União Europeia (UE), consagrado em tratados e outros documentos oficiais, e é apresentada como um objetivo importante que a UE procura alcançar mais de perto por meio da sua Estratégia para a Igualdade 2021-2025. Esta estratégia tem como objetivo dar a todas as pessoas, em toda a sua diversidade, a liberdade de perseguir seus projetos de vida e oportunidades iguais para prosperar, participar e liderar a sociedade europeia.

Como vimos, na última década, muitos instrumentos foram desenvolvidos em toda a Europa para entender a participação e o impacto das mulheres no desporto e estão a ser desenvolvidas iniciativas para contribuir para uma maior integração das mulheres no desporto. Os dados estatísticos revelam que as mulheres ainda são uma minoria na liderança do desporto e enfrentam muitos obstáculos para ter acesso a posições de poder e tomada de decisão no desporto.

Constatamos que o número de mulheres na alta governação das FIs varia de uma a dez, com uma média de menos de cinco. Além disso, o percentual mínimo de mulheres nos conselhos de governação das FIs é de 9%, e mesmo que algumas FIs tenham alcançado 50%, a média ainda é de 27% dessas principais

governações dos desportos representativos nos Jogos Olímpicos de Verão (ASOIF). Também observamos que apenas duas FIs têm uma mulher como presidente, representando 6% das 33 FIs da ASOIF. Algumas dessas principais FIs desenvolveram regras eleitorais para incluir mais mulheres no topo da governação, enquanto outras ainda não fizeram essas mudanças. Por outro lado, apenas 24% das FIs têm um plano estratégico para essas mudanças e 30% têm uma comissão de mulheres para políticas de Igualdade de Género nos seus desportos e disciplinas. Concluímos que essas organizações estão a mudar, mas a intencionalidade da mudança ainda precisa de mais evidências com base numa aceleração para atingir, se possível, os 50%.

Os dados consultados permitem-nos concluir que estamos num ponto de viragem, uma vez que a participação das mulheres nos últimos anos aumentou significativamente, mas ainda necessita de estímulo contínuo. Acreditamos que este projeto "Mulheres no Desporto: Relações de Género e Perspetivas Futuras" também poderá contribuir para acelerar a mudança de que precisamos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ASIOF. (2022). Fourth Review of International Federation Governance. https://www.asoif.com/sites/default/files/download/fourth_review_of_international_federation_governance.pdf
- ASIOF. (2023, May 22). 'Women Lead Sports'. ASOIF. <https://www.asoif.com/news/asoif%E2%80%99s-2023-%E2%80%98women-lead-sports%E2%80%99-programme-hailed-success>
- Coakley, J. (2017). *Sports in society: Issues & controversies* (Twelfth edition).
- Mc Graw Hill, Cosentino, A., Weese, W. J., & Wells, J. E. (2021). Strategies to Advance Women: Career Insights From Senior Leadership Women in Professional Sport in Canada. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fspor.2021.716505>
- Council of Europe. (2016). Gender Equality and Leadership in Sport. <https://rm.coe.int/bis-factsheet-genderequality-sport-leadership-en/1680714b8e>
- Craig, P., & Hill, J. (2016). Class and Gender Differentiation in Sport. Em P. Craig, *Sport Sociology* (3rd ed, pp. 101–134). Sage Publications. <https://uk.sagepub.com/en-gb/eur/sportsociology/book245096>
- European Institute for Gender Equality. (2015). Gender equality in sport. <https://eige.europa.eu/publications-resources/publications/gender-equality-sport>
- Evans, A. B., & Pfister, G. U. (2021). Women in sports leadership: A systematic narrative review. *International Review for the Sociology of Sport*, 56(3), 317–342. <https://doi.org/10.1177/1012690220911842>
- Flintoff, A. (2011). Gender and learning in physical education and youth sport. Em K. Armour (Ed.), *Sport pedagogy: An introduction for teaching and coaching* (pp. 202–213). Pearson Education Limited.
- Fisher, L. A., Knust, S. K., & Johnson, A. J. (2013). Theories of Gender and Sport. Em E. A. Roper (Ed.), *Gender Relations in Sport* (pp. 21–38). SensePublishers. https://doi.org/10.1007/978-94-6209-455-0_
- Gray, E. (2020). Barriers to Senior Leadership Positions for Women in Sport Management: Perceptions of Undergraduate Students and Insights from their Professors. *Electronic Thesis and Dissertation Repository*. <https://ir.lib.uwo.ca/etd/7098>
- Grupo de Trabalho para as Políticas Públicas em Matéria de Igualdade no Desporto. (2023). Grupo de Trabalho para as Políticas Públi. Relatório Final. República Portuguesa. Ministra Adjunta e dos Assuntos Parlamentares. <https://www.portugal.gov.pt/downloadficheiros/ficheiro.aspx?v=%3D%3DBQAAAB%2BLCAAAAAAABAAzNDa1sAAAehLApQUAAAA%3D>
- Henry, I., & Robinson, L. (2010). Gender equality and leadership in Olympic bodies. *International Olympic Committee*.
- Instituto Português do Desporto e Juventude (n.d.). *Agentes desportivos (praticantes, treinadores, árbitros*

- ou juizes e dirigentes) por sexo e federação desportiva_ 2013 a 2017. https://ipdj.gov.pt/documents/20123/1303434/fatores_humanos_act2018_20200511.xls/1f365fb8-4f93-d235-3ab7-784a4b6e06dd?t=1595924399460
- IOC. (1996). Olympic charter. International Olympic Committee. <https://library.olympics.com/Default/doc/SYRACUSE/172383/olympic-charter-in-force-asfrom-18th-july-1996-international-olympic-committee>
- IOC. (2021). Portrayal Guidelines Gender-Equal, Fair And Inclusive Representation In Sport. <https://stillmed.olympics.com/media/Documents/Beyond-the-Games/Gender-Equality-in-Sport/IOC-Portrayal-Guidelines.pdf>
- IOC. (2023a). Factsheet. Women in the Olympic Movement. https://www.asoif.com/sites/default/files/download/fourth_review_of_international_federation_governance.pdf
- IOC. (2023b). Gender equality through time: At the Olympic Games. International Olympic Committee. <https://olympics.com/ioc/gender-equality/gender-equality-through-time>
- Murray, H. (2022). Female Leader's Experiences within Sport Organizations: A Thematic Analysis. *Journal of Nursing and Women's Health*. <https://www.gavinpublishers.com/article/view/female-leadersexperiences-Within-sport-organizations-a-thematic-analysis>
- Silva, A., & Lucas, C. (2018). A igualdade de sexos na natação em Portugal: Conceção, estratégia e realidade. Em J. Constantino & M. Machado (Eds.), *Desporto, género e sexualidade* (pp. 101–116). Visão e Contextos, Edições e Representações, Lda.
- Sport Integrity Global Alliance (SIGA). (2023, março 7). Women Remain Underrepresented in Sports Leadership, Despite Some Progress – SIGA survey – Sport Integrity Global Alliance. <https://siga-sport.com/pressreleases/women-remain-underrepresented-in-sports-leadership-despite-some-progress-sigasurvey/>

CAPÍTULO 3: LEGISLAÇÃO DESPORTIVA E POSSÍVEL DISCRIMINAÇÃO DE GÉNERO EM PAÍSES EUROPEUS

Alexandra Bekiari

Professora Associada. UTH Universidade da Tessália, Tessália, Grécia

1. INTRODUÇÃO

É expectável que a igualdade de género no desporto seja vista como apta a proporcionar condições adequadas no treino, desempenho, avaliação e perspetivas de carreira, de modo a que ambos os géneros possam utilizar plenamente o seu potencial físico, emocional e intelectual, tendo em consideração possíveis peculiaridades sociais ou biológicas relacionadas com o género (por exemplo, tarefas derivadas da família, diferentes parâmetros físicos, etc.). Em outras palavras, a igualdade de género não significa "igual", mas sim condições "comparáveis" ou "justamente comparadas".

As alterações nos papéis de género em resposta às circunstâncias económicas, sociais e políticas em evolução também tiveram influência no desporto, especialmente no que diz respeito à participação. Desde os Jogos Olímpicos em Paris no início do século XX, onde vinte e duas mulheres participaram em cinco modalidades, num total de cerca de mil atletas, o envolvimento das mulheres no Movimento Olímpico em todos os níveis tem mudado gradualmente. Na década de 1910, já existiam vinte e quatro membros femininos entre mais de cem membros no COI. No entanto, a progressão na situação a nível de tomada de decisões foi menos impressionante: não houve membros femininos no Comité Olímpico Internacional desde os primeiros Jogos Olímpicos contemporâneos até o início dos anos 80.

Além da importância do desporto na vida quotidiana, a necessidade de promover a igualdade de género no desporto, no seu sentido mais amplo, revelou-se igualmente significativa. A falta de igualdade de género no desporto pode ser vista como uma oportunidade perdida para o setor desportivo. Um clima favorável ao género pode e deve tornar-se uma característica padrão das instituições desportivas e não há dúvida de que o mundo desportivo será o primeiro a colher os benefícios (Andersen & Bakken, 2019; Andersson & Barker-Ruchti, 2019). O objetivo deste capítulo do livro consiste em destacar estas deficiências na igualdade de género no setor desportivo e a necessidade de estratégias relevantes. A relevância das abordagens legislativas para questões de igualdade no que diz respeito à posição de género na atividade desportiva é óbvia, uma vez que o legislador molda o espaço de ação e a capacidade de implementação das estratégias e práticas adequadas. A importância das orientações do legislador também se revelou indiscutível, pois estas podem ser decisivas não apenas para a formulação dos conteúdos básicos da política, mas também para a definição de prioridades.

Em vez de considerar as questões de género como irrelevantes, ou mesmo como um obstáculo aos objetivos políticos centrais no desporto, os intervenientes no desporto devem desenvolver uma compreensão mais abrangente do valor da igualdade de género como condição para o progresso social e económico. É expectável que mulheres e homens com maior nível de formação e qualificação retirem mais benefícios a nível pessoal, organizacional e social. Knijnik (2023) identificou um "ponto fraco" nas políticas, códigos e procedimentos seguidos sem um enquadramento específico para mulheres e raparigas em relação à participação no desporto, afirmando que o aumento do número de atletas femininas nas associações não constitui um impedimento contra a discriminação e assédio para as mulheres no campo desportivo.

Vale a pena mencionar que os Comissários apelam a mais ações e uma cooperação adicional, fundamentados nas lacunas persistentes em todos os níveis entre mulheres e homens no desporto, bem como na falta de implementação de medidas concretas. Além disso, o número de mulheres em posições de liderança em órgãos de gestão desportiva na Europa ainda permanece muito baixo (média de dez por cento), com exceções em alguns Estados-Membros da UE, bem como a nível local. Ferramentas de monitorização (como o Eurobarómetro) sobre Desporto e Atividade Física em 2014 destacaram que a participação de raparigas e mulheres na Europa em geral pode ainda não estar nos mesmos níveis de participação que

rapazes e homens (por exemplo, Abdelghaffar & Siham, 2019; Conselho da União Europeia, 2014; Jenkin et al., 2017). Além disso, treinadoras femininas empregadas parecem ser a minoria de treinadores na Europa, muitas vezes ganhando menos por mês em média do que os seus colegas masculinos, com diferenças de até mil euros relatadas para o mesmo tipo de trabalho. Além disso, apesar de algumas ações positivas, mudanças substanciais através de legislação e políticas raramente ocorreram, com exceção dos países nórdicos, Reino Unido e França, assim como em federações como a União Internacional de Triatlo. A posse de capital e poder demonstra desigualdades no campo desportivo, com salários desiguais para trabalho igual entre homens e mulheres e uma escassez de oportunidades para estas em termos de oportunidades de participação, incluindo menos instalações e hipóteses desiguais de investimento no desporto feminino (Shi, 2023).

Os detalhes mencionados anteriormente revelam que o desporto não é tão equilibrado em termos de género como deveria ser e destaca a necessidade de melhorar o ambiente de género e a igualdade no desporto por meio de medidas concretas, apoiadas por políticas sustentáveis e, quando necessário, por estruturas legais. Além disso, permanece uma suposição geral que o género, como produto cultural reforçado pela iminência da sociedade patriarcal, difunde expectativas diferentes para homens e mulheres, o que tem limitado a participação feminina no desporto, independentemente da promoção da participação das mulheres nos Jogos Olímpicos (Sherry, 2016). Em 2010, os resultados do Eurobarómetro sobre igualdade de género indicaram que os europeus podem estar preocupados com os estereótipos sexistas encontrados no mundo do desporto. É considerado um sinal encorajador que muitas organizações desportivas tenham manifestado o seu compromisso com a igualdade de género no desporto, uma vez que, até o início de 2014, mais de quatrocentas organizações desportivas em todo o mundo tinham endossado a Declaração de Brighton sobre Mulheres e Desporto. Quase vinte anos após a Declaração de Brighton, pode ainda ser necessário 'Liderar a Mudança', como o lema da próxima Conferência Mundial da IWG em Helsínquia, em 2014, proclama. Assim, não se pode negar que, ao mesmo tempo, a implementação de medidas e ações não ocorreram. De qualquer forma, houve muitas atividades, projetos e ações positivas em prol das mulheres no desporto pelos signatários da Declaração de Brighton. No entanto, parece que muitas organizações desportivas não foram capazes de institucionalizar a integração da perspectiva de género no desporto. Portanto, ainda é questionável quão sustentáveis foram essas atividades e quantas organizações desportivas convencionais estiveram envolvidas.

Oportunidades iguais podem ser promovidas em diferentes níveis e por diferentes organizações, desde que tenham a competência para lidar com essas questões (Flake et al., 2013). Este apoio tem sido necessário para que haja avanços na implementação de políticas de igualdade de género no desporto. Uma chave para o sucesso disto seria o compromisso dos intervenientes dentro e fora do setor desportivo, a fim de garantir apoio para ações políticas ou medidas de suporte (Grima et al., 2017).

O acesso a clubes, a melhoria no acesso a cursos de treinador, a mudança de estereótipos, bem como disposições de segurança e proteção, contribuíram para a igualdade de género no desporto. Estas medidas ou ações devem ser principalmente da responsabilidade dos intervenientes nacionais e locais e esforços devem ser feitos a nível local para abordar o papel das mulheres e homens nos órgãos de administração do desporto. No entanto, tal cronograma não deve depender apenas de iniciativas locais privadas e existe a necessidade de uma abordagem sustentável para todo o setor desportivo, como parte de um enquadramento político e/ou legal. Pavlidis et al. (2023) referem-se à lógica e ao desejo em torno dos quais a Liga Australiana de Futebol Americano se transforma num processo de inclusão das mulheres num desporto profissional dominado por homens e à necessidade de tomar precauções para que esse procedimento não seja interrompido no futuro.

É considerada um valor comum da UE e uma condição necessária para alcançar os objetivos da UE em termos de crescimento, emprego e coesão social. Além disso, em comparação com uma abordagem nacional ou local, a igualdade entre mulheres e homens é considerada um princípio fundamental da UE e está consagrada nos Tratados. A grande disparidade de género existente nos órgãos de tomada de decisão do desporto europeu (Downward et al., 2014; Eime et al., 2015), a falta de atenção para a igualdade de género e as posições-chave que essas organizações poderiam desempenhar em relação aos contratos de patrocínio e aos Media, cruciais para a cobertura adequada das mulheres no desporto, justificam uma abordagem europeia. A necessidade de uma abordagem europeia vai além da valiosa troca mútua de experiências de aprendizagem e práticas eficazes, e do apoio ao desenvolvimento de estratégias nacionais.

Além disso, uma abordagem internacional também pode ser útil em temas sensíveis, como a violência sexual no desporto, que pode enfrentar desafios transfronteiriços a nível nacional.

2. DEFINIR A PARTICIPAÇÃO DESPORTIVA E A GOVERNAÇÃO A NÍVEL INTERGOVERNAMENTAL E SUPRANACIONAL

Tem sido uma das tarefas e objetivos da EU integrar o princípio da igualdade entre mulheres e homens em todas as suas atividades, conforme previsto pelos Artigos 2 e 3(3) do TUE e o Artigo 8 do TFUE. A igualdade entre mulheres e homens é considerada um princípio fundamental da UE consagrado nos Tratados.

Foi observado que os estereótipos de género, bem como os papéis tradicionais de género, incluindo os modelos tradicionais de masculinidade e feminilidade (Culvin et al., 2023; Bowes & Culvin, 2021) no mundo do desporto, afetam o acesso e a participação em muitos níveis e áreas do desporto, assim como as culturas organizacionais das administrações desportivas e dos órgãos desportivos; apesar dos progressos alcançados, persistem desigualdades de género entre mulheres e homens no desporto, em particular no que diz respeito ao acesso e prática do desporto, educação física e atividade física; além disso, o desporto e sua cobertura pelos Media podem contribuir para perpetuar e/ou desafiar estereótipos de género em toda a Europa; cobertura mediática de atletas mulheres e do desporto feminino; reintegração no mercado de trabalho após o fim de uma carreira atlética; acesso a responsabilidades, participação em órgãos de administração desportiva e funções de tomada de decisão; acesso a recursos, salários, incentivos financeiros e instalações desportivas; (Portela-Pino et al., 2020), violência de género, incluindo assédio ou abuso (Somerset & Hoare, 2018). No entanto, dada a importância das lacunas de género em muitas áreas do desporto, a integração da perspectiva de género ainda precisa ser complementada por medidas positivas (Comissão Europeia, 2014; 2022). Para alcançar a igualdade de facto entre mulheres e homens no desporto ou por meio do desporto, o carácter estrutural da desigualdade de género deve ser abordado, adotando a estratégia de integração da perspectiva de género ou envolvendo todas as instituições e atores relevantes na sua implementação. Assim, inúmeras ferramentas legais e políticas foram formuladas a nível intergovernamental (por exemplo, Conselho de Ministros) e a nível supranacional (por exemplo, Parlamento Europeu, Comissão), tais como:

- A declaração adotada durante a 4a Conferência Internacional de Ministros e Altos Funcionários Responsáveis pela Educação Física e Desporto;
- A Convenção das Nações Unidas sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação contra as Mulheres (1979) condena a discriminação contra as mulheres em todas as formas e concorda em seguir, por todos os meios apropriados e sem demora, uma política de eliminação da discriminação contra as mulheres e de alcançar a igualdade substancial de género, também no desporto e na educação física;
- A Recomendação Rec(92)13-rev do Conselho de Ministros aos Estados-membros sobre a Carta Europeia do Desporto destaca o direito de todos participarem no desporto e recomenda que o desporto seja mantido livre de qualquer tipo de discriminação, em particular com base no género;
- A Declaração de Brighton sobre Mulheres e Desporto (1994), com o objetivo de desenvolver uma cultura desportiva que permita e valorize a plena participação de mulheres e raparigas em todos os aspetos do desporto;
- Resolução 1092 (1996) do Parlamento sobre "Discriminação contra mulheres na área do desporto e, em particular, nos Jogos Olímpicos";
- A Recomendação Rec(98)14 do Conselho de Ministros aos Estados-membros sobre a integração da perspectiva de género, que recomenda que os governos dos Estados-membros incentivem os responsáveis pela tomada de decisões a "criar um ambiente propício e facilitar condições para a implementação da integração da perspectiva de género no setor público";
- A Declaração de Atenas sobre Mulheres e Desporto de 2001;
- Conferências dos Ministros Europeus do Conselho da Europa, nomeadamente a Resolução III adotada pelos Ministros responsáveis pelo Desporto (Budapeste, outubro de 2004);

- A Recomendação Rec(2005)8 do Conselho de Ministros aos Estados-membros sobre os princípios de boa gestão no desporto, que afirma que a implementação dos princípios de boa gestão no desporto é um elemento-chave na promoção da integração da perspectiva de género no desporto;
- Recomendação 1701 (2005) do Parlamento sobre "Discriminação contra mulheres e raparigas no desporto", assim como a resposta aprovada pelo Conselho de Ministros (cf. CM/AS(2005)Rec1701-final);
- Declaração intitulada "Tornar a igualdade de género uma realidade" de maio de 2009, na qual o Conselho de Ministros exortou os Estados-membros a comprometerem-se plenamente em reduzir a lacuna entre igualdade de facto e igualdade de direito e a acelerar a realização desse objetivo, utilizando eficazmente a integração da perspectiva de género;
- A Estratégia para a Igualdade entre Mulheres e Homens 2010-2015 (Doc. 13767/10), que identificou cinco áreas prioritárias de ação: independência económica igual, igualdade salarial para trabalho igual ou trabalho de igual valor, igualdade na tomada de decisões, dignidade, integridade e fim da violência com base no género; e igualdade de género em ações externas, a Comissão comprometeu-se a incentivar a integração de questões de género em todas as políticas da UE;
- A Resolução adotada pelos Ministros responsáveis pela Igualdade entre Mulheres e Homens (Baku, maio de 2010), onde foi reconhecido que a lacuna entre a igualdade de género de direito e de facto só pode ser reduzida pela adoção de legislação específica, políticas e programas, e pela sua implementação através do uso de ações positivas, incluindo medidas especiais temporárias e integração da perspectiva de género, incluindo orçamentação sensível ao género;
- Recomendação CM/Rec(2010)9 do Conselho de Ministros aos Estados-membros sobre a revisão do Código de Ética Desportiva, exigindo a "participação igual de mulheres, raparigas, homens e rapazes em todos os desportos individuais e/ou de equipa sem discriminação com base no género";
- A Comunicação sobre o desenvolvimento da dimensão da UE no desporto (Doc. 5597/11) propôs ações centradas especialmente no acesso ao desporto para mulheres imigrantes e mulheres de minorias étnicas, acesso a posições de tomada de decisão e combate aos estereótipos de género;
- Recomendação CM/Rec(2013)1 do Conselho de Ministros aos Estados-membros sobre igualdade de género e Media; A Declaração de Berlim adotada durante a 5ª Conferência Internacional de Ministros e Altos Funcionários Responsáveis pela Educação Física e Desporto em maio de 2013;
- Recomendação CM/Rec(2015)2 do Conselho de Ministros aos Estados-membros sobre a integração da perspectiva de género no desporto.

3. DISCRIMINAÇÃO DE GÉNERO NO DESPORTO: SALÁRIOS DESIGUAIS, OPORTUNIDADES LIMITADAS PARA O DESPORTO FEMININO E FALTA DE APOIO PARA ATLETAS FEMININAS

As desigualdades no mercado de trabalho entre mulheres e homens podem ser significativamente acentuadas no desporto (Spiteri et al., 2019; Storr et al., 2022). No mercado de trabalho da UE como um todo, as mulheres ocupam apenas um terço das posições de gestão. Elas também representam a maioria do trabalho a tempo parcial, enquanto seus salários são considerados significativamente mais baixos. A diferença salarial de género é significativa. As mulheres ganham, em média, catorze por cento a menos que os homens, chegando a vinte e três por cento no nível administrativo. A disparidade salarial bem como a de pensões está ligada a fatores culturais, legais, sociais e económicos que vão além da questão da igualdade salarial para trabalho igual, incluindo cuidados infantis, sistemas fiscais, educação e normas culturais.

Das cinquenta e duas federações desportivas europeias, vinte não têm mulheres nos seus conselhos, quarenta e seis têm menos de vinte e cinco por cento de mulheres nos seus conselhos e apenas duas têm uma presidente. Houve apenas três presidentes femininas entre os Comitês Olímpicos Nacionais Europeus, enquanto a percentagem de mulheres nos Comitês Executivos dos CONs era de catorze por cento e apenas sete deles tinham uma secretária-geral feminina. As percentagens de mulheres em cargos de tomada de decisão variam por toda a Europa e entre diferentes desportos: quinze por cento dos executivos nas federações desportivas alemãs eram mulheres. Os números equivalentes para Finlândia, Suécia e Noruega eram vinte e sete por cento, trinta e três por cento e trinta e sete por cento, respetivamente. Noutro estudo, sete das onze federações de futebol não tinham uma única mulher nos seus conselhos, enquanto três

federações desportivas (duas em ginástica e uma em natação) tinham cerca de cinquenta por cento de mulheres. As mulheres parecem também estar sub-representadas nos organismos desportivos governamentais. Apenas seis dos vinte e oito ministros responsáveis pelo desporto eram mulheres, e vinte e oito por cento dos diretores desportivos nacionais nos Estados-membros da UE eram mulheres.

As mulheres parecem estar sub-representadas em muitas áreas do desporto. De acordo com o Eurobarómetro sobre Desporto e Atividade Física (2013), raparigas e mulheres ainda participam menos do que rapazes e homens. A igualdade de género no desporto era esperada ser economicamente benéfica para todas as partes interessadas no desporto e nas indústrias relacionadas, incluindo os Media, devido à maior participação e popularidade do desporto, bem como a uma força de trabalho em crescimento. O emprego no desporto estava a crescer mais rápido do que o emprego total (mais de oito por cento nos últimos cinco anos antes do final da segunda década do século XXI). Em 2020, mais de um milhão de pessoas trabalhavam no desporto na UE (menos de um por cento de todo o emprego). Jovens e homens parecem estar bem representados: trinta e três por cento dos funcionários tinham entre quinze e vinte e nove anos, e quase sessenta por cento eram homens - uma percentagem mais elevada do que no emprego total. Além disso, uma percentagem mais elevada de postos de trabalho foi perdida no desporto do que na economia em geral: quatro por cento em comparação com mais de um por cento. Em termos de impacto do coronavírus, dos cinquenta e quatro mil postos de trabalho perdidos no desporto no final da segunda década do século XXI, cinquenta e dois mil eram ocupados por mulheres. As mulheres estavam até sub-representadas em posições de liderança e editoriais nas ciências do desporto, indicando que esse tipo adicional de desigualdade de género pode constituir um alerta que vale a pena investigar mais a fundo (Rosales et al., 2021).

Muitas organizações desportivas internacionais ou nacionais reproduzem esses padrões ao favorecerem competições masculinas nos seus próprios canais de comunicação. As escolhas editoriais muitas vezes favorecem os desportos masculinos porque a maioria dos jornalistas/detentores de decisões desportivas são homens. Além disso, uma cobertura mediática tendenciosa tem várias consequências, duas das quais têm grandes impactos: em primeiro lugar, a falta de visibilidade das mulheres leva a uma falta de modelos a seguir, o que tem consequências diretas na participação das jovens no desporto e no seu envolvimento futuro em outros papéis, como treinadoras ou membros de conselhos; em segundo lugar, a falta de exposição mediática tem um impacto direto no valor económico do desporto feminino, tornando mais difícil atrair patrocinadores ou garantir salários justos. Estes preconceitos, no entanto, não se limitam à cobertura mediática. Ao fazê-lo, participam ativamente na preservação da hegemonia masculina e na propagação de estereótipos de género negativos. As mulheres parecem ter recebido cobertura mediática apenas ao representar a sua nação de origem num evento olímpico, evidenciando a hegemonia da cobertura olímpica masculina (Antunovic & Bartoluci, 2022). Por fim, a programação de competições ou o investimento comercial também afetam a cobertura mediática do desporto feminino.

4. ASPECTOS ECONÓMICOS DA PARTICIPAÇÃO FEMININA NO DESPORTO

Questões como a diferença salarial entre mulheres e homens no desporto profissional, bem como a acessibilidade e a promoção direta da participação desportiva por grupos específicos de raparigas e mulheres, também devem receber atenção nas estratégias nacionais ou das federações, dependendo do contexto do país ou do desporto. A diferença salarial e de pensões está ligada a fatores culturais, legais, sociais e económicos que vão além da questão da igualdade salarial para trabalho igual, incluindo cuidados infantis, benefícios fiscais, educação ou normas culturais (Bachmann & Bechara, 2018). A qualidade dos processos de gestão deve ser comparada com os padrões estabelecidos para o *design*, mapeamento, implementação, apoio e monitorização da gestão. Para realizar a implementação de estratégias, considera-se inevitavelmente necessário um sólido enquadramento de processos de gestão, transformando a missão social em mudança desejada (Mutter, & Pawlowski, 2014; Hickey, & Mason, 2017). É, portanto, amplamente aceitável que cada Estado-Membro desenvolva, monitorize e reveja um plano de ação nacional sobre igualdade de género no desporto em estreita cooperação com os principais intervenientes, que poderia fazer parte da estratégia nacional de igualdade de género e/ou política desportiva nacional. Sem estes padrões, os esforços dos intervenientes para implementar um plano nacional tornam-se superficiais.

Na década de 90, a União Europeia de Radiodifusão, juntamente com as suas organizações membros, elaborou uma Carta para Igualdade de Oportunidades para Mulheres na Radiodifusão para demonstrar o compromisso dos meios de comunicação públicos europeus com os direitos das mulheres que trabalham nos Media, incluindo tratamento justo e igual no trabalho, igualdade de oportunidades, igualdade salarial ou

benefícios, etc. (Wicker et al., 2021). O capital económico parece desempenhar um papel importante para as mulheres na participação no desporto jovem organizado desde uma idade precoce, proporcionando-lhes também conhecimento sobre o processo de recrutamento. Assim, as mulheres de origens com menor rendimento tinham menos oportunidades para desenvolver habilidades e menos assistência com o processo de recrutamento (McGovern, 2018).

Também é relevante destacar que as diferenças salariais no desporto feminino mostraram ser extremamente amplas. A *Sporting Intelligence Global Sports Salaries Survey* comparou os salários de mulheres e homens, calculando uma taxa de desigualdade extremamente desproporcional no pagamento. Além disso, na primeira divisão do futebol feminino em França, a taxa de disparidade era bastante elevada. As diferenças eram especialmente evidentes num ambiente onde um número muito reduzido de atletas ganha salários muito elevados. Discursos populares apresentaram a profissionalização de alguns desportos femininos como evidência de progresso significativo na igualdade de género no desporto, sem mencionar, no entanto, as desigualdades existentes em termos de salários (Lloyd & Woodhouse, 2023). No entanto, o crescente interesse no desporto feminino deve conduzir a melhorias nas condições de trabalho ou sociais das mulheres neste setor.

5. ESTRATÉGIAS PARA PROMOVER A EQUIDADE DE GÉNERO NO DESPORTO

A literatura reforça que, apesar do aumento da participação no desporto comunitário, isso não constitui uma remodelação das relações de género. As políticas que promovem a equidade de género no desporto precisam de impor mudanças nos ambientes dos clubes, ao mesmo tempo que aumentam a participação das mulheres (Jeanes et al., 2021). O desporto foi incluído nos objetivos sociais e económicos da UE e a igualdade entre homens e mulheres inclui a igualdade no mercado de trabalho, o que foi geralmente estabelecido pelo Artigo 2 do Tratado sobre a União Europeia. No Pilar Europeu dos Direitos Sociais, a UE compromete-se a promover a igualdade de tratamento e oportunidades entre mulheres e homens em todas as áreas (Mogaji et al., 2021).

Dada a quantidade e diversidade de intervenientes e a necessidade de aumentar o investimento para superar o subfinanciamento crónico atual do desporto feminino - com até setenta por cento dos recursos disponíveis atualmente gastos em rapazes e homens - considera-se crucial conceber, planear, aprovar, executar, monitorizar, analisar e auditar orçamentos de uma forma sensível ao género. Tem sido evidente que o desenvolvimento adequado e a sustentabilidade de qualquer política depende de financiamento adequado, elaboração de orçamentos e capacidade de mobilizar recursos. Como o Parlamento Europeu destacou a falta de progresso na orçamentação sensível ao género na segunda metade da última década, foi necessário que tanto as autoridades públicas quanto as organizações desportivas dedicassem orçamentos à igualdade de género no desporto, independentemente do número de mulheres envolvidas. Garantir um orçamento que impulsiona o crescimento, desenvolvimento e sustentabilidade de um projeto ao influenciar as principais operações estratégicas deve ser um objetivo regulatório central para todos os intervenientes (Basterfield et al., 2016; Hulteen et al., 2017). Todas as organizações desportivas (e seus intervenientes) devem dedicar parte do seu orçamento operacional ao desenvolvimento e implementação de políticas e ações de igualdade de género. A provisão sustentável de financiamento público é considerada fundamental para o desenvolvimento (e viabilidade a longo prazo) de tais políticas. Também era essencial garantir que o desporto fosse incluído em programas de investimento sob políticas estabelecidas de igualdade de género (por exemplo, o Plano de Ação da UE para a Igualdade de Género e Empoderamento das Mulheres na Ação Externa 2021-2025 ou o Quadro de Igualdade de Género da OCDE) e tornar sua inclusão em futuras políticas obrigatória. O uso do kit de ferramentas de orçamentação sensível ao género do EIGE, disponível em todas as línguas da UE, poderia ajudar a alcançar esse objetivo. A atribuição de uma parte significativa de quaisquer fundos públicos deve estar condicionada à implementação de ações concretas. Com base numa avaliação inicial de custos, numa análise custo-benefício, no julgamento político e na prioridade de projetos, pode ser tomada uma decisão inicial sobre a viabilidade financeira. Recomendava-se que as autoridades públicas promovessem a implementação do programa de orçamentação sensível ao género da OCDE.

Organizações como o Instituto Europeu para a Igualdade de Género, Associação Europeia de Gestão Desportiva, Associação Europeia de Sociologia do Desporto, a Associação Europeia das Mulheres, bem como outras organizações europeias neste campo, poderiam desempenhar um papel útil e as parcerias deveriam ser promovidas. Mulheres e homens de organizações desportivas deveriam estar mais envolvidos em comissões gerais de igualdade, dando orientações para a implementação de planos ou estratégias de

igualdade de género a nível local e nacional. Deve-se ter em mente que o tema da igualdade de género no desporto não é um tópico isolado que pode ser abordado exaustivamente por redes criadas para esse fim. Um quadro multinível que visa o nível individual (micro), desafiando estereótipos existentes, a nível organizacional (meso) dentro dos conselhos, e a nível desportivo (macro) através da introdução e implementação de estratégias e políticas nas organizações pode incentivar as mulheres a assumir funções de liderança (Sotiriadou & De Haan, 2019).

6. EXEMPLOS DE INTERVENÇÕES LEGAIS E INSTITUCIONAIS A NÍVEL DOS ESTADOS-MEMBROS QUE PROMOVEM A IGUALDADE DE GÉNERO NO DESPORTO

As regulamentações podem ser institucionalizadas por meio de legislação e/ou decisões do conselho executivo da organização. Regulamentações relacionadas ao género dentro de organizações desportivas certamente poderiam levar a mudanças substanciais, como mostram exemplos em alguns países. Medidas de apoio ou legislação de órgãos desportivos nacionais, incluindo governos, poderiam impulsionar esse processo, embora exista muita resistência em vários Estados-Membros com base em princípios governativos e/ou na relação com o movimento desportivo.

O Comité Olímpico e Paralímpico Norueguês e a Confederação de Desporto incluíram um parágrafo sobre a distribuição de género em sua legislação (§2-4). Esta lei adotada nos anos 90 afirma: "Ao eleger ou nomear delegados para assembleias gerais e membros de conselhos executivos, conselhos e comités na NIF e suas unidades organizacionais, candidatos/delegados de ambos os sexos devem ser escolhidos". Os suplentes não devem ser levados em consideração ao calcular a distribuição de género. O número de membros do sexo feminino nos conselhos executivos das federações nacionais aumentou de vinte e dois nos anos 90 para quase quarenta por cento na segunda década do século XXI. Isto é considerado quase equivalente às filiações ativas de mulheres nos desportos organizados noruegueses, ou seja, aproximadamente quarenta por cento. A lei também abrange comités, como órgãos de eleição que indicam candidatos para conselhos executivos. A composição deve ser proporcional à distribuição de género entre os membros, de modo que haja pelo menos dois representantes de cada sexo nos conselhos executivos, conselhos e comités com mais de três membros. Nos conselhos, conselhos executivos ou órgãos com dois ou três membros, ambos os sexos devem estar representados.

No início da segunda década, a Juventude Desportiva Alemã publicou um módulo de qualificação sobre prevenção da violência sexualizada no desporto a ser utilizado em clubes desportivos. Além disso, todas as organizações membros da Confederação Olímpica Desportiva Alemã assinaram uma declaração na qual se comprometeram a implementar medidas de prevenção da violência sexualizada no desporto. Paralelamente, a Confederação Olímpica Desportiva Alemã também integrou a prevenção da violência sexualizada nos seus estatutos.

A linha de apoio nos Países Baixos, no final dos anos 90, fornece assistência dupla: primeiro, cuidado e alívio para vítimas, alegados agressores, pais ou observadores e, segundo, encaminhamento (se desejado pelo utilizador do serviço) para um conselheiro ou outro serviço, como organizações de cuidados gerais, polícia, advogados ou procuradores públicos. Nos Países Baixos, existe um instituto independente de justiça desportiva que lida com queixas (Tribunal de Arbitragem Desportiva, doping e assédio sexual) desde o início deste século. Também desenvolveu ferramentas para facilitar a comunicação sobre assédio sexual ou abuso, folhetos para diferentes grupos-alvo, documentários (narrativa de histórias), panfletos informativos, um site (como www.nocnsf.nl/seksuele-intimidatie), bem como sessões de discussão guiadas. Em França, a Ministra dos Direitos das Mulheres propôs uma lei-quadro sobre igualdade entre mulheres e homens, que contém uma disposição para alargar a 'Lista de eventos de grande importância para a sociedade' a mais eventos desportivos femininos (râguebi e futebol). No Reino Unido, a maioria dos treinadores deve completar o Workshop de Salvaguarda e Proteção de Crianças para serem autorizados a treinar crianças. Além disso, na Finlândia, o relatório 'Desporto e igualdade 2011, Situação atual e mudanças na igualdade de género na Finlândia' foi publicado pelo Ministério da Educação e Cultura Finlandês no início da segunda década. Além disso, o Ministério da Educação e Cultura da Finlândia publicou um relatório "Desporto e Igualdade 2011; Situação atual e mudanças na igualdade de género na Finlândia", que aborda sistematicamente a integração da perspectiva de género no desporto.

Na Suécia, um Manual Geral de Integração de Género foi desenvolvido pela Comissão de Apoio à Integração de Género da Suécia (JämStöd), o que pode ser útil para o desporto.

7. ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA

7.1. Ensino do Tópico

Ao ensinar o tópico "Legislação Desportiva e Possível Discriminação de Género em Países Europeus", é importante empregar métodos de ensino interativos que envolvam os alunos e promovam o pensamento crítico. Considere a incorporação das seguintes estratégias:

- a) Discussões Interativas: Incentive discussões abertas entre os alunos para explorar diferentes perspetivas sobre legislação desportiva e discriminação de género. Facilite debates sobre os desafios e progressos observados em países europeus específicos, incentivando os alunos a analisar os fatores que contribuem para as disparidades de género.
- b) Estudos de Caso: Utilize estudos de caso da vida real que destaquem instâncias de discriminação de género no desporto e as medidas legislativas adotadas em vários países europeus. Incentive os alunos a analisar os resultados desses casos e propor abordagens alternativas para lidar com a discriminação de género.
- c) Atividades em Grupo: Organize atividades em grupo que promovam a colaboração e a resolução de problemas. Atribua aos alunos a pesquisa de países europeus específicos e a apresentação de seus quadros legislativos, progressos e desafios relacionados à igualdade de género no desporto.

7.2. Objetivos de Aprendizagem

Após estudar este tópico, os alunos devem:

1. Compreender o conceito de discriminação de género no desporto e o seu impacto na participação e oportunidades iguais
2. Identificar aspetos chave da legislação desportiva e políticas relacionadas com a igualdade de género em países europeus.
3. Analisar os desafios e progressos observados em países europeus específicos na abordagem da discriminação de género no desporto
4. Avaliar a eficácia de medidas legislativas e intervenções na promoção da igualdade de género no desporto.
5. Aplicar competências de pensamento crítico para propor estratégias e recomendações para lidar com a discriminação de género no contexto da legislação desportiva.

7.3. Recursos Educacionais

Para apoiar o ensino ou aprendizagem deste tópico, os seguintes recursos educacionais são recomendados:

1. Livros didáticos:
 - "Gender and Sport: A Reader" de Laura Hills and Barbara Humberstone.
 - "Women, Sport, and Culture" de Susan Birrell and Cheryl L. Cole.
2. Artigos e pesquisas:
 - Meier, H. E., Konjer, M. V., & Krieger, J. (2021). Women in International Elite Athletics: Gender (in)equality and National Participation. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3.
 - Burton, L.J., & Leberman, S. (Eds.). (2017). *Women in Sport Leadership: Research and practice for change* (1st ed.). Routledge.
3. Pesquisar;
 - "Gender Equality and Sports" em Coursera
 - "Women, Sport, and Society" em FutureLearn

7.4. Materiais adicionais

Para melhorar a experiência de aprendizagem, os parceiros podem considerar a utilização dos seguintes materiais suplementares:

1. Documentários:

- "Battle of the Sexes" (2017) realizado por Valerie Faris e Jonathan Dayton.
 - "Playing Unfair: The Media Image of the Female Athlete" (2014) realizado por Lisa Wolfinger.
2. Plataformas online:
- Women's Sports Foundation (<https://www.womenssportsfoundation.org/>): Disponibiliza recursos, artigos e investigação sobre mulheres no desporto.
 - Instituto Europeu para a Igualdade de Género (<https://eige.europa.eu/>): Disponibiliza relatórios, estudos e recomendações de políticas sobre igualdade de género na Europa.

7.5 Avaliações

Para avaliar a compreensão e o progresso dos alunos, considere a utilização dos seguintes métodos de avaliação:

1. Questionários ou Verificações de Conhecimento: Crie questionários para testar a compreensão dos alunos em relação a conceitos-chave, estruturas legislativas e desafios relacionados com a discriminação de género no desporto europeu.
2. Análise de Estudo de Caso: Atribua aos alunos a análise de um estudo de caso específico sobre discriminação de género no desporto e avalie as respostas legislativas. Avalie a capacidade deles em identificar questões relevantes, propor soluções e analisar criticamente os resultados.
3. Projetos de Pesquisa: Atribua aos alunos a realização de pesquisas independentes sobre a legislação desportiva e iniciativas de igualdade de género num país europeu. Avalie os resultados da pesquisa, as competências de análise e de apresentação.

7.6 Estudos de Caso ou Exemplos

Inclua estudos de caso ou exemplos reais para ilustrar a aplicação prática do tópico. Destaque casos em que países europeus implementaram com sucesso legislação desportiva para promover a igualdade de género, como os modelos de financiamento da Noruega que dão prioridade à igualdade de género na atribuição de recursos.

7.7. Exercícios ou atividades

Envolver os alunos e reforçar a compreensão do tópico através de exercícios ou atividades interativas, tais como:

1. Simulação de Papéis: Divida os alunos em grupos e atribuindo-lhes diferentes papéis, como legisladores, atletas ou defensores. Realize uma atividade de simulação de papéis em que eles negociem e proponham medidas legislativas para lidar com a discriminação de género no desporto.
2. Discussões em Grupo: Apresente perguntas instigantes e cenários relacionados à legislação desportiva e discriminação de género. Incentive os alunos a discutir e analisar criticamente as questões, compartilhando suas perspectivas e propondo soluções.

7.8 Ferramentas interativas ou tecnologias

Utilize ferramentas ou tecnologias interativas para melhorar a experiência de ensino ou aprendizagem, tais como:

1. Mapas Interativos Online: Utilize mapas interativos para demonstrar visualmente o progresso e os desafios variados da igualdade de género em diferentes países europeus.
2. Apresentações Multimédia: Incorpore apresentações multimédia, incluindo vídeos ou infográficos, para fornecer representações visuais das disparidades de género e dos esforços legislativos no desporto europeu.

8. CONCLUSÕES

Diversos fatores externos ao desporto podem afetar os níveis de participação das mulheres (por exemplo, a situação em casa, a educação física na escola). Na realidade, cada vez mais mulheres na Europa participam em atividades desportivas. No entanto, muito ainda precisa ser feito no âmbito da igualdade de

género. Além disso, muitos fatores dentro do próprio setor desportivo podem dificultar a participação das mulheres (por exemplo, a falta de treinadores que criem um ambiente desportivo amigável e seguro para ambos os géneros, a indiferença por parte dos órgãos de decisão). Muitas mulheres ainda não conseguem encontrar o ambiente certo onde possam utilizar todo o seu potencial.

A igualdade de género beneficiará a posição das mulheres, que durante muito tempo não tiveram os mesmos direitos humanos que os homens mas, ao mesmo tempo, irá melhorar a diversidade no setor desportivo atual, considerada necessária para atrair potenciais participantes e clientes, mantendo-os como membros ativos na organização, prontos para realizar atividades ou funções. Esta abordagem terá, a longo prazo, também impacto nos rapazes e nos homens. Contribuirá positivamente para a qualidade dos serviços prestados, uma vez que as mulheres oferecerão diferentes modelos para raparigas e rapazes, além de abordagens educacionais relevantes que incentivem as raparigas e mulheres a desfrutar do desporto sem desconsiderar a preparação para uma carreira desportiva ao longo da vida. Estabelecerá um ambiente desportivo seguro para raparigas e rapazes, jovens mulheres e homens, ao aumentar a consciencialização sobre o tema, educar instrutores e administradores sobre como lidar com riscos nesse campo e prevenir danos aos atletas.

O treino e orientação amigáveis ao género podem diminuir a elevada taxa de desistência de raparigas e mulheres, evitar estereótipos sexistas no desporto e criar um ambiente educacional positivo e social para todos. Além disso, é crucial destacar que a igualdade de género no desporto será economicamente benéfica para todas as partes interessadas no desporto ou em indústrias relacionadas, incluindo os Media, devido ao aumento da participação e popularidade do desporto e a uma força de trabalho em crescimento. Para muitas mulheres com deficiência ou origens migrantes, essa consideração é notavelmente mais importante, sendo o desporto utilizado como ferramenta para fortalecer suas vidas, ter um emprego, constituir uma família e serem aceites como cidadãos nos seus países sem serem consideradas "diferentes". Isso resultará em efeitos positivos na saúde das mulheres e raparigas em toda a Europa. Pode-se esperar que, como resultado de uma abordagem de igualdade de género, o ambiente desportivo se torne mais atrativo e agradável para mulheres e raparigas, levando a um aumento na sua participação.

Existe uma oportunidade séria para medidas ou ações alternativas, levando em consideração os ambientes sociais e culturais. Uma estratégia nacional bem-sucedida de igualdade de género no desporto segue uma abordagem equilibrada na definição de metas realistas e alcançáveis. Exemplos de práticas eficazes oferecem orientações adicionais. Em vez de apresentar opções estratégicas isoladas, como o empoderamento individual de mulheres ou a definição de quotas, uma estratégia deve observar como mulheres e homens podem contribuir para o equilíbrio de género, como a diversidade de diferentes grupos de mulheres deve receber atenção específica ou como a discriminação múltipla/interseccionalidade deve ser abordada. Paralelamente, a Comissão adota uma abordagem dupla para a igualdade de género, ou seja, ações específicas mais a integração da igualdade de género. Enfatizar o princípio da igualdade entre mulheres e homens em todas as suas atividades representa uma missão específica para a União. Com a inclusão da competência desportiva da UE no Tratado de Lisboa em 2009, há hoje uma considerável possibilidade de apoiar ações específicas e integrar a igualdade de género no campo desportivo. Ao descrever essas opções ou propor medidas específicas, a estratégia deve ajudar as organizações desportivas governamentais e não-governamentais a lançar ações concretas e fazer as escolhas de políticas necessárias. Tal plano de ações estratégicas, incluindo um roteiro ou plano de ação, deve delinear áreas prioritárias para ação da UE em prol da igualdade de género, impulsionando a agenda de igualdade de género no desporto, reforçando a parceria com os Estados-Membros e partes interessadas relevantes. Até agora, nenhuma ação concreta foi tomada a nível europeu. Por essa razão, um plano mais detalhado e coerente a nível europeu, com medidas concretas em um prazo para alcançar os objetivos de género no desporto, deveria ser desenvolvido.

9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abdelghaffar, E. A., & Siham, B. (2019). Perspectives of adolescents, parents, and teachers on barriers and facilitators of physical activity among school-age adolescents: a qualitative analysis. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 24(1), 1-13.
- Andersen, P. L., & Bakken, A. (2019). Social class differences in youths' participation in organized sports: What are the mechanisms? *International Review for the Sociology of Sport*, 54(8), 921-937.
- Andersson, R., & Barker-Ruchti, N. (2019). Career paths of Swedish top-level women soccer players. *Soccer*

- & Society, 20(6), 857-871.
- Antunovic, D., & Bartoluci, S. (2023). Sport, gender, and national interest during the Olympics: A comparative analysis of media representations in Central and Eastern Europe. *International Review for the Sociology of Sport*, 58(1), 167-187.
- Bachmann, R. & Bechara, P. (2018). Labour Market Equality Driving Economic Growth Women in a Man's World. Policy Brief. Wilfried Martens Centre for European Studies, Brussels, Belgium.
- Basterfield, L., Gardner, L., Reilly, J. K., Pearce, M. S., Parkinson, K. N., Adamson, A. J., & Vella, S. A. (2016). Can't play, won't play: longitudinal changes in perceived barriers to participation in sports clubs across the child-adolescent transition. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 2(1), e000079.
- Bowes, A., & Culvin, A. (Eds.). (2021). *The professionalisation of women's sport: Issues and debates*. Emerald Group Publishing: London, United Kingdom.
- Council of the European Union (2014). *Conclusions on gender equality in sport EDUCATION, YOUTH, CULTURE and SPORT Council meeting*: Brussels, Belgium.
- Culvin, A., Bowes, A., Carrick, S., & Pope, S. (2023). The price of success: equal pay and the US Women's National Soccer Team. *Soccer & Society*, 23(8), 920-931.
- Downard, P., Lera-Lopez, F., & Rasciute, S. (2014). The correlates of sports participation in Europe. *European Journal of Sport Science*, 14(6), 592-602.
- Eime, R. M., Casey, M. M., Harvey, J. T., Sawyer, N. A., Symons, C. M., & Payne, W. R. (2015). Socioecological factors potentially associated with participation in physical activity and sport: A longitudinal study of adolescent girls. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(6), 684-690.
- Eurobarometer. Public opinion in the European Union (2010). <https://europa.eu/eurobarometer/screen/home>
- European Commission (2014). *Gender Equality in Sport Proposal for Strategic Actions 2014 – 2020*.
- European Commission (2022). *Towards More Gender Equality in Sport Recommendations and Action Plan from the High-Level Group on Gender Equality in Sport*.
- Fielding-Lloyd, B., & Woodhouse, D. (2023). Responsibility and Progress: The English Football Association's Professionalisation of the Women's Game. In *Women's Football in a Global, Professional Era*. Emerald Publishing Limited: Bingley, United Kingdom.
- Flake, C. R., Dufur, M. J., & Moore, E. L. (2013). Advantage men: The sex pay gap in professional tennis. *International Review for the Sociology of Sport*, 48(3), 366-376.
- Grima, S., Grima, A., Thalassinos, E., Seychell, S., & Spiteri, J. V. (2017). Theoretical models for sport participation: literature review. *International Journal of Economics and Business Administration*, 5, 94-116.
- Hickey, M. E., & Mason, S. E. (2017). Age and gender differences in participation rates, motivators for, and barriers to exercise. *Modern Psychological Studies*, 22(2), 3.
- Hulteen, R. M., Smith, J. J., Morgan, P. J., Barnett, L. M., Hallal, P. C., Colyvas, K., & Lubans, D. R. (2017). Global participation in sport and leisure-time physical activities: A systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine*, 95, 14-25.
- Jeanes, R., Spaaij, R., Farquharson, K., McGrath, G., Magee, J., Lusher, D., & Gorman, S. (2021). Gender relations, gender equity, and community sports spaces. *Journal of Sport and Social Issues*, 45(6), 545-567.
- Jenkin, C. R., Eime, R. M., Westerbeek, H., O'Sullivan, G., & Van Uffelen, J. G. (2017). Sport and ageing: a systematic review of the determinants and trends of participation in sport for older adults. *BMC Public Health*, 17(1), 1-20.
- Knijnik, J. D. (2023). *The 2023 FIFA Women's World Cup: Human Rights Legacy and Impact for the Australian Grassroots Sports Gender Equity Agenda: A Pilot Study*. Western Sidney University, Australia.
- Martínez-Rosales, E., Hernández-Martínez, A., Sola-Rodríguez, S., Esteban-Cornejo, I., & Soriano-Maldonado, A. (2021). Representation of women in sport sciences research, publications, and

- editorial leadership positions: are we moving forward? *Journal of Science and Medicine in Sport*, 24(11), 1093-1097.
- McGovern, J. (2018). "You have to have money to be good": How capital accumulation shapes Latinas' pathways to college sports. *Journal of Intercollegiate Sport*, 11(2), 149-171.
- Mogaji, E., Badejo, F. A., Charles, S., & Millisits, J. (2021). Financial well-being of sportswomen. *International Journal of Sport Policy and Politics*. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 13(2), 299-319.
- Mutter, F., & Pawlowski, T. (2014). Role models in sports— Can success in professional sports increase the demand for amateur sport participation? *Sport Management Review*, 17(3), 324-336.
- O'Reilly, N., Brunette, M., & Bradish, C. (2018). Lifelong Female Engagement in Sport: A Framework for Advancing Girls' and Women's Participation. *Journal of Applied Sport Management*, 10(3), 15-30.
- Pavlidis, A., Fullagar, S., & O'Brien, W. (2023). Gender Equality and Economic Entanglements in Male-Dominated Sport Organizations: The Disruptive Value of Australian Rules Football Women. *Sociology of Sport Journal*, 1, 1-10.
- Portela-Pino, I., López-Castedo, A., Martínez-Patiño, M. J., Valverde-Esteve, T., & Domínguez-Alonso, J. (2020). Gender differences in motivation and barriers for the practice of physical exercise in adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 168.
- Sherry, E., Osborne, A., & Nicholson, M. (2016). Images of Sports Women: A review. *Sex Roles*, 74, 299-309.
- Shi, D. (2023). Influences of Women in the Sports Field from the Sociology Perspective. In *SHS Web of Conferences* (Vol. 155, p. 03020). EDP Sciences.
- Somerset, S., & Hoare, D. J. (2018). Barriers to voluntary participation in sport for children: a systematic review. *BMC Paediatrics*, 18(1), 1-19.
- Sotiriadou, P., & De Haan, D. (2019). Women and leadership: advancing gender equity policies in sport leadership through sport governance. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 11(3), 365-383.
- Spiteri, K., Broom, D., Bekhet, A. H., de Caro, J. X., Laventure, B., & Grafton, K. (2019). Barriers and motivators of physical activity participation in middle-aged and older adults-A systematic review. *Journal of Aging and Physical Activity*, 27(6), 929-944.
- Storr, R., Nicholas, L., Robinson, K., & Davies, C. (2022). 'Game to play?': barriers and facilitators to sexuality and gender diverse young people's participation in sport and physical activity. *Sport, Education and Society*, 27(5), 604-617.
- Wicker, P., Breuer, C., & Dallmeyer, S. (2021). The gender earnings gap among elite athletes in semiprofessional sports. *Managing Sport and Leisure*, 1(1), 1-18.

CAPÍTULO 4: CARREIRA DUPLA DE UMA DESPORTISTA: PROBLEMAS E SUCESSOS

Yeter Aytül Dağlı Ekmekçi

Professora Coordenadora. Universidade de Pamukkale, Denizli, Turquia

Özgür Mülazımoğlu Ballı

Professora Coordenadora. Universidade de Pamukkale, Denizli, Turquia

Yeliz İlgar Doğan

Professora Coordenadora. Universidade de Pamukkale, Denizli, Turquia

1. INTRODUÇÃO

Os atletas investem nas suas carreiras desportivas em diferentes níveis, dependendo da idade e de períodos específicos das suas carreiras. Portanto, o seu principal objetivo é maximizar os benefícios físicos, psicológicos e sociais com a participação no desporto. Da mesma forma, procuram compensar custos potenciais, como lesões, sacrifícios em outras áreas da vida e desenvolvimento unidirecional em algumas áreas. No entanto, com exceção dos atletas profissionais a tempo inteiro, a maioria dos atletas procura uma educação ou profissão ao lado da paixão pelo desporto e os atletas jovens frequentam a educação obrigatória e muitas vezes procuram mais educação/educação superior ou emprego no final da adolescência posterior (Cartigny et al., 2021). Nesta fase, uma carreira dupla na forma de desporto-educação ou desporto-negócios oferece uma solução para equilibrar a vida fora do desporto e preparar-se para a vida pós-desportiva. A literatura sobre carreiras desportivas sugere que os atletas que procuram/estabelecem um equilíbrio ótimo entre o desporto e outras áreas da vida continuam a praticar desporto e têm menos dificuldade na transição para uma carreira pós-desportiva. A pesquisa sobre o desenvolvimento de talentos também enfatiza que ambientes de desenvolvimento de talentos atléticos bem-sucedidos e culturas organizacionais apoiam e facilitam muito o equilíbrio entre desporto e educação dos atletas (Stambulova et al., 2015). Neste contexto, um atleta de carreira dupla é definido como um indivíduo que procura desporto e empreendimentos educacionais e/ou profissionais (Cartigny et al., 2021).

Abordagens sexistas na era Vitoriana não incluíam as mulheres nos desportos devido ao dano aos seus órgãos reprodutivos, ao facto de os homens não as acharem atraentes ou por terem energia insuficiente. A primeira participação das mulheres nos Jogos Olímpicos foi em 1900 (CSP Global) e em competições atléticas, na maratona de Boston de 1967, com Kathrine Switzer. Assim, é amplamente reconhecido que as diferenças de género no desporto são uma questão essencial ao longo das carreiras desportivas das mulheres. Por exemplo, as mulheres recebem salários mais baixos nos seus clubes e têm mais dificuldades em encontrar patrocinadores ou bolsas (Morris et al., 2020). Deste modo, a discriminação de género ocorre durante e após uma carreira atlética, tornando-se uma questão social (por exemplo, estereótipos de género) em vez de uma questão específica do desporto (López de Subijana et al., 2020). Ryba, Ronkainen, et al. (2015) conduziram entrevistas de histórias de vida com 18 atletas talentosos finlandeses (16-20 anos/10 mulheres, 8 homens), seguidas por uma análise integrativa de narrativa-discurso. Como resultado deste estudo, embora todos os atletas adolescentes desejassem construir carreiras duplas, menos da metade deles conseguiu seguir carreiras duplas após o ensino secundário, mostrando que as práticas de discurso sobre carreiras duplas são organizadas de acordo com a dualidade de género, fortalecendo a normalidade presumida das escolhas de vida baseadas em género em vez de abrir espaço para possibilidades. Além disso, Ekengren et al., (2018) afirmaram que, devido a uma entrevista semiestruturada na qual 18 jogadores de andebol profissionais suecos (9 mulheres e 9 homens) no final das suas carreiras examinaram desenvolvimentos de carreira atlética e não atlética, as atletas femininas escolheram empregos adicionais para se sustentarem financeiramente em comparação com os atletas masculinos. Por estas razões, é essencial

promover programas que se concentrem na igualdade de género no desporto ao longo da carreira desportiva e do processo de empregabilidade (López de Subijana et al., 2020).

Neste contexto, são discutidos os efeitos, vantagens e desvantagens das carreiras duplas na vida dos atletas. Além disso, é abordada a importância das carreiras duplas para as atletas femininas, o que precisa ser feito para apoiar os atletas após a aposentadoria do desporto e são fornecidos exemplos de implementação. O objetivo é chamar a atenção para as dificuldades vivenciadas pelas atletas femininas em carreiras duplas no desporto, assim como em muitas áreas da sociedade. Desta forma, pretende-se contribuir para os estudos sociológicos e de género.

Assim que cada mulher inicia a sua carreira desportiva, o processo de carreira dupla começa como é habitual. É importante incluir a abordagem de carreira dupla neste manual, uma vez que outros elementos indispensáveis da vida, como família, educação, vida social e profissional, não podem ser ignorados ao manter uma vida desportiva, que ocupa um lugar importante em termos de tempo, esforço e recursos.

2. ENQUADRAMENTO CIENTÍFICO

“Eu sei quem sou na água, mas não sei quem sou fora da água”, são as palavras do nadador mundialmente famoso Michael Phelps no documentário 'O Peso do Ouro'. Como se pode compreender a partir destas palavras, os atletas frequentemente não têm uma ideia sobre quem são fora do desporto que praticam ou o que serão depois de se aposentarem. Muitos atletas de elite enfrentam o vazio e desenvolvem problemas psicológicos quando concluem as suas carreiras desportivas. Por essa razão, para que os atletas se mantenham mentalmente saudáveis ao longo das suas carreiras desportivas e após a reforma, devem ser apoiados a continuar as suas carreiras com uma perspetiva de carreira dupla.

Estudos sobre atletas com carreiras duplas surgiram a partir de trabalhos que reconhecem a importância de uma perspetiva holística, que é uma perspetiva ao longo da vida que abrange a carreira atlética e pós-atlética, incluindo transições que ocorrem na carreira atlética, bem como aquelas que ocorrem noutros domínios das vidas dos atletas, que explorem transições no desenvolvimento atlético em vez de focar exclusivamente nos atletas como atletas (Wylleman et al., 2004; Wylleman & Lavallee, 2004). O conceito de carreiras duplas, que envolve a procura simultânea de desportos e educação ou empreendimentos profissionais, tornou-se um foco particular na literatura de psicologia do desporto, com a publicação por parte da União Europeia de ações políticas recomendadas para apoiar carreiras duplas em desportos de alto rendimento (Grupo de Especialistas da União Europeia: Educação e Formação em Desporto, 2012) e a publicação de um número especial da revista *Psychology of Sport and Exercise* sobre o desenvolvimento e transições de carreiras duplas em 2015 (Stambulova & Wylleman, 2015). Embora pesquisas recentes tenham mostrado que os atletas com carreiras duplas são compreendidos como um grupo heterogéneo, estes estudos têm se concentrado principalmente em atletas secundários ou em idade escolar (Cartigny et al., 2021). Cartigny et al. (2021) conduziram entrevistas de histórias de vida com 17 atletas com carreiras duplas para criar uma teoria abrangente dos caminhos de carreiras duplas no desporto. As conclusões que surgiram deste estudo apoiaram uma categorização das experiências de carreiras duplas em 3 caminhos: um caminho desportivo, um caminho educacional/profissional e um caminho de carreira dupla. Debois et al. (2015) enfatizam que as carreiras duplas são evolucionistas devido à natureza dos atletas, abrangendo transições desportivas e educacionais ou de carreira em diferentes estágios da vida, e a importância de adotar uma perspetiva holística ao longo da vida ao considerar atletas com carreiras duplas. Da mesma forma, Stambulova e Wylleman (2019) identificaram uma variedade de benefícios das carreiras duplas, incluindo desenvolvimento individual, melhoria do desempenho desportivo e aumento da satisfação na vida a longo prazo.

No entanto, muitos estudos continuam a identificar construções de género fundamentais que influenciam as experiências e decisões dos atletas em relação às suas carreiras duplas. Por exemplo, atletas do sexo feminino parecem estar mais propensas a investir em educação e objetivos e identidades de carreira dupla, mesmo que a sua motivação para o desporto seja semelhante à dos homens (Aunola et al., 2018; Ekengren et al., 2018; Moazami-Goodarzi et al., 2020). Estudos que investigam as carreiras duplas de atletas em andebol, basquetebol e futebol relataram que, ao contrário de seus colegas masculinos, a maioria das jogadoras de elite do sexo feminino procura ou planeia em procurar uma carreira dupla no nível terciário (Ekengren et al., 2018; Tekavc et al., 2015; Harrison et al., 2022), fornecendo mais apoio à afirmação de que a genderização das carreiras de vida dos atletas é evidente desde a adolescência até a idade adulta (Ryba, Stambulova, et al., 2015).

Além dessas diferenças de gênero, Baron-Thiene e Alfermann (2015) e Ronkainen et al. (2016) relataram que as atletas do sexo feminino enfrentam mais queixas físicas e burnout do que os seus colegas masculinos, e muitas mulheres recebem pouco apoio emocional de treinadores e pais, sentindo-se solitárias (Ryba et al., 2021). Tais experiências podem levar as atletas do sexo feminino a decidirem deixar o desporto e focar na educação, trabalho e família.

O livro "Athletes' Careers Across Cultures" é baseado em pesquisa realizada em 19 países à volta do mundo, e a revisão da pesquisa internacional sobre carreiras, sob uma perspectiva cultural, aponta para 6 grandes desafios nos paradigmas de carreiras dos atletas. Dois desses desafios são particularmente destacados. Primeiro, uma perspectiva holística, a abordagem 'do início ao fim' é ilustrada com um modelo de desenvolvimento sobre transições enfrentadas pelos atletas nos níveis atlético, individual, psicossocial e académico/profissional, que precisa ser desenvolvido. Isso significa que um atleta precisa ser abordado como uma pessoa inteira, uma carreira inteira e um ambiente inteiro. Em segundo lugar, os projetos devem ser desenvolvidos num contexto sociocultural, evitando, por exemplo, uma perspectiva que se concentre apenas na identidade atlética do estudante-atleta e não leve em consideração a cultura (Stambulova et al., 2015).

Como exemplo de uma abordagem holística ao atleta, a ideia básica do sistema desportivo sueco é que os atletas de elite devem ser capazes de levar uma vida quotidiana na sociedade quando a sua carreira desportiva termina. O modelo de carreira dupla, que enfatiza a importância do desenvolvimento psicológico, psicossocial e académico de atletas adolescentes, além de suas carreiras atléticas, foi criado através de pesquisas realizadas em Escolas Nacionais de Desporto de Elite (RIGs) projetadas com o princípio do ganha-ganha para esses atletas, conforme mostrado na Figura 1 (Stambulova et al., 2015). O modelo alinha grupos etários com estágios de carreira desportiva e profissional e indica possíveis caminhos de carreira dupla durante o desporto e após deixar o desporto, com setas indicando transições de carreira dupla.

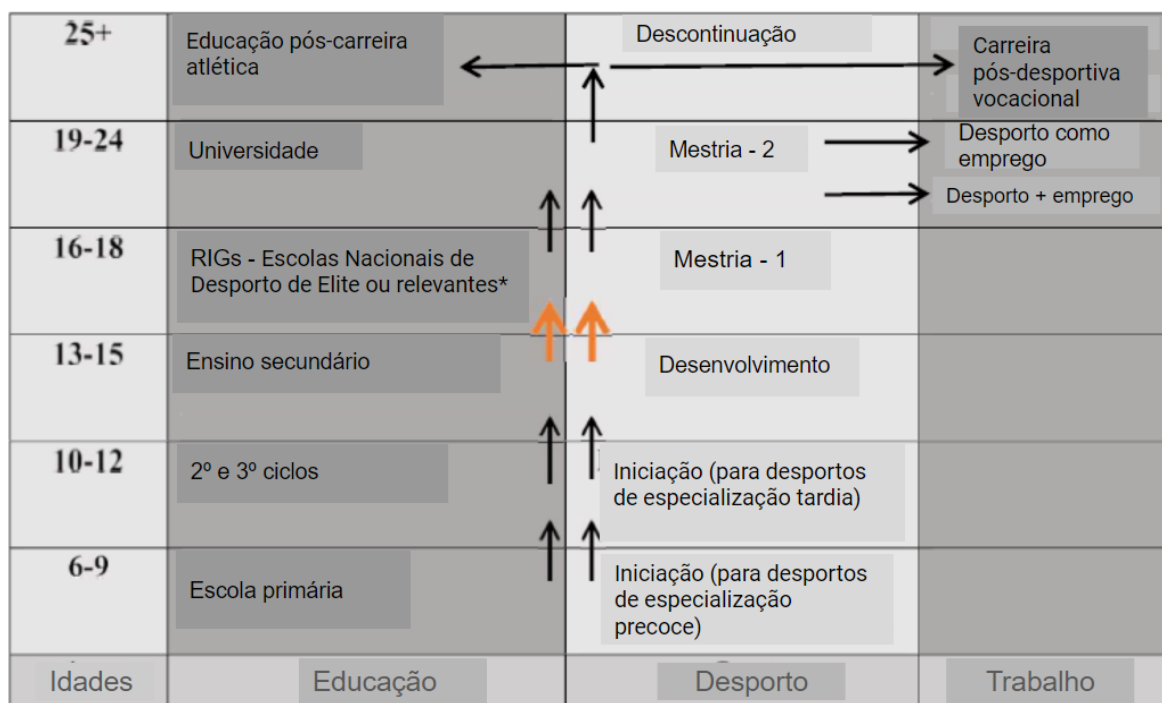


Figura 1- Indica grupos etários alinhados com possíveis percursos de dupla carreira

3. INFORMAÇÃO TÉCNICA

Um dos principais fatores que afeta a capacidade dos atletas de seguir uma carreira dupla são os conflitos de estilo de vida decorrentes da participação em desportos de elite. O nível da carreira em que os atletas de elite se encontram também afeta a oportunidade de dedicar tempo e energia a carreiras não

atleticas. Pessoas com influência e autoridade em tomadas de decisão, como treinadores e gestores no ambiente desportivo, são também fatores essenciais para carreiras duplas (Ryan, 2015)

À medida que o número de jogadoras de futebol de elite aumenta em Inglaterra, observa-se que a dificuldade em ter uma carreira dupla aumenta com o aumento do nível de educação. Neste nível, verifica-se que sistemas de apoio apropriados, como família e universidade, desempenham um papel integrador em atletas que recebem diferentes níveis de apoio de instituições educacionais e clubes de futebol (Harrison et al., 2022).

O programa SportSClasses, implementado na Dinamarca desde 2005, oferece treino extra a potenciais atletas de elite. Além disso, a idade de emprego no desporto foi reduzida de 15 para 12 anos para responder à crescente competição no mundo dos desportos de elite. Na Dinamarca, que ocupa uma posição elevada no Relatório de Desenvolvimento Humano das Nações Unidas, mesmo neste programa em que o desporto é oferecido em colaboração com instituições educacionais, observa-se que há cerca do dobro de estudantes do sexo masculino em comparação com estudantes do sexo feminino e que os rapazes têm quatro vezes mais probabilidade do que as raparigas de dar prioridade ao desporto em relação à educação. Isso indica uma estrutura dominada por homens nos desportos, que apoia a construção hegemónica da masculinidade nos meios de comunicação sobre fisicalidade e competitividade e não oferece oportunidades iguais para as mulheres (Skrubbeltrang et al., 2020).

As carreiras duplas podem oferecer muitas vantagens sociais, de desenvolvimento, financeiras e de saúde aos atletas de elite. No entanto, pode ser desafiador estabelecer e manter um equilíbrio entre os desportos de elite e a educação académica, uma vez que indivíduos que seguem carreiras duplas têm responsabilidades psicológicas, psicossociais, financeiras, além de elementos atléticos e académicos/profissionais (Harrison et al., 2022). Ao cumprir essas responsabilidades, é crucial possuir competências como planeamento de carreira, gestão de carreira dupla, consciência emocional, inteligência social e adaptabilidade (De Brandt, 2017). No entanto (Karadağ & Aşçı, 2023), os resultados de pesquisas sobre carreiras duplas também revelam que estudantes-atletas frequentemente vivenciam experiências negativas, como stress, sobrecarga e abandono precoce do desporto ou da escola, fadiga e conflito de papéis devido ao gasto de tempo e energia para gerir papéis sociais.

Numerosos estudos têm destacado a irracionalidade de seguir carreiras duplas devido à significativa necessidade de tempo e à intensa pressão sobre a energia física e mental (Singer, 2008; Cosh & Tully, 2014; Tekavc et al., 2015). A capacidade de gerir carreiras duplas tem sido descrita como altamente dependente do apoio de outras pessoas (Knight et al., 2018). Como resultado dos desafios enfrentados, atletas com carreiras duplas relataram sentir-se compelidos a ajustar uma das suas atividades (Ryan, 2015; Ryba, Stambulova, et al., 2015; Tekavc et al., 2015). No entanto, apesar destes desafios, atletas com carreiras duplas relatam sacrificar os seus objetivos desportivos em favor de objetivos educacionais ou profissionais devido a barreiras para alcançar o mais alto nível no desporto, incluindo a capacidade de se sustentarem financeiramente (Brown et al., 2000).

Embora estudos tenham mostrado as desvantagens de perseguir carreiras duplas, também foram detalhadas as vantagens dessa procura. Pesquisas na literatura têm demonstrado muitos benefícios de procurar empreendimentos educacionais ou profissionais ao lado do desporto, incluindo uma sensação de bem-estar como resultado do desenvolvimento de uma identidade multidimensional (Ryba, Stambulova, et al., 2015; Pink et al., 2018). A presença de um foco alternativo proporciona também um ambiente de relaxamento, oferecendo a oportunidade de aliviar o stress e as pressões do desporto intenso (Pink et al., 2015). Muitas instituições de ensino superior incentivam atletas de alto rendimento a estudar nas suas instituições, ajudando a apoiar o seu desempenho pessoal e desportivo (Brown et al., 2015). Estes benefícios podem continuar nas suas vidas após as carreiras duplas, aumentando a satisfação com a vida (Lavalée & Robinson, 2007). Atletas com carreiras duplas têm identificado níveis elevados de motivação para perseguir empreendimentos desportivos e educacionais ou profissionais para alcançar esses benefícios (Cosh & Tully, 2014).

Os fatores individuais no nível micro; os pais, pares e treinadores no nível médio; as instituições educacionais, os órgãos de governo nacionais e as políticas governamentais no nível macro; e os órgãos de governo internacionais no nível global são fatores influentes na gestão da carreira dupla. Relacionamentos sólidos, comunicação aberta e flexibilidade entre esses intervenientes afetam diretamente e indiretamente as experiências de carreira dupla dos atletas (Condello et al., 2019).

No processo de carreira dupla, os pais são a fonte mais significativa de apoio para as carreiras desportivas e académicas dos estudantes (Capranica et al., 2021). O apoio dos pais é principalmente psicológico, logístico e financeiro. Seguindo as etapas da participação do atleta no desporto, o papel dos pais evolui de líder para seguidor/apoiante. Os pais (Tessitore et al., 2021) oferecem apoio financeiro e moral aos seus filhos e têm expectativas em relação ao sucesso académico e desportivo dos seus filhos. No entanto, o envolvimento excessivo em ambientes competitivos pode levar a problemas entre atletas, pais e treinadores. Se os pais não conseguirem controlar as suas reações ao procurar os benefícios multidimensionais dos seus filhos, podem causar sintomas de burnout, especialmente em atletas que fazem a transição para o ensino secundário. Pais que têm stress devido a processos académicos, competição, responsabilidades financeiras e relacionadas com o tempo, e tempo que não pode ser alocado a outros filhos, por vezes, ensinam aos seus filhos como lidar com problemas através de abordagens estratégicas diferentes.

Um exemplo de colaboração entre intervenientes envolvidos no percurso de carreira dupla dos atletas é a National Collegiate Athletic Association (NCAA) nos Estados Unidos, que integra o desporto com o ensino superior. Outro exemplo ocorre no Reino Unido, onde a English Football Association (FA) está a fornecer um apoio vital às carreiras duplas das atletas femininas, exigindo que todas as equipas da Women's Super League (WSL) sejam profissionais a tempo inteiro na temporada 2018/19. A FA também desenvolveu as Women's Super League Dual Career Academies, onde os clubes da WSL são associados a uma instituição de ensino superior local e à universidade local. A exigência de que os jogadores nestas Academias da WSL realizem uma educação ou carreira ao lado dos seus compromissos de futebol é considerada um passo em direção à criação de um sistema de carreira dupla para o futebol feminino (Harrison et al., 2022).

Stambulova et al. (2015), no seu estudo sobre experiências de carreira dupla (incluindo desporto, educação e vida pessoal) de estudantes-atletas em idade escolar, forneceram um quadro básico para projetos de carreira dupla ao criar um modelo de transição de desenvolvimento e um modelo de transição de carreira atlética, que variam desde dar a prioridade do desporto num extremo (maior visibilidade da identidade atlética) até à prioridade dos estudos no outro extremo (maior visibilidade da identidade estudantil). O determinante crucial da qualidade desta transição/adaptação é o equilíbrio entre a identidade estudantil e atlética. Ao alcançar esse equilíbrio, os serviços de apoio à carreira tornam-se significativos, especialmente a abordagem de empoderamento, que ajuda a desenvolver os recursos das estudantes-atletas femininas.

4. ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA

As Orientações da União Europeia sobre Carreiras Duplas de Atletas (2012) são concebidas para contribuir para o desenvolvimento de programas sustentáveis de carreira dupla para estudantes-atletas talentosos e de elite, bem como atletas como empregados. O guia, que inclui exemplos de boas práticas, afirma que o *design* de programas de carreira dupla para atletas deve considerar as suas necessidades individuais, levando em conta características como idade, género, fase da carreira, modalidade desportiva e situação financeira, e que as responsabilidades dos atletas devem aumentar à medida que as suas carreiras progridem. O guia abrange também áreas de política que vão desde relações intersectoriais e interinstitucionais até ao desenvolvimento desportivo, saúde, educação, finanças e emprego.

A Tabela 7 apresenta alguns projetos que enfatizam a importância das carreiras duplas e incluem estratégias para ajudar atletas de competição a entrar com sucesso no mercado de trabalho no final das suas carreiras desportivas.

Tabela 7 - Objetivos de Documentos Internacionais.

Documentos internacionais	Objetivos	Links
White Paper on Sports (Commission of the European Communities, 2007)	Ajudar as pessoas a serem empregadas no mercado de trabalho. Auxiliar as pessoas a encontrar um emprego dentro de uma organização (clube desportivo).	https://eurlex.europa.eu/EN/legalcontent/summary/white-paper-on-sport.html
EU Guidelines on Dual Careers of Athletes (European Union, 2012)	Fortalecer os vínculos entre os Estados membros, assistência no campo da educação.	https://pasap.eu/files/dualcareer-guidelines.pdf
EASTPORT (2014)	Estabelecer cooperação, apoiar o ensino superior (desenvolver um modelo de ensino).	https://www.jhse.ua.es/article/view/2023-v18-n1-efficacyeuropean-sport-tutorship-modelestport-dual
AtLETyC program (2016- 2018)	Incentivar a aquisição de qualificações empreendedoras.	http://www.wusaustria.org/18/projects/120/atletyc--athletes-learningentrepreneurship-a-new-type-ofdual-career-approach
DC4AC project (2015)	Destacar a consciência de carreira dupla, desenvolver critérios de apoio.	https://tf.hu/en/international/international-projects/dualcareer-for-athletes-dc4ac
The AMiD Project (2018- 2020)	Melhorar a migração de Carreira Dupla em toda a Europa.	https://researchfeatures.com/athletic-migration-dual-careerqualification-sports/
DONA Project	Carreira Dupla para Atletas Mulheres (DONA)	https://www.dualcareer.eu/dual-career-for-women-athletesdona-project-started/
ASAS Awards	Instituto do Desporto da Irlanda	https://www.sportireland.ie/institute/news/SportASAS

Olah at al. (2022).

Existem vários projetos sobre carreiras duplas apoiados pela Comissão Europeia. O projeto EMPATIA (Modelo Educacional para Pais de Atletas na Academia) (www.empatiasport.eu) concentra-se no reforço do papel dos pais como apoiantes emocionais, logísticos e financeiros das carreiras duplas dos seus filhos. O projeto DONA concentrou-se na tendência de jovens atletas na adolescência terem dificuldades em cumprir as suas responsabilidades desportivas devido aos requisitos académicos e à vida social, levando ao abandono do desporto. É importante ter uma abordagem específica de género para carreiras duplas, especialmente porque as atletas do sexo feminino enfrentam esta situação com mais frequência. Este projeto procurou colaborações para garantir que as estudantes-atletas de voleibol feminino

beneficiassem de um ambiente coerente com prestadores de serviços de carreira dupla bem preparados em termos desportivos, educacionais e de mercado de trabalho (Capranica et al., 2021)

Quase todos os projetos concentram-se em melhorar as habilidades sociais e relacionadas com o trabalho, bem como a educação dos atletas. Além disso, a questão da aposentadoria do desporto, o apoio ao emprego de atletas do sexo feminino numa perspectiva de género, os papéis dos pais e a cooperação entre clubes desportivos e outros intervenientes para ajudar os atletas a lidar com dificuldades são temas que se destacam.

5. ORIENTAÇÕES PARA ENSINAR OU APRENDER O TÓPICO

5.1 Métodos de Ensino

A orientação pedagógica apresenta um método de ensino de aprendizagem por descoberta partilhada utilizando tecnologias e diferentes agrupamentos. São propostas atividades em que os recursos fornecidos devem ser explorados, com uma partilha subsequente e reflexão final.

5.2. Orientações para Objetivos de Aprendizagem para o Ensino ou Aprendizagem do Tópico

5.2.1. *Objetivos de Aprendizagem*

- a) Compreender os problemas dos estudantes/atletas que trabalham,
- b) Aprender estratégias dos estudantes/atletas que trabalham para superar desafios de carreira e refletir sobre suas experiências,
- c) Explicar dicas e ferramentas para melhorar as carreiras das atletas femininas, em particular,
- d) Conhecer recomendações globais para carreiras duplas.

5.2.2. *Recursos ou Atividades Educacionais Sugeridos*

A falta de habilidades sociais devido a treinos fechados e pressões públicas e mediáticas baseadas em género (fertilidade, pressão emocional) dificulta para as atletas femininas a transição para o emprego a partir de carreiras atléticas mais curtas do que as dos homens. Portanto, as carreiras das atletas femininas devem ser analisadas em termos de género, papel social, estatuto social, poder social, etc., e o modelo "Carreira Dupla do Atleta" deve ser considerado. Este modelo é baseado na formação de atletas de elite em escolas desportivas amadoras e é um modelo atual com uma perspectiva abrangente que advoga a cooperação com escolas e universidades no sistema educacional (Zhu, 2023). Com base nas realidades sociais, são tentadas soluções para as atletas femininas em termos de Ambiente Político, Ambiente Social, Comunicação Social, Crenças Sociais e Redes Sociais, conforme mostrado na Figura 2.



Figura 2 - Ambiente Político, Ambiente Social, Comunicação Social, Crenças Sociais e Redes Sociais.

Fonte: Zhu (2023).

À medida que a consciência da importância das transições de carreira aumentou, os estudos e pesquisas sobre o apoio aos atletas em suas transições de carreira também aumentaram. Alguns programas de desenvolvimento de carreira desenvolvidos por entidades governamentais e institutos desportivos em todo o mundo para ajudar indivíduos a desenvolver uma carreira profissional fora do desporto e alcançar os seus objetivos relacionados ao desporto estão apresentados na Tabela 8 (Wylleman et al., 2004).

Tabela 8 - Visão geral selecionada de programas de transição de carreira.

Programa	Instituto	País
Programa de Carreira e Educação do Atleta (ACE)	Instituto Australiano do Desporto	Austrália
Programa de Carreira e Educação do Atleta (ACE-UK)	Instituto de Desporto do Reino Unido	Reino Unido
Programa de Avaliação das Necessidades de Estilo de Vida do Atleta Britânico na Carreira e Educação (BALANCE)	Universidade de Strathclyde	Escócia
Programa de Assistência de Carreira para Atletas	Comité Olímpico dos Estados Unidos	EUA
Programa “Making the Jump”	Centro de Recursos Consultivos para Atletas	EUA
Centro de Carreira do Atleta Olímpico - Centro Nacional de Desporto	Centro de Carreira do Atleta Olímpico	Canadá
Programa de Oportunidades de Emprego Olímpico	Comité Olímpico Australiano	Austrália
Programa de Educação em Estudo e Talento (STEP)	Vrije Universiteit Brussel	Bélgica
O Atleta que se Aposenta	Comité Olímpico Holandês	Países Baixos
Programa de Gestão de Estilo de Vida do País de Gales	Conselho de Desporto para o País de Gales	País de Gales
Whole-istic	Associação Atlética do Colégio Americano	EUA
Serviço de Atleta da Women’s Sports Foundation	Women’s Sports Foundation	EUA
Athlete365 Career+	Cooperação entre a Comissão de Atletas do Comité Olímpico Turco e o Comité Olímpico Internacional (IOC)	Turquia

5.3. Recursos Educacionais

Esta seção propõe que os alunos trabalhem em diferentes grupos para tentar responder às perguntas apresentadas. Para cada pergunta, é proposto procurar em diferentes recursos que os estudantes podem encontrar na Tabela 9.

Tarefa 1. Trabalha em pares. Tentem chegar a acordo sobre os problemas na carreira do atleta-estudante ou atleta-funcionário.

As dificuldades enfrentadas por atletas-estudantes/atletas-funcionários do sexo feminino e masculino diferem?

Discutam.

Tarefa 2. Trabalha em grupos. Criem dez mandamentos para o melhoramento de carreiras duplas. Para isso, devem consultar os recursos listados, selecionar os dez melhores conselhos, dicas ou ferramentas e criar um pôster visualmente atraente.

Tarefa 3. Exercício para te conectar e centrar-te.

Quais as dificuldades que enfrentaste/estás a enfrentar como atleta-estudante/atleta-trabalhador?

Como lidas com esses desafios?

Tarefa 4. Ao consultar os recursos listados, debes tentar decidir se as afirmações são verdadeiras ou falsas. Depois de terminar, fala sobre eles com teus colegas. No final da atividade, haverá uma discussão.

1. Uma Carreira Dupla é a combinação bem-sucedida de educação, treino ou trabalho com desporto, permitindo que um indivíduo alcance seu pleno potencial na vida.
2. Não é importante investir numa carreira dupla porque apenas 10% dos atletas de alto potencial se tornam atletas de elite.
3. As atletas do sexo feminino parecem ser mais propensas a investir em educação e metas de carreira dupla, mesmo que sua motivação para o desporto seja semelhante à dos homens.
4. A maioria dos atletas tem um baixo nível de educação devido às práticas desportivas exclusivas.
5. Atletas do sexo feminino e masculino enfrentam os mesmos problemas nas suas carreiras de atleta-trabalhador.

Soluções: 1: Verdadeira; 2: Falsa; 3: Verdadeira; 4: Verdadeira; 5: Falsa.

Tarefa 5. Procura artigos sobre inúmeros atletas e suas histórias de carreira. Depois escolhe um dos atletas e lê sua história. Pesquisa mais sobre a história do atleta. Explica aos outros estudantes o que o atleta enfrentou na sua carreira de estudante/estudo com o desporto e quais foram seus sucessos e insucessos, o que passou e como superou os desafios.

Tarefa 6. Depois de ler e pesquisar todos os documentos e recursos compartilhados, faz uma lista de três coisas que podes fazer para melhorar tanto tua carreira desportiva quanto tua carreira de estudante/estudo.

Tabela 9 - Recursos para a tarefa e mais informações.

Descrição	Link	Tarefa
Apoiando a Carreira Dupla na Espanha: Barreiras de Atletas de Elite aos Estudos	https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1469029215000539	1
Como é que os clubes desportivos conseguem apoiar a carreira dupla de um atleta Talento?	https://library.olympics.com/Default/digitalviewer/c-206544	1-4

Aperfeiçoar a Carreira Dupla	https://euathletes.org/project/pdm-dual-careers/	2
Conferência Mundial da FISU de 2021: Carreira Dupla, Digitalização e Mulheres no Desporto de Elite	https://glitzsport.com/the-2021-fisu-worldconference-dual-career-digitalisation-and-women-inelite-sport/	5-6
Phoebe Snowden: Atleta de Carreira Dupla compartilha suas experiências como mulher em STEM	https://www.kcl.ac.uk/news/phoebe-snowden-iwd	3
Como o meu psicólogo desportivo me ajudou após uma lesão que terminou a minha carreira	https://www.ncaa.org/news/2023/5/15/features-how-my-sports-psychologist-helped-after-a-careerending-injury.aspx	1-3-5
Novos guias de carreira dupla lançados para jogadoras no caminho do talento feminino e juvenil	https://www.vercida.com/uk/articles/the-fa-dualpathways-gender-balance	5-6
Ajudar o Talento a Brilhar na Educação e no Desporto Acreditação de Carreira Dupla da TASS	https://aspire2becoaching.co.uk/tass-dual-careeraccreditation/	6
Diretrizes para Promover a Carreira Dupla de Atletas-Estudantes	https://morethangold.eu/wpcontent/uploads/2021/09/MTG_1-WEB-Def2.pdf	6
Recursos para Carreira Dupla	https://development.bwfbadminton.com/player/career-pathway-scholarships-opportunities/dualcareer-resources	6
Caminhos de Carreira Dupla de Atletas Transnacionais	https://www.academia.edu/23778516/Dual_career_pathways_of_transnational_athletes	6
Foco em Atletas Femininas: Criando Melhores Opções para Segundas Carreiras	https://japan-forward.com/focus-on-femaleathletes-creating-better-options-for-second-careers/	5
Sobre as Melhores Práticas Europeias e Sistemas Eficazes na Carreira Dupla de Atletas	https://smartsport.bg/templates/default/pdf/SurveyonbestEUpracticesonDCA.pdf	6
Plano de Ação para Desenvolver o Programa de Carreira Dupla de Atletas na Estónia	https://library.olympics.com/default/digitalCollection/DigitalCollectionAttachmentDownloadHandler.ashx?parentDocumentId=185091&documentId=185093&skipWatermark=true&skipCopyright=true	6
Bolsas de estudo no desporto	https://www.worcester.ac.uk/about/academicsschools/school-of-sport-and-exercisescience/performance-sport-and-sportsscholarships/sports-scholarships/	1-6

Carreira Dupla para Estudantes de Alto Nível no Desporto	https://www.sport.polimi.it/en/facilitations-forstudents/dual-career	4
RWTH Aachen apoia a "carreira dupla"	https://hochschulsport.rwthachen.de/go/id/mihx?lidx=1	5-6
O Novo Programa de Carreira Dupla da FA	https://www.ourgamemag.com/2018/05/24/the-fas-new-dual-career-program/	6
Mulheres Incríveis no Desporto que Também Mantêm Empregos Comuns	https://hochschulsport.rwthachen.de/go/id/mihx?lidx=1	1-5-6
Explorando Oportunidades de Carreira Dupla como Atleta Profissional	https://www.premiersportsnetwork.com/news/exploring-dual-career-opportunities-as-a-professionalathlete	5-6
Athlete365 Career+	https://olympics.com/athlete365/careerplus/	6

6. CONCLUSÕES

Embora a participação no desporto de elite traga habilidades e experiências únicas, não se deve subestimar a necessidade de investir em áreas da vida fora do desporto. Esta perspetiva holística é apoiada e defendida pela Declaração da ONU sobre Educação e Treino em Direitos Humanos, datada de 19 de dezembro de 2011, que afirma que " a necessidade de fazer esforços através da educação e formação para melhorar os direitos humanos e as liberdades fundamentais de cada indivíduo e de cada segmento da sociedade e a necessidade de abordar os atletas com uma visão de aprendizagem ao longo da vida, especialmente como indivíduos que serviram e beneficiaram a sociedade através do desporto". Além disso, a igualdade de género no desporto é uma das prioridades das Nações Unidas no campo da sociedade e desenvolvimento (Zhu, 2023).

Para além das suas carreiras desportivas, as atletas femininas desejam continuar a sua educação e carreiras profissionais. A principal razão para estes pedidos é que, apesar do aumento da profissionalização das mulheres no desporto, elas ainda têm uma menor probabilidade de obter rendimentos suficientes no desporto e de serem empregadas no desporto em comparação com os homens. Por estas mesmas razões, as atletas reduzem as prioridades dadas ao desporto nas fases posteriores das suas carreiras educacionais; ou seja, reduzem as suas carreiras desportivas do nível profissional para o nível de passatempo (Harrison et al., 2022). Esta situação financeira é um dos desafios únicos enfrentados pelas mulheres no campo da carreira dupla.

Stambulova e Wylleman (2019) observaram que a literatura sobre carreiras duplas se concentra predominantemente em populações de estudantes-atletas. No entanto, mais pesquisas são necessárias sobre situações de carreira dupla no desporto e no trabalho, à medida que o emprego ganha destaque como fonte de rendimento após o período estudantil, especialmente para as atletas femininas.

Estudos mostram que três fatores gerais predominantes emergem na experiência e nos objetivos de carreira dos atletas em carreiras duplas. Estes são individuais (ou seja, condições físicas, condições psicológicas), interpessoais (ou seja, mediadores sociais, estratégias de saber lidar com problemas) e externos (oportunidades, apoios, obstáculos, recursos financeiros) (Li & Sum, 2017). Enquanto estes fatores tanto melhoram como também impedem as carreiras duplas no desporto, eles dão ênfase à importância tanto ao indivíduo quanto ao ambiente na facilitação da experiência de carreira dupla.

Apesar do crescente número de mulheres que procuram carreiras profissionais no desporto, ainda existem questões importantes relacionadas com as carreiras duplas. Existe uma diferença salarial significativa entre jogadores do sexo masculino e feminino. Menos mulheres do que homens conseguem transferir suas habilidades para cargos de instrução e gestão bem remunerados após a aposentadoria. As atletas femininas enfrentam dificuldades financeiras, mesmo quando alcançam sucesso equivalente aos homens. Por estas

razões, especialmente para as atletas femininas, não é suficiente ter foco apenas nas suas carreiras desportivas e torna-se mais importante alcançar carreiras duplas (Harrison et al., 2022).

As atletas femininas precisam ser analisadas em termos de género, papel social, status social, poder social, etc. e mais pesquisas são necessárias para desenvolver intervenções específicas que explorem e melhorem profundamente as transições de carreira, esperanças e desafios das atletas femininas a nível mundial, a fim de reduzir as diferenças de género na progressão de carreira.

Finalmente, há uma necessidade de disseminar boas práticas de programas educacionais que visam melhorar as habilidades educacionais, sociais e relacionadas com o trabalho dos atletas e que foram criados em vários países para ajudar os atletas a alcançar a transição profissional de carreira. Com a ajuda destes programas, o estilo de vida dos atletas deve ser melhorado através do estabelecimento de metas, gestão de tempo, prática repetida e preparação para a reforma profissional. Atividades envolvendo pesquisa, trabalho em grupo e reflexão são recomendadas a estudantes atletas do sexo feminino

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aunola, K., Selänne, A., Selaänne, H. & Ryba, T. V. (2018). The role of adolescent athletes' task value patterns in their educational and athletic career aspirations. *Learning and Individual Differences*, 63, 34–43. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2018.03.004>
- Baron-Thiene, A. & Alfermann, D. (2015). Personal characteristics as predictors for dual career dropout versus continuation—A prospective study of adolescent athletes from German elite sport schools. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 42–49. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.006>
- Brown, D. J., Fletcher, D., Henry, I., Borrie, A., Emmett, J., Buzza, A. & Wombwell, S. (2015). A British university case study of the transitional experiences of student-athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, pp. 21, 78–90. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.002>
- Brown, C., Glastetter-Fender, C. & Shelton, M. (2000). Psychosocial identity and career control in college student-athletes. *Journal of Vocational Behavior*, 56(1), 53–62. <https://doi.org/10.1006/jvbe.1999.1691>
- Capranica, L., Figueiredo, A., Åbelkalns, I., Blondel, L., Foerster, J., Keldorf, O., Keskitalo, R., Kozsla, T. & Doupona, M. (2021). The contribution of the European Athlete as Student Network (EAS) to European dual career ERASMUS+ sport collaborative partnerships: An update. *Cultura, Ciencia Y Deporte*, 16(47), 7-17. <https://doi.org/10.12800/ccd.v16i47.1693>
- Cartigny, E., Fletcher, D., Coupland, C. & Taylor, G. (2021). Mind the gap: A grounded theory of dual career pathways in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(3), 280-301.
- Condello G., Capranica L., Doupona M., Varga K. & Burk V. (2019) Dual-career through the elite university student-athletes' lenses: The international FISU-EAS survey. *PLoS ONE* 14(10): e0223278. <https://doi.org/10.1371/journal.one.0223278>
- Cosh, S., & Tully, P. J. (2014). All I have to do is pass”: A discursive analysis of student athletes' talk about prioritising sport to the detriment of education to overcome stressors encountered in combining elite sport and tertiary education. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(2), 180–189. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.10.015>
- De Brandt, K. (2017). A holistic perspective on student-athletes' dual career demands, competencies and outcomes [Published doctoral dissertation, Brussels:VUBPRESS].
- Debois, N., Ledon, A. & Wylleman, P. (2015). A lifespan perspective on the dual career of elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 15–26. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.07.011>
- Ekengren, J., Stambulova, N., Johnson, U. & Carlsson, I.-M. (2018). Exploring career experiences of Swedish professional handball players: Consolidating first-hand information into an empirical career model. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(2), 156-175. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1486872>
- Harrison, G. E., Vickers, E., Fletcher, D. & Taylor, G. (2022). Elite female soccer players' dual career plans and the demands they encounter. *Journal of Applied Sport Psychology*, 34(1), 133–154. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1716871>

- Karadağ D. & Aşçı F. H. (2023). Dual career competence in athletes: The role of individual and situational factors. *Journal of Sport Sciences*, 34(1), 42-58. <https://doi.org/10.17644/sbd.1081129>
- Knight, C., Harwood, C. & Sellars, P. (2018). Supporting adolescent athletes' dual careers: The role of an athlete's social support network. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 137–147. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.06.007>
- Lavallee, D. & Robinson, H. K. (2007). In pursuit of an identity: A qualitative exploration of retirement from women's artistic gymnastics. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 119–141. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.05.003>
- Li, M. & Sum, R. K. W. (2017). A meta-synthesis of elite athletes' experiences in dual career development. *Asia Pacific Journal of Sport and Social Science*, 6(2), 1–19. <https://doi.org/10.1080/21640599.2017.1317481>
- López de Subijana, C., Ramos, J., Garcia, C. & Chamorro, J. L. (2020). The employability process of Spanish retired elite athletes: Gender and sport success comparison. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5460.
- Moazami-Goodarzi, A., Sorkkila, M., Aunola, K. & Ryba, T. V. (2020). Antecedents and consequences of student-athletes' identity profiles in upper secondary school. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 42(2), 132–142. <https://doi.org/10.1123/jsep.2019-0084>
- Morris, R., Cartigny, E., Ryba, T.V., Wylleman, P., Henriksen, K., Torregrossa, M., Lindahl, K. & Cecić-Erpic, S. A. (2020). Taxonomy of dual career development environments in European countries. *European Sports Management Quarterly*, 21(1), 134-151. <https://doi.org/10.1080/16184742.2020.1725778>.
- Olah, D., Nyisztor, P., Borbely, Sz. & Bogнар, J. (2022). Dual career through the analysis of policy documents: a case study focusing on athletics. *Central European Journal of Educational Research*, 4(1), 86–96. <https://doi.org/10.37441/cej/2022/4/1/10726>
- Pink, M. A., Lonie, B. E. & Saunders, J. E. (2018). The challenges of the semi-professional footballer: A case study of the management of dual career development at a Victorian Football League (VFL) club. *Psychology of Sport and Exercise*, 35, 160–170. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.12.005>
- Pink, M., Saunders, J. & Stynes, J. (2015). Reconciling the maintenance of on-field success with off-field player development: A case study of a club culture within the Australian Football League. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 98–108. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.11.009>
- Ronkainen, N. J., Watkins, I. & Ryba, T. V. (2016). What can gender tell us about the pre-retirement experiences of elite distance runners in Finland? A thematic narrative analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 37–45. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.06.003>
- Ryan C. (2015) Factors impacting carded athlete's readiness for dual careers, *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 91-97. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.008>
- Ryba, T. V., Ronkainen, N. J. & Sel'anne, H. (2015). Elite athletic career as a context for life design. *Journal of Vocational Behavior*, 88, 47–55. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.02.002>
- Ryba, T. V., Ronkainen, N. J., Douglas, K. & Aunola, K. (2021). Implications of the identity position for dual career construction: Gendering the pathways to (Dis) continuation. *Psychology of Sport and Exercise*, 53, 101844.
- Ryba, T. V., Stambulova, N. B., Ronkainen, N. J., Bundgaard, J. & Selanne, H. (2015). Dual career pathways of transnational athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 125–134. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.06.002>
- Singer, J. N. (2008). Benefits and detriments of African American male athletes' participation in a big-time college football program. *International Review for the Sociology of Sport*, 43(4), 399–408. <https://doi.org/10.1177/1012690208099874>
- Skrubbeltrang, L. S., Karen, D., Nielsen, J. C. & Olesen, J. S. (2020). Reproduction and opportunity: A study of dual career, aspirations and elite sports in Danish SportsClasses. *International Review for the Sociology of Sport*, 55(1), 38–59. <https://doi.org/10.1177/1012690218789037>

- Stambulova, N. B. & Wylleman, P. (2015). Special issue: Dual career development and transitions. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 1–134. doi:10.1016/j.psychsport.2015.05.003
- Stambulova, N. B., Engström, C., Franck, A., Linnér, L., & Lindahl, K. (2015). Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 4–14. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.009>
- Stambulova, N. & Wylleman, P. (2019). Psychology of athletes' dual careers: A state-of the art critical review of the European discourse. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 74–88. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.11.013>
- Tekavc, J., Wylleman, P. & Cecic Erpic, S. (2015). Perceptions of dual career development among elite level swimmers and basketball players. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 27–41. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.03.002>
- Tessitore, A., Capranica, L., Pesce, C., De Bois, N., Gjaka, M., Warrington, G., MacDonncha, C. & Doupona, M. (2021). Parents about parenting dual career athletes: A systematic literature review. *Psychology of sport and exercise*, 53, 101833. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101833>
- Wylleman, P. & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In M. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 503–523). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Wylleman, P., Alfermann, D. & Lavallee, D., (2004). Career transitions in sport: European perspectives, *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 7-20.
- Zhu, Z. (2023). Career transition, prospects, and challenges faced by Chinese elite female athletes in competitive sports. *Frontiers in Management Science*, 2(1), 61-80.

CAPÍTULO 5: DISCRIMINAÇÃO DE GÉNERO NOS MEDIA

Shirin Amin

Gestora. Champions Factory International, Dublin, Irlanda

Orlando Mbah

Investigador. Champions Factory International, Dublin, Irlanda

1. INTRODUÇÃO

A discriminação de género nos Media é uma questão generalizada e multifacetada, caracterizada pelo tratamento ou representação preconceituosa de indivíduos com base no seu género em várias plataformas mediáticas (Campbell et al., 2020). Essa prática discriminatória manifesta-se através de estereótipos e preconceitos de género no conteúdo mediático, perpetuando normas prejudiciais sobre papéis de género (Collins, 2011). Especificamente nos Media desportivos, tais estereótipos frequentemente assumem a forma de cobertura discrepante entre atletas masculinos e femininos (Fink, 2015), objetificação de atletas femininas (Daniels & LaVoi, 2013) e representação estereotipada de treinadoras femininas (Trolan, 2013). Além disso, uma representação desigual de géneros em funções mediáticas e posições de tomada de decisão alimenta ainda mais este problema, continuando os homens a dominar funções influentes na indústria dos Media (Smith et al., 2020).



Figura 3 - A posição do Parlamento Europeu-União Europeia sobre a discriminação de género nos Media.

Fonte: Parlamento Europeu-União Europeia.

A questão da discriminação de género nos Media tem raízes históricas profundas. Nos primeiros anos dos meios de comunicação social as mulheres eram predominantemente retratadas em papéis estereotipados ligados à vida doméstica e à maternidade, enquanto os homens eram retratados como líderes e tomadores de decisão, incluindo no desporto, onde eram frequentemente representados como mais habilidosos e competentes (Gerbner et al., 1980). Essas representações refletiam as normas sociais da época, mas também serviam para as reforçar, criando um ciclo de retroalimentação entre os Media e as atitudes sociais (Tuchman, 1978). Ao longo do tempo, à medida que os papéis de género evoluíram e os movimentos pelos

direitos das mulheres ganharam tração, as representações nos Media também viram mudanças (Glascock, 2001). No entanto, a discriminação de gênero continua a ser um problema significativo, especialmente nos Media desportivos.

Inúmeras pesquisas foram realizadas sobre a discriminação de gênero nos Media. Acadêmicos como Tuchman (1978) e Collins (2011) analisaram extensivamente os estereótipos de gênero prevalentes no conteúdo mediático. Pesquisas mais recentes, como os estudos do Instituto Geena Davis sobre disparidade de gênero no cinema e televisão, iluminaram a sub-representação persistente e a sexualização das mulheres nos Media. Nos Media desportivos, estudos destacaram como os atletas masculinos recebem significativamente mais cobertura do que as atletas femininas e estas últimas são frequentemente retratadas de maneiras estereotipadas e sexualizadas. O Projeto Global de Monitorização dos Media (GMMP), a pesquisa mais longa do mundo sobre gênero nos Media, continua a fornecer informações valiosas sobre disparidades de gênero nos Media globais, incluindo no desporto.



Figura 4 - Na Universidade do Sul da Califórnia, os estudantes-atletas masculinos têm mais cobertura nos Media do que as suas homólogas femininas.

Fonte: USC News - Universidade do Sul da Califórnia.

A discriminação de gênero nos meios de comunicação traz implicações sociais significativas. As normas, atitudes e representações discriminatórias podem perpetuar estereótipos e preconceitos prejudiciais (Gerbner et al., 1980). Isto é evidente nos Media desportivos, onde as representações influenciam as normas e expectativas sociais sobre os papéis de gênero no desporto, muitas vezes reforçando a noção de que o desporto é um domínio masculino (Trolan, 2013). Além disso, a representação desigual de gênero em funções de decisão nos Media leva a uma falta de perspectivas diversas, afetando a qualidade e a inclusividade do conteúdo mediático (Smith et al., 2020). A relevância do tópico estende-se além da indústria dos Media, influenciando as percepções sociais dos papéis de gênero e impactando a luta mais ampla pela igualdade de gênero (Hobbs, 2011).

Uma tendência atual é o aumento da atenção à representação de gênero nos Media digitais, especialmente em plataformas de redes sociais e videojogos (Fox & Tang, 2017). Questões emergentes incluem a representação e tratamento de pessoas não binárias e transgênero nos Media (Hobbs, 2011). O

movimento #MeToo também desencadeou conversas globais sobre assédio sexual e desigualdade de género em várias indústrias, incluindo os Media (Jane, 2014).

Nos Media desportivos, estão em curso esforços para promover a equidade de género, tais como aumentar a representação de mulheres e promover representações positivas de atletas e treinadoras femininas (Fink, 2015). A inclusão deste tópico no manual alinha-se com o nosso objetivo de promover uma compreensão abrangente do papel dos Media na sociedade (Hobbs, 2011). Examinar a discriminação de género nos Media permite-nos envolver criticamente com os Media que consumimos, compreender as suas implicações sociais e defender práticas mediáticas mais equitativas e inclusivas (Instituto Geena Davis sobre Género nos Media, s.d.).

A discriminação de género nos Media está ligada a questões sociais mais amplas, tais como igualdade de género, representação e diversidade. Interage com áreas como sociologia, psicologia e estudos culturais, uma vez que as representações mediáticas podem influenciar atitudes sociais, auto perceções individuais e normas culturais em torno do género (Bem, 1981). O papel dos Media na construção e disseminação de normas de género é também uma preocupação central nos estudos culturais (Krippendorff, 2004). Do ponto de vista psicológico, imagens e narrativas mediáticas sobre o género podem influenciar atitudes, crenças e comportamentos individuais (Eisend, 2010).

A questão está relacionada com discursos mais amplos sobre representação e diversidade. À medida que as sociedades se tornam cada vez mais diversas, a necessidade de um meio de comunicação social que reflita e respeite essa diversidade torna-se cada vez mais premente (Ward, 2016). O tema da discriminação de género nos Media é relevante não apenas para profissionais dos Media, mas para todos os consumidores de Media, educadores, decisores políticos, especificamente na fraternidade desportiva e para qualquer pessoa interessada em igualdade de género e justiça social (World Association for Christian Communication, 2020). Ao examinarmos criticamente a discriminação de género nos Media, podemos compreender melhor o papel dos Media na perpetuação das desigualdades de género e o poder dos Media para manter ou desafiar as normas sociais (Fredrickson & Roberts, 1997). Esta compreensão, por sua vez, pode informar os nossos hábitos de consumo mediático e o nosso apoio a práticas mediáticas mais inclusivas e equitativas (Hardin & Greer, 2009). Além disso, dada a pervasividade e influência dos Media nas nossas vidas, este tema tem implicações de largo alcance (Women's Media Center, s.d.).

2. FUNDAMENTO CIENTÍFICO

A discriminação de género nos Media, e especificamente nos Media desportivos, é uma questão complexa que intersecta várias disciplinas académicas, nomeadamente sociologia, psicologia e estudos de Media (Campbell et al., 2020). Estas disciplinas oferecem várias teorias e conceitos que proporcionam discernimento sobre como as representações de género nos Media afetam as perceções e comportamentos da audiência, contribuindo assim para a desigualdade de género na sociedade, incluindo no âmbito desportivo.

A 'teoria dos papéis de género' da sociologia esclarece como as normas sociais de comportamento de género são espelhadas e reforçadas nos Media, levando a uma representação desigual de género no desporto (Collins, 2011). Simultaneamente, a 'teoria do esquema de género' e a 'teoria cognitiva social' da psicologia explicam os processos cognitivos que moldam as perceções e comportamentos da audiência, sugerindo que categorizações baseadas em género e aprendizagem observacional podem levar à internalização de representações distorcidas nos Media (Bem, 1981). Além disso, conceitos dos estudos de Media, como 'representação nos Media' e 'efeitos dos Media', destacam a influência significativa do conteúdo mediático nas perceções da audiência, com a 'teoria da cultura' a sublinhar o potencial de realidades distorcidas através da exposição prolongada a certas representações (Krippendorff, 2004).

No contexto dos Media desportivos, estas teorias e conceitos proporcionam uma compreensão holística da discriminação de género. Demonstram a interação entre normas sociais, processos cognitivos e influência mediática (Glascock, 2001). A teoria do esquema de género, a teoria da cultura e a teoria da objetificação são fundamentais para compreender a discriminação de género nos Media desportivos. Estas teorias explicam como as representações mediáticas de atletas e treinadores masculinos e femininos podem moldar normas e expectativas sociais sobre os papéis de género no desporto (Fredrickson & Roberts, 1997). Também destacam como estas representações podem desencorajar mulheres e raparigas a participar no desporto e limitar o seu interesse no mesmo (LaVoi, 2016; Norman, 2010).

Ao recorrer a estas teorias e conceitos da sociologia, psicologia e estudos de Media, podemos obter uma compreensão mais profunda dos mecanismos por trás da discriminação de género nos Media desportivos. Esta compreensão permite-nos analisar criticamente o conteúdo mediático, desafiar estereótipos prejudiciais e defender representações de género mais inclusivas e equitativas no desporto (Bruce, 2016). Também informa os esforços para promover a igualdade de género no desporto e criar um ambiente desportivo mais inclusivo para todas as pessoas, independentemente do seu género (Daniels & LaVoi, 2013).

2.1 Desenvolvimento histórico

A discriminação de género nos Media desportivos envolve historicamente a sub-representação e estereotipagem de atletas e treinadoras femininas (Trolan, 2013). Normas e expectativas sociais têm influenciado o panorama mediático, perpetuando desigualdades de género e reforçando papéis tradicionais de género (Gerbner et al., 1980). Apesar dos esforços para promover a equidade de género, disparidades persistem, com atletas femininas a receberem menos cobertura e reconhecimento em comparação com os seus homólogos masculinos (Fink, 2015). As atletas femininas são frequentemente objetificadas e as suas conquistas atléticas são ofuscadas por discussões sobre a sua aparência (Eisend, 2010). As treinadoras femininas também enfrentam desafios únicos, sendo sub-representadas e sujeitas a estereótipos negativos (Daniels & LaVoi, 2013). Abordar a discriminação de género nos Media desportivos requer desafiar estereótipos, aumentar a representação das mulheres, promover representações equitativas e fomentar a literacia mediática (Hardin & Greer, 2009; Hobbs, 2011). Ao aspirar a inclusividade e representação, podemos trabalhar para um panorama mediático mais justo que apoie a igualdade de género no desporto e desafie normas de género prejudiciais na sociedade.

2.2 Princípios fundamentais

Princípios-chave relevantes para a discriminação de género nos Media desportivos abrangem a socialização, a formação e reforço de estereótipos e o impacto do consumo mediático na perceção e comportamento (Hardin & Greer, 2009; Fink, 2015). A socialização refere-se à forma como os indivíduos adquirem normas e valores sociais relativos ao género e desporto, moldando as suas crenças e comportamentos (Trolan, 2013). A formação e reforço de estereótipos exploram como os estereótipos sobre atletas e treinadores masculinos e femininos são estabelecidos e mantidos, influenciando perceções das suas capacidades e papéis (Daniels & LaVoi, 2013). O consumo mediático desempenha um papel crucial na moldagem das atitudes das pessoas em relação ao género e desporto, pois as representações mediáticas de atletas e treinadoras podem moldar as perceções, crenças e comportamentos dos espectadores (Eisend, 2010). Compreender estes princípios fornece discernimento sobre as dinâmicas complexas da discriminação de género nos Media desportivos e destaca o papel da socialização, formação de estereótipos e influência mediática na perpetuação ou desafio de preconceitos de género nos Media desportivos.

2.3 Terminologia e Definições Fundamentais

Sexismo e misoginia são formas generalizadas de discriminação de género observadas nos Media desportivos (Kian, 2014; Cooky et al., 2013). As atletas femininas frequentemente enfrentam uma cobertura tendenciosa, recebendo menos atenção e reconhecimento em comparação com os seus homólogos masculinos (Cooky et al., 2013; Billings et al., 2015). A objetificação das atletas femininas, focando na sua aparência física em vez das suas habilidades e conquistas, contribui ainda mais para a desigualdade de género (Dworkin & Messner, 2018; Kane et al., 2013). Representação e diversidade são aspetos cruciais para lidar com a discriminação de género nos Media desportivos, pois envolvem a representação justa e precisa de atletas masculinos e femininos e a inclusão de géneros diversos na cobertura desportiva (Billings et al., 2015; Hargreaves, 2012). Por outro lado, a estereotipagem perpetua perceções tendenciosas e generalizadas dos géneros no desporto, reforçando práticas discriminatórias (Kian, 2014; Messner et al., 1993). Reconhecer e desafiar estas formas de discriminação de género é essencial para promover a igualdade e a equidade nos Media desportivos (Hargreaves, 2012; Kian, 2014).

2.4 Pesquisa e estudos de apoio

A investigação no âmbito da comunicação social desportiva tem consistentemente revelado a presença de preconceitos e estereótipos de género (Cooky et al., 2015; Messner et al., 2018). A cobertura desigual entre atletas do sexo masculino e feminino, com os atletas do sexo masculino a receberem mais atenção, é uma ocorrência comum (Billings et al., 2008; Cooky et al., 2015). Além disso, as atletas do sexo feminino são frequentemente objetificadas, com mais foco na sua aparência física ou vida pessoal do que nas suas habilidades atléticas (Kane et al., 2019; Messner et al., 2018). Estas representações tendenciosas têm um impacto significativo na perceção pública e na participação nos desportos (Billings et al., 2008; Hargreaves, 2012). Reforçam a ideia de que os desportos são um domínio masculino, desencorajando mulheres e raparigas de se envolverem nos desportos e limitando o seu interesse (Kian, 2019; Messner et al., 2018). Desafiar estes preconceitos e promover uma representação equitativa de atletas femininas é crucial para inspirar mais mulheres e raparigas a participar nos desportos e questionar normas de género tradicionais na comunicação social desportiva (Kian, 2019; Trolan, 2015).

2.5 Estado atual de conhecimento

O conhecimento atual reconhece a presença persistente da discriminação de género nos Media desportivos e os seus efeitos prejudiciais para a igualdade de género no desporto (Billings et al., 2008; Cooky et al., 2015). Estão a ser feitos esforços para abordar esta questão, promovendo a equidade de género na cobertura mediática do desporto (Hargreaves, 2012; Trolan, 2015). Estratégias incluem aumentar a representação das mulheres nos Media desportivos, tanto em termos de cobertura como em funções de tomada de decisão (Billings et al., 2008; Kian, 2019) e promover retratos positivos e capacitadores de atletas e treinadoras femininas (Kian, 2019; Messner et al., 2018). Ao desafiar preconceitos de género e estereótipos, o objetivo é criar um cenário dos Media desportivos mais inclusivo e equitativo que promova a igualdade de género e ofereça oportunidades para todos os atletas e treinadores, independentemente do seu género (Kian, 2019; Trolan, 2015).

2.6 Ligações interdisciplinares

O estudo da discriminação de género na comunicação social desportiva é um campo multidisciplinar que abrange diversas disciplinas (Billings et al., 2008; Hargreaves, 2012; Trolan, 2015). A Sociologia contribui para a compreensão dos papéis de género no desporto e dos processos de socialização que moldam esses papéis (Billings et al., 2008; Hargreaves, 2012). A Psicologia examina o impacto das representações mediáticas nas atitudes e crenças individuais sobre o desporto (Cooky et al., 2015; Kian, 2019), enquanto os estudos de comunicação exploram os efeitos dos Media na perceção de género no contexto desportivo (Trolan, 2015; Messner et al., 2018). Ao recorrer a estas disciplinas, os investigadores podem obter uma compreensão abrangente das dinâmicas complexas da discriminação de género nos Media desportivos e desenvolver estratégias para promover a equidade de género e desafiar estereótipos na cobertura desportiva (Billings et al., 2008; Kian, 2019; Trolan, 2015).

2.7. Pressupostos, Modelos e Técnicas Experimentais Chave

No campo da discriminação de género nos Media desportivos, os modelos e pressupostos giram em torno do processo de consumo mediático e do seu impacto nas audiências (Billings et al., 2008; Messner et al., 2018). A teoria da cultura, por exemplo, postula que a exposição prolongada aos Media pode moldar as perceções dos espectadores sobre a realidade social, incluindo as normas de género no desporto (Billings et al., 2008). Esta teoria sugere que a representação consistente de estereótipos e preconceitos de género na Media desportiva pode influenciar como os indivíduos percebem e compreendem os papéis de género no contexto desportivo (Messner et al., 2018). Ao reconhecer a influência do consumo mediático nas atitudes e crenças da audiência, os investigadores e profissionais podem abordar de forma mais eficaz a discriminação de género e trabalhar para promover representações mais equitativas e inclusivas nos Media desportivos (Billings et al., 2008; Messner et al., 2018).

Os métodos de pesquisa utilizados neste campo incluem análise de conteúdo para quantificar a representação e o preconceito no conteúdo dos Media desportivos, inquéritos e experiências para investigar o impacto da exposição aos Media desportivos nas audiências e métodos qualitativos como entrevistas ou grupos focais para capturar experiências e perceções mais subtis do género nos Media desportivos (Billings et al., 2008; Kian, 2019; Trolan, 2015). Estes métodos de pesquisa ajudam a esclarecer a prevalência e os

efeitos da discriminação de género nos Media desportivos, permitindo uma compreensão mais profunda do seu impacto e o desenvolvimento de intervenções e estratégias direcionadas para a mudança.

3. INFORMAÇÃO TÉCNICA

O estudo da discriminação de género na comunicação social desportiva utiliza várias metodologias, incluindo análise de conteúdo, desenhos de pesquisa experimental e de inquérito e métodos qualitativos como entrevistas e grupos de foco (Billings et al., 2008; Kian, 2019; Trolan, 2015). A análise de conteúdo permite aos investigadores quantificar a representação de género e estereótipos na comunicação, fornecendo dados quantitativos para análise. Os desenhos experimentais estabelecem relações causais entre a exposição à comunicação social e as respostas da audiência, enquanto as sondagens recolhem dados auto-relatados sobre as perceções da comunicação social. Métodos qualitativos oferecem um discernimento aprofundado sobre experiências e interpretações individuais. Ao empregar estas abordagens diversas, os investigadores podem obter uma compreensão abrangente da discriminação de género na comunicação social desportiva, identificar padrões e desenvolver intervenções para promover a inclusividade e equidade nas representações da comunicação social desportiva.

3.1. Metodologias e Procedimentos

1. **Análise de Conteúdo:** Este método é igualmente utilizado para analisar sistematicamente e quantificar o conteúdo mediático, como programas de televisão, anúncios ou artigos de notícias. Os investigadores podem estabelecer esquemas de codificação para categorizar e quantificar a representação de género, estereótipos e outros fatores relevantes (Krippendorff, 2018).
2. **Pesquisa Experimental e de Inquérito:** Os investigadores utilizam modelos experimentais e de inquérito para examinar o impacto da exposição mediática nas atitudes, crenças e comportamentos da audiência. Os modelos experimentais podem estabelecer relações causais, enquanto os inquéritos recolhem dados auto-relatados para compreender a relação entre a exposição mediática e as perceções (Ward, 2016).
3. **Métodos Qualitativos:** Entrevistas, grupos de foco ou estudos etnográficos podem fornecer discernimento aprofundados nas experiências e perceções da audiência. Estes métodos são particularmente úteis para compreender aspetos subtis e específicos do contexto do consumo mediático e da discriminação de género (Altheide & Schneider, 2013).

3.2. Análise e Interpretação de Dados

Técnicas estatísticas, como análise de regressão, testes qui-quadrado ou t-testes, podem ser utilizadas para analisar dados quantitativos colecionados através de análise de conteúdo ou pesquisas. Dados qualitativos provenientes de entrevistas ou grupos de foco podem ser analisados por meio de análise temática, teoria fundamentada ou análise de discurso (Braun & Clarke, 2006).

Num estudo pioneiro conduzido pelo Instituto Geena Davis sobre Género nos Media, os pesquisadores utilizaram análise de conteúdo para examinar a representação de género em filmes de maior sucesso em bilheteria. O estudo revelou disparidades significativas de género, com personagens masculinos a excederem em quase duas vezes o número de personagens femininas. Além disso, personagens femininas tinham maior probabilidade de serem sexualizadas do que seus homólogos masculinos, reforçando estereótipos de género e objetificação. Esta pesquisa não apenas expõe representações discriminatórias, mas também destaca o potencial dessas representações para moldar as perceções sociais sobre papéis de género (Smith et al., 2020).

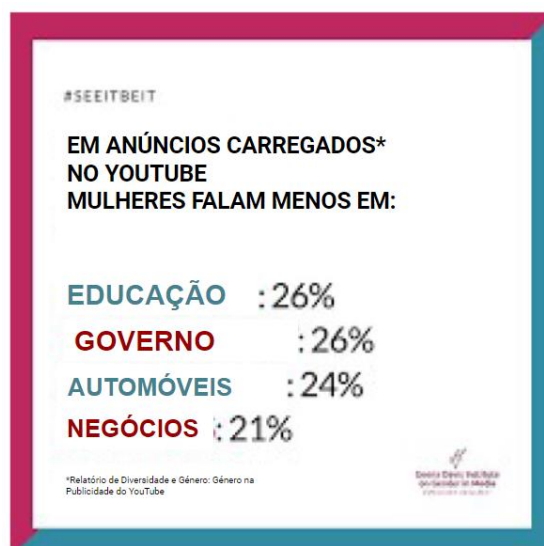


Figura 5 - Discriminação dos Média relacionada com género.

Fonte: Instituto Geena Davis.

3.4. Terminologia e definições

- **Análise de Conteúdo:** Um método de pesquisa usado para identificar e quantificar padrões no conteúdo mediático.
- **Esquema de Codificação:** Um conjunto de diretrizes para categorizar elementos numa análise de conteúdo.
- **Confiabilidade entre Codificadores:** Uma medida de concordância entre vários codificadores numa análise de conteúdo, garantindo a aplicação consistente do esquema de codificação.
- **Teste Qui-Quadrado:** Um teste estatístico usado para determinar se há uma associação significativa entre duas variáveis categóricas.
- **Análise de Regressão:** Um método estatístico usado para examinar a relação entre uma variável dependente e uma ou mais variáveis independentes.
- **Análise Temática:** Um método qualitativo usado para identificar, analisar e relatar padrões (temas) dentro dos dados.
- **Literacia Mediática:** A capacidade de aceder, analisar, avaliar e criar Media em diversas formas.

3.5. Referências para Pesquisas e Estudos

A pesquisa do Instituto Geena Davis e os relatórios anuais do Women's Media Center contribuíram significativamente para a nossa compreensão da discriminação de género nos Média. Estes estudos, entre outros, documentaram a prevalência de preconceitos e estereótipos de género, bem como a sub-representação e marginalização de mulheres e pessoas de género diverso nos Média (Smith et al., 2020; Women's Media Center, 2021).

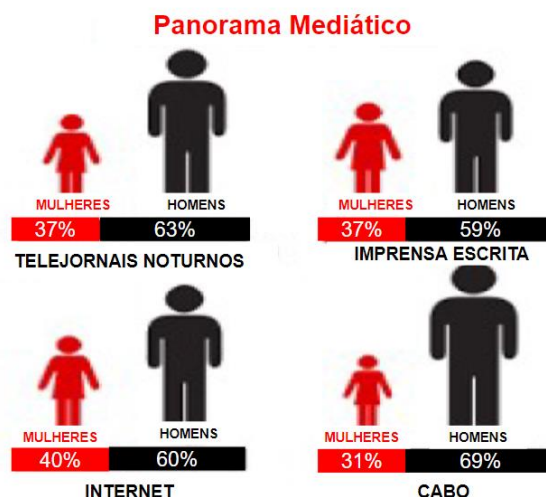


Figura 6 - Posição do Instituto Geena Davis sobre a discriminação de género nos Media

As tendências emergentes incluem o aumento do foco na representação de indivíduos não binários e transgéneros, o uso de métodos computacionais para análise de conteúdo em larga escala e o desenvolvimento de intervenções de literacia mediática que incorporam o pensamento crítico sobre estereótipos de género.

3.6. Limitações e Referências Cruzadas

Principais desafios incluem a natureza subjetiva da análise de conteúdo, as dificuldades em estabelecer relações de causa e efeito entre o consumo dos Media e as atitudes da audiência, e as complexidades em mudar preconceitos e estereótipos de género profundamente enraizados na indústria dos Media. Estas informações técnicas relacionam-se com as seções anteriores sobre a definição e o contexto científico da discriminação de género nos Media e preparam o terreno para a próxima seção sobre orientações pedagógicas.

4. ORIENTAÇÕES PEDAGÓGICAS

O tópico da discriminação de género nos Media pode ser eficazmente ensinado através de vários métodos. Estes podem incluir palestras para fornecer conhecimentos fundamentais, discussões interativas para explorar diferentes perspetivas e estudos de caso para examinar instâncias do mundo real de discriminação de género. Oficinas de literacia mediática podem ser valiosas para ensinar os alunos a analisar criticamente o conteúdo mediático e compreender as suas implicações sociais (Hobbs, 2011).

Ao abordar a discriminação de género nos Media desportivos, os educadores podem utilizar vários métodos de ensino para melhorar a compreensão dos alunos. Palestras podem fornecer conhecimentos fundamentais sobre a prevalência e manifestações de estereótipos de género nos Media desportivos. Discussões interativas podem incentivar os alunos a explorar diferentes perspetivas e analisar criticamente as representações mediáticas de atletas masculinos e femininos. Estudo de caso podem ser utilizados para examinar exemplos do mundo real de discriminação de género nos Media desportivos e estimular a discussão. Oficinas de literacia mediática são valiosas para ensinar os alunos a analisar criticamente o conteúdo mediático desportivo e compreender as suas implicações sociais (Hobbs, 2011).

4.1. Objetivos de aprendizagem

Os objetivos de aprendizagem para o ensino sobre a discriminação de género nos Media desportivos podem incluir:

1. Compreender o conceito de discriminação de género e as suas manifestações específicas nos Media desportivos.
2. Identificar e analisar exemplos de preconceito de género e estereótipos na cobertura mediática de desporto.
3. Entender o impacto da representação mediática na perceção pública e na participação no desporto.
4. Aplicar competências de literacia mediática para avaliar criticamente e contestar preconceitos de género e estereótipos nos Media desportivos.

4.2 Recursos Educativos

Alguns recursos valiosos para ensinar este tópico incluem:

1. "Género nos Media: Mitos e Factos" pelo Instituto Geena Davis sobre Género nos Media. Este recurso fornece uma visão geral das estatísticas-chave sobre a representação de género nos Media.
2. "Miss Representation" e "The Mask You Live In" são documentários que exploram como os estereótipos de género nos Media afetam mulheres e homens, respetivamente.
3. Documentários ou filmes que exploram a discriminação de género nos Media desportivos, como "Playing Unfair: The Media Image of the Female Athlete" ou "The Mask You Live In" (centrado em atletas masculinos).
4. Literatura académica relevante e manuais que abordem a discriminação de género e a representação nos Media no desporto, como "Gender and Sport: A Reader" editado por Sheila Scraton e Anne Flintoff.
5. "Media Literacy and Culture" (Campbell, Martin, & Fabos, 2020) é um manual abrangente que inclui seções sobre género e os Media.

4.3. Materiais adicionais

Ter acesso a uma variedade de conteúdos dos Media desportiva, incluindo transmissões desportivas, artigos de notícias e plataformas de redes sociais, é essencial para atividades de análise. Recursos específicos de literacia mediática para comunicação social desportiva, como orientações para avaliar criticamente a cobertura desportiva, também podem ser benéficos. Além disso, a análise crítica de diversos conteúdos de Media (filmes, programas de TV, videojogos e plataformas de redes sociais) será crucial para as atividades de análise. Recursos de literacia mediática, como a "Certificação para Educadores em Literacia Mediática" pela KQED, também podem ser valiosos.

4.4. Estudos de caso ou exemplos

Utilizando estudos de caso da vida real, os educadores podem explorar instâncias específicas de preconceito de género e estereótipos na cobertura da comunicação social desportiva. Esses estudos de caso podem focar em tópicos como cobertura discrepante entre atletas masculinos e femininos, objetificação de atletas femininas ou representações negativas de treinadoras femininas. Através de análise e discussão, os alunos podem obter uma compreensão mais profunda do impacto da discriminação de género nos Media desportivos. Por exemplo, estudos de caso da vida real podem ser extraídos de pesquisas de organizações como o Instituto Geena Davis sobre Género nos Media ou o Women's Media Center. Esses estudos fornecem exemplos do mundo real de discriminação de género nos Media.

Relatório WMC: Representação de Gênero e Raça nos 5 principais programas de domingo entre Jan1- dez 31 2020
Convidados em todos os 5 programas

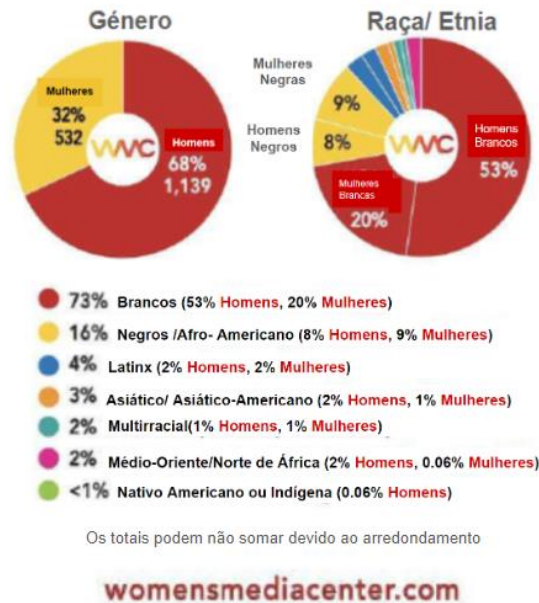


Figura 7 - Posição do Women's Media Center sobre a discriminação de gênero nos Media.

4.5 Avaliação

Para avaliar a compreensão dos alunos, os educadores podem utilizar diversos métodos de avaliação. Estes podem incluir trabalhos escritos, apresentações ou debates nos quais os alunos analisam e criticam a cobertura da comunicação social desportiva quanto a preconceitos de gênero e estereótipos. Avaliações baseadas no desempenho, como criar conteúdo mediático desportivo alternativo que desafia a discriminação de gênero, podem oferecer oportunidades para criatividade e aplicação do conhecimento. Além disso, pode avaliar-se a compreensão dos alunos através de trabalhos escritos, apresentações e debates nos quais analisam o conteúdo dos Media em relação à representação de gênero. Para uma avaliação mais abrangente, considere um projeto no qual os alunos criam seu próprio conteúdo que aborda as questões de discriminação de gênero que estudaram.

4.6 Exercícios ou atividades

Considere exercícios como discussões em grupo, onde os alunos analisam a representação de gênero em conteúdos mediáticos selecionados. Atividades práticas podem incluir a criação de conteúdo mediático que desafia estereótipos de gênero. Os alunos podem participar em discussões em grupo para analisar e comparar a cobertura mediática de atletas masculinos e femininos, identificando instâncias de preconceitos e estereótipos. Atividades práticas podem envolver a criação de conteúdo mediático desportivo alternativo, como escrever artigos ou produzir vídeos que promovam a equidade de gênero e desafiem estereótipos nos Media desportivos.



Figura 8 - Conselho da Europa-União Europeia: Mais de três quartos dos artigos de notícias sobre desporto focam-se em desportistas masculinos.

4.7. Ferramentas ou tecnologias interativas

Plataformas online como Padlet ou fóruns de discussão podem facilitar discussões interativas e partilha de exemplos dos Media desportivos. Ferramentas multimédia como software de edição de vídeo ou aplicações de design gráfico podem ser utilizadas pelos alunos para criar o seu próprio conteúdo mediático desportivo que desafia a discriminação de género e promove a equidade de género no desporto. Além disso, plataformas como Kahoot! ou Quizlet podem ser utilizadas para criar questionários interativos sobre o tema. Fóruns online ou plataformas de redes social podem ser utilizados para facilitar discussões e partilha de exemplos dos Media. Ferramentas como Canva ou Adobe Spark podem ser utilizadas para criar conteúdo de mediático que desafia estereótipos de género.

5. CONCLUSÕES

Em conclusão, a análise da discriminação de género nos Media desportivos revela a natureza pervasiva dos estereótipos de género, que se manifestam de várias formas (Billings et al., 2008; Kian, 2019; Trolan, 2015). A cobertura discrepante entre atletas masculinos e femininos, onde os atletas masculinos recebem mais atenção e retratos enfatizando as suas habilidades e agilidades, perpetua a noção de que o desporto é um domínio masculino (Billings et al., 2008; Kian, 2019). Por outro lado, as atletas femininas frequentemente enfrentam a objetificação, com a sua aparência física e vidas pessoais tendo isto prioridade sobre as suas habilidades atléticas (Billings et al., 2008; Trolan, 2015)

Além disso, treinadoras femininas são consistentemente sub-representadas nos Media desportivos e quando retratadas, muitas vezes são sujeitas a estereótipos negativos que questionam a sua competência e habilidades de liderança (Trolan, 2015). Esses estereótipos criam barreiras para as mulheres em posições de instrução, limitando suas oportunidades de avanço na carreira e perpetuando a sub-representação de mulheres em papéis de instrução dentro do desporto.

O impacto da representação mediática na percepção pública e na participação no desporto é significativo. As representações mediáticas moldam normas e expectativas sociais e a reafirmação de papéis de género tradicionais nos Media desportivos pode desencorajar mulheres e raparigas a participarem no desporto e limitar o seu interesse (Billings et al., 2008; Kian, 2019). Por outro lado, a representação positiva e equitativa de atletas femininas pode desafiar normas de género, inspirar a participação e contribuir para ambientes desportivos mais inclusivos e diversos (Billings et al., 2008; Kian, 2019).

Promover a equidade de género na cobertura mediática do desporto requer uma abordagem multifacetada. Aumentar a representação das mulheres nos Media desportivos, tanto em termos de cobertura como em papéis de tomada de decisão, é crucial para promover uma maior visibilidade e perspetivas diversificadas (Billings et al., 2008). Além disso, promover representações positivas que realcem a habilidade e a atlética das atletas e treinadoras femininas, em vez de focar na sua aparência ou vidas pessoais, pode ajudar a desafiar estereótipos e remodelar as perceções públicas (Kian, 2019).

Os programas de literacia mediática desempenham um papel vital no combate à discriminação de género nos Media desportivos. Ao dotar os consumidores com as habilidades para analisar criticamente o conteúdo mediático, desafiar o preconceito de género e reconhecer estereótipos, as pessoas podem tornar-se consumidores de Media mais informados e criteriosos (Kian, 2019; Trolan, 2015). Estes programas capacitam os indivíduos a envolverem-se ativamente com os Media, questionar normas sociais e contribuir para desmantelar a discriminação de género nos Media desportivos.

Em conclusão, a análise da discriminação de género nos Media desportivos enfatiza a importância de criar um panorama mediático mais equitativo e inclusivo (Billings et al., 2008). Ao desafiar estereótipos de género, aumentar a representação, promover representações positivas e fomentar a literacia mediática, podemos trabalhar rumo a uma sociedade onde os Media desportivos reflitam a diversidade e talentos dos atletas, independentemente do seu género e contribuam para a igualdade de género no âmbito do desporto.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bem, S. L. (1981). Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological Review*, 88(4), 354–364.
- Bruce, T. R. (2016). Media literacy as a strategy for combating gender discrimination in sports media. *Journal of Sports Media*, 11(2), 85-108.
- Campbell, R., Martin, C. R., & Fabos, B. (2020). *Media & culture: An introduction to mass communication*. Bedford/St. Martin's.
- Collins, R. L. (2011). Content analysis of gender roles in media: Where are we now and where should we go? *Sex Roles*, 64(3-4), 290-298.
- Daniels, E. A., & LaVoi, N. M. (2013). 'Oh, she's just a mascot': The portrayals of female athletes in mascot roles. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 22(1), 61-70.
- Döring, N. (2014). Consensual sexting among adolescents: Risk prevention through abstinence education or safer sexting? *Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 8(1), 1-9.
- Eisend, M. (2010). A meta-analysis of gender roles in advertising. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 38(4), 418–440.
- Fink, J. S. (2015). Framing female athletes: Coverage of 2012 London Olympics by male and female reporters. *Communication & Sport*, 3(3), 257-276.
- Fox, J., & Tang, W. Y. (2017). Women's experiences with general and sexual harassment in online video games: Rumination, organizational responsiveness, withdrawal, and coping strategies. *New Media & Society*, 19(8), 1290-1307.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. (1997). Objectification theory. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173– 206.
- Geena Davis Institute on Gender in Media. (n.d.). Research. Retrieved from <https://seejane.org/research/>
- Gerbner, G., Gross, L., Morgan, M., & Signorielli, N. (1980). The “mainstreaming” of America: Violence profile no. 11. *Journal of Communication*, 30(3), 10–29.
- Glascock, J. (2001). Gender roles on prime-time network television: Demographics and behaviors. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 45(4), 656–669.
- Hardin, M., & Greer, J. D. (2009). The influence of gender-role socialization, media use, and sports participation on perceptions of gender-appropriate sports. *Journal of Sport Behavior*, 32(2), 207-226.
- Hobbs, R. (2011). *Digital and media literacy: A plan of action*. The Aspen Institute Communication and Society Program.

- Hobbs, R. (2011). Empowering learners with media literacy. *Knowledge Quest*, 39(5), 56-59.
- Jane, E. A. (2014). 'Back to the kitchen, cunt': speaking the unspeakable about online misogyny. *Continuum*, 28(4), 558-570.
- Krippendorff, K. (2018). *Content analysis: An introduction to its methodology*. Sage Publications.
- LaVoi, N. M. (2016). The impact of media images on women's/girls' sport experiences: A review of the literature. *Sport Management Review*, 19(4), 398-417.
- Norman, L. (2010). Gender, femininity, and women's professional hockey: Negative portrayals and opportunities for resistance. *Journal of Sport and Social Issues*, 34(3), 301-322.
- Smith, S. L., Choueiti, M., & Pieper, K. (2020). Inclusion in the Director's Chair? Gender, Race & Age of Film Directors Across 1,300 Top Films from 2007 to 2019. USC Annenberg Inclusion Initiative. Retrieved from <https://annenberg.usc.edu/sites/default/files/2020/01/24/Inclusion%20in%20the%20Directors%20Chair%202020.pdf>
- Smith, S. L., Choueiti, M., & Pieper, K. (2020). Inequality in 1,300 popular films: Examining portrayals of gender, race/ethnicity, LGBT & disability from 2007 to 2019. Annenberg Inclusion Initiative.
- Trolan, E. J. (2013). Women athletes in televised sports: Analyzing the coverage of the 2010 Vancouver Olympics. *Communication & Sport*, 1(3), 288-313.
- Tuchman, G. (1978). *Making news: A study in the construction of reality*. Free Press.
- Ward, L. M. (2016). Media and sexualization: State of empirical research, 1995–2015. *The Journal of Sex Research*, 53(4-5), 560–577.
- Women's Media Center. (n.d.). Retrieved from <https://womensmediacenter.com>
- World Association for Christian Communication. (2020). Global Media Monitoring Project. Retrieved from <http://whomakesthenews.org>

CAPÍTULO 6: EDUCAÇÃO, GÊNERO E DESPORTO

Mario Albaladejo-Saura

Professor Auxiliar. UCAM Universidad Católica de Murcia, Murcia, Espanha

Lourdes Meroño

Professora Coordenadora. UCAM Universidad Católica de Murcia, Murcia, Espanha

Cristina Ponce-Ramírez

Investigadora. UCAM Universidad Católica de Murcia, Murcia, Espanha

Francisco Esparza-Ros

Professor Coordenador. UCAM Universidad Católica de Murcia, Murcia, Espanha

Raquel Vaquero-Cristóbal

Professora Coordenadora. Universidade de Murcia, Murcia, Espanha

1. INTRODUÇÃO

A atividade física é benéfica em qualquer idade e é especialmente importante nas idades de crescimento porque influencia diferentes aspetos do desenvolvimento e promoção da saúde de uma pessoa de um ponto de vista holístico, abordando a saúde mental, social e física (O'Donovan et al., 2010; Peral-Suárez et al., 2020).

No entanto, estudos recentes indicam que, em todo o mundo, mais de 80% dos alunos com idades entre 11 e 17 anos não cumprem as recomendações diárias de atividade física (Guthold et al., 2020). As causas que podem levar à diminuição da prática desportiva e à diminuição da adesão a hábitos saudáveis têm origem multifatorial em origem (Mateo-Orcajada et al., 2023). Além disso, o exercício e a prática desportiva tendem a ser diferentes entre rapazes e raparigas, sendo menos frequentes e intensas no caso das raparigas (Peral-Suárez et al., 2020). Isto pode dever-se ao facto de que mulheres tendem a ter fontes sociais internas e externas de uma menor perceção de competência na atividade física, uma questão relacionada com o facto de atributos que ajudam a aumentar a competência no desporto, como velocidade e força, terem sido frequentemente associados a estereótipos masculinos (Murillo et al., 2014). Para além disso, existem fatores pessoais relacionados com o género que determinam a participação no desporto (Klomsten et al., 2005). Neste sentido, existem vários estudos que destacam os estereótipos de género dos adolescentes como um dos fatores mais influentes na seleção da modalidade desportiva a praticar (Plaza et al., 2017). Estes estereótipos de género são integrados desde a infância e resultam na conceção de que existem desportos masculinos e femininos (Mateo-Orcajada, Abenza-Cano, et al., 2021a).

Em relação às diferenças identificadas e para reduzir as desigualdades no desporto, é necessário analisar as suas origens. No entanto, como resultado da crença de que existem disciplinas desportivas porque as suas características são eminentemente masculinas, a hegemonia masculina ainda está presente no desporto, embora de forma mais subtil (Fink, 2008). No entanto, nos últimos anos, pode observar-se uma mudança nessa tendência, à medida que a integração das mulheres no desporto tem progredido ao longo das décadas. Este progresso lento na incorporação das mulheres no ambiente desportivo pode estar relacionado com a igualdade social que tem sido alcançada (Mateo-Orcajada, Abenza-Cano, et al., 2021a). No entanto, apesar

do progresso identificado, as mulheres encontram mais dificuldades em serem aceitas no desporto, especialmente em posições de liderança (Fowlie et al., 2021). Isso continua a afetar todos os níveis, não apenas entre as atletas femininas, mas também na composição dos corpos técnicos e de gestão (Hoerber, 2008). No entanto, ao longo do tempo e à medida que a sociedade evoluiu, as barreiras à participação das mulheres no desporto foram sendo superadas (Fowlie et al., 2021) e os desportos que tradicionalmente eram considerados masculinos são agora considerados neutros (Mateo-Orcajada, Abenza-Cano, et al., 2021a).

Na busca pela verdadeira igualdade de género no desporto, a educação é uma das ferramentas mais influentes que podem ser utilizadas, apoiada pela sua promoção através de leis educacionais. A União Europeia criou regulamentos que citam a promoção da igualdade de género e equidade no desporto. Em diferentes países, existem leis específicas que apoiam a promoção da igualdade e equidade nos centros educativos, mencionando a importância da educação para os jovens e para a sociedade, pois permite-lhes desenvolver as suas capacidades máximas e construir a sua personalidade. Este enquadramento legislativo também menciona em numerosas ocasiões a importância da igualdade de género através da coeducação e da promoção da igualdade efetiva entre mulheres e homens em todas as fases de aprendizagem. No entanto, os estereótipos de género ainda estão presentes, salienta-se (Mateo-Orcajada, Abenza-Cano, et al., 2021b). Portanto, as barreiras à participação em atividades físicas e desportivas para adolescentes devem ser abordadas (Fowlie et al., 2021) para tornar as organizações desportivas acessíveis, confortáveis e benéficas para homens e mulheres numa base igual e justa (Fink, 2008).

Por esse motivo, foi criado o Projeto Women Up para resolver a falta de conhecimento relativamente à igualdade de género dos diferentes agentes sociais, a fim de abordar os diferentes estereótipos de género que ocorrem no desporto.

2. ENQUADRAMENTO CIENTÍFICO

O desporto tem sido uma ferramenta amplamente utilizada para tentar mitigar as desigualdades em diferentes esferas da sociedade (Schailleé et al., 2019). Neste sentido, a relação com o desporto, através da participação em eventos ou atividades desportivas físicas, tem sido utilizada como um elemento transformador e facilitador da transmissão de valores (Bailey, 2005).

No entanto, no que diz respeito ao género, têm sido tradicionalmente observadas diferenças nas oportunidades e nas taxas de participação entre homens e mulheres. Deve ser salientado que o conceito de género, a partir de uma abordagem sociológica, refere-se ao conjunto de comportamentos ou atitudes desenvolvidos e atribuíveis a indivíduos do sexo masculino ou feminino, enquadrados num dado contexto social, que tem sido utilizado para os classificar, moldando estereótipos de género e sendo, em numerosas ocasiões, a origem de diferenças entre homens e mulheres (Herdt, 1996). Estes estereótipos de género são construções sociais sobre as expectativas comportamentais de homens e mulheres em diferentes áreas da vida. Historicamente, o enquadramento de socialização relacionado com o desporto, ao qual são atribuídos valores como o sucesso ou a proeminência, tem sido eminentemente androcêntrico, contribuindo para que os diferentes participantes em ambientes educativos-desportivos perpetuem e justifiquem estereótipos desde tenra idade (Díez-Mintegui, 2003).

Esta consideração masculina de desporto e os valores que transmitia significava que até ao início e meio do século XX, as mulheres não eram regularmente incluídas em atividades e competições desportivas (Pfister, 2010). Como exemplo, embora os Jogos Olímpicos modernos tenham começado em 1896, foi só na edição de 1928 que as mulheres foram autorizadas a participar em várias disciplinas. Anos mais tarde, vale a pena destacar a relevância da Declaração de Brighton, na qual, com o apoio do Comité Olímpico Internacional, foi assinado um acordo para promover políticas que incentivassem a participação das mulheres em atividades físicas e desportivas e garantir igualdade de oportunidades (Declaração de Brighton, 1994). A declaração, que foi adotada por inúmeras instituições em vários países, lançou as bases para a criação de programas e iniciativas que continuam até hoje.

Apesar de tudo isso, alguns estudos afirmam que, a partir da adolescência, menos mulheres do que homens estão envolvidas em atividades desportivas e que as mulheres abandonam o desporto numa maior medida (Isorna-Folgar et al., 2022). Alguns autores apontaram que as diferenças nos motivos para praticar desporto durante a adolescência podem ser um dos fatores por trás dessas diferenças. Assim, estudos anteriores indicaram que os homens que praticam desporto recreativo mostram uma maior satisfação com o sentimento de competição e relacionamento com os outros do que as mulheres (Moreno-Murcia et al.,

2011). Por outro lado, outras pesquisas mostraram que a percepção de competência das raparigas nas aulas de educação física pode ser influenciada pelos estereótipos de género associados ao desporto, pois mostraram uma menor percepção de competência do que os rapazes quando o conteúdo trabalhado era considerado tradicionalmente masculino (Murillo et al., 2008). Pesquisas recentes mostram que o exercício físico está associado a um menor comportamento depressivo e a uma maior satisfação corporal em rapazes, mas com diferenças significativas em comparação com as raparigas, onde foram observados mais comportamentos depressivos e insatisfação corporal apesar do exercício (Gómez-Baya et al., 2019). No entanto, apesar dos numerosos benefícios atribuídos à prática desportiva e ao exercício físico, observou-se uma diferença nas taxas de participação entre rapazes e raparigas, especialmente na adolescência e no início da idade adulta. Num estudo realizado por Macarro-Moreno et al. (2010), no qual foi incluída uma amostra de adolescentes rapazes e raparigas, observou-se que enquanto nos rapazes o número total daqueles que não praticam atividade física e desporto é de 29,2%, nas raparigas é de 67,9%. Quanto à percentagem de desistências, nas raparigas é de 45,1% em comparação com 23,6% nos rapazes. Ao testar as diferenças significativas, os dados mostraram que a taxa de desistência das raparigas é consideravelmente mais alta do que a dos rapazes (figura 9).

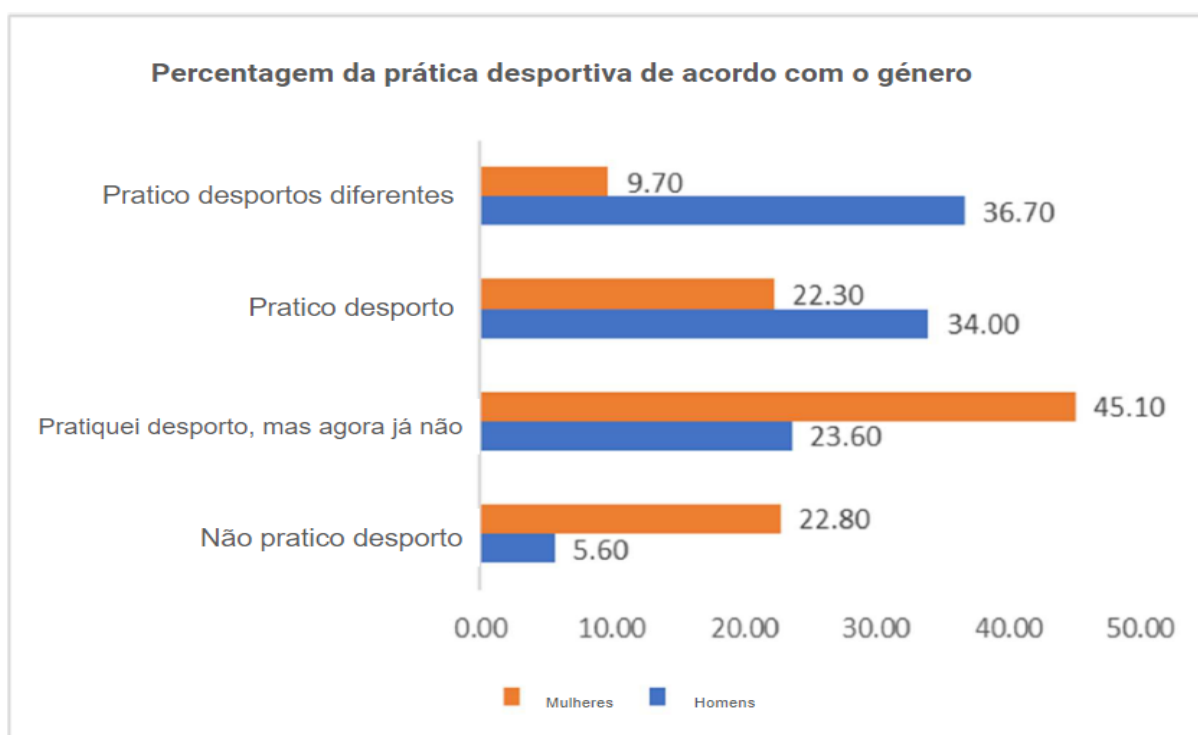


Figura 9 - Diferenças na prática desportiva e abandono do desporto de acordo com o sexo numa amostra de adolescentes.

Fonte: Adaptado de Macarro-Moreno et al., 2010.

No caso do estudo proposto por Macarro-Moreno et al. (2010), também se observaram diferenças nos motivos relatados por rapazes e raparigas para desistir. Assim, uma maior percentagem de raparigas relatou que entre os fatores que as levaram a não praticar atividade física ou a abandonar a prática estavam a baixa percepção de habilidade, o sentimento de estagnação no progresso e, significativamente, o stress da competição e a influência parental, fatores que estão altamente relacionados com os estereótipos de género predominantes no desporto. Além disso, através do grupo de discussão, ficou evidente a necessidade de considerar a influência do treinador ou monitor entre os motivos para a desistência, para além do professor que foi abordado no questionário. Da mesma forma, a influência dos amigos é um fator que deve ser levado em conta para estudos futuros.

A presença e transmissão de estereótipos de género no desporto têm sido identificados como uma das principais razões para as diferenças na participação de homens e mulheres, especialmente aqueles transmitidos durante a infância e adolescência, sendo estes uma das principais barreiras a ultrapassar (Taboas-Pais & Rey-Cao, 2012). Neste sentido, no ambiente educativo, tem sido realizada uma grande quantidade de investigação sobre os diferentes agentes envolvidos para identificar as principais linhas de ação.

Nas últimas décadas, as adolescentes e jovens adultas têm estado em maior risco de inatividade física e comportamentos sedentários, uma vez que a prática desportiva durante a adolescência tem sido menor em mulheres. Pesquisas anteriores sobre os motivos das diferenças na participação desportiva de adolescentes do sexo masculino e feminino produziram conclusões ambíguas e incertas, uma vez que os resultados são diversos e incluem fatores pessoais, familiares, ambientais e motivacionais (Mateo-Orcajada, Abenza-Cano, et al., 2021a).

No entanto, deve ser observado que os estereótipos de género dos adolescentes parecem ser um dos fatores mais influentes na prática desportiva e que o ambiente mais próximo dos adolescentes, constituído por pais, mães, famílias, irmãos, amigos e professores/treinadores e os Media, parecem estar relacionados com os estereótipos de género (Boiché et al., 2014; Deaner et al., 2016). Nos adolescentes, pesquisas científicas anteriores sugeriram que os estereótipos de género presentes em alguns desportos podem influenciar quem participa num desporto e como é visto pelos outros (Alley et al., 2005). Isso levou os rapazes a participarem em desportos tradicionalmente considerados masculinos, como aqueles caracterizados pela força e velocidade, e as raparigas a participarem em desportos femininos, como aqueles caracterizados pela flexibilidade e estética (Klomster et al., 2005; Peral-Suárez et al., 2020). O medo de ser julgada e a perceção de diferenças nas possibilidades de prática entre rapazes e raparigas são algumas das razões que levam muitas adolescentes a não praticarem atividade física, mesmo que gostem (Cowley et al., 2021). Abaixo está um gráfico, adaptado da pesquisa realizada por Mateo-Orcajada, Abenza-Cano et al. (2021b), mostrando o efeito dos estereótipos de género numa amostra de rapazes e raparigas numa escola secundária (Figura 10). Esta figura mostra as diferentes taxas de participação de rapazes e raparigas. Enquanto nos desportos estereotipicamente considerados masculinos, como futebol ou basquetebol, desportos de combate ou fitness, pode ser observada uma taxa muito mais elevada de participação masculina, por outro lado, no caso de atividades baseadas em apoio musical ou de natureza rítmica expressiva, como ginástica rítmica ou natação, a participação feminina é predominante.

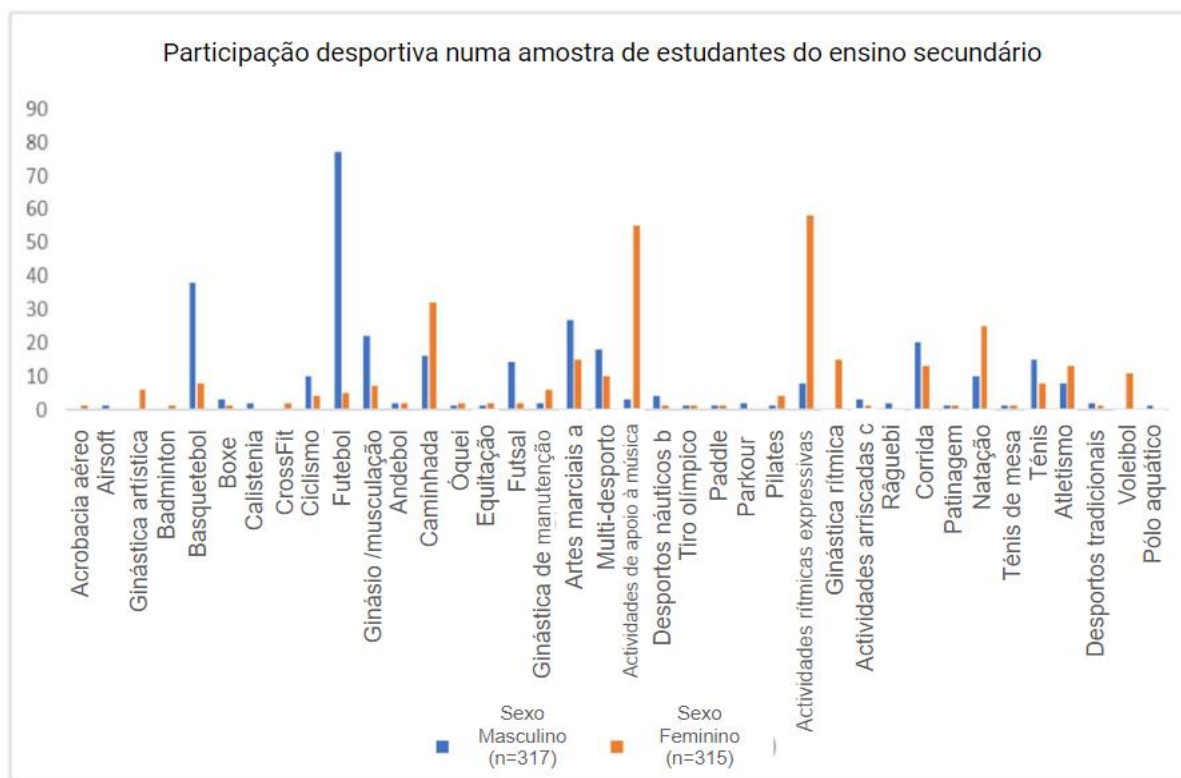


Figura 10 - Diferentes taxas de participação desportiva numa amostra de adolescentes, dependendo do género.

Fonte: Adaptado de Mateo-Orcajada, Abenza-Cano et al., 2021b.

Em alguns casos, a origem desses estereótipos internalizados pelos estudantes decorre das concepções que os professores e treinadores têm do exercício físico e da disciplina de Educação Física. Um estudo recente analisou os estereótipos de género presentes tanto em treinadores como em professores de educação física, avaliando diferenças por profissão, sexo e idade (Mateo-Orcajada, Abenza-Cano, et al., 2021a). Utilizou-se um questionário para avaliar cinco dimensões relacionadas com os estereótipos de género no desporto: diferenças associadas ao género e sua relação com a atividade física; desporto e género; estereótipos sobre atividade física associada ao género; crenças sobre atividade física e género; aulas de educação física e género. A primeira dimensão refere-se a diferenças nos interesses e possibilidades de participação em atividades físicas entre rapazes e raparigas; a segunda dimensão indica diferenças nas barreiras e dificuldades encontradas por homens e mulheres no desporto; a terceira dimensão apresenta estereótipos de género comumente relacionados com o campo desportivo; a quarta dimensão inclui afirmações sobre as diferenças presentes nas possibilidades de desenvolvimento físico e técnico de rapazes e raparigas; e a quinta dimensão refere-se a diferenças na participação de rapazes e raparigas nas aulas de educação física (Granda-Vera et al., 2018).

Verificou-se que as treinadoras do sexo feminino tinham a perceção de que as aulas de educação física ainda são estereotipadas; as professoras consideravam que o campo desportivo possui estereótipos que favorecem a prática desportiva por rapazes e dificultam a das raparigas, enquanto os professores do sexo masculino pensavam que existem diferenças nas possibilidades de desenvolvimento físico de rapazes e raparigas (Mateo-Orcajada, Abenza-Cano, et al., 2021a). Além disso, professores e treinadores mais velhos e com mais anos de experiência têm mais estereótipos de género. Portanto, parece evidente que treinadores e professores apresentam estereótipos de género, mas consideram que a transmissão desses estereótipos aos adolescentes ocorre em outras esferas distantes do seu desempenho profissional (Mateo-Orcajada, Abenza-Cano, et al., 2021a).

Essa percepção dos professores pode estar baseada em dados anteriores, que mostraram que os pais exercem uma forte influência nos primeiros estágios de vida e durante a adolescência nos hábitos e crenças de seus filhos (Isorna-Folgar et al., 2022). Em relação a isto, estudos anteriores analisaram a influência dos estereótipos de gênero e do nível de prática desportiva dos pais na prática desportiva de seus filhos (Mateo-Orcajada, Abenza-Cano, et al., 2021a). O estudo, realizado por Mateo-Orcajada, Abenza-Cano et al. (2021a), mostra que os estereótipos de gênero das mães influenciam os níveis de prática desportiva dos adolescentes, mas não os seus estereótipos de gênero, sendo as raparigas mais influenciadas do que os rapazes pelos estereótipos dos pais. Isso poderia ser atribuído ao fato de que as propostas de sensibilização sobre igualdade no desporto desenvolvidas nos últimos anos estão a levar a mudanças na percepção dos estereótipos de gênero no desporto (Balish et al., 2016; Norman, 2016), o que incentiva mais pesquisas sobre estratégias para reduzir a diferença entre homens e mulheres no desporto.

No entanto, atualmente estão a ser realizadas intervenções no campo educacional, especificamente na Educação Física, para mitigar o efeito dos estereótipos na prática desportiva e nas atitudes dos alunos. A revisão sistemática realizada por Guerrero & Guerrero-Puerta (2023), na qual incluíram diferentes estudos analisando estratégias de intervenção baseadas em designs experimentais ou quasi-experimentais, bem como diferentes instrumentos como rubricas, questionários ou registos manuais de dados, destaca as novas tendências para reduzir a presença de estereótipos de gênero no ambiente educacional. Intervenções baseadas na melhoria da eficácia percebida e dos benefícios da atividade física para as raparigas, conteúdo não tradicional de Educação Física e um clima de sala de aula orientado para a tarefa em vez do ego têm mostrado ajudar a promover a equidade e igualdade de prática para os alunos (Guerrero & Guerrero-Puerta, 2023).

3. INFORMAÇÃO TÉCNICA

No campo da pesquisa sobre o efeito dos estereótipos de gênero nos pais, treinadores e professores, e como isso afeta a participação desportiva e os estereótipos das crianças e adolescentes, o questionário é geralmente utilizado como instrumento para recolha de informações. Esta ferramenta permite ter uma amostra de uma grande população num período relativamente curto. A pesquisa no campo dos estereótipos de gênero e sua relação com a educação e a prática desportiva geralmente é abordada a partir das metodologias das ciências sociais. Nesse sentido, ao analisar casos quantitativamente, o questionário validado é uma das ferramentas que mostrou maior impacto neste campo do conhecimento. No entanto, não é a única ferramenta utilizada, pois a complexidade do tema a ser abordado também requer o uso de metodologias qualitativas para pesquisa. Desta forma, muitos dos instrumentos utilizados, como rubricas, entrevistas ou notas de campo, enquadram-se no paradigma qualitativo. Deve notar-se que, em muitas ocasiões, as ferramentas utilizadas neste tipo de pesquisa empregam uma combinação de ferramentas quantitativas e qualitativas para abordar a realidade que enfrentam o mais completamente possível, às vezes projetando essas ferramentas Ad Hoc para uso em casos específicos a serem avaliados (Guerrero & Guerrero-Puerta, 2023). Este é o caso do estudo supracitado por Macarro-Moreno et al. (2010), no qual o uso de um questionário quantitativamente projetado permitiu uma análise da frequência e percentagens de estudantes que praticavam um ou mais desportos, não praticavam desportos ou teriam desistido, bem como as razões para a desistência e as diferenças entre géneros, enquanto o desenvolvimento de uma segunda parte do estudo, na qual foram realizados grupos de discussão com os participantes, permitiu uma análise aprofundada de outras razões que não foram refletidas de forma quantitativa e que poderiam favorecer o abandono do desporto.

No caso da pesquisa apresentada na seção anterior, a ferramenta utilizada foi o questionário "Crenças e Estereótipos de Gênero em Relação à Atividade Física e ao Desporto (CEGAFD)", desenvolvido por Granda-Vera et al., (2018). Este instrumento possui cinco categorias, incluindo a) gênero e sua relação com a atividade física; b) desporto e gênero; c) estereótipos sobre atividade física associados ao gênero; d) crenças sobre atividade física e gênero; e) aulas de educação física e gênero. A categoria a) é composta por sete afirmações, as categorias b), d) e e) são compostas por quatro afirmações e a categoria c) é composta por cinco afirmações. A resposta a este questionário é uma escala Likert, na qual a pontuação de 1 significa "discordo completamente" e 4 "concordo completamente". O valor de α de Cronbach foi de 0,899 e a análise fatorial confirmatória mostrou resultados muito satisfatórios ($\chi^2/gf=4,47$, RMSEA=0,059, CFI=0,95; GFI=0,92; RMR=0,064), tornando-o numa ferramenta potencialmente útil neste tipo de estudo.

Por outro lado, outro dos instrumentos mais amplamente utilizados tem sido o School Doing Gender/Teachers (SDG/t) (Piedra et al., 2014). Este utiliza uma escala Likert de 1 (discordo fortemente) a 5 (concordo fortemente) para avaliar três dimensões com 10 itens cada: Sociocultural, Pessoal e Relacional. Este questionário obteve um α de Cronbach de 0,92, o que lhe confere boa confiabilidade.

No entanto, apesar de possuir instrumentos válidos e confiáveis para analisar a situação relacionada aos estereótipos de género em relação ao desporto e à educação para orientar a ação educativa, algumas limitações da pesquisa atual e, portanto, oportunidades para futuras linhas de pesquisa foram identificadas. Deve-se realçar que o número de homens e mulheres foi bastante discrepante dentro da amostra, o que é semelhante ao que foi encontrado em pesquisas anteriores, indicando que há menos treinadoras/professoras mulheres do que treinadores/professores homens, provavelmente devido ao número reduzido de mentores anteriormente para raparigas no campo do desporto, bem como a dificuldade em conciliar trabalho e vida familiar, gerando um ambiente de trabalho com maior participação masculina (Mateo-Orcajada et al., 2022). Portanto, as futuras linhas de pesquisa devem abordar essa questão, usando os mesmos questionários, para se poder comparar os resultados e investigar mais profundamente o efeito dos estereótipos de género na educação física e no desporto de base. No entanto, os resultados obtidos até agora mostram que um compromisso mais forte com a igualdade de género na educação física é necessário, para garantir que estudantes de todos os géneros possam participar e beneficiar desse aspeto crítico da educação.

No entanto, vale a pena destacar estudos recentes que realizaram intervenções bem-sucedidas para reduzir os estereótipos de género nas aulas de educação física. Entre as estratégias seguidas por investigadores e professores de educação física, observou-se que as adaptações nas regras tradicionais dos desportos são eficazes na redução dos estereótipos de género dos alunos (Rodríguez & Miraflores, 2018). Por outro lado, também foi observado que quando os professores propõem atividades neutras e mistas, têm uma maior capacidade de transmitir valores relacionados com a cooperação e liderança partilhada entre rapazes e raparigas nos desportos (Gil & Etxebeste, 2019). Estes tipos de intervenções, juntamente com as estratégias e conteúdos incluídos na secção de enquadramento científico, constituem algumas das linhas de ação atuais no ambiente educativo-desportivo em termos de educação para a igualdade e equidade. Além disso, a próxima secção abordará alguns dos aspetos pedagógicos mais relevantes em relação à implementação de programas para reduzir os estereótipos de género no desporto e na educação.

4. ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA

Em todo o mundo, de acordo com vários estudos recentes, são necessárias ações e investigações com uma perspectiva de género, sendo uma tendência atual para os profissionais de educação e investigadores (Vergés et al., 2021). Inicialmente, enraizado nas ideias das principais abordagens teóricas para o desenvolvimento de género, Butler (1990) propôs o termo "pedagogia flexível de género". Este conceito entende o género como um "artifício livre-flutuante". Ou seja, se aos alunos forem dadas opções rígidas, tendem a adotar crenças de género tradicionais. Por outro lado, se as escolhas dadas a eles forem variadas e flexíveis, serão mais propensos a aceitar e desenvolver papéis de género flexíveis (Bartini, 2006). Consequentemente, em alinhamento com isto está a importância de considerar uma pedagogia que promova a equidade de género na educação (Warin & Adriana, 2017), sendo o desporto uma ferramenta para promover a inclusão através do design de ambientes de aprendizagem ativos. Quando intervenções baseadas na "pedagogia flexível de género" são implementadas, espera-se que os diferentes conteúdos de desporto e educação física sejam abordados eliminando o preconceito dos estereótipos de género, formando assim alunos, tanto rapazes como raparigas, que veem as suas necessidades psicológicas básicas satisfeitas por meio da prática de atividades desportivas, bem como a formação de um autoconceito positivo em relação às suas habilidades (Gerrero & Gerrero-Puerta, 2023). Portanto, de forma a analisar estes objetivos de aprendizagem e desenvolvimento dos alunos, são geralmente usados instrumentos de medição, como os descritos na secção "Informações Técnicas", nos quais alguns dos instrumentos quantitativos usados para verificar as perceções de estereótipos de género são descritos, bem como outros instrumentos qualitativos que permitem expandir a riqueza das informações coletadas. No entanto, deve ser enfatizado que a avaliação do processo de aprendizagem deve ser contextualizada, portanto, pode ser necessário projetar instrumentos que misturem itens previamente usados com secções feitas ad hoc para o grupo com o qual está a trabalhar.

De acordo com os atuais quadros educacionais (Kirk, 2013), existe uma falta de pesquisa em educação física e desporto sobre abordagens pedagógicas e estratégias para promover a equidade de género no

desporto. De facto, através de modelos pedagógicos, existem expectativas para abordagens metodológicas que otimizem a aprendizagem dos alunos em escolas que promovem ambientes de aprendizagem inclusivos e equitativos (González-Víllora et al., 2019). Nesta linha, a pesquisa relata os benefícios que os modelos pedagógicos oferecem para a inclusão social e equidade de género na educação desportiva (Metzler, 2011). Modelos pedagógicos que, por sua vez, têm características de design essenciais que podem promover altos níveis de motivação autónoma tanto para rapazes como para raparigas (Farias et al., 2017; Sevil et al., 2016). Por exemplo, Gil-Arias et al. (2021), seguindo a variedade de modelos pedagógicos como alternativas ao modelo instrucional direto proposto por Metzler (2011), desenvolveram uma intervenção baseada nos modelos Teaching Games for Understanding (TGfU) e Sport Education (SE). Estes modelos educacionais não tradicionais são baseados no ensino cooperativo e resolução de problemas e demonstraram melhorar diversas variáveis psicológicas no ambiente educacional (Gil-Arias et al., 2021). No caso do modelo TGfU, o objetivo é desenvolver o processo de ensino-aprendizagem dos alunos através de conceitos retirados do desporto, sem necessariamente serem contextualizados em qualquer disciplina desportiva tradicional, o que abre caminho para o uso de materiais, organizações e tarefas não estereotipadas (Gil-Arias et al., 2021). O modelo SE é baseia-se na oferta aos alunos de experiências desportivas autênticas no ambiente de Educação Física, através da organização de unidades didáticas e conteúdos em "temporadas desportivas", trabalhando cooperativamente em pequenos grupos nos quais todos têm um papel a desempenhar, o que promove a autonomia e melhora o autoconceito dos participantes (Siedentop et al., 2011).

Os resultados confirmaram que, apesar da existência de estereótipos sociais em termos de atividade física, ambos os modelos promoveram um ambiente de aprendizagem autónomo, inclusivo e equitativo, onde todos os alunos, independentemente do seu género, têm oportunidades para aumentar o seu envolvimento, desfrutar e interagir socialmente nas aulas de educação física. Além disso, autores como Casey e Quennerstedt (2020) examinaram como a Aprendizagem Cooperativa (AC), modelo baseado em cinco elementos (Interdependência positiva; Interação pessoal; Responsabilidade individual; Habilidades interpessoais e em grupo pequeno; e Processamento em grupo), pode melhorar a educação e inclusão social dos jovens. Em resumo, resultados que confirmaram o uso desses modelos e podem levar a um processo de abertura, onde uma diversidade de estudantes se transforma e é transformada uns pelos outros (Casey & Quennerstedt, 2020; González-Víllora et al., 2019).

Além do uso de estratégias de ensino-aprendizagem não tradicionais e cooperativas, incluindo algumas atividades específicas que podem ser utilizadas de forma transversal, independentemente do modelo pedagógico escolhido, os professores e treinadores podem incentivar a reflexão pelos alunos no final das sessões ou unidades (Pelegrín et al., 2012) ou a inclusão de conteúdos alternativos e não estereotipados, a fim de promover o desenvolvimento dos alunos (Gerrero & Gerrero-Puerta 2023).

Além dos modelos e estratégias apresentados nesta secção, tem sido observado como a formação dos professores responsáveis pela implementação dessas estratégias desempenha um papel fundamental na transmissão de valores de igualdade e equidade aos alunos. Ao aprofundar as necessidades de formação dos futuros professores, tornou-se claro que atividades e materiais destinados a sensibilizá-los para a necessidade de trabalhar ativamente na inclusão de género, igualdade e equidade nas suas aulas têm uma capacidade transformadora para a sua prática docente (Gerrero & Gerrero-Puerta, 2023). Portanto, cursos de formação nesta área, manuais ou leituras de pesquisa como os vários apresentados neste capítulo, podem ser materiais de apoio valiosos para a formação de professores e treinadores.

O desenvolvimento deste projeto apoia o design e aplicação de ambientes de aprendizagem baseados em princípios pedagógicos que contribuem para a integração das mulheres no desporto de acordo com as relações de género e as perspetivas futuras. Dado o papel crescente das abordagens de aprendizagem nas políticas educativas e nos novos currículos de educação física, defendemos o design e aplicação de pedagogias de integração em programas de educação física e desporto.

5. CONCLUSÕES

Em conclusão, a atividade física desempenha um papel fundamental na promoção da saúde, especialmente na infância. É benéfica em qualquer idade, mas possui uma importância significativa durante o crescimento e desenvolvimento, abordando o bem-estar mental, social e físico.

Estudos globais indicam que uma grande maioria de crianças em idade escolar, entre 11 e 17 anos, não cumpre as recomendações diárias de atividade física, destacando um problema generalizado. No entanto, há uma disparidade de género na prática de exercício e participação em desporto, com o sexo feminino a

envolver-se menos e participando em atividades menos intensas em comparação com o sexo masculino. Esta diferença pode ser influenciada por fatores sociais internos e externos, estereótipos de gênero e percepções de competência.

Apesar do progresso na integração das mulheres no desporto ao longo dos anos, como foi destacado no enquadramento científico, ainda existem desafios, especialmente em posições de liderança dentro das organizações desportivas. Assim, os estereótipos de gênero persistem no desporto, afetando a participação em atividade física e criando barreiras para os adolescentes. Treinadores, professores e pais desempenham um papel significativo na transmissão desses estereótipos, mas têm sido observadas mudanças nas percepções sociais. As barreiras à participação das mulheres no desporto, incluindo os estereótipos de gênero, precisam de ser abordadas para alcançar uma verdadeira igualdade de gênero no desporto e para isso, a avaliação e a análise são fatores-chave, sendo alguns dos instrumentos mais utilizados analisados na parte de *Informações Técnicas* do capítulo. Neste contexto e no que diz respeito à orientação pedagógica, a educação desempenha um papel crucial na promoção da igualdade de gênero no desporto e foram estabelecidas leis e regulamentos para apoiar a igualdade de gênero e equidade no desporto, enfatizando a importância da educação na formação de atitudes e comportamentos. No geral, há uma necessidade de um compromisso mais forte com a igualdade de gênero na educação física e no desporto para criar ambientes inclusivos e acessíveis que beneficiem tanto homens quanto mulheres, embora haja evidências que mostram os benefícios das intervenções em Educação Física baseadas na equidade e igualdade na prática dos alunos.

O Projeto *Women-Up* tem como objetivo abordar a falta de conhecimento sobre a igualdade de gênero entre vários agentes sociais envolvidos no desporto, com o objetivo de desafiar e ultrapassar os estereótipos de gênero. Mais especificamente, este projeto visa abordar a disparidade de gênero na participação desportiva, particularmente a sub-representação de treinadoras e professoras mulheres. Devem ser feitos esforços para promover a igualdade de gênero na educação física e no desporto de base para garantir oportunidades iguais para todos os alunos.

No geral, promover a equidade de gênero na educação desportiva requer uma abordagem multifacetada que aborda o acesso, a inclusividade e os preconceitos. Especificamente, este capítulo incluiu orientações pedagógicas com estratégias para promover a equidade de gênero na educação desportiva; e estudos de caso de iniciativas bem-sucedidas de equidade de gênero na educação desportiva.

Em conclusão, deve ser realçado que, apesar da importância deste tema em diferentes contextos sociais, no contexto educacional em relação ao desporto, ainda são necessárias muitas pesquisas sobre intervenções para reduzir as diferenças de gênero. Assim, em futuras linhas de pesquisa, devem ser realizados projetos nas diferentes etapas educacionais, com metodologias de ensino não tradicionais, com o objetivo de reduzir a transmissão de valores estereotipados no desporto e promover a equidade e igualdade de prática e oportunidades no contexto desporto-educacional. Por outro lado, o uso de formação específica de gênero, baseada em cursos e a geração de materiais como manuais, para educadores, professores e treinadores também deve ser investigado, dada sua importância na transmissão de conhecimento e no *design* de contextos de ensino e aprendizagem.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alley, T. R., & Hicks, C. M. (2005). Peer attitudes towards adolescent participants in male- and female oriented sports. *Adolescence*, 40(158), 273–280.
- Bailey, R. (2005). Evaluating the relationship between physical education, sport and social inclusion. *Educational Review*, 57(1), 71–90.
- Balish, S. M., Deaner, R. O., Rathwell, S., Rainham, D., & Blanchard, C. (2016). Gender equality predicts leisure-time physical activity: Benefits for both sexes across 34 countries. *Cogent Psychology*, 3(1), 1174183.
- Bartini, M. (2006). Gender role flexibility in early adolescence: Developmental change in attitudes, self perceptions, and behaviors. *Sex Roles: A Journal of Research*, 55, 233-245.
- Boiché, J., Plaza, M., Chalabaev, A., Guillet-Descas, E., & Sarrazin, P. (2014). Social antecedents and consequences of gender-sport stereotypes during adolescence. *Psychology of Women Quarterly*, 38(2), 259–274.
- International Working Group on Women & Sport. (1994). Brighton Declaration on Woman and Sport.

<https://iwgwomenandsport.org/brighton-declaration/>

- Casey, A., & Quennerstedt, M. (2020). Cooperative learning in physical education encountering Dewey's educational theory. *European Physical Education Review*, 26(4), 1023-1037.
- Cowley, E. S., Watson, P. M., Foweather, L., Belton, S., Thompson, A., Thijssen, D., & Wagenmakers, A. J. M. (2021). "Girls aren't meant to exercise": Perceived influences on physical activity among adolescent girls-The HERizon Project. *Children (Basel, Switzerland)*, 8(1), 31.
- Deaner, R. O., Balish, S. M., & Lombardo, M. P. (2016). Sex differences in sports interest and motivation: An evolutionary perspective. *Evolutionary Behavioral Sciences*, 10(2), 73-97.
- Díez-Minteguí, C. (2003). Deportes, socialización y género. En F.X. Medina (Ed.). *Culturas en juego: ensayos de antropología del deporte en España*. Icaria, Barcelona, Spain.
- Farias, C., Hastie, P.A., & Mesquita, I. (2017). Towards a more equitable and inclusive learning environment in sport education: Results of an action research-based intervention. *Sport, Education and Society* 22(4), 460-476.
- Fink, J. S. (2008). Gender and sex diversity in sport organizations: Concluding comments. *Sex Roles*, 58(1-2), 146-147.
- Fowlie, J., Eime, R. M., & Griffiths, K. (2021). Barriers to adolescent female participation in cricket. *Annals of Leisure Research*, 24(4), 513-531.
- Gil-Arias, A., Harvey, S., García-Herreros, F., González-Víllora, S., Práxedes, A., & Moreno, A. (2021). Effect of a hybrid teaching games for understanding/sport education unit on elementary students' self-determined motivation in physical education. *European Physical Education Review*, 27(2), 366-383.
- Gil, J., & Etxebeste, J. (2019). Igualdad de Género y Análisis de la comunicación motriz en las tareas de la Educación Física. *Movimiento, Revista de Educación Física*, 25, 1-13.
- Gómez-Baya, D., Mendoza, R., Gaspar de Matos, M., & Tomico, A. (2019). Sport participation, body satisfaction and depressive symptoms in adolescence: a moderated-mediation analysis of gender differences. *European Journal of Developmental Psychology*, 16(2), 183-197.
- González-Víllora, S., Evangelio, C., Sierra-Díaz, J., & Fernández-Río, J. (2019). Hybridizing pedagogical models: A systematic review. *European Physical Education Review*, 25(4), 1056-1074.
- Granda Vera, J., Alemany Arrebola, I., & Aguilar García, N. (2018). Gender and its Relationship with the Practice of Physical Activity and Sport. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 136, 21-33.
- Guerrero, M. A., & Guerrero Puerta, L. (2023). Advancing Gender Equality in Schools through Inclusive Physical Education and Teaching Training: A Systematic Review. *Societies*, 13(3), 64.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet. Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35.
- Herd, G. (1996). *Third sex, third gender. Beyond sexual dimorphism in culture and history*. Zone Books, New York, USA.
- Hoeber, L. (2008). Gender equity for athletes: Multiple understandings of an organizational value. *Sex Roles*, 58(1-2), 58-71.
- Isorna-Folgar, M., Albaladejo-Saura, M., Rial-Boubeta, A., & Vaquero-Cristóbal, R. (2023). Relación entre práctica de actividad física en el tiempo libre y rendimiento académico en alumnos/as de 5º de Primaria a 4º de ESO. *Global Health Promotion*, 30 17579759221113268.
- Kirk, D. (2013). Educational value and models-based practice in physical education. *Educational Philosophy and Theory*, 45(9), 973-986.
- Klomsten, A. T., Marsh, H. W., & Skaalvik, E. M. (2005). Adolescents' perceptions of masculine and feminine values in sport and physical education: A study of gender differences. *Sex Roles*, 52(9-10), 625-636.
- Macarro-Moreno, J., Romero-Cerezo, C., & Torres-Guerrero, J. (2010). Reasons why Higher Secondary School students in the province of Granada drop out of sports and organized physical activities.

Revista de Educación, 353(3), 495-519.

- Mateo-Orcajada, A., Abenza-Cano, L., Albaladejo-Saura, M. D., & Vaquero-Cristóbal, R. (2023). Mandatory after-school use of step tracker apps improves physical activity, body composition and fitness of adolescents. *Education and Information Technologies*, In Press, 1–32.
- Mateo-Orcajada, A., Abenza-Cano, L., Vaquero-Cristóbal, R., Martínez-Castro, S. M., Leiva-Arcas, A., Gallardo-Guerrero, A. M., & Sánchez-Pato, A. (2021a). Gender stereotypes among teachers and trainers working with adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24), 12964.
- Mateo-Orcajada, A., Abenza-Cano, L., Vaquero-Cristóbal, R., Martínez-Castro, S. M., Leiva-Arcas, A., Gallardo-Guerrero, A. M., & Sánchez-Pato, A. (2021b). Influence of gender stereotypes, type of sport watched and close environment on adolescent sport practice according to gender. *Sustainability*, 13(21), 11863.
- Mateo-Orcajada, A., Vaquero-Cristóbal, R., Abenza-Cano, L., Martínez-Castro, S. M., Gallardo-Guerrero, A. M., Leiva-Arcas, A., & Sánchez-Pato, A. (2021). Influence of gender, educational level and parents' sports practice on sports habits of school children. *Movimento*, 27, e27057.
- Metzler, M. (2011). *Instructional Models for Physical Education*. Holcomb Hathaway.
- Moreno-Murcia, J.A., Águila-Soto, C., and Borges-Silva, F. (2011). Socialization in recreational physical exercise and sport: social motivation predictors. *Apunts. Educación Física y Deportes* 103 (1), 78-86.
- Murillo, B., Julián, J. A., García-González, L., Abarca-Sos, A., & Zaragoza, J. (2014). Effect of gender and contents on physical activity and perceived competence in Physical Education. *Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 10(36), 131–143.
- Norman, L. (2016). The impact of an “equal opportunities” ideological framework on coaches' knowledge and practice. *International Review for the Sociology of Sport*, 51(8), 975–1004.
- O'Donovan, G., Blazeovich, A. J., Boreham, C., Cooper, A. R., Crank, H., Ekelund, U., Fox, K. R., Gately, P., Giles-Corti, B., Gill, J. M. R., Hamer, M., McDermott, I., Murphy, M., Mutrie, N., Reilly, J. J., Saxton, J. M., & Stamatakis, E. (2010). The ABC of Physical Activity for Health: a consensus statement from the British Association of Sport and Exercise Sciences. *Journal of Sports Sciences*, 28(6), 573–591.
- Pelegrín, A., León, J.M., Ortega, E., & Garcés, J. (2012) Program for the development of attitudes of equality of gender in classes of physical education in schools. *Educación XX1*, 15, 271–292.
- Peral-Suárez, Á., Cuadrado-Soto, E., Perea, J. M., Navia, B., López-Sobaler, A. M., & Ortega, R. M. (2020). Physical activity practice and sports preferences in a group of Spanish schoolchildren depending on sex and parental care: a gender perspective. *BMC Pediatrics*, 20(1), 337.
- Pfister, G. (2010). Women in sport – gender relations and future perspectives. *Sport in Society*, 13(2), 234-248.
- Piedra, J., García-Pérez, R., Fernández-García, E., & Rebollo, M. A. (2014). Gender gap in physical education: Teachers' attitudes towards equality. *Revista Internacional de Medicina*, 14, 1–21.
- Plaza, M., Boiché, J., Brunel, L., & Ruchaud, F. (2017). Sport = male... but not all sports: Investigating the gender stereotypes of sport activities at the explicit and implicit levels. *Sex Roles*, 76(3–4), 202–217.
- Rodríguez, L., & Miraflores, E. (2018). A gender equality proposal in Physical Education: Adaptations of football rules. *Retos*, 33, 293–297.
- Schaillée, H., Haudenhuyse, R., & Bradt, L. (2019). Community sport and social inclusion: international perspectives. *Sport in Society*, 22(6), 885–896.
- Sevil, J., Abós, Á., Aibar, A., Julián, J. A., & García-González, L. (2016). Gender and corporal expression activity in physical education: Effect of an intervention on students' motivational processes. *European Physical Education Review*, 22(3), 372–389.
- Siedentop, D., Hastie, P.A., & Van der Mars, H. (2011). *Complete Guide to Sport Education*. 2. ed. Champaign: Human Kinetics, Illinois, USA.

- Táboas-Pais, M. I., & Rey-Cao, A. (2012). Gender differences in physical education textbooks in Spain: A content analysis of photographs. *Sex Roles, 67*(7–8), 389–402.
- Vergés, N., Freude, L., & Camps, C. (2021). Service learning with a gender perspective: Reconnecting service learning with feminist research and pedagogy in sociology. *Teaching Sociology, 49*(2), 136-149.
- Warin, J., & Adriany, V. (2017). Gender flexible pedagogy in early childhood education. *Journal of Gender Studies, 26*(4), 375-386.

CAPÍTULO 7: INTERSECCIONALIDADE NOS DESPORTOS: EXPLORANDO O IMPACTO DA RAÇA, ETNIA, SEXUALIDADE E OUTRAS IDENTIDADES SOCIAIS NA PARTICIPAÇÃO E EXPERIÊNCIAS NOS DESPORTOS

Eratw Papavasiliou

Professora Coordenadora. UTH Universidade da Tessália, Tessália, Grécia

Anna Boumpouzioti

Professora Coordenadora. UTH Universidade da Tessália, Tessália, Grécia

1. INTRODUÇÃO

O interesse humano pelo desporto e a sua promoção pelos meios de comunicação começou no Ocidente no final do século XIX, quando os trabalhadores tinham tempo livre para praticar ou assistir a eventos desportivos e foi nessa época que a imprensa de massa em desenvolvimento começou a relatar muitos eventos (Dorer & Marschik, 2010). Então, nenhuma pessoa não masculina ou trabalhador poderia participar em eventos desportivos. No início da década de 1960, houve um crescente interesse por parte das mulheres em participar em competições a nível nacional, regional e internacional e isso coincidiu com vários movimentos globais. Entre as razões mais conhecidas estava a influência do movimento feminista na Europa e na América do Norte, cujos países destacaram a necessidade urgente do desenvolvimento da participação das mulheres no desporto e marcaram o desenvolvimento gradual da participação das mulheres tanto a nível nacional como internacional.

Nas últimas décadas, no entanto, o desporto tem sido caracterizado pela interseccionalidade: estratégias de inclusão (de negros e mulheres) e estratégias de combate à marginalização (de mulheres e certas etnias) começaram nos últimos anos. A interseccionalidade postula que múltiplos padrões de identidade, como racismo, homofobia ou sexismo, são mutuamente compostos (Collins, 1993). Portanto, uma abordagem mais interdisciplinar ajudar-nos-á a entender por que a participação masculina no desporto é maior do que a participação feminina.

O conceito de interseccionalidade, inicialmente introduzido por Kimberlé Crenshaw no contexto da teoria feminista, ganhou significativa adesão em várias disciplinas e movimentos de justiça social (Davis, 2017). A interseccionalidade reconhece que as identidades sociais não são categorias isoladas, mas sim sistemas interligados de poder e opressão. No âmbito dos desportos, a interseccionalidade destaca a importância de compreender e analisar como raça, etnia, sexualidade e outras identidades sociais se intersectam com o género, moldando as experiências, oportunidades e desafios enfrentados pelos atletas.

Para desenvolver uma compreensão abrangente da interseccionalidade nos desportos, é essencial estabelecer uma definição e um âmbito claros. A interseccionalidade, neste contexto, refere-se às formas como múltiplas identidades sociais, como raça, etnia, género, sexualidade, estatuto socioeconómico e capacidade, se intersectam e interagem dentro dos contextos desportivos (Henderson & Gibson, 2013). Ao explorar estas intersecções, podemos desvendar as dinâmicas complexas que influenciam as experiências atléticas, os resultados e o acesso a recursos.

A interseccionalidade nos desportos tem sido objeto de extensa investigação académica, enquadramentos teóricos e estudos empíricos. O corpo de conhecimento existente abrange uma ampla variedade de disciplinas, incluindo sociologia, estudos de género, teoria crítica da raça e psicologia do desporto, entre outras. Estudos significativos, investigadores influentes e publicações chave têm contribuído para a nossa compreensão de como a interseccionalidade molda a participação, as experiências e os resultados nos desportos. Resumir e sintetizar esta base de conhecimento existente fornece uma base sólida para compreender as complexidades e implicações da interseccionalidade nos desportos.

O estudo da interseccionalidade nos desportos é extremamente importante e relevante na sociedade atual (Cunningham, 2017). Os desportos, que servem como um microcosmo da sociedade, oferecem um fórum para debater injustiças sociais, expor preconceitos e promover inclusão e equidade. Podemos descobrir e abordar preconceitos sistémicos, melhorar a representação e proporcionar oportunidades para atletas com identidades marginalizadas sobrepostas ao compreender como a interseccionalidade funciona dentro dos desportos.

Reconhecendo a importância da interseccionalidade nos desportos também apoia movimentos sociais mais amplos para a inclusão e justiça social. Este capítulo destaca as ligações entre identidades sociais, estruturas de poder e experiências atléticas enquanto examina as aplicações práticas, consequências e influências da interseccionalidade nos desportos. Aspira a contribuir para os debates e projetos em curso que apoiam a igualdade, diversidade e mudança social no contexto dos desportos.

A paisagem socioeconómica em mudança e os discursos em mutação não excluem os desportos. As tendências e problemas relacionados com o desporto frequentemente refletem mudanças sociais e culturais mais amplas. Ao examinar o estado atual da interseccionalidade nos desportos, podemos identificar novas questões, áreas potenciais para desenvolvimento e oportunidades para defesa e mudança. Este capítulo oferece uma perspectiva moderna sobre as dinâmicas interseccionais em funcionamento nos desportos hoje em dia, ao observar os avanços atuais, conflitos e inovações.

Este capítulo lança as bases para as secções subsequentes que aprofundam o contexto científico, detalhes técnicos e conselhos pedagógicos sobre interseccionalidade nos desportos, fornecendo uma base sólida de conhecimento e experiência nesta área. Através desta investigação, esperamos incentivar o pensamento crítico, promover a diversidade e motivar mudanças construtivas no campo dos desportos.

2. ENQUADRAMENTO CIENTÍFICO

A participação e as oportunidades no desporto tendem a diferir entre pessoas de diferentes posições sociais. No entanto, o termo interseccionalidade pode ajudar-nos a compreender melhor a complexa interação de múltiplos sistemas interligados de opressão e privilégio moldados pelas interseções das categorias sociais dos indivíduos.

A participação das pessoas em atividades desportivas e competições desportivas é benéfica tanto para as sociedades quanto para os indivíduos. Especificamente, a participação regular dos indivíduos em atividades desportivas tem benefícios positivos para o seu bem-estar físico, mental, psicológico e social e também promove a coesão social (Lim et al., 2021). Tomando esses benefícios como exemplo, é imperativo que todas as pessoas participem em atividades desportivas de qualidade com direitos iguais. Apesar disso, ao longo dos anos, tem sido observada uma participação desigual de indivíduos do sexo masculino e feminino em desportos com membros em diferentes grupos baseados em categorias. Por exemplo, sugere-se que mulheres e raparigas, pessoas com deficiência, pessoas com rendimentos ou formação educacional mais baixos, idosos e membros das comunidades de minorias de género e sexuais participem menos como atletas do que a população modal (masculina, corpos musculosos, alto status socioeconómico/graduado, heterossexual e/ou cisgénero) nas sociedades norte-americanas e europeias (Hosseinpoor et al., 2012).

A interseccionalidade, como termo, foi introduzida pela primeira vez por Kimberlé Crenshaw (Serrant, 2020) e é reconhecida como um poderoso enquadramento teórico para examinar como os sistemas interligados de poder se manifestam nas experiências das pessoas e estudar como esses sistemas produzem desigualdades com base nas posições sociais individuais (Collins, 2015; Crenshaw, 1991). Crenshaw, uma estudiosa de direito e teórica crítica da raça, introduziu pela primeira vez o termo "interseccionalidade" em 1989 como uma forma de examinar como múltiplas dimensões da identidade se intersectam e interagem para moldar as experiências de opressão e privilégio das pessoas (Crenshaw, 1989). Inicialmente ela desenvolveu o conceito no contexto da análise de casos legais envolvendo mulheres negras que enfrentavam discriminação e marginalização que não poderiam ser adequadamente abordadas por estruturas de eixo único, como aquelas que se concentram apenas na raça ou no género. A interseccionalidade propõe que padrões diversos de desigualdades baseadas na identidade, como sexismo, discriminação contra pessoas com deficiência e nacionalismo, sejam formados de forma mutua (Collins, 1993). Devido ao envolvimento dessas desigualdades, a experiência das pessoas muitas vezes manifesta-se em pontos de encontro variados de sexo/género, raça/etnia, status socioeconómico, orientação sexual e outras variáveis baseadas na identidade. Dados esses parâmetros, a interseccionalidade ajudar-nos-á a compreender por que a participação em desportos em grupos multimarginalizados continua a ficar atrás em comparação com seus

homólogos que estão situados num lugar predominante. Mais especificamente, em desportos onde ser branco e homem é prevalente (Ray 2014), a experiência de desigualdade das mulheres negras no desporto pode ser expressa de forma mais clara através de uma perspetiva interseccional do que através de uma abordagem de identidade única (Crenshaw, 1989).

Os avanços recentes na interseccionalidade no desporto incluem a adoção de políticas e iniciativas inclusivas, a integração da interseccionalidade na análise de desempenho e o exame da representação e cobertura mediática através de uma perspetiva interseccional. Pesquisas em curso concentram-se em práticas de treino, ativismo dos atletas, saúde e bem-estar e na interseccionalidade dos desportos paralímpicos e adaptativos. Esses desenvolvimentos visam criar ambientes mais inclusivos e equitativos, enquanto abordam a complexa interação das identidades sociais e dinâmicas de poder dentro do desporto.

A mudança do panorama socioeconómico e os discursos em evolução não excluem os desportos. A interseccionalidade proporciona uma perspetiva através da qual avalia os sistemas entrelaçados de privilégio e opressão que influenciam a participação atlética e os resultados no mundo dos desportos (McGannon et al., 2017). Permite-nos ir além das avaliações simplistas que se concentram exclusivamente nas discrepâncias de género e, em vez disso, levar em consideração como raça, etnia, orientação sexual e outras identidades sociais interagem com o género para produzir benefícios ou desvantagens específicas para os atletas.

Ao examinar o enquadramento científico da interseccionalidade nos desportos através desses tópicos específicos, obtemos uma compreensão mais profunda das complexidades e interconexões entre raça, etnia, sexualidade, género, status socioeconómico e capacidade dentro dos contextos desportivos. Este conhecimento estabelece as bases para as secções subsequentes do capítulo, que abordam informações técnicas, estudos de caso e estratégias para promover a inclusão, igualdade e mudança positiva no mundo dos desportos.

3. ENQUADRAMENTO TÉCNICO

Quando analisamos como raça, etnia, orientação sexual e outras identidades sociais afetam a participação e experiências no desporto, as metodologias de pesquisa quantitativa são essenciais. Para reunir e analisar grandes quantidades de dados, os investigadores utilizam inquéritos, questionários e análises estatísticas. Estas técnicas permitem quantificar variáveis, identificar tendências e estabelecer conexões, possibilitando a análise de discrepâncias em várias identidades sociais no mundo do desporto.

Sabe-se pouco sobre a violência baseada no género (VBG) no desporto na União Europeia. Quando nos referimos a violência, estamos a falar de violência contra pessoas devido ao seu género (incluindo identidade/expressão de género) ou violência que afeta pessoas de uma determinada raça desfavorecida (Comissão Europeia, 2014). Existem também várias formas de violência, como verbal, não verbal, física e abuso sexual. Estas formas de violência não são exclusivas de cada categoria isoladamente, pois uma forma de violência pode estar presente e identificada em outra.

Existem alguns exemplos de violência baseada no género no desporto que, infelizmente, continuam a afetar a área desportiva até aos dias de hoje. Caster Semenya é um exemplo de interseccionalidade como atleta sul-africana de atletismo. Vários estudos foram realizados sobre este tema, a maioria focada na verdadeira identidade sexual de Semenya e nas limitações médicas da atribuição biológica em vez dos direitos humanos e do nacionalismo (Cooky et al., 2013). Além disso, muitos estudos referem a interseccionalidade e o desporto com exemplos individuais, como Kelly Holmes, a campeã olímpica negra, cujo potencial atlético foi negado durante muito tempo. Vários artigos examinam a jogadora de ténis americana negra Serena Williams. Em particular, Williams foi repetidamente alvo de ataques não apenas pela sua raça, mas também pelo seu género. Ela foi ainda acusada de uso de drogas e alvo de abuso extremo, como praticamente nenhum outro atleta negro, sendo inclusive chamada de homem e de macaca. Uma descrição inaceitável no contexto desportivo, não apenas para uma atleta feminina, mas para qualquer ser humano (Litchfield et al., 2018).

Mais especificamente, o desempenho de Williams no Wimbledon de 2015 foi examinado numa análise netnográfica (um tipo de estudo que utiliza abordagens etnográficas para comunidades da web). Isto mostrou que os ataques verbais a Williams ocorreram igualmente nos níveis de raça, género e identidade. Embora a interseccionalidade tenha se tornado há muito tempo uma questão importante na pesquisa de género e esteja a ganhar importância nos estudos desportivos, raramente é considerada em estudos sobre

reportagem desportiva. O mesmo se aplica a uma segunda exclusão significativa, a religião, o que é surpreendente e constitui um problema sério (por exemplo, pessoas de países islâmicos não têm direito de competir na Europa, etc.). Além disso, vale ressaltar que a maioria dos estudos aborda eventos desportivos individuais com mais frequência do que desportos coletivos (Dorer, 2020).

Existem requisitos éticos rigorosos para qualquer estudo sobre interseccionalidade no desporto. A segurança e o anonimato dos participantes devem ser uma prioridade para os investigadores, pois assuntos sensíveis como discriminação e experiências pessoais estão envolvidos. Obter consentimento informado, garantir o anonimato dos participantes e implementar procedimentos de proteção de dados são todas considerações éticas.

Os investigadores devem comunicar com as partes interessadas, tais como atletas, treinadores, administradores e grupos de defesa, além de pensar sobre como seu estudo pode ter influência fora do ambiente acadêmico. Esta participação verifica os resultados da pesquisa, aumenta a relevância da pesquisa e ajuda a construir táticas baseadas em evidências para promover a igualdade e a diversidade no desporto.

4. ORIENTAÇÕES PEDAGÓGICAS

Incorporar o tema da interseccionalidade no desporto nos currículos requer que os educadores adotem uma postura inclusiva que reconheça as diversas identidades sociais dos atletas. Um currículo que considere as perspetivas de atletas de diferentes origens raciais, étnicas, sexuais e de outros grupos marginalizados contribui para o desenvolvimento de um ambiente na sala de aula que incentiva a empatia, compreensão e pensamento crítico.

Para despertar o interesse dos alunos em compreender a complexidade da interseccionalidade no desporto, os educadores podem incorporar estudos de caso, exemplos do mundo real e narrativas pessoais. Esta estratégia convida os alunos a investigar como as identidades sociais afetam a participação, encontros e resultados em vários contextos desportivos. Discussões críticas sobre privilégio, relações de poder e os desafios estruturais vivenciados por atletas com identidades marginalizadas interseccionais devem ser incluídas no *design* curricular inclusivo (Ireland et al., 2018).

Oferecendo oportunidades de aprendizagem práticas e imersivas, aprendizagem colaborativa e atividades experienciais podem ajudar os alunos a compreender mais profundamente a interseccionalidade no desporto. Os alunos têm a oportunidade de investigar a complexidade das identidades sociais e como elas afetam a participação e experiências desportivas através de projetos em grupo, simulações e *workshops* interativos.

Para examinar estudos de caso, criar programas desportivos inclusivos ou elaborar políticas que apoiem a equidade e a inclusão, os educadores podem criar atividades que exijam que os alunos trabalhem em grupos diversos. Estes exercícios promovem o respeito pelas experiências vividas por atletas com identidades marginalizadas sobrepostas, ao mesmo tempo que incentivam a cooperação, o pensamento crítico e as capacidades de resolução de problemas (Lin, 2014).

Os professores devem incentivar os alunos a interagir com a comunidade em geral e a promover políticas desportivas inclusivas para reduzir a lacuna entre a teoria e a prática. Isto pode envolver a colaboração com ligas desportivas regionais, associações cívicas ou grupos de defesa que promovam a equidade e a inclusividade. Os alunos têm a opção de participar em oportunidades de voluntariado, campanhas de consciencialização ou programas que incentivam a aceitação da interseccionalidade no desporto. Os alunos que participam em atividades comunitárias adquirem um senso de responsabilidade social e ajudam a melhorar o ambiente desportivo (Valdes-Vasquez & Clevenger, 2015).

Estas técnicas pedagógicas podem ser utilizadas para ensinar os alunos sobre a interseccionalidade no desporto e garantir que adquiram uma compreensão completa das dificuldades enfrentadas por atletas que se identificam com vários grupos marginalizados.

5. CONCLUSÕES

Em conclusão, o campo do desporto e, em particular, o campo que representa o ideal desportivo mostrou-se construído como um baluarte contra tudo o que é moderno e inovador. A interseccionalidade, o conceito de interseccionalidade, tem ocupado e ocupará este espaço por muitos anos devido aos estereótipos que foram estabelecidos e que não podem ser alterados a menos que a ideologia das pessoas mude. De acordo com a pesquisa realizada sobre o conceito de interseccionalidade, o campo do desporto

deveria argumentar que todos somos diferentes, mas ao mesmo tempo somos todos iguais, sem levar em conta a cor das pessoas, a nacionalidade ou raça e o gênero a que todos pertencem.

Assim, embora haja uma desigualdade comprovada entre as duas raças na sua participação no desporto, nos últimos anos têm sido feitos esforços para a eliminar. Cada vez mais atletas negros estão a participar em competições mundiais e olímpicas e a ter os mesmos direitos que os seus colegas atletas. Até as redes sociais e os meios de comunicação estão a promover mais o desporto feminino, dando exemplos às jovens atletas e motivando-as a continuar a participar em desporto. Apesar do progresso tremendo feito na igualdade entre as raças no desporto, ainda existem barreiras em termos de etnia, gênero, raça e sexualidade que afetam a participação na atividade física.

Barreiras como gênero, raça e sexualidade no desporto precisam de ser abordadas para alcançar a verdadeira igualdade no desporto. Neste processo, a educação e formação da geração mais jovem desempenham um papel importante na promoção da igualdade de gênero no desporto e as regulamentações ajudarão no futuro a mudar esses estereótipos e comportamentos de inequidade. Em geral, há uma necessidade urgente de promover a igualdade dentro do campo do desporto, pois isso abrirá as portas para jovens atletas e dará oportunidades iguais a novos talentos no campo da ciência do desporto para estudar novos dados. O desporto é uma instituição que une as pessoas sem julgar a cor, o gênero ou a sexualidade.

O projeto *Women-Up* tem como objetivo abordar a falta de conhecimento sobre a interseccionalidade no desporto e como podemos superar os estereótipos de gênero. Mais especificamente, este projeto visa eliminar a desigualdade e educar novas gerações de atletas e treinadores sobre a questão da igualdade não apenas entre raças, mas também entre nacionalidades. É hora do desporto tornar-se um elo de ligação no planeta sem discriminação racial.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Collins, P. H. (2015). Intersectionality's definitional dilemmas. *Annual Review of Sociology*, 41, 1-20.
- Collins, P. H. (1993). Toward a new vision: Race, class, and gender as categories of analysis and connection. *Race, Sex & Class*, 1(1), 641-655.
- Cooky, C., Dycus, R. & Dworkin, S. L. (2013). "What makes a woman a woman?" Versus "our first lady of sport". A comparative analysis of the United States and the South African media coverage of caster semenza. *Journal of Sport and Social Issues*, 37(1), 31-56.
- Crenshaw, K. W. (1989). Demarginalizing the Intersection of Race and Sex: A Black Feminist Critique of Antidiscrimination Doctrine. Chicago: University of Chicago Legal Forum, 139-168.
- Cunningham, G. (2017). Diversity and inclusion in sport organizations: A multilevel perspective. Routledge.
- Davis, L. (2017). Mainstream feminism, white supremacy, and anti-racist feminisms. University of Texas at Austin.
- Dorer, J. & Marschik, M. (2020). Intersectionality in sports reporting. *The international encyclopedia of gender, media, and communication*, Hoboken: Wiley, 1-13.
- European Commission (2014). Gender Equality in Sport Proposal for Strategic Actions 2014 – 2020. Brussels: European Commission.
- Henderson, K. & Gibson, H. (2013). An integrative review of women, gender, and leisure: Increasing complexities. *Journal of Leisure Research*, 45(2), 115-135.
- Hosseinpoor, A. R., Bergen, N., Kunst, A., Harper, S., Guthold, R., Rekve, D., D'Espaignet, E. Naidoo, N. & Chatterji, S. (2012). Socioeconomic inequalities in risk factors for non communicable diseases in low-income and middle-income countries: results from the World Health Survey. *BMC Public Health*, 12(1), 1-13.
- Ireland, D., Freeman, K., Winston-Proctor, C., DeLaine, K., Lowe, S. & Woodson, K. (2018). (Un)Hidden figures: A synthesis of research examining the intersectional experiences of black women and girls in STEM education. *Review of Research in Education*, 42(1), 226-254.
- Lim, H., Jung, E., Jodoin, K., Du, X., Airton, L. & Lee, E. Y. (2021). Operationalization of intersectionality in physical activity and sport research: A systematic scoping review. *SSM-Population Health*, 14, 100808.

- Lin, G. (2014). Experimental study of sports training of computer supported collaboration. *Advanced Materials Research*, 926-930, 1708-1711.
- Litchfield, C., Kavanagh, E., Osborne, J. & Jones, I. (2018). Social media and the politics of gender, race and identity: The case of Serena Williams. *European Journal for Sport and Society*, 15(2), 154-170.
- McGannon, K., McMahon, J., Schinke, R. & Gonsalves, C. (2017). Understanding athlete mother transition in cultural context: A media analysis of Kim Clijsters' tennis comeback and self-identity implications. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 6(1), 20-34.
- Ray, R. (2014). An intersectional analysis to explaining a lack of physical activity among middle class black women. *Sociology Compass*, 8(6), 780-791.
- Serrant, L. (2020). Silenced knowing: An intersectional framework for exploring black women's health and diasporic identities. *Frontiers in Sociology*, 5, 1-9.
- Valdes-Vasquez, R. & Clevenger, C. (2015). Piloting collaborative learning activities in a sustainable construction class. *International Journal of Construction Education and Research*, 11(2), 1-18.

CAPÍTULO 8: ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE MENTAL: EXAMINANDO AS LIGAÇÕES ENTRE EXERCÍCIO, ATIVIDADE FÍSICA E RESULTADOS DE SAÚDE MENTAL, TAIS COMO STRESS, ANSIEDADE E DEPRESSÃO.

Adrián Mateo-Orcajada

Investigador. Universidade Católica de Múrcia, Múrcia, Espanha

Noelia González-Gálvez

Professora Coordenadora. Universidade Católica de Múrcia, Múrcia, Espanha

Lucía Abenza-Cano

Professora Coordenadora. Universidade Católica de Múrcia, Múrcia, Espanha

Alejandro Leiva-Arcas

Professor Coordenador. Universidade Católica de Múrcia, Múrcia, Espanha

Raquel Vaquero-Cristóbal

Professora Coordenadora. Universidade de Múrcia, Múrcia, Espanha

1. INTRODUÇÃO

A psicologia tem sido uma área de grande relevância no estudo do desporto e da atividade física. Tanto assim que antes de 1900 a relação mente-corpo começou a ser considerada como um fator determinante na prática da atividade física, sendo esta fase considerada como pré-história. Mais tarde, entre 1920 e 1930, o termo "psicologia do desporto" foi desenvolvido como uma especialidade. De 1940 a 1960, houve uma mudança de mentalidade que levou à preparação de uma disciplina específica, estabelecendo programas de psicologia para a prática da atividade física que permitiriam a formação de treinadores físicos. De 1960 a 1970, a psicologia do desporto foi estabelecida como uma disciplina académica, sendo este um evento de grande relevância para o campo. Esta fase foi seguida por um desenvolvimento científico prático da psicologia do desporto das décadas de 1970 a 1990, que deu origem, a partir dos anos 2000, a uma fase contemporânea da psicologia do desporto e do exercício que se estende até à atualidade (Gould e Voelker, 2014).

Atualmente, há uma preocupação crescente com a deterioração da saúde mental, especialmente em países com um alto nível de desenvolvimento económico (Hewlett, 2016; Lopez et al., 2006), ainda mais diante do vasto impacto psicossocial da pandemia de COVID-19 na população mundial (Santomauro et al., 2021). Evidências de numerosos estudos populacionais com adultos têm mostrado que a atividade física pode ter um impacto positivo na saúde mental e pode ser usada como estratégia de intervenção terapêutica para o tratamento de transtornos mentais (Dale et al., 2019; Milne-Ives et al., 2020; Pascoe et al., 2020; Violant-Holz et al., 2020).

O aumento da ansiedade é frequentemente encontrada, especialmente em situações de vida estressantes. No entanto, níveis excessivos e persistentes de ansiedade e preocupação que são difíceis de controlar e interferem nas atividades diárias podem ser um sinal de transtorno de ansiedade generalizada. Geralmente, começa durante a adolescência ou a idade adulta jovem. Os sintomas podem melhorar ou piorar em diferentes fases da vida e são frequentemente agravados em momentos de stress. Stubbs et al. (2017) descobriram que a prevalência global geral de ansiedade era de 11,4% em 47 países e que baixos

níveis de atividade física estão associados a uma prevalência mais alta de ansiedade. Da mesma forma, a prevalência de baixa atividade física em pessoas com ansiedade era maior do que em pessoas sem ansiedade. Além disso, a participação em atividade física moderada a vigorosa por períodos prolongados (semanas ou meses de atividade física regular) reduz os sintomas de ansiedade em adultos e idosos (Departamento de Saúde e Serviços Humanos, 2018).

A depressão é um outro transtorno mental comum que pode ter um impacto significativo no bem-estar e funcionamento diário de um indivíduo (Kessler, 2012). Estima-se que 5% dos adultos em todo o mundo sofrem de depressão. Caracteriza-se por um humor persistentemente baixo, perturbações psicológicas, problemas de motivação e uma variedade de outros sintomas, desde alterações psicomotoras até alterações cognitivas (American Psychiatric Association, 2013). Supõe-se que 3,8% da população experimentam depressão, incluindo 5% dos adultos (4% dos homens e 6% das mulheres) e 5,7% dos adultos com mais de 60 anos de idade. Em todo o mundo, aproximadamente 280 milhões de pessoas sofrem de depressão. A depressão é cerca de 50% mais comum entre as mulheres do que entre os homens. Globalmente, mais de 10% das mulheres grávidas e mulheres que acabaram de dar à luz experimentam depressão (Woody et al., 2017). Existem inúmeros estudos destinados a demonstrar o impacto da atividade física na depressão (Rodríguez-Romo et al., 2015). Embora a maioria desses estudos tenha confirmado uma relação geral positiva, também identificaram possíveis variáveis moderadoras, como idade, sexo, nível de atividade física ou esporte praticado.

A atividade física regular não só previne estes problemas de saúde, mas também melhora a qualidade de vida (Departamento de Saúde e Serviços Humanos, 2018). De acordo com a OMS (1994), a qualidade de vida é um conceito abrangente que está complexamente interligado com a saúde física de uma pessoa, estado fisiológico, nível de independência, relações sociais e relação com o ambiente. Portanto, é uma construção psicológica relacionada com a percepção subjetiva de um indivíduo sobre a sua satisfação geral com a vida. Há fortes evidências nos adultos de que a qualidade de vida percebida melhora com a prática regular de atividade física (Departamento de Saúde e Serviços Humanos, 2018). Além disso, foram descritas relações positivas entre a atividade física e vários indicadores de qualidade de vida (Joseph et al., 2014), tais como autoeficácia do exercício, autoconceito físico e autoestima (Elavsky et al., 2005).

Além da relação existente entre a prática de atividade física e diferentes variáveis relacionadas com a saúde mental adequada, é importante destacar a relação de ambos com outras áreas da saúde. Assim, pesquisas anteriores mostraram como um pior estado psicológico está relacionado com um maior uso viciante de novas tecnologias, que por sua vez está relacionado com menos atividade física e um pior estado nutricional em mulheres, sendo especialmente relevante o uso problemático do telemóvel (Mateo-Orcajada et al., 2023). Neste sentido, deve-se também notar que a prática de atividade física tem se mostrado benéfica para a interação social com os pares, aumentando o sentimento de pertença a um grupo. Isto é fundamental e torna-se relevante ao considerar que sujeitos com grandes quantidades de interação social tendem a ter menos *stress* (Ono et al., 2011)

As diferenças encontradas nessa área mostram disparidades de acordo com o género, o que é uma questão relevante. Assim, a prática de atividade física está associada a uma melhor saúde mental, mas apenas em jovens sexualmente não vitimizados (Kirkewski et al., 2023), o que deve ser considerado em programas para promover a atividade física em populações sensíveis. Além disso, as mulheres apresentam menor atividade física do que os homens, assim como uma saúde mental mais precária. No entanto, a força da relação positiva entre saúde mental e prática de atividade física não difere por género (Halliday et al., 2019). Portanto, a prática de atividade física parece explicar parcialmente a diferença de género na saúde mental, o que é uma questão relevante devido ao seu potencial para influenciar a saúde global, mas é necessária uma abordagem aprofundada dos aspetos que podem ser mais relevantes.

Neste contexto, em que a prática de atividade física e a saúde mental estão relacionadas e essa relação afeta outros aspetos relevantes para o desenvolvimento saudável, mas alguns dos fatores mais determinantes ainda são desconhecidos, este capítulo tem como objetivo explorar a relação entre atividade física e saúde mental e avaliar se essa relação varia de acordo com o nível de atividade física e o domínio em que é realizada.

2. ENQUADRAMENTO CIENTÍFICO

A prática de atividade física proporciona benefícios psicológicos e fisiológicos aos seus praticantes, incluindo a síntese de hormonas como a serotonina, que, devido à sua função anti*stress* catalítica (Tajik et al., 2017), favorece a adequada saúde mental (Hale et al., 2021). A importância da serotonina reside no facto de ser um neurotransmissor intimamente relacionado com o controlo das emoções e do humor, participando no controlo da ansiedade, medo, angústia ou agressão. Este aspecto é relevante porque a taxa de distúrbios mentais como ansiedade, depressão ou *stress* aumentou exponencialmente nos últimos anos (Daniali et al., 2023), tornando-se um verdadeiro problema para a saúde pública.

Estudos comparativos ao longo dos últimos 20 anos justificam esta evolução dos distúrbios mentais ao analisarem as dificuldades emocionais, problemas comportamentais, hiperatividade ou problemas com colegas (Patalay & Gage, 2019). Em contraste, comportamentos anteriormente considerados como problemáticos, como o uso de substâncias, atividade sexual ou comportamentos antissociais foram menos frequentes ao longo dos anos (Patalay & Gage, 2019). Além disso, os comportamentos pioraram ao longo do tempo, com o tempo de descanso da população a diminuir, o índice de massa corporal a aumentar, e a autoperceção de si próprio a ser pior, estando todos estes fatores relacionados com uma pior saúde mental (Patalay & Gage, 2019). Mesmo aspetos do ambiente, como a urbanização crescente nas últimas décadas (Srivastava, 2009), ou o *stress* escolar (Högberg et al., 2020), têm sido demonstrados ser influentes na saúde mental, aumentando o número de distúrbios mentais.

Adicionadas a estas diferenças, pesquisas anteriores têm mostrado diferenças no estado de saúde mental de homens e mulheres, com as mulheres sendo mais afetadas, relatando níveis mais altos de depressão, ansiedade e *stress* em comparação com os homens, especialmente na Europa (Daniali et al., 2023). Isto torna-se ainda mais importante quando se considera que aspetos como o *stress* escolar, a incidência de depressão ou o nível de prática de atividade física também diferem entre homens e mulheres em todas as idades, com as mulheres sendo menos ativas (Emmonds et al., 2023) e mais propensas a sofrer de *stress* e depressão, o que pode explicar cerca da metade da crescente lacuna de género em sintomas psicossomáticos (Högberg et al., 2020).

Isto ocorre porque os estereótipos de género ainda estão presentes no desporto, com a grande maioria dos desportos a serem considerados masculinos e a participação das mulheres neles sendo reduzida (Mateo-Orcajada et al., 2021). Neste estudo, os adolescentes foram questionados se consideravam certos desportos como masculinos ou femininos e os resultados variaram de acordo com o género. Portanto, apesar de a prática de atividade física ser um determinante para a saúde mental, principalmente em mulheres, o que lhes permite reduzir as diferenças psicológicas em relação aos homens (Mateo-Orcajada et al., 2022), principalmente na satisfação das necessidades psicológicas básicas (competência, autonomia e relacionamento), o nível de prática é limitado e os benefícios são muito pequenos.

Para além das diferenças no nível de participação desportiva e nos efeitos que isso tem na saúde mental, também são encontradas diferenças no estado psicológico de homens e mulheres durante a prática desportiva, bem como na capacidade de lidar psicologicamente com eventos desportivos. Assim, observou-se que as atletas femininas, principalmente aquelas de modalidades individuais, apresentam maior ansiedade competitiva (Correia & Rosado, 2019), entendida como a ansiedade que surge no contexto desportivo, incluindo treino e competição, em comparação com os homens e atletas de desportos coletivos. Neste estudo, a ansiedade competitiva antes do treino foi avaliada em jovens atletas de diferentes desportos individuais e coletivos por meio do SAS-2. Diante de um processo de lesão, as mulheres mostram um bom equilíbrio entre o locus de controlo interno e externo, sendo o locus interno entendido como a crença da pessoa de que ela tem controlo sobre o que acontece, enquanto o locus externo refere-se à crença da pessoa de que são elementos externos a ela que determinam o que acontece (Figura 11); valorizam muito positivamente os sistemas de apoio; e controlam suas emoções durante o processo de recuperação, mas são altamente influenciadas pelas flutuações do processo, em comparação com os homens (Lisee et al., 2020). Durante esta investigação, foram avaliados jovens do sexo masculino e feminino com histórico anterior de ruptura do ligamento cruzado anterior que haviam passado por cirurgia com reconstrução do ligamento cruzado anterior. Foram entrevistados antes da autorização médica para voltar à atividade. Da mesma forma, em desportos que envolvem controlo de peso, as mulheres apresentam uma pontuação elevada de perturbação total do humor, com mudanças significativas em raiva e depressão, gerando elevado *stress* psicológico em torno deste evento (Yoshioka et al., 2006). Este estudo foi realizado com judocas, comparando aqueles que precisavam reduzir o seu peso antes de um período competitivo com aqueles que

não precisavam, avaliando o humor e a perturbação total do humor. Um aspecto também de grande relevância é que as mulheres durante o ciclo menstrual apresentam flutuações no seu estado psicológico, por exemplo, um aumento em distrações, emoções flutuantes e uma diminuição na motivação durante a menstruação (Findlay et al., 2020).

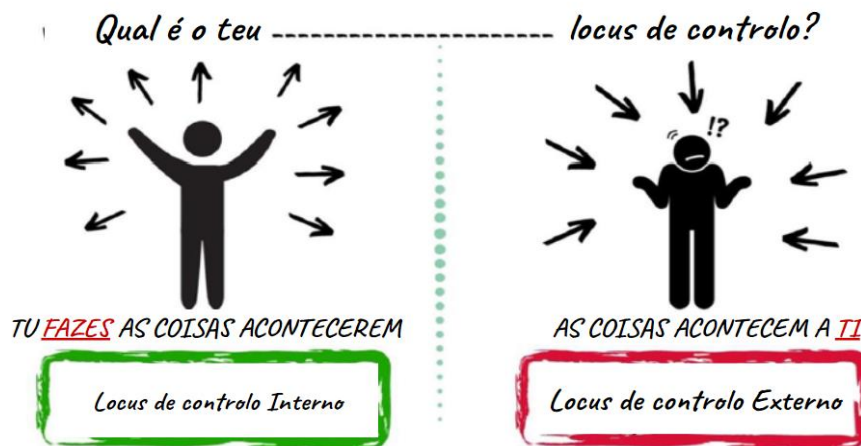


Figura 11 - Diferenças entre locus de controlo interno e externo. Fonte: Eyal (2022).

Portanto, no campo da atividade física e do desporto, a resposta psicológica de homens e mulheres difere em cada um dos eventos relevantes, mas além disso, as mulheres relatam enfrentar mais eventos adversos relacionados com o ambiente desportivo durante o tempo em que são atletas (Walton et al., 2020). Assim, as mulheres fazem menção especial de conflitos interpessoais, dificuldades económicas e discriminação, que, em conjunto com o abuso das redes sociais, são fatores que predisõem as atletas do sexo feminino a mais problemas de saúde mental em comparação com os homens (Walton et al., 2020).

Essa situação leva a diferenças notáveis entre homens e mulheres no ambiente desportivo, que afeta negativamente o estado psicológico das mulheres. Isto resulta em consequências negativas, como o abandono prematuro da prática desportiva pelas mulheres (Baron-Thiene & Alfermann, 2015), com as desvantagens que isso acarreta para a saúde. A situação atual no contexto desportivo pede pesquisas futuras que continuem a examinar as diferenças entre homens e mulheres, principalmente analisando a resposta psicológica a diferentes eventos. Isto permitiria o desenvolvimento de intervenções psicológicas específicas para mulheres, o que seria de grande relevância para reduzir as diferenças entre os dois sexos, diminuindo os efeitos negativos e o abandono prematuro das mulheres no ambiente desportivo.

3. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

Com base em pesquisas anteriores relevantes no campo da psicologia do desporto, esta secção apresenta os instrumentos e procedimentos que podem ser relevantes para avaliar o estado psicológico de homens e mulheres que praticam desporto, favorecendo que as intervenções a serem realizadas incluam instrumentos válidos e fiáveis.

A motivação é uma das variáveis mais determinantes nesta área, uma vez que está relacionada com o abandono e a intenção de praticar desporto (Back et al., 2022), pelo que os instrumentos disponíveis para a sua avaliação são numerosos. A motivação refere-se a razões subjacentes ao comportamento que é caracterizado pela vontade e volição. A motivação intrínseca é motivada pelo prazer pessoal, interesse ou satisfação, enquanto a motivação extrínseca é governada por contingências de reforço. Assim, a revisão crítica realizada por Clancy et al. (2017) demonstra que a Escala de Motivação no Desporto (SMS), o Inventário de Motivação Intrínseca (IMI), a Escala Motivacional Situacional (SIMS), o Questionário de Percepções de Sucesso (POSQ), o Questionário de Regulação Comportamental no Desporto (BRSQ) e o Questionário de Orientação para a Tarefa e Ego no Desporto (TEOSQ) são seis questionários

psicometricamente robustos para quantificar a motivação. No entanto, o IMI parece ser o mais amplamente utilizado na literatura científica anterior e o SMS é o menos utilizado dos seis mencionados. O uso destas escalas é anterior à prática desportiva. Alguns exemplos de utilização destas escalas seriam: o SMS é composto por 28 itens que medem 7 tipos de motivação (motivação intrínseca para conhecimento, realização e estimulação, bem como regulamentações externas, introjetadas e identificadas e amotivação). Cada escala é avaliada por 4 itens numa escala de 7 pontos. O IMI mede 6 subescalas (interesse/prazer, competência percebida, esforço, valor/utilidade, pressão e tensão percebidas e escolha percebida ao realizar uma determinada atividade), sendo a subescala de interesse/prazer considerada a medida autorrelato de motivação intrínseca. Esta escala tem mais itens do que as outras subescalas. É completada numa escala de 7 pontos. Ou o BRSQ permite a avaliação de 9 dimensões (motivação intrínseca para conhecimento, em geral, realização e estimulação, bem como regulamentações e motivação externas, introjetadas, identificadas e integradas) com uma escala de 7 pontos.

Com o objetivo de avaliar a resposta do atleta individual ao treino e à competição, existem inúmeros instrumentos que podem fornecer dados válidos e fiáveis para medir estados de humor, emoções, *stress* percebido e recuperação e qualidade do sono, incluindo o Perfil de Estados de Humor (POMS), o Questionário de Recuperação Emocional (EmRecQ), a escala *Total Quality Recovery* (TQR), a Análise Diária de Exigências de Vida para Atletas (DALDA), o Questionário de Recuperação-Stress para Atletas (RESTQ-Sport), a Escala Aguda de Recuperação e Stress (ARSS), a Escala Curta de Recuperação e Stress (SRSS) e a Escala de Sofrimento de Treino Multicompetente (MTDS) (Nässi et al., 2017). O uso destas escalas é anterior à prática desportiva. Alguns exemplos de utilização destas escalas seriam: o questionário POMS avalia 6 estados de humor (raiva, depressão, tensão, fadiga, vigor e confusão) por meio de 48 itens completados numa escala de 0 a 4 pontos. Todas as dimensões têm uma conotação negativa, portanto, quanto maior a pontuação, pior o estado do atleta, exceto para a dimensão vigor, que é positiva. Ou o RESTQ Sport, composto por 76 itens (28 específicos do desporto e 48 não específicos do desporto) distribuídos em 19 escalas (7 escalas de *stress* não específicas do desporto, 5 escalas de recuperação não específicas do desporto, 3 escalas de *stress* específicas do desporto e 4 escalas de recuperação específicas do desporto). A forma de preenchimento é baseada numa escala Likert de 0 a 6 pontos.

De acordo com pesquisas anteriores desenvolvidas, intervenções psicológicas têm se mostrado eficazes no ambiente desportivo para reduzir a ansiedade cognitiva, somática e competitiva, além de aumentar a autoconfiança e melhorar a gestão de *stress* em relação à avaliação de desempenho, com tamanhos de efeito de pequeno a médio (Olmedilla et al., 2019; Ong et al., 2021). Outro exemplo real da utilidade dessas intervenções foi o estudo de caso realizado com a equipa de rãguebi All Blacks, no qual foi examinado o clima motivacional criado durante uma temporada em que ganharam o Mundial de Rãguebi. Este estudo identificou oito aspetos-chave de motivação e clima motivacional entre 2004 e 2011 (ponto de viragem crítico, modelo de gestão flexível e em evolução, "pessoas melhores fazem melhores All Blacks", responsabilidade, liderança, expectativa de excelência e coesão da equipa). Recomendações para outros treinadores de equipas de elite são derivadas deste estudo (Hodge et al., 2013). No entanto, o tipo de *design*, os componentes da intervenção e a duração da intervenção são aspetos relevantes que devem ser considerados na abordagem. Estas investigações são alguns exemplos de que, por meio de uma intervenção psicológica bem projetada e a utilização de instrumentos válidos e confiáveis para sua medição, a resposta psicológica dos atletas às diferentes situações de treino e competição podem ser favorecidas, sendo isto especialmente relevante para o seu desempenho e continuidade na prática. Assim, a Figura 12 mostra alguns tipos de intervenção e os efeitos que podem produzir em certas variáveis psicológicas.

Apesar dos instrumentos válidos e confiáveis disponíveis na literatura científica anterior, bem como dos protocolos de intervenção desenvolvidos, é importante destacar alguns aspetos que podem limitar a avaliação psicológica de atletas do sexo masculino e feminino. O uso exclusivo de questionários fornece informações limitadas sobre o estado psicológico dos atletas, portanto, é necessário complementar a avaliação por meio de entrevistas estruturadas ou semiestruturadas. O uso de questionários não pode ser sistemático para todos os atletas, pois dependerá das características do atleta, bem como do contexto desportivo e do que se pretende analisar. O preenchimento de questionários é sempre condicionado pelo preconceito da conveniência social, um aspecto de grande relevância no campo psicológico, pelo qual os atletas podem responder o que é socialmente bem visto, embora não seja realmente o que pensam. E, quanto à pessoa responsável por fornecer e avaliar os questionários, ela deve evitar influenciar a resposta dos sujeitos, bem como fazer uma avaliação tendenciosa dos resultados.

Tipo de intervenção psicológica	Efeito em atletas
Intervenção educacional	- - resistência em colaborar - ansiedade - depressão + autoconfiança
Definição de objectivos	+ + motivação para tratamento e satisfação + + autoconfiança - ansiedade
Imagens mentais para desempenho	+ + autoconfiança + + habilidades desportivas + + ativação muscular (circulação)
Imagens mentais para reabilitação	- - ansiedade + + estratégias para lidar com a situação - stress + tensão muscular
Intervenção baseada em autoconversa	- - cognições negativas - depressão - ansiedade
Biofeedback	+ + autoconfiança - - cognições negativas - - ansiedade + força muscular
Intervenção baseada em apoio social	+ + estratégias para lidar com a situação + + autoconfiança + + motivação para tratamento e satisfação - - depressão - - ansiedade

++ indica um aumento significativo
+ indica um aumento residual
- indica uma redução residual
-- indica uma redução significativa

Figura 12 - Influência de diferentes tipos de intervenção em variáveis psicológicas. Fonte:

Santi & Pietrantonio (2013).

Além das pesquisas apresentadas nesta seção do capítulo, mais informações sobre estudos psicológicos realizados no campo da atividade física e do desporto podem ser encontradas na secção de enquadramento científico. Estes estudos mostram as diferenças entre modalidades individuais e coletivas na ansiedade competitiva (Correia & Rosado, 2019), a importância do processo de recuperação psicológica em lesões (Lisee et al., 2020), ou a influência do processo de perda de peso em certas modalidades que o exigem e como isso influencia o domínio psicológico. Além disso, as seções seguintes deste Manual apresentam alguns aspetos pedagógicos relacionados com as intervenções mencionadas e que podem ser úteis para a implementação de determinados programas.

4. ORIENTAÇÕES PEDAGÓGICAS

4.1. Orientações para o ensino ou aprendizagem do tópico

4.1.1. Métodos de Ensino

As orientações pedagógicas apresentam um método de ensino de aprendizagem compartilhada usando tecnologias e diferentes agrupamentos. São propostas atividades em que os recursos fornecidos devem ser explorados, com uma subsequente partilha e reflexão final. Esta é apenas uma proposta de ensino, já que outros métodos, como estudos de caso ou simulações, poderiam ser utilizados e serão desenvolvidos ao longo desta secção.

4.1.2. Objetivos de Aprendizagem

a) Investigar os benefícios da atividade física nos distúrbios de saúde mental; b) aprender como medir mudanças na saúde mental e bem-estar; c) descrever dicas e ferramentas para a melhoria da saúde mental; d) aprender sobre recomendações mundiais para atividade física; e) refletir sobre as diferentes experiências de atletas que apresentaram problemas de saúde mental e como eles os resolveram.

4.2. Recursos educacionais ou atividades sugeridas

4.2.1. Recursos Educacionais

Nesta seção, em primeiro lugar, é proposto um exemplo para o método de aprendizagem compartilhada usando tecnologias e diferentes agrupamentos. Propõe-se que os alunos trabalhem em diferentes grupos para tentar responder às perguntas formuladas. Para cada pergunta, propõe-se pesquisar em diferentes recursos que os alunos podem encontrar na Tabela 10.

- Tarefa 1. Trabalhem em pares. Consultem todos os recursos listados e cheguem a acordo sobre quais os 5 maiores benefícios da atividade física nos distúrbios de saúde mental.
- Tarefa 2. Trabalhem em grupos. Criem um decálogo para a melhoria da saúde mental. Para isso, devem consultar os recursos listados, selecionar os 10 melhores conselhos ou ferramentas e, utilizando novas tecnologias, criar um cartaz visualmente atraente.
- Tarefa 3. Faz exercício físico para te focares e te centrares.

O *stress* significa sentir-se preocupado ou ameaçado pela vida. Às vezes, esse *stress* é devido a ameaças importantes, mas às vezes é devido a problemas menores. Um alto nível de *stress* frequentemente tem efeito no corpo (dor de cabeça, falta de apetite, sensação de nó na garganta, tensão muscular, dor de estômago, dor nas costas...) e reflete-se a nível emocional (preocupação, raiva, culpa, tristeza...). Tudo isto pode fazer com que alguém fique "preso" em pensamentos e sentimentos difíceis. Por exemplo, num momento uma pessoa pode estar a desfrutar de uma situação quotidiana, e no momento seguinte pode ficar "preso" em pensamentos e sentimentos de raiva ou tristeza. Estes pensamentos e sentimentos fazem com que se afastem dos seus valores, onde os valores são entendidos como os desejos mais profundos de que tipo de pessoa querem ser (cuidadosa, sensata, atenta, comprometida, perseverante, responsável, calma, protetora, corajosa...). Este afastamento pode levar a comportamentos indesejáveis. Para combater isso, é necessário refocar-se na atividade que estava a ser realizada para se voltar a conectar com a atividade. Prestar atenção à atividade, ao ambiente, às pessoas ou ações presentes ajuda a se envolver novamente. Focar em todos os detalhes fornecidos pelos cinco sentidos é a chave. Olhar, ouvir, saborear, cheirar e tocar.

Agora, pensa num momento em que ficaste preso a um pensamento e sentimento e tente responder às seguintes perguntas: Sentiste algum dos seguintes sintomas: dor de cabeça, batimento cardíaco acelerado, borboletas ou formigueiro no estômago, suor, ficar corado, respiração rápida...? Qual foi o pensamento que tiveste? Que sentimento isto te causou? Como poderias lidar com isso?

- Tarefa 4. Ao consultar os recursos listados, tenta responder às seguintes afirmações verdadeiras ou falsas. Quando terminares, discute-os com os seus colegas de turma. No final da atividade, haverá uma discussão.
 1. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que crianças e adolescentes pratiquem pelo menos 60 minutos de atividade física vigorosa por semana.
 2. Os idosos devem realizar pelo menos 2 dias de atividades de fortalecimento muscular de intensidade moderada ou superior que envolvam todos os principais grupos musculares.
 3. Adultos devem participar num mínimo de 150 minutos de atividade física moderada ou 75 minutos de atividade física vigorosa, ou uma combinação equivalente dos dois, de acordo com a OMS.
 4. A OMS recomenda um mínimo de 3 dias por semana de atividade física vigorosa, bem como atividades que fortaleçam os músculos e ossos devem ser incorporadas para crianças e adolescentes.
 5. Adultos devem realizar pelo menos 3 dias de atividades de fortalecimento muscular de intensidade moderada ou superior que envolvam todos os principais grupos musculares.

Solução para as questões: 1: Falso; 2: Verdadeiro; 3: Verdadeiro; 4: Verdadeiro; 5: Falso.

- Tarefa 5. Acede ao seguinte artigo publicado na publicação global Insider que conta a história de numerosos atletas e suas histórias de saúde mental. Em seguida, escolhe um dos atletas e lê a sua história. Pesquisa mais sobre a história do atleta.

Explica aos outros alunos o que lhe aconteceu e como conseguiu superar a sua dificuldade. Procurou ajuda?

- Tarefa 6. Todos nós precisamos cuidar da nossa saúde física e mental. Depois de leres e pesquisares todos os documentos e recursos compartilhados, faz uma lista de três coisas que podes fazer para cuidar da tua saúde física e três coisas que podes fazer para cuidar da tua saúde mental.

Tabela 10 - Recursos para a tarefa e mais informações.

Descrição	Link	Tarefa
Serviço Nacional de Saúde (NHS) na Inglaterra. Folhetos de Autoajuda	https://web.nhs.uk/selfhelp/	1
NHS. Benefícios do exercício	https://www.nhs.uk/live-well/exercise/exercise-healthbenefits/	1
Instituição de Caridade Mind. Atividade física e sua saúde mental	https://www.mind.org.uk/media-a/2934/physicalactivity-and-your-mental-health-2019.pdf	1-2
OMS. Fazer o que Importa em Tempos de Stress	https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927?gclid=CjwKCAjwsvujBhAXEiwA_UXnANFquk61WE-ujVLPPqb1xAeMbdsmuK2hSssEy-8hOse7v3rrL_QMrhoCqKQQA_vD_BwE	2
OMS. Guia do Professor para a série de banda desenhada "A Magnífica Mei e Amigos"	https://www.who.int/publications/i/item/9789240026261	2
5 maneiras de se mexer e se sentir melhor (vídeo)	https://www.youtube.com/watch?v=M4p6TddpHSg	2
Fundação de Saúde Mental. Como cuidar da sua saúde mental através do exercício	https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/2022-07/How-to-exercise.pdf	1-2
Instituição de Caridade Mind. Kit de Saúde Mental e Atividade Física	https://www.mind.org.uk/about-us/our-policywork/sport-physical-activity-and-mentalhealth/resources/mental-health-and-physical-activitytoolkit/	2
Curso de Pagamento. Summit 2023 - Prescrição de Exercício para Saúde Mental	https://members.acsm.org/ItemDetail?iProductCode=IHFS23IV06	1-2
American College of Sports Medicine (ACSM). Saúde Mental	https://www.acsm.org/education-resources/trendingtopics-resources/mental-health	1
Organização Mundial da Saúde (2020). Diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário.	https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128	4

Outra possibilidade para o desenvolvimento desta seção seria o trabalho baseado em estudos de caso. Para isto, o professor fornecerá aos alunos diferentes estudos de caso, reais ou fictícios, que apresentem algum tipo de alteração psicológica no ambiente desportivo (falta de motivação, dificuldade em controlar o *stress*, ansiedade competitiva, entre outras possibilidades) sobre as quais terão de trabalhar. A abordagem dos casos será realizada em pequenos grupos (3-4 participantes), que tentarão responder aos objetivos propostos.

Primeiro, o professor apresentará a cada grupo uma apresentação em vídeo sobre o tema em questão. Através disso, será realizada uma avaliação inicial, que inclui a análise do comportamento do atleta, as situações antecedentes que podem desencadear este comportamento, as consequências e as características estáveis do atleta. Entre os aspetos a serem avaliados estão situações fora do treino e da competição que podem ser stressantes, as exigências do treino e da competição, situações associadas a lesões ou outros aspetos stressantes, como aparições em público ou perante os meios de comunicação social.

Além disso, é importante realizar uma avaliação das variáveis pessoais relevantes do sujeito, considerando os recursos e habilidades para lidar com situações stressantes, a fim de determinar as necessidades específicas do caso em estudo. Para isso, podem ser utilizados diferentes instrumentos, como os mencionados na secção de informações técnicas, ou outros, como o questionário de personalidade resiliente (EPR), o questionário de Estado-Traço de Ansiedade (STAI-R) ou o questionário de características psicológicas relacionadas ao desempenho desportivo (CPRD). Após a seleção do instrumento para a avaliação inicial do sujeito, é importante justificar porquê este instrumento é utilizado em vez de outros, (considerando a idade, o desporto e o contexto social, bem como as variáveis a serem analisadas, entre outros fatores).

Posteriormente, o professor fornecerá um novo vídeo do atleta, mas desta vez numa situação real de jogo em que o atleta não consegue controlar a situação. A partir deste segundo vídeo, os alunos devem avaliar as manifestações e consequências do *stress*. Para isso, pode ser utilizado um instrumento como o apresentado na Tabela 11 para registar o que o atleta faz, que situação o antecede e o que acontece depois.

Tabela 11 - Folha de registo para avaliar as manifestações e consequências do stress.

Nº	O que o atleta faz?	Qual a situação precedente?	O que acontece imediatamente depois?
----	---------------------	-----------------------------	--------------------------------------

Subsequentemente, devem ser avaliados os recursos disponíveis para o atleta enfrentar as situações de *stress* durante o treino e a competição e, com base nessa avaliação, indicar as modificações necessárias e novas estratégias a serem adotadas. Para isso, é essencial avaliar a disposição do atleta, seus recursos, apoio e tempo disponível para participar numa intervenção.

Neste ponto, é fundamental avaliar a viabilidade e o procedimento para a ação, indicando as limitações da avaliação em si. Não é possível pensar numa avaliação ideal que não seja viável de realizar. Deve ser concisa e não muito ambiciosa. Os dados devem ser confiáveis e em benefício da avaliação e intervenção subsequentes.

Após a intervenção ter sido concluída e as necessidades do atleta estabelecidas, deve ser indicada a direção da intervenção psicológica. Para este propósito, existem quatro áreas principais que podem ser abordadas e das quais os alunos devem escolher uma de acordo com a avaliação realizada: modificação do comportamento do atleta; eliminação de situações potencialmente stressantes; controlo das consequências negativas do comportamento; e modificação das características estáveis do atleta. Para cada uma destas áreas, é necessária uma abordagem diferente, e os instrumentos a serem usados em cada uma delas são muito diferentes. Por exemplo, se o objetivo é fortalecer o controlo sobre situações stressantes, prevenir dificuldades de treino e competição, o desempenho futuro pode ser preparado por meio de um plano de competição (Figura 13) ou melhorando as condições de competição por meio de um autogestor para prática de relaxamento (Tabela 12). Tudo isto pode ser acompanhado por diferentes estratégias psicológicas, como

reestruturação cognitiva, treino de autoinstrução ou estabelecimento de objetivos e gestão do tempo, entre outras, que irão permitir ao atleta lidar com diferentes situações.

Neste caso, a avaliação do estudo de caso e a proposta de intervenção podem ser conduzidas pelo professor responsável por fornecer o material (vídeos) e orientar os alunos durante o processo, ou pelos restantes alunos que apresentam seus respectivos casos. Uma tabela de avaliação, como a apresentada na Tabela 13, pode ser utilizada para este fim. Trata-se de um instrumento simples com o qual o trabalho realizado pode ser elaborado. A presença de cada um dos itens da tabela durante a apresentação concederá um ponto, enquanto a ausência não contribuirá. Assim, a pontuação será estabelecida de 0 a 10 pontos.

Outra possibilidade seria o uso de recursos eletrônicos como o Kahoot. Assim, o grupo responsável por apresentar o estudo de caso poderia preparar uma série de perguntas para os restantes grupos, através das quais avaliariam se entenderam corretamente a abordagem proposta para o caso específico.

PLANO DE COMPETIÇÃO			
Desporto:	Categoria:	Data:	Jogador:
Competição:		Importância da competição na época (0-10):	
Como quero competir?			
Objetivos prioritários		Plano de ação	
Quais as possíveis dificuldades que posso encontrar durante a competição?			
1.			
2.			
3.			
Para cada uma destas dificuldades, que plano alternativo tenho preparado?			
1.			
2.			
3.			

Figura 13 - Plano de Competição

Fonte: Elaboração Própria.

Tabela12 - Autoavaliação para prática de relaxamento.

1.Sem tensão	2.Alguma tensão	3.Bastante tenso	4.Muita tensão	5.Extremamente tenso
			Antes de relaxar	Pontuação:
			Depois de relaxar	Pontuação:
Sentimentos positivos:				
Sentimentos negativos:				

A importância dessa prática com os alunos reside no fato de que eles mesmos são capazes de realizar uma avaliação comportamental do atleta, estabelecendo os pontos-chave que precisam ser melhorados e propondo uma intervenção de acordo com as necessidades do atleta.

Tabela 13 - Rubrica para a avaliação do estudo de caso apresentado.

Item	Sim	Não
A avaliação inicial compreende a análise do comportamento do atleta, as situações antecedentes que podem provocar esse comportamento, as consequências e as características estáveis desse comportamento.		
A avaliação inicial engloba situações fora do treino e da competição que podem ser stressantes, as exigências do treino e da competição, situações relacionadas com lesões ou outros aspetos stressantes, como aparições públicas ou na comunicação social.		
Além disso, são analisadas as variáveis pessoais relevantes do sujeito, considerando os recursos e habilidades para controlar situações stressantes.		
Pelo menos um instrumento utilizado é descrito.		
A escolha do instrumento utilizado é justificada.		
As consequências e manifestações do stress são avaliadas.		
Pelo menos um instrumento utilizado para avaliar as manifestações de stress é indicado.		
Os recursos disponíveis para o atleta lidar com situações stressantes são avaliados.		
A viabilidade da proposta é avaliada, e possíveis limitações da proposta são indicadas.		
A direção da intervenção psicológica é estabelecida e é consistente com a avaliação inicial realizada.		
Pontuação total		

À semelhança dos estudos de caso, podem ser realizadas simulações em que um aluno desempenha o papel de atleta submetido à avaliação inicial. Neste cenário, esse aluno deve preencher os questionários e instrumentos utilizados conforme um contexto previamente definido. Por fim, será proposta uma intervenção para este sujeito.

Existem diversas possibilidades oferecidas para trabalhar no campo psicológico em relação à atividade física e aos desportos, mas uma avaliação inicial adequada é fundamental para estabelecer o caminho e a ordem dos procedimentos.

5. CONCLUSÕES

Em suma, os distúrbios mentais como ansiedade, depressão e *stress* têm aumentado exponencialmente nos últimos anos, representando um problema significativo para a saúde pública. A prática de atividade física proporciona benefícios psicológicos e fisiológicos, incluindo a síntese de hormonas como a serotonina, que tem uma função anti-*stress*, favorecendo a saúde mental. Além disso, a prática de atividade física está relacionada à saúde mental, uma vez que os indivíduos com maior nível de participação desportiva apresentam menores níveis de ansiedade e *stress*, assim como uma menor incidência de transtornos mentais. Dependendo do género, as mulheres tendem a relatar níveis mais elevados de depressão, ansiedade e *stress* em comparação com os homens, especialmente na Europa. Isso é parcialmente influenciado pelos menores níveis de atividade física praticada pelas mulheres devido a estereótipos de género e participação limitada nos desportos. Portanto, a prática de atividade física parece explicar parcialmente a diferença de género na saúde mental, o que é uma questão relevante devido ao seu potencial para influenciar a saúde mental. Isto dá origem a uma forte relação entre a prática de atividade física e a saúde mental tanto em homens quanto em mulheres.

No contexto dos atletas, a resposta psicológica de homens e mulheres difere em diversos eventos desportivos, e as mulheres frequentemente enfrentam mais desafios que afetam negativamente seu estado

psicológico e podem levar ao abandono precoce da prática desportiva. Além disso, as mulheres enfrentam mais eventos adversos relacionados com o ambiente desportivo, tais como conflitos interpessoais, dificuldades económicas, discriminação e abuso nas redes sociais, o que as predispõe a mais problemas de saúde mental em comparação com os homens. Além disso, as atletas do sexo feminino, principalmente em desportos individuais, apresentam maior ansiedade competitiva, flutuações no estado psicológico durante o ciclo menstrual e elevado *stress* psicológico relacionado com desportos que envolvam controlo de peso.

As intervenções psicológicas têm demonstrado eficácia na redução da ansiedade e na melhoria da gestão do *stress*, autoconfiança e avaliação do desempenho em atletas. Existem instrumentos válidos e fiáveis disponíveis para avaliar a motivação, estados de humor, emoções, *stress* percebido e recuperação. Os questionários têm limitações na obtenção de uma avaliação abrangente do estado psicológico dos atletas, sendo necessários métodos adicionais, como entrevistas. O preconceito social deve ser considerado ao interpretar as respostas dos questionários. Há uma necessidade de mais investigação para compreender a resposta psicológica dos atletas a diferentes situações e desenvolver intervenções específicas para reduzir as diferenças de género e melhorar os resultados de saúde mental.

Por fim, são fornecidas orientações pedagógicas para o ensino e aprendizagem sobre os benefícios da atividade física na saúde mental, medição das mudanças na saúde mental e bem-estar, dicas para a melhoria e recomendações globais para a atividade física. São sugeridas atividades que envolvem pesquisa, trabalho em grupo e reflexão para os alunos.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5TM*. American Psychiatric Publishing.
- Back, J., Johnson, U., Svedberg, P., McCall, A. & Ivarsson, A. (2022). Drop-out from team sport among adolescents: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Psychology of Sport & Exercise*, 61, 1-11.
- Baron-Thiene, A. & Alfermann, D. (2015). Personal characteristics as predictors for dual career dropout versus continuation – A prospective study of adolescent athletes from German elite sport schools. *Psychology of Sport and Exercise*, 1, 1-8.
- Clancy, R., Herring, M. & Campbell, M. (2017). Motivation measures in sport: a critical review and bibliometric analysis. *Frontiers in Psychology*, 8(3), 1-12.
- Correia, M. & Rosado, A. (2019). Anxiety in athletes: gender and type of sport differences. *International Journal of Psychological Research*, 12(1), 9-17.
- Dale, L. P., Vanderloo, L., Moore, S., & Faulkner, G. (2019). Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: An umbrella systematic review. *Mental Health and Physical Activity*, 16(1), 66-79.
- Daniali, H., Martinussen, M. & Flaten, M. (2023). A global meta-analysis of depression, anxiety, and stress before and during COVID-19. *Health Psychology*, 42(2), 124-138.
- Department of Health and Human Services (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans*, 2nd edition. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.
- Elavsky, S., McAuley, E., Motl, R. W., Konopack, J. F., Márquez, D., Hu, L., Jerome, G. J. & Diener, E. (2005). Physical Activity Enhances Long-Term Quality of Life in Older Adults: Efficacy, Esteem, and Affective Influences. *Annals of Behavioral Medicine*, 30, 138-145.
- Emmonds, S., Till, K., Weaving, D., Burton, A. & Lara-Bercial, S. (2023). Youth sport participation trends across Europe: implications for policy and practice. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1(1), 1-12.
- Eyal, N. (2022). How your “locus of control” affects your life. *Education & Career Trends*. <https://www.icscareergps.com/blog/latest-education-and-career-buzz/how-your-locus-of-control-affects-your-life/>
- Findlay, R., MacRae, E., Whyte, I., Easton, C. & Forrest, L. (2020). How the menstrual cycle and menstruation affect sporting performance: experiences and perceptions of elite female rugby

- players. *British Journal of Sports Medicine*, 54(1), 1108-1113.
- Gould, D. & Voelker, D. (2014). History of Sport Psychology. In R. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology* (pp. 346-351). Thousand Oaks: SAGE Publications, Inc.
- Hale, G. E., Colquhoun, L., Lancaster, D., Lewis, N., & Tyson, P. J. (2021). Review: Physical activity interventions for the mental health and well-being of adolescents – A systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*, 26(4), 357–368.
- Halliday, A., Kern, M. & Turnbull, D. (2019). Can physical activity help explain the gender gap in adolescent mental health? A cross-sectional exploration. *Mental Health and Physical Activity*, 16(3), 8-18.
- Hewlett, E. (2016). Making mental health count. The social and economic costs of neglecting mental health care. Organization for Economic Co-operation and Development.
- Hodge, K., Henry, G. & Smith, W. (2013). A case study of excellence in elite sport: motivational climate in a world champion team. *The Sport Psychologist*, 28(1), 60-74.
- Högberg, B., Strandh, M. & Hagquist, C. (2020). Gender and secular trends in adolescent mental health over 24 years – the role of school-related stress. *Social Science & Medicine*, 250(4), 1-18.
- Joseph, R., Royse, K., Benitez, T. & Pekmezi, D. (2014). Physical activity and quality of life among university students: exploring self-efficacy, self-esteem, and affect as potential mediators. *Quality of Life Research*, 23(2), 659-667.
- Kessler, R. C. (2012). The Costs of Depression. *Psychiatric Clinics of North America*, 35(1), 1–14.
- Kirklewski, S., Watson, R. & Lauckner, C. (2023). The moderating effect of physical activity on the relationship between bullying and mental health among sexual and gender minority youth. *Journal of Sport and Health Science*, 12(1), 106-115.
- Lisee, C., DiSanti, J., Chan, M., Ling, J., Erickson, K., Shingles, M. & Kuenze, C. (2020). Gender Differences in Psychological Responses to Recovery After Anterior Cruciate Ligament Reconstruction Before Return to Sport. *Journal of Athletic Training*, 55(10), 1098-1105.
- Lopez, A. D., Mathers, C. D., Ezzati, M., Jamison, D. T., & Murray, C. J. (2006). Global and regional burden of disease and risk factors, 2001: systematic analysis of population health data. *The Lancet*, 367(9524), 1747–1757.
- Mateo-Orcajada, A., Abenza-Cano, L., Cano-Martínez, A. & Vaquero-Cristóbal, R. (2022). The Importance of Healthy Habits to Compensate for Differences between Adolescent Males and Females in Anthropometric, Psychological and Physical Fitness Variables. *Children*, 9(12), 1-33.
- Mateo-Orcajada, A., Abenza-Cano, L., Vaquero-Cristóbal, R., Martínez-Castro, S. M., Leiva-Arcas, A., Gallardo-Guerrero, A. M. & Sánchez-Pato, A. (2021). Influence of gender stereotypes, type of sport watched and close environment on adolescent sport practice according to gender. *Sustainability*, 13(21), 1-14.
- Mateo-Orcajada, A., Vaquero-Cristóbal, R., Albaladejo-Saura, M. D. & Abenza-Cano, L. (2023). The degree of problematic technology use negatively affects physical activity level, adherence to Mediterranean diet and psychological state of adolescents. *Healthcare*, 11(12), 1-19.
- Milne-Ives, M., Lam, C., De Cock, C., Van Velthoven, MH., & Meinert, E. (2020). Aplicaciones móviles para el cambio de comportamiento de salud en la actividad física, la dieta, el consumo de drogas y alcohol y la salud mental: revisión sistemática. *JMIR mHealth uHealth*, 8(3), e17046.
- Nässi, A., Ferrauti, A., Meyer, T., Pfeiffer, M. & Kellmann, M. (2017). Psychological tools used for monitoring training responses of athletes. *Performance Enhancement & Health*, 5, 125-133.
- Olmedilla, A., Moreno-Fernández, I., Gómez-Espejo, V., Robles-Palazón, F. J., Verdú, I. & Ortega, E. (2019). Psychological intervention program to control stress in youth soccer players. *Frontiers in Psychology*, 10(10), 1-8.
- Ong, N. & Chua, J. (2021). Effects of psychological interventions on competitive anxiety in sport: A metaanalysis. *Psychology of Sport & Exercise*, 52, 1-16.
- Ono, E., Nozawa, T., Ogata, T., Motohashi, M., Higo, N., Kobayashi, T., Ishikawa, K., Ara, K., Yano, K.

- & Miyake, Y. (2011). Relationship between social interaction and mental health. *IEEE International Symposium on System Integration*, Kyoto, Japan.
- Pascoe, M., Bailey, A. P., Craike, M., Carter, T., Patten, R., Stepto, N., & Parker, A. (2020). Physical activity and exercise in youth mental health promotion: A scoping review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1), 1-14.
- Patalay, P. & Gage, S. (2019). Changes in millennial adolescent mental health and health-related behaviours over 10 years: a population cohort comparison study. *International Journal of Epidemiology*, 48(5), 1650-1664.
- Rodríguez-Romo, G., Barriopedro, M., Alonso Salazar, P. J., & Garrido-Muñoz, M. (2015). Relaciones entre actividad física y salud mental en la población adulta de madrid. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(2), 233-239.
- Santi, G. & Pietrantonio, L. (2013). Psychology of sport injury rehabilitation: a review of models and interventions. *Journal of Human Sport and Exercise*, 8(4), 1029-1044.
- Santomauro, D. F., Herrera, A. M. M., Shadid, J., Zheng, P., Ashbaugh, C., Pigott, D. M., Hay, S., Vos, T., Murray, C., Whiteford, H. & Ferrari, A. J. (2021). Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *The Lancet*, 398(10312), 1700-1712.
- Srivastava, K. (2009). Urbanization and mental health. *Industrial Psychiatry Journal*, 18(2), 75-76.
- Stubbs, B., Vancampfort, D., Rosenbaum, S., Firth, J., Cosco, T., Veronese, N., Salum, G. & Schuch, F. (2017). An examination of the anxiolytic effects of exercise for people with anxiety and stress-related disorders: a meta-analysis. *Psychiatry Research*, 249(3), 102-108.
- Tajik, E., Abdlatiff, L., Adznam, S. N., Awang, H., Yitsiew, C., & Abubakar, A. S. (2017). A study on level of physical activity, depression, anxiety and stress symptoms among adolescents. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 57(10), 1382–1387.
- Violant-Holz, V., Gallego-Jiménez, M. G., González-González, C. S., Muñoz-Violant, S., Rodríguez, M. J., Sansano-Nadal, O., & Guerra-Balic, M. (2020). Psychological health and physical activity levels during the COVID-19 pandemic: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9419.
- Walton, C., Rice, S., Gao, C., Butterworth, M., Clements, M. & Purcell, R. (2021). Gender differences in mental health symptoms and risk factors in Australian elite athletes. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 7, 1-6.
- Woody, C. A., Ferrari, A. J., Siskind, D. J., Whiteford, H. A., & Harris, M. G. (2017). A systematic review and meta-regression of the prevalence and incidence of perinatal depression. *Journal of Affective Disorders*, 219(1), 86–92.
- Yoshioka, Y., Umeda, T., Nakaji, S., Kojima, A., Tanabe, M., Mochida, N. & Sugawara, K. (2006). Gender differences in the psychological response to weight reduction in judoists. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 16, 187-198.

APÊNDICES: MANUAL EUROPEU PARA A IGUALDADE DE GÉNERO, EQUIDADE E INCLUSÃO NO DESPORTO: UMA PERSPETIVA ATRAVÉS DO PROJETO ERASMUS+ WOMEN-UP

Orlando Mbah

Investigador. Champions Factory International, Dublin, Irlanda

1. LISTA DE RECURSOS RELEVANTES

1.1 Artigos de Pesquisa e Livros

- Adriaanse, J. A., & Claringbould, I. (2016). Gender equality in sport leadership: From the Brighton Declaration to the Sydney Scoreboard. *International Review for the Sociology of Sport*, 51(5), 547-566.
- Alley, T. R., & Hicks, C. M. (2005). Peer attitudes towards adolescent participants in male- and female oriented sports. *Adolescence*, 40(158), 273-280.
- Balish, S. M., McLaren, C., Rainham, D., & Blanchard, C. (2016). Correlates of youth sport attrition: A review and future directions. *Psychology of Sport and Exercise*, 25, 170-179.
- Casey, A., & Quennerstedt, M. (2020). *Gender equality in physical education and school sport: A capability approach*. Routledge.
- Dashper, K., & Fletcher, T. (Eds.). (2016). *Diversity, Equity and Inclusion in Sport and Leisure*.
- Farias, M., Farias, A., & Brandão, M. R. F. (2017). The value of sport and physical activity for gender equality. In M. R. F. Brandão & A. Farias (Eds.), *Gender equality in a global perspective* (pp. 135-150). Routledge.
- Fink, J. S. (2008). Gender and sex diversity in sports organizations: Introduction to a special issue. *Sex Roles*, 58(1-2), 3-9.
- Fowlie, J., Woodhouse, J., Knowles, Z., Nevill, A., & Parnell, D. (2021). Barriers and facilitators to girls' participation in sport: A systematic review of the literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1117.
- Gil, J., & Etxebeste, J. (2019). Gender and sport participation: The influence of identity on adolescent girls' physical activity. *Sport, Education and Society*, 24(1), 1-13.
- Gil-Arias, A., Quintana, M., Borghi, M., & Moreno-Murcia, J. A. (2021). Woman Up: A project to promote gender equality in sports through education. *Sustainability*, 13(4), 1846.
- Guerrero, M., & Guerrero Puerta, L. (2023). Dual career challenges and support strategies for female athletes: A case study from Spain. In M. Quintana & M. Borghi (Eds.), *Woman Up: Handbook for gender equality in sports* (pp. 123-136). European Union.
- Hallmark, J. R., & Armstrong, R. N. (1999). Gender equity in televised sports: A comparative analysis of men's and women's NCAA Division I basketball championship broadcasts, 1991–1995. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 43(2), 222-235.
- Hart, A., & Staurowsky, E. J. (2022). *Diversity, Equity, and Inclusion in Sport*.
- Hayhurst, L. M. C., Thorpe, H., & Chawansky, M. (Eds.). (2021). *Sport, Gender and Development: Gender and Sports: Breaking Stereotypes, Embracing Inclusion*.
- Herd, G. H. (1996). *Third sex, third gender: Beyond sexual dimorphism in culture and history*. Zone Books.
- Hoerber, L. (2008). Gender equity for athletes: Multiple understandings of an organizational value. *Sex Roles*, 58(3-4), 236-249.

- Ibáñez Quintana, J., & Borghi, B. (2022). Editorial: Gender Equality and Women's Empowerment in Education. *Frontiers in Education*, 7, 833977.
- International Working Group on Women & Sport. (1994). The Brighton Declaration on Women and Sport.
- Jeanes, R., Spaaij, R., Farquharson, K., McGrath, G., Magee, J., Lusher, D., & Gorman, S. (2021). Gender relations, gender equity, and community sports spaces. *Journal of Sport and Social Issues*, 45(6), 545-567.
- Katsarova, I. (2019). Gender equality in sport: Getting closer every day (Briefing PE 635.560). European Parliamentary Research Service.
- Koca, C. (2018). Gender Equality in Sports Mapping and Monitoring Study Full Summary.
- Kraft, E., Culver, D. M., Din, C., & Cayer, I. (2022). Increasing gender equity in sport organizations: Assessing the impacts of a social learning initiative. *Sport in Society*, 25(10), 2009-2023.
- Marashi, M., Malouka, S., den Houdyker, T., & Sabiston, C. M. (2023). Advocating for gender equity in sport: An analysis of the Canadian women and sport she's got it all campaign. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 1, 1-7.
- Miller, J. (2021, March 24). News media still pressing the mute button on women's sports. *USC News*
- Patil, S., & Doherty, A. (2023). Capacity for gender equity initiatives: A multiple case study investigation of national sport organisations. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 1-1

1.2 Websites e Recursos Online

- Women in Sport Organization. (n.d.). Home. Retrieved from www.womeninsport.org
- International Olympic Committee - Gender Equality in Sports. (n.d.). Gender Equality in Sports. Retrieved from www.olympic.org/gender-equality-in-sports
- United Nations - Empowering Women and Girls in Sports. (n.d.). Empowering Women and Girls in Sports. Retrieved from www.un.org/women-and-girls-in-sports

2. FERRAMENTAS E ORIENTAÇÕES

1. Igualdade de Género no Desporto: Kit de Ferramentas para Transformação (<https://www.unwomen.org/en/news/stories/2020/3/news-sport-for-generation-equality>) - Desenvolvido pela Entidade das Nações Unidas para a Igualdade de Género e o Empoderamento das Mulheres (UN Women), este kit oferece orientações práticas e recursos para promover a igualdade de género no desporto em todos os níveis. Inclui secções sobre desenvolvimento de políticas, defesa de direitos, mudança organizacional e programação inclusiva.
2. Análise de Conteúdo da Cobertura Mediática de Género Específico no Desporto (<https://digitalscholarship.unlv.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3704&context=thesesdissertations>): Este estudo de investigação conduzido pelo Departamento de Atletismo da NCAA na Universidade de Nevada, Las Vegas, examina o preconceito de género na cobertura mediática desportiva em diferentes plataformas e regiões. O estudo explora a representação de atletas femininas, a linguagem usada para descrever as suas conquistas e a representação geral do desporto feminino. Os resultados lançam luz sobre as disparidades de género existentes na cobertura mediática e a necessidade de representações mais equitativas e inclusivas.
3. Desporto para a Igualdade de Género (<https://www.sportanddev.org/thematic-areas/policy>): Um Guia Prático - Publicado pela Plataforma Internacional sobre Desporto e Desenvolvimento (sportanddev.org), este guia oferece ferramentas práticas, estudos de caso e recursos para promover a igualdade de género nas iniciativas de desporto para o desenvolvimento e a paz. Aborda temas como programação inclusiva, integração da perspectiva de género e empoderamento através do desporto.

4. Diretrizes para a Equidade de Género em Organizações Desportivas (<https://www.womenssportsfoundation.org/wp-content/uploads/2016/09/step-by-stepschool-sports.pdf>) - Desenvolvidas pela *Women's Sports Foundation*, estas diretrizes oferecem um quadro para criar organizações desportivas com equidade de género. Fornecem estratégias para aumentar a representação das mulheres em cargos de liderança, abordar preconceitos de género e promover oportunidades iguais para todos os participantes.
5. Criando Ambientes Desportivos Seguros e Inclusivos para Todos os Géneros (<https://www.playbytherules.net.au/got-an-issue/inclusion-and-diversity/inclusion-anddiversity-what-is-it>) : Diretrizes para Clubes e Associações - Publicado pelo *Play by the Rules*, uma iniciativa da Comissão de Desportos da Austrália, estas diretrizes fornecem conselhos práticos para clubes e associações desportivas sobre como criar ambientes seguros e inclusivos para todos os géneros. Abrange áreas como desenvolvimento de políticas, promoção de comportamento respeitoso e combate à discriminação e assédio.
6. Igualdade de Género no Treino (https://cdn.dosb.de/SCORE_Gender_Equality_in_Coaching_Interactive_Toolkit.pdf): Diretrizes para Programas de Formação de Treinadores - Desenvolvido pelo Conselho Internacional para a Excelência em Treino (ICCE) e pela Associação para Mulheres no Desporto e Atividade Física (AWSPE), estas diretrizes visam promover a igualdade de género no treino. Fornecem recomendações para programas de formação de treinadores, garantindo oportunidades iguais para treinadoras e abordando barreiras baseadas no género.

3. ORGANIZAÇÕES RELEVANTES

Lista de organizações relevantes que trabalham ativamente pela igualdade de género no desporto:

1. Women in Sport (<https://www.womeninsport.org/>) - Women in Sport é uma instituição de caridade líder no Reino Unido que defende a igualdade de género no desporto. Trabalham para empoderar mulheres e raparigas através de investigação, campanhas e programas, com o objetivo de criar um cenário desportivo mais equitativo e inclusivo.
2. Grupo de Trabalho Internacional sobre Mulheres e Desporto (IWG) (<https://iwgwomenandsport.org/>) - O IWG é uma rede global comprometida em promover a igualdade de género no desporto. Colaboram com governos, organizações e indivíduos para impulsionar a mudança, partilhar melhores práticas e defender oportunidades iguais para mulheres e raparigas em todos os aspetos do desporto.
3. Fundação de Desporto Feminino (<https://www.womenssportsfoundation.org/>) - A Fundação de Desporto Feminino é uma organização sem fins lucrativos dedicada a promover as vidas das mulheres e raparigas através do desporto e da atividade física. Fornecem recursos, bolsas de estudo e investigação para promover a igualdade de género, fomentar liderança e criar ambientes desportivos inclusivos.
4. Conferência Mundial do Grupo de Trabalho Internacional para Mulheres no Desporto (IWG) (<https://www.iwg-gti.org/>) - A Conferência Mundial do IWG é um importante evento global que reúne partes interessadas de todo o mundo para abordar a igualdade de género no desporto e na atividade física. A conferência oferece uma plataforma para partilhar conhecimentos, experiências e estratégias para promover a equidade de género no desporto.
5. Entidade das Nações Unidas para a Igualdade de Género e o Empoderamento das Mulheres (UN Women) (<https://www.unwomen.org/>) - A UN Women é uma entidade das Nações Unidas focada na igualdade de género e no empoderamento das mulheres. Trabalham para promover a igualdade de género em todos os setores, incluindo o desporto, através de defesa, desenvolvimento de políticas e parcerias com governos e organizações da sociedade civil.
6. Plataforma Internacional sobre Desporto e Desenvolvimento (www.sportanddev.org) - A Plataforma Internacional sobre Desporto e Desenvolvimento é uma rede global que promove o uso do desporto como ferramenta para a mudança social. Fornecem recursos, estudos de caso e facilitam a partilha de conhecimento sobre igualdade de género e inclusão no desporto.

7. Projeto de Empoderamento no Desporto Feminino (<https://www.womensportempower.org/>) - O Projeto de Empoderamento no Desporto Feminino tem como objetivo aumentar as oportunidades para mulheres e raparigas no desporto através de iniciativas educacionais, programas de mentoria e defesa. Trabalham para criar um ambiente desportivo mais inclusivo e igualitário em termos de género.
8. Iniciativa Global de Desporto Feminino do Instituto Global de Desporto (<https://globalsport.asu.edu/gwsi>) - A Iniciativa Global de Desporto Feminino, liderada pelo Instituto Global de Desporto da Universidade Estadual do Arizona, concentra-se em promover a igualdade de género no desporto através da investigação, educação e colaboração. Apoiam iniciativas e fornecem recursos para impulsionar mudanças positivas no desporto feminino.

Estas organizações demonstraram o seu compromisso em promover a igualdade de género no desporto e podem servir como parceiros valiosos, colaboradores ou fontes de apoio para indivíduos e grupos que procuram promover iniciativas de igualdade de género.

4. GLOSSÁRIO DE TERMOS

Aliança: O ato de apoiar e defender indivíduos ou grupos que estão marginalizados ou lidam com discriminação, utilizando o seu privilégio e influência para desafiar e dismantelar barreiras sistémicas e promover a igualdade. (Referência: A Rede Anti-opressão - "Aliança").

Carreira dupla: Refere-se à procura simultânea de carreiras atléticas e académicas ou profissionais. No contexto das mulheres no desporto, o conceito de carreira dupla concentra-se nos desafios, oportunidades e estratégias para equilibrar os compromissos desportivos com outras responsabilidades, como educação ou trabalho. (Referência: Rede de Atletas Europeus como Estudantes - "Carreira Dupla").

Empoderamento: O processo de aumentar a capacidade, confiança e agência de um indivíduo para tomar decisões informadas, exercer controlo sobre sua própria vida e defender os seus direitos. (Referência: Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento - "Empoderamento").

Equidade na Representação: Garantir uma representação proporcional e justa de indivíduos de todos os géneros nos processos de tomada de decisão, cargos de liderança e outras funções dentro das organizações desportivas. (Referência: Fundação de Desportos Femininos - "Aumentando a Participação e Liderança de Mulheres e Raparigas no Desporto").

Preconceito de Género: parcialidade ou discriminação baseada no género, favorecendo um género em detrimento de outro, resultando em tratamento ou oportunidades desiguais. (Referência: Catalyst - "Preconceito de Género").

Discriminação de género: Tratamento diferenciado, preconceito ou parcialidade com base no género de um indivíduo, resultando em vantagens ou desvantagens injustas. A discriminação de género pode ocorrer em diversos contextos, incluindo emprego, educação, desporto e comunicação social. (Referência: Nações Unidas - "Discriminação de Género").

Igualdade de Género: O princípio de tratar indivíduos de todos os géneros de forma justa e igual, garantindo direitos iguais, oportunidades e acesso a recursos sem discriminação com base no género. (Nações Unidas)

Equidade de Género: O conceito de fornecer diferentes níveis de apoio ou ajustes com base nas necessidades específicas e circunstâncias individuais para alcançar justiça e resultados iguais, reconhecendo e abordando as desvantagens históricas e desigualdades enfrentadas por certos géneros. (Referência: Catalyst - "Equidade de Género").

Expressão de Género: A manifestação externa da identidade de género de um indivíduo através da roupa, aparência, comportamento e outras formas de autoexpressão. (Referência: Centro de Direito Transgénero - "Compreender a Expressão de Género").

Identidade de Género: O sentido profundamente sentido do próprio género de um indivíduo, que pode ou não alinhar-se com o sexo atribuído ao nascimento. (Referência: Campanha pelos Direitos Humanos - "Compreender a Identidade de Género").

Políticas Sensíveis ao Género: Políticas que consideram as necessidades únicas, experiências e desafios enfrentados por indivíduos de diferentes géneros, com o objetivo de abordar as desigualdades de género e promover oportunidades iguais. (Referência: UNESCO - "Políticas Sensíveis ao Género no Desporto").

Género: Papéis, comportamentos, expectativas e identidades socialmente construídos que a sociedade atribui a indivíduos com base na sua perceção de sexo. (Referência: Associação Americana de Psicologia - "Género").

Homofobia: Preconceito, discriminação ou hostilidade dirigida a indivíduos que se identificam como homossexuais ou cujo comportamento ou aparência é percebido como fora das normas de género tradicionais. (Referência: Dicionário Merriam-Webster - "Homofobia").

Inclusão: A prática de criar um ambiente que abraça e valoriza a diversidade de indivíduos, garantindo que todos tenham um sentido de pertença, sejam respeitados e tenham acesso igual a oportunidades e recursos. (Referência: Instituto Aspen - "Definição de Inclusão").

Interseccionalidade: A natureza interligada das categorias sociais, como raça, etnia, género, sexualidade e outras identidades, que podem resultar em formas sobrepostas e agravadas de discriminação ou privilégio. No contexto do desporto, a interseccionalidade examina como várias identidades sociais se intersectam e impactam as experiências e oportunidades de um indivíduo no desporto. (Referência: Kimberlé Crenshaw - "Mapeando as Margens: Interseccionalidade, Política de Identidade e Violência Contra Mulheres de Cor").

Representação nos Media: A representação e descrição de indivíduos ou grupos nos Media, incluindo jornais, revistas, televisão e plataformas online. No contexto da discriminação de género nos Media, refere-se a representações tendenciosas ou estereotipadas de indivíduos com base no seu género, o que pode perpetuar desigualdades e reforçar estereótipos prejudiciais. (Referência: Projeto Global de Monitorização dos Media - "Género nos Media").

Saúde Mental: O bem-estar emocional, psicológico e social de um indivíduo, abrangendo os seus pensamentos, sentimentos e capacidade de lidar com os *stress* diários da vida. As ligações entre atividade física e saúde mental referem-se ao impacto positivo do exercício e da atividade física na redução do *stress*, ansiedade e depressão e na melhoria do bem-estar mental geral. (Referência: Organização Mundial da Saúde - "Saúde Mental").

Atividade Física: Qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requer gasto de energia. Inclui exercício, desportos, atividades recreativas e outras formas de movimento. (Referência: Organização Mundial da Saúde - "Atividade Física").

Sexo: Características biológicas e físicas que distinguem os indivíduos como masculino, feminino ou intersexo, geralmente atribuídas ao nascimento. (Referência: Organização Mundial da Saúde - "Sexo").

Governança Desportiva: O processo e estruturas através dos quais organizações, instituições ou sistemas são dirigidos, controlados e regulamentados. No contexto das organizações desportivas, a governança refere-se às políticas, práticas e processos de tomada de decisão que orientam as suas operações. (Referência: Comité Olímpico Internacional - "Boa Governança no Desporto").

Legislação Desportiva: Leis, regulamentos e políticas que regem a operação, organização e conduta de atividades e eventos desportivos. A legislação desportiva pode abranger vários aspetos, como elegibilidade de atletas, regulamentações antidoping, medidas de segurança e requisitos de participação. (Referência: Conselho da Europa - "Lei e Legislação Desportiva").

Estereótipo: Crenças ou ideias amplamente mantidas, mas simplificadas e generalizadas sobre as características, papéis, comportamentos e habilidades de indivíduos com base no seu género. (Referência: Dicionário Oxford de Inglês - "Estereótipo")