

28, 29 e 30  
de Outubro



**XVI SENPEX**

Inclusão e Diversidade Científica:  
Democratizando o Conhecimento

## **O IMPACTO DA PARTICIPAÇÃO DAS MULHERES NO ESPORTE: EMPODERAMENTO FEMININO E QUEBRA DE ESTERÉOTIPOS DE GÊNERO**

**Saúde**

**Andrieli Raiana Zander<sup>1</sup>; Renata Righetto Jung Crocetta <sup>2</sup>; Viviane  
Ribeiro Pereira<sup>3</sup>; José Augusto Alves Júnior<sup>4</sup>; Vandreça Vigarani Durigon<sup>5</sup>**

<sup>1</sup>Unibave. zandersls3@gmail.com

<sup>2</sup>Unibave. renatarjung@hotmail.com

<sup>3</sup>Unibave. viviane.pereira@unibave.net

<sup>4</sup>Unibave. jota.junior@unibave.net

<sup>5</sup>Unibave. van@unibave.net

**Resumo:** A participação feminina no esporte exerce um papel essencial na promoção do empoderamento feminino e na desconstrução de estereótipos de gênero. Este estudo tem como objetivo analisar como a prática esportiva influencia na autoestima, autoconfiança e no fortalecimento da presença das mulheres no ambiente esportivo e social. A pesquisa também investiga as percepções das acadêmicas de Educação Física sobre os desafios enfrentados, bem como o papel do esporte como ferramenta de transformação social e promoção da igualdade de gênero. A metodologia utilizada é aplicada, de campo, com caráter exploratório e abordagem qualitativa, por meio de questionários semiabertos direcionados às alunas dos cursos de Licenciatura e Bacharelado em Educação Física de um centro universitário do Sul Catarinense. Os resultados evidenciam que a prática esportiva desempenha papel fundamental no fortalecimento da autoestima e autoconfiança das mulheres, contribuindo para o seu empoderamento e para a afirmação de sua presença em ambientes tradicionalmente masculinos.

**Palavras-chave:** empoderamento feminino; esporte; estereótipos de gênero; igualdade de gênero; educação física.

### **Introdução**

A trajetória das mulheres no esporte tem sido marcada por um protagonismo historicamente secundarizado, em decorrência de um projeto político-cultural que consolidou o esporte como um território majoritariamente masculino. Narrar os feitos

das mulheres nesse campo é um ato de ressignificação histórica, que permite a visibilidade de uma jornada frequentemente invisibilizada. Compreender as vivências das atletas é, portanto, reconhecer o protagonismo feminino como um gesto político e social, que rompe com narrativas hegemônicas e inaugura novos sentidos no tempo presente. A entrada das mulheres no esporte, assim como em outras esferas sociais, representa um ato transgressor e insurgente, que emerge das sutilezas das relações humanas (Rubio; Veloso, 2019).

Historicamente, o esporte, embora praticado desde as civilizações antigas, foi estruturado para excluir ou limitar a participação feminina. De acordo com Da Costa (2006), as primeiras manifestações esportivas modernas institucionalizadas consolidaram a ideia de um corpo atlético masculino, negando às mulheres o direito ao exercício físico pleno. Ainda que conquistas tenham sido alcançadas, o universo esportivo continua refletindo desigualdades de gênero. Como aponta Lenskyj (1986), o esporte segue sendo avaliado por parâmetros que reforçam a masculinização de determinadas modalidades, mesmo aquelas consideradas “neutras” ou unissex.

Nesse contexto, a prática esportiva torna-se também uma ferramenta de empoderamento. Segundo Knijnik (2014), o empoderamento feminino no esporte se dá não apenas pela presença das mulheres em espaços historicamente masculinos, mas pela possibilidade de reconfigurar padrões sociais e romper com estereótipos.

Diante disso, problematiza-se: de que forma a participação das mulheres no esporte contribui para o empoderamento feminino e para a quebra de estereótipos de gênero? O objetivo geral deste estudo é analisar o impacto da participação das mulheres no esporte na concepção das acadêmicas do curso de Educação Física Licenciatura e Bacharelado, com foco no empoderamento e na desconstrução de estereótipos de gênero. Os objetivos específicos incluem: analisar as percepções das acadêmicas do curso de Educação Física sobre os estereótipos de gênero no ambiente esportivo; investigar como a prática esportiva influencia o desenvolvimento da autoestima e autoconfiança dessas alunas; examinar as dificuldades e barreiras enfrentadas por acadêmicas de Educação Física para se destacar e permanecer no esporte; identificar como essas estudantes percebem o papel da Educação Física e do esporte como ferramentas de empoderamento e promoção da igualdade de gênero dentro e fora do ambiente acadêmico.

Como destaca Scott (1995), “o gênero é um elemento constitutivo das relações sociais baseado nas diferenças percebidas entre os sexos”, e, portanto, pensar o

esporte sob essa ótica é essencial para compreender os mecanismos de poder e resistência presentes nas vivências das mulheres atletas.

### **A inserção histórica da mulher no esporte**

Para compreender a participação das mulheres no esporte, é fundamental resgatar o contexto histórico que permeou esse processo. A prática de atividades físicas remonta à Pré-História, quando o esporte se confundia com os rituais de caça e celebrações religiosas, envolvendo homens e mulheres em suas comunidades. Nessa perspectiva, há indícios de que as mulheres, embora em menor número, participavam ativamente da vida coletiva, inclusive auxiliando nas atividades de caça e defesa (GIL, 2008).

Durante a Grécia Antiga (776 a.C. a 393 d.C.), foram instituídos os Jogos Panatenaicos, precursores das Olimpíadas modernas, realizados em honra aos deuses. Embora esses eventos marcassem uma das maiores expressões esportivas da antiguidade, as mulheres eram proibidas não apenas de competir, mas também de assistir às competições, sob pena de morte se fossem casadas e flagradas como espectadoras (Tubino, 2003).

Na Idade Média, embora com menor organização formal, as mulheres ainda participavam de jogos populares, como as disputas com bola, em algumas regiões da Europa. Contudo, com o avanço da moral cristã e a imposição de um modelo patriarcal mais rígido, a partir do século XVII, a mulher passou a ser subjugada à autoridade masculina, seja do pai ou do marido, sendo afastada dos esportes e de outras práticas sociais públicas (Gomes, 2011). Somente no século XVIII e início do XIX, com a popularização dos eventos esportivos entre a aristocracia europeia, é que as mulheres retomam algum tipo de contato com o esporte, inicialmente como espectadoras de modalidades como boxe, remo e corridas de cavalo.

A retomada oficial dos Jogos Olímpicos, em 1896, por Pierre de Coubertin, representou um marco para o esporte moderno — ainda que excluísse novamente as mulheres de forma explícita. Em sua concepção, a mulher teria como função apenas “coroar os vencedores” e não competir (Coubertin apud Simões & Castro, 2014). Assim, a primeira edição dos Jogos Olímpicos modernos, em Atenas, foi inteiramente masculina.

Foi apenas nos Jogos de Paris, em 1900, que ocorreu oficialmente a inclusão feminina nas Olimpíadas. Nos Jogos de Saint Louis, em 1904, a participação feminina

restringiu-se ao arco e flecha, com apenas seis atletas. Nas décadas seguintes, o número de mulheres aumentou gradualmente, mas continuou sendo minoria nos eventos olímpicos. Somente a partir dos Jogos de Berlim, em 1936, houve um crescimento mais expressivo da presença feminina.

Esse avanço se intensificou no século XXI. Nos Jogos de Atenas (2004), as mulheres representaram aproximadamente 41% do total de atletas, demonstrando uma significativa transformação histórica e social no espaço esportivo (COB, 2004). Esse progresso, no entanto, não foi linear. Ele exigiu constante enfrentamento de estigmas e resistências institucionais. Como destacam Rubio e Veloso (2019), a inserção feminina no esporte configura-se como uma jornada heroica, atravessada por exclusões e lutas políticas, que desestabilizam os pilares do esporte tradicionalmente patriarcal.

No entanto, esse cenário mudou a partir dos Jogos Olímpicos de Paris 2024, os primeiros da história a alcançar paridade total de gênero. Segundo dados do Comitê Olímpico Internacional (COI), Paris 2024 contou com 50% de atletas homens e 50% de atletas mulheres, totalizando 10.714 participantes com divisão exata entre os gêneros (Olympics, 2024). Esse avanço é fruto de políticas de inclusão adotadas pelo COI, como a reformulação de programas esportivos, a exigência de representatividade mista nas delegações e o incentivo à visibilidade feminina em todas as modalidades. Para Rubio e Veloso (2019), a presença das mulheres nos grandes eventos esportivos não é apenas um reflexo de avanços sociais, mas uma forma de subversão simbólica das estruturas de poder tradicionalmente masculinas que moldaram o universo esportivo. A igualdade na participação, portanto, configura-se como um passo fundamental para o empoderamento feminino e para a quebra de estereótipos de gênero historicamente consolidados.

### **A participação da mulher no esporte brasileiro**

A participação das mulheres brasileiras no esporte olímpico iniciou-se oficialmente em 1932, com a nadadora Maria Emma Hulga Lenk Zigler, a primeira mulher brasileira e latino-americana a competir nos Jogos Olímpicos, realizados naquele ano em Los Angeles. Filha de imigrantes alemães, Maria foi incentivada desde a infância à prática esportiva, destacando-se na natação, modalidade considerada “adequada” para mulheres devido à sua associação com a estética e à

harmonia corporal (Rubio, 2001). Sua presença, pioneira e solitária, representou um marco simbólico para o ingresso feminino no esporte de alto rendimento no Brasil.

Nos Jogos de 1936, em Berlim, outras mulheres integraram a delegação brasileira, como Sieglind Lenk (irmã de Maria Lenk), Piedade Coutinho, além de atletas da esgrima. No entanto, essa participação ainda era limitada e marcada por esforços individuais, sem respaldo institucional ou apoio coletivo organizado. O atletismo, por exemplo, começou a despontar como prática acessível às mulheres, mas a primeira participação significativa da modalidade por brasileiras só se consolidou em Londres 1948, com nomes como Benedita de Oliveira e Melânia Luz, esta última sendo a primeira mulher negra brasileira a competir nos Jogos Olímpicos Santos & Mourão (2020).

O avanço da participação feminina foi comprometido pelas condições políticas e sociais das décadas seguintes. O Decreto-Lei nº 3.199/1941, promulgado durante o Estado Novo de Getúlio Vargas, estabeleceu normas para a prática esportiva e proibiu a participação de mulheres em esportes considerados “incompatíveis com sua natureza”, como futebol, boxe, polo aquático, lutas e halterofilismo. Essa legislação permaneceu em vigor até 1979, contribuindo para a estagnação e até mesmo a regressão do esporte feminino competitivo no Brasil (Souza, 2010).

A revogação do decreto em 1979, no contexto da abertura política, simbolizou uma mudança nas estruturas sociais patriarcais. A partir da década de 1980, com maior acesso à mídia, às políticas públicas e a novas modalidades, a participação feminina nas Olimpíadas brasileiras começou a crescer. O marco mais simbólico dessa nova fase ocorreu nos Jogos Olímpicos de Atlanta, em 1996, quando o Brasil conquistou suas primeiras medalhas olímpicas femininas com o bronze do vôlei feminino e a prata da judoca Daniele Zangrando. Esses feitos consolidaram a imagem da mulher atleta como símbolo de competência, excelência e superação.

A trajetória das mulheres no esporte olímpico brasileiro reflete, portanto, uma luta contínua por reconhecimento, marcada por resistências institucionais, culturais e simbólicas. Apesar dos obstáculos, os avanços alcançados nas últimas décadas representam conquistas concretas que transformaram o papel da mulher no esporte nacional e contribuíram para o fortalecimento da igualdade de gênero no campo esportivo.

## **Empoderamento feminino, aspectos históricos e conceituais**

Conforme Marinho e Gonçalves (2016) o conceito de empoderamento é fluido e politicamente disputado, sendo usado de maneiras variadas conforme interesses ideológicos.

Na perspectiva dos estudos de gênero e feminismo latino-americano, o empoderamento tornou-se central nos debates a partir da década de 1980, como resposta às desigualdades de gênero e à exclusão das mulheres das decisões políticas e sociais. Segundo as autoras, ele é entendido como um processo político coletivo de superação das relações desiguais de poder, especialmente no contexto patriarcal.

A discussão feminista evoluiu em três ondas. A primeira, buscava a luta pelos direitos civis e políticos, como pautas centrais o direito ao voto (sufrágio feminino), o direito à educação e ao trabalho e o direito à propriedade e autonomia legal. Na segunda onda, a ideia de que “o pessoal é político” mostrou que as experiências individuais das mulheres estão imersas em relações amplas de poder. Já na terceira onda, influenciada por autoras como Judith Butler, houve ênfase na diversidade de identidades femininas, criticando visões essencialistas e defendendo um feminismo mais inclusivo e plural. Por fim, o empoderamento passou a ser compreendido como processo aberto, diverso e enraizado em contextos históricos, sociais e culturais específicos. A partir dessa visão ampliada, foram realizadas revisões bibliográficas sobre práticas de empoderamento feminino na América Latina, especialmente em situações de violência, reforçando a importância do olhar coletivo e interseccional Marinho e Gonçalves (2016).

No Brasil, um percussor das discussões acerca do feminismo foi Paulo Freire, educador brasileiro, autor da obra *Pedagogia do Oprimido* (1968), seguiu a lógica de que, segundo Valoura (2009), através do empoderamento, a pessoa, grupo ou instituição empoderada é aquela que realiza, por si mesma, as mudanças e ações que a levam a evoluir e a se fortalecer, desestabilizando o sistema opressor/desempoderador.

Para Marinho e Gonçalves (2016) os estudos de gênero são um campo interdisciplinar que analisa criticamente as construções sociais, históricas e culturais relacionadas ao que se entende por masculino, feminino e outras identidades de gênero. O foco principal não está apenas nas diferenças biológicas entre os sexos, mas nas relações de poder, nas normas sociais e nas expectativas culturais que

moldam o papel de homens, mulheres e pessoas não-binárias, e outras, na sociedade. Esses estudos buscam compreender como o gênero influencia a vivência de indivíduos nos diversos âmbitos da vida — como na família, no trabalho, na política, na mídia e na educação — e como essas relações se entrelaçam com outras dimensões, como classe social, raça, sexualidade, religião e idade, formando o que se chama de interseccionalidade.

Os estudos de gênero questionam ideias naturalizadas de que os papéis femininos e masculinos são "naturais", mostrando que essas atribuições são socialmente construídas, ensinadas e reforçadas ao longo do tempo.

### **Procedimentos Metodológicos**

Essa pesquisa caracteriza-se como aplicada e de campo, com método exploratório e abordagem quali-quantitativa. Foi utilizado um questionário semiaberto, aplicado às acadêmicas dos cursos de Licenciatura e Bacharelado em Educação Física de um centro universitário do Sul Catarinense. O objetivo do questionário é levantar opiniões sobre como a participação das mulheres no esporte contribui para o empoeiramento feminino e a quebra de estereótipos de gênero. Essa pesquisa foi submetida ao Comitê de ética em Pesquisa.

A pesquisa foi realizada num centro universitário, sendo esse escolhido por ser o único na cidade, pertencente a região sul de Santa Catarina. A coleta dos dados aconteceu no mês de junho de 2025. Inicialmente, foi feita a apresentação da pesquisadora e solicitada a liberação por parte da instituição para utilização do espaço físico necessário à aplicação do questionário. Depois, solicitado a liberação para a realização da pesquisa em sala de aula.

A população foi composta pelas acadêmicas regularmente matriculadas nos cursos de bacharelado ou licenciatura com a população definida a partir dos dados fornecidos pela secretaria da instituição. A seleção foi feita de forma não probabilística, por conveniência, considerando as acadêmicas disponíveis e autorizados a participar no período previamente agendado para a coleta dos dados. Foram utilizados como critérios de exclusão da pesquisa os seguintes itens: (1) acadêmicas que não comparecerem no dia da aplicação do questionário proposto (2) falta de assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE); (3) acadêmicas que se recusaram a responder. Sendo assim, foram entrevistadas 28 acadêmicas.

A coleta de dados da pesquisa é composta por um questionário semiaberto, com três etapas principais: um questionário com o perfil do participante (Parte I), percepções sobre estereótipos de gênero (Parte II) e participação no esporte, autoestima e empoderamento (Parte III). O questionário foi composto por perguntas objetivas relacionadas a participação no esporte, empoderamento feminino e a quebra de estereótipos de gênero.

No momento da coleta de dados, as participantes foram comunicadas de modo coletivo e receberam explicações detalhadas sobre os procedimentos da avaliação, bem como as orientações necessárias para sua realização. Foi solicitado a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), e após a assinatura, realizado a aplicação do questionário, onde cada pergunta foi lida em voz alta juntamente com as acadêmicas para caso necessário, sanar alguma dúvida. E após respondido, recolhido.

Os dados obtidos por meio do questionário foram organizados e tabulados no Microsoft Excel, que servirá como ferramenta principal para a sistematização e análise dos dados. Os dados do questionário foram categorizados para facilitar a sua interpretação, utilizando as seguintes categorias de análise: percepções sobre estereótipos de gênero e participação no esporte, autoestima e empoderamento.

## **Resultados e Discussão**

A pesquisa contou com a participação de 28 acadêmicas do curso de Educação Física de um centro universitário do Sul Catarinense, apresentadas nessa análise em forma de letras do alfabeto, disposta de maneira aleatória, de A a Z, continuando A1, B1, e assim por diante. Sobre o perfil das participantes, a maioria delas (60,7%) encontra-se na faixa etária de 18 a 20 anos, seguidos por 25,0% entre 21 e 23 anos, e 14,3% com 24 anos ou mais.

Quanto à formação, 64,3% estão matriculados na Licenciatura em Educação Física, enquanto 35,7% pertencem ao Bacharelado. Em relação à fase do curso, observou-se maior concentração na 5ª fase 35,7%, seguido pela 1ª fase 32,1%, 3ª fase 21,4% e, por fim, a 7ª fase ,10,7%. Sobre a prática regular de esportes foi relatada por 86,2% as acadêmicas, enquanto 13,8% afirmaram não possuir esse hábito. Quando questionados sobre a participação em competições esportivas, 75,9% responderam positivamente, ao passo que 24,1% relataram nunca ter competido. Esses dados refletem uma crescente valorização da presença feminina no esporte,

impulsionada por iniciativas como a da Iberdrola, que, por meio da Neoenergia no Brasil, apoia federações e competições femininas. A empresa patrocina mais de 160 competições e beneficia diretamente cerca de 800 mil atletas. Como destaca a própria instituição, “o apoio ao esporte feminino é uma excelente forma de promover a igualdade de oportunidades na sociedade” (Iberdrola, 2024, s.p.), contribuindo para ampliar o acesso, a visibilidade e a permanência das mulheres no esporte competitivo.

Em relação às percepções sobre estereótipos de gênero no esporte, ao serem questionadas se existem modalidades mais “aceitas” para homens do que para mulheres, (82,8%) das acadêmicas responderam afirmativamente, já 13,8% das acadêmicas relataram não saber opinar, e 3,4% responderam que não. As acadêmicas destacaram esportes como futebol, futsal, basquete e lutas como espaços ainda fortemente marcados pela desigualdade de gênero. A entrevistada **H** pontuou que *“futebol, skate, MMA e basquete são exemplos, pois desde pequenos os meninos são incentivados a jogar bola, enquanto as meninas são estimuladas a brincar de casinha e de boneca”*. Já a entrevistada **Z** afirmou que *“esportes como futebol, musculação e lutas ainda são mais associados aos homens por conta de padrões culturais e preconceituosos que persistem na sociedade”*.

Essa percepção está alinhada com Silva e Santos (2018), que mostram que o esporte é um espaço em que se reproduzem estereótipos de gênero, incentivando meninos a praticarem modalidades consideradas masculinas, enquanto meninas são direcionadas a atividades socialmente “adequadas” ao seu gênero.

Ao serem questionadas sobre experiências de preconceito ou discriminação por serem mulheres no ambiente esportivo, 44,8% relataram já ter vivenciado esse tipo de situação, evidenciando a persistência de atitudes discriminatórias. A acadêmica **E** relatou que *“no olhar dos homens, mulheres não sabem jogar, e quando jogam, ‘é tudo na brincadeira’*. Sofremos muitas críticas, mas raramente somos incentivadas a participar”. Ferreira (2020) destaca que esse tipo de preconceito é um fator recorrente que desestimula a participação feminina e contribui para a desigualdade de gênero nos espaços esportivos.

Sobre a prática de atividades esportivas durante a graduação em Educação Física, 17,2% das participantes afirmaram ter sentido preconceito ou discriminação por serem mulheres, enquanto 82,8% responderam que não. Apesar disso, surgiram relatos de exclusão velada e preferências de gênero nas atividades práticas. A entrevistada **D** afirmou que *“os homens são competitivos e se sentem superiores no*

esporte”. Já a entrevistada **H** relatou que *“os primeiros a serem escolhidos para os jogos são sempre os meninos, pois ‘sabem jogar melhor’ do que as meninas”*.

Moreira (2017) discute que esses comportamentos refletem práticas acadêmicas e esportivas que privilegiam os homens, reproduzindo a exclusão feminina e reforçando a ideia de superioridade masculina.

Segundo Rubio e Veloso (2019), fatores como o machismo estrutural, a dupla jornada (vida profissional e familiar) e a desvalorização das conquistas femininas impactam diretamente a trajetória esportiva da mulher. Quando questionadas sobre a dificuldade para a mulher tornar-se uma atleta de alto rendimento, 55,2% das acadêmicas disseram que sim, enquanto 20,7% afirmaram que não, e os outros 24,1% acreditam que depende do contexto. A acadêmica G observou que *“é mais complicado, mas não impossível. O período menstrual e os fatores hormonais tornam o processo mais desafiador, e por isso é importante respeitar o corpo”*. Acadêmica J destacou que *“vai além de talento e habilidade”*. A desigualdade de gênero no esporte tem raízes históricas, e as meninas recebem menos patrocínio, pouca visibilidade na mídia e não têm a valorização necessária”. Oliveira e Pereira (2019) corroboram esses desafios, enfatizando que além das barreiras fisiológicas, o machismo estrutural e a falta de investimento dificultam a trajetória esportiva feminina.

No que se refere à participação esportiva como ferramenta de desenvolvimento pessoal, questionamos se a prática esportiva contribuiu para a autoestima e a autoconfiança das participantes. A maioria expressiva (89,7%) respondeu que sim, enquanto (10,3%) afirmaram que essa contribuição ocorre apenas em parte. Nenhuma participante declarou que o esporte não influencia positivamente, o que reforça a percepção do esporte como um instrumento relevante para o fortalecimento pessoal. A entrevistada **H** afirmou que *“o esporte ajuda a melhorar a autoconfiança, superar desafios, desenvolver disciplina e autoestima”* o que dialoga com Cunha e Almeida (2016), que evidenciam o esporte como uma ferramenta poderosa para o fortalecimento da identidade e empoderamento feminino.

Também questionamos se elas consideram o esporte uma ferramenta de empoderamento feminino. Nesse aspecto, 89,7% concordaram, reconhecendo o potencial da prática esportiva para romper estereótipos e fortalecer o papel da mulher na sociedade. Apenas 10,3% discordaram, demonstrando uma visão mais crítica ou cautelosa sobre o tema. A entrevistada **E** destacou que o esporte é um *espaço “onde podemos expressar nossa força, dedicação e mostrar nosso desempenho e nossa*

*história de superação*”. A acadêmica **M** complementou dizendo que o esporte “*proporciona força, autoconfiança e mostra que as mulheres são capazes de ocupar qualquer espaço, inclusive no esporte*”. Martins (2018) aponta que o esporte é um espaço de resistência e transformação social, permitindo que as mulheres expressem força e superem barreiras históricas.

No campo da representatividade, questionamos se as participantes tiveram alguma mulher como inspiração esportiva. Das acadêmicas entrevistadas, 58,6% responderam positivamente, citando atletas como Marta, Amandinha e também figuras pessoais, como professoras e amigas. Por outro lado, 41,4% afirmaram que não tiveram esse tipo de referência, evidenciando a histórica falta de visibilidade das mulheres no esporte. A acadêmica **K** mencionou que sua inspiração foi “*minha professora de vôlei*”. Já a acadêmica **Y** destacou a jogadora Marta como sua principal referência. Martins (2018) ressalta que a presença de modelos femininos é fundamental para aumentar a participação feminina no esporte, porém ainda há uma baixa representatividade, como indica o dado que 56,7% das questionadas não apresentam referência.

Por fim, perguntamos se elas consideram importante a presença de mulheres praticantes de diferentes modalidades esportivas na mídia e se isso poderia contribuir para a autoestima e o incentivo de outras mulheres. Todas as acadêmicas 100% responderam afirmativamente, mostrando consenso sobre o papel estratégico da visibilidade midiática na valorização feminina no esporte. A acadêmica **M** comentou que “*ver a participação de mulheres em competições importantes mostra que também podemos ir longe e elevar a moral da nossa nação, inclusive em nível internacional*”. A acadêmica **N** afirmou que “*existem muitas meninas e mulheres que sonham em ser atletas, e ver mulheres praticando esportes na mídia seria um ótimo incentivo*”. O consenso entre as entrevistadas, que todas veem a presença da mulher na mídia como fator motivador, é sustentado por Santos e Lima (2021), que mostram que a baixa cobertura do esporte feminino limita o incentivo e reconhecimento, enquanto a visibilidade promove autoestima e aumenta o interesse pela prática.

## **Considerações Finais**

Este estudo buscou analisar o impacto da participação das mulheres no esporte, com foco no empoderamento feminino e na desconstrução de estereótipos de gênero, a partir da percepção das acadêmicas dos cursos de Educação Física. Os

resultados evidenciam que a prática esportiva desempenha um papel fundamental no fortalecimento da autoestima e autoconfiança das mulheres, contribuindo para o seu empoderamento e para a afirmação de sua presença em ambientes tradicionalmente masculinos.

Apesar dos avanços históricos e da crescente visibilidade feminina no esporte, as participantes ainda relatam a persistência de estereótipos e atitudes discriminatórias, que limitam sua atuação e desenvolvimento esportivo. Modalidades como futebol, MMA e basquete continuam marcadas por preconceitos que reforçam a ideia de que determinados esportes seriam “mais apropriados” para homens, o que revela a manutenção de barreiras culturais e sociais a serem superadas.

A pesquisa também ressaltou a importância da representatividade feminina, tanto na mídia quanto em espaços acadêmicos e esportivos, como fator motivador para a participação e permanência das mulheres no esporte. A visibilidade de atletas e figuras inspiradoras contribui para a construção de novos imaginários e para a desconstrução dos padrões tradicionais de gênero.

Entre as limitações do estudo, destaca-se o recorte amostral restrito às acadêmicas de um único centro universitário, o que restringe a generalização dos resultados. Recomenda-se que futuras pesquisas ampliem a abrangência e investiguem diferentes contextos sociais, faixas etárias e modalidades esportivas, além de aprofundar a análise das intersecções entre gênero, raça e classe social.

Por fim, reafirma-se o papel estratégico da Educação Física como instrumento de transformação social, capaz de promover a igualdade de gênero e o empoderamento feminino. É necessário que políticas públicas, instituições esportivas e a sociedade em geral continuem investindo na valorização, apoio e reconhecimento das mulheres no esporte, garantindo espaços inclusivos e livres de preconceitos.

## **Referências**

BIRRELL, Susan; COLE, Cherry Louise. Women, sport, and culture. **Champaign:** Human Kinetics, 1994.

BRACHT, Valter. **Sociologia crítica do esporte:** uma introdução. Campinas: Autores Associados, 1999.

BRASIL. Ministério do Esporte. **Relatório Mulheres no Esporte.** Brasília: Ministério do Esporte, 2018.

CUNHA, Suzana; ALMEIDA, Fabiana. O papel do esporte no empoderamento feminino: uma análise da autoestima. **Psicologia & Sociedade**, v. 28, n. 4, p. 631–642, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/vqFJtzTpMLzCRBkbStpTsfq>.

DACOSTA, Lamartine. **O limite invisível: a mulher no esporte**. Rio de Janeiro: Shape, 2006.

DELUCHI, Graziéle Baldo. **O empoderamento feminino através do esporte: posicionamento da Always Brasil na campanha #TipoMenina no Facebook**. 2016.

FERREIRA, Ana Carolina. Preconceito de gênero no esporte: um estudo sobre a desvalorização das atletas. **Revista de Estudos de Gênero**, v. 12, n. 2, p. 89–103, 2020.

FESTLE, Mary Jo. **Playing nice: politics and apologies in women's sports**. New York: Columbia University Press, 1996.

GIL, Gabriela. A participação da mulher no esporte ao longo da história. **Revista Brasileira de Educação Física**, v. 22, n. 2, 2008.

GOELLNER, Silvana Vilodre. Mulheres e esporte: novos tempos, velhos desafios. **Movimento**, Porto Alegre, v. 9, n. 2, p. 11–28, 2003.

GOELLNER, Silvana Vilodre. Mulher e esporte: novos tempos, velhos dilemas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 19, n. 3, p. 209–216, 2005.

GOMES, Isabel Cristina. Mulher e esporte: conquistas e desafios. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 32, n. 3, 2011.

IBERDROLA. **Iberdrola amplia seu compromisso com a igualdade a 800 mil mulheres esportistas**. 2024. Disponível em: <https://www.iberdrola.com/compromisso-social/esportefeminino>.

KNIJNIK, Jorge Davi. Esporte e gênero: questões contemporâneas. In: **Movimento**, Porto Alegre, v. 16, n. 3, p. 141–158, 2010.

KNIJNIK, Jorge Davi. Mulheres e esporte: uma perspectiva crítica. In: PINTO, Cláudia (Org.). **Gênero e esporte: práticas e discursos**. Local e editora não informados, 2014.

LENSKYJ, Helen. **Out of bounds: women, sport and sexuality**. Toronto: Women's Press, 1986.

MARINHO, Paloma Abelin Saldanha; GONÇALVES, Hebe Signorini. Práticas de empoderamento feminino na América Latina. **Revista de Estudios Sociales**, n. 56, abr. 2016. Disponível em: <http://journals.openedition.org/revestudsoc/9863>.

MARTINS, Patrícia Regina. A representatividade feminina no esporte: impactos na participação e inspiração das jovens atletas. **Revista Brasileira de Educação**

**Física e Esporte**, v. 32, n. 2, p. 249–260, 2018. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16642>.

MESQUITA, Luciana. Mulheres no esporte: trajetórias de conquistas e lutas. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 38, n. 2, p. 192–198, 2016.

MOREIRA, Larissa Ferreira. **Gênero e Educação Física: exclusão e resistência no ambiente acadêmico**. 2017. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/68792>.

OLIVEIRA, Renata; PEREIRA, Mariana. Desafios das mulheres atletas no esporte de alto rendimento: aspectos biológicos e sociais. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 41, n. 3, p. 245–259, 2019.

RUBIO, Katia. **Mulheres olímpicas**: trajetórias de brasileiras nos Jogos de 1932 a 2004. São Paulo: Cortez, 2001.

RUBIO, Katia. **A mulher nos Jogos Olímpicos**: conquistas e lutas. Movimento, v. 15, n. 4, p. 85–102, 2009.

RUBIO, Katia; VELOSO, Rafael Campos. As mulheres no esporte brasileiro: entre os campos de enfrentamento e a jornada heroica. **Revista USP**, São Paulo, n. 122, p. 49–62, 2019. DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.2316-9036.v0i122p49-62>. Disponível em: <https://revistas.usp.br/revusp/article/view/162617>.

SANTOS, Kelly Cristina dos; MOURÃO, Luciana. Mulheres negras no esporte olímpico: trajetória e resistência. **Revista Esporte e Sociedade**, n. 33, 2020.

SANTOS, Thaís; LIMA, Carolina. Mídia e esporte feminino: desafios para a visibilidade e o reconhecimento. **Revista Comunicação & Esporte**, v. 15, n. 1, p. 85–99, 2021.

SCOTT, Joan Wallach. Gênero: uma categoria útil de análise histórica. In: **Educação & Realidade**, Porto Alegre, v. 20, n. 2, p. 71–99, 1995.

SILVA, Erica Arlete da Conceição. **Igualdade, inclusão e empoderamento feminino através do esporte**. 2021. Trabalho acadêmico não publicado. Local e instituição não informados.

SILVA, Mariana Fernandes; SANTOS, Larissa Regina. Estereótipos de gênero e suas influências na prática esportiva feminina. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 40, n. 1, p. 35–47, 2018.

SIMÕES, Roberta; CASTRO, Mariana Matos. Mulheres nos Jogos Olímpicos: a conquista de espaços no esporte. **Revista da Educação Física**, v. 25, n. 1, 2014.

SOUSA, Rosana da Câmara Teixeira. **Proibidas de jogar: mulheres e futebol no Brasil**. Niterói: EDUFF, 2010.

TUBINO, Manoel José Gomes. A inserção histórica da mulher no esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 16, n. 2, p. 10–18, 2008.