

# Esporte Delas

13 de out | 2025 | Fortaleza/Ce

**PROTAGONISMO  
FEMININO  
EM MOVIMENTO:  
COMO MULHERES TÊM  
SUPERADO OBSTÁCULOS E  
ALCANÇADO CONQUISTAS  
NOS ESPORTES**



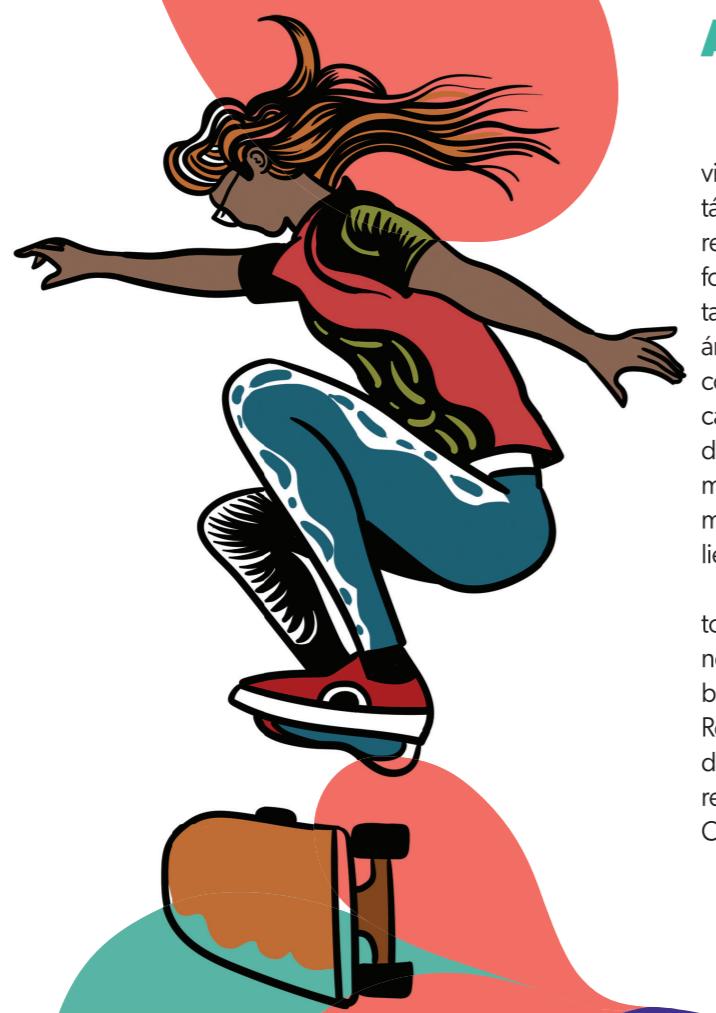
FUNDAÇÃO  
DEMÓCRITO  
ROCHA



## EDITORIAL

Elas seguem no jogo — e estão virando o placar. Há muito tempo as mulheres deixaram de ser espectadoras do jogo. Elas estão em campo, nas pistas, nas quadras, nas piscinas e nas comissões técnicas. Estão apitando, narrando, treinando, dirigindo e decidindo. E ainda assim, em pleno 2025, precisam provar que já deveria ser óbvio: que competência não tem gênero. O Esporte Delas nasce e renasce a cada edição com a missão de mudar essa história. De mostrar que o talento feminino não é exceção, é regra. Mas precisa de espaço, incentivo e visibilidade. O Brasil que vibrou com as medalhas de Rebeca Andrade, Rayssa Leal, Ana Patrícia e Duda é o mesmo país onde meninas como Arya Gabriela ainda precisam lutar para jogar futebol na escola. Mas o jogo está virando. Projetos como este ajudam a abrir caminhos para que mais meninas possam entrar em quadra — e permanecer lá. A cada oficina, a cada curso, a cada reportagem, nasce uma nova história de resistência, de corpo em movimento e de força coletiva. Este caderno é sobre isso: mulheres que insistem em existir nos espaços que um dia lhes negaram. Sobre árbitras que abriram portas, gestoras que romperam barreiras, atletas que transformaram dor em medaíha. Porque quando uma mulher conquista um espaço no esporte, não é apenas um placar que muda — é todo um campo de possibilidades que se abre.

Camilla Lima - Coord. Estúdio O POVO



## APRESENTAÇÃO:

O caderno "Protagonismo feminino em movimento: como mulheres têm superado obstáculos e alcançado conquistas nos esportes" registra o movimento de mulheres que transformam o esporte em espaço de voz, conquista e resistência. Reunindo trajetórias de atletas, árbitras, gestoras e jovens que enfrentam o preconceito, rompem barreiras e constroem novos caminhos dentro e fora das quadras, o conteúdo mostra o impacto do esporte na vida dessas mulheres e como ele se torna instrumento de mudança social. A busca - constante, cabe salientar - é por reconhecimento e igualdade.

O material integra a edição 2025 do projeto "Esporte Delas" e amplia o debate sobre gênero, inclusão e liderança no cenário esportivo brasileiro. Realizado pela Fundação Demócrito Rocha (FDR) com a Universidade Aberta no Nordeste (Uane), o projeto tem patrocínio da Enel e recebe apoio da Lei de Incentivo ao Esporte do Ceará e da Secretaria do Esporte cearense.

Lucas Casemiro - Jornalista Estúdio O POVO

## EXPEDIENTE

**FUNDAÇÃO DEMÓCRITO ROCHA (FDR)** | Presidente: **Luciana Dummar** | Diretor Administrativo-Financeiro: **André Avelino de Azevedo** | Gerente-Geral: **Marcos Tardin** | Gerente Educacional: **Deglacy Jorge Teixeira** | Gerente de Criação de Projetos: **Raymundo Netto** | Gerentes Editoriais Interinos: **Marcos Tardin, Deglacy Jorge Teixeira e Juliana Oliveira** | Gerente de Audiovisual: **Chico Marinho** | Gerente Técnico: **Ronald Almeida** | Coordenadora de Projetos e Relacionamento: **Fábricia Gois** | Coordenadora de Operações: **Juliana Oliveira** | Analista de Contas: **Narcez Bessa** | Analista de Licitações: **Aurelino Freitas**

**ESTÚDIO O POVO** | Diretor de Negócios: **Alexandre Medina Néri** | Gerente de Operações: **Michelle Walker** | Coordenadora de Conteúdo: **Camilla Lima** | Criação: **Jean Rocha** | Líder de Planejamento: **Luana Saraiva** | Texto: **Amanda Sobreira** | Edição: **Lucas Casemiro** | Design e Diagramação: **Alessandro Muratore**

**PROJETO ESPORTE DELAS** | Concepção e Coordenação Geral: **Valeria Xavier** | Gerente de Projetos: **Lela Pinheiro** | Analista de Operações: **Alexandra Carvalho** | Analista de Projetos: **Elizabeth Dantas** | Projeto Gráfico: **Andrea Araújo**

- 4** ELAS ESTÃO NO JOGO, MAS AINDA LUTAM PARA NÃO SER INVISÍVEIS

- 6** ESPORTE DELAS 2025 AMPLIA AÇÕES PARA INCLUSÃO FEMININA NO ESPORTE

- 8** A CEARENSE QUE ABRIU CAMINHOS PARA MULHERES NA ARBITRAGEM DA FIFA

- 10** COMO OS INCENTIVOS PODEM MUDAR A REALIDADE DE MENINAS E MULHERES NO CEARÁ

- 12** MENINAS E MULHERES NO ESPORTE: SUPERAÇÃO, TALENTO E PROTAGONISMO

- 14** PERFORMANCE E SAÚDE: MITOS E VERDADES SOBRE O SEXO FEMININO NO ESPORTE

- 16** TOP 15: ATLETAS E PERSONALIDADES DO ESPORTE MAIS SEGUIDAS NO INSTAGRAM



# ELAS ESTÃO NO JOGO, MAS AINDA LUTAM PARA NÃO SER INVISÍVEIS

Como o machismo e o racismo ainda afetam atletas, treinadoras, gestoras e jornalistas no esporte brasileiro

**O que temos visto ao longo dos séculos,** no mundo inteiro, seja nos esportes ou em qualquer outra área, é que as mulheres, mesmo em um contexto de misoginia e preconceito, alcançam feitos cada vez mais surpreendentes. Quando a roda gira e os incentivos aparecem, o resultado é um pódio completo, como aconteceu nas Olimpíadas de 2024, em Paris.

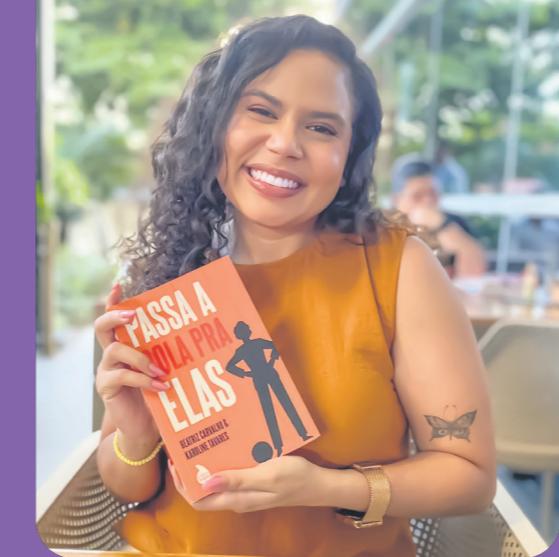


## Gestão feminina

Então, o que falta para que esse jogo vire e as mulheres ocupem cada vez mais espaço? Mulheres em cargos de gestão. A representatividade continua sendo um dos principais aliados na tentativa de romper esses estigmas. No Brasil, o caso recente mais emblemático é o de Leila Pereira, presidente do Palmeiras, a primeira mulher a presidir um clube no país. Desde que assumiu, em 2021, Leila já foi à público diversas vezes denunciar casos de machismo e misoginia. "Eu me sinto muito sozinha, na CBF, na Federação Paulista... não tem mais mulher na Série A, B ou C. E isso não pode ser tratado como normal porque não é. Precisa ser muito mais

equilibrado", disse certa vez, em uma coletiva no clube.

Em 2020, a jornalista cearense Beatriz Carvalho escreveu um livro para dar visibilidade às mulheres em cargos de gestão no esporte brasileiro. Escrita em parceria com a jornalista Karoline Tavares, a obra "Passa a Boa para Elas" aborda a questão histórica, dados da época e a história de grandes nomes femininos no esporte. "São histórias de protagonismo, de determinação e inspirações que quero carregar para sempre. Sei que sou uma sementinha de tantas outras que lutaram por mais", diz Beatriz, com orgulho.



**Muitas vezes se espera que eu erre ou que não tenha o mesmo conhecimento que meus colegas homens"**

Beatriz Carvalho

## O recorte racial

Beatriz também foi uma das primeiras mulheres negras no Ceará a trabalhar como comentarista esportiva na TV. Uma pressão que ela não esquece. "Muitas vezes se espera que eu erre ou que não tenha o mesmo conhecimento que meus colegas homens. Esse preconceito se manifesta de formas sutis e, em alguns casos, de maneira explícita. E vem de diferentes frentes", lembra.

Quando recebeu o convite para entrar no jornalismo esportivo em 2017, Beatriz sabia o que ia enfrentar. Mas foi o convite para ser comentarista na TV que gerou o alerta. "Como tudo que a gente se propõe a fazer é rodeado de questões, eu sabia que colocariam uma lente de aumento no meu trabalho. Mas eu sempre evitei ler comentários nas redes sociais e busquei me blindar dos preconceitos disfarçados de críticas que costumam aparecer".

Há poucos dias, os cearenses foram surpreendidos positivamente com outro exemplo de resistência e representatividade quando a Federação Cearense de Futebol anunciou que Maria Helena Sousa, funcionária da FCF desde 2010, era a única mulher do país a atuar como delegada na Série A do Campeonato Brasileiro 2025. "Ter uma instituição como a Federação Cearense de Futebol reconhecendo e dando oportunidade a uma mulher negra em um espaço predominantemente masculino é um privilégio muito grande," disse Maria Helena que também é militante de causas sociais.

## Fortaleza x Ceará

No Ceará, os clubes refletem disparidades históricas: o Ceará Sporting Club interrompeu as atividades de base feminina em 2025 devido à falta de calendário, enquanto o Fortaleza mantém equipes sub-17, sub-20 e profissional, com infraestrutura adequada, mas ainda sem alojamentos exclusivos para as atletas. O time profissional feminino do Ceará tem previsão orçamentária de cerca de R\$ 714 mil para 2025, enquanto o Fortaleza não divulgou valores para as categorias de base e o time profissional. Apesar do avanço em estrutura e peneiras, ainda há muita desigualdade em relação ao futebol masculino.

**Ter uma instituição como a Federação Cearense de Futebol reconhecendo e dando oportunidade a uma mulher negra em um espaço predominantemente masculino é um privilégio muito grande"**

Maria Helena



## Fora do campo

O desafio não se restringe ao futebol. No automobilismo, a presença feminina é historicamente limitada. O livro Corrida Invisível, da jornalista Juliete Costa, que também é uma mulher negra, resgata trajetórias de pilotos pioneiras, apresenta dados inéditos sobre participação feminina e mostra caminhos para que meninas sonhem em se tornar pilotos. A obra denuncia a escassez de apoio e visibilidade, destacando que, embora a representatividade aumente gradualmente, ainda há muito a avançar. "É contribuir um pouco para aumentar a discussão e os estudos sobre a temática das mulheres no automobilismo. Este trabalho é importante principalmente por destacar a presença feminina em um meio onde é tão difícil encontrar apoio", disse a autora.



O livro Corrida Invisível nasceu para direcionar olhares às histórias de pilotos que revolucionaram o automobilismo mundial

# ESPORTE DELAS 2025 AMPLIA AÇÕES PARA INCLUSÃO FEMININA NO ESPORTE

**Projeto oferece curso gratuito online e oficinas presenciais para incentivar a inclusão e permanência de meninas e mulheres no esporte**

**Enquanto o esporte foi território quase exclusivo** dos homens, mulheres eram sempre desencorajadas a participar, e a sociedade reforçava estereótipos que limitavam seus corpos, suas escolhas e seus sonhos.

No Brasil, a desigualdade se reflete em números. Segundo dados da ONU Mulheres Brasil, na puberdade, por exemplo, 49% das meninas abandonam a prática esportiva e a autoestima de uma menina tende a cair duas vezes mais do que a dos meninos.

Mas apesar do preconceito, da falta de incentivo e de infraestrutura, o esporte é uma ferramenta poderosa de empoderamento de meninas e mulheres, oferecendo oportunidades para desenvolver habilidades de autoestima, conhecimento sobre o seu próprio corpo, coragem para fazer escolhas e tomar iniciativas.

É nesse cenário que o Esporte Delas 2025, iniciativa da Fundação Demócrito Rocha com a Universidade Aberta do Nordeste (Uane), surge para criar oportunidades reais de inclusão, permanência e liderança para meninas e mulheres no esporte.

Depois de uma primeira edição de grande impacto em 2024, o projeto retorna ampliando horizontes, buscando sensibilizar profissionais da educação, gestores, comunidades e toda a sociedade para que

sejam agentes de mudança, criando ambientes seguros, acolhedores e potentes para a inclusão e permanência de meninas e mulheres no esporte.

“Queremos criar mais oportunidades para que meninas e mulheres possam acessar, permanecer e brilhar no esporte. Sabemos que no Brasil e no Mundo, muitas ainda enfrentam a falta de incentivo, desigualdade e pressão para seguir padrões. O projeto quer virar esse jogo, oferecendo conhecimento, inspiração e ferramentas práticas para quem atua ou sonha em atuar nesse campo”, afirma Daiany Saldanha, coordenadora de

meninas e mulheres no esporte.

Depois de uma primeira edição de grande impacto em 2024, o projeto retorna ampliando horizontes, buscando sensibilizar profissionais da educação, gestores, comunidades e toda a sociedade para que

**INSCREVA-SE NO CURSO  
ESPORTE DELAS 2025**



## Curso gratuito

O projeto oferece um curso gratuito e online, que está com inscrições abertas até o dia 20 de outubro, para explorar as diferentes dimensões da participação feminina no esporte. Com uma carga horária de 70 horas, o curso é dividido em quatro módulos que exploram desde os equívocos e ambiguidades do corpo feminino, passando pelo papel da escola na inclusão e permanência das meninas no esporte, até como o esporte pode ser tornar um fio condutor de promoção de autoestima, liderança e protagonismo feminino.

“Todos os módulos serão conduzidos por especialistas renomadas que trazem estudos de caso, experiências práticas e referências internacionais para enriquecer a formação, unindo conhecimento científico, experiência prática e sensibilidade social”, explica Daiany que também estará no time de profissionais.

Além de aprofundar a reflexão por meio do curso e dos conteúdos digitais, o Esporte Delas também se materializa em experiências presenciais. Os especialistas convidados irão ministrar oficinas nas escolas públicas de ensino médio de Fortaleza reunindo alunas e professoras de educação física em atividades que combinam rodas de conversa e experiências corporais como biodança e yoga.

“Mais do que aulas, são espaços de escuta e expressão, onde meninas podem compartilhar histórias, refletir sobre seu lugar no esporte e descobrir novas formas de fortalecer a autoestima, o corpo e as relações coletivas”, reflete Daiany.

Destinadas a até 60 alunas por escola, as oficinas contribuem para criar ambientes seguros e acolhedores, estimulando a permanência das meninas no esporte e reforçando o papel da escola como espaço de empoderamento e transformação.

Com duração de 90 minutos, cada encontro é conduzido por uma psicopedagoga e uma professora de educação física, garantindo um olhar cuidadoso, inclusivo e pedagógico.

**Queremos criar mais oportunidades para que meninas e mulheres possam acessar, permanecer e brilhar no esporte”**

Daiany Saldanha

## A evolução das mulheres no quadro de medalhas das Olimpíadas

**Delegação Brasileira**

	Rio 2016	Tóquio 2020	Paris 2024
<b>Total Medalhas</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>20</b>
Ouro	7	7	3
Prata	6	6	7
Bronze	6	8	10
medalhas para os homens	13	12	12
medalhas para mulheres	5	9	7

## Destaques do Brasil em Paris 2024



# A CEARENSE QUE ABRIU CAMINHOS PARA MULHERES NA ARBITRAGEM DA FIFA

**Depois de ser a primeira cearense nos quadros da Fifa, Eveliny Almeida segue fazendo história, agora como integrante da Comissão Nacional de Arbitragem da CBF**

**Com uma trajetória marcada pelo pioneirismo,** Eveliny Almeida fez história no futebol cearense e brasileiro ao se tornar a primeira árbitra do Estado a integrar o quadro internacional da Fifa. Filha de Assis Almeida, árbitro nas décadas de 1980 e 1990, e irmã de Almeida Filho, também árbitro e aspirante Fifa, ela cresceu cercada pelo universo da arbitragem e, ainda muito jovem, decidiu seguir esse caminho. Entrou para o quadro da Federação Cearense de Futebol aos 19 anos e, com apenas 27, alcançou o tão sonhado escudo da Fifa, quebrando barreiras em um espaço até então dominado por homens.

Hoje, aos 43 anos, Eveliny acumula passagens pelo quadro nacional da CBF, atuações em competições de alto nível e um trabalho de referência na **Federação Paulista de Futebol**. Em 2009, ela foi a primeira mulher a apitar a primeira divisão do campeonato cearense. Ao longo da carreira, enfrentou preconceitos e resistências, mas consolidou seu nome pela competência e dedicação, tornando-se inspiração para mulheres que sonham ocupar espaços de liderança e protagonismo no esporte.

No início do ano, Eveliny entrou para a história do futebol, mais uma vez. Ela é a primeira mulher cearense a fazer parte da **Comissão Nacional de Arbitragem da Confederação Brasileira de Futebol (CBF)**. Nesta entrevista exclusiva ao O POVO, Eveliny relembra os desafios da trajetória, comenta sobre o preconceito de gênero na arbitragem e reflete sobre a importância da representatividade feminina no futebol.



**O POVO -** O que te motivou a entrar na arbitragem e quais foram os principais desafios até chegar ao quadro internacional da Fifa?

**Eveliny Almeida -** Venho de uma família de árbitros, meu pai foi árbitro, meu irmão também foi árbitro, então isso me influenciou muito, pois eu convivia com arbitragem todos os dias dentro da minha casa.

**OP -** Você já enfrentou situações de machismo ou preconceito dentro do futebol? Como lidou com elas?

**EA -** Mulheres na arbitragem ainda enfrentam até hoje resistência no exercício da sua função nos campos. Sempre há julgamentos, críticas que se potencializam quando se tratam de mulheres. Mas estamos mostrando que competência não tem gênero e buscando sempre desempenhar nosso trabalho com excelência.

**OP -** Na sua visão, o espaço para as mulheres na arbitragem e em cargos de gestão evoluiu nos últimos anos?

**EA -** Acredito que sim e isso vai muito do que nós mulheres nos propomos a fazer. À medida que isso vai acontecendo, as oportunidades também aumentam. É uma consequência natural.

**OP -** Qual a importância da representatividade feminina no esporte e que conselho você daria para jovens que sonham seguir carreira no futebol?

**EA -** De mostrar que o ser humano, independente do gênero, cor ou religião, é capaz de fazer qualquer coisa. A maior conquista que podemos ter é de ser tratadas de forma igualitária. Então, para quem sonha em seguir carreira no futebol ou em qualquer área, meu conselho é: se dedique. Se capacite, estude, busque ferramentas que ajudem na qualificação do seu trabalho. É como falo, competência não tem gênero.

**OP -** O que significou para você ser a primeira mulher cearense no quadro internacional da Fifa?

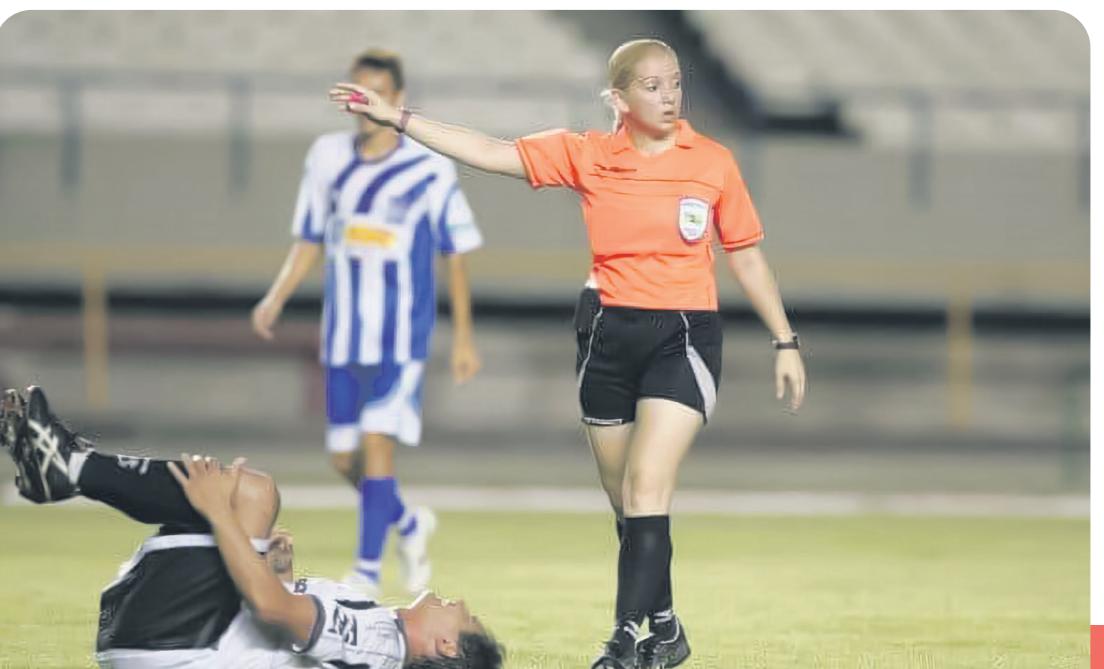
**EA -** Significou muito mais como pessoa do que como árbitra. Me mostrou que por mais que o meio não te dê condições, mesmo que haja preconceito, dificuldades, falta de apoio, você pode se sobressair com muito trabalho, se dedicando muito, se esforçando e principalmente sendo resiliente. Sempre falo que o trabalho responde e isso me fez chegar até onde muitos não acreditavam. Tenho muito orgulho dessa conquista, mas me orgulho muito mais das portas que foram abertas para que outras mulheres pudessem ser árbitras no meu Estado, essa é a maior conquista."

Eveliny toma posse como integrante da Comissão Nacional de Arbitragem da CBF



**Tenho muito orgulho dessa conquista, mas me orgulho muito mais das portas que foram abertas para que outras mulheres pudessem ser árbitras no meu Estado, essa é a maior conquista"**

Eveliny Almeida



# COMO OS INCENTIVOS PODEM MUDAR A REALIDADE DE **MENINAS E MULHERES NO CEARÁ**

O incentivo das escolas à participação feminina ajuda na construção de identidade e competências que só são desenvolvidas por meio do esporte

**A estudante Arya Gabriela** acaba de completar 12 anos e já começou a lutar para conseguir os seus direitos. Foi na coordenação da escola particular onde estuda e entregou um abaixo assinado com a adesão de várias outras estudantes, solicitando um time de futebol feminino da escola. Não conseguiu, mas depois de muito procurar, com a ajuda da família, Arya encontrou um local adequado para ela e treina futebol duas vezes por semana.

"Apesar de ter pessoas que acham que futebol é coisa de menino, eu continuo jogando e fazendo também com que as meninas joguem mais e participem mais dos jogos", explica a jovem.



Arya precisou lutar por um time de futebol feminino na escola particular

## A base

Se fosse um menino, sabemos que não haveria essa dificuldade. A professora Lucélia Souto, mãe da adolescente, conta que encontrou vários obstáculos, como a idade mínima para a prática de meninas, times mistos e grandes diferenças de idade.

"As escolinhas de futsal praticamente não têm times femininos, e o que encontramos tinha seletiva a partir dos 14 anos. Em alguns locais, a escolinha feminina reúne meninas de 8 a 18 anos, o que cria insegurança e desestímulo. Mas a Arya persiste, e é gratificante vê-la voltar do treino com sorriso no rosto", relata a professora Lucélia Souto, mãe de Arya.

Para a psicóloga do esporte e professora do curso de Educação Física da Universidade Federal do Ceará, **Lívia Viana**, o incentivo das escolas à participação feminina vai muito além do físico. Ajuda na construção de identidade e na consolidação de competências que só são desenvolvidas por meio de práticas esportivas.

"A falta desse incentivo gera dificuldades para que elas encontrem um espaço seguro, protegido, onde possam jogar e se desenvolver fisicamente, socialmente e emocionalmente. Além disso, o esporte permite aprender a cooperar, lidar com frustração, desenvolver força, capacidade cardiorrespiratória e autoestima", diz a especialista.

## Ceará Atleta

O **Ceará Atleta**, programa do Governo do Estado que apoia **jovens da rede pública e atletas de alto rendimento**, tem sido fundamental para alimentar os sonhos de quem busca no esporte um caminho de superação. O apoio financeiro é destinado a atletas e paratletas em situação de vulnerabilidade, que representam o estado em diversas modalidades esportivas.

A carateca Letticia Maria Lins de Souza, de 32 anos, foi contemplada com a bolsa de alto rendimento no ano passado. Ela treina desde os quatro anos de idade, inspirada pelo pai. Dos irmãos, foi a única que seguiu no esporte e nunca deixou de acreditar nos próprios sonhos, dedicação que a levou a conquistar três títulos mundiais, o primeiro aos dez anos. A participação no último campeonato na Argentina só foi possível graças ao auxílio da iniciativa estadual.

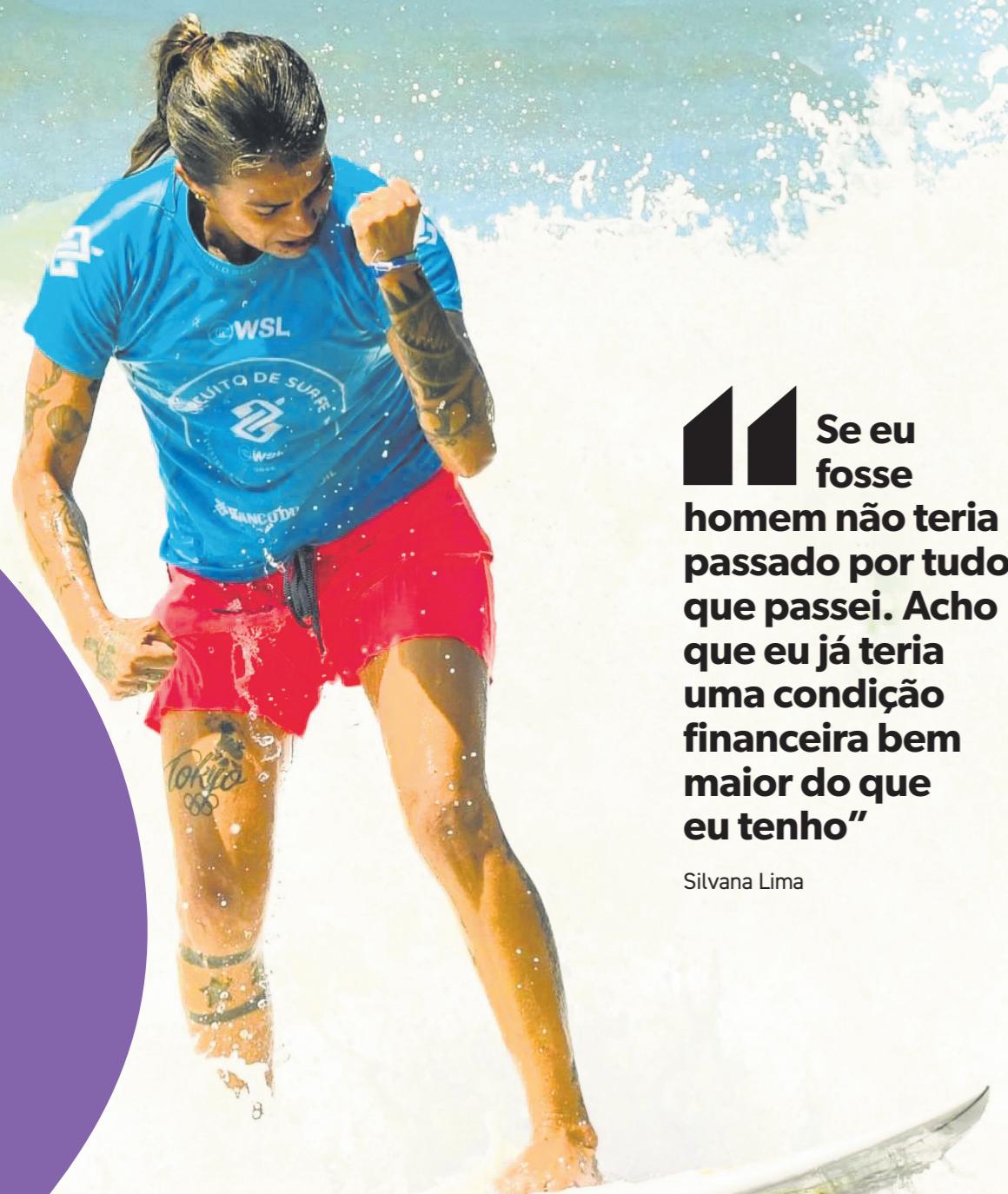
"Esse apoio financeiro faz toda a diferença não só em torneios internacionais, mas também nos estaduais e regionais, garantindo que a gente consiga se preparar melhor e alcançar grandes resultados", afirma a atleta que treina com o Sensei Gabriel Alves, no Instituto Social Dom TITA.

Letticia acaba de disputar o campeonato brasileiro de karatê que aconteceu em Fortaleza e saiu com quatro medalhas, uma de prata e três de bronze. Agora, ela se prepara para o PanAmerican no que acontece em novembro em Natal. Apesar de tantas medalhas e campeonatos, a atleta está sem patrocínio.

O edital do Ceará Atleta é uma iniciativa do Governo do Ceará, por meio da Secretaria do Esporte (Sesporte), e segue aberto até o próximo dia 5 de outubro.



# MENINAS E MULHERES NO ESPORTE: SUPERAÇÃO, TALENTO E PROTAGONISMO



**Se eu fosse homem não teria passado por tudo que passei. Acho que eu já teria uma condição financeira bem maior do que eu tenho”**

Silvana Lima

**Apesar das barreiras, atletas cearenses inspiram novas gerações e projetos como o Esporte Delas fortalecem a inclusão feminina**

**Durante décadas, o esporte foi território exclusivo dos homens, enquanto mulheres eram desencorajadas a participar, e a sociedade reforçava estereótipos que limitavam seus corpos, suas escolhas e seus sonhos. No Brasil e no mundo, essas barreiras históricas se refletem em números. Em 1896, durante as primeiras Olimpíadas modernas, em Atenas, apenas homens podiam competir. Quatro anos depois, em Paris, 22 mulheres participaram da disputa, e somente em 2024, nas Olimpíadas de Paris, houve equiparação de gênero, com 5.250 homens e 5.250 mulheres participando dos jogos.**

Nomes como **Marta, Maria Lenk, Melânia Luz, Daiane dos Santos e Rebeca Andrade** mostraram que a força de vontade e o talento feminino sempre estiveram presentes, mesmo em meio à falta de estrutura e reconhecimento. Mas para muitas meninas, essas histórias permanecem distantes. Segundo a **ONU Mulheres Brasil**, **49% das meninas** abandonam a prática esportiva durante a adolescência, e a autoestima feminina nessa fase tende a cair duas vezes mais que a dos meninos.

Silvana Lima

## Desafios estruturais

Dados da **UNESCO** reforçam a urgência de políticas inclusivas: 21% das atletas relataram ter sofrido algum tipo de abuso sexual na infância no esporte; 49% das meninas abandonam a prática durante a adolescência, seis vezes mais do que os meninos; e apenas 30% das maiores federações esportivas do mundo são presididas por mulheres. A disparidade salarial e a falta de liderança feminina são problemas estruturais que afetam diretamente oportunidades, desenvolvimento e direitos humanos.



**Saí do Álvaro Weyne com apenas um tênis para viver em outro país, mas quem acredita sempre alcança”**

Elaine Gomes

## Made in Ceará

Atletas cearenses também enfrentaram desafios semelhantes. A pivô **Elaine Gomes**, Campeã mundial com a Seleção Brasileira de handebol em 2013, bi pan-americana e campeã sul-americana conta que começou a jogar ainda criança no Álvaro Weyne, periferia de Fortaleza, e aos 13 anos precisou se emancipar para assinar seu primeiro contrato profissional em Santa Catarina.

“O Handebol começou pra mim na escola, conheci no interclasse que tinha na semana cultural, depois comecei na escolinha com o Professor Paulinho e também no Colégio Manuel da Silva e aí me apaixonei real. Saí do Álvaro Weyne com apenas um tênis para viver em outro país, mas quem acredita sempre alcança”, lembra a atleta de 33 anos, que hoje defende o time Handball Club Hapoel Ashdod, de Israel.

Mas foi quando jogou na Europa, que Elaine enfrentou os maiores problemas como jogadora profissional. Além das barreiras de linguagem e do frio, a atleta encarou o preconceito estrutural dentro dos clubes, além de salários atrasados e tratamento desigual. “Prêmios não pagos depois de ganhar as competições, a comunicação era agressiva e muitas vezes o respeito sumia. Quando eu questionava a diferença de tratamento, era ameaçada até de ter o salário cortado”, diz.

A surfista cearense **Silvana Lima** também relata as dificuldades ao longo dos quase 20 anos de carreira. A veterana, que acaba de ganhar o vice-campeonato durante a 3ª etapa do Circuito Banco do Brasil de Surfe 2025 na Praia da Vila, em

### Desafios da Participação Feminina no Esporte

#### Abuso sexual na infância

**21%**

das atletas relataram ter sofrido algum tipo de abuso sexual durante a prática esportiva na infância.

#### Abandono do esporte na adolescência

**49%**

das meninas deixam a prática esportiva durante a adolescência

#### Liderança feminina

**30%**

das maiores federações esportivas do mundo são presididas por mulheres apenas

Fonte: Unesco

# PERFORMANCE E SAÚDE: MITOS E VERDADES SOBRE O SEXO FEMININO NO ESPORTE



## O corpo de pessoas do sexo feminino sempre

dançou entre força e delicadeza. Foi medido, julgado, contido. E, ainda assim, continuou em movimento. Por muito tempo, disseram que ele era instável, imprevisível e difícil de entender. A menstruação virou sinônimo de fraqueza, agravidez foi tratada como pausa e o ciclo hormonal, como obstáculo.

Hoje, a Ciência avança para desmistificar essas crenças e entender esses corpos em toda a sua complexidade. Uma delas é sobre a performance em si, cujo desempenho era frequentemente medido por parâmetros masculinos.

A personal trainer e pesquisadora **Ariane Brito**, mestrandona em Ciências Morfológicas pela Universidade Federal do Ceará (UFC), lembra que a maior parte das diretrizes de treino ainda é baseada em estudos com pessoas do sexo masculino, o que cria lacunas de conhecimento. "O verdadeiro desafio ainda está na falta de protocolos específicos voltados ao corpo feminino", afirma.

Entre os assuntos mais mistificados está a menstruação. Ariane explica que o ciclo menstrual é dividido em duas fases: a **folicular**, marcada pela presença

do estrogênio, e a **lutea**, na qual há aumento da progesterona. Essas variações hormonais, segundo ela, afetam o metabolismo, a retenção de líquidos e a percepção de esforço, mas de forma leve e altamente individual.

"Não há uma fase do ciclo em que todas as mulheres rendam melhor ou pior. Algumas atletas relatam pior desempenho na menstruação devido a cólicas, fadiga ou queda de ferro, mas outras mantêm ou até melhoram o rendimento", pontua Ariane. "O corpo da mulher não é instável. Ele é dinâmico. E quando a atleta aprende a respeitar esse ritmo, a performance se torna mais consistente", garante.

Para desmistificar ideias cristalizadas sobre a performance do sexo feminino no esporte, a pesquisadora defende que é urgente **incluir mais mulheres em pesquisas e cargos técnicos** e criar **protocolos baseados em dados femininos**, não apenas adaptados dos masculinos. "A igualdade de performance começa na produção de conhecimento", resume. "Precisamos de financiamento e visibilidade para a ciência do esporte feminino, ainda subfinanciada globalmente", reivindica.

## Lesões e corpo em adaptação

As diferenças anatômicas e hormonais também explicam por que algumas lesões são mais frequentes em mulheres. A **lesão do ligamento cruzado anterior (LCA)**, por exemplo, é até oito vezes mais comum nelas, influenciada pelo alinhamento entre quadril e joelho e pela ação do estrogênio na flexibilidade ligamentar.

Outras condições, como **síndrome patelofemoral, fraturas por estresse e tendinites**, estão relacionadas a fatores como desequilíbrio muscular, sobrecarga e padrões de movimento repetitivos.

"O corpo da mulher não se lesionará mais por ser mais 'fraco', mas porque o esporte ainda não foi plenamente desenhado para ele", reforça Ariane. Mas com treinos bem estruturados, fortalecimento muscular e descanso adequado, o corpo feminino mostra sua maior característica: a **capacidade de adaptação**.



## Quando o corpo vira aliado

A triatleta **Izabelle Jereissati**, 29, encontrou no esporte um processo de autoconhecimento. Incentivada pela mãe, **Ana Paula Jereissati**, também triatleta, ela viu no triatlo uma forma de tratamento para a **compulsão alimentar** e um caminho para reconstruir a relação com o próprio corpo.

Antes de chegar ao triatlo, Izabelle se dedicava apenas à corrida, e as primeiras lesões não demoraram a aparecer: **tendinite da pata de ganso, fratura por estresse e encurtamento do psoas**.

Hoje, ela reconhece que o amadurecimento esportivo veio justamente da dor.

"Aprendi muito a me observar e a me escutar. Passei a me atentar a detalhes que antes passavam despercebidos, como: descanso também é treino; e alongamento, mobilidade, flexibilidade e treinos de força são peças essenciais se eu desejo ter longevidade, não só no esporte como na minha vida", relata.

A atleta também fala sobre a pressão estética e os mitos que cercam o corpo de pessoas do sexo feminino nas provas de resistência. "Lutei contra isso durante um bom tempo até entender que podemos sim melhorar fisicamente, e eu amo me cuidar, mas não podemos alterar nossa estrutura corporal original", diz, lembrando que acreditava ser preciso ter "pernas finas e um corpo super 'slim' para correr rápido".

Hoje, ela treina respeitando o próprio ciclo menstrual e as oscilações naturais do corpo. "Existem dias onde tudo vai encaixar e eu vou bater os meus recordes. Mas também sei que vão existir dias que um simples treino ou prova não vai encaixar, e tá tudo bem! Isso é respeito ao meu corpo e à minha fase do ciclo."

## Força e estratégia

Enquanto Izabelle descobriu no triatlo um caminho de equilíbrio, **Karoline Holanda**, 29, professora de Educação Física e praticante de **CrossFit**, transformou o treino em ferramenta de reconstrução física e emocional. Depois de sofrer uma lesão no joelho, ela passou a usar a modalidade como reabilitação.

"Por incrível que pareça, eu entrei no CrossFit para curar uma lesão", conta. "Eu treino três a quatro vezes por semana e faço complemento intercalado: posterior, glúteo, quadríceps, justamente para fortalecer o joelho. Caso eu esteja sentindo algo, ou não faço o exercício que estava me causando dor, ou uso a joelheira para ajudar na estabilização", descreve a também consultora em musculação.

A experiência trouxe também maturidade para equilibrar intensidade e pausa. "É interessante que todo mundo conheça os seus limites. O descanso também é mais necessário do que um treino para você 'resetar' e treinar melhor no outro dia", recomenda.

Diagnosticada com **endometriose**, Karoline lida diariamente com as oscilações hormonais. "Pré-menstruação você se sente cansada, inchada, tudo vira motivo para faltar. Durante a menstruação, sente mais cansaço, falta de ar e desconforto. É complicado, mas vale a pena, porque o exercício melhora os sintomas. E no pós-menstruação, parece que você está no auge da sua força", compartilha.

O benefício do treino chega também como forma de equilíbrio mental. "Por muito tempo o exercício físico foi uma forma de tratamento para mim, e ainda é uma forma de prevenção. Quanto melhor você treina, melhor você fica bem psicologicamente, melhor com seu corpo", recomenda.



## Ciclo, desempenho e corpo feminino no esporte



Por **Ariane Brito**, personal trainer e mestrandona em Ciências Morfológicas (UFC)

### Ciclo menstrual e performance

Fase folicular (1º ao 14º dia)

Predomina o estrogênio, favorecendo disposição, resistência e força.

Fase Lutea (15º ao 28º dia)

Aumento de progesterona, que pode causar fadiga, inchão e queda de energia.

### Gravidez e atividade física

O exercício não é contraindicado para gestantes saudáveis.

A ACOG (2020) recomenda 150 minutos de atividade moderada por semana.

Benefícios: melhora do humor, circulação, sono e condicionamento.

### Lesões e desigualdade científica

Mulheres têm 6 a 8 vezes mais risco de lesão no ligamento cruzado anterior (LCA).

Isso se deve a diferenças anatômicas, hormonais e biomecânicas.

A maioria dos protocolos de treino ainda é baseada em corpos masculinos.

### Futuro do esporte feminino

Incluir mais mulheres em pesquisas e cargos técnicos. Criar protocolos de treino e dados fisiológicos femininos.

Financiar a ciência do esporte voltada ao corpo feminino.

# TOP 15:

## Atletas e personalidades do esporte mais seguidas no Instagram

Termômetro de popularidade, o número de seguidores nas redes sociais dizem sobre o alcance de vozes femininas no esporte.  
Saiba quem são as atletas brasileiras mais seguidas da rede

RANKING	ATLETA	NÚMERO DE SEGUIDORES
1	<b>Rebeca Andrade</b> (Ginástica Artística)	11,3 milhões de seguidores
2	<b>Rayssa Leal</b> (Skate)	9 milhões de seguidores
3	<b>Flavia Saraiva</b> (Ginástica Artística)	5,5 milhões de seguidores
4	<b>Beatriz Souza</b> (Judô)	3 milhões de seguidores
5	<b>Marta Silva</b> (Futebol)	2,9 milhões de seguidores
6	<b>Julia Soares</b> (Ginástica Artística)	2,6 milhões de seguidores
7	<b>Jade Barbosa</b> (Ginástica Artística)	2 milhões de seguidores
8	<b>Lorraine Oliveira</b> (Ginástica Artística)	1,9 milhão de seguidores
9	<b>Gabi Guimarães</b> (Vôlei)	1,9 milhão de seguidores
10	<b>Amanda Nunes</b> (MMA)	1,8 milhão de seguidores
11	<b>Rosamaria</b> (Vôlei)	1,8 milhão de seguidores
12	<b>Thaís Dáher</b> (Vôlei)	1,7 milhão de seguidores
13	<b>Ana Paula Henkel</b> (Vôlei)	1,6 milhão de seguidores
14	<b>Daiane dos Santos</b> (Ginástica Artística)	1,4 milhão de seguidores
15	<b>Laís Souza</b> (Ginástica Artística)	1,3 milhão de seguidores

Fonte: Estudo IBOPE | REPUCOM - Women and Sports 2025.

(Nota: Dados da coleta em 07/02/2025 - somente dados dos perfis oficiais no Instagram das atletas e personalidades do esporte)