



FOLHA INFORMATIVA

Treinadoras: dirigir outros desafios

Olá a todas e todos,



Esta é a folha informativa de Setembro do projecto Treinadoras: dirigir outros desafios da Associação Portuguesa a Mulher e o Desporto (APMD). Todo o conteúdo está disponível em www.mulheresdesporto.org.pt/treinadoras/index.html.

Caso não tenha interesse em recebê-la, basta enviar um e-mail para treinadoras@mulheresdesporto.org.pt



Contactos

Treinadoras: dirigir outros desafios

Rua Thomaz de Mello, 2 – ABC
2770 - 167 Paço de Arcos

<http://www.mulheresdesporto.org.pt/treinadoras/index.html>

treinadoras@mulheresdesporto.org.pt

Telefone: 214 425 131

SEMINÁRIO TREINADORAS: DIRIGIR OUTROS DESAFIOS

LISBOA 16 DE OUTUBRO - CENTRO CULTURAL DE BELÉM

Apresentação do livro Treinadoras: dirigir outros desafios

Esta publicação acolhe o estudo diagnóstico sobre as treinadoras em Portugal realizado no âmbito do projecto *Treinadoras: dirigir outros desafios*, com financiamento do POPH/QREN.

Tornar visível o hiato entre a igualdade de direitos entre mulheres e homens, consagrada constitucionalmente, e as desigualdades de facto é uma questão prévia não apenas à compreensão mas sobretudo à acção sobre o mundo social.

Os resultados deste estudo constituem mais um passo na percepção do problema da desigualdade entre mulheres e homens no desporto. A igualdade concebida apenas de maneira formal e abstracta não conduz a alterações no modo de pensar, fomentar e organizar o desporto.

O Estado escolheu as federações desportivas para principal parceiro na obrigação constitucional do exercício do direito à cultura física e ao desporto. Elemento central na organização e promoção do desporto, às federações desportivas cabe também a missão de assegurar os diferentes

níveis de prática, a formação e a intervenção nas actividades do Desporto Escolar.

É justamente às federações desportivas que, com gosto, devolvemos este instrumento, esperando que contribua para o desenvolvimento de propostas e medidas concretas de actuação, com a finalidade de efectivar o direito ao desporto em igualdade, nos vários âmbitos da participação desportiva.

A APMD aproveitará a organização do Seminário, que se realizara no dia 16 de Outubro, no Centro Cultural de Belém, para divulgar a sua nova publicação. A apresentação do livro estará a cargo da treinadora olímpica Ida Pereira.

Ida Pereira é licenciada em Educação Física (INEF) e foi professora de Educação Física do 2º e 3º Ciclos. Foi juíza internacional de ginástica rítmica e como tal esteve presente nos Jogos Olímpicos de Sidney (2000), Atenas (2004) e Pequim (2008). Treinadora de ginástica rítmica desde 1978, no Sport Algés e Dafundo desde 1980, foi treinadora olímpica nos Jogos Olímpicos de Seul (1988) e Barcelona (1992).



ENTREVISTA ANA CATARINA NEVES

Pela primeira vez na história dos “femininos” de basquetebol, Portugal subiu ao pódio com a conquista da medalha de bronze, no Campeonato da Europa de sub-16 (B) realizado em Skopje, capital da Macedónia, entre 12 e 23 de Agosto. Uma proeza das jovens basquetebolistas dirigidas pela treinadora Ana Catarina Neves.

Em entrevista à APMD, a seleccionadora salienta a importância deste feito e transmite alguns dos saberes que aplica nos treinos para que as suas atletas atinjam níveis cada vez mais exigentes.

Licenciada em Ciências do Desporto pela Faculdade de Motricidade Humana, UTL, Catarina Neves dá a sua opinião sobre o panorama actual do basquetebol nacional e a relação entre o desporto escolar e o desporto federado, entre outros assuntos.

**APMD - Como surgiu a sua paixão pelo basquetebol e pela carreira de treinadora?**

A paixão pelo jogo surgiu logo como jogadora. Durante alguns anos fui atleta do clube da minha terra, o Anadia Futebol Clube. Nessa altura, praticamente todas as raparigas experimentaram jogar basquetebol. Eu adorava a competição. Entrei para a Faculdade para me licenciar em Ciências do Desporto e rapidamente comecei a treinar uma equipa de jovens jogadoras. Agora é uma necessidade estar ligada ao basquetebol.

APMD - Fale-nos do seu percurso profissional, clubes que tem representado e prémios conquistados.

Comecei a carreira de treinadora após ter acabado a licenciatura em Ciências do Desporto. O primeiro clube que treinei foi o Anadia, e durante oito anos percorri todos os escalões femininos. Depois, durante dois anos, treinei o escalão feminino de sub-14 no Sangalhos Desporto Clube. Estou há cinco anos no Centro Nacional de Treino, Colégio do Calvão/Vagos, uma estrutura criada pela Federação Portuguesa



de Basquetebol para jovens raparigas sub-15 e sub-16. Nos últimos anos fui treinadora adjunta da Selecção Nacional Feminina de sub-16, e neste último ano sou a treinadora principal.

Destaco, claramente, o 3.º lugar conquistado este Verão, no Campeonato da Europa Feminino de sub-16, Divisão B.

APMD - Actualmente, é difícil às mulheres entrarem para o basquetebol?

Não senti essa dificuldade no meu percurso de treinadora. Aliás tanto a nível associativo como federativo sempre me pareceu que havia apoio e incentivo à

participação das mulheres no processo de treino. Contudo, o que se verifica é que há poucas treinadoras de basquetebol. Associo esta escassez às tarefas das mulheres casadas e com filhos, ou seja, ao estatuto da Mulher na nossa sociedade.

APMD - Alguma vez se sentiu, ou sente, discriminada por ser mulher?

Não, não senti ou sinto qualquer discriminação. Contudo, é notório que os escalões femininos do desporto são encarados e apoiados de forma diferente dos masculinos. Os recursos financeiros, as infraestruturas de suporte, o



reconhecimento, a afirmação e possibilidade de fazer carreira são alguns aspectos em que as desigualdades são evidentes.

APMD - Enquanto treinadora sente que tem as mesmas condições de tratamento que os seus colegas treinadores?

Tal como disse anteriormente há aspectos distintos quer se trate dos escalões femininos ou masculinos. Mas se na função que desempenho actualmente, estivesse um colega treinador penso que não lhe proporcionariam condições diferentes das que me proporcionam a mim. Agora, se em vez de treinar raparigas eu treinasse rapazes, então sim, penso que as condições de tratamento seriam diferentes das que usufruo actualmente....

APMD - Quais as motivações para o seu trabalho diário?

O que mais me motiva é poder trabalhar, diariamente, com técnicos de valor e de reconhecido mérito e assim poder continuar a minha formação e evolução como treinadora. Depois é o prazer de poder treinar jovens “profissionais” habilidosas, com enorme potencial e motivadas para fazer sempre mais e melhor. Claro está, dá um imenso prazer verificar o quanto “crescem” e evoluem.

APMD - A selecção nacional conquistou uma medalha de bronze no Europeu de Sub-16. O que representa para si este prémio?

A medalha conquistada representa o “prémio” do trabalho e dedicação. Foi uma enorme satisfação estar no pódio

e sentir que vale a pena o sacrifício e o investimento na modalidade. Vem também atestar que é possível e legítimo alcançar outros patamares competitivos dignos de registo nos escalões femininos quando as condições de treino e de desenvolvimento das nossas atletas são adequadas e potencializadas. É muito bom sentir que as nossas jovens são capazes de encarar a competição internacional com a confiança necessária para discutir os jogos e serem competitivas.

APMD - De certo que já fez vários balanços da sua carreira como treinadora. O que se propõe realizar no futuro próximo?

Ser treinadora implica fazer avaliações e balanços, sistematicamente. Sinto-me uma privilegiada por ser treinadora no Centro Nacional de Treino e ser seleccionadora de sub-16, porque significa trabalhar com jovens talentosas, motivadas, e com grandes ilusões no mundo do basquetebol. Depois disto, a motivação extrema seria ser treinadora em exclusivo e profissionalmente, porque para além de treinadora sou professora de Educação Física.

APMD - Como professora e treinadora tem um conhecimento profundo das realidades do desporto na escola e do desporto federado. Como avalia o desporto na escola nas últimas duas décadas? Como definiria as relações entre o desporto na escola e o desporto federado? De que forma se poderia potencializar mais esta relação?

O desporto escolar e federado são efectivamente

realidades distintas. Actualmente, vejo o desporto escolar apenas como uma forma de alunas/os usufruírem de vivências numa determinada modalidade, e de os clubes federados fazerem a sua captAÇÃO. Actualmente, e devido aos horários, no contexto do Desporto Escolar não é possível conseguir um volume de treino compatível com uma evolução significativa das/os jovens.

As escolas que normalmente ganham as competições nacionais do Desporto Escolar têm sempre um grande número de alunas/os federadas/os nos grupo/equipa. Na minha opinião, com outro tipo de horários lectivos (acabar as aulas mais cedo) que efectivamente valorizasse a prática desportiva... Se as/os alunas/os depois das suas aulas “normais”, tivessem o seu treino e depois pudessem ir para casa, fazer as suas tarefas de casa, de escola, brincar ver televisão, etc., era fantástico.

Vejo no Desporto Escolar a forma de alargar a base de praticantes desportivos do país e de organizar uma competição regular e sistemática até um escalão de sub-14 ou sub-16. Depois numa fase posterior, e mais especializada, vejo o desporto federado a assumir o treino e a competição destes praticantes.

APMD - Na sua opinião, quais as principais competências que um/a treinador/a deve desenvolver para liderar jovens e ter impacto positivo nas suas vidas?

Na minha opinião deve possuir dois tipos de competências distintas: técnicas/profissionais e sociais.



A nível técnico/profissional, é necessário dominar os conteúdos técnico-tácticos da modalidade e os conhecimentos relacionados com a organização e planificação do processo de treino. Além destas, é necessário ter a

capacidade de condução e avaliação do treino, e da competição, e ainda competências pedagógicas elevadas.

No domínio social, é importante ser líder e

empreendedor, conseguir um bom relacionamento interpessoal, ter espirito de equipa, muito boas capacidades de organização e comunicação. Finalmente, ter elevada auto-estima e estabilidade emocional.

UM PRIMEIRO OLHAR SOBRE A NOVA PUBLICAÇÃO DA APMD



Prática desportiva

Em 2009, estavam inscritos em 58 federações desportivas 496.489 praticantes: 375.645 homens (75,7%) e 120.844 mulheres (24,3%).

Na última década, cresceu o número de inscrições: 115,5% no sector feminino, 43,8% no masculino. Nos praticantes federados com deficiência, o crescimento foi muito inferior à média nacional (14%).

As taxas de feminização diminuem com o aumento da idade: superior nas raparigas, escalões até júnior (28,2%) e no escalão júnior (27,6%), diminuindo no escalão sénior (18,3%) e no veterano (13,8%).

Os indicadores sugerem elevadas taxas de abandono do desporto. Para a maioria das raparigas, a prática desportiva, regular e organizada, parece ser um episódio efémero, concentrado no período entre o final da infância e o início da adolescência (10-15 anos).

Desporto Escolar

Na última década tem vindo a ser confirmado o reduzido impacto do Desporto Escolar. No ano lectivo de 2009/2010, o número provável de discentes abrangidos pelas actividades desportivas estaria situado entre 158.737 e 79.369, com uma taxa de participação de 12,9%, ou de apenas 6,4%: para as raparigas seria de 6 praticantes por cada 100 alunas, ou de apenas 3 em 100.

Enquadramento do desporto federado

Direcção

Em 2010, os sete órgãos estatutários das 62 federações desportivas integram 1.464 pessoas como membros efectivos: 1.262 homens (86,2%) e 202 mulheres (13,8%). As federações de Ciclismo, Lutas Amadoras e Rugby não incluem nenhuma mulher. A maioria das federações não inclui mulheres nos seus órgãos estatutários, à excepção do Conselho de Disciplina.

Existem 2 casos excepcionais em termos de equilíbrio entre mulheres e homens na Direcção: Dança Desportiva (37,5%) e Remo (50,0%).

Arbitragem

Em 2009, estavam inscritos em 53 federações desportivas 15.613 agentes com actividade na arbitragem: 12.482 homens (79,9%) e 3.131 mulheres (20,1%). Onze federações não registam nenhuma inscrição de árbitras/juízas. O número de árbitras/juízas de atletismo (1.110) representa mais de 1/3 do total.

Treino

Em 2009, estavam inscritos em 47 federações desportivas 21.270 treinadores: 17.996 homens (86,6%) e 3.274 mulheres (15,4%). Não inscrevem nenhuma treinadora a federações de Boxe, Desportos de Inverno, Equestre e Tiro. A última década que corresponde ao período de realização de três olímpíadas, o atletismo foi o único desporto que integrou uma treinadora na missão portuguesa aos Jogos Olímpicos de Sidney (2000), Atenas (2004) e Pequim (2008). Em Sidney esteve também uma treinadora de voleibol.

Quem são as treinadoras?

I. É uma mulher jovem, com uma idade média de 33 anos, solteira, residente e a trabalhar nos distritos de Lisboa, Porto e Setúbal, com um nível de



escolaridade elevado (80% com ensino médio/superior, grande parte na área da Educação Física ou Desporto); com uma trajectória marcada por um grande envolvimento em todas as dimensões da actividade desportiva, praticante de desporto federado na modalidade em que agora é treinadora.

II. A actividade de treinadora circunscreve-se aos escalões de formação, principalmente nos desportos colectivos, e aos escalões femininos, com menor visibilidade, prestígio, reconhecimento e valorização social. O acesso das mulheres ao enquadramento das equipas principais e/ou de escalões masculinos constitui um obstáculo a transpor;

III. A profissão principal é a docência, sendo complementar a actividade de treinadora;

IV. Trabalha em média cerca de 41h por semana, auferindo rendimentos mensais entre os 1000€ e 1500€;

V. O aumento da carga horária do novo modelo de formação e os custos da formação de treinadores em alguns desportos, foram considerados factores muito penalizadores que dificultam o acesso de mulheres ao treino desportivo ou podem influenciar a sua permanência nesta actividade;

VI. As treinadoras apresentam reduzidos índices de interrupção da actividade e níveis de satisfação extremamente elevados como, por exemplo, a

influência e poder de decisão que detêm, e não mostram incertezas quanto à possibilidade de continuarem.

VII. O facto de exercerem uma dupla actividade profissional, de professora e treinadora, não as dispensa das responsabilidades do trabalho doméstico e dos cuidados com as crianças, verificando-se uma situação de profunda assimetria, apesar de em determinadas tarefas existir uma delegação em ajuda de familiares ou em aquisição de serviços domésticos. A participação masculina parece ser maior em tarefas relativas à alimentação e ao cuidado das crianças. A dificuldade de conciliar a vida familiar com a actividade complementar do treino constitui também um obstáculo a transpor.

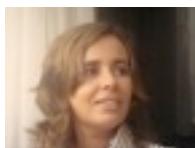
SEMINÁRIO TREINADORAS: DIRIGIR OUTROS DESAFIOS

Programa		
9.30h		
Recepção de participantes	Moderação: Alda Pena - Associação Portuguesa Mulheres e Desporto	Paula Silva - Associação Portuguesa Mulheres e Desporto
10.00h		
Abertura Isabel Cruz. Associação Portuguesa Mulheres e Desporto José Curado. Confederação Portuguesa das Associações de Treinadores	11.45h Debate	15.30h Debate
	12.30h Almoço	16.00h Apresentação do livro <i>Treinadoras: dirigir outros desafios</i> Ida Pereira. Treinadora do Sport Algés e Dafundo
10.15h <i>Mulheres e Desporto em Portugal: a caracterização possível.</i> Daniela Costa. Projecto Treinadoras: dirigir outros desafios	14.30h <i>Subrepresentação em escalões absolutos e masculinos: uma escolha ou obstáculo?</i> Cristina Almeida. Projecto Treinadoras: dirigir outros desafios	16.30h Encerramento
10.45h <i>Painel I. Treinadoras na alta competição. Exceção à regra?</i> Ana Oliveira - Federação Portuguesa de Atletismo. Maria João Filipe - Federação Portuguesa de Natação.	14.50h <i>Painel 2. Treinadoras e escalões femininos. Ligação umbilical ou segregação?</i> Henrique Torrinha - Presidente da Federação de Andebol de Portugal Francisco Silveira Ramos - Presidente da Associação Nacional dos Treinadores de Futebol. Moderação:	Paula Botelho Gomes. Associação Portuguesa Mulheres e Desporto. Sara Falcão Casaca. Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género



Intervenientes: comunicações e painéis

DANIELA COSTA



Licenciada em Economia, Faculdade de Economia, UP e mestra em Gestão do Desporto, FCDEF, UP. Exerce funções de gestão do projecto Treinadoras: dirigir outros desafios, desde Janeiro de 2010. É treinadora de Futsal. Foi atleta de Ténis de Mesa e Futsal.

MARIA JOÃO FILIPE



Licenciada em Ciências do Desporto, FMH, UTL, com mestrado europeu em Exercício e Saúde na FMH e mestrado executivo em Gestão Desportiva (MEMOS) pela Faculdade de Ciências do Desporto da Universidade de Poitiers.

É Directora Desportiva da Federação Portuguesa de Natação desde 2006. Foi atleta de Voleibol.

ANA OLIVEIRA



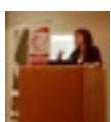
Licenciada em Educação Física, Universidade Lusófona, e Pós-Graduação em Treino de Alto Rendimento, FMH, UTL. Directora Técnica Regional da Associação de Atletismo de Lisboa. Coordenadora das modalidades individuais/equipa olímpica do Sport Lisboa e Benfica. Ex-atleta internacional (5º lugar no Campeonato do Mundo, Sevilha 92). Ex-recordista nacional dos 100m barreiras e salto em comprimento (em todos os escalões) e do triplo salto (em seniores). Treinadora de Atletismo desde 1987.

ALDA PENA



Licenciada em Educação Física, FCDEF, UP. Foi Coordenadora do Projecto "Mulheres e Desporto: Agir para Mudar" da APMD, em 2005. Atleta de Andebol desde 1993 até 2010. É treinadora de Andebol desde 2000. Integra a Direcção da Associação Portuguesa Mulheres e Desporto.

CRISTINA MATOS ALMEIDA



Licenciada e doutoranda em Sociologia, ISCTE-UL. Exerce funções de socióloga no IDP, desde 1997 e com responsabilidade no desenvolvimento, coordenação e operacionalização de projectos europeus na área da formação. É membro da direcção de projectos do European Observatory of Sport and Employment (EOSE). Foi atleta, treinadora e juíza de ginástica.

HENRIQUE TORRINHA



Presidente da Federação de Andebol de Portugal desde 2008 e Vice-Presidente, Secretário-Geral e Director Executivo desde 1989. Vice-Presidente da Associação de Desportos de Braga entre 1976 e 1986. Primeiro Presidente da Associação de Andebol de Braga em 1987. Delegado da EHF - Federação Europeia de Andebol entre 1994 e 2008. Foi praticante de Andebol, entre 1966 e 1970.

SILVEIRA RAMOS



Presidente da Associação Nacional de Treinadores de Futebol. Treinador das Selecções Nacionais entre 1996 e 2002. Treinador de IV Nível, com exercício em diversas equipas de clube. Prelector e Director em cerca de 90 Cursos de Treinadores em Portugal. Mestre em Treino de Alto Rendimento. Professor Auxiliar Convidado na Universidade Lusófona e na FMH. Autor de livros e artigos sobre treino e futebol.

PAULA SILVA



Licenciada em Educação Física e Desporto foi durante muitos anos professora do ensino básico e secundário. É doutorada em Ciências do Desporto, FD, UP, onde exerce funções de docência no 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Desenvolve estudos e projectos de investigação no domínio dos Estudos de Género e Desporto. É autora do livro *Construção/Estruturação do Género em Educação Física*, co-autora de vários livros e artigos nacionais e internacionais. Vice-Presidente da Associação Portuguesa Mulheres e Desporto. Foi atleta e treinadora de Basquetebol.