

MANUAL *EVOLUÇÃO* DE  
**FUTEBOL  
FEMININO**



- CONMEBOL -  
**EVOLUCIÓN**

MANUAL *EVOLUÇÃO* DE  
**FUTEBOL**  
**FEMININO**

# ÍNDICE

## ÍNDICE

- Mensagem do presidente da CONMEBOL
- Mensagem da Secretária geral Adjunta
- Mensagem do Secretário-geral adjunto/diretor de Desenvolvimento da CONMEBOL
- Mensagem da representante da CONMEBOL no Conselho da FIFA

04



### CAPÍTULO 1: HISTÓRIA DO FUTEBOL FEMININO

12

- Uma visão geral do história do futebol feminino
- O desenvolvimento do futebol sul-americano
- O futebol feminino evolui
- A aposta da CONMEBOL no futebol feminino
- Algumas lições da história do futebol feminino



### CAPÍTULO 2: A MENINA FUTEBOLISTA

60

- Desenvolvimento e maturação físico-social
- Aspectos sociais da menina futebolista
- Aspectos físicos da menina futebolista
- Otimização das capacidades físicas na menina futebolista

### CAPÍTULO 3: A MULHER FUTEBOLISTA

82

- Maturação feminina
- Menarquia
- Ciclo menstrual e rendimento
- Nutrição: considerações especiais para a jogadora de futebol
- Lesões e precauções
- Papel do psicólogo esportivo



### CAPÍTULO 4: ASPECTOS FÍSICOS, TÉCNICOS E TÁTICOS

110

- Características principais do jogo feminino
- Dados antropométricos
- Principais características físicas do jogo
- Aspectos técnicos e táticos

### CAPÍTULO 5: PLANEJAMENTOS DE DESENVOLVIMENTO DO FUTEBOL FEMININO

127

- Planejamento a longo prazo
- Agentes e ambientes para promover o futebol feminino
- Ações e ferramentas para construir um planejamento
- Implementação de estratégias para promover o futebol feminino
- “Uma folha em branco”

### CAPÍTULO 6: BIBLIOGRAFIA

145

### **Construção coletiva para a elaboração do Manual Feminino**

#### **Presidente**

Alejandro Domínguez Wilson Smith

#### **Secretário Geral Adjunto de Futebol**

Gonzalo Belloso

#### **Conselho Editorial**

Francisco Maturana  
Gonzalo Belloso  
Reinaldo Rueda

#### **Autores**

Aline Pellegrino  
Ana Lorena Marche  
Alberto Ramírez  
Carlos Thiengo  
Diego Guacci  
Julia Barreira  
Laura Rojas  
Loreana Baldomero  
Luis R. Montaner  
Néstor Arrúa  
Rossana Gómez

#### **Editores Executivos**

Carlos Thiengo  
Clarence Acuña  
Luis Fernando Ramírez

#### **Moderador**

Mauricio Marques

# Mensagem do presidente da CONMEBOL

**Alejandro Domínguez Wilson Smith**

Um dos objetivos mais fortes que temos a partir da Presidência da Confederação Sul-Americana de Futebol, CONMEBOL, é enxergar o posicionamento do futebol feminino como um dos pilares fundamentais da estrutura do futebol sul-americano.

O altíssimo potencial do futebol feminino é uma das maiores riquezas, ainda muito pouco explorada, que não só nossa confederação tem, mas sim todo o nosso continente para sustentar uma maior incidência do esporte em nossa sociedade.

A incorporação da mulher ao mundo do futebol, não apenas como torcedora ou como fã que ajuda a encher nossos estádios, mas como praticante ativa deste maravilhoso esporte que tanto nos apaixonamos, é uma das chaves para o desenvolvimento do futebol em todos os países da CONMEBOL.

Para a concretização dessa necessidade do futebol sul-americano, a visão e a tarefa do Departamento de Desenvolvimento da CONMEBOL são, talvez, as mais importantes. Entre suas estra-

tégias, a apresentação deste manual, parte de um acervo que fará história na bibliografia sobre futebol, é a prova de que estamos no caminho certo. Esta publicação se enquadra no trabalho pensado, uma amostra da compreensão dos tempos que temos que viver.

A transformação cultural é o salto qualitativo que caracteriza a CONMEBOL de hoje. A ênfase na formação e na capacitação de mais profissionais do futebol na plataforma de educação virtual, ferramenta que nos permite ir cada vez mais longe em ambientes inovadores e com tecnologia de ponta, será a base que nos permitirá avançar neste processo que gera novas oportunidades de jogo e promove o talento de nossas jogadoras.

No mundo do futebol feminino, a América do Sul se encontra diante das maiores oportunidades para dar à CONMEBOL grandes sucessos, tanto nos campos sociais quanto nos esportivos.

**Esse é nosso grande desafio!**



## Mensagem da secretária geral adjunta

**Montserrat Jiménez Granda**



Com talento, vontade, perseverança, paixão e solidariedade, as mulheres escreveram seu próprio capítulo na história do futebol.

Jogadoras cheias de talento e com uma capacidade inabalável de trabalho, marcaram gols emblemáticos em campeonatos mundiais, nacionais e locais e nos campinhos dos bairros, onde o sonho começou.

Com paixão, dia após dia conquistaram seu lugar no futebol que, durante anos, relegou o pleno desenvolvimento de suas potencialidades e, mesmo assim, acabou se rendendo à sua força, tenacidade e resiliência.

Solidárias foram estimuladas a sonhar e a construir - juntas e organizadas - o futebol feminino profissional.

Da CONMEBOL tive o enorme privilégio de vê-las lutar para conseguir um lugar, quebrar paradigmas e demonstrar todo o seu potencial. Hoje elas se tornaram protagonistas dessa história que - tenho certeza - acaba de começar.

Este manual procura selar o compromisso da CONMEBOL com o futebol feminino, registrar sua história, seu crescimento, seu legado, e tem a firme intenção de gravar o enorme esforço realizado e os grandes avanços. Procura contribuir para continuar marcando a história nos passos que virão.

**O futuro do futebol  
também é feminino.  
#Acredita Sempre**

## Mensagem do secretário geral adjunto/diretor de Desenvolvimento da CONMEBOL

**Gonzalo Belloso**



O longo caminho percorrido pelas mulheres em busca da igualdade de direitos e do reconhecimento de suas lutas nos países de nossa região, as posiciona em um lugar onde sempre deveriam haver estado. A CONMEBOL as reúne hoje para colocá-las no pedestal natural de glória e da paixão que tanto conhecem, dando um novo impulso ao desenvolvimento do futebol das mulheres.

O objetivo do Departamento de Desenvolvimento é a promoção e crescimento constante do futebol feminino em todas as categorias. Por isso, uma das estratégias foi a organização da CONMEBOL Libertadores Feminina 2019 realizada no Equador e que contou com a participação de 16 clubes das 10 associações membro (AM). Por sua vez, a CONMEBOL Libertadores de Futsal 2019 atraiu a participação de 12 clubes das 10 AM.

A CONMEBOL Liga Sul-Americana Feminina Sub 19 é uma nova competição que será realizada a cada dois anos com a visão de fortalecer o crescimento do futebol feminino no continente, dando continuidade ao processo de competições já existentes na CONMEBOL: as categorias Sub 17 e Sub 20, gerando oportunidades de jogo e promovendo o talento de nossas jogadoras. Soma-se a isso a realização do primeiro encontro da Liga Feminina de Futebol de Areia Feminino em outu-

bro de 2019, na qual participaram 4 seleções da América do Sul.

E no âmbito da formalização da Licença de Clubes, um impacto positivo foi também a criação de uma equipe feminina na primeira divisão com o critério de promover o futebol feminino dos clubes.

Este é um momento de recuperar anos de letargia, portanto, a estratégia desde 2016 é tornar visível o esforço futebolístico feminino, lançar as bases, aumentar a participação e promover o crescimento. A CONMEBOL está empenhada em aprimorar seu posicionamento dentro e fora de campo com estratégias que contribuam para gerar mais apoio de patrocinadores, clubes e instituições relacionadas ao desenvolvimento do futebol feminino nas áreas da educação, saúde, segurança, respeito e a salvaguarda de todos os seus direitos.

Este é o presente do futebol onde homens e mulheres, meninas e meninos jogam em liberdade de condições, fomentando a cooperação entre as AMs e garantindo a integridade das jogadoras. A transformação social do futebol é possível a partir de uma perspectiva global inclusiva e comprometida.

**CONMEBOL acredita  
sempre e faz o  
possível.**

## Mensagem da representante da CONMEBOL no Conselho da FIFA

María Sol Muñoz A.



O que você vê no horizonte? Há esperança? Às vezes, parece que está escurecendo quando deveria haver luz, que as portas estão fechadas e ninguém está ouvindo suas aspirações. Aí vem a inquietação... será que isso importa? Será que algum dia veremos nossas estrelas tão altas quanto elas merecem? Você anda por aí e pensa que há muito o que mudar. Quem se importa com o que você sente? Alguém mais entende que esse esporte é o amor da sua vida? Ninguém mais olha todo o potencial? Você está se enchendo de perguntas e precisa de respostas! Você adora futebol, adora a América do Sul e quer vê-la brilhar.

Não desanime, não está sozinha. Acredita Sempre!

Eu cresci, como muitos sul-americanos, assistindo futebol. Esse esporte se tornou minha paixão, embora nunca o tenha praticado, talvez porque via o futebol um esporte só para homens. Não me lembro de ter visto um único jogo de futebol feminino na minha infância. Não me lembro de saber de uma única mulher na liderança do futebol.

A vida me levou por vários caminhos, alguns inesperados, como trabalhar diretamente com um time de futebol masculino. Viver o futebol de dentro, isso define minha experiência ali, e nunca imaginei que algo muito maior estivesse no meu destino. Em maio de 2016 me tornei a primei-

ra mulher sul-americana a representar a CONMEBOL no Conselho da FIFA, e em junho de 2020 fui reeleita para este cargo. Estamos conquistando lugares e alcançando degraus antes impensáveis.

Poder dizer hoje que eu lhe represento é uma honra e uma imensa responsabilidade para mim, porque sei que me verá como a sua voz nas mais altas instâncias, carregando comigo a sua bandeira como se fosse minha. Sim, sua bandeira é minha também! Sou tão argentina, boliviana, brasileira, chilena, colombiana, equatoriana, paraguaia, peruana, uruguaia ou venezuelana quanto você.

Você sabia que mundialmente a CONMEBOL é a confederação que mais investe no futebol feminino? Sim, há alguém que se importa! É todo um grupo multidisciplinar comprometido com você e com todas as jogadoras sul-americanas, em todas as categorias.

Agora, a CONMEBOL coloca à sua disposição o Manual de Futebol Feminino, um compêndio da história deste fantástico esporte, das nossas jogadoras e do seu desenvolvimento, e projeta um futuro promissor para a nossa região.

Não pare de encorajar, não pare de sonhar e não pare de acreditar. A CONMEBOL sabe que há muitas como você em busca de resultados, e convida a todas a acreditar sempre e a apostar na América do Sul!

# Con ellas es posible Creer en Grande.



É ASSIM QUE  
NOSSA HISTÓRIA  
COMEÇA...

# Uma visão geral da história do futebol feminino

## O nascimento de uma paixão de multidão em um «campo social desigual»

*Para nós, mulheres e homens do século 21, não é difícil imaginar uma sociedade onde meninas, meninos, pobres e mulheres sejam quase invisíveis. Realmente é difícil assimilar a ideia de uma época em que jogar, ter o tempo livre ou acessar a prática de um esporte estava reservado para poucos.*

Sim, não é fácil pensar neste “campo social” tão “desigual”, até porque hoje vivemos numa era de estádios, ruas e lares, onde homens e mulheres, de todas as idades e condições sociais juntam livremente as suas vozes num grito de emoção quando a equipe coração “marca o gol desejado.”

Ou seja, nossa realidade atual é absolutamente diferente da vida das pessoas do século XIX e, até mesmo, do que foi o mundo ou a América do Sul durante a primeira metade do século XX, diferença que não é fruto do acaso, mas é o resultado de uma construção feita por homens e mulheres específicos, em áreas sociais como o futebol, que desde o aspecto lúdico, competitivo e sociocultural contribui com seu grão de areia para uma melhor qualidade de vida para todos, seja como esporte de massa ou como ambiente de coesão e promoção de direitos.

Sem desvirtuar as conquistas e avanços da humanidade nas últi-

mas décadas, é importante aceitar o fato de que ainda há muito a ser feito em prol da construção de sociedades sul-americanas mais justas, equitativas e inclusivas. Nesse sentido, no mundo do futebol, devemos dar atenção especial ao que está relacionado à superação das contradições regionais geradas por um futebol feminino sul-americano que é jogado com padrões de alto rendimento atlético, mas que ainda é remunerado com salários precários ou é patrocinado e divulgado como na era amadora do futebol feminino. Sem dúvida, superar esse tipo de assimetrias é uma tarefa pendente que temos na América do Sul.

Tendo em vista essa “pendência”, é interessante lembrar o caminho percorrido pelas mulheres sul-americanas, tanto em nossas sociedades como no campo esportivo. Este exercício de “ver as mulheres em seu contexto histórico” permite verificar o crescente empoderamento feminino tanto

no futebol como em outras facetas da vida sociocultural de nosso continente. Um empoderamento que não é fruto do acaso, mas faz parte daqueles acontecimentos transformadores como o “Tripla 8” de Robert Owen era na época: 8 horas de trabalho + 8 horas de descanso + 8 horas de lazer, que se concretizariam na jornada de trabalho de 8 horas implementada pela primeira vez na Nova Zelândia [1840]. No campo esportivo social feminino, bastaria lembrar aquele sábado, 23 de março de 1895, quando 10.000 londrinos lotaram o estádio Crouch End Athletic para assistir North vs. South no primeiro jogo de futebol feminino da história moderna. Fatos, cada um em seu ambiente e tempo, que contribuíram para incluir, dignificar e valorizar a todas e todas.

# HISTÓRIA DO FUTEBOLO FEMININO

## Você consegue pensar em uma história social do futebol?

Claro que sim, uma vez que quando os parâmetros historiográficos e as fontes documentais confiáveis são usados, é possível encontrar “evidências históricas” –por exemplo - de que na China Imperial ou na Itália renascentista havia jogos populares que incluíam em sua prática algo parecido com as bolas de futebol; eram atividades recreativas que se realizavam nos feriados e se jogava tanto com o pé como com a mão, certamente não existia um regulamento rígido que regulasse a competição nem alcançava a popularidade que os campeonatos de futebol têm hoje.

Nessa mesma linha historiográfica, podemos citar aqui a história social do futebol inglês de Dave Russel (1) que narra como na segunda metade do século XIX, na Inglaterra, aristocratas e burgueses começaram a dar forma e estrutura à prática de «jogar a bola com pés”, e que por volta de 1868,

em Londres, essa nova atividade esportiva se popularizou tanto que se decidiu pela fundação da Football Association [FA], associação que logo seria a sede da Liga Profissional Inglesa [1888], sendo assim o primeiro antecedente organizacional do mundo do futebol que conhecemos hoje.

Na América do Sul, a obra de Alabarces (2) sistematiza historicamente os antecedentes do impacto social do futebol na América do Sul, por exemplo, por meio de sua organização e institucionalização, que foram realizadas por imigrantes como o escocês Alejandro Watson Hutton, que em 1893 fundou a Associação do Futebol Argentino, ou pelos primeiros dirigentes de clubes pertencentes a escolas ou bairros que dariam origem às associações de futebol do Chile [1895], Uruguai [1900], Paraguai [1906], Brasil [1914], até que em 1916 o futebol adquire tal grau de impacto coletivo, além de clas-

ses, estratos socioeconômicos ou fronteiras, que se chega à criação da Confederação Sul-Americana de Futebol (CONMEBOL).

---

O futebol só é compreensível como fenômeno de massas a partir de uma leitura histórica de seu impacto nas sociedades sul-americanas e mundiais, uma marca social que ocorre tanto na superação das diferenças de origem quanto, mais lentamente, nos processos ligados ao “nivelamento do campo além das diferenças de sexo”.

---



## Mulheres que jogam futebol, paixão que ajuda a transformar o mundo

*Nos últimos 150 anos a humanidade percorreu um longo e complexo caminho na construção de sociedades alicerçadas no enfoque de direitos, equidade e justiça.*

Quase dois séculos em que, por exemplo, a popularização do esporte e o reconhecimento do valor da infância, da feminilidade e da diversidade foram processos que deram um rosto mais humano às estruturas sociais em que vivemos hoje.

Pois bem, pode-se dizer, com propriedade, que o futebol, como toda criação humana, tem uma história que serve de “vitrine social” para ver, por exemplo, o crescente empoderamento futebolístico das mulheres, que tem como precursoras grandes pio-

neiras como Nettie Hopneyball, que fundou o British Ladies Football Club North [1895], ou as operárias do futebol do Dick, a fábrica de munições Kerr’s Ladies de Preston [1917-1965]. Mulheres que souberam superar com tenacidade e convicção décadas de incompreensões e preconceitos, anos em que a Football Association da Inglaterra proibiu as meninas do futebol de usarem os campos ou qualquer outra instalação associada à FA. Proibição que também ocorreu em nossa região e que foi documentada principalmente no caso do que aconteceu no futebol

brasileiro, entre 1941 e 1979, quando as mulheres não podiam jogar futebol publicamente, pois havia uma legislação que proibia às cidadãs o acesso a este esporte, a pretexto de zelar pela sua “integridade procriativa” e evitar que o frágil e delicado corpo feminino fosse afetado na sua capacidade de conceber filhos saudáveis pela excessiva atividade física dirigida aos homens.

“Não foi fácil para as mulheres”, como se costuma dizer coloquialmente na América do Sul, e para perceber a veracidade dessa afir-



mação é suficiente lembrar casos emblemáticos como os das sufragistas sul-americanas Paulina Luisi [Uruguai - 1927] e Matilde Hidalgo de Procel [Equador - 1929], junto com as operárias americanas de Cotton NY [8 de março de 1909] ou as jogadoras dos primeiros times de futebol feminino em Londres [1895] ou Buenos Aires [1923]. Mulheres que tiveram que assumir papéis heroicos e dedicar suas vidas à reivindicação do valor do ser humano além de sua origem social, de suas crenças ou de seu sexo, seja na política, no trabalho ou no mundo do futebol. Para as mulheres, sem dú-

vida, “não foi fácil”, mas foram coautoras de profundas transformações nas estruturas sociais da sua época e criaram um mundo novo para cada um e para todos.

Nessa dinâmica de transformação social, é válido afirmar que a mulher que joga futebol não só conseguiu contribuir com o talento feminino para a prática do esporte, mas também contribuiu para que a sociedade se assumisse como uma comunidade de direitos, onde o humano é diverso e plural, onde todos e todas são igualmente valiosos, necessárias e transcendentais.

Pensar historicamente o futebol como uma paixão que está transformando o mundo é uma forma adequada de compreender a história social deste esporte, pois permite, por exemplo, dimensionar a contribuição histórica para a equidade e coesão social da presença da mulher nos campos e na liderança do futebol, seja como jogadoras ou como treinadoras e, ultimamente, como dirigentes de clubes ou especialistas esportivas nos meios de comunicação, áreas onde até poucas décadas atrás só existiam homens.



## Que jogadoras! O futebol feminino sacode multidões na adversidade

Focar no futebol feminino implica supor que, na evolução histórica desse esporte de multidões, grande parte dessa torcida compartilhou por muito tempo a crença de que vestir bermuda e chutar a bola era coisa só de homens. Mas, como você pode ver a seguir, desde o seu início o futebol contou com a presença tenaz das mulheres nos campos.

Em síntese, lembremos que o futebol, tal como o conhecemos hoje, nasceu na Inglaterra no final do século XIX, tanto na versão

masculina [1868] quanto na feminina [1894]. Em poucas décadas se espalhou por várias regiões do mundo e rapidamente passou de um esporte de classes privilegiadas a uma prática popular de massa.

Os documentos históricos que albergam os anais do futebol feminino permitem verificar que, em momentos críticos da evolução humana, como as duas guerras mundiais ou as migrações forçadas por pobreza, as mulheres se destacaram no apoio a essas

tarefas de produção que tradicionalmente desempenhavam os homens. Assim, durante a Primeira e a Segunda Guerra Mundial, seja nas fábricas ou nas ligas de futebol, mulheres como Lily Parr “assumiram o controle”, a ponto de marcar mil gols em três décadas de brilhante carreira no futebol: Mas não se tratava apenas de “talento individual”, mas de equipe e, assim, em 1920, no Goodison Park em Everton, 53.000 torcedores vibraram na partida entre as meninas do Dick, Kerr Ladies, e o St. Helens Ladies.



No caso da América do Sul, não foi a guerra naquele “momento crítico” que permitiu às mulheres romper com o estereótipo da fragilidade, mas -por exemplo- a descoberta das jazidas de nitrato em Tarapacá (norte do Chile), que gerou novas oportunidades de trabalho e uma das consequências foi que as famílias aimarás se mudaram do sopé dos Andes para o litoral e para os pampas de salitre chileno. Assim, no início do século XX, nasceram nessa região nortenha populações mineiras, nas quais as mulheres aimarás compartilhavam o cotidiano do trabalho com os homens da família, encontrando nos recém-nascidos times de futebol feminino um novo espaço de exteriorização de sua cultura matriarcal. Nesse sentido, a documentação historiográfica da época descreve como as meninas e as mulheres aimarás marcavam os gols com pedras e usavam uma bola de pano como

bola de futebol nos jogos que se disputavam nas tardes “tapaqueña”. Há também registros sobre os torneios de futebol feminino que se organizavam como parte das atividades típicas das festividades da padroeira, sendo um momento de jogo e recriação das reservas e retraídas aimarás, agrupadas em times que reproduziam os clãs e os vínculos familiares, antes que um clube ou uma entidade de bairro.

Desta forma, o futebol das meninas fez vibrar o coração daqueles homens e mulheres que viviam as tribulações da guerra ou da migração, mas quando a paz voltou ou o migrante se tornou local, foi mais difícil encontrar espaços para a inovação ou para as abordagens de direito e, sem muitas explicações, as mulheres ficaram sem estádios onde o público as pudessem ver jogar o futebol.

---

**Os campinhos de bairro, os pátios das escolas e todo espaço que permitia improvisar um gol e chutar uma bola foram transformados em estádios sem arquibancadas ou vestiários para as operárias, salitreiras, estudantes ou profissionais que não deixaram de jogar o futebol apesar das condições adversas que se prolongaram por mais de meio século.**

---

## Dos campinhos de bairro aos estádios de Mundiais

*Os tempos de adversidade do futebol feminino começaram a mudar na década de 70, quando, na Itália, é disputada uma competição internacional de futebol feminino vencida pela Dinamarca.*

Um ano depois, 1971, em todo o mundo as proibições das diferentes associações de futebol de que as mulheres jogassem em estádios públicos começaram a ser retiradas, e em 1988 a FIFA organizou o Torneio Internacional de Futebol Feminino na China, que o a Noruega venceu, enquanto que Brasil, representando a CONMEBOL, ficou com a medalha de bronze. Em 30 de junho desse mesmo ano e após o sucesso do torneio na China, a FIFA aprovou a realização da 1ª Copa do Mundo da FIFA de Futebol Feminino, realizada em 1991 e que tornaria a seleção feminina dos Estados Unidos a primeira a levantar a Taça de uma Copa do Mundo de Futebol Feminino da FIFA no Estádio Tianhe, Canton [China].

Alguns anos mais tarde, o futebol feminino conseguiu ocupar um lugar de destaque no mundo dos esportes internacionais quando em 1996, nos Jogos Olímpicos de Atlanta, quase 80.000 torcedores assistiram como a seleção feminina dos Estados Unidos levou o ouro, enquanto que a China levou a prata e a Noruega, o bronze. Nas edições posteriores das Olimpíadas, o Brasil conquistaria a prata em Atenas (2004) e novamente em Pequim (2008).

Em nosso continente, desde 1999 o futebol feminino está presente nos Jogos Pan-americanos; nesse ano, em Winnipeg [Canadá], a seleção norte-americana conquis-

tou o ouro, enquanto na última edição dos Jogos Pan-americanos (Lima 2019) a Colômbia conquistou o ouro e a Argentina, a prata. Na mesma linha de acontecimentos marcantes, 2009 foi um ano importante para as mulheres sul-americanas que jogam futebol, com a realização da 1ª Copa Libertadores da América Feminina, com o Santos do Brasil levando o precioso troféu.

Nesta breve revisão histórica, você pode ver como o futebol praticado por mulheres, independentemente das diferenças sociais, culturais ou de idade, cresceu rapidamente nas últimas décadas e se tornou popular em todo o mundo.

---

**Segundo um estudo da FIFA, de 2019, estima-se que 13,36 milhões de meninas e mulheres jogam futebol de forma organizada em suas federações membro, das quais 76% possuem um planejamento de trabalho específico para o futebol feminino e 49,5% das associações possuem departamento de futebol feminino.**

---

O mesmo documento registra, em 2019, 63.126 de treinadoras e 80.545 árbitras em todo o mundo.

O capítulo dedicado à CONMEBOL, no documento de 2019 da FIFA, registra cerca de 141.000 mulheres que jogam no futebol sul-americano organizado, sendo a Argentina o país com maior número de jogadoras participando de equipes oficialmente cadastradas [27.911], seguida pela Venezuela [24.427] e Peru [17.159]; enquanto que o Paraguai se destaca por ter cerca de 100 treinadoras de futebol; e Brasil [10], Colômbia [26] e Argentina [37] como os países membros da CONMEBOL mais bem ranqueados em 2019 pela FIFA no futebol feminino.

Como encerramento dos dados fornecidos pelo Relatório de pesquisa das Associações Filiadas ao Futebol Feminino de 2019 (3) - Women's Football Member Associations Survey Report 2019-, cabe destacar que o empoderamento da mulher não ocorre apenas no campo, mas também entre os dirigentes do futebol, onde 25% das lideranças atuais do futebol têm rosto feminino e, da mesma forma, 28% do trabalho administrativo das associações de futebol é realizado por mulheres profissionais.

## Não foi e não é fácil, mas o futebol sul-americano já tem o “chip feminino”

As mulheres estiveram em campo desde o início, jogaram em condições desiguais com talento, sacrifício e senso de justiça. Além de mudar a cara do futebol mundial e regional, fazem parte da construção de uma sociedade mais justa, plural e inclusiva.

Sem dúvida, as Marta Vieira, Estefanía Banini, Yoreli Rincón, Christiane Endler ou Jéssica Martínez

que brilham hoje nos cenários mundiais do futebol feminino compartilham história com as operárias do futebol de Preston ou Tarapacá, com as sufragistas sul-americanas do início do século XX e com as heroínas dos movimentos dos cidadãos para superar a discriminação e a segregação social. Todas mulheres que, desde seu protagonismo no esporte ou na sociedade, contribuíram para abrir as portas de direitos para todos e todas. Mulheres que souberam jogar em um “campo desigual”, mas que, com dignidade, jogo bonito e fair play, levaram o futebol feminino ao nível profissional e humano que tem hoje. Mas, a história das mul-

heres no futebol apenas começa na América do Sul, porque o jogo, o DNA e a qualidade profissional do futebol feminino sul-americano já colocaram o “chip feminino” na CONMEBOL, prova disso é que a partir de 2019, os clubes sul-americanos passarão a ter uma seleção feminina além da masculina, pois, caso contrário, não poderão disputar as copas internacionais como a Libertadores ou a Sul-Americana. Isso significa maiores oportunidades para milhares de meninas e mulheres da região, que poderão fazer do futebol não somente a sua paixão ou o seu passatempo, mas também a sua profissão e o seu espaço de concretização profissional.



Este breve percurso histórico do futebol feminino esclareceu todas as conquistas das mulheres no âmbito do futebol mundial e sul-americano; mas, hoje, as vozes de estrelas do futebol como de Marta Vieira e Megan Rapinoe colocam em discussão a necessidade de continuar avançando na pauta de igualdade esportiva para mais além das diferenças de gênero, o que implica, entre outras coisas, que as meninas que jogam futebol, como atletas de alto rendimento, podem treinar em campos esportivos adequados, ter vestiários decentes, con-

tratos profissionais, remuneração e despesas de viagem de bom nível, seguro médico, alimentação, uniformes, entre outras coisas, questões básicas que correspondem às jogadoras com talento, disciplina e compromisso com um futebol de cada vez mais qualidade técnica e física.

O desafio não é outro senão continuar a aprofundar a linha de construção da equidade dentro e fora do campo, o que provoca um apoio concreto das instituições e organizações locais e internacionais do futebol.

A CONMEBOL possui um Departamento de Futebol Feminino, um projeto para desenvolver o futebol feminino e torneios de nível internacional, onde o talento feminino pode ser apreciado por milhões de torcedores e torcedoras em todo o mundo.



## O desenvolvimento do futebol sul-americano

A visão panorâmica do futebol feminino que desenvolvemos até agora nos permite ver como as mulheres estiveram presentes no campo e no mundo do futebol desde o seu nascimento no século XIX; presença que une a riqueza do talento esportivo ao compromisso social na construção de espaços equitativos e inclusivos, onde, além das diferenças ou particularidades dadas pelo sexo ou origem cultural, cada pessoa tem o direito de se desenvolver e alcançar a melhor versão de si mesma como ser humano e como esportista.

Ora, essa trajetória na América do Sul contou com a contribuição particular da riqueza dos sotaques andinos, rio-platenses, caribenhos, guaranis, ou com o ritmo do samba ou das danças que cada país deu ao futebol feminino sul-americano. Sotaques e ritmos que queremos resgatar nas próximas páginas, lembrando como o futebol feminino nasceu e se desenvolveu em cada país sul-americano.

## Impossível contar tanto em tão poucas páginas

O que compartilharemos a seguir sobre o futebol feminino de cada um dos países sul-americanos que compõem a CONMEBOL é apenas uma pincelada de como tem sido a trajetória do futebol praticado por mulheres nesses contextos socioculturais.

A leitora ou o leitor perspicaz perceberá imediatamente que em breve teremos que assumir a tarefa de editar uma “Introdução à História do Futebol Feminino na América do Sul”, onde seja possível olhar de forma particular e, ao mesmo tempo, regional o que foi, é e pode ser a presença feminina no âmbito de futebol sul-americano.

Assim, há muito a dizer, contar e compartilhar sobre a história do futebol feminino sul-americano; mas, ao mesmo tempo, este documento tem um espaço limitado e, neste sentido, o que aqui compartilharemos serão somente as «grandes manchetes de cada país» e deixaremos ao leitor o “gosto de quero mais”...





## O futebol feminino com sotaque rioplatense: ARGENTINA

Os argentinos e as argentinas são reconhecidos mundialmente como um povo do futebol, berço de grandes estrelas como Di Stéfano, Maradona e Messi. Mas, somente agora, se começa a saber que, de Buenos Aires até Salta ou Ushuaia, já antes dos anos 90, milhares de meninas e mulheres jogavam informalmente o futebol como atividade lúdica e de lazer. Há semanários de época que dedicaram várias colunas de suas páginas esportivas a comentar sobre a primeira partida de futebol, disputada por mulheres na Argentina em um sábado, 13 de outubro de 1923, no antigo campo do Boca, entre Argentinas e Cosmopolitas, dois times de futebol feminino da década de 20. Os jornalistas do “Diario Crítica” que cobriram aquele evento garantem que cerca de 6.000 espectadores participaram do mesmo, que foi um grande sucesso de participação para aqueles primeiros anos do futebol!

Desde aquele sábado de outubro de 1923 até poucas décadas atrás, as jogadoras de futebol se organizaram de forma amadora, o que os levou a enfrentar situações precárias nos treinamentos e não lhes era fácil manter-se competitivas na prática do esporte que amavam jogar. Por esse motivo, a história do futebol feminino na Argentina, como no resto do mundo, registra a falta do apoio necessário às meninas e mulheres jogadoras de futebol. Essa ausência de apoio de organizações esportivas locais ou dos patrocinadores fez com que por mais de meio século a Argentina não tivesse uma liga profissional feminina ou políticas institucionais que promovessem o futebol jogado por mulheres.

Embora a adversidade estrutural e a falta de meios limitassem em muitos aspectos o futebol feminino argentino, havia um grupo de magníficas e intrépidas joga-

doras rio-platenses que, superando a discriminação dos anos 70, formaram a primeira equipe sul-americana que competiu em um torneio internacional de futebol feminino. Sim, assim foi, em 1971, as “meninas” da Argentina participaram da Copa do Mundo de Futebol Feminino, realizada no México. Uma Copa que foi realizada sem o apoio ou reconhecimento da FIFA, com a participação de seis seleções nacionais e um público médio de 80 mil espectadores por partida. Naqueles dias históricos e heroicos do futebol feminino, as “Albicelestes” (Alvicelestes) conseguiram vencer a seleção inglesa por 4 a 1. Foi a lembrada Elba Selva quem marcou os quatro gols da vitória argentina contra a Inglaterra naquele torneio, triunfo esportivo reconhecido em 2019 quando foi estabelecido o dia 21 de agosto como o Dia da Jogadora de Futebol da República Argentina.



Sem dúvida, o ímpeto do futebol feminino estava ganhando adeptos ano após ano, nação após nação e, assim, em meados da década de 1980, a FIFA decidiu promover o futebol feminino a nível mundial e, como parte desse processo, em 1991, foram disputadas a primeira Copa do Mundo Feminina na China e o primeiro Campeonato Sul-Americano Feminino no Brasil.

Para o futebol argentino, aquele ano de 1991 também é lembrado como um marco de equidade e transformação, já que em 27 de outubro começa o Primeiro Torneio Oficial de Futebol Feminino na Argentina, promovido e organizado pela AFA, que nomeia o evento como Campeonato de Futebol Feminino. Oito times participaram deste torneio que foi vencido pelo Club Atlético River Plate. Em 1997, o torneio já contaria com a participação de vinte e duas equipes e, atualmente, o Campeonato de Futebol Feminino da Primeira Divisão A conta com a participação de 17 equipes.

Durante 17 anos, River Plate e Boca Juniors alternaram a primeira colocação na competição local, apenas em 2008 o San Lorenzo

consagrou-se campeão e se classificou para a primeira edição da Copa Libertadores da América Feminina. Em 2011, a AFA permitiu a participação de clubes não filiados diretamente à Associação do Futebol Argentino e em 2015 foi criada a Segunda Divisão do Futebol Feminino.

Retrocedendo um pouco, há uma “grande manchete” que não pode faltar neste breve resumo do futebol feminino da Argentina que é a de que nos anos 90 o técnico do River Plate, Coco Torres, começou seu trabalho como diretor técnico da seleção feminina de futebol, que disputou sua primeira partida oficial em 1993.

Nessa mesma linha de participação internacional do futebol feminino rio-platense, é interessante lembrar que em 2000 foi disputado um campeonato sul-americano de clubes no Peru, do qual participaram River Plate e Banfield, representando a Argentina. Embora não tenha sido um torneio oficial, várias equipes campeãs sul-americanas participaram e, por isso, a historiografia do futebol sul-americano o considera um precedente do que viria a ser a Copa Libertadores Feminina.

A história recente do futebol feminino relata que a Argentina disputou, até o momento, três Copas do Mundo da FIFA: pela primeira vez nos Estados Unidos em 2003, depois na China em 2007 e, após 12 anos, na França 2019, obtendo a melhor atuação em Copas do Mundo desde sua participação, com atuações notáveis, como as de Vanina Correa e Soledad Jaimés. O único título internacional que a seleção argentina de futebol feminino possui é a Copa América de 2006, onde leva o troféu máximo após vencer o Brasil por 2 a 0 na final; os gols foram convertidos por Eva González e María Belén Potassa.

As perspectivas para o Feminino Futebol argentino são extremamente animadoras, já que conta com jogadoras talentosas e está em curso um processo de fortalecimento da presença argentina no mundo do Futebol.



## O futebol feminino com ritmo de samba: BRASIL

“O Brasil é uma nação do futebol” e deu ao futebol mundial o conceito de jogo bonito; é um país com uma história do futebol feminino extremamente interessante e com antecedentes que remontam, por exemplo, à cidade de Natal, no Rio Grande do Norte, onde os registros historiográficos falam de um grupo de mulheres que jogavam bola, pelo menos, desde o ano de 1920. Fontes fidedignas referem-se a uma partida entre a “equipe” feminina do

ABC e o Centro Esportivo Natalense, realizada no Sítio Senegal, residência do “coronel” Joaquim Manoel Teixeira de Moura, mais conhecido como Quincas Moura, naquela época, prefeito de Natal.

Como parte das fontes históricas mencionadas, a foto que figura a seguir, publicada pela Sophia A. Lyra, pela primeira vez em 1920, na revista Vida Esportiva, no dia 20 de março desse ano, e poste-

riormente, nos anos 50, na revista Manchega do seu amigo Adolpho Bloch. Nesta foto, entre outros, podemos ver João Café Filho, Galvão Lima e Quincas Moura. Entre as mulheres estão: Jandira Café, Nanita Maranhão, Dulce Moura, Aline Moreira Brandão, Maria de Lourdes de Moura Brito, Mabel e Isaura Tavares, Maria Antonieta Chaves, Alice Tavares de Lyra, Maria Amélia Medeiros, Cândida Palma, Belezita Moura, entre outras.

Aqui deve ser lembrado que nas primeiras páginas deste capítulo, foi feita referência ao fato de que as mulheres do futebol, como sufragistas ou ativistas dos direitos civis, “não tiveram as coisas fáceis” e isso é claramente afirmado no caso particular do Brasil, já que além de todas as barreiras culturais que as futebolistas sul-americanas enfrentaram historicamente, as brasileiras foram afetadas pelo contexto político autoritário dos anos 60, anos em que as mulheres foram legalmente proibidas de jogar futebol.

Em 1965, o Conselho Nacional de Esportes aprovou uma decisão que proibia as mulheres de pra-

ticar esportes como futebol, futsal e futebol de areia. O decreto governamental não só fortaleceu os estereótipos de gênero vigentes, mas também afetou aspectos fundamentais do processo de desenvolvimento do esporte feminino, tanto local quanto regionalmente, já que instalou um precedente de legislação voltada à segregação da mulher na sociedade. No dia a dia, isso significou que os clubes esportivos não podiam oferecer espaços de prática do futebol às mulheres, assim como as federações esportivas de outras partes do mundo, no Brasil, não podiam organizar ou promover competições de futebol feminino.

Claro que as mulheres continuaram a jogar futebol nos campinhos das periferias das cidades e claro que o jogo bonito sempre esteve presente em todas as partidas, mas seria quase ingênuo negar que o banimento de 1965 limitou o alto potencial de desenvolvimento esportivo das “garotas do futebol brasileiro”.



Esse efeito nocivo da proibição do Conselho Nacional de Esportes fica ainda mais evidente quando se contrapõe a uma legislação contrária, como o Título IX da Lei de Emendas à Educação de 1972 – “Title IX of the Education Amendments Act of 1972” –, que permitiu o grande desenvolvimento histórico do futebol feminino estadunidense, já que essa lei aprovada em 1972 nos Estados Unidos garantia que as mulheres teriam igualdade de oportunidades esportivas, ou seja, por exemplo, as universidades norte-americanas estavam obrigadas a tratar o esporte feminino da mesma forma que o masculino: mesmo orçamento, instalações, meios e número de bolsas para esportes femininos e masculinos.

No Brasil, essa proibição legal terminou em 1979 e o futebol feminino foi institucionalizado no Brasil

em 1983. Essa abertura permitiu que os clubes esportivos passassem a oferecer a opção do Futebol Feminino às suas associadas; da mesma forma, as organizações esportivas passaram a promover campeonatos entre os clubes que possuíam times femininos que jogavam futebol. Por exemplo, na década de 1980, foi criada a Copa Brasileira de Futebol Feminino, um campeonato organizado anualmente e que se tornaria a principal competição nacional do futebol feminino até 2007.

Assim, passaram à história dos nomes de Helô, Márcia, Lurdes, Paulinha, Eugênia, Diva, Celinha, Mara, Carla, Maria e Paulão. Agachadas: Rosana, Lúcia, Toy, Ana Lúcia Gonçalves, Renata, Léa, Claudinha e Sueli.

Conforme já citado no parágrafo anterior, o “futebol feminino con-

temporâneo” teve início oficialmente em janeiro de 1983, com boa presença de público nas partidas realizadas no estádio municipal de Serra Negra/SP e também na Praça de Esporte do São Bernardo, em Campinas.

As Guaranis, do Guarani FC, se firmariam como a principal força do interior de São Paulo, com o elenco que no final de 1984 daria à luz o futebol feminino no Saad EC.

É importante destacar que apesar de todas as barreiras jurídicas e sociais que ocorreram historicamente, o país tem uma história marcada por bons resultados internacionais no futebol feminino, e prova disso é que desde a primeira edição da Copa América, o Brasil venceu todos os títulos da competição, com exceção de 2006, quando o time argentino conquistou o título.



O país também tem atuações destacadas em Copas do Mundo e Jogos Olímpicos, conquistando a medalha de prata na Copa do Mundo de 2007 e nos Jogos Olímpicos de 2004 e 2008.

O Brasil também é conhecido internacionalmente pelo desempenho de suas jogadoras, por exemplo, a brasileira Marta Vieira da Silva já faz parte da história das mulheres que jogam futebol, já que foi eleita a melhor jogadora do mundo seis vezes e, além dis-

so, é a artilheira absoluta de todos os campeonatos mundiais. A meio-campista Miraildes Maciel Mota, popularmente conhecida como “Formiga”, também tem um papel importante na história do futebol feminino mundial, já que participou das sete edições da Copa do Mundo de Futebol Feminino [1995, 1999, 2003, 2007, 2011, 2015 e 2019] e de cinco Jogos Olímpicos [1996, 2000, 2004, 2008 e 2012].

O Brasil é, sem dúvida, uma potência do futebol feminino, cuja história mostra como as jogadoras de futebol ressurgiram, como a ave fênix, das cinzas da proibição e da incompreensão social, para chegar a ser hoje uma das 10 melhores equipes do mundo do futebol feminino.



## Futebol feminino com cara multicultural: BOLÍVIA



Como em muitos outros países da região e do mundo, na Bolívia, apenas em 1993, em Santa Cruz, foi fundada a primeira Liga de Futebol Feminino e com ela um forte impulso foi dado à profissionalização do futebol praticado pelas mulheres nas diferentes regiões do território boliviano.

Em sua jovem história no futebol, é interessante resgatar que a Bolívia participou de sete das oito edições da Copa América Feminina, fazendo sua primeira aparição na de 1995 realizada no Brasil, participando desde então nas edições seguintes e lutando com garra em campo para ir melhorando seus resultados internacionais.

Outro marco significativo na história do futebol praticado por

mulheres na Bolívia é gerado pela Liga de Desenvolvimento CONMEBOL, que por meio de torneios juvenis consegue dar forma a novos espaços do futebol feminino que permitem a milhares de meninas jogarem bola em todo o país, com atuações de destaque na Festa Evolução, além de conquistar o prêmio "Reconhecimento Evolução", concedido ao bom comportamento dentro e fora de campo.

O futebol feminino boliviano está escrevendo nestes momentos a sua história, e o faz a partir do talento de jogadoras como Paola Guzmán Carrasco ou Ángela Cárdenas, que atualmente atuam no futebol espanhol. Outro pilar da nova trajetória do futebol boliviano é a abertura multicultural do futebol feminino nesse país, uma abordagem sociocultural que permite, por exemplo, gerar espaços de coesão esportiva onde "A Ver-

de" da seleção nacional é vestida tanto por Emilie Doerksen, que é a primeira menonita a praticar futebol profissionalmente, como Paola Álvarez, de Santa Cruz, uma proeminente goleira internacional que agora joga no Real Racing Club de Santander.

O futebol feminino na Bolívia, como em outras latitudes do continente, tem a tarefa de escrever tanto as páginas de uma história

esportiva de crescente rendimento atlético quanto, ao mesmo tempo, aprofundar seu compromisso com a geração de oportunidades e processos de equidade, onde as mulheres do futebol contribuem para fazer da prática deste esporte de multidões um espaço de superação pessoal e construção de uma sociedade mais justa para todos e todas.





## O Futebol feminino com ar andino: CHILE

Na zona central do Chile, passa o ano de 1910 quando se produzem os primeiros registros históricos de um grupo de meninas chilenas que jogam futebol em sua escola em Talca, e hoje, a esses dados, podemos somar as pesquisas de sociólogos e antropólogos culturais que tentam reconstruir as origens históricas do futebol feminino andino a partir do estudo da estrutura e organização dos times de mulheres aimarás das salinas de Tarapacá e Antofagasta no início do século XX. Assim, falar das origens do futebol feminino chileno é valorizar as jovens mulheres como as

meninas que romperam os estereótipos dos corpos “delicados” jogando bola espontaneamente nos pátios de sua escola; significa também admitir que muitas comunidades nativas, como as aimarás das salinas do norte, se apropriaram culturalmente da prática desse esporte e o praticam desde “outra identidade”, que, muitas vezes, os que escrevem a história a subestimam ou passam por alto. Em suma, a mulher chilena, como no resto da América do Sul, joga futebol há muito tempo.

É verdade, há evidências de mulheres que jogavam futebol desde o início do século XX, mas a história também mostra que os primórdios do futebol feminino “organizado” no Chile não foram nada fáceis, ou seja, as mulheres do futebol - como em outras esferas da sociedade chilena - tiveram que trabalhar pela equidade para poder contar com clubes, ter financiamento, ter regulamentos relevantes, incorporar categorias menores, ter seguro saúde ou para que as partidas das meninas fossem transmitidas na TV em horários que as famílias pudessem ver.



Nessa construção de contextos futebolísticos mais justos e equânimes, a Copa do Mundo Sub-20, realizada no Chile em 2008, foi um verdadeiro marco histórico, pois serviu para dar um grande impulso ao desenvolvimento do futebol feminino; a visita de tantas jogadoras, de tantos países dos cinco continentes, ajudou a sociedade chilena a entender que o futebol feminino é uma realidade mundial em pleno desenvolvimento e que é uma “paixão de multidões” que humaniza o rosto das sociedades, contribuindo à superação de estereótipos, práticas discriminatórias e rachaduras que dividem as pessoas desnecessariamente.

Na mesma linha de eventos significativos e de alto impacto, em 2009 realizou-se pela primeira vez um campeonato nacional de futebol feminino sob a responsabilidade da ANFP (Associação Nacional do Futebol Profissional) dado que até este momento a ANFA (Associação Nacional de Futebol Amador) dirigia as competições de futebol feminino. No início, a ANFP começou como um torneio com os clubes do centro do país, depois se espalhou para as demais regiões chilenas e passou a jogar por áreas.

As mulheres veem suas chances de profissionalização e a sociedade chilena já registra que as mul-

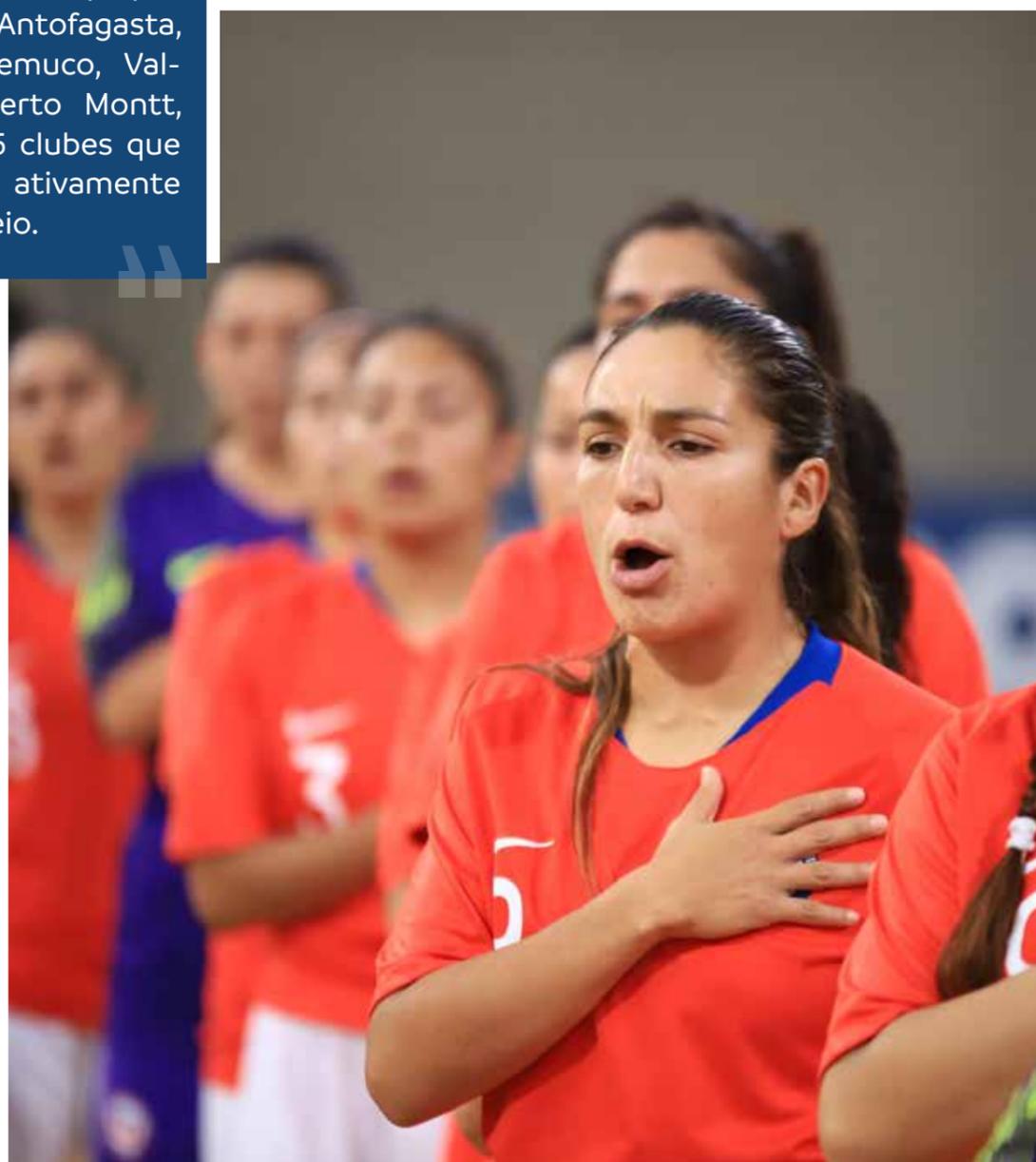
heres jogam futebol, mas há situações de retrocesso, como, por exemplo, em 2011 foram cortados os recursos que eram destinados à seleção nacional de futebol feminino, visto que as competições internacionais eram realizadas a cada quatro anos. No entanto, o campeonato nacional continuou a fortalecer-se, incorporando árbitras através da sua comissão nacional, exigindo técnicos profissionais, regulamentando a transferência de jogadoras, formando as unidades disciplinares e, tecnicamente, realizando campeonatos cada vez mais competitivos.

Apenas os clubes associados à ANFP participam dos campeonatos da nova era do futebol feminino chileno, como Colo-Colo, Universidad de Chile, Universidad Católica, Everton, Palestino, Santiago Wanderers, Santiago Morning, Audax Italiano e representantes de regiões como Deportes Iquique, Deportes Antofagasta, Rangers, Temuco, Valdivia e Puerto Montt, entre os 25 clubes que participam ativamente deste torneio.

Na temporada 2018 foi dado mais um importante passo organizacional, quando se forma a Primeira Divisão do Futebol Feminino, composta pelos doze melhores clubes do país, e também a Primeira B do Futebol Feminino em duas áreas, com um total de 14 clubes, com ascensos e descensos ao final da temporada.

O ano de 2018 é lembrado pelas mulheres do futebol chileno porque o Club Santiago Morning surpreende o futebol chileno ao assinar os primeiros contratos profissionais com suas jogado-

ras, alcançando pela primeira vez o título máximo do campeonato nacional naquela temporada e nomeando a Paula Navarro como diretora técnica, a primeira mulher a ocupar esse cargo na liga chilena. O sucesso se repete no ano seguinte, quando Santiago Morning mais uma vez chega à final da temporada 2019 e consegue, pela segunda vez consecutiva, levantar a taça do campeonato nacional, arrancando a supremacia de muitos anos do Colo-Colo, eterno campeão nessa categoria.



2016 é mais um ano que marca o futebol feminino chileno, já que as autoridades do futebol do país nomearam uma comissão técnica para dirigir o “Las Chicas de la Roja” [seleção feminina de futebol] e que nesse mesmo ano organizaria o amistoso contra o Uruguai, diante de cerca de 4.000 torcedores, no Estádio Nacional, partida vencida pelas “Rojas” por 1 a 0, com gol de Javiera Grez.

Esta partida é relevante para a história do futebol feminino chileno porque ajudou a tornar visíveis o potencial, a qualidade de jogo e a coragem das mulheres chilenas que iriam representar o futebol feminino do país andino em estádios ao redor do mundo.

Sem dúvida, todos os fatos aqui citados têm sua relevância e mérito histórico, mas no processo de desenvolvimento do futebol feminino chileno o grande salto viria em 2018, quando o Chile organizou a Copa América Feminina. Esta competição internacional foi realizada com grande sucesso, tanto pela quantidade de público nos estádios quanto pela grande participação das jogadoras da “Roja”, que foram vice-campeãs e se classificaram para a Copa do Mundo 2019, na França.

Quando recapitulamos tudo o que foi feito pelas mulheres do futebol chileno ou o grande trabalho técnico de José Letelier à frente da seleção feminina de futebol, quando lemos os especialistas reconhecendo o talento futebolístico de jogadoras como Cristiane Endler, Karen Araya, María José Rojas, Yanara Aedo, Carla Guerrero e Francisca Lara, não nos resta outra opção a não ser parafrasear Kierkegaard e dizer que os avanços do futebol feminino chileno só podem ser compreendidos olhando para tudo o que foi feito pelas jogadoras, dirigentes e diferentes atores da sociedade chilena até agora, mas a história do novo futebol feminino do Chile deve ser redigida visando o futuro com equidade, responsabilidade e profissionalismo esportivo.



## O futebol feminino com aroma de café: COLÔMBIA



A Colômbia é um país que pela sua riqueza produtiva e por sua localização geopolítica sempre foi um lugar de emprego e investimento muito atrativo a nível internacional, o que favoreceu, no início do século XX, a muitas empresas de origem britânica se instalarem nas principais cidades da nação do café. Naqueles anos, junto com as empresas europeias, surgiram os costumes e práticas habituais dos funcionários ingleses, por exemplo, o futebol.

O futebol colombiano nasceu como atividade sócio-recreativa de imigrantes, e mais tarde, em 1910, no âmbito do sistema educacional, o Governo promulga uma portaria sobre a obrigatoriedade da educação física nas escolas onde foi incluída a prática do futebol, que imediatamente se popularizou nos colégios de valores enquanto que na esfera

feminina é privilegiado o basquete, sendo importante lembrar que naquela época o ensino era comum em instituições educacionais separadas por sexo [só homens ou só mulheres].

Como no restante da América do Sul, o imaginário coletivo e certas convenções discriminatórias contra as mulheres instalaram na sociedade colombiana o preconceito de que o futebol “era um esporte exclusivo dos homens”, o que impedia que as meninas e as jovens pudessem desfrutar da prática deste esporte, por exemplo, no ambiente escolar ou universitário.

A década de 90 marcou uma mudança na história do futebol feminino colombiano, pois, graças aos meios de comunicação, aos movimentos pelos direitos de todos e às conquistas das mul-

heres no esporte mundial, organizações como as associações e as confederações de futebol revisaram internacionalmente certas restrições discriminatórias e, em 1991, foi realizado o primeiro campeonato de futebol feminino organizado pela Federação Colombiana.

Apesar das vicissitudes e limitações de qualquer “início de processo”, as meninas do futebol conseguiram impor sua coragem e qualidade de jogo, formando em 1998 a seleção feminina de futebol da Colômbia, que nesse mesmo ano disputou o Campeonato Sul-Americano de Futebol Feminino disputado em Mar del Plata [Argentina] e em pouco tempo, em 2003, conseguiu figurar entre as três melhores seleções femininas da América do Sul, ao lado de Brasil e Argentina.

As mulheres colombianas que jogam futebol, em poucas décadas tiveram conquistas importantes neste esporte de multidões, por exemplo, a seleção feminina conquistou o ouro nos Jogos Pan-americanos de Lima 2019 e anteriormente a prata nos Jogos Pan-americanos de 2015; também conquistou a prata nos Jogos Centro-americanos e do Caribe. A Colômbia tem em sua vitrine de troféus do futebol feminino os vice-campeonatos da Copa América Feminina 2010 e 2014, o que a permitiu disputar os mundiais femininos em 2011 e 2015; assim como nos Jogos Olímpicos de 2012 e 2016. As mais

jovens do futebol já agregaram conquistas à Colômbia, como o primeiro lugar no Campeonato Sul-Americano de Futebol Feminino Sub-17 de 2008, no Chile, mesmo torneio em que foram vice-campeãs no Paraguai 2013 e na Argentina 2018.

O futebol feminino colombiano tem uma história recente que se traduz em conquistas locais e internacionais, alcançadas graças ao talento das jogadoras e ao esforço constante da mulher colombiana para superar as armadilhas das assimetrias de recursos, estruturas e apoio para as meninas do futebol.

Os triunfos das jogadoras de futebol do país cafeeiro ocorrem no campo de jogo e na sociedade, fazendo do futebol praticado pelas mulheres colombianas um espaço de alto rendimento esportivo e igualdade social.





## O futebol feminino da Latitude 0: Equador



Certamente existe uma história escrita e que, por vários motivos, não foi documentada, mas que existiu; e são acontecimentos que estão na base de realidades que hoje fazem parte do nosso cotidiano, como é o caso do futebol feminino do Equador.

Seguindo esse fio condutor, pode-se resgatar a experiência de vida de Shirley Veintimilla, que foi a primeira árbitra de futebol equatoriana no país, que após concluir o curso de arbitragem com o chileno Juan Leytonse, dirigiu diversos encontros do futebol entre 1968 e 1973 em Tumbes, Guayaquil, e inclusive em Cali (Colômbia).

A esta presença de uma mulher nos campos de futebol equatorianos deve-se acrescentar que, nos anos 1970, diversas fontes gráficas e relatos sobre a vida familiar e os momentos de lazer das mulheres e homens equatorianos mostram que nos parques das principais cidades do país, as famílias, os amigos e grupos de pessoas jogavam futebol como hobby, prática lúdica e recreativa à qual as mulheres da época também aderiam.

Posteriormente, a partir de 1980, tanto os arquivos jornalísticos como diferentes estudos socio-culturais coletam a experiência das numerosas "ligas de bairro" de Rumiñahui, El Salvador, Oriental,

Los Libertadores, El Inca, Floresta, Chimborazo, Monteserrín, Mejía e Chaupicruz. Espaços organizados da vida esportiva popular onde, por regulamento, as mulheres tinham acesso para jogar e competir no âmbito do futebol, mas ainda amador. Em 1988, foi realizado o primeiro Torneio Interligas Bairristas de Futebol Feminino e, aos poucos, foram surgindo outros eventos importantes como o Torneio Interbairros Princesas do Futebol, disputado em Guayaquil em 1992.

As ligas bairristas conseguiram dar visibilidade ao potencial esportivo das meninas do futebol e as universidades tomaram nota

desse fato, por exemplo, a ESPE, UDLA, SEK, a Universidade Central e Universidade Católica, que incluíram o futebol feminino em seus programas esportivos e de bolsas, proporcionando às meninas infraestrutura e recursos e um tempo de qualidade para a prática, o que aumentou o nível esportivo e atlético das jogadoras.

Em 2013, a nível mundial e sul-americano, o futebol feminino ganhava reconhecimento e público. O Equador não foi exceção, e assim começou oficialmente este ano o Campeonato Equatoriano de Futebol Feminino, com o Rocafuerte Futebol Clube de Guayaquil como campeão. O jovem futebol feminino profissional do Equador, em 2014, consegue se classificar para ir à Copa do Mundo de Fu-

tebol Feminino de 2015 e a "Tri" marca presença nos campos do Canadá naquele evento internacional onde os Estados Unidos conquistariam o troféu máximo.

Para finalizar este breve relato histórico, cabe destacar que 2019 ficará na memória das mulheres equatorianas que jogam futebol, de todos os jogadores equatorianos e jogadoras equatorianas, como o ano em que o país teve a oportunidade de conduzir e desfrutar a Copa Libertadores Feminina, organizada pela CONMEBOL. Também esse mesmo 2019 é o ano em que começa a funcionar a Superliga Equatoriana de Futebol Feminino, que desde 2020 tem o seu Regulamento e sistema de jogo, que foram aprovados pela Comissão Executiva da Federação Equatoriana de Futebol (FEF).



O futebol feminino equatoriano profissional tem uma história escrita que ainda muito recente, mas sua trajetória no meio popular e amador é extremamente interessante, assim como sua vinculação com o contexto universitário e bairrista. Sem dúvida, como no resto do continente, a tarefa de dar equidade, valorização e apoio às meninas que jogam futebol é um caminho árduo, que deve continuar a ser percorrido e no qual é preciso avançar mais, mas o rendimento esportivo, atlético e coletivo das mulheres do futebol equatoriano ganha cada dia mais reconhecimento.



## O futebol feminino com garra guarani: Paraguai

Talvez e sem querer, o ano de 1960 possa ser considerado como um primeiro ponto de referência para o futebol feminino paraguaio, já que em 1º de janeiro desse ano o Governo aprovou o Regulamento Geral do Esportes do Conselho Nacional de Esportes, dependente do Ministério da Educação e Culto, que em seu artigo 50 proibia terminantemente que as mulheres praticassem esportes que pudessem ir contra sua “natureza de mulher”, ou seja, que afetassem sua capacidade de procriar ou que implicassem em danos à sua “delicada estrutura física”, quer dizer, a kuña paraguái [mulher paraguaia] não podia jogar futebol porque era mulher.

O citado artigo 50 brota na história do futebol feminino paraguaio em 14 de julho de 1980, quando o Conselho Nacional de Esportes enviou nota ao Clube Olímpia

questionando o fato de que no intervalo da partida disputada na véspera, entre a equipe masculina do Olímpia e do Guarani, houve uma partida amadora entre as meninas do Olímpia e uma equipe feminina de Ciudad del Este [na época Puerto Presidente Stroessner]. Apesar da diretoria do clube ter apelado às mais altas autoridades do país, a resposta foi contundente: “o futebol não é um esporte para mulheres”.

Durante a década de 1990, o Paraguai passou por profundas transformações em sua história como país, e a sociedade, junto com suas instituições, foi se abrindo gradativamente para um mundo em transformação onde o futebol feminino foi capaz de ganhar espaço internacional e romper com preconceitos que datavam de século XIX. Assim, em 16 de agosto de 1997, no campo do Clube Silvio

Pettirossi, foi iniciado em caráter experimental o primeiro torneio de futebol feminino da então Liga Paraguaya. Desse torneio as meninas do Clube Nacional saíram como campeãs, que competiram com as jogadoras dos times Colegiales, Encarnación e Pettirossi, e também participaram dessa “experiência futebolística” a Universidade Autónoma de Assunção, Cerro Porteño de Coronel Oviedo, Sport Artigas de Trinidad, Humaitá de Mariano Roque Alonso, Sport Villa Elena de Luque e as representantes da Liga de Concepcionera do Departamento de Concepción.

Apesar do sucesso desta primeira experiência, no ano seguinte o torneio não foi disputado, mas em 1999 teve uma nova edição e como competição oficial. Nesse ano, as campeãs foram as jovens alunas da Universidade Autôno-



ma de Assunção, que com o tempo se transformou na equipe de futebol feminina de maior sucesso do Paraguai, com 9 torneios oficiais conquistados.

No Paraguai existe também a União do Futebol del Interior, que organiza campeonatos de futebol feminino em todo o “Paraguai profundo”. Enquanto que, a nível regional e internacional, a Associação Paraguaya de Futebol promove desde 1998 a participação das meninas da “Albilady” ou “Albirroja Feminina” nas diferentes edições da Copa América de Futebol Feminino. Na mesma linha, no nível Sub-20, um fato histórico foi alcançado com a qualificação para a Copa do Mundo Sub-20 de Futebol Feminino 2014, no Canadá, onde a seleção alemã seria campeã e o Paraguai ficaria entre as 10 seleções com melhor desempenho da Copa. As caçulas do futebol feminino paraguaio não ficaram muito atrás, e as meninas da seleção Sub-17 em 2008 e 2014 con-

seguiram se classificar e participar da Copa do Mundo de Futebol Feminino Sub-17 na Nova Zelândia e depois na Costa Rica.

A nível regional, a história do futebol feminino paraguaio é jovem, mas já colheu vários triunfos, por exemplo, na Copa Libertadores da América Feminina, que se realiza desde 2009, com o terceiro lugar (2014) e o quarto lugar (2017 e 2019) do Club Cerro Porteño, assim como um campeonato do Club Sportivo Limpeño em 2016

Para encerrar este breve relato da caminhada da kuña paraguaia no mundo do futebol, é interessante referir-se, neste ponto, à contribuição das experiências educacionais e populares de inclusão e construção de direitos através do futebol, experiências que a historiografia registra e documenta graficamente em jornais locais e que já é objeto de estudo em diversas áreas da sociologia. Nesse sentido, como caso exemplar, vale a pena referir-se ao que vem sendo feito no “Partidí” desde 2002, uma iniciativa da sociedade civil que realiza um modelo de educação pelo esporte, desenvolvendo diversas atividades e torneios comunitários que têm contribuído para que a sociedade paraguaia veja com os olhos de meninas e meninos para a participação das mulheres nos esportes, superando, assim e aos poucos, preconceitos e situações de discriminação que ainda impedem uma maior expansão do futebol no âmbito feminino.





## O futebol feminino no solo inca: PERU



Há documentos que registram na década de 1950, em algumas das principais cidades do Peru, o surgimento de diversos espaços comunitários informais e populares onde as mulheres peruanas jogavam futebol, seja como hobby ou como parte de atividades recreativas que permitissem superar o preconceito social que excluía as mulheres dos campos de futebol.

Depois, ao ritmo dos dribles e passes de Olga Pinto, Rosa Navarro, Maritza Tere ou Norma Britney, dando tudo no Estádio Nacional de Lima com suas sete companheiras de equipe, no dia 21 de julho de 1971, diante da não ainda Seleção Feminina de do México que, ao final, alcançaria a vitória

naquele dia e que, alguns meses depois, alcançaria o vice-campeonato mundial no II Campeonato Mundial de Futebol Feminino.

Os anos 1990 não foram fáceis para a sociedade peruana, que teve que enfrentar várias vicissitudes e situações adversas, mas, mesmo assim, diferentes grupos de mulheres e organizações esportivas promoveram alguns encontros, torneios e competições experimentais de futebol feminino. Esses testes mostraram o talento e a capacidade esportiva das mulheres peruanas que se animaram a jogar futebol e, que em 1996, já tinham reunidas as condições para o primeiro campeonato feminino de futebol

começar oficialmente no Peru com clubes como Sport Coopsol, Sporting Cristal ou a Universidade de Lima.

Em 1998, Mar del Plata, na Argentina, seria o momento e lugar em que as jogadoras do Bicolor Feminino estariam fazendo sua estreia internacional, o time selecionado que com muito esforço conseguiu participar da terceira edição do Campeonato Sul-Americano Feminino, organizado pela CONMEBOL. Essas meninas conseguiriam vencer o Equador na disputa pelo terceiro lugar da Copa Sul-americana e, além disso, iriam deixar na memória nomes do futebol nacional como Olienka Salinas, Susana Quintana e Vivian Ayres, entre

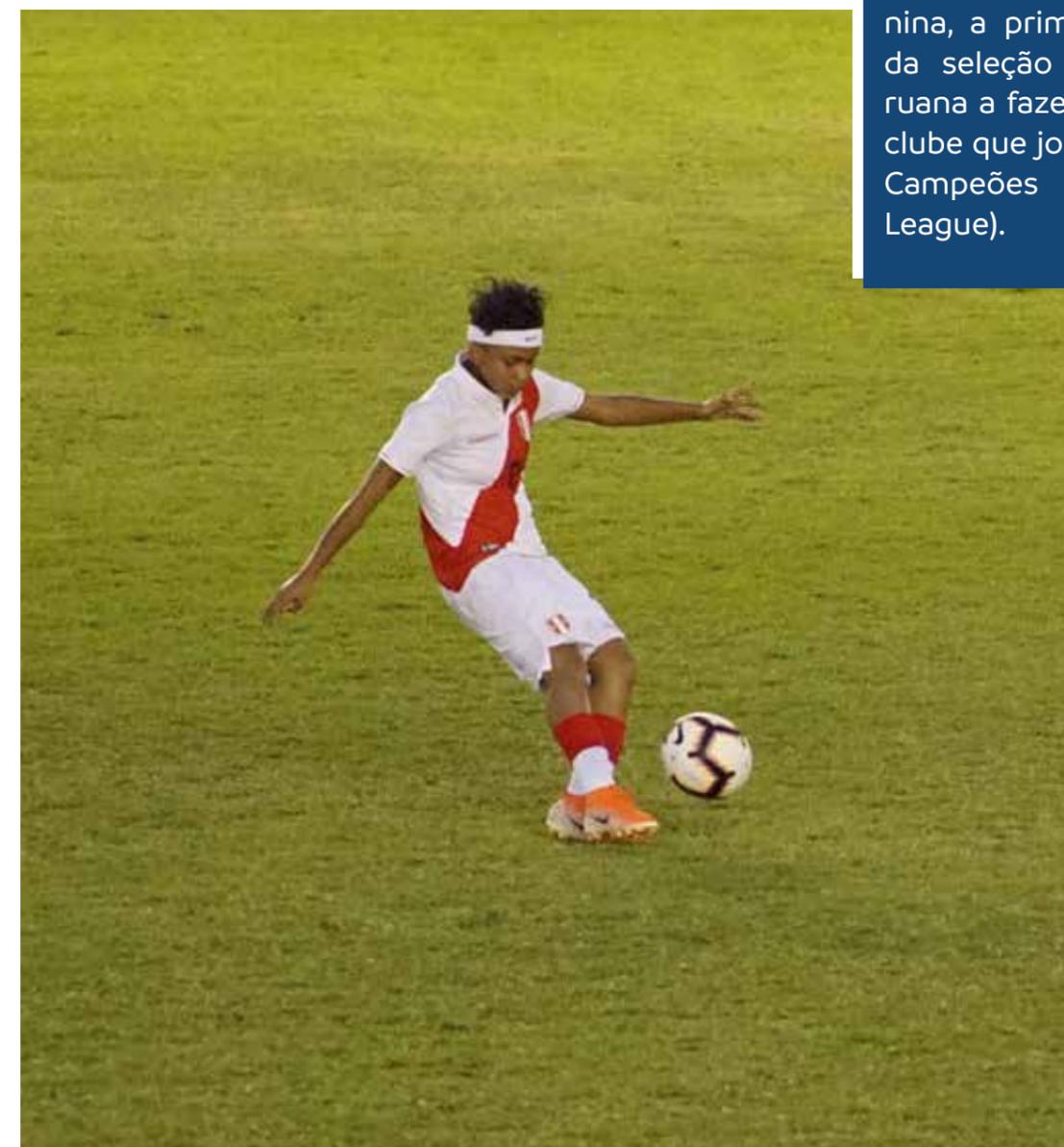
tantas outras jogadoras que contribuíram com seu compromisso e qualidade esportiva para o futebol que tanto se joga com tanta paixão nas terras incas.

Aos poucos, com esforço e muita dedicação das jogadoras de futebol no campo de jogo e na consolidação dos processos de profissionalização do futebol feminino, as terras incas sediaram o Campeonato Sul-Americano Feminino da CONMEBOL em 2003, conquistando a quarta colocação nessa Copa graças ao talento de jogadoras como Marisella Joya, Adriana Dávila, Connie Puerta e

Deysi Grandez. Dois anos depois, em agosto de 2005, a Bicolor Feminina conquistou a medalha de ouro nos XV Jogos Bolivarianos, realizados na Colômbia.

Em 2008, a Federação Peruana de Futebol organiza e realiza o primeiro campeonato nacional oficial de futebol feminino do Peru, no qual as meninas da White Star de Arequipa são consagradas campeãs e se classificam para a Copa Libertadores Feminina, torneio sul-americano no qual alcançou o quinto lugar na tabela geral.

Atualmente, o futebol feminino peruano continua escrevendo sua história tanto nos diferentes espaços populares das principais cidades do país como nos estádios e no âmbito profissional internacional graças à talentosas jogadoras como Maryory Sánchez, Cindy Novoa, Kiara Ortega, Steffani Otiniano, Emily Flores e Adriana Lúcar ou como Claudia Cagnina, a primeira jogadora da seleção feminina peruana a fazer parte de um clube que joga na Liga dos Campeões (Champions League).





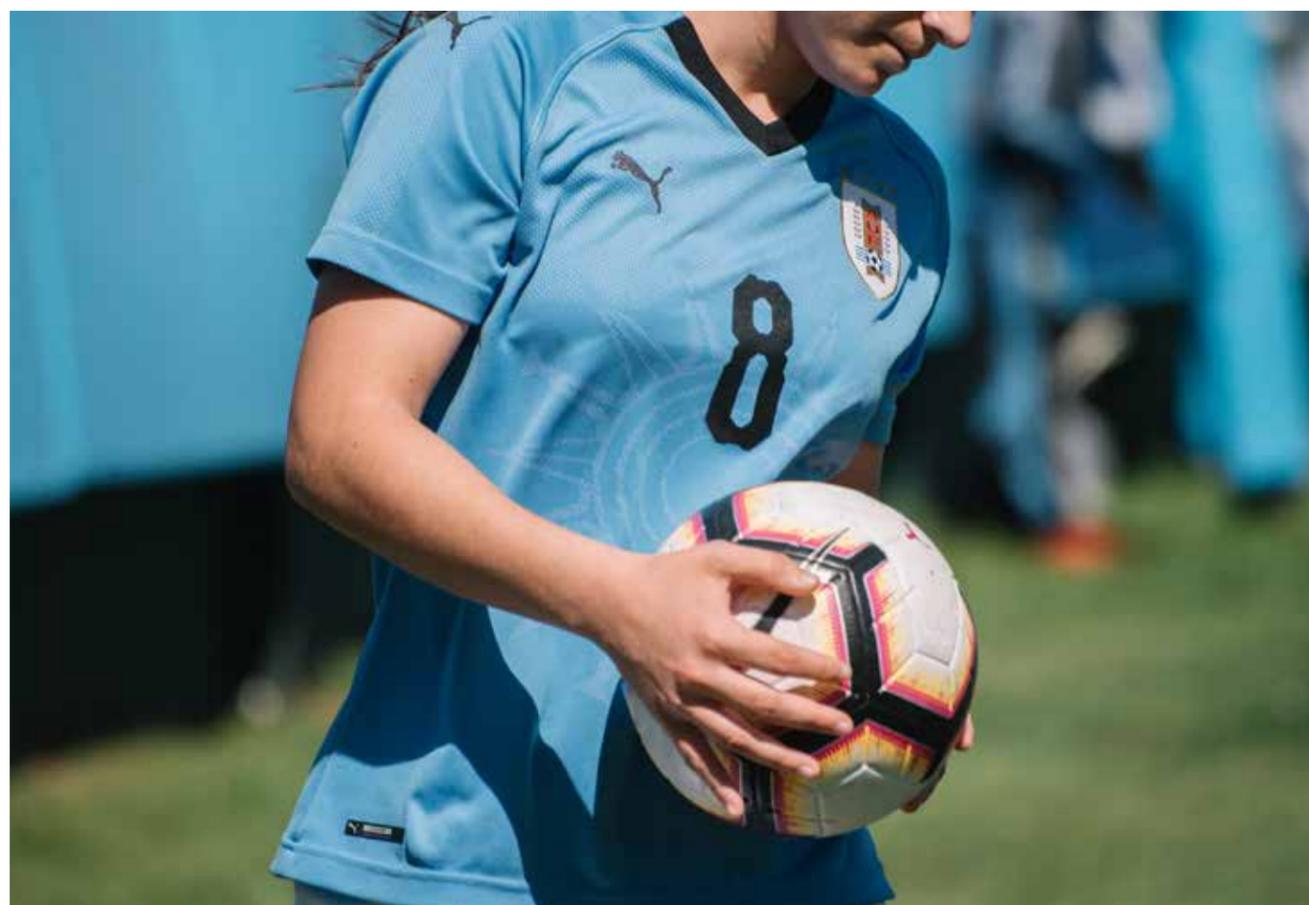
## O futebol feminino com ímpeto charrua: URUGUAI

Não há dúvidas que o futebol faz parte da história e da cultura popular do Uruguai, mas a documentação historiográfica aponta para a década de 1970 como o momento em que as mulheres uruguaias começaram a dar passos importantes no âmbito da organização e visibilidade do futebol praticado pelas mulheres, já que, por exemplo, em 14 de novembro desse ano, na zona oriental do Rio da Prata, Zulma Palavecino e outras jogadoras de futebol charruas dão vida à Associação Amadora de Futebol Feminino (AAFA), e sob o guarda-chuva dessa estrutura, entre 1971 e 1975, realizaram os primeiros torneios de futebol feminino em todo o país. Algumas

das equipes que participaram das competições da AAFA foram as Águilas Negras, Amazonas, Bella Vista (San José), Cerro Azul, Huracán (de Sarandí), Iriarte, Las Albas, Las Charrúas, Las Estrellas (Santa Lucía), Las Rebeldes (Flórida), Lomas de Zamora FC, Nacional, Pampero FC, Paso de los Toros (Tacuarembó), Peñarol, River Plate (San José), San Lorenzo (San José) e Santiago Vázquez.

Assim como os anos 70 foram importantes para o futebol feminino amador, o ano de 1996 marcou o início da Liga Uruguia de Futebol Feminino, resultado da decisão da Associação Uruguia de Futebol sobre a formação do Conselho de

Futebol Feminino, órgão institucional que tinha o incumbência de organizar profissionalmente esta prática desportiva, e foi no final de outubro desse ano que se deu o pontapé inicial no Campeonato Uruguaio de Futebol Feminino, na modalidade Futebol 5, a princípio, e nele participaram as equipes Rampla Juniors -que alcançou o título de campeão-, Cerro (vice-campeão), Liverpool, Basáñez, River Plate, Danubio e Bella Vista. No ano de 1997, o Campeonato Uruguaio de Futebol Feminino já passaria para a modalidade de 11 e é realizado ininterruptamente, sendo o Peñarol o tricampeão até a data de elaboração desta seção.



Sem dúvida, o Futebol Feminino charrua vai ganhando espaço, adeptos e troféus a nível local, mas isso também se dá a nível internacional, e por isso é importante lembrar que a primeira participação das “meninas da Celeste” acontece no âmbito de uma competição continental, o Campeonato Sul-Americano Feminino de 1998, em Mar del Plata [Argentina], onde se destacaram jogadoras como Carla Arrúa e Rossana Soria.

Nesse sentido, até o momento, a melhor participação da seleção feminina ocorreu na edição de 2006 do Campeonato Sul-Americano Feminino, onde conquistou o terceiro lugar no quadrangular final, classificando-se assim para os Jogos Pan-americanos de 2007, sendo importante destacar que Angélica Souza ficou entre as quatro artilheiras daquele Sul-Americano de 2006. Em 2012 a Seleção Feminina Sub-17 conquistou o vice-campeonato do torneio, conseguindo a passagem para a Copa do Mundo em sua única participação.

Vale destacar que no Campeonato Sul-Americano Feminino de Futebol Sub-20 de 2020, que foi a nona edição deste torneio, realizado na Argentina, a seleção uruguaia ficou entre as 4 melhores equipes da categoria, e Karol Ber-

múdez ocupa uma vaga na tabela de artilheiras com 3 gols.

A visão atual do futebol praticado pelas mulheres no Uruguai, a partir de uma perspectiva histórica, mostra que o futebol feminino charrua, assim como no restante da América do Sul, está imerso em um processo de profissionalização, alto rendimento e superação das desigualdades no que diz respeito ao investimento dos patrocinadores nos torneios oficiais e ao nível de justiça remuneratória das jogadoras, de forma a que elas possam realizar esta atividade esportiva e, ao mesmo tempo, viver dela.





## O futebol feminino da costa caribenha: VENEZUELA



A história das mulheres que jogam futebol na Venezuela, como em outras latitudes sul-americanas, mostra a face multifacetada que a atividade futebolística tem na América do Sul, já que jogar futebol é, ao mesmo tempo, um espaço lúdico, um ambiente competitivo e, para muitos -por alguns anos-, uma atividade de trabalho.

Nesse sentido, diferentes fontes historiográficas locais mostram que as mulheres praticam futebol na Venezuela há muito tempo, mas mais como parte de atividades informais que acontecem em espaços comunitários nos bairros ou em locais públicos, onde familiares ou amigos se encontram para compartilhar momentos de relaxamento. Nos anos 70 essa situação mudou com a inclusão na

agenda de atividades sociais das "partidas amistosas", que reúne um número significativo de torcedores e, assim, aos poucos o 11 a 11 das meninas venezuelanas vão ganhando um lugar no imaginário esportivo nacional. Um exemplo dessa fase histórica são as competições de futebol feminino realizadas em território nacional, promovidas pela Liga Menor de Futebol e que reuniram um grande número de público.

Como em outras latitudes do continente e do mundo, a década de 1990 é uma época de esforço, organização e visibilidade do futebol feminino venezuelano, época em que nasceu a "Vinotinto" (Vinho Tinto) de mulheres, tendo sua estreia internacional em 1º de maio de 1991 no marco de sua partici-

pação no I Campeonato Sul-Americano de Futebol Feminino [Brasil - 1991], onde junto com Brasil e Chile, foram as que inauguraram as competições deste nível para mulheres sul-americanas que jogavam futebol. Nessa disputa levaram a medalha de bronze, nos Jogos Centro-americanos e do Caribe conquistaram o ouro (2010) e o bronze (2018), e nos Jogos Bolivarianos de 2009 conquistaram o bronze novamente.

Certamente as meninas da "Vinotinto" nos vários eventos futebolísticos do 11 a 11 feminino foram deixando simpatizantes e estádios lotados, mas foi apenas em 2004 que a Federação Venezuelana de Futebol, através da Comissão de Futebol Feminino, deu vida ao 1º Campeonato da Liga

Nacional de Futebol Feminino de Venezuela, onde participaram 21 equipes, das quais o Estudiantes de Mérida se sagraria campeão, sob a liderança do inesquecível Yolimar Rojas.

O século XXI não só viu nascer a Liga Nacional de Futebol Feminino de Venezuela, basicamente amadora, mas, a partir de 2017, a Venezuela passou a contar com uma Superliga Feminina de Futebol [equivalente à Primeira Divisão de Futebol], com o que se passou a uma instância profissional do futebol feminino, permitindo que as jogadoras tivessem acesso ao salário e aos benefícios sociais e

trabalhistas de uma atleta de alto rendimento.

Os mais jovens da "Vinotinto" também souberam conquistar seu lugar na história recente do futebol feminino, por exemplo, a Seleção Sub-17 conquistou duas vezes o 1º lugar, em 2013 e 2016, no Campeonato Sul-Americano de Futebol Feminino Sub-17 e, da mesma forma, a seleção Sub-20 ficou entre as três melhores em torneios como o Campeonato Sul-Americano de Futebol Feminino Sub-20 [vice-campeã em 2015], Jogos Bolivarianos [prata em 2013, bronze em 2009 e 2017] e vice-campeã no Torneio Interna-

cional de Futebol Feminino Sub-20 de Alcudia-Espanha em 2016.

Como no resto da América do Sul, o futebol feminino venezuelano tem uma história de raízes populares, de bairro e de prática amadora, que gradativamente se profissionalizou devido ao constante avanço do nível de jogo das jogadoras venezuelanas, bem como pelos novos ventos que estão soprando no país, na região e no mundo, onde a atleta feminina conseguiu conquistar um espaço de reconhecimento e respeito, embora ainda existam degraus de equidade e justiça para subir.





## Por que dedicamos tempo e vontade de olhar o futebol feminino a partir de sua história?

Ao final desta seção do documento, é importante reafirmar a convicção da CONMEBOL de que recuperar as trajetórias de vida, os esforços e a dedicação de milhares e milhares de mulheres do futebol do mundo e, em particular, da América do Sul, é um meio pertinente e válido para entender a situação atual do futebol feminino, valorizando as conquistas alcançadas e, a partir daí, continuar trabalhando nos processos de desenvolvimento e profissio-

nalização do futebol praticado pelas mulheres.

Outro ponto importante a destacar nesta síntese final é que a contribuição da perspectiva histórica se baseia, principalmente, em corroborar que a inclusão das mulheres nos campos, como jogadoras de futebol que jogam, arbitram, dirigem ou lideram essa paixão de multidões, tem contribuído, contribui e deve continuar contribuindo para uma progressi-

va e constante transformação sociocultural na América do Sul e no mundo, onde a equidade, a abordagem baseada nos direitos e a justiça devem prevalecer sobre qualquer forma de discriminação, segregação ou marginalização que possam significar que as pessoas sejam limitadas em suas possibilidades de acesso a uma vida digna ou ao desenvolvimento de suas potencialidades e de suas capacidades, por exemplo, pelo simples fato de ser mulher.

Certamente, a história é lida ao contrário, mas é escrita no presente olhando para o futuro e, sem dúvida, o futuro do futebol feminino é promissor porque sua história é rica, seu presente é talentoso e suas possibilidades ainda estão em desenvolvimento; mas também nesse horizonte do futebol feminino existem fantasmas que devem ser enfrentados e superados, como a discriminação e a desigualdade. Devemos continuar trabalhando para garantir as condições materiais e contratuais para que as mulheres vivam sua paixão pelo futebol

como espaço de desenvolvimento pessoal e, ao mesmo tempo, como ambiente de trabalho profissional.

A história do futebol feminino está sendo escrita hoje, não apenas nos campos, torneios e campeonatos, mas também na esfera da pesquisa científica, à medida que mais e mais universidades, centros de pesquisa e outras instituições dedicam fundos e valiosos recursos humanos para ver como o futebol praticado por mulheres na América do Sul evoluiu e se desenvolveu.

---

Esta visão histórica está ajudando a consolidar a profissionalização do futebol feminino como um a esfera esportiva de alto rendimento e de grande qualidade técnica e tática com rosto feminino.

---



*Deyna Castellanos, uma joia sul-americana nascida na Venezuela*



## O futebol feminino evolui

### Os tempos mudam e as meninas do futebol crescem no profissionalismo

Como pudemos verificar no desenrolar do relato histórico sobre as origens e a evolução do futebol feminino, este esporte, tanto para homens quanto para mulheres, é uma paixão; a diferença, entre outras, é que as mulheres jogaram 11 a 11 por décadas nas esferas recreativas, comunitárias e amadoras, enquanto os homens, desde o início, puderam se profissionalizar e, em pouco tempo, convertê-lo em seu meio de subsistência.

Na década de 1990, tiveram início as competições oficiais do futebol feminino e as jogadoras de futebol começaram a ganhar espaço no âmbito do futebol de alto rendimento, competitivo e profissional.

A competição oficial em ligas, torneios e campeonatos locais e internacionais nos permitiu ver um estilo de jogo típico das mulheres sul-americanas, que se identifica com a garra, o drible, a várzea e a malícia na jogada inesperada. Hoje esse estilo, de alguma forma e em certos aspectos, vem mudando graças ao desenvolvimento e ao crescimento que este esporte está tendo no horizonte feminino. Assim, as meninas que começam a jogar futebol na

escola ou no clube do bairro, enfrentam a prática e os torneios a partir da sensação de “serem grandes” como são hoje uma Marta ou uma Deyna.

O futebol feminino mundial e sul-americano evoluiu significativamente desde os tempos em que os Estados aprovaram leis que discriminavam ou garantiam os preconceitos em relação ao talento esportivo das jogadoras de futebol pelo simples fato de serem mulheres. Sim, os tempos mudaram e as pessoas abriram a

cabeça para um futebol feminino que hoje está ligado a campeonatos mundiais, torneios internacionais e ligas nacionais cada vez mais competitivas e populares.

Esta mudança é animadora, porque as novas gerações observam com olhar renovado o lugar que as mulheres veem ocupando nas sociedades, e em particular neste esporte. Desta forma, e embora pareça redundante, hoje a jogadora de futebol que sai para o campo, calça chuteira e joga 90

minutos, não é mais vista como uma “coisa estranha”, mas como uma atleta e, em muitos casos, como uma “verdadeira ídola”.

Em síntese, pode-se dizer que a sociedade, a esfera do futebol e a participação feminina evoluíram e mudaram, o que tem permitido uma exibição de talento, técnica e jogo bonito em estádios locais e internacionais, permitindo que os apaixonados por este esporte desfrutem de tudo o que o futebol sul-americano praticado por mulheres tem a oferecer.





## O impacto do futebol feminino na América do Sul

Parte da evolução do futebol feminino é o grande progresso que vão tendo as seleções femininas sul-americanas que, com qualidade esportiva e paixão pelo futebol, têm conseguido dar vida e visibilidade às competições internacionais que hoje são atraentes tanto para o público quanto para os patrocinadores dos eventos de alto rendimento.

Essa evolução positiva pode ser traduzida em dados comprovados e verificáveis, como a assiduidade do público nos campos para ver as meninas jogarem futebol nas ligas locais ou o público crescente nos torneios continentais e mundiais femininos. Apenas uma

informação que reafirma esse «crescimento exponencial» do futebol feminino: na última Copa do Mundo Feminina da França 2019, a nível global, o público que acompanhou o evento em 135 países ultrapassou 1 bilhão de espectadores, enquanto que nas sedes da Galícia foram vendidos mais de um milhão de ingressos para assistir às partidas do principal torneio de futebol feminino do mundo.

Fazendo um inventário, olhando os números e ouvindo a realidade do futebol nos países sul-americanos, é absolutamente correto dizer que o futebol feminino,

depois de muita dedicação e impondo o talento esportivo como parâmetro, hoje balança os campos como um verdadeiro boom do bom futebol para todos os públicos.

A América do Sul e o mundo aplaudem as genialidades no campo da brasileira Marta, seis vezes eleita a número um do mundo ou já reconhecem os nomes de ídolos como Cristiane, Formiga e Deyna Castellanos.

Sim, o boom das mulheres no futebol é tangível e está aumentando, certamente como já foi dito aqui e como dizem as próprias

jogadoras, ainda há um longo caminho a percorrer em termos de dotar as equipes e seleções femininas de estrutura empresarial e sustentabilidade econômica, mas, mesmo assim, as estatísticas mostram que as marcas, os governos e os diferentes setores da economia ligados ao mundo esportivo estão aumentando seu apoio às competições e equipes de futebol feminino como nunca haviam feito antes.

Como síntese desse boom, pode-se dizer que o futebol feminino está em ascensão e que cada vez mais mulheres, de diferentes idades e condições sociais, que são apaixonadas por esse esporte de multidões e que o praticam, seja como hobby ou, em números crescentes, como profissão e força de trabalho. Boom que leva à abertura de cada vez mais campos, escolas de futebol e espaços onde as meninas podem jogar futebol.

Todos esses dados e referências ao boom do futebol feminino motivam o otimismo, o desejo de continuar apoiando as meninas do futebol e de prever um futuro positivo e crescente para o futebol praticado por mulheres, tanto a nível mundial quanto na América do Sul.





## A aposta da CONMEBOL no futebol feminino

### Ampla oferta de competições internacionais

*A abordagem histórica do futebol feminino sul-americano requer um olhar particular para o papel que a CONMEBOL desempenhou como motor institucional que promoveu novas visões sobre o lugar e a participação das mulheres na esfera do futebol.*

A década de 1990 é importante, nesse sentido, para a CONMEBOL, porque se decidiu organizar e se realiza em 1991 primeira edição da Copa América Feminina, que constitui a maior competição internacional de futebol feminino da América do Sul.

Esse primeiro impulso da CONMEBOL em 1991 foi a pedra angular de uma série de torneios que permitem ao futebol feminino crescer em qualidade profissional e, ao mesmo tempo, conquistar adeptos no continente; também o torna uma vitrine de alto nível para o mercado de passes in-

ternacionais. Hoje a CONMEBOL propõe às seleções sul-americanas femininas a participação em encontros internacionais como a já citada Copa América Feminina, o Campeonato Sul-Americano Feminino Sub-20 e Sub-17, o Sul-Americano Feminino de Futsal, torneios femininos de futebol de praia, o Torneio Pan-Americano de Futebol Feminino e o Torneio Sul-Americano de Futebol Feminino Sub-20. Em seguida, a nível de clubes, a CONMEBOL organiza a Copa CONMEBOL Libertadores Feminina e a Copa Libertadores de Futsal Feminina.

Todos esses torneios, eventos e copas organizados pela CONMEBOL conectam as jogadoras de futebol da América do Sul, contribuem para melhorar as condições estruturais e profissionais das jogadoras, geram espaços de liderança em ligas e associações, promovem o trabalho das treinadoras e tornam visível, por exemplo, o trabalho das árbitras, que hoje não dirigem apenas as partidas femininas, mas também apitam nas partidas das equipes masculinas.

## Liderança, capacitação e novas estruturas para o futebol feminino

Nesta mesma direção, é um fato de relevância histórica a presença das mulheres nas lideranças da CONMEBOL e que estão realizando cursos e palestras de formação e capacitação técnica ao longo dos 10 países que compõem a CONMEBOL e, portanto, pela primeira vez na história, a instituição destina recursos próprios e da FIFA para financiar o desenvolvimento do futebol feminino por meio do Programa Evolução.

A tudo o que foi dito até aqui, deve-se acrescentar um fato histórico do futebol feminino sul-americano que envolve diretamente a CONMEBOL. Como já mencionado, mas que vale a pena relembrar, desde 2018 se estabeleceu como um requisito obrigatório para os clubes da região cumprir a regra de ter equipes femininas para poder participar nos torneios masculinos. Esta regra estabelece que, além de ter uma primeira equipe composta por

mulheres, cada clube deve formar -pelo menos- uma categoria de base feminina. Ambas as equipes devem participar de um torneio em sua federação local. Outra exigência para os clubes da região é ter instalações adequadas para que as meninas possam treinar e jogar suas partidas em condições dignas e de acordo com a prática profissional e esportiva de alto rendimento do atual futebol sul-americano.



## Futsal feminino



Embora se trate de uma breve resenha, a primeira coisa que vale a pena dizer é que como modalidade esportiva, o futsal, o futsala ou o futebol de salão têm sua origem na América do Sul, pois seus primórdios remontam à década de 1930, quando Juan Carlos Ceriani, em Montevideu, criou essa modalidade com os meninos para os quais dava aula como professor de educação física.

Mundialmente, o futsal feminino viu o surgimento das primeiras seleções na década de 90; nesses anos também foram disputados os primeiros torneios nacionais e internacionais, embora estes tivessem menos difusão na mídia e tivessem menos recursos do que as competições femininas de 11 a 11.

O século XXI foi o momento propício para que esta modalidade esportiva fosse se abrindo

gradativamente à participação das mulheres sul-americanas e assim, em 2005, foi realizado o primeiro Sul-Americano de Futsal Feminino, com a participação da Argentina, Uruguai, Paraguai, Peru e Equador, consagrando-se campeãs as meninas do futsal brasileiro. Depois, a nível internacional, as brasileiras ganharam as edições de 2010 a 2015 do Campeonato Mundial Feminino de Futsal da FIFA.

No âmbito regional, a CONMEBOL organiza a Copa América Feminina de Futsal desde novembro de 2005, que tem nas meninas do Brasil a seleção com mais conquistas até o momento, já que foi seis vezes campeã [2005, 2007, 2009, 2011, 2017 e 2019]. Em relação aos clubes, a CONMEBOL organiza a Copa Libertadores de Futsal Feminino, tendo a liderança absoluta dos torneios con-

quistada pelas meninas dos clubes brasileiros, com seis títulos conquistados.

Para finalizar esta breve resenha, pode-se dizer que a jovem história do futsal feminino começa a se inserir no mundo do futebol das sul-americanas, assim como o futebol de areia; e que todas as modalidades do futebol feminino visam claramente con-

centrar seus esforços na profissionalização, alto rendimento e na igualdade de oportunidades para poder jogar nas condições adequadas, receber uma remuneração de acordo com o talento apresentado em campo e para que o torcedor possa assistir a jogos em estádios de alto nível ou acompanhá-los através dos meios de comunicação.



# O futebol feminino da CONMEBOL na perspectiva de sua participação nos mundiais da FIFA

Como consequência do recorte histórico sul-americano, vale recapitular o que tem sido a participação das seleções sul-americanas em copas do mundo de futebol feminino e aqui é preciso lembrar que a primeira Copa do Mundo Feminina da FIFA foi em 1991, na China; e que até o momento foram disputadas 8 edições, sendo o Brasil o único país sul-americano a participar das oito Copas do Mundo, conquistando o vice-campeonato em 2007 e o terceiro lugar em 1999.

Outros países sul-americanos que conseguiram se classificar e

participar da Copa do Mundo Feminina de Futebol são Argentina, três vezes; Colômbia, em duas; e o Equador, uma vez. É importante destacar também que a artilheira em Copas do Mundo, até o momento, é a brasileira Marta Vieira da Silva, e que na sétima colocação no ranking das maiores artilheiras está outra brasileira, Cristiane.

Para a história do futebol feminino na América do Sul, a participação em Copas do Mundo de suas seleções femininas representa, mais do que troféus ganhos ou inclusão nas estatísticas de resultados, a possibilidade de

mostrar ao mundo o estilo particular, a paixão e a inteligência do futebol sul-americano. No 11 a 11 nos estádios da Copa do Mundo, contra as melhores do mundo e, muitas vezes, sem os recursos e a infraestrutura que contribuíram para a vitória dos Estados Unidos em quatro Copas do Mundo, as mulheres sul-americanas que jogam futebol se destacaram esportivamente em partidas inesquecíveis, onde jogo bonito, a malícia da várzea, o talento inato e o alto nível profissional fizeram a diferença, se transformando, aos poucos, na identidade das seleções sul-americanas.



## Algumas lições da história do futebol feminino

Um olhar retrospectivo, como o que tentamos compartilhar aqui, nos permite entender que as mulheres que jogaram e jogam futebol, seja como atividade recreativa, comunitária ou profissional, fazem parte de um movimento histórico muito maior, as jogadoras de futebol sul-americanas têm sido e são as protagonistas de uma mudança desorientante de paradigmas dentro da sociedade desde o final do século XIX até os dias atuais.

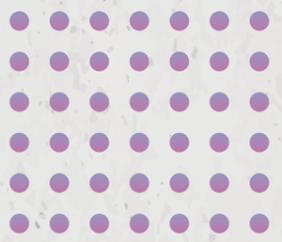
A história compartilhada nestas páginas nos permitiu um contato breve, mas significativo, com as equipes de operárias do período entre guerras, as jogadoras de futebol das comunidades nativas, as meninas que jogavam bola nos pátios das escolas, as universitárias com bolsas espor-

tivas, as sufragistas que depois de uma passeata foram às praças cavalgar, com duas latas, um gol improvisado e depois compartilharam um 11 a 11, mulheres que foram pioneiras neste esporte de multidões e no compromisso de vida com o direito de que talentos esportivos de ídolos como Martas, Cristiane, Formiga ou Deyna Castellanos possam ter camisas, chuteiras, estádios e transmissão ao vivo de seus dribles, jogo bonito e gols antológicos.

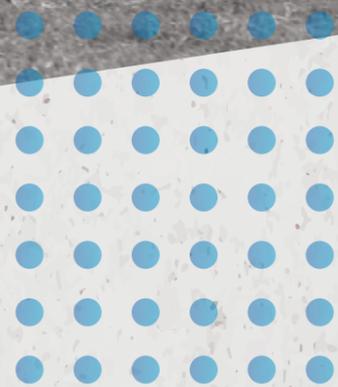
A história das mulheres que jogaram e jogam futebol hoje está sendo escrita em universidades e centros de pesquisa, como forma de resgatar o papel da mulher e do futebol na construção das identidades socioculturais sul-americanas, como parte dos

processos de transformação e superação de práticas discriminatórias e injustas que ocorrem na sociedade e no esporte, pois torneios, ligas, campeonatos e copas organizados, por exemplo, pela CONMEBOL, são vitrines de um mundo em mudança, onde as jogadoras têm direito a um salário digno e a poder escolher o futebol como seu espaço de realização profissional.

O leitor atento terá encontrado nesta breve história do futebol feminino, mundial e sul-americano, as marcas profundas de histórias humanas de superação e conquistas, ao mesmo tempo que poderá ter compreendido o potencial transformador do futebol como movimento esportivo, social e cultural de multidões.



# A MENINA FUTEBOLISTA



## Desenvolvimento e maturação físico-social

*Muitos autores têm mostrado como ocorre o desenvolvimento motor na infância, com suas fases sensíveis para cada habilidade física (coordenação, força, resistência, velocidade e flexibilidade).*

Sabemos que o processo de crescimento, maturação e desenvolvimento humano interfere diretamente nas relações afetivas, sociais e motoras dos jovens e que, conseqüentemente, é necessário adaptar os estímulos ambientais de acordo com esses fatores para cada esfera de desenvolvimento.

---

O crescimento, a maturação e o desenvolvimento humano são processos altamente relacionados que ocorrem continuamente ao longo do ciclo de vida. Portanto, as aquisições motoras de crianças e adolescentes não podem ser entendidas de forma exclusivamente biológica ou ambiental, devemos pensar de forma interacionista e sistêmica, reconhecendo a relação entre os fatores biológicos e socioculturais presentes em nossas vidas.

---

Dentro da nossa cultura, ainda temos traços muito masculinos e quando pensamos em atividade física, percebemos uma grande diferença entre os gêneros, principalmente pelas oportunidades e brincadeiras que são oferecidas para meninos e meninas. Estudos têm demonstrado que as atividades e jogos das meninas são caracterizados por jogos mais estáticos e com comportamentos mais verbais do que motores, que atuam mais na imaginação e na coordenação motora fina. Um exemplo desse tipo de brinquedo é a boneca e seus pertences. Já os meninos têm brinquedos mais complexos (bolas e carros), com componentes móveis, que promovem uma atividade motora mais dinâmica e em espaços maiores, atividades que ajudam muito no desenvolvimento motor dos meninos.

O desenvolvimento da jogadora de futebol começa entre a infância e a adolescência. Tanto as meninas como os meninos entre 5 e 6 anos estão imersos em um projeto de longo prazo cuja formação básica culminará aproximadamente aos 12 anos de idade. Coincidindo com a idade escolar, neste período não há diferenças significativas nas características da infância entre meninas e meninos.

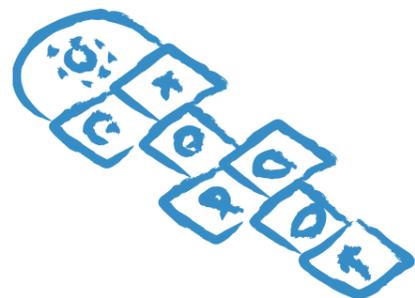
O futebol como esporte popular e de massa deve ser inclusivo e colaborar com a igualdade de gênero desde a infância, proporcionando a oportunidade de escolha de sua prática para meninos e para meninas.

O interesse pelo futebol feminino cresce a cada ano e uma clara demonstração é a maior participação das mulheres no esporte. Cada vez são mais os espaços oferecidos a prática esportiva e observamos a inserção das meninas desde cedo.

Há um tempo atrás, ainda existia o espaço lúdico dentro de um recreio nas escolas. Não estamos negando que hoje esse momento se perdeu, mas que foi ocupado pela tecnologia.



No passado, as meninas entre 6 e 12 anos ansiavam pelo recreio para poder brincar com os amigos e as amigas:



Amarelinha



Elástico



Pular corda



O advento da tecnologia (celulares, tablets, jogos eletrônicos, etc.) fez com que esses jogos deixassem de existir, onde hoje podemos observar principalmente meninas sentadas jogando “sozinhas”, não apenas sem integrar com seus pares, mas também gerando uma falta de estímulo na parte inferior do corpo.

Transferindo-o puramente para o esporte, é fundamental que todo ser humano consiga desenvolver a maior quantidade de estímulos motores desde cedo e que os educadores esportivos tenham uma pedagogia e uma malha curricular adequada para cada idade.

Sabemos que cada país tem uma idiosincrasia e que dentro de cada uma das nações podemos encontrar um multiculturalismo que nos permite abordar a educação física, e especificamente o futebol, de maneiras diferentes.

Nos capítulos anteriores falamos muito sobre o DESENVOLVIMENTO do futebol feminino, pois consideramos muito importante que cada uma das federações tenha um “Planejamento estratégico/ de desenvolvimento para a integração do futebol feminino na sociedade”.

Dentro das Associações Membro é necessário implementar um certo número de estruturas. Um planejamento de desenvolvimento de curto, médio e longo prazo não pode ser contemplado considerando apenas aspectos técnicos. Não pode haver desenvolvimento técnico sem um mínimo de organização administrativa, promoção de atividades e comunicação.

Por razões educacionais, um grande número de países introduziu classes mistas de meninos e meninas na escola, onde os meninos não são mais divididos por sexo, mas por idade e nível educacional. A mistura de meninos e meninas no esporte e no futebol segue a mesma regra.

A experiência nos ensina que, até os 12/13 anos de idade, não há diferença de talento entre meninos e meninas, e que as meninas aprendem a jogar futebol seguindo os mesmos estágios de desenvolvimento dos meninos, seja nos âmbitos técnicos e atléticos, assim como na visão de jogo e na comunicação.

## O futebol misto engloba todas as formas de competição nas quais meninas e meninos podem jogar uns contra os outros

Consequentemente, sempre que possível - levando em consideração e respeitando a estrutura das diversas sociedades, bem como as possibilidades culturais e educacionais - permitir o sistema misto no futebol pelo menos até os 12 anos de idade contribuirá muito para o desenvolvimento do futebol em geral e do futebol feminino em particular.

No processo de desenvolvimento da menina no futebol, é relevante estabelecer uma abordagem abrangente da menina que aprende, valorizando-a como uma unidade biopsicossocial. O futebol como esporte é uma ferramenta extraordinária para o desenvolvimento integral nesta fase. A menina interage com seu corpo em movimento em um ambiente propício à criação de vínculos com seus pares. Neste sentido, o futebol oferece um cenário imbatível para que a menina, através do movimento, possa aumentar os seus aspectos físi-

cos, estimular a sua capacidade cognitiva e evoluir nas suas relações socioafetivas em colaboração direta com a sua inclusão social.

A orientação no desenvolvimento integral da menina no futebol está condicionada pelas características próprias das diferentes idades e pelo trabalho do formador em aplicar esses conhecimentos no desenvolvimento das suas aulas. Não é apenas relevante que o responsável pela formação integral da menina saiba como os aspectos sociais, físicos e cognitivos se manifestam nestas idades, mas que estes conhecimentos sejam os norteadores na criação de exercícios, formas e estilos de comunicação e, sobretudo, nas expectativas de conquistas que coloca em cada menina. Na verdade, é um erro do treinador pedir a uma menina de 7 anos a mesma conquista que uma menina de 10 anos, ou conceber que ela interprete um

conceito abstrato quando aos 7 anos transita em uma atividade intelectual de operações concretas. Nem podemos nos comunicar da mesma forma em todas as idades, cada idade precisa de uma linguagem de acordo com uma simplicidade adaptada à sua capacidade de compreensão.

**O movimento é próprio das meninas e dos meninos. As habilidades motoras nessas idades representam um fundamento e uma condição importante, não apenas para o desenvolvimento físico, mas também para o desenvolvimento intelectual e socioafetivo.**  
(Jorge R. Gomez, 1986).





## O futebol misto é aconselhável até os 12 e 14 anos

Benefícios:



Socialização entre meninas e meninos.



Aumento das habilidades motoras e cognitivas das meninas.



Desenvolvimento socioafetivo das crianças.

Outro fator importante é que a diferença nas habilidades motoras das meninas faz com que percam o interesse pelos esportes em geral. Tanto a entrada como a manutenção da menina no esporte acabam por ser dificultadas pela falta de estímulo por parte dos pais e da sociedade. Estudos mostram que as meninas entram no esporte mais tarde que os meninos e desistem muito mais cedo. Este cenário pode explicar parcialmente o número menor de meninas que jogam futebol e revela um dos aspectos a ser melhorado para promover o desenvolvimento do futebol feminino.

Quando observamos algumas variáveis físicas como altura, força, potência e níveis de testosterona que influenciam diretamente o rendimento, nenhuma diferença fisiológica foi encontrada entre meninos e meninas até a puberdade (pré-púberes). Esses achados reforçam que as diferenças

nas habilidades motoras das meninas se devem principalmente às diferenças nos estímulos oferecidos e não às diferenças físicas. As habilidades motoras e a inserção das meninas nos diferentes esportes têm muito a ver com as oportunidades que tiveram ao longo da infância, mostrando a importância da família e dos professores como agentes de transformação dessa realidade.

Vimos até o momento que não há diferenças físicas entre meninos e meninas até a puberdade e que as principais diferenças motoras são promovidas por aspectos socioculturais que influenciam na adesão e no número de meninas que praticam esportes. Além de todas essas consequências, podemos observar ainda que o número de competições femininas, principalmente de base, é muito baixo na América do Sul. As poucas meninas que querem jogar encontram outra dificulda-

de, pois muitas vezes são proibidas de jogar com os meninos em competições. No entanto, podemos constatar em alguns países do mundo onde o futebol feminino é mais desenvolvido (Resultados esportivos e número total de praticantes, Relatório FIFA), que o futebol misto é amplamente praticado até os 12 anos, e que muitos desses países já adotam competições mistas em suas federações.

A igualdade física entre os gêneros na infância permite uma abordagem sistemática de uma formação mista no futebol, descartando por completo a desigualdade cultural que sempre excluiu a menina do jogo com a bola nos pés. Ao apresentar a menina ao menino em atividades esportivas na infância, diversos benefícios são gerados para os profissionais, além de minimizar as desigualdades culturais existentes.

É comum que as meninas pratiquem com os meninos em ambientes não formais (escolas, bairros e ruas), especialmente quando convidamos jogadora e ex-jogadoras. Entretanto, enquanto jogam informalmente, não conseguem competir devido à citada falta de campeonatos. Além disso, mostramos que quando praticado com meninos, podem ocorrer evasões, evidenciando a importância dos professores novamente no proces-

so para garantir uma boa abordagem pedagógica e garantir a segurança dessas meninas no processo, um fato fundamental!

Pensando no desenvolvimento do futebol feminino em geral, é muito importante que nós, as professoras, façamos mais atividades com as meninas em todos os lugares, na escola, no projeto social, no clube, entre outros locais de prática esportiva.





## Aspectos sociais da menina futebolista

*Os aspectos sociais se manifestam com características diferentes na infância. Esse conhecimento nos fornece diretrizes para planejar o processo de desenvolvimento da menina e direcionar as características da nossa proposta formativa.*

Entre os 6 e 7 anos, a menina, tal como o menino, passa do egocentrismo à integração social. Discerne muito bem entre o bom e o ruim. Seus contrastes emocionais são característicos desta fase, não sendo fácil acompanhar as constantes variações que propõe em sua atividade.

Socialmente, ela precisa ser ajudada a ter confiança em si mesma como membro da sociedade. É sonhadora e muito sensível à aprovação ou desaprovação dos outros. Gosta de competir com os outros em jogos de equipe, mas sempre quer vencer.

Nesse período, respeito e justiça começam a se manifestar. Os jogos em grupo são simples, quase sempre buscando a sua satisfação pessoal. Distingue as diferenças sexuais, tendem a explorar ou rir das funções orgânicas de outras meninas ou outros meninos.

Por volta dos 7 anos, a agressividade característica da criança de 6 anos passa a ser a linguagem oral, sendo os insultos comuns. Melhora o relacionamento com outras crianças, aparecendo o termo “nós”, que expressa o desejo de pertencer a grupos.

**Algumas atividades adequadas:** nessas idades devemos propor atividades em grupo (desde pequenas sociedades até grupos massivos) que colaborem na inserção social e na superação do estágio do egocentrismo. A competição começa a ser a ferramenta para moderar o comportamento diante da vitória e da derrota. A estrutura regulatória do esporte privilegia o ensino dos conceitos “respeito” e “justiça”. Da mesma forma, nas atividades propostas, a ênfase deve ser sempre colocada no respeito ao próprio corpo e ao dos outros, no sentido de aceitar os limites e as possibilidades próprios e dos outros, e ao respeitar os tempos de evolução de cada um.

Aos 8 anos se apaixonam por competições em equipes e jogos onde existem regras definidas e aceitas por todos, o que implica um profundo sentimento de justiça, não deixa passar as infrações, inclusive as de suas próprias companheiras.

**Algumas atividades apropriadas:** é aconselhável atravessar a barreira da descoberta e dar às meninas a participação ativa na criação de jogos com regras especiais onde elas mesmas as imponham. Atividades e jogos onde ocupam funções hierárquicas também estão em conformidade, por exemplo, ser capitã (transferindo pequenas responsabilidades específicas desta função) ou árbitra (estabelecendo a cobrança de regras de aplicação simples, como arremesso lateral, tiro de meta, cobrança de escanteio e gol).

Entre os 9 e 10 anos, começa a construir amizades mais profundas e duradouras. É capaz de subordinar seus próprios interesses às opiniões do grupo que faz parte. Essas associações são caracterizadas pela rigidez de suas regras de aceitação restritas dos rituais, elaboradas e aceitas por todos os integrantes, e na aceitação dos papéis atribuídos a cada um. As lideranças espontâneas são delineadas, devido à inteligência, habilidade ou força de caráter; é importante reconhecer essas lideranças e canalizá-las a favor de uma boa dinâmica nas aulas. Ajusta-se às normas sociais.

Aos 10 anos, emocionalmente se caracteriza pelo sentido de compromisso, organizações “secretas” surgem elaborando planejamentos de ação e atribuindo responsabilidades definidas.

Coopera e atua em função do grupo. A noção de regra atinge sua maturidade, podendo até mesmo analisar o porquê de uma regra, sua origem e importância. Isso nos orienta para a ação educacional, permitindo-lhes introduzir modificações nas regras. Tem grande autocritica (o docente deve descobri-las e ajudar na integração de cada criança nos jogos).

**Algumas atividades apropriadas:** atividades e exercícios onde os papéis definidos de ataque e defesa começam a ser delineados. Atividades que lhe dão liberdade para criar exercícios, “planejamentos de ação” com seus companheiros de equipe, jogos, etc. A produção de suas próprias atividades não só estimula a área cognitiva e a resolução de problemas nessas idades, mas também favorece a canalização de líderes.





Dos 11 aos 12 anos, emocionalmente há uma quebra do equilíbrio tão particular que havia sido alcançado aos 10 anos, pois as mudanças somáticas que começam a ocorrer ressoam profundamente nos púberes dessas idades. As novas formas corporais se traduzem em mudanças de estados de humor somadas a uma fase de crise na relação com o adulto e principalmente com seus pais.

Surgem as primeiras diferenças entre o comportamento social de meninos e meninas.

Redução dos grupos de amigos,

oposição ao mundo social e idade dos segredos.

Já aos 12 anos, emocionalmente se caracteriza por um equilíbrio maduro. O relacionamento com o adulto melhora notavelmente. Esta idade caracteriza-se pelo entusiasmo, pelo bom relacionamento com o seu grupo, com os mais velhos e com as pessoas em geral.

**Algumas atividades apropriadas:** em primeiro lugar devemos alertar que neste período o futebol surge como um contexto receptivo. A figura do formador ou da formadora e o papel do árbitro

projetam a figura do adulto permitindo a prática do “respeito”. Neste momento são revelados os alicerces construídos ou não nas idades anteriores. As meninas que foram formadas no esporte poderão se reajustar mais rápido do que aquelas que transitam por ali pela primeira vez. Os conceitos de cooperação e colaboração devem se materializar nas atividades propostas. Os exercícios de cooperação e colaboração defensiva e ofensiva são favoráveis, seja estabelecendo parcerias com um companheiro ou construindo estratégias coletivas como, por exemplo, de pressão ou de ataque coletivo.

## Aspectos físicos da menina futebolista

A preparação física da menina futebolista se baseia na otimização de suas capacidades físicas em relação às características próprias dessas idades. Sem um planejamento sistemático da carga de treinamento, a otimização das capacidades físicas na infância baseia-se na geração de estímulos adequados levando em consideração o estágio sensível de cada capacidade e as características de cada idade.

Entre 6 e 8 anos é uma fase de transição onde ocorre a evolução do ponto de vista psicomotor. Falta o controle segmentar fino, o alcance da velocidade ideal nos diferentes movimentos e a possibilidade de encadear as ações motoras de várias fases. O exercício produz aumentos marcantes no desempenho, mas desde que não exceda as limitações maturacionais do lado técnico e físico. (Jorge Gómez, 1990)

---

Entre 6 e 8 anos de idade se dá a transição do movimento global para o diferenciado, afirmação definitiva da lateralidade, diferenciação esquerda-direita e a independência dos braços em relação ao corpo.

---



## Menina de 6 anos

- ✓ Do ponto de vista estritamente corporal, verifica-se a extensão dos segmentos, braços e pernas, em comparação com o crescimento do tronco e do crânio. Muscularmente, não são muito fortes. Possuem boa elasticidade. Se cansam rapidamente e sua capacidade residual de oxigênio nos pulmões é fraca, embora se recuperem com facilidade.
- ✓ A hiperatividade é característica desta idade, produto da grande labilidade do sistema nervoso, que as torna instáveis e mutáveis, excitáveis e contraditórias.
- ✓ Geralmente fazem muito barulho, precisam de atividades que envolvam ação. O crescimento é lento.
- ✓ Todas as atividades motoras que realiza são globais. Seu nível de reação é baixo e, conseqüentemente, não pode controlar mudanças repentinas de direção de seu corpo ou de partes dele.

### Algumas atividades apropriadas:

Atividades e exercícios de esforço NÃO prolongado e que NÃO exija resultados em termos de aplicação de força, resistência, velocidade e coordenação fina. Isso significa que nessas idades é um erro orientar o resultado para a distância do passe, a força do chute ou a execução fina e rápida de um gesto. Devemos também atender à necessidade de movimento com propostas dinâmicas e variadas, de fácil com-

preensão, com instruções curtas e simples. As longas explicações apenas dificultam a compreensão e promovem a dispersão interrompendo a dinâmica da aula. A partir deste momento os exercícios de alongamento devem estar presentes no retorno ao repouso, não só para recondicionar o organismo, mas também como base para uma conduta disciplinar no cuidado com o seu corpo.



## Menina de 7 anos

- ✓ Não há diferenças óbvias entre os 6 e 7 anos nos aspectos morfológicos. O crescimento segue seu curso normal, embora se observe a culminação do processo de extensão das extremidades em comparação com o tronco e o crânio. Melhoram as condições musculares. Melhor controle de suas habilidades motoras, suas atitudes corporais são mais medidas.
- ✓ Gradualmente o controle de seus movimentos voluntários aumenta, desde que nenhuma velocidade seja imposta aos mesmos.

### Algumas atividades apropriadas:

Podem ser propostas atividades que requeiram maior complexidade na coordenação: acoplando os membros superiores com os inferiores de forma simétrica ou assimétrica, a execução de passes deve sempre abranger o lado habilidoso e o não habilidoso, coordenação óculo segmentar na presença da bola e encaideamento de 2 ou mais ações.



## Menina de 8 anos

- ✔ Constitui uma idade de consolidação orgânica e corporal. Observa-se maior harmonia em suas linhas, maior robustez e uma relação crânio-corpo mais próxima do adulto.
- ✔ Surgem os núcleos de ossificação dos ossos dos punhos e joelhos, devendo-se ter maior cuidado com as articulações evitando apoios muito intensos.
- ✔ Melhora a resistência ao esforço (por aumento da energia corporal e o tamanho relativo do seu coração).
- ✔ Melhora seu tônus muscular e é capaz de realizar tarefas motoras onde a força do corpo está comprometida.
- ✔ Seu sistema nervoso está próximo do ponto crítico de maturação, o que permite observar um ajuste cada vez maior dos movimentos finos.
- ✔ Os movimentos têm maior fluidez no encadeamento de sequências simples, desde que não existam ações segmentares que quebrem as estruturas naturais. O enriquecimento psicomotor que experimenta quantitativa e qualitativamente se reflete em um esquema corporal mais diferenciado.

### Algumas atividades apropriadas:

Sem um planejamento sistemático, nesta idade as atividades e exercícios passam a ser orientados para a aplicação da força, da resistência e da velocidade com exercícios lúdicos que estimulem essas capacidades por meio de jogos, competições, corridas, saltos. A carga de treinamento (sem dosagem sistemática) é ajustada respeitando os limites das meninas. Os intervalos de recuperação são alternados com períodos não excessivos de trabalho intenso.

## Menina entre 9 e 10 anos

- ✔ Nessa idade, começam a surgir os primeiros traços do adolescente. Embora os meninos sejam aparentemente mais fortes e resistentes do que as meninas fisicamente, isso é atribuído ao condicionamento cultural. Submetidos ambos sexos à programas de atividades intensas e bem planejadas, é comum observar meninas com melhores níveis de força, resistência e velocidade do que os meninos e uma qualidade de coordenação motora diferente. Os processos aeróbicos e o aumento da resistência não são diferentes em meninos e meninas (aos 10 anos de idade, a quantidade de eritrócitos e hemoglobina no sangue é semelhante em ambos os sexos).
- ✔ O sistema nervoso central atinge 95% de seu desenvolvimento e maturação total, o que explica a facilidade para as tarefas coordenativas. Nesse período, há uma notável conjunção de força e velocidade.

Entre os 9 e 10 anos, todas as capacidades orgânicas, perceptivas, emocionais e motoras atingem uma maturidade particular que se reflete aos 10 anos em uma grande harmonia psicofísica. A menina atinge um equilíbrio particular entre a sua força, resistência, flexibilidade, altura, peso e desenvolvimento sensório-motor junto a uma acentuada capacidade de aprendizagem.

Conscientize-se dos diferentes segmentos corporais com possibilidades de relaxamento global e segmentado, e independência funcional dos diversos segmentos e elementos corporais. Há um enriquecimento das percepções espaço-temporais e, fundamentalmente, dos objetos em movimento que se deslocam em velocidade. No entanto, não é

capaz de estabelecer 2 ou 3 relações espaço-temporais simultâneas.

Aparece independência em relação ao adulto e automotivação relacionada à notável persistência para alcançar o que se propõe.

### Algumas atividades apropriadas:

Todas as atividades e exercícios de natureza lúdica são adequados para o desenvolvimento de força rápida, resistência aeróbia, qualidade coordenativa e flexibilidade. Até essa idade, é possível planejar atividades comuns para ambos os sexos, seja para o desenvolvimento da força, resistência e/ou da velocidade.



## Menina entre 11 e 12 anos

- ✓ O sexo feminino é o primeiro a manifestar a aceleração de crescimento.
- ✓ As meninas mudam visivelmente sua estrutura corporal. Junto com um aumento pronunciado na estatura, características sexuais secundárias bem determinadas aparecem, os quadris se alargam, o busto começa a ser delineado e o peso aumenta.
- ✓ Com o aumento do peso e da estatura, as meninas com biótipos médios ou altos e que não tiveram uma atividade física intensa nos anos anteriores, podem tornar-se lentas, com tendência à fadiga rápida e apresentar dificuldades de coordenação segmentar fina.
- ✓ Esta fase é caracterizada pela aceleração na velocidade de crescimento, podendo manifestar dores nas articulações. Por sua vez, a musculatura não acompanha este processo de mudança na estrutura esquelética, só consegue se equilibrar aos 15 anos nas mulheres.



Dos 11 aos 12 anos é um período de transição, pois a criança começa a dar lugar ao adolescente. Além disso, alcançam independência funcional, independência direita/esquerda, braços/pernas em relação ao tronco e transposição do conhecimento de si mesmo para o conhecimento dos outros; uma certa falta de jeito aparece nos movimentos segmentares finos, devido ao aumento da força muscular que provoca gestos mais poderosos e rápidos que requerem um tempo de ajuste bastante prolongado.

Por volta dos 12 anos, o esquema corporal, em relação ao desenvolvimento intelectual e físico, atinge sua conformação básica definitiva.

### Algumas atividades apropriadas:

Atividades para a formação postural ideal ao nível estritamente muscular e articular, e ao nível da consciência e valorização do próprio corpo, o que levará a uma boa atitude postural. Exercícios de intensidades abaixo do máximo que permitem o reajuste do seu esquema corporal durante a execução de gestos que envolvem velocidade e força. O desenvolvimento da força máxima ainda não é recomendado até que a estrutura muscular e esquelética atinja seu equilíbrio.



## Otimização das capacidades físicas na menina futebolista

*Ao contrário da próxima fase, onde força e resistência podem ser estimuladas isoladamente para gerar maior rendimento e posterior transferência, na fase de formação da jogadora de futebol é a mesma prática esportiva que gera os estímulos suficientes para otimizar as capacidades físicas presentes no futebol.*

A execução de um gesto, o contato com a bola, os exercícios propostos e as atividades recreativas e competitivas são os recursos mais valiosos para a estimulação adequada das capacidades físicas presentes.

Vamos nos referir às capacidades de coordenação (coordenação-equilíbrio), flexibilidade, resistência, força e velocidade.



## Coordenação

A coordenação é um fator decisivo para a aplicação de velocidade e da força no futebol. Também é determinante no aprendizado do gesto técnico, nas mudanças de direção e ritmo, no domínio da bola e em qualquer cálculo espaço-temporal em relação à trajetória da bola e de um companheiro (passe, recepção) e em relação às associações com uma ou mais companheiras (apoio ofensivo, apoio defensivo, pressão, início de contra-ataque ou jogada ensaiada, etc.).

Entre 4 e 7 anos, segundo Hahn (1988), a melhora da coordenação passa por uma fase sensível.

### Alguns exercícios para estimular a coordenação na infância:

A execução de qualquer exercício estimulará alguma das formas em que a coordenação se manifesta. No projeto de uma proposta adequada, devemos considerar a progressão em termos da dificuldade da proposta (do simples ao complexo, do conhecido ao desconhecido) e a evolução da coordenação em função da idade das meninas. Outro parâmetro para uma boa proposta é realizar

a progressão partindo de todas as possibilidades que a menina tem com seu corpo (explorando um simples acoplamento como o skipping, até os movimentos mais complexos assimétricos e simultâneos dos segmentos corporais), seguido por exercícios que desenvolvam todas as possibilidades que a menina tem com a bola e, posteriormente, incluindo na proposta exercícios onde são desenvolvidas todas as possibilidades que a menina tem com a bola e uma companheira, e progressivamente criar exercícios que adicionem elementos à cena.

## Equilíbrio

O equilíbrio se manifesta em cada ação da menina que joga futebol: durante os deslocamentos com ou sem bola, as mudanças de direção e sentido, as freadas, a execução de um gesto, etc.

O equilíbrio passa por um estágio sensível para seu estímulo entre 4 e 7 anos e entre os 9 e 13 anos (Martin, 1980).

### Alguns exercícios para estimular o equilíbrio na infância:

O equilíbrio também se manifesta constantemente em qualquer exercício, mesmo que este não seja o propósito. Quando a intenção é estimular o equilíbrio,

podemos propor exercícios onde seja difícil alcançá-lo. Por exemplo, utilizando elementos de base instável (bosu, meia esfera, disco de propriocepção), elementos de base reduzida (caminhar em uma esteira, uma viga, um banco, etc.) ou, simplesmente, atividades que estabeleçam ficar em um pé só, com os olhos fechados, pular com um pé, frear e mudar de direção, etc.

## Flexibilidade

A flexibilidade é indispensável para o desenvolvimento adequado de outras habilidades e também desempenha um papel fundamental na prevenção de lesões.

A flexibilidade tende a diminuir com a idade, e seu pico pode ser alcançado entre os 10 e 12 anos (dependendo do sexo). As mulheres tendem a ser mais flexíveis.

### Alguns exercícios para estimular a flexibilidade na infância:

Os exercícios de flexibilidade devem estar presentes durante todo o processo de formação. Devemos selecionar uma bateria de exercícios que alonguem os principais grupos musculares a serem utilizados principalmente no retorno ao repouso.

Os exercícios físicos devem incluir alongamento dos músculos da panturrilha, isquiotibiais, quadríceps, flexores do quadril, glúteos, adutores, músculos da zona lombar, região do pescoço e braços.



## Resistência

O estímulo da resistência em meninas deve ser orientado para o desenvolvimento da resistência geral. Em condições saudáveis, as meninas podem suportar estímulos de longa duração e intensidade moderada (aeróbica). Por outro lado, face às resistências de maior intensidade (anaeróbica), seu organismo precisa de períodos prolongados de recuperação.

### Alguns exercícios para estimular a resistência na infância:

Os exercícios e atividades propostas devem ser adaptados às características de resistência em cada idade. O estímulo à resis-

tência na infância deve ter sempre uma nuance lúdica distante da proposta isolada e sistemática que se realiza nas etapas seguintes.

Na proposta lúdica o prolongamento do estímulo ao longo do tempo deve estar presente. Porém, a atividade deve ser motivadora de tal forma que as meninas esqueçam que estão “correndo”. Exemplos: correr e quando o apito soar continuar correndo aos pares, ao novo som do apito continuar correndo em grupos; deslocar-se em campo, ao som de um apito todas caminham, ao som de dois apitos, todas correm,

ao som de três apitos, todas trocam; com a bola, por um certo tempo dar instruções diferentes para serem executadas: carregar a bola com uma perna, agora com a outra, mover a bola em velocidade, mover a bola com toques curtos, com toques longos, etc.

Também podem ser apresentados desafios de grupo fazendo corridas regulares contra o relógio. Exemplo: contornar o campo e estabelecer o tempo, depois calcula e definir o tempo em que devem completar 10 voltas (ninguém pode ter relógio).



## Força

A força se manifesta principalmente na execução de gestos técnicos. O desenvolvimento da força dependerá da idade da menina. No entanto, o grau de melhoria é mínimo. Até aproximadamente os 10 anos de idade, não existem diferenças significativas na força muscular entre meninos e meninas. Com o passar dos anos, essa diferença aumenta atribuída a uma maior presença de testosterona (hormônio sexual masculino) nos homens.

O treinamento de força na infância deve ser direcionado às necessidades da menina e não ao aumento de uma manifestação pura de força. O objetivo norteador será alcançar um desenvolvimento muscular harmonioso, uma boa postura corporal e re-

duzir o risco de lesões. A metodologia deve ser sempre lúdica e os meios utilizados devem basear-se sobretudo em exercícios realizados com o próprio peso corporal e elementos como as bolas.

### Alguns exercícios para estimular a força na infância:

A proposta que fazemos para estimular a força tem sempre que impulsionar as manifestações associadas à velocidade: força explosiva, força elástico-explosiva, força elástico-explosivo-reativa (na modalidade saltos múltiplos) e força potência. A força também é estimulada nas manifestações relacionadas à coordenação (inter/intramuscular) sem sobrecarga. Os saltos com um e dois pés, os saltos em altura e em dis-

tância, os saltos múltiplos (baixa intensidade) e o skipping são propostas que se ajustam à infância para estimular a força. Basta considerar a idade para conhecer as características da força e a capacidade associada. Desta maneira, não é apropriado para uma criança de 6 anos que lhe seja exigido distância em um salto nem altura, ou que uma menina de 7 anos salte rapidamente.

Os exercícios provenientes do treinamento funcional que utilizam o próprio peso ou fitball se ajustam às possibilidades das meninas.



## Velocidade

A velocidade no futebol se manifesta não apenas na execução de um gesto ou no encadeamento de ações, mas na velocidade de analisar, perceber e resolver uma situação de jogo.

### Alguns exercícios para estimular a velocidade na infância:

A velocidade é estimulada toda vez que exigimos que seja executada a ação “o mais rápido possível”. Por isso, devemos conhecer claramente “o que é possível” para cada idade e para cada menina, e, a partir disso, demandar em relação às suas possibilidades.

- ✔ A proposta de correr rápido em direção à bola, conduzir a bola o mais rápido possível ou na mesma habilidade, sempre estimulam a velocidade de execução de um gesto ou de uma sequência de gestos.
- ✔ Quanto ao estímulo de velocidade de reação simples, as propostas devem se basear na associação de um estímulo específico como gatilho para a execução de um gesto. Nesse sentido, a menina sabe de antemão qual é o estímulo e que resposta se espera que execute. Exemplo, o estímulo da bola em movimento é um gatilho para a menina correr ao seu encontro, o estímulo de uma companheira com uma bola dominada perto do gol é um gatilho para que outra companheira se projete com velocidade para receber o passe.
- ✔ Por sua vez, a proposta de estimular a velocidade de reação discriminatória deve primeiro considerar a criação de uma situação-problema em que a resolução tenha possibilidades associadas ao que está acontecendo e a menina deve discriminar a resposta mais conveniente. Nesse caso, a menina desconhece previamente o estímulo e a resposta. Exemplo: é proposto um jogo reduzido (3 atacantes - 2 zagueiras e 1 goleira) com a clara intenção de estimular a leitura do jogo da sua companheira sem a bola. Cada vez que a menina com a posse da bola recebe uma marcação de pressão, deverá dar um passe para sua companheira não marcada. Com esta proposta esperamos que a menina com a bola dominada, dada a impossibilidade de evitar a marcação, perceba a companheira sem a marcação (não sabe quem será) e lhe dê o passe ajustando-se à situação atual desta (não sabe de antemão se o passe será à sua direita ou esquerda, aérea ou rolante, forte ou lento, etc.).

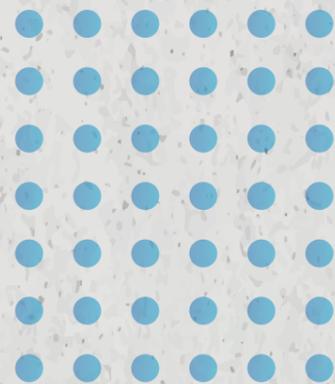
## Considerações finais

Para finalizar este capítulo, é pertinente fazer as seguintes considerações como contribuição ao trabalho com as jogadoras de futebol:

- ✔ Lembrar-se que sem técnica (atleta) é muito difícil progredir em nossas jogadoras.
- ✔ Aumentar (formadores/formadoras) as experiências e capacitações específicos do futebol para desenvolver melhores técnicas/métodos de treinamento adaptados às necessidades da equipe.
- ✔ Procurar, através de nossas técnicas/metodologias, que nossas atletas tomem as melhores decisões com o menor gasto de energia e no menor tempo possível.
- ✔ Melhorar suas capacidades condicionais (resistência, força, velocidade, flexibilidade e coordenação).
- ✔ Recolher o máximo de informação possível de cada uma das nossas jogadoras para procurarmos técnicas/métodos que se adaptem às necessidades de cada uma (treinamento individual dentro do coletivo).



# A MULHER FUTEBOLISTA



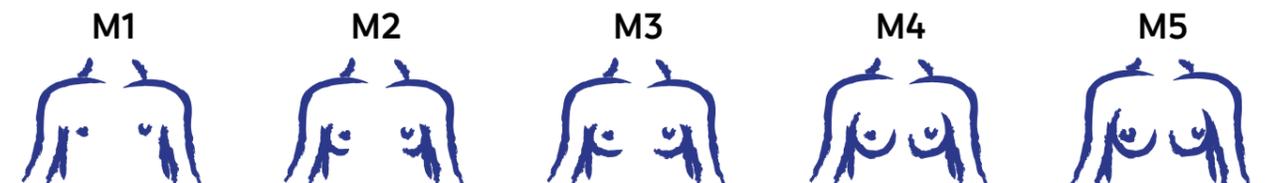
## Maturação feminina

A puberdade é caracterizada como o período de transição entre a infância e a adolescência, no qual ocorre o desenvolvimento de caracteres sexuais secundários e a aceleração do crescimento, que leva ao início das funções reprodutivas.

As meninas e os meninos têm o período da puberdade em idades diferentes, geralmente a menina inicia o processo mais cedo, por isso também apresenta o crescimento mais rápido, como pode ser visto na Figura 1. Porém, existem outras características que podem ser observadas no corpo da menina antes de terminar o processo de maturação, quando ocorre a menarca, também associada a uma maior produção de hormônios femininos. As principais características da mudança no corpo feminino são descritas a seguir:

- ✓ Crescimento muito rápido.
- ✓ Aumento de seios.
- ✓ Começo do pelo corporal, especialmente na região púbica.
- ✓ Ampliação da pélvis (cadeira).
- ✓ Aumento na porcentagem de gordura – peso.
- ✓ Aumento da transpiração.
- ✓ Pele e cabelo oleosos.
- ✓ Mudança nos genitais.
- ✓ Secreção genital
- ✓ Menarquia – Menstruação

### Mamas



- Etapa infantil
- O seio tem um pequeno relevo
- O seio é ainda plano

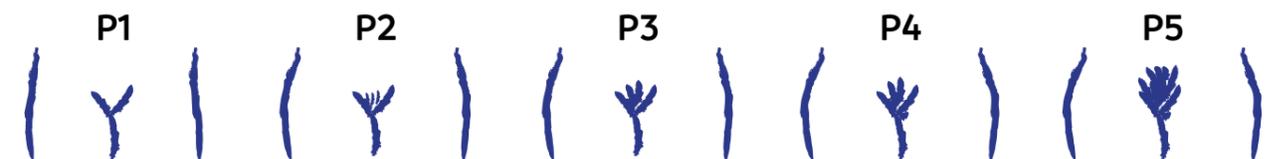
- Etapa intermediária
- Etapa de Nascimento mamário – aumento do diâmetro da auréola
- Aumento do seio maior que em M1
- O seio tem uma pequena elevação
- Início da puberdade

- Etapa intermediária
- O tamanho do seio e da auréola são maiores que em M2
- Tamanho similar a um seio pequeno adulto

- Etapa intermediária
- O seio e a auréola sobressai do peito
- Algumas mulheres não apresentam esta etapa, vão do M3 ao M5 diretamente

- Etapa adulta
- A mama sobressai do peito

### Pélvis



- Etapa infantil
- Sem pêlo

- Etapa intermediária
- Pequena quantidade de pêlos finos e espalhados
- Pêlos lisos e levemente enrolados
- Se localizam ao redor dos lábios menores

- Etapa intermediária
- Os pêlos são mais escuros, mais grossos e enrolados
- Se localizam na união com a púbis

- Etapa intermediária
- Os pêlos são mais grossos e cobrem uma área maior que a P3

- Etapa adulta
- Os pêlos cobrem uma área maior, mais espalhados

Figura 1 – Maturação feminina. Elaboração própria para efeitos referenciais



# Menarquia

*A menarca é considerada o evento final do processo de maturação sexual feminina, caracterizada pelo aparecimento da ovulação e consequente início do ciclo menstrual. Como já notado, o amadurecimento feminino traz várias mudanças ao corpo. Agora veremos como ocorre o ciclo menstrual na mulher, seus hormônios e sua interferência no rendimento esportivo.*

O ciclo reprodutivo regular dura em média 28 dias, que varia de aproximadamente 26 a 35 dias, com o primeiro dia do ciclo contado após o primeiro dia de menstruação. As maiores variações podem ser caracterizadas como ciclos irregulares, que normalmente afetam 37% da população feminina, e podem ter como causas diversos fatores.

**Relação entre a menarca e a prática esportiva sistemática:** Inúmeros estudos da relação entre a idade da menarca e os anos de

treinamento, duas hipóteses se movem: a primeira tem a ver com a opinião de que os anos de prática esportiva intensa atrasam, proporcionalmente, a idade da menarca; enquanto a segunda argumenta que o atraso se deve ao processo de seleção esportiva, onde algumas modalidades requerem meninas com baixo peso corporal, membros longos e maturação atrasada. No entanto, existem alguns estudos que apontam para a influência do hiperandrogenismo nas meninas como causa do retardo da me-

narca e da estabilização do ciclo menstrual.

Segundo Soboleva, está comprovado que o tecido adiposo é um órgão hormonal ativo onde ocorre a síntese dos estrogênios. Precisamente, os estrogênios são o que definem todas as qualidades femininas. Assim, para a função menstrual normal, não menos que 22% do tecido adiposo é necessário. Ao mesmo tempo, o metabolismo dos andrógenos ocorre no tecido muscular.

Existem formas invasivas e não invasivas de observar a maturação feminina. Lembrando que é sempre importante que qualquer avaliação seja realizada por um profissional da área, nunca sozinho na sala com a adolescente e sempre na presença de uma mulher adulta. Assim como nos protocolos de análise de raios-X de mão e punho masculinos para observar a maturação, amplamente reconhecido como o melhor indicador, pois analisa a maturação esquelética e mostra a verdadeira idade biológica do indivíduo.

A maturidade é alcançada quando há fusão completa das epífises com as correspondentes diáfises, analisando normalmente a mão e o punho.

**Entretanto, este é um teste que tem um custo e requer dispositivos específicos para análise, o que dificulta clubes, projetos sociais e escolas com pouco investimento.**

Há uma avaliação das características sexuais secundárias, porém, só pode ser feita por médicos, o que dificulta a aquisição de dados. Outra forma de avaliar a maturação é por meio de indicadores somáticos, como peso e altura, a partir de um modelo matemático. Este formulário já foi validado na literatura e mostrou alta correlação com dados ósseos, mostrando a eficácia da

avaliação. Esta é uma técnica não invasiva.

Equação preditiva do PVC proposta por Mirwald et al. (2002) para mulheres.

### Mulher

$$\text{PVC} = 9,376 + 0,0001882 \times (\text{CMI} \times \text{ETC}) + 0,0022 \times (\text{I} \times \text{Cmi}) + 0,005841 \times (\text{I} \times \text{ETC}) - 0,002658 \times (\text{I} \times \text{MC}) + 0,07693 \times (\text{MC}/\text{ET})$$

### Sendo:

I - Idade (anos)  
 EST - Altura total (cm)  
 ETC - Altura do tronco-cérebro (cm)  
 IMC - Longitude das extremidades inferiores (cm)  
 MC - Massa corporal (kg)





A diminuição do tecido adiposo leva a alterações hormonais, incluindo função menstrual prejudicada.

O ciclo regular pode ser dividido em duas fases: folicular e lútea, separadas pela ovulação, que geralmente ocorrem no meio do ciclo, entre os dias 12 e 16. A fase folicular é caracterizada por uma alta concentração do hormônio folículo-estimulante (FSH), responsável pela ovulação e um aumento no endométrio (revestimento uterino), bem como um aumento gradual nas concentrações de estrogênios, secreta-

do principalmente pelos ovários. A fase lútea, que ocorre após a ovulação, é caracterizada por altas concentrações do hormônio luteinizante (LH), com aumento adicional das secreções de estrogênios e progesterona produzida pelo corpo lúteo, conforme mostrado na Figura II. Além disso, é possível observar um pequeno aumento da temperatura corporal após a ovulação e na fase lútea, o que pode influenciar no rendimento das atletas, como explicaremos a seguir.

Durante o ciclo menstrual, a mulher enfrenta alterações hormo-

nais e, como se pode ver, essas alterações causam várias alterações e sintomas no corpo. As principais alterações podem ser observadas no final do ciclo e durante a menstruação. Ao final do ciclo temos aumento do endométrio uterino e queda dos níveis hormonais, causando alta retenção de líquidos, constipação, aumento de peso, dores de cabeça e sensibilidade mamária. Já durante a menstruação, geralmente nos primeiros dias, algumas mulheres apresentam cólicas fortes, outro fator que também pode influenciar o rendimento.

Ciclo	Pré-ovulação		Ovulação	Pós-ovulação
Ciclo Ovário	Fase Folicular			Fase Lútea
Ciclo Uterino	Período	Proliferativo		Fase Secretora

## Regulamentação hormonal do ciclo menstrual

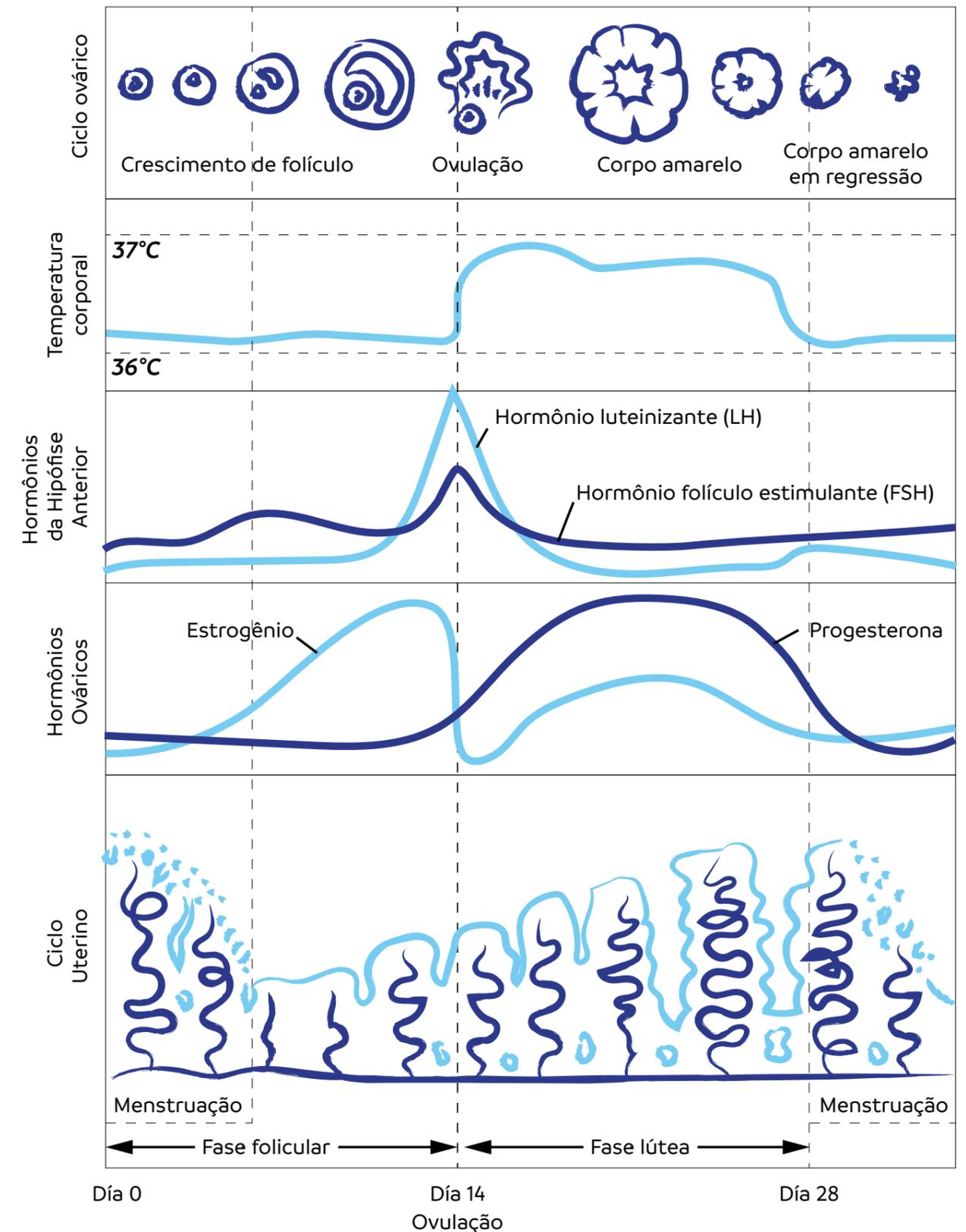


Figura 2 – Regulamentação do ciclo menstrual



## Ciclo menstrual e rendimento

*Durante o ciclo menstrual ocorrem muitas alterações hormonais que provocam várias mudanças no corpo feminino, porém, ainda não se entrou em um consenso sobre o modo como essas alterações influenciam o desempenho da atleta feminina, principalmente nos esportes coletivos.*

Os resultados mostram mudanças negativas ou nenhuma mudança no rendimento das atletas, e essa diferença nos resultados encontrados pode ser explicada pelas diferentes metodologias que são utilizadas e no padrão para determinar o início e o final de cada fase do ciclo menstrual. Citaremos a seguir algumas

das evidências já encontradas em algumas capacidades físicas.

O volume máximo de oxigênio normalmente não é afetado durante o ciclo, apenas poucos estudos mostraram pequenas mudanças nos esportes de longa duração (exemplo: maratonas, triatletas), principalmente na

fase lútea, onde temos um pequeno aumento de temperatura corporal ( $0,3 \pm 0,5^\circ \text{C}$ ) dos atletas devido à ação da progesterona, que aumenta sua produção nesta fase do ciclo.

Os resultados das concentrações de lactato e seus limiares, amplamente utilizados como predi-

tores da intensidade do treinamento e fadiga em atletas, não são conclusivos. As diferenças encontradas mostraram baixas concentrações de lactato novamente na fase lútea do ciclo, o que sugere ser esta a fase mais sensível ao treinamento, além de ser a fase com mais sintomas de alterações no corpo da mulher.

Tal como acontece com as concentrações de lactato, os resultados encontrados para o teste do Yo-Yo e para sprints a várias distâncias também são inconclusivos. No entanto, as diferenças encontradas também estavam na fase lútea, o que mostra que

os atletas apresentam uma diminuição no rendimento em ambas as variáveis durante esta fase.

Os resultados inconclusivos com muitas variações mostram que cada mulher tem alterações diferentes, por isso é muito importante acompanhar o seu grupo, pois cada uma vai reagir e terá sintomas diferentes. O foco principal do treinamento e a parte nutricional deve ser aliviar os sintomas causados pelo ciclo menstrual.

Ao longo dos anos, e paralelamente ao crescimento que vem ocorrendo neste esporte, pode-

mos entrar em diversos estudos realizados a respeito do dilema e da relação complexa entre o ciclo menstrual e o rendimento desportivo.

---

**A diferença entre o futebol feminino e o masculino se baseia simplesmente na morfologia física e no desenvolvimento de ambos.**

---



# Adaptações fisiológicas ao exercício

Com o treinamento da resistência cardiorrespiratória, as mulheres experimentam:

- ✓ Perda de peso corporal
- ✓ Perda de massa adiposa
- ✓ Perda de gordura relativa
- ✓ Ganhos de massa magra

As mulheres podem experimentar aumentos de força significativos (de 20% a 40%) como resultado do treinamento de resistência. Esses ganhos provavelmente se devem mais a fatores neurais, já que o aumento da massa muscular costuma ser pequeno.

As alterações cardiovasculares e respiratórias que acompanham o treinamento de resistência não parecem ser específicas do sexo.

As mulheres podem experimentar aumentos significativos na capacidade de resistência ( $VO_2$  máximo aumenta de 10% a 40% com treinamento aeróbio). A magnitude desse aumento está intimamente relacionada ao nível de condicionamento (aqueles com baixo treinamento inicial geralmente experimentam uma porcentagem maior de aumento).

As mulheres respondem ao treinamento físico da mesma forma que os homens.



# Ciclo menstrual na mulher esportista

De acordo com os resultados das pesquisas com as atletas, a duração do ciclo menstrual (CM) parece não ser afetada em comparação com as jovens e as mulheres que não praticam esportes. A duração mais comum do CM na população geral é de 28 dias, com desvios de até sete dias. Em atletas, os ciclos com 28 dias são observados em 60% dos casos; os ciclos de 21 dias em 28% e os de 30-35 dias em apenas 12%.

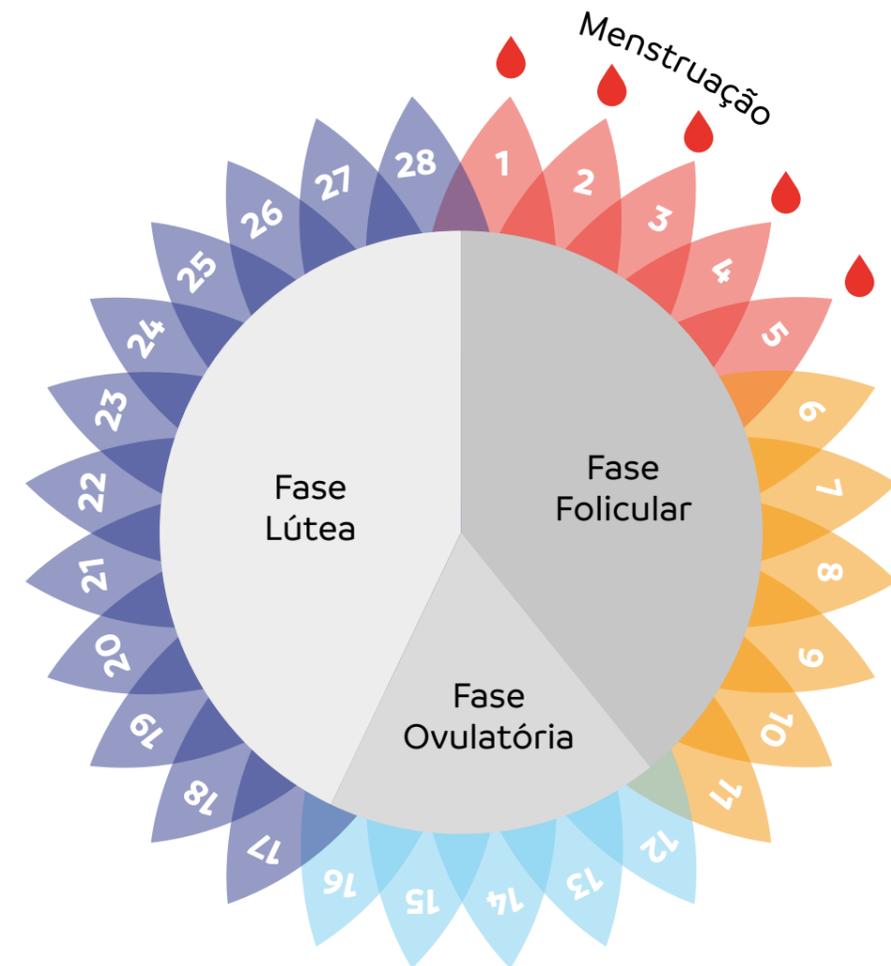


Figura 3 – Ciclo menstrual

## Outras considerações importantes sobre o ciclo menstrual

- ✓ Função biológica natural de todas as mulheres.
- ✓ Importante para fertilidade e capacidade reprodutiva.
- ✓ Pode afetar o rendimento esportivo e de treinamento de algumas mulheres.
- ✓ Pode causar alterações de humor durante o ciclo.
- ✓ Pode estar relacionado a problemas de saúde como a tríade feminina e a anemia.
- ✓ Pode estar relacionado ao aumento do risco de lesões em algumas fases do ciclo.

# Nutrição: considerações especiais para a jogadora de futebol

Atualmente, as atletas treinam quase tão intensamente quanto os homens, então obviamente se beneficiam de uma dieta correta. As atletas do sexo feminino comumente apresentam dificuldades com a correta ingestão energética e problemas nutricionais, sendo mais acentuadas em alguns esportes, embora certamente não deixem de existir no futebol. Os problemas nutricionais mais comuns se concentram

na obtenção de energia adequada para atender às demandas energéticas do esporte, das atividades diárias e da energia necessária à reprodução e às funções hormonais típicas da mulher. Se nos referirmos às mulheres adolescentes, podemos encontrar deficiências nutricionais ainda maiores devido à necessidade de energia e nutrientes para o crescimento e a maturação.

É importante que os profissionais da saúde que trabalham com mulheres ativas monitorem a ingestão de energia e nutrição para ajudar a prevenir quaisquer problemas relacionados à saúde devido às ingestões baixas ou inadequadas.



Problemas nutricionais que podem enfrentar:

- ✓ Energia inadequada para atender às demandas de energia.
- ✓ Ingestão inadequada de macronutrientes, carboidratos, proteínas e gorduras essenciais para satisfazer às demandas do treinamento e para manter a massa muscular, a saúde óssea e um sistema imunológico forte
- ✓ Consumo alimentar inadequado perto dos treinamentos e das competições, o que prejudica o rendimento e a recuperação.
- ✓ Dietas para emagrecer e conseguir uma composição corporal que muitas vezes estão mais relacionadas à estética do que ao rendimento esportivo.
- ✓ Eliminação de grupos de alimentos, principalmente os carboidratos, que podem reduzir o consumo de energia e nutrientes importantes.
- ✓ Ingestão inadequada de micronutrientes para apoiar a saúde óssea (cálcio, vitamina D), produção de glóbulos vermelhos (zinco, ferro, ácido fólico, vitamina B12), produção de energia (vitamina B) e manter a saúde geral.

## Energia necessária

Pesquisas indicam que as atletas do sexo feminino têm consumo de energia que não corresponde ao seu alto nível de perda de energia. As jogadoras de futebol profissional demonstraram ter um alto gasto de energia em suas partidas, pois percorrem longas distâncias com períodos de alta intensidade. Essas demandas de energia das competições e dos treinamentos devem ser supri-

das com uma ingestão calórica adequada.

As necessidades energéticas variam de acordo com a frequência e ritmo dos treinamentos e jogos, assim como de outras atividades realizadas fora do futebol. Quando os treinamentos são curtos ou leves e não são realizados regularmente, o gasto de energia é obviamente menor e

a jogadora terá que limitar mais seu consumo de energia para evitar ganhar peso indesejado. Por outro lado, se a jogadora treinar diariamente e/ou de forma mais intensa e prolongada, e há partidas semanais, deverá estar mais atenta para atender às demandas energéticas necessárias para evitar fadiga, lesões e problemas nutricionais.



## Deficiência Energética Relativa no Esporte e a “Tríade da futebolista”

Em muitas ocasiões, apesar das altas necessidades de energia, muitas atletas restringem a ingestão de energia para perder gordura corporal e melhorar o rendimento ou atingir o tamanho corporal desejado. Uma restrição energética severa, seja por meio de dietas intencionais para obter uma rápida perda de peso ou por uma alimentação deficiente, pode levar à baixa disponibilidade de energia. Isso corresponde à etiologia base para o desenvolvimento da “deficiência energética relativa no esporte”, que

apresenta um termo mais amplo e completo para a doença, anteriormente conhecida como “tríade de atleta feminina”, segundo o Comitê Olímpico Internacional.

O fenômeno clínico não é apenas uma “tríade” das três entidades: disponibilidade de energia, função menstrual e saúde óssea; mas uma síndrome que afeta muitos outros aspectos da função fisiológica, saúde e rendimento esportivo.

CONSEQUÊNCIAS NA SAÚDE	CONSEQUÊNCIAS NO RENDIMENTO ESPORTIVO
- Disfunção menstrual	- Redução da força
- Desgaste da saúde óssea	- Diminuição da resistência
- Transtornos endócrinos	- Menos armazenamento de glicogênio
- Metabolismo afetado	- Aumento de riscos de lesões
- Problemas hematológicos	- Diminuição da resposta do treinamento
- Crescimento e desenvolvimento alterados	- Julgamento prejudicado
- Problemas psicológicos	- Diminuição da coordenação
- Problemas cardiovasculares	- Diminuição da concentração
- Disfunções gastrointestinais	- Irritabilidade
- Alteração do sistema imunológico	- Depressão

Extraído de “IOC consensus statement on relative energy deficiency in sport (RED-S): 2018 update”.

## Sinais e sintomas da ingestão deficiente de energia em:

- ✓ Períodos menstruais irregulares ou cessação da menstruação. Isso é um sinal de que o corpo não tem combustível suficiente para exercícios e treinamento, atividades da vida diária e funções reprodutivas.
- ✓ A perda de peso é um sinal claro de ingestão inadequada de energia. Se uma jogadora precisa perder peso e gordura corporal, esse processo deve ser planejado em um momento em que as demandas de energia do exercício sejam menores, e não durante os períodos de competição.
- ✓ Crescimento deficiente em jogadoras jovens.
- ✓ Doenças frequentes como simples resfriados repetidos podem ser um sinal de um sistema imunológico debilitado devido à ingestão inadequada de energia e nutrientes importantes para a saúde imunológica.
- ✓ Lesões recorrentes em músculos e ossos que cicatrizam lentamente podem ser causadas pela falta de combustível ou pelo excesso de treinamento.
- ✓ Fadiga excessiva, tonturas, dificuldade de concentração e irritabilidade nas jogadoras.



## Necessidades de carboidratos, proteínas, vitaminas e minerais

Além de consumir as calorias necessárias, as mulheres em treinamento precisam ingerir uma quantidade suficiente de carboidratos (pelo menos 5 g por kg de peso ou 300 g para um atleta de 60 kg) em sua alimentação diária para manter suas reservas de energia, também conhecidas como glicogênio, que são armazenadas nos músculos e no fígado.

Assim, é importante incluir em cada refeição, e principalmente perto do exercício, alimentos que contenham carboidratos como frutas, pães, cereais, arroz, macarrão, batata, etc., para manter essas reservas energéticas e ter um bom rendimento durante o treinamento.

O consumo adequado de proteínas também é importante, que é semelhante ao dos homens: 1,4 g a 1,7 g por kg de peso corporal. Incluir em cada refeição e após o exercício cerca de 20 g de proteína de alta qualidade (como leite e outros laticínios, peixe, frango, ovos) pode melhorar o equilíbrio total de proteínas.

A ingestão de micronutrientes tem maior probabilidade de ser deficiente se a energia consumida for baixa ou se certos grupos de alimentos forem eliminados da dieta ou se os alimentos processados representarem uma parte significativa da dieta diária. Se houver suspeita de uma alimentação deficiente na jogadora,

recomenda-se monitorar a ingestão de alguns micronutrientes essenciais, como vitaminas do complexo B, vitamina D e alguns minerais como zinco, magnésio, ferro e cálcio, prestando atenção aos dois últimos, já que frequentemente encontramos deficiência deles. A avaliação do estado dos micronutrientes envolverá o exame da ingestão de alimentos, o acesso aos mesmos, hábitos alimentares e valores clínicos dos nutrientes no sangue e na urina, quando apropriado. Se o status do micronutriente for baixo, a saúde e o rendimento serão comprometidos.

## Ferro

A deficiência de ferro é comum entre atletas do sexo feminino e pode afetar o rendimento físico.

**Os principais mecanismos pelos quais as atletas do sexo feminino correm risco de deficiência de ferro são o aumento da demanda por ferro no esporte e a elevada perda de ferro na menstruação.**

O primeiro passo na terapia da deficiência de ferro é corrigir a

ingestão nutricional de ferro, que deve chegar a 18 mg diários.

Em geral, recomenda-se o consumo regular de carne, frango ou peixe, pelo menos 3 vezes por semana, por ser o principal contribuinte para a ingestão nutricional de ferro. Sugere-se o consumo complementar de produtos integrais, leguminosas e vegetais verde-escuros. Além disso, o chá e o café devem ser substituídos por um copo de suco de laranja ou de fruta cítrica com as refeições que contenham ferro, já que a vitamina C aumenta sua absorção. Pode ser um desafio para os vegetarianos atingir uma alta carga de ferro por meio de sua dieta baseada em vege-

tais, mas a quantidade de ferro que é ingerida de fontes vegetais deve ser planejada e controlada. O consumo de suplementos de ferro, no caso de anemia, só é adequado se houver indicação de profissional habilitado, pois, em alguns casos, podem apresentar efeitos adversos.

### Alimentos ricos em ferro

- Carnes vermelhas magras.
- Fígado e chouriço.
- Frutos secos.
- Gergelim.
- Verduras de folha verde: agrião, acelga, espinafre.
- Legumes: grão de bico, lentilha, soja, ervilha.



## Cálcio

**O cálcio é o mineral mais abundante em nosso corpo, tendo funções muito importantes na construção e manutenção de ossos saudáveis, além de desempenhar um papel importante na contração dos músculos.**

Em geral, atletas do sexo feminino apresentam maior risco de balanço negativo de cálcio devido à baixa ingestão calórica pela eliminação de laticínios da dieta, por problemas intestinais que impedem sua absorção e por amenorreia associada à prática esportiva intensa (estrogênios têm um efeito protetor na saúde óssea).

Com uma boa seleção de alimentos podemos atingir as necessidades diárias para os adultos em geral que correspondem a 1 g por dia. No entanto, a ingestão deve-

ria ser aumentada, incluindo, se necessário, a suplementação em atletas com amenorreia. Nesse caso, as recomendações devem subir até 1.500 mg/d, podendo-se usar suplementos, melhor em doses de 500 mg ou menos, para maximizar a absorção. Mais uma vez, os atletas vegetarianos poderiam tomar suplementos, já que aquelas pessoas que não bebem leite ou laticínios, têm dificuldade em atender aos seus requisitos. Na tabela a seguir, damos alguns exemplos de alimentos que contêm cálcio.

Alimento	Porção de alimento/100 mg de cálcio)
Leite desnatado	80 ml
Queijo com pouco gordura	12 g
Queijo parmesão	8 g
Iogurte com pouca gordura	1 pote pequeno (125 g)
Leite de soja	450 g
Brócolis	400 g
Amêndoas	40 g
Anchovas	36 g (aproximadamente umas 9 anchovas)
Pistaches	55 g
Grãos de Bico	70 g
Sardinhas em lata	25 g

Tabela 1 – Alimentos que contêm cálcio

Exemplo de refeições a serem realizadas durante o dia para atingir os 1.000 mg (1 g) de cálcio:

- 1 xícara de leite desnatado.
- 1 punhado de amêndoas (aproximadamente 20 unidades).
- 1 xícara de iogurte desnatado.
- Omelete com 50 g de queijo com pouca gordura.

## Composição corporal

Os elementos de peso, altura e porcentagem de gordura não são essenciais para jogar bem o futebol. Isso se deve à falta de características específicas entre os jogadores, visto que a faixa de valores observada é muito ampla.

É conveniente focar o estudo da composição corporal no início da temporada, e acompanhar ao longo da temporada para observar as mudanças individuais das jogadoras.

Vários fatores influenciam a composição corporal, incluindo idade, sexo, alimentação/nutrição, o tipo de exercício e a herança genética. Em relação ao sexo, as mulheres apresentam, por natureza, uma porcentagem de gordura superior aos homens devido

a diferentes situações biológicas (gravidez, lactação, menopausa, etc.). Por outro lado, a partir dos 30 anos, há uma tendência de acumular mais massa de gordura, e a cada década o gasto metabólico diminui 2%.

Pelo exposto anteriormente, uma atenção especial deve ser dada às características específicas das mulheres para que se possa fazer uma avaliação correta dos resultados da composição corporal.



## Perder peso ou reduzir gordura corporal

Em muitos casos, as mulheres, atletas ou não, buscam constantemente atingir um peso estético nem sempre está relacionado à saúde ou ao alto rendimento esportivo. As jogadoras são frequentemente expostas e julgadas por seu físico, acreditando que um físico esguio e esteticamente favorável é sinônimo de ser benéfico para alcançar um

rendimento ideal no esporte. Mas, no caso das jogadoras de futebol, a estética nem sempre é um parâmetro de um físico ideal.

Da mesma forma, é aconselhável que a jogadora tenha uma baixa porcentagem de gordura para melhorar a agilidade e velocidade, mas que isso não comprometa a saúde; e uma alta porcentagem

de músculo que lhe dê força e potência para os movimentos.

Por isso, é importante que as jogadoras consultem um profissional que indique os passos a seguir para evitar uma perda de peso insegura que comprometa a saúde.

## Estratégias para reduzir a gordura corporal

- ✓ Estabeleça metas realistas de peso nos momentos certos e necessários para conseguir mudanças sem a necessidade de restrições severas. Lembre-se também que quando você perde muito peso em um curto espaço de tempo, isso muitas vezes corresponde a uma perda de líquidos e pode comprometer a massa muscular, sem necessariamente ser uma perda de gordura corporal.
- ✓ Limite as porções de comida em vez de pular as refeições. Uma boa técnica pode ser dividir o prato do almoço e do jantar em duas partes, ocupando sempre a metade com vegetais (saladas ou verduras cozidas) e a outra metade com outros alimentos. Veja o exemplo na tabela abaixo.
- ✓ Periodize a alimentação de acordo com os treinamentos. Em dias de treinamento intenso e prolongado você pode se permitir comer porções maiores, mas em dias de treinamento leve ou dias de descanso você deve ter mais cuidado com a quantidade de alimentos que ingere.
- ✓ Faça várias refeições por dia para evitar chegar com muito apetite e comer demais na próxima refeição. Por exemplo, se você tomar o café da manhã muito cedo, faça um lanche no meio da manhã e você poderá controlar o que ingere no almoço.
- ✓ Uma estratégia eficaz é reduzir as porções no jantar. Procure comer durante o dia e evite excessos à noite, quando já não usamos mais tanto combustível.
- ✓ Coma devagar e mastigue bem os alimentos.
- ✓ Beba muita água durante todo o dia. Muitas vezes confundimos a fome com a sede.
- ✓ Limite ou elimine o consumo de álcool, pois fornece muitas calorias, que também são calorias vazias por não terem nenhum valor nutricional.
- ✓ Controle não só a quantidade, mas também a qualidade dos alimentos. Escolha produtos integrais, consuma 2 a 3 porções de frutas diariamente, coma uma variedade de vegetais por dia, escolha gorduras boas em quantidades moderadas (abacate, frutos secos, azeite de oliva) e proteínas magras (frango sem pele, carnes magras).
- ✓ Restrinja o consumo de bebidas açucaradas, como isotônicos, refrigerantes ou sucos de frutas, pois podem agregar calorias à dieta sem agregar saciedade. Guarde as bebidas isotônicas para quando precisar de combustível perto dos treinamentos e jogos intensos e coma frutas inteiras com todas as suas fibras em vez de sucos.



## Papel hormonal no metabolismo

Os níveis hormonais das mulheres desempenham um papel no nosso metabolismo (carboidratos, gorduras e proteínas), nos níveis de volume plasmático e na forma como lidamos com o estresse térmico (termorregulação).

O estrogênio reduz a oxidação de carboidratos e aumenta a disponibilidade de ácidos graxos livres. Isso significa que quando os níveis de estrogênio estão altos, as

mulheres tendem a conservar os estoques de glicogênio e a utilizar mais gordura como combustível. Este modo de economia de glicogênio pode fazer com que seja mais difícil alcançar intensidades mais altas. Se você estiver na fase folicular (a primeira metade do ciclo), pode ser necessário ingerir carboidratos adicionais.

A progesterona promove o catabolismo das proteínas, que é elevada durante a fase lútea (segun-

da metade do ciclo). A ingestão de proteínas é importante durante esta fase, especialmente quando se trata de recuperação. Algumas pesquisas afirmam que o período da janela fisiológica, que corresponde aos 30 a 60 minutos após o exercício, é mais crítico para as mulheres, portanto, o consumo de carboidratos e proteínas não deve ser esquecido.

## Papel hormonal na hidratação e controle da temperatura corporal

Os hormônios também desempenham um papel importante no controle do volume plasmático (volume de fluido no sangue). Quando os hormônios estão altos, o estrogênio e a progesterona causam uma queda no volume plasmático de cerca de 8%, deixando o sangue mais espesso,

e por isso precisamos prestar mais atenção à hidratação nesta fase. Durante essa fase, as mulheres também são mais predispostas à desidratação porque a progesterona aumenta as perdas totais de sódio no corpo.

Além disso, na fase lútea, a temperatura central é ligeiramente elevada devido à progesterona. A tolerância ao calor é reduzida, o que pode causar fadiga precoce. Portanto, a ingestão adequada de líquidos é importante para reduzir os efeitos da desidratação.

## Como aliviar o desconforto no período menstrual

- ✔ É muito importante manter uma boa alimentação, principalmente durante esses dias.
- ✔ Quando estiver menstruada, é aconselhável aumentar os alimentos com vitaminas e minerais, como frutas e vegetais.
- ✔ Aumentar o consumo de água.
- ✔ Consumir alimentos ricos em ferro para neutralizar as perdas devido à menstruação: carnes magras, legumes, folhas verde-escuras.
- ✔ Comer alimentos ricos em ômega 3, como peixes e algumas sementes.
- ✔ Descansar bem.

Devido à alta variabilidade interindividual no desempenho e aos efeitos colaterais experimentados durante o ciclo menstrual, as jogadoras e os treinadores devem manter um diálogo aberto para melhor aconselhamento da jogadora de futebol.

Consequentemente, encontramos diferentes situações relacionadas ao desempenho esportivo durante as diferentes fases do ciclo menstrual. Algumas mulheres não apresentam nenhuma alteração considerável em sua capacidade de desempenho em nenhum momento do ciclo menstrual, mas outras têm dificuldades consideráveis na fase de anteriores ao fluxo ou no início dele, ou ambos. Portanto, o desempenho esportivo das mulheres pode variar nas diferentes fases do ciclo menstrual. As fases pré-menstrual e menstrual, juntamente com a ovulatória, são as que apresentam maior dificuldade para as atletas no que se refere ao enfrentamento das cargas de treinamento e competição.

Para evitar lesões durante o ciclo menstrual, deve-se levar em consideração que atletas com muito treinamento tendem a diminuir a produção de hormônios reprodutivos, principalmente estrogênios. A disfunção menstrual ocorre em 79% das mulheres que participam de atividades atléticas, e a prevalência depende da definição de disfunção menstrual, do esporte e do nível competitivo das atletas; destacando que a disfunção é menor no futebol do que em outros esportes.

A capacidade física atinge seu ponto mais baixo na fase pré-menstrual e se recupera, progressivamente, a partir da fase menstrual, atingindo seu pico na fase estrogênica ou proliferativa, que culmina na ovulação, para diminuir novamente na fase progesterônica ou secretora, culminando na fase menstrual.



# Lesões e precauções

As diferenças anatômicas entre homens e mulheres são evidentes. Sabe-se que as mulheres apresentam uma pelve mais larga, o ângulo femoral varo, menor que 125°; o fêmur mais curto que o homem, os joelhos em valgo, maior torção tibial externa e pronação dos pés, o que lhe permite ter um joelho de “quadríceps dominante”.

As mulheres sofrem maior número de lesões que os homens, sendo 88% delas nas extremidades inferiores, 58% no joelho; o menisco é lesionado duas vezes mais e o ligamento cruzado anterior, 2,5 vezes mais. Essas lesões no joelho nas mulheres são devidas a três fatores: desequilíbrio-força/flexibilidade, joelho cruzado dependente da lassitude articular e largura do entalhe intercondilar mais estreita.

O futebol feminino deve lidar com os distúrbios alimentares, disfunção menstrual e osteopenia ou osteoporose, uma combinação conhecida como “tríade”. E as mulheres podem sofrer um, dois ou todos os três da tríade e, embora cada uma delas possa causar vários graus de morbidade, todos os três juntos produzem um efeito negativo na saúde.



## Biomecânica da mulher

Ao longo deste capítulo mostramos a evolução da menina até se tornar uma mulher esportista, enfatizando o ciclo menstrual e suas principais implicações. Neste último item mostraremos as principais lesões que a jogadora de futebol apresenta ao jogar, suas principais diferenças em relação às lesões masculinas e quais as consequências para o treinamento esportivo.

Ao entrar em campo, já na iniciação ao profissional, cada jogadora aceita que haja a possibilidade de se machucar, pois as lesões são inerentes ao jogo, principalmente pelo contato que acontece em jogos de invasão coletiva. A maioria das lesões ocorre por meio desse contato, como encontrões e faltas, e ape-

nas um quinto das lesões ocorre sem o contato de outra jogadora.

Ao comparar a incidência de lesões entre homens e mulheres no futebol profissional, notamos uma diferença muito pequena na quantidade de lesões causadas pelo jogo, encontrando um número menor entre as mulheres. Embora a incidência geral de lesões tenha sido maior em jogadores de futebol de elite, a proporção de lesões graves (lesões nas articulações e nos ligamentos que causam ausência maior que 28 dias) parece ser significativamente maior em mulheres, especialmente as lesões na região do joelho.

Essa diferença mostra que o padrão de lesões parece ser dife-

rente no futebol praticado por mulheres em relação ao futebol masculino. Os fatores de risco e os padrões de lesões no futebol são complexos e existem vários elementos intrínsecos e extrínsecos que podem influenciá-los. A seguir, mostraremos algumas causas que estão relacionadas ao número de lesões, além disso, será possível evitar o treinamento. Os fatores predisponentes serão divididos em três grupos principais: hormonais, anatômicos e biomecânicos.

Lembrando que existem fatores psicológicos, como ansiedade e estresse, muito comuns em jogadoras e jogadores de alto nível, que também podem estar relacionados, mas a relação de causa e efeito é pouco estudada.

### 1) Hormonal

Flutuações nos níveis hormonais são conhecidas durante o ciclo menstrual, e essa flutuação pode estar relacionada à diminuição da tensão dos tecidos moles, o que aumenta a flexibilidade da mulher em alguns períodos. Além disso, no final do ciclo (fase

lútea) aumenta o nível de outro hormônio, a relaxina, o que também está relacionado à latitude desses tecidos. No entanto, os estudos não são conclusivos entre a ligação direta dos níveis hormonais com o aumento do número de lesões (Referência).

### 2) Anatômico

Quando olhamos para a anatomia feminina, vemos várias diferenças em relação aos homens. Entender as diferenças é de extrema importância para entender os fatores que podem causar lesões e, conseqüentemente, preveni-las. No terceiro capítulo, mostramos que a porcentagem de gordura em jogadoras de futebol de alto nível varia entre 14,6% e 20,1%, bem acima dos valores relatados para jogadores de futebol do sexo masculino. Valores muito baixos de porcentagem de gordura podem ser prejudiciais para a regulação do ciclo menstrual, entretanto, o excesso de gordura e peso podem causar uma carga maior nas estruturas articulares.

Outro fator anatômico feminino que difere e pode estar diretamente relacionado ao aumento das lesões nos joelhos, é que o quadril feminino é mais largo em relação ao masculino. Com o alargamento do quadril, aumenta o ângulo de inclinação do fêmur em relação ao joelho, o ângulo Q, que é formado por duas linhas retas, a primeira conecta a espinha íliaca ântero-superior (ISIS) ao centro patelar, e a segunda desde a região média entre os maléolos e o centro patelar.

Esse fator anatômico tem várias conseqüências, uma delas é o aumento do valgismo e, conseqüentemente, do valgismo dinâmico, que está diretamente relacionado ao mecanismo de lesão do ligamento cruzado anterior (LCA) e à síndrome patelofemoral. Este fator anatômico trará muitas conseqüências biomecânicas que serão descritas a seguir.

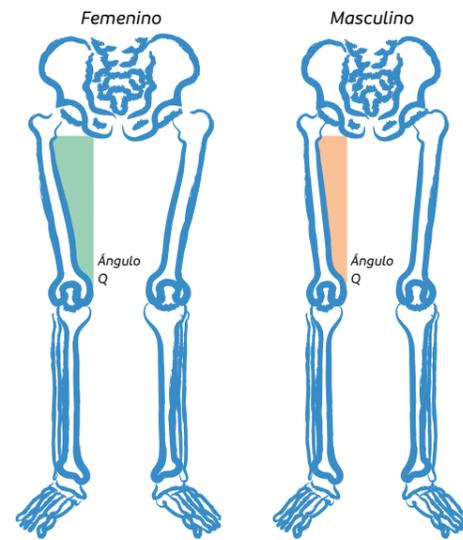


Figura 4 – Alargamento do quadril

### 3) Biomecânica

Fatores biomecânicos mostram que o padrão de ativação e movimento muscular adotado durante um gesto motor é diferente entre homens e mulheres, em grande parte devido a fatores anatômicos, mas pode estar associado ao treinamento esportivo. Como falamos durante o manual, muitas meninas não tinham tantos estímulos e treinamentos específicos para as mulheres, e muitas não possuíam categorias básicas, o que influenciava diretamente no controle motor de atletas adultas. Além disso, os aspectos biomecânicos estão sujeitos à inter-

venção no treinamento, ao contrário das características anatômicas e das variações hormonais.

O valgo dinâmico, já mencionado acima, pode ser melhorado com a decomposição da musculatura glútea, que não pode controlar o movimento, que se define pela adução e rotação medial do quadril, além da abdução e rotação lateral do joelho. Ou seja, quando temos uma musculatura fraca, ela não conseguirá controlar o movimento, aumentando ainda mais o valgo dinâmico.



## Papel do psicólogo esportivo

### Psicologia do esporte aplicada ao futebol

*A psicologia do esporte é uma das muitas áreas de especialização que emerge da ciência mãe que é a psicologia.*

O trabalho do psicólogo/a com os atletas, no caso os/as jogadores/jogadoras de futebol, é melhorar seu desempenho. Sua função é colaborar para o melhor rendimento do atleta e da equipe, aliviando fardos ou situações inerentes ao esporte, ou que estejam relacionadas à sua vida privada. Seu objetivo é que a jogadora de futebol atinja seu potencial máximo.

Existem muitos aspectos para trabalhar a partir da psicologia do esporte para melhorar o desempenho individual e de grupo, mas alguns elementos fundamentais podem ser distinguidos, como motivação, confiança, concentração e controle de pressões, comunicação, coesão, etc.

A mente é treinada como o físico, o técnico e o tático são treinados.

Diferentes maneiras de participar dentro do esporte:

- ✓ O psicólogo/a do esporte pode colaborar com a equipe técnica (TC) como assessor externo e participar de alguma atividade específica que seja solicitada, por exemplo, dar uma palestra sobre motivação.
- ✓ Pode fazer parte da comissão técnica como apenas mais um integrante da mesma e atuar de forma interdisciplinar, funcionando como mais uma ferramenta de trabalho dentro de uma equipe, por exemplo:
- ✓ Orientando o/a treinador/treinadora em relação a como se comunicar com seus atletas.
- ✓ Diagnóstico individual e grupal através de diversos testes qualitativos e quantitativos que fornecem informações com base na melhoria do rendimento individual e coletivo.
- ✓ Facilitador e promotor da comunicação entre o/a formador/formadora e os atletas, entre atletas, a partir do atleta para o/a formador/formadora.
- ✓ Sessões Individuais com cada esportista.
- ✓ Palestras, dinâmicas de grupo para trabalhar diferentes temas como a coesão do grupo, por exemplo.



## Considerações conclusivas

Como vimos ao longo do manual, a mudança dos estímulos que cada menina recebe na infância e a criação de categorias de base cada vez mais estabelecidas farão uma mudança perceptível em sua formação, uma vez que as mulheres terão maior controle motor ao chegar ao profissional. Portanto, a participação de toda a rede do futebol é muito

importante para a prevenção de lesões. Além disso, fica muito claro que o treinamento de força específico para a realidade feminina é muito importante, o conhecimento do corpo feminino, o monitoramento nutricional, a menstruação e um controle de carga bem feito vão ajudar muito a prevenir lesões e a melhorar o desempenho esportivo.



# ASPECTOS FÍSICOS, TÉCNICOS E TÁTICOS

## Características principais do jogo feminino

Nos capítulos anteriores, vimos que o futebol feminino está experimentando um amplo crescimento mundial com um aumento no número de jogadoras, campeonatos, investimentos, reconhecimento da mídia, pesquisa e outros. Além disso, observamos a importância do planejamento e do conhecimento em todos os agentes do futebol feminino para que ele cresça e seja sustentável a longo prazo. Porém, um dos pontos observados para o crescimento é a qualidade e o rendimento dos atletas no jogo. Para que a evolução ocorra, é imprescindível que os agentes envolvidos no futebol feminino tenham conhecimento das principais características e especificidades do futebol feminino. A informação sobre as exigências específicas do jogo será fundamental para

implementar um treinamento cada vez mais definido da realidade do jogo, melhorando a qualidade técnica, tática e física das jogadoras em todas as idades, desde a formação até o treinamento profissional.

Muitas comparações são feitas em relação às características e exigências do futebol feminino e do futebol masculino. Embora a modalidade seja a mesma, as partidas disputadas por mulheres e homens possuem características particulares que devem ser levadas em consideração no planejamento dos treinamentos. A literatura científica sobre o futebol feminino cresceu nas últimas décadas e fornece informações importantes para a tomada de decisões por parte dos treinadores, das treinadoras e dirigentes.

É importante lembrar que as referências utilizadas para o treinamento dependem das características de cada equipe em relação ao sexo, idade, nível competitivo, entre outros. Quanto mais específicas forem as referências para a equipe em questão, mais precisa será a formação e mais irá potencializar o rendimento das jogadoras. Portanto, o objetivo deste capítulo é fornecer informações detalhadas sobre os aspectos físicos, técnicos e táticos do futebol praticado por mulheres, adultas e adolescentes, mostrando as principais características. As informações foram extraídas de artigos científicos da área, além de Relatórios Técnicos elaborados pela FIFA após cada Copa do Mundo nas diferentes categorias.





## Dados antropométricos

Os dados antropométricos, como a quantidade de gordura corporal e a massa magra, podem influenciar nas capacidades físicas de força, potência e resistência que são decisivas para o desempenho das atletas na hora do jogo. Portanto, é importante controlar as características antropométricas das jogadoras para maximizar seu rendimento.

De acordo com Datson, as jogadoras de futebol de alto nível têm em média 1,6 a 1,7 metro de altura e

um peso que varia entre 57 kg e 65 kg. Porcentagem de gordura entre 14,6% e 20,1% e massa muscular magra com média de 45,7 kg. Deve-se levar em consideração que os dados antropométricos tendem a variar muito, principalmente nas mulheres, visto que os grupos tendem a ser muito heterogêneos e o nível de condicionamento físico varia entre as jogadoras de futebol, por se tratar de um esporte ainda em desenvolvimento em muitos países, não profissionalizado em todos os locais de prática.

Variáveis - Jogadoras de alto nível	Média
Altura:	Entre 1,6 y 1,7 metros
Peso:	57 kg a 65 kg
Porcentagem de gordura:	14,6% a 20,1%
Massa muscular magra:	45,7 kg

Tabela 2 - Dados de composição corporal de atletas de alto nível

Alguns artigos que analisam a antropometria das jogadoras de futebol brasileiras apresentam dados semelhantes à média apresentada em relação a jogadoras internacionais de alto nível. A maior variação na composição corporal está no percentual de gordura, sendo maior para as jogadoras brasileiras. Ao comparar as características antropométricas entre as posições, observou-se que as alas e as meio-campistas têm um percentual de gordura inferior aos das zagueiras e atacantes. Além disso,

as meio-campistas são as jogadoras mais baixas da equipe.

Existem poucas informações sobre as variáveis de composição corporal em categorias menores, como no Sub-17 e no Sub-20. Nos dados apresentados pelas jogadoras sul-americanas, Sub-17 e Sub-20, elas apresentaram um percentual maior, 33,2% e 29%, respectivamente.



## Principais características físicas do jogo

Mostramos os dados acima relacionados à composição corporal de atletas femininas de futebol em diferentes níveis e idades. No próximo bloco apresentaremos dados sobre as características físicas do jogo, como a distância total percorrida, os esforços de alta intensidade, o número de ações durante uma partida e as diferenças entre o primeiro e o segundo tempo.



Figura 5 – Definição das demandas físicas do jogo

O futebol é um jogo com muitas mudanças de atividade, alternando atividades de baixa a alta intensidade. Por causa disso, utiliza todas as vias de energia, mas predominantemente a via aeróbia.

Os movimentos predominantes do jogo são as corridas, piques, ações técnicas, giros, acelerações, desacelerações, entre outros, em uma jogadora que alterna entre essas atividades 1.300 e 1.660 vezes.

A medida da intensidade na prática do futebol é um parâmetro importante para a elaboração do programa de treinamento físico de seus praticantes, os métodos de predição da frequência cardíaca, a avaliação das concentrações de lactato, a distância e a veloci-

dade de deslocamento podem ser utilizados em diferentes situações de treinamento técnico, tático, coletivos e oficiais. Em um jogo oficial de futebol feminino, a intensidade atinge entre 85% e 95% da frequência máxima, algumas jogadoras podem chegar a mais de dez milimoles de lactato depois de uma partida, o que indica um jogo muito intenso e com muita alternância entre as atividades. A Tabela IV resume as principais características já apresentadas até o momento.



VARIÁVEIS	DESCRIÇÃO
Movimentos predominantes	Execução de corrida, saltos, chutes, giros e paradas bruscas
Capacidades físicas predominantes	Força, potência e resistência aeróbica
Distância média da partida	9 a 11 km
Intensidade	Intermitente de alta intensidade
Vias de produção de energia	Predominantemente aeróbica com ações decisivas de alta intensidade e curta duração, utilizando a via anaeróbica dependendo da posição, características técnicas e distribuição tática
Intensidade de FC	85% a 95% da frequência cardíaca máxima
Produção de Lactato	Entre 2 a 10 mmol.L-1
Consumo de Oxigênio	77 – 80% de volume máximo de oxigênio
Gasto de energia por partida	Até 1540 kcal.

Tabela 3 - Principais características fisiológicas do futebol feminino



Em média, uma jogadora de futebol corre entre 9 km e 11 km durante uma partida. Como mencionado acima, as equipes de alto nível tendem a percorrer longas distâncias, especialmente em altas intensidades. Em Copas do Mundo, esse padrão é observado quando os jogos das eliminatórias são comparados aos jogos da segunda fase, onde a intensidade do jogo tende a ser maior. Infelizmente, há poucos dados sobre as categorias inferiores. O relatório

da Copa do Mundo Feminina da FIFA para as categorias Sub-20 e Sub-17 mostrou que as jogadoras Sub-20 percorreram em média de 10 a 11 km, um pouco mais do que as jogadoras Sub-17, que percorreram 9 km a 10 km. É interessante notar que as jogadoras Sub-20 percorrem distâncias semelhantes às das jogadoras profissionais, isso se deve ao fato de muitas delas jogarem em ligas profissionais.

Os dados da distância percorrida foram comparados entre as diferentes posições em campo, e observou-se nas últimas copas e artigos publicados nas áreas que as zagueiras foram as que menos transitavam, sendo as volantes e as meio-campistas as posições que mais se deslocavam, como mostrado na figura 3. Lembrando que esses dados são específicos de alguns campeonatos, o nível das jogadoras e os campeonatos em disputa mudam com o tempo.

### DISTÂNCIA PERCORRIDA POR POSIÇÃO

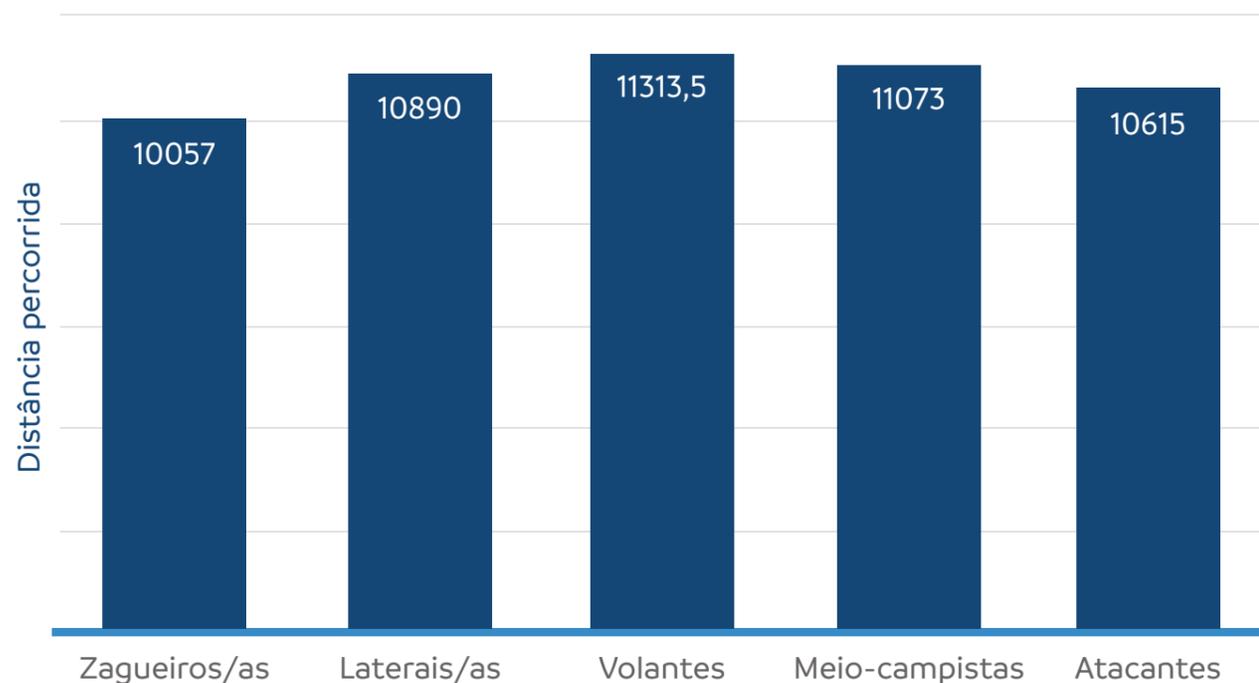


Figura 6 – Distância percorrida por posição

Porém, como mencionado anteriormente, o jogo de futebol é um exercício intermitente, pois envolve a alternância entre corridas de baixa, média e alta intensidade. Os estudos informam que as corridas de alta intensidade são decisivas para uma partida de futebol, pois estão intimamente relacionadas ao resultado do jogo, portanto, os dados de esforços de alta intensidade são mais decisivos para o treinamento, esportes e preparação de jogadores/jogadoras de futebol. É importante observar que atletas de alto desempenho que jogam em ligas e equipes competitivas têm como objetivo um rendimento de 24% a 28% superior

aos jogadores intermediários, de acordo com Datson, principalmente em altas intensidades. Esses dados são importantes, pois na América do Sul o número de jogadores amadores ainda é muito alto, já que a maioria das competições é amadora.

Apresentaremos alguns dados das faixas de velocidade, serão utilizadas as faixas relatadas por alguns estudos, mas vale ressaltar que é preciso estar atento principalmente às velocidades maiores. Existem muitas diferenças na literatura na metodologia de análise e nos valores apurados, não há consenso e variam amplamente.

Em média, as jogadoras das seleções nacionais correm entre 1,53 e 1,68 km em altas velocidades, acima de 18 km/h e realizam cerca de 31,2 sprints durante uma partida. Na figura 4 podemos ver a distância percorrida em cada faixa de velocidade.

Uma jogadora de futebol percorre a maior distância e o trote mais longo (0-12 km / h - 70%) em velocidades mais baixas, daí o predomínio do metabolismo aeróbio, como mencionado acima.

### PORCENTAGEM DE DISTÂNCIA PERCORRIDA EM CADA FAIXA DE VELOCIDADE

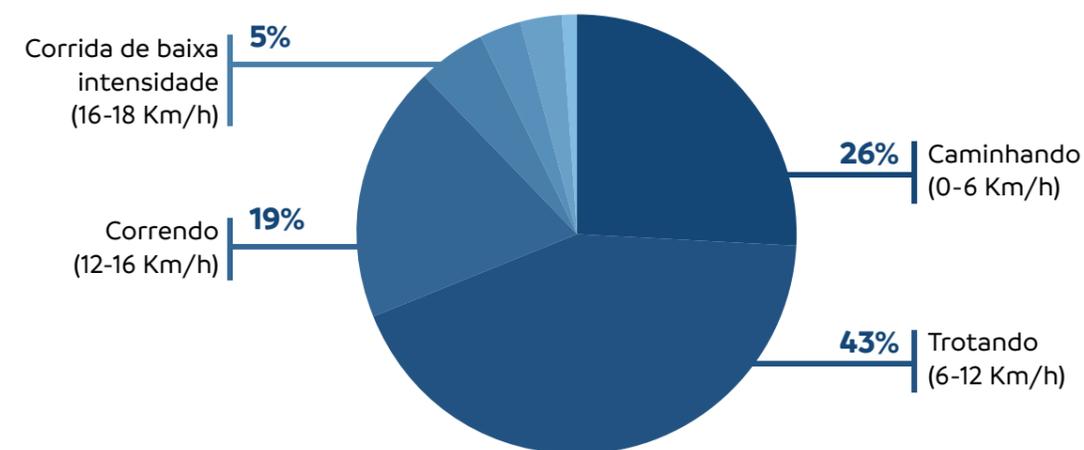


Figura 7 – Porcentagem de distância percorrida em cada faixa de velocidade

Ao comparar a distância percorrida nas diferentes faixas de velocidade com as diferentes posições em campo, podemos ver que as zagueiras realizam menos esforço de alta intensidade em

comparação com as outras posições. As meio-campistas e as laterais tendem a percorrer longas distâncias e realizam maior esforço, porém, existem algumas divergências na literatura que

podem ser causadas por diversos fatores, como os diferentes modelos de jogo adotados, a diferença no nível das jogadoras e o número de jogos analisados.

# Semelhanças e diferenças entre partidas disputadas por mulheres e homens

O futebol tem uma característica intermitente, ou seja, é um jogo com muitas alterações na atividade, alternando entre a baixa e a alta intensidade e, por isso, utilizam todas as rotas de energéticas. Em média, um jogador de futebol e uma jogadora alternam entre 1.300 e 1.660 vezes atividades como acelerar, ultrapassar, pular, caminhar, driblar, mudar de direção, desacelerar, entre outras. Além disso, ambos os jogos

têm duração de 90 minutos no tempo total e de 55 a 85 minutos de bola rolando, tempo efetivo de jogo; uma semelhança importante.

No entanto, existem claras diferenças biológicas, principalmente na produção de hormônios, que se evidencia principalmente na força física e na resistência. Em jogos internacionais foi observado que as mulheres realizam 35%

menos esforços de alta intensidade em relação aos homens, o que mostra que a capacidade aeróbia das mulheres é mais importante do que no jogo masculino. Porém, na distância total percorrida, a diferença é de apenas 4%. Com relação aos chutes, observaram que as jogadoras têm velocidades menores, tanto na bola quanto no pé antes do impacto, em relação aos homens.



## Acelerações e desacelerações

Até aqui mostramos a caracterização do jogo através das distâncias percorridas e dos esforços de alta intensidade realizados em alta velocidade, porém, é muito importante caracterizar o jogo das acelerações e desacelerações que as jogadoras realizam durante uma partida, pois o maior gasto de energia não é feito apenas quando uma jogadora está em alta velocidade, mas também ocorre quando a jogadora executa movimentos com altas acelerações.

**A análise do movimento e do perfil das jogadoras de futebol que excluem acelerações, subestima os esforços de alta intensidade que as jogadoras realizam durante uma partida, já que aceleram em baixa velocidade com muita frequência.**

Analisar o ato de desacelerar e mudar de direção é muito importante, pois a maior incidência de rupturas do ligamento cruzado anterior ocorre nas mudanças de direção quando diminuimos a velocidade.

Portanto, com um perfil desses atos, podemos realizar um treinamento mais específico que também pode auxiliar na prevenção de lesões, um fator muito importante, principalmente no futebol feminino, já que o índice de lesões nos joelhos é maior que no futebol masculino.

## Comparações entre tempos e fadiga

Os dados obtidos ao comparar o primeiro e o segundo tempo de uma partida de futebol são comumente usados na literatura para indicar evidências de que os/as jogadores/as ficaram cansados durante o segundo tempo ou que as características do jogo mudaram do primeiro para o segundo tempo. Muitos estudos na literatura, tanto com jogadores como com jogadoras, indicam uma diminuição no rendimento no segundo tempo, os mecanismos fisiológicos que explicam essa fadiga parecem mudar durante o jogo e, segundo eles, a diminuição do rendimento em velocidades mais altas no final do segundo tempo pode ser causado pelo acúmulo de potássio extracelular e pelo esgotamento

do glicogênio muscular que ocorre durante a partida. Além disso, as jogadoras ainda sentem fadiga temporária durante o jogo, um resultado também observado nos homens. Entretanto, as mulheres ainda apresentam queda nas entradas dos valores energéticos ao começo do segundo tempo; nos primeiros 15 minutos do segundo tempo a distância percorrida e as atividades de alta intensidade são menores que nos primeiros 15 minutos da partida, o que mostra que os atletas ainda apresentam fadiga residual no início do segundo tempo, não se recuperam totalmente. Essa diferença vem diminuindo ao longo do tempo, demonstrando que o nível de profissionalismo e alto rendimento das jogadoras de fu-

tebol está aumentando, e deve aumentar ainda mais, diminuindo essas diferenças.

Conforme observado em outras variáveis mencionadas ao longo deste capítulo, quando comparamos os resultados em diferentes níveis técnicos, as diferenças são enormes. Portanto, o objetivo do treinamento de jogadores/jogadoras de futebol deve ser o de melhorar a habilidade para realizar exercícios de alta intensidade e recuperar esses estímulos o mais rápido possível para realizar outro, principalmente quando pensamos em níveis amadores cada vez mais baixos y mais altos, o que acontece muito na América do Sul.



## Demandas fisiológicas

Nos últimos anos, vemos que a importância do acompanhamento longitudinal de todas as demandas fisiológicas das jogadoras e das cargas de treinamento e jogo tem crescido muito. A importância da atuação do fisiologista dentro do clube não era tão comum antes como nos dias de hoje.

Isso informa à comissão técnica sobre a compreensão abrangente dos pontos fortes e fracos de uma jogadora segundo as decisões táticas e, em última análise, os detalhes de um programa de treinamento.

Além disso, os dados de habilidades podem ajudar a identificar talentos, diferenciar padrões de alto nível e prevenir lesões nos atletas.

A seguir, mostraremos alguns dos principais testes realizados para monitorar as capacidades físicas dos/das jogadores/jogadoras de futebol. Conforme mencionado anteriormente, o jogo de futebol é intermitente, o que faz com que a jogadora utilize todas as rotas de energia durante o jogo, demonstrando a importância de monitorá-las. As variáveis já foram amplamente estudadas no futebol masculino, mas os dados sobre as demandas fisiológicas das jogadoras de futebol em todos os níveis ainda são escassos, principalmente na América do Sul, por isso usaremos alguns dados em relação às jogadoras das equipes das seleções europeias, americanas e australianas.

Esses dados servirão de padrão, principalmente em alto nível, mas

é sempre importante lembrar a adaptação à sua realidade, cada equipe tem sua cultura e seu perfil de atleta diferente. Pensando nos princípios do treinamento de individualidade e especificidades biológicas, a comparação de dados entre as jogadoras do próprio grupo e ao longo do tempo é o mais importante para o seu dia-a-dia e para o seu aperfeiçoamento. Mostraremos os dados para identificar as principais demandas, o que cada uma significa e sua importância dentro do processo.





## Capacidade aeróbica

A capacidade aeróbica no futebol feminino é de extrema importância, pois é a capacidade mais utilizada em todo o jogo, como visto anteriormente. Principalmente porque as mulheres realizam menos atividades de alta intensidade do que os homens, mas percorrem praticamente as mesmas distâncias, o que mostra a importância dessa habilidade para as jogadoras de futebol.

Uma das formas de analisar a capacidade aeróbica é por meio do volume máximo de oxigênio que um atleta possui. Existem várias formas diretas e indiretas de medi-lo, havendo diversos artigos científicos na área. No futebol feminino, as medidas diretas mostram valores que variam de 49,4 a 57,6 ml.kg-1.min-1. Essa variação pode ser explicada pelo fato do futebol feminino ainda apresentar uma grande variação no nível

de profissionalismo entre os países e também entre as divisões dos campeonatos nacionais.

Existe uma correlação positiva entre o volume máximo de oxigênio de uma jogadora de futebol com o número de corridas de alta intensidade e a frequência cardíaca durante uma partida. Resultado interessante e que pode ajudar principalmente os clubes com recursos limitados.

## Resistência de alta intensidade

Já foi descrito que corridas de alta intensidade são decisivas para um jogo de futebol, pois estão intimamente relacionadas ao resultado do jogo. Porém, além da habilidade de realizar esforços de alta intensidade, uma jogadora deve ter uma alta capacidade para se recuperar rapidamente entre os esforços. Uma forma eficaz e amplamente utilizada em clubes e na literatura espor-

tiva para observar essa habilidade nos jogadores de futebol em geral é por meio do protocolo de teste intermitente YoYo nível 2.

Ao consultar a literatura, a distância média percorrida no teste para atletas de alto nível é de 1774 ± 532 m. Algumas diferenças foram encontradas ao comparar as posições das jogadoras, como as meio-campistas, que percor-

rem uma distância maior no teste do que zagueiras e atacantes. Essa diferença se deve ao fato da função tática da meio-campista exercer um maior número de corridas de alta intensidade com pouco tempo de recuperação, diferentemente dos zagueiras e atacantes. Essa diferença também é observada no futebol masculino.

## Força e potência

Duas habilidades que se relacionam e são muito importantes para realizar saltos, disputas de bola, finalização, entre outras atividades, são a força e a potência. Existem várias formas de avaliá-las em jogadores/jogadoras de futebol, e uma das mais aceitas é avaliar a capacidade de salto. Além disso, foi demonstrada uma relação significativa entre o sucesso da equipe e a altura média do salto, demonstrando a importância desse componente físico para o rendimento específico no futebol.

Para a população feminina, o teste de salto mais adequado é o salto contra movimento (CMJ), descrito como o mais semelhante às habilidades físicas realizadas durante as partidas de futebol. A seguir, está um resumo de alguns dos resultados apresentados anteriormente:

### Teste de valores médios

Volume máximo de oxigênio  
49,4 Y 57,6 ml.Kg-1.Min-1  
Intermitente yo-yo 1774 ± 532 m  
Cmj 26,1 ± 4,8 y 51 ± 5 cm





## Aspectos técnicos e táticos

Nos concentramos nos dois primeiros tópicos deste capítulo, na caracterização do jogo e nas demandas fisiológicas das jogadoras de futebol. Entretanto, de forma a caracterizar totalmente o jogo, a partir de agora vamos nos concentrar nos aspectos técnicos e táticos da equipe, para que seja possível treinar cada vez mais especificamente com a realidade do jogo. Lembrando sempre que os resultados dependem das características de cada equipe em relação ao sexo,

idade, nível competitivo, entre outros; muito importante para observar sua realidade e se adaptar às características de suas jogadoras. Os dados apresentados são importantes para referências gerais e conhecimento do esporte como um todo e sua evolução. Além disso, os dados sobre a parte técnica e tática servem como opções para os tipos de análises que podem ser realizadas em diferentes projetos e níveis.

Falando especificamente da parte técnica, no futebol feminino se faz um maior número de passes em comparação ao dos homens durante uma partida, porém, a eficácia dos passes é menor do que em relação ao percentual feito pelos homens. Além disso, as mulheres também procuram realizar passes mais longos (> 10 metros) e perpendiculares. No entanto, quando se compara os chutes de longa distância (> 16m), as mulheres têm pontuação inferior à dos homens.

Esses dados são interessantes. No primeiro capítulo deste manual, vimos que em todos os países da América do Sul as competições de futebol feminino começaram na década de 90, muito recentemente, e as competições de base sul-americanas começaram ainda mais tarde, apenas na década de 2000. As competições nacionais de base começaram somente na última década, o que faz com que muitos clubes ainda não tenham categorias de base estruturadas, fazendo com que muitas meninas joguem nas categorias de jovens adultos, pulando muitas etapas da

formação. Esses fatores podem explicar os dados apresentados anteriormente, que mostram a importância do treinamento esportivo para as meninas, principalmente do ponto de vista técnico e tático. Outro fator que pode interferir muito, principalmente no número de passes e eficácia, é em relação à parte física do jogo. Vimos anteriormente que as mulheres realizam menos ações em altas velocidades, tornando o jogo um pouco mais lento, uma das explicações para o maior número de passes durante uma partida.

### PASSES MULHERES HOMENS:

Médio por partida 409 - 376

Eficácia (%) 71,5% - 79,1%

Passes curtos (%) 19,4% - 46,5%

Passes médios (%) 57,6% - 40,7%

Passes longos (%) 23% - 12,8%

Perpendicular (%) 51,3% - 40,9%

Oblíquos (%) 21,4% - 31,5%

Transversais (%) 27,3% - 27,6%



Muito se tem falado sobre a posse de bola nos últimos anos, mas, somente se alguma relação nos proporcionar poucas informações, é que precisamos correlacioná-la com outras variáveis. Olhando apenas para o futebol feminino, nas últimas copas do mundo de futebol feminino foi encontrada uma correlação entre as distâncias percorridas em alta velocidade com o grande número de finalizações, de passes e a maior posse de bola. Informação interessante mostra que quando uma equipe está com a posse de bola, as jogadoras tendem a se movimentar em alta intensidade para criar espaços e se desconectar dos adversários.

É muito importante olhar para os dados sobre os aspectos téc-

nicos e táticos nas diferentes categorias, ajudando a criar um treinamento mais específico em relação à idade da jogadora.

Infelizmente, como já mencionamos, ainda não temos uma categoria de base muito bem estruturada em todos os países da América do Sul, um fator que influencia muito no desenvolvimento do esporte. Nas últimas Copas do Mundo de Futebol Feminino (Adulto, Sub-20 e Sub-17), foi possível observar algumas diferenças técnicas e táticas entre elas. Por exemplo, na categoria Sub-17, as jogadoras fazem menos passes, com menos precisão, e também ocupam uma área menor em campo se comparadas às categorias Sub-20 e adulta.

Este é um resultado esperado, já que os atletas com menos de 17 anos ainda estão em treinamento, cometerão mais erros e fisicamente ainda estão em formação também. No futebol feminino, em vários países, é muito comum observar mulheres com menos de 20 anos que já jogam em times de adultos, o que explica a não diferenciação entre as categorias Sub-20 e de adultos.



# PLANEJAMENTOS DE DESENVOLVIMENTO DO FUTEBOL FEMININO



## Planejamento a longo prazo

*O futebol cresceu exponencialmente ao longo da história tornando-se o fenômeno esportivo mais aclamado e praticado em todo o mundo. Apesar de seu grande sucesso, as barreiras que as meninas e mulheres enfrentam neste esporte persistem assim como seu acesso a posições de liderança.*

O desenvolvimento esportivo, principalmente em esportes com uma trajetória repleta de entraves jurídicos e sociais, como o futebol feminino, não ocorre de forma espontânea. A ação de diferentes organizações esportivas é necessária para implementar medidas transformadoras que permitam que as meninas e as mulheres tenham acesso ao esporte.

O desenvolvimento do esporte pressupõe um aumento no nú-

mero de praticantes e uma melhoria no desempenho esportivo. Portanto, quanto mais meninas e mulheres jogam futebol e melhor seja o rendimento das equipes competitivas, maior o desempenho do esporte.

No caso específico do futebol feminino, além dessas necessidades comuns a todos os esportes, o desenvolvimento também exige uma mudança cultural em relação às questões de gênero.

---

O número de meninas e mulheres que jogam futebol aumentou nas últimas décadas, mas qualitativamente ainda existem muitas barreiras a serem enfrentadas.

---

Os obstáculos vividos pelas jogadoras em relação a contratos formais e patrocínios, assim como por treinadoras e dirigentes em relação à aceitação social, são recorrentes. O Estudo da FIFA de 2014 mostrou que o sucesso internacional das seleções no futebol feminino está relacionado ao desempenho econômico e à igualdade de gênero em cada país. Portanto, para que o futebol feminino se desenvolva, é fundamental avançar em questões como a equidade salarial e a

presença feminina em cargos de liderança.

Em 2017, foi lançada para toda a América do Sul a Liga de Desenvolvimento Evolução Feminina da CONMEBOL, dando início a duas novas competições continentais nas categorias Sub-14 e Sub-16. Essas competições estão enquadradas no Programa Evolução, com o objetivo de fomentar a prática do futebol feminino nos países das dez associações membros da CONMEBOL.

Esses torneios geram mais oportunidades para a implantação de todo o talento que o continente possui. Em sua primeira edição, mobilizou cerca de 40.000 jogadoras nas fases locais e regionais por meio da incorporação de um modelo que permite a inclusão sem restrições, permitindo a participação de equipes de comunidades, escolas e clubes.



Assim, as 10 equipes de cada categoria, dos 10 países sul-americanos, se reuniram em Assunção, no Paraguai, na casa do futebol sul-americano para vivenciar a última fase da competição, que é conhecida como a Festa da Evolução.

A primeira Festa Evolução reuniu 380 jogadoras que vivenciaram a experiência única de jogar 46 partidas. As meninas e jovens dedicaram mais de 12 horas de treinamento no uso das redes sociais e em questões de liderança, e de uma forma muito especial, fazendo amizades com mais de 8 horas de somente integração e diversão.

A massificação do futebol feminino é um compromisso da responsabilidade de todos. A partir Programa Evolução, liderado pelo Departamento de Desenvolvimento, o investimento feito para o desenvolvimento do futebol feminino representa quase 50% dos fundos de investimento destinados ao crescimento do futebol feminino.

Entre 2016 e 2019, o crescimento na Base de Dados do Cadastro de Jogadores foi considerável e essa mudança tem a ver com a mudança de estratégia e a incorporação de categorias menores que incentivam a participação e a

geração de novos espaços para a prática do esporte mais maravilhoso do mundo.

Na América do Sul, a Festa Evolução é uma competição, e um conceito-chave na formação de jogadoras de forma completa, tendo em vista que por trás de cada profissional existe uma pessoa, que deve adquirir os fundamentos básicos de educação para um crescimento saudável dentro do futebol.

Na Confederação Sul-Americana de Futebol, por meio do Programa Evolução, o compromisso é fazer crescer o talento de todas as meninas, mulheres e jovens que vivem e respiram futebol todos os dias.



O desenvolvimento é um processo dinâmico no qual os agentes propõem estratégias e oferecem os recursos necessários para facilitar a entrada, retenção e manutenção dos praticantes no esporte. Portanto, as propostas de desenvolvimento do futebol feminino são baseadas em agentes, estratégias e recursos. As características de cada processo dependem dos aspectos sociais, culturais e econômicos de cada país. Sendo assim, não existe uma forma única de promover o desenvolvimento do futebol feminino, mas diferentes possibilidades que podem ser mais bem adaptadas a cada sistema esportivo.

Os agentes correspondem aos atores presentes no futebol feminino. Por exemplo, em geral os sistemas esportivos são constituídos por clubes e federações, importantes agentes na organização e promoção do esporte de alto rendimento. As escolas, ONGs e organizações do terceiro setor são atores importantes no fornecimento de oportunidades de lazer para meninas e mulheres. Essas instituições desempenham um papel maior ou menor de acordo com cada contexto.

As estratégias são constituídas por políticas esportivas, programas e eventos que podem ser propostos e implementados por organizações esportivas. A escol-

ha de uma ou de outra estratégia dependerá das necessidades de cada contexto. Portanto, para planejar estratégias de desenvolvimento é necessário conhecer adequadamente o ambiente operacional, para que as ações sejam orientadas às necessidades daquela população específica. Por exemplo, países já estruturados em relação ao futebol feminino podem escolher, como estratégia, organizar megaeventos esportivos com o objetivo de aumentar a visibilidade do esporte. Os lugares menos estruturados já podem oferecer cursos de capacitação para treinadores como estratégia para qualificar os profissionais que atuam na modalidade.

Por fim, os recursos incluem os aspectos materiais e humanos necessários ao desenvolvimento do esporte. Para que as meninas e as mulheres possam jogar futebol e aumentar o número de praticantes do esporte, são necessários espaços físicos para a prática esportiva. Para que se desenvolvam como jogadoras,

também são necessários profissionais qualificados, como treinadores/treinadoras, fisiologistas, preparadores/preparadoras físicos/físicas, médicos/médicas, árbitros/árbitras e outros. As competições esportivas são essenciais para que os profissionais se desenvolvam e aprimorem seu desempenho.

Todos esses aspectos constituem os chamados “recursos” necessários para o desenvolvimento do futebol feminino.

Os agentes, as estratégias e os recursos que podem compor o planejamento do desenvolvimento do futebol em diferentes contextos serão explorados a seguir:



Figura 8 - Características do processo de desenvolvimento futebol feminino

# Agentes e ambientes para promover o futebol feminino

Como mostrado anteriormente, todo o processo de desenvolvimento depende dos agentes do sistema esportivo e dos problemas políticos, sociais e econômicos de cada contexto. Conhecer a estrutura política e econômica do país é fundamental para entender a dinâmica do investimento esportivo. Dependendo de cada sistema, organizações públicas e privadas podem ter maior ou menor participação no financiamento do esporte. Além disso, os problemas ideológicos relacionados ao esporte em uma determinada sociedade também são importantes para um plane-

jamento de desenvolvimento. O esporte pode ser usado como um instrumento para atingir objetivos não esportivos, como prestígio internacional e promoção da saúde, ou pode ser visto como um direito de todos os cidadãos. Portanto, a primeira etapa do planejamento é compreender adequadamente as características do ambiente operacional.

Da mesma forma, é necessário conhecer os agentes que compõem o sistema esportivo do país, assim como suas funções. Os sistemas esportivos são geralmente constituídos por as-

sociações continentais (a nível internacional), confederações e federações esportivas (a nível nacional) e clubes esportivos (a nível local). Cada organização representa uma autoridade responsável por propor ações que promovam, desenvolvam e organizem o esporte.

As federações esportivas são as principais responsáveis pela organização e promoção do futebol de alto rendimento para meninas e mulheres.



Cada federação possui uma equipe específica para organizar e promover o futebol feminino.

Estudos recentes mostram que o número de pessoas envolvidas no futebol feminino em uma federação influencia significativa-

mente no sucesso das equipes em competições internacionais a curto e longo prazo (Jacobs, 2014). Portanto, a quantidade e a qualidade dos agentes que trabalham no alto rendimento são decisivas para o sucesso das seleções do futebol feminino.

As escolas, as ONGs, o terceiro setor, as universidades e prefeituras também estão presentes no sistema esportivo do futebol feminino. Cada agente tem um

desempenho superior ou inferior de acordo com a etapa de formação do jogador e o contexto de cada país. Por exemplo, no caso brasileiro, sabemos que o sistema esportivo depende dos clubes esportivos, mas que os governos municipais mantêm os times de futebol feminino mais competitivos. Em contraste, as escolas, assim como amigos e familiares, são os principais responsáveis pela iniciação das meninas no esporte.



## Ações e ferramentas para construir um planejamento

Após conhecer as características políticas, sociais e econômicas do local e os agentes que podem participar de cada etapa da formação das jogadoras, é necessário definir quais estratégias podem ser implementadas para a promoção do futebol feminino. Entre as mais utilizadas no campo esportivo estão

políticas, programas e eventos. No planejamento de uma estratégia, algumas características devem ser levadas em consideração para sua execução, como investimento, duração, agentes, público-alvo e alcance.



Figura 9 - Características das estratégias que podem ser implementadas para desenvolver o futebol feminino

As políticas esportivas são definidas e reconhecidas como situações ou ações específicas relacionadas com a gestão das atividades esportivas para uma determinada população. Nesse sentido, o conceito de política esportiva não é exclusivo dos órgãos públicos, ao contrário, as confederações e federações esportivas são reconhecidas por seu papel quase estatal no desenvolvimento de políticas esportivas a nível internacional, nacional e local.

---

No caso do futebol feminino, as associações continentais, assim como as confederações nacionais de futebol e os clubes esportivos, desempenham um papel importante na proposição de políticas esportivas e, conseqüentemente, no desenvolvimento do esporte.

---

Uma política esportiva implantada recentemente pela CONMEBOL com o objetivo de desenvolver o futebol feminino no continente sul-americano é a obrigatoriedade de as seleções femininas licenciarem os clubes. De acordo com os novos estatutos, a partir de 2019 “o candidato (em licença) deve ter, pelo menos, uma equipe feminina ou juntar-se a um clube que a possua. Além disso, deve ter, no mínimo, uma categoria juvenil feminina ou juntar-se a um clube que a possua.



Em ambos os casos, o candidato deverá fornecer assistência técnica e todo o equipamento e infraestrutura (campo de disputa e treinamento) necessários ao desenvolvimento de ambas as equipes em condições adequadas. Por último, ambas as equipes são obrigadas a participar em competições nacionais e regionais autorizadas pela respectiva associação membro”. Nesta situação prática, a CONMEBOL (agente) utiliza uma política esportiva (estratégia) para promover o apoio técnico, o equipamento e a estrutura (recursos) para a participação das meninas nas categorias de base e das mulheres no esporte de elite (desenvolvimento).

Os programas esportivos geralmente são constituídos por documentos que estabelecem os objetivos a serem alcançados em um determinado período de tem-

po. Os programas podem ter um curto tempo de implementação ou a duração de um ciclo olímpico, dependendo do financiamento e do público-alvo. Podem ser programas locais, regionais ou nacionais, propostos por diferentes agentes, como governos, federações, clubes e escolas.

---

Os programas podem ter mais de um objetivo, como proporcionar oportunidades para meninas e mulheres joguem futebol, promover a formação de treinadores/as e promover a construção de espaços físicos para a prática de esportes, entre outros.

---

Em 2016, foi realizado no Uruguai o Curso CONMEBOL para treinadores/as de futebol feminino, então o primeiro curso da CONMEBOL para jogadoras de futebol em colaboração com a Federação Peruana de Futebol em setembro de 2017. O ano de 2018 foi marcado para cursos realizados em colaboração com a Federação Venezuelana de Futebol e a Federação Equatoriana de Futebol.

Os eventos organizados pelas organizações também podem ser muito variados. Por exemplo, as universidades e federações podem organizar simpósios que reúnam diferentes pessoas envolvidas com o futebol feminino para atualizar esses profissionais.

Da mesma forma que as escolas, as ONGs, as organizações do terceiro setor e os clubes podem promover festivais esportivos que possibilitem a crianças e adolescentes a prática do futebol feminino. Esses eventos podem ser incentivados a nível local, regional ou nacional, dependendo do investimento e da duração.

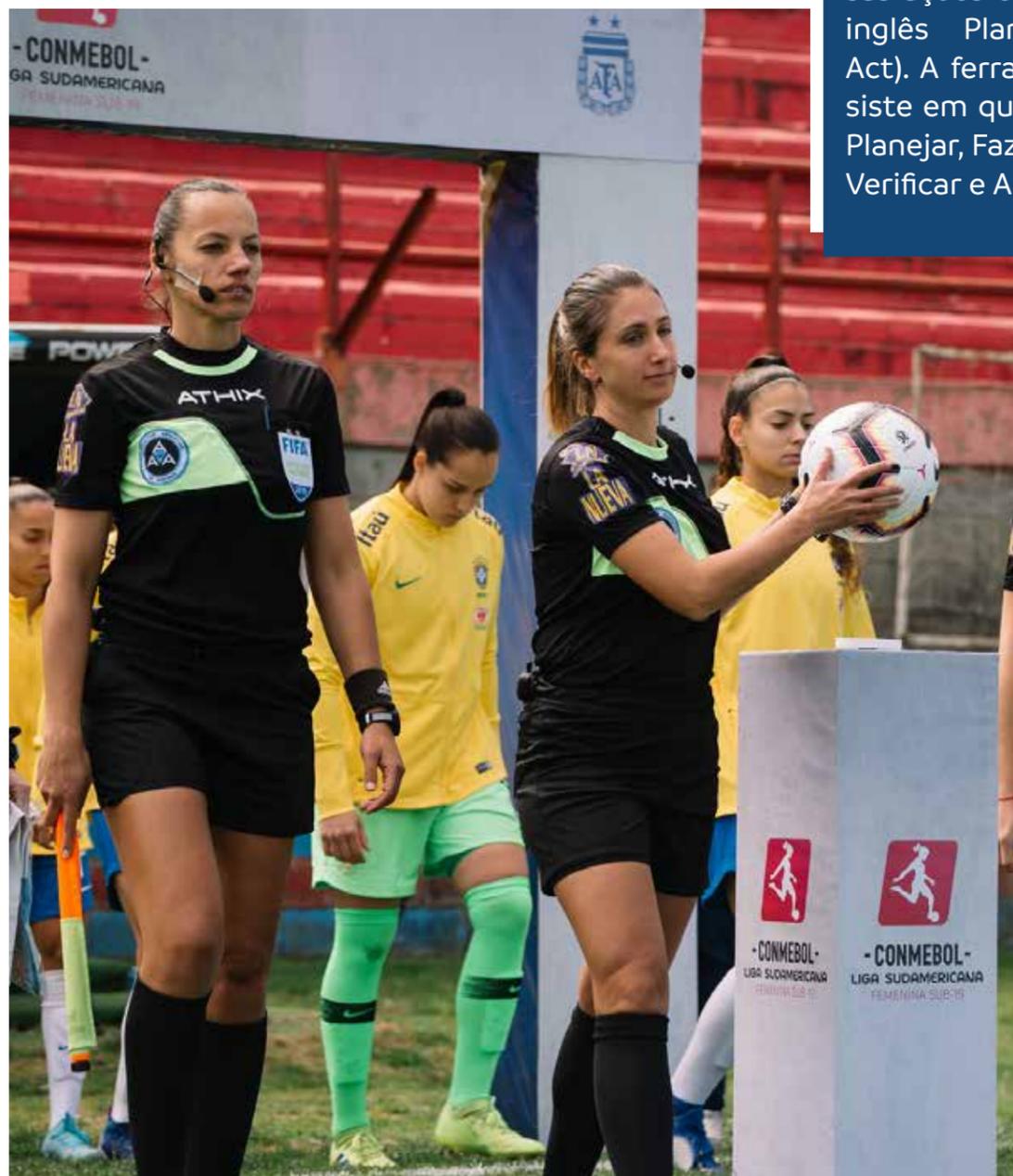
São Paulo (agente) realizou o 1º Seminário do Futebol Feminino (evento) com a participação de representantes da CBF, clubes, prefeitura de São Paulo, jornalistas,

atletas e ex-jogadoras, profissionais envolvidos no futebol feminino e pesquisadores da área (público alvo), com o objetivo de discutir possíveis iniciativas para o desenvolvimento do futebol feminino no estado de São Paulo. O evento teve a duração de um dia (duração) e contou com mais de 70 participantes (alcance). Ao final do seminário, os participantes realizaram uma dinâmica ativa na qual propuseram ações relacionadas à profissionalização, à massificação da prática e à responsabilidade social, atraindo de

jogadores de futebol e treinamentos esportivos e calendário/competições.

A implementação dessas estratégias requer o planejamento e a ação conjunta dos diferentes agentes envolvidos no campo esportivo.

Uma ferramenta que pode auxiliar os agentes esportivos a propor essas ações é o PDCA (do inglês Plan-Do-Check-Act). A ferramenta consiste em quatro etapas: Planejar, Fazer, Executar, Verificar e Agir.



Na primeira etapa, cabe aos agentes conhecer o contexto de seu trabalho e identificar os problemas a serem resolvidos. Com base nas informações disponíveis sobre o contexto de ação, define-se nesta fase a estratégia (política, programa ou evento) a ser desenvolvida, assim como os planejamentos de ação para a concretização dos objetivos.

A segunda fase é a implementação da estratégia, seguida da análise dos resultados obtidos. Portanto, é importante que existam instrumentos para avaliar a eficácia e eficiência do planejamento de ação.

Por fim, é importante que as boas práticas sejam registradas e que os resultados sejam divulgados

por meio de um canal aberto de comunicação com o público.

Nesta fase final, também é importante implementar ações corretivas em relação às ações que não atingiram as metas estabelecidas.



Figura 10 - Características dos quatro passos do Ciclo PHVA: Planejar, Fazer, Verificar e Agir



## Implementação de estratégias para promover o futebol feminino

Ao longo do texto, várias possibilidades foram apresentadas para desenvolver o futebol feminino nos diferentes contextos sociais, políticos e econômicos da América do Sul. Com esse propósito é que a CONMEBOL procura desenvolver o futebol feminino em todo o continente, massificando-o a nível sul-americano, aumentando a participação, suas capacidades técnicas e de infraestrutura, assim como os incentivos dentro e fora do campo, respeitando as características e particularidades de cada país. Pensando no

desenvolvimento de longo prazo do futebol feminino, a CONMEBOL propôs o Programa Evolução em 2016. Desde 2017, o programa realiza ações em conjunto com as associações membro com o objetivo de formar treinadores/as que atuem no futebol feminino. A partir de 2018, a federação continental passou a promover competições esportivas para as categorias de base, Sub-20 e Sub-17, com o objetivo de promover a participação das meninas no esporte.

---

Em 2019, a CONMEBOL promoveu a elaboração de manuais de futebol masculino e feminino com o objetivo de fornecer informações para auxiliar a prática esportiva dos profissionais envolvidos no futebol sul-americano.

---

## O Regulamento de Licenças de Clubes no futebol feminino é aprovado

---

Em 2019, mais de 20.000 novas jogadoras foram inscritas em todo o continente e mais de 640 capacitações foram realizadas para árbitras e diretoras técnicas em todos os países associados.

---

Recentemente foi aprovado o Regulamento de Licença de Clubes Femininos que participarão da CONMEBOL Libertadores.

A CONMEBOL, por meio deste regulamento, busca promover um sistema de licenças de clubes como ferramenta de desenvolvimento, que permita promover e acelerar gradativamente o crescimento integral dos clubes participantes da CONMEBOL Libertadores Feminina.

Para isso, foram estabelecidos 5 critérios com requisitos mínimos e graduais que abrangem as dimensões esportiva, administrativa, jurídica, financeira e de infraestrutura.

A definição deste regulamento contou com um trabalho conjunto com a FIFA e os clubes participantes das duas últimas edições da CONMEBOL Libertadores, bem como com as associações membro.





A CONMEBOL está convencida de que este é um grande passo para avançar tanto no desenvolvimento e fortalecimento dos clubes femininos como da competição com o objetivo de alcançar a glória eterna.

Com a criação da Liga de Desenvolvimento Evolução da CONMEBOL, a organização dos torneios juvenis através das federações tem favorecido o desenvolvimento do futebol feminino na América do Sul, chegando às regiões de

cada país, dando mais oportunidades de jogo as nossas futuras estrelas do futebol, a exemplo da equipe étnica Guarani Fortuna do Paraguai. A criação de dois novos torneios da CONMEBOL, como o Liga Sul-americana Sub-19 e o primeiro torneio da Liga Sul-americana de Futebol de Areia Feminino. Durante cada torneio da CONMEBOL, foram realizadas capacitações para treinadores/as de futebol feminino e para as jogadoras.

A participação das embaixadoras do futebol sul-americano nos sorteios da Copa Sul-Americana e da Copa Libertadores masculina deixou clara a estratégia da CONMEBOL em relação ao desenvolvimento do futebol feminino, PROMOVER, FORMAR e FIDELIZAR.



**“Uma folha em branco”**  
**Um convite para as confederações, federações, clubes e demais instituições esportivas para a construção de seu currículo destinado ao futebol feminino**

O que sugerimos agora é que cada clube ou federação descreva cada um dos tópicos abaixo expostos com base em sua realidade. Trata-se de uma folha em branco a ser preenchida de acordo com o contexto e a vocação de cada instituição. Mãos à obra!



A large area of horizontal blue lines on a white background, intended for writing or drawing.



# BIBLIOGRAFIA

# Bibliografía

## Capítulo 2

### A MENINA FUTEBOLISTA

- Carvalhal, M; Vasconcelos-Raposo, J. Diferenças entre géneros nas habilidades: correr, saltar, lançar e pontapear. Motri. (online). 2007.
- Chiavenato, I. (2004). Introdução a Teoria Geral Da Administração (7th ed.). São Paulo: Elsevier.
- Davis, P. Edwards, L. and Fobers, A. Challengings sex segregation: A philosophical evaluation of the football Association's rules on mixed football. 2016
- Gómez, J. La educación física en el nivel primario. Editorial Stadium Buenos Aires, Argentina 1990.
- Hahn, E. (1988). Entrenamiento con niños. Barcelona. Editorial Martínez Roca.
- Hegedüs, J. La ciencia del entrenamiento deportivo. Editorial Stadium. Buenos Aires, Argentina 1988.
- Levermore, R.; Beacom, A. Sport and Development: Mapping the Field. In R. Levermore; A. Beacom (Eds.), Sport and International Development (pp. 1–25). Palgrave Macmillan, London. (2009).
- Manso, Valdivieso, Caballero. Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Editorial Gymos. Madrid, 1996.
- Ré, A.H.N. Crescimento, maturação e desenvolvimento na infância e adolescência: Implicações para o esporte (Growth, maturation and development during childhood and adolescence: Implications for sports practice). 2011
- Robinson, L.; Minikin, B. (2011). Developing strategic capacity in Olympic sport organizations. Sport, Business and Management: An International Journal, 1(3), 219–233.
- Vilhjalmsón, R., & Kristjansdóttir, G. Gender Differences in Physical Activity in Older Children and Adolescents: The Central Role of Organized Sport. 2003

## Capítulo 3

### A MULHER FUTEBOLISTA

- Bermúdez, S. Melo, L. Alzate, D. Evaluación antropométrica y motriz condicional de niños y adolescentes. Primera edición. Comité editorial. universidad de Caldas, Colombia, 2007
- Datson, N., Hulton, A., Andersson, H., Lewis, T., Weston, M., Drust, B. & Gregson, W. Applied physiology of female soccer: An update. 2014
- Dawson, E. & Reilly, T. Menstrual cycle, exercise and health, Biological Rhythm Research. (2009)
- Ford, K. R., G. D. Myer, H. E. Toms, and T. E. Hewett. Gender Differences in the Kinematics of Unanticipated Cutting in Young Athletes. Med. Sci. Sports Exerc., Vol. 37. No. 1, pp. 124-129, 2005.
- Huston, L.J., & Wojtys, E.M. Neuromuscular performance characteristics in elite female athletes. American Journal of Sports Medicine. 1996

- Julian, R., Hecksteden, A., Fullagar, H. H., y Meyer, T. The effects of menstrual cycle phase on physical performance in female soccer players. (2017).
- Kotsan, I.Y. 2002. Aspectos psicofisiológicos del dimorfismo de género en el deporte.
- Malinzak, R.A., Colby, S.M., Kirkendall, D.T., Yu, B., & Garrett, W.E. A comparison of knee joint motion patterns between men and women in selected athletic tasks. 2001
- Mountjoy, M; Sundgot-Borgen, J; Burke, M; Ackerman, K; Blauwet, C; Constantini, N; Lebrun, C; Lundy, B; Melin, A; Meyer, N; Sherman, N; Tenforde, A; Klungland, M; Budgett; IOC consensus statement on relative energy deficiency in sport (RED-S): 2018 update. British Journal of Sports Medicine. 2018
- Ostenberg, A. Injury risk factors in female European football. A prospective study of 123 players during one season. Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports. 2000
- Palacios, S.; Ferrándiz, I.; Orden, V; Orden V. Educación física para el tratamiento de la diversidad. Edición digital. www.uned.es/publicaciones. Madrid 2011.
- Ré, A.H.N. (2011). Crescimento, maturação e desenvolvimento na infância e adolescência: Implicações para o esporte (Growth, maturation and development during childhood and adolescence: Implications for sports practice). 2011
- Saldarriaga, W.; Artuz, M. Fundamentos de ginecología y obstetrician. Universidad del Valle. Cali (Valle, Colombia): Programa Editorial Universidad del Valle, 2010.
- Soboleva, T.S. Sobre los problemas del deporte femenino. Teoría y práctica. 1999
- Willson JD, Davis IS. Lower extremity mechanics of females with and without patellofemoral pain across activities with progressively greater task demands. Clin Biomech (Bristol, Avon). 2008

## Capítulo 4

### ASPECTOS FÍSICOS, TÉCNICOS E TÁTICOS

- Alexander, J.; Hopkinson, T.; Wundersitz, D.; Serpell, B.; Mara, J.; Ball, N. Validity of a Wearable Accelerometer Device to Measure Average Acceleration Values During High-Speed Running. Journal of Strength and Conditioning Research, Volume 30, Number 11, 2016.
- Bergier, J.; Soroka, A.; Buraczewski, T. Diversification of the effectiveness of performance of selected technical elements in female and male football game. 2009
- Buchheit, M. Mechanical determinants of acceleration and maximal sprinting speed in highly trained young soccer players. Journal of Sports Sciences, 2014
- Datson, N., Hulton, A., Andersson, H., Lewis, T., Weston, M., Drust, B. & Gregson, W. (2014). Applied physiology of female soccer: An update.
- Di Salvo, V., Gregson, W., Atkinson, G., Tordoff, P., and Drust, B. (2009). Analysis of high intensity activity in Premier League soccer. Int. J. Sports Med. 30:205-212.
- Krusturup, P.; Mohr, M.; Ellingsgaard, H., et al. Physical demands during an elite female soccer game: importance of training status. 2005
- Mohr, M., Krusturup, P., and Bangsbo, J. (2003). Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. J. Sports Sci. 21:519-528.

- Mohr, M. (2008). Fatigue development in soccer with reference to intense intermittent exercise. Copenhagen, Denmark, ISBN 9878791771163.
- Sakamoto, K; Asai, T. Comparison of Kicking Motion Characteristics at Ball Impact between Female and Male Soccer Players. 2013
- Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C. et al. Physiology of Soccer. Sports Med 35, 501–536 (2005)
- Weineck J. Entrenamiento total. Primera edición. Editorial Paidotribo. Barcelona, España 2005.
- Weineck, J. Entrenamiento óptimo. Edición en castellano Editorial Hispano-Europea. Barcelona, España, 1994.

## Capítulo 5

### PLANEJAMENTOS DE DESENVOLVIMENTO DO FUTEBOL FEMININO

- Bergsgard, N. A., Houlihan, B., Mangset, P., Nodland, S. I., & Rommetvedt, H. (2007). Sport policy: a comparative analysis of stability and change. Butterworth-Heinemann.
- Houlihan, B. (2013). Commercial, political, social and cultural factors impacting on the management of high-performance sport. In P. Sotiriadou & V. de. Bosscher (Eds.), Managing high performance sport (p. 320).
- Jacobs, J. C. (2014). Programme-level determinants of women's international football performance. European Sport Management Quarterly, 14(5), 521–537. <https://doi.org/10.1080/16184742.2014.945189>
- Madella, A., Bayle, E.; Tome, J. (2005). The organizational performance of national swimming federations in Mediterranean countries: A comparative approach. European Journal of Sport Science, 5(4), 207–220.
- Mazzei, L. C. (2015). High-performance Judo: organizational factors influencing the international sporting success. Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, São Paulo.
- Shilbury, D., Popi Sotiriadou, K.; Christine Green, B. (2008). Sport development. Systems, policies and pathways: An introduction to the special issue. Sport Management Review, 11(3), 217–223. [https://doi.org/10.1016/S1441-3523\(08\)70110-4](https://doi.org/10.1016/S1441-3523(08)70110-4)
- Souza Júnior, O. M. de. (2013). Futebol como projeto profissional de mulheres: interpretações da busca pela legitimidade (Football as a career project for women: legitimacy search interpretation). (s.n.). Retrieved from <http://repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/275104>

# Regulamento de Uso de Fundos do Programa Evolução

- ✓ RECURSOS HUMANOS PARA A GESTÃO TÉCNICA DO DEPARTAMENTO DE SELEÇÕES DE BASE  
Regulamento de Uso de Fundos do Programa Evolução: Capítulo 10.1 y 10.2  
Projeto Específico de auxílio para uso operacional e Projeto Específico de apoio às Seleções de Base
- ✓ INFRAESTRUTURA E EQUIPAMENTO TECNOLÓGICO  
Regulamento de Uso de Fundos do Programa Evolução: Capítulo 9
- ✓ INTERAÇÃO E RELAÇÃO COM OS CLUBES  
Regulamento de Uso de Fundos do Programa Evolução: Capítulo 10.4
- ✓ A COMPETIÇÃO COMO PRINCIPAL ELEMENTO DE FORMAÇÃO  
Regulamento de Uso de Fundos do Programa Evolução: Capítulo 10.2 y 10.3  
Calendário esportivo, competição CONMEBOL e FIFA
- ✓ SISTEMA DE SELEÇÃO DE TALENTOS PARA AS SELEÇÕES DE BASE  
Regulamento de Uso de Fundos do Programa Evolução: Capítulo 10.1  
Projeto específico de auxílio para uso operacional e Projeto específico de apoio às Seleções de Base
- ✓ INTER-RELAÇÃO NO PROJETO INTEGRAL COM A SELEÇÃO PRINCIPAL  
Regulamento de Uso de Fundos do Programa Evolução: Capítulo 9





**CONMEBOL**  
**DEPARTAMENTO DE**  
**DESENVOLVIMENTO - 2020**  
**EVOLUÇÃO É CONMEBOL**

Publicação Oficial do Departamento de  
Desenvolvimento da Confederação Sul-  
Americana de Futebol (CONMEBOL)

**PRESIDENTE:**

Alejandro Domínguez Wilson Smith

**SECRETÁRIO GERAL:**

José Astigarraga

**SECRETARIA GERAL ADJUNTA/DIRETORIA**

**JURÍDICA:**

Montserrat Jiménez

**SECRETÁRIO GERAL ADJUNTO/DIRETOR**  
**DE DESENVOLVIMENTO:**

Gonzalo Belloso

**EDIÇÃO:**

Confederação Sul-Americana de Futebol  
(CONMEBOL).

Autopista Silvio Pettirossi y  
Avda. Sudamericana – Luque - Paraguay  
Tel: +595-21/5172000  
www.conmebol.com

**REVISÃO DE CONTEÚDO:**

ECOM Estrategias de Comunicación  
ecomestrategias.com

**FOTOGRAFIA:**

CONMEBOL e Associações Membro da  
CONMEBOL

**DESENHO GRÁFICO E LAYOUT:**

ECOM Estrategias de Comunicación  
ecomestrategias.com

**IMPRESSÃO:**

AGR S.A. Servicios Gráficos  
Julho - 2021

**Direitos do Autor:**

Confederação Sul-Americana de Futebol  
(CONMEBOL)

**- CONMEBOL -**  
**EVOLUCIÓN**



[@EvolucionConmebol](#)



[@evolucionconmebol](#)



[@EvolucionCSF](#)