ISSN: 2358-8829

MENINAS NO TATAME: OS DESAFIOS ENCONTRADOS POR MENINAS QUE PRATICAM JUDÔ E KARATÊ NA FUNDAÇÃO GOL DE LETRA (FGL)

Rafael de Menezes [1]
Iara Santos [2]

RESUMO

Introdução: O esporte educacional contempla o desenvolvimento do saber considerando a pessoa única e singular, lidando com o potencial e talento de cada uma, sempre numa perspectiva para o desenvolvimento integral. Os esportes de luta, socialmente foram construídos como práticas, predominantemente, masculina no qual meninas e mulheres que optam por sua prática, frequentemente, enfrentam diferentes formas de preconceitos, decorrentes de estereótipos. **Objetivo:** Descrever as percepções das educandas da Fundação Gol de Letra (FGL), São Paulo, diante das motivações, dos desafios e preconceitos, para a participação e permanência nas aulas de judô e karatê. **Metodologia:** O presente estudo trata-se de uma pesquisa descritiva com uma amostragem por conveniência de educandas praticantes de Judô e Karatê, do qual foram selecionadas 15 meninas com idade entre 15 e 21 anos, com pelo menos 6 meses de prática. Foi encaminhado um questionário que buscou avaliar as percepções que elas apresentam diante das motivações e os impactos positivos e negativos enfrentados para praticar tais modalidades. **Resultados:** Os resultados apontam que 43% delas afirmam que a curiosidade foi o fator impulsionador para a entrada nas modalidades, seguido de defesa pessoal, 26%, e a busca por autoconfiança, 17%. Os benefícios apontados são: melhora no condicionamento físico, redução do estresse e da ansiedade, o aumento do humor e da autoestima. Para elas mesmo tendo o conhecimento técnico, os preceitos filosóficos das artes marciais e os princípios FGL se sobressaem sobre a violência, mas afirmam que já presenciaram e ou vivenciaram preconceitos por praticarem uma luta. **Conclusões:** Diante dos resultados podemos afirmar que na FGL, as modalidades de lutas, garantem uma educação integral e inclusiva, demonstrando às meninas a importância de se fortalecerem diante dos desafios presentes no esporte e na sociedade, contribuindo na construção de uma sociedade que não permite que o preconceito, a discriminação e a violência de gênero sejam perpetuadas.

Palavras-chave: Esporte Educacional, Educação Integral, Esportes de Combate, Gênero, Preconceitos.

[1] Educador de Esportes da Fundação Gol de Letra - SP, rafael.menezes@goldeletra.org.br
[2] Educadora de Esportes da Fundação Gol de Letra - SP, iara.santos@goldeletra.org.br

ISSN: 2358-8829

INTRODUÇÃO

O esporte ocupa um lugar central nas culturas contemporâneas, estando presente em diferentes espaços sociais, como escolas, comunidades, espaços de lazer e grandes eventos midiáticos. As experiências esportivas vivenciadas durante a infância e a juventude podem contribuir para a construção de valores, identidades, vínculos e formas de convivência social.

Nesse sentido, compreender o esporte como fenômeno social e cultural permite reconhecer que sua prática ultrapassa os aspectos técnicos e motores, envolvendo relações, significados e diferentes formas de participação social (FGL, 2026).

A Fundação Gol de Letra (FGL), é uma instituição do terceiro setor que desenvolve aulas esportivas voltadas à educação integral. Em sua proposta metodológica, o esporte é utilizado como uma possibilidade de aprendizagem e desenvolvimento, articulando as experiências corporais a dimensões sociais, culturais e relacionais.

Nesta conjuntura, as modalidades de lutas podem ampliar as experiências corporais de meninas, adolescentes e mulheres. Além da aprendizagem dos aspectos técnicos, o judô e o karatê podem favorecer o desenvolvimento da autonomia, da confiança, da convivência e do reconhecimento das próprias capacidades. Entretanto, a participação feminina nessas modalidades ainda é atravessada pelas violências de gênero, o que torna necessário compreender como meninas e mulheres vivenciam espaços esportivos.

Considerando que as lutas foram historicamente constituídas como espaços predominantemente masculinos, torna-se relevante investigar os fatores que podem favorecer ou dificultar a presença feminina nessas práticas. Compreender as percepções das educandas permite identificar suas motivações, desafios e experiências, contribuindo para a reflexão sobre estratégias pedagógicas que favoreçam ambientes mais acolhedores, seguros e inclusivos para meninas e mulheres no esporte.

Portanto, o objetivo deste estudo é descrever as percepções das educandas praticantes das modalidades de judô e karatê da Fundação Gol de Letra (FGL), em São Paulo, considerando suas motivações, experiências, desafios e percepções acerca dos preconceitos relacionados à participação e à permanência nas aulas dessas modalidades.

ISSN: 2358-8829

METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma pesquisa descritiva, na qual foram levantados questionamentos de forma transversal, características dos sujeitos envolvidos sem a interferência do pesquisador.

Amostra e procedimento

A instituição é uma organização sem fins lucrativos instituída em 1998 e, portanto, atua há 28 anos no 3º setor, com uma unidade na zona norte de São Paulo (SP) e outra unidade na zona central, região portuária, do Rio de Janeiro (RJ).

Com uma proposta de educação integral associada à dupla proteção (educação e assistência social), a instituição desenvolve atividades educativas, esportivas, culturais e de formação para o mundo do trabalho com atendimentos às famílias e as comunidades, incluindo crianças, adolescentes, jovens, adultos e idosos.

As aulas propostas na FGL são embasadas na metodologia da instituição que objetiva a educação integral, por meio de seus princípios, aprender, conviver e multiplicar.

Diante deste prisma, a pesquisa contou com a participação de 15 educandas praticantes das modalidades de Judô e Karatê, com idades entre 15 e 21 anos, com pelo menos 06 meses de práticas de uma das modalidades. Estas educandas foram selecionadas por conveniência.

Para a coleta de dados utilizamos um questionário com perguntas abertas e fechadas que buscou avaliar as percepções que estas meninas apresentavam diante das motivações, e os impactos positivos e negativos enfrentados para praticar tais modalidades. O questionário está estruturado em quatro sessões, sendo estas: 1ª sessão – Perfil e Motivações; 2ª sessão – Impactos e Benefícios; 3ª sessão – Desafios e Preconceitos; 4ª sessão – Ambiente e Representatividade.

Foi encaminhado o formulário a 15 educandas, via Whatsapp, e elas responderam de forma individual, sem a interferência do pesquisador. Tivemos o retorno dos 15 questionários enviados

O critério de inclusão para participar desta pesquisa foi:

a) Educandas que realizam as aulas de Judô e ou Karatê;

b) Educandas que estavam a pelo menos 06 meses em uma das modalidades de luta;

c) Educandas que aceitaram voluntariamente participar da pesquisa.

ISSN: 2358-8829

REFERENCIAL TEÓRICO

A pesquisa realizada com as educandas da instituição justifica-se pelo interesse em saber a percepção delas, quanto aos impactos que as lutas trazem para elas, sendo estes impactos positivos e ou negativos e o quanto tais situações são decisivas para a permanência delas em uma modalidade de luta, além de dar voz a elas, uma vez que serão agentes que contribuirão para a melhoria da formação humana e cidadã da nossa sociedade.

Ao reconhecer o esporte como manifestação cultural, a educação física cultural propõe que o ensino das práticas corporais vá além da reprodução técnica de movimentos estimulando a reflexão sobre seus sentidos, suas histórias e as relações sociais que atravessam essas práticas, problematizando as formas como determinados corpos e identidades foram historicamente incluídos ou excluídos das práticas esportivas. (FGL,2026).

A partir dessa compreensão, a Educação Física Cultural propõe que o ensino das práticas corporais ultrapasse a reprodução técnica dos movimentos, estimulando a reflexão sobre seus sentidos, histórias e contextos sociais. Nessa perspectiva, jogos, esportes, danças, lutas e ginásticas são compreendidos como manifestações culturais que carregam diferentes valores, significados e formas de organização social. Assim, o ensino dessas práticas possibilita problematizar as relações de poder e as desigualdades que historicamente atravessam o acesso e a participação de diferentes grupos sociais, considerando marcadores como gênero, raça e classe social (FGL, 2026).

No campo esportivo, as desigualdades de gênero constituem uma questão historicamente presente. Souza e Mourão (2011) e Empodera; ONU Mulheres (2016) destacam que no Brasil especialmente a partir da década de 1930, as mulheres foram submetidas a diversas restrições relacionadas à participação em atividades físicas e esportivas. Neste período grande parte dos esportes não eram considerados adequados às mulheres, uma vez que eram associados à masculinidade e à virilidade, estabelecendo assim diferentes possibilidades de participação para homens e mulheres.

Entre as práticas que sofreram restrições estavam as lutas, Souza e Mourão (2011) destacam a Revista de Educação Física do Exército (REFE), publicada em 1932, que apresentava argumentos contrários à participação feminina nessas modalidades, sob a justificativa de que sua prática possuiria um caráter viril e poderia comprometer atributos associados à feminilidade. Essas concepções contribuíram para a construção de

ISSN: 2358-8829

representações que associavam as lutas ao universo masculino e dificultavam a participação das mulheres nessas modalidades (SOUZA; MOURÃO, 2011; EMPODERA; ONU MULHERES, 2016).

Esse processo também esteve relacionado a dispositivos legais que restringiram a participação feminina em determinadas modalidades esportivas. O Decreto-Lei nº 3.199, de 1941, estabeleceu que não seria permitida às mulheres a prática de esportes considerados incompatíveis com as condições de sua natureza. Posteriormente, em 1965, a Deliberação nº 7 do Conselho Nacional de Desportos regulamentou a proibição de determinadas modalidades às mulheres, incluindo as lutas. Essas restrições permaneceram por décadas e foram revogadas somente em 1979. Souza e Mourão (2011) e Empodera; ONU Mulheres (2016) destacam, ainda, episódios que evidenciam as estratégias utilizadas por mulheres para ocupar espaços esportivos dos quais eram excluídas, como a participação de judocas em competições utilizando nomes masculinos.

Embora essas restrições tenham sido superadas no âmbito legal, seus efeitos históricos ainda podem ser percebidos nas experiências de meninas e mulheres no esporte. A participação feminina permanece atravessada por estereótipos de gênero, falta de incentivo, desigualdade de oportunidades e desconfortos relacionados à ocupação de espaços predominantemente masculinos.

Segundo FGL (2024), desde a infância, meninas e meninos são socializados a partir de diferentes expectativas relacionadas aos comportamentos considerados adequados para cada gênero. Brinquedos, brincadeiras e experiências corporais podem, dessa maneira, contribuir para que meninos e meninas vivenciem e ocupem os espaços sociais de formas distintas, reforçando desigualdades que também se manifestam no campo esportivo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No contexto das modalidades de lutas desenvolvidas na FGL, unidade de São Paulo, especificamente o judô e o karatê, observa-se uma elevada adesão do público feminino. Essas modalidades apresentam-se entre aquelas com maior interesse para a realização de matrículas por parte das meninas, além de apresentarem índices expressivos de permanência. Diante desse cenário, a realização da presente pesquisa com as educandas da instituição justifica-se pela necessidade de compreender suas percepções

acerca dos impactos da prática das lutas em suas trajetórias, bem como os fatores relacionados à inserção e à permanência nessas modalidades.

Buscou-se ainda, identificar os impactos positivos e negativos percebidos pelas participantes e compreender em que medida essas experiências podem influenciar sua permanência na prática esportiva. A investigação também se fundamenta na importância de possibilitar que as próprias educandas expressem suas percepções e experiências, reconhecendo-as como sujeitos ativos no processo de construção de espaços esportivos mais acolhedores, inclusivos e favoráveis à formação humana e cidadã.

O gráfico 01 apresenta os desafios e preconceitos enfrentados pelas meninas para praticarem as modalidades de lutas.



Gráfico 01 – Desafios e preconceitos.

Os resultados indicaram que 82% das participantes já vivenciaram alguma situação relacionada à violência de gênero. Esse dado evidencia que as experiências das educandas com as práticas esportivas não podem ser dissociadas das relações de gênero presentes em seus contextos sociais. Além disso, 31% das participantes relataram ser impactadas pela falta de incentivo para a prática da modalidade fora do ambiente da FGL, indicando que o apoio social e institucional pode constituir um fator relevante para a continuidade da participação esportiva.

Em relação às questões associadas à feminilidade, 27% das participantes afirmaram perceber impactos desses aspectos sobre sua prática esportiva. Esse resultado sugere que as expectativas e construções sociais relacionadas ao que é considerado adequado ou esperado para as meninas podem interferir em sua relação com as modalidades de luta. Soma-se a isso o fato de que 19% das participantes relataram ter se

sentido desconfortáveis por considerarem as lutas um ambiente majoritariamente masculino, enquanto 12% afirmaram sentir ou ter sentido desconforto em razão da baixa presença de meninas nesses espaços. Esses dados apontam para a influência da representatividade e da composição dos ambientes esportivos sobre a percepção de pertencimento das educandas.

No estudo de Mariano et al. (2021) ao questionar alunos do 3º ano do ensino médio sobre a participação de meninas nas aulas de luta, se era um fator positivo ou negativo essa participação, 80% dos meninos acreditavam que era negativo essa participação das meninas nas aulas de lutas. Porém após 06 aulas teóricas e 06 práticas, com intervenções dirigidas e intencionais sobre a temática, esta percepção passou para 100% positivo o entendimento de que as meninas deveriam participar das aula, demonstrando o quanto essa participação é enriquecedora para todo o grupo.

Os resultados, quanto aos desafios e preconceitos deste estudo, vão ao encontro do estudo de Bernabé et al (2023) que ao entrevistar lutadoras de jiu jitsu, também relataram obstáculos semelhantes, demonstrando assim um ambiente hostil para as mulheres, uma vez que há uma hegemonia masculina, além da associação da modalidade de luta ser algo viril além da masculinização das mulheres.

No estudo de Lima, Ferreira, Rufino (2024), após fazerem uma revisão bibliográfica, sobre relações de gênero no judô, encontraram na literatura relatos de mulheres que estão nas artes marciais e que sofreram diversos tipos de preconceito, não só no Brasil, mas em outros locais do mundo, como Bélgica, Grécia e Finlândia.

> “Desta forma, não importa o nível de habilidade das mulheres, suas competências técnicas ou seu grau de instrução, o fato de serem mulheres parece ser um distintivo para sua exclusão da prática das artes marciais”. (LIMA, FERREIRA, RUFINO, 2024, p 159),

Já o gráfico 02 nos apresenta às motivações e os impactos e benefícios, percebido pelas meninas ao praticarem o Judô e o Karatê.

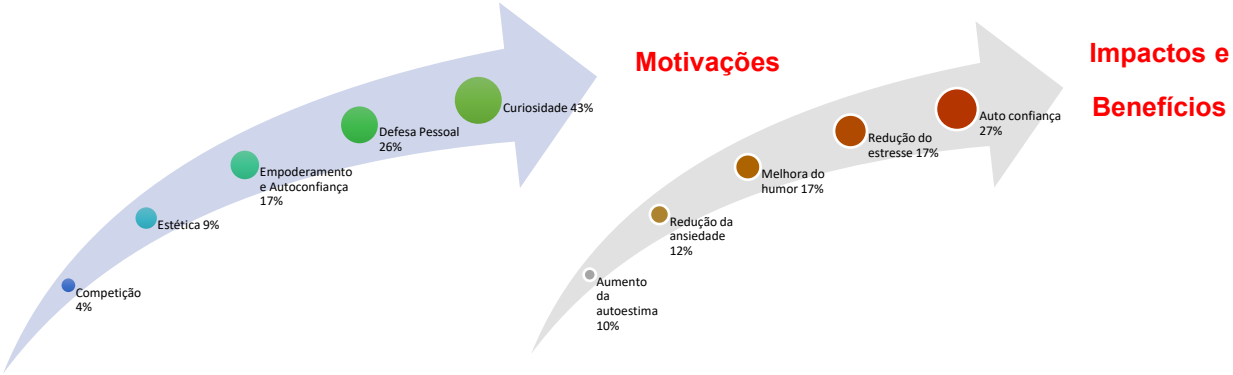


Gráfico 02 – Motivações, Impactos e Benefícios

Para o início e a permanência na prática das lutas, no qual 43% das participantes relataram ter ingressado na modalidade por curiosidade, enquanto 26% apontaram o interesse em aprender a se defender. Outros 17% relataram perceber melhorias relacionadas ao empoderamento e à autoestima, seguidos por 9% que indicaram fatores estéticos como motivação e 4% que apontaram o interesse em competições.

Esses resultados demonstram que a inserção das meninas nas modalidades de luta está associada principalmente a fatores relacionados à curiosidade, à busca por conhecimentos de defesa pessoal e ao desenvolvimento pessoal.

Ferretti e Knijnik (2007) em sua pesquisa com lutadoras universitárias, corrobora com o nosso estuda, uma vez que as mulheres não tem a competição das lutas como foco principal, mas sim ligadas a atividade física e estar bem com o próprio corpo.

Por fim, no que se refere aos impactos percebidos pelas participantes, 27% relataram melhora na autoconfiança, enquanto 17% identificaram melhora no humor e redução do estresse. Além disso, 12% das participantes afirmaram perceber redução da ansiedade e 10% relataram melhora na autoestima. Esses resultados indicam que a prática das lutas pode ultrapassar os aspectos relacionados ao desenvolvimento físico e técnico, apresentando possíveis contribuições para dimensões emocionais e psicológicas das participantes.

CONCLUSÃO

Os resultados deste estudo evidenciam que a FGL constitui um espaço de educação integral e inclusiva por meio das práticas esportivas, em especial as lutas, possibilitando às educandas ampliar seus conhecimentos, desenvolver novas perspectivas

e estabelecer relações entre os princípios e filosofias presentes nas modalidades e suas experiências cotidianas.

Nesse contexto, as práticas de judô e karatê, articuladas à metodologia da FGL, apresentam-se como possibilidades pedagógicas que ultrapassam o ensino dos aspectos técnicos e esportivos, contribuindo para o desenvolvimento integral das meninas e para a construção de diferentes formas de compreender e se relacionar com o mundo.

Os achados também apontam que a participação nas modalidades de luta pode contribuir para o fortalecimento das meninas diante dos desafios sociais relacionados às desigualdades de gênero. A participação nas modalidades citadas mostrou-se como um espaço de desenvolvimento de autonomia, pertencimento e reconhecimento de suas próprias capacidades, ao mesmo tempo em que possibilita a construção de ferramentas para o enfrentamento de preconceitos, discriminações e barreiras sociais que historicamente atravessam a participação feminina no esporte, particularmente nas práticas de luta.

Dessa maneira, os resultados reforçam a importância de compreender as lutas como espaços educativos capazes de contribuir para o desenvolvimento integral das meninas. Ao mesmo tempo, os dados relacionados à violência de gênero, à falta de incentivo externo e ao desconforto diante de ambientes predominantemente masculinos evidenciam a necessidade de estratégias pedagógicas que promovam maior acolhimento, representatividade e segurança para a participação feminina.

Nesse sentido, a construção de ambientes esportivos nos quais as educandas possam expressar suas percepções, participar das decisões e reconhecer-se como pertencentes ao espaço constitui um elemento relevante não apenas para favorecer o ingresso, mas também para fortalecer a permanência e a participação das meninas nas modalidades de luta.

Por fim, destaca-se que a metodologia desenvolvida pela FGL, ao articular as práticas esportivas às dimensões sociais, culturais e educativas presentes no cotidiano das educandas da comunidade da Vila Albertina, amplia as possibilidades de utilização do esporte como ferramenta de transformação social. Assim, as lutas podem proporcionar espaços de aprendizagem, construção de vínculos, fortalecimento da autonomia e enfrentamento das desigualdades de gênero, contribuindo para uma perspectiva de educação integral comprometida com a inclusão, o pertencimento e a garantia do direito de meninas e mulheres ocuparem diferentes espaços esportivos e sociais.

AGRADECIMENTOS

À Fundação Gol de Letra por apoiar e acreditar na realização deste projeto, e a todos que contribuíram de alguma forma para a realização deste trabalho.

REFERÊNCIAS

BERNABÉ, E. G. et al. Educação para o trabalho e esportes: reflexões sobre as relações sociais de sexo/gênero no campo das lutas e artes marciais. **Anais IX CONEDU**. João Pessoa: Realize Editora, 2023. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/98939>. Acesso em: 10 Jul. 2026.

FERRETTI, M. A. C.; KNIJNIK, J. D. Mulheres podem praticar lutas? Um estudo sobre as representações sociais de lutadoras universitárias. **Movimento**, v. 13, n. 1, p. 57–80, 2007. Disponível em: https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/2925. Acesso em: 10 Jul. 2026.

FGL, Fundação Gol de Letra. **Caderno metodológico: educação integral esporte em jogo.** Rio de Janeiro: [s.n], 2024.

FGL, Fundação Gol de Letra. **Caderno metodológico: Jogo aberto Brasil 2.** Rio de Janeiro: [s.n], 2026.

LIMA, G. A.; FERREIRA, H. S.; RUFINO, L. G. B. **Relações de gênero no judô: uma revisão integrativa**. Ágora para la Educación Física y el Deporte, 26, 2024, p. 144-167.

MARIANO, J. S. et al. Elas podem se machucar: as lutas no combate ao preconceito de gênero na Educação Física escolar. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 3. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/349773912_Elas_podem_se_machucar_As_Lutas_no_combate_ao_preconceito_de_genero_na_Educacao_Fisica_Escolar. Acesso em: 10 Jul. 2026.

SOUZA, G. C.; MOURÃO, L. **Mulheres no tatame:** o judô feminino no Brasil. Rio de Janeiro: Mauad X: FAPERJ, 2011.

EMPODERA; ONU MULHERES. **Guia de Atividades do programa Uma Vitória Leva à Outra (UVLO)**. Rio de Janeiro: Empodera, 2016.