



# ORIENTAÇÕES

## PARA PROMOVER A ATIVIDADE FÍSICA PARA MULHERES EM ESPAÇOS PÚBLICOS URBANOS

*Ideias, recomendações e observações levantadas a partir da comunidade de prática do SWUP*

*The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*



## Introdução

Neste documento, partilhamos ideias, recomendações e observações sobre como melhorar a participação desportiva das mulheres em locais urbanos e como promover um planeamento urbano amigável à sua utilização ao nível das instalações e espaços desportivos ao ar livre.

Os conteúdos contemplando as diversas orientações foram recolhidos durante o trabalho desenvolvido pelo SWUP, um projecto financiado no âmbito do programa Erasmus + da União Europeia, com o objetivo de reforçar a prática física ao ar livre das mulheres. O projeto integra 10 parceiros de sete países diferentes. Cinco dos parceiros, com o apoio metodológico e sob coordenação dos restantes, realizaram inquéritos tendo em vista compreender as barreiras e motivações que as mulheres das suas comunidades enfrentam para serem ativas (ao ar livre). Com base nos resultados dos inquéritos, os parceiros projetaram e implementaram atividades piloto visando a supressão dessas barreiras e, por outro lado, o envolvimento das mulheres na prática do desporto ao ar livre. Foi efetuada uma avaliação coletiva das atividades e partilhados os resultados em relatório próprio. O conjunto de práticas desenvolvidas entre os parceiros do projecto foi alargado e aprofundado com outras actividades, tais como partilha de informações e contributos offline e on-line sobre algumas questões relacionadas com as mulheres, o desporto e os espaços públicos, identificação de boas práticas para fomentar o envolvimento das mulheres na atividade física ao ar livre de todo o mundo, a realização de eventos multiplicadores e a publicação de roteiros com sugestões para implementação nas comunidades locais dos parceiros.

Este documento baseia-se no conhecimento e na troca de experiências decorrente do projeto realizado pelo grupo de trabalho e das publicações daí resultantes. Mais especificamente, baseia-se no relatório de análise<sup>1</sup> (elaborado pelo Instituto Mulier), os Roadmaps<sup>2</sup> (elaborados por cada um dos parceiros locais de projeto SWUP), na avaliação participativa dos programas-piloto do SWUP<sup>3</sup> (elaborado pelo Instituto per la ricerca Sociale-IRS), nos relatórios temáticos<sup>4</sup> (elaborados por cada um dos parceiros locais do SWUP), nos resultados da discussão de ideias promovida na última reunião do projeto, assim como nos contributos de parceiros e entidades externas que participaram no fórum on-line alojado na plataforma do projeto<sup>5</sup> e durante os eventos multiplicadores. Este documento destaca particularmente as principais conclusões da avaliação dos programas piloto incluídos no relatório de avaliação participativa elaborado pelo IRS.

Antes de nos determos sobre o que é necessário para melhorar a participação das mulheres no desporto ao ar livre e promover um planeamento urbano desportivo amigável à sua participação, introduzimos alguns aspetos relevantes que tendem a colocar em causa essa presença.

Tanto o desporto como os espaços públicos são tradicionalmente domínios societais, construídos e dominados pelos homens.<sup>6</sup> Apesar das grandes mudanças que se verificaram, com as mulheres muito mais presentes tanto em espaços públicos como nos desportos de referência, e na maioria das sociedades ocidentais, incluindo os países europeus, a igualdade de género ainda não foi alcançada. Em quase todos os

1 [https://www.swup-project.eu/wp-content/uploads/2018/08/1-SWUP\\_Framework\\_Analysis.pdf](https://www.swup-project.eu/wp-content/uploads/2018/08/1-SWUP_Framework_Analysis.pdf)

2 <https://www.swup-project.eu/roadmaps/>

3 [https://www.swup-project.eu/wp-content/uploads/2019/08/Participatory\\_assessment\\_report\\_FINAL.pdf](https://www.swup-project.eu/wp-content/uploads/2019/08/Participatory_assessment_report_FINAL.pdf)

4 <https://www.swup-project.eu/exchange-reports/>

5 <http://www.swup-project.eu/forum-swup/>

6 Ver, por exemplo, Aitchison (2003), Hargreaves (1994) e Massey (1994).



Estados membros da União Europeia, os homens participam mais em atividades desportivas e recreativas ao ar livre do que as mulheres.<sup>7</sup>

Além disso, as mulheres enfrentam mais e diferentes barreiras (específicas de género) do que os homens.

<sup>8</sup> Em geral, comparando com os homens, as mulheres são menos socializadas em desporto (ao ar livre), experimentam mais restrições de tempo devido a maiores responsabilidades com cuidados infantis e enfrentam maior insegurança em espaços públicos (verdes).<sup>9</sup>

Para promover maior igualdade de género, aumentando as oportunidades das mulheres na participação no desporto/atividade física ao ar livre podem ser adotadas diferentes estratégias. Considerando que a «discriminação sexual direta», ou o tratamento desfavorável em função do sexo, são proibidos em todos os países europeus, são frequentemente permitidas medidas de ação positiva que proporcionam vantagens para os grupos desfavorecidos e, em certa medida, são consideradas necessárias para neutralizar as desigualdades de género historicamente cultivadas. No que diz respeito ao desporto e à atividade física, isto sugeriria que, para além da promoção de espaços desportivos e de atividade física para ambos os sexos, fosse simultaneamente prestada mais atenção para aumentar a participação e a segurança de todas as raparigas e mulheres no desporto/atividades físicas ao ar livre.

Seguem esta linha de pensamento as recomendações comunicadas, reunidas e inscritas neste documento. No primeiro capítulo relatam-se as ideias, recomendações e observações sobre como melhorar a participação das mulheres em atividades físicas ao ar livre, no segundo capítulo centra-se a atenção na melhoria do urbanismo amigável capaz de incentivar as mulheres a praticarem atividades físicas ao ar livre.

## 1. Como aumentar a participação das mulheres em atividades físicas ao ar livre

Os inquéritos relativos às barreiras e motivações para as mulheres ativas (ao ar livre) que foram conduzidos pelos parceiros no início do projeto e a avaliação participativa dos programas piloto sugerem um vasto leque de condições que podem contribuir para melhorar a atividade física ao ar livre das mulheres. Entre as diversas sugestões recolhidas, a personalização das atividades de acordo com as capacidades e necessidades das mulheres e a qualidade das atividades propostas têm uma importância crucial no aumento da valorização dos participantes e no seu envolvimento.

### Personalização das atividades de acordo com as capacidades e necessidades das mulheres

Os programas piloto do SWUP demonstram que, para adaptar as intervenções às necessidades das mulheres, deve ser prestada especial atenção a:

7 Ver Comissão Europeia (2014a, 2014b), Instituto Europeu para a Igualdade de Género (2017), Fenster (2005), Green & Singleton (2006) e o quadro metodológico de análise do projecto SW-UP (SW-UP, 2018).

8 Ver, por exemplo: Aitchison (2003), Beebejaun (2017), Hargreaves & Anderson (2018), Fenster (2005), Scraton & Watson, 1998; <https://urbact.eu/gender-sensitive-public-space-placemaking-and-spatial-justice-through-perspective-gender>.

9 Ver também Davadaki (2016), Dellas & Elling (2018).



- A conciliação de desporto ao ar livre com deveres pessoais, especialmente aqueles que são dedicados à família. Existem diferentes maneiras de responder a essa necessidade:
  - As atividades podem ser programadas para vários momentos do dia a fim de permitir a diferentes grupos de mulheres (por exemplo, mães, trabalhadoras, mulheres aposentadas, etc.) a adaptação às suas tarefas diárias;
  - Providenciar serviços de babysitting nas instalações onde a atividade desportiva ocorre. A maioria dos inquiridos da avaliação ao programa piloto na cidade de Sofia revelaram que praticariam mais desporto se o serviço de acolhimento de crianças fosse prestado continuamente durante todos os eventos desportivos;
  - As atividades podem ser complementadas com aconselhamento médico, de nutrição, etc., respondendo assim à necessidade das mulheres de cuidarem de si com tempo e orçamento muito limitados;
  - As atividades podem ser organizadas próximo da área de residência ou do local de trabalho do grupo alvo. Acerca deste aspeto, o curso do programa piloto na cidade de Corbetta, que se realiza na hora do almoço e perto do edifício da administração pública, teve um sucesso notável, sobretudo entre as mulheres que trabalham nas imediações;
  - As atividades propostas também podem envolver outros elementos da família. Esta última opção, porém, é debatida: de acordo com grupos focais realizados dentro da avaliação participativa, o envolvimento de toda a família em atividades desportivas ao ar livre pode representar um incentivo adicional à prática. No entanto, para algumas mulheres essa solução pode representar um desincentivo, porque não lhes permitirá libertarem-se, por alguns momentos, da pressão a que estão sujeitas em função das suas responsabilidades familiares. Além disso, e em consideração aos resultados obtidos, há mulheres que referem o desconforto de serem observadas pelos homens e, assim, renunciar a participar na atividade. Portanto, a oferta de desporto ao ar livre deve ser variada e deve incluir um leque abrangente de possibilidades, para que as mulheres possam selecionar o mais adequado às suas necessidades e expectativas;
- A promoção da interação social entre os participantes e a criação de um grupo inclusivo com o qual todos os participantes se possam identificar. Na maioria dos programas piloto do SW-UP, a criação de grupos inclusivos de mulheres representou um incentivo para estimular a participação no programa. O papel dos orientadores e professores revelou-se crucial para impulsionar as interações e o espírito de pertença: a maioria dos professores envolvidos nos programas SWUP prestou especial atenção aos grupos que poderiam motivar ainda mais os participantes a manterem um envolvimento constante no programa. Participantes em ambos os programas piloto de Granollers e Corbetta identificaram a existência de um grupo restrito com motivos para comparecer regularmente ao programa. Além da taxa de assiduidade, o proporcionar oportunidades de interação social também pode contribuir para aumentar os recursos de capital social das mulheres apoiando a sua maior participação na vida comunitária e no mercado de trabalho;
- A gratuidade/baixos custos das atividades – isto é particularmente relevante para as mães solteiras, como foi salientado pela experiência do programa piloto em Corbetta. O mesmo programa piloto também mostra que, embora esta medida seja relevante para atrair mulheres, em particular as mães solteiras, não é suficiente para mantê-las envolvidas durante um longo período de tempo;



- A possibilidade de escolher entre diferentes níveis e tipos de atividades. Isto permite que todas as mulheres encontrem uma opção apropriada à sua preparação e condição física, assim como às suas preferências. Na impossibilidade dessas ações, devem ser concedidas instruções para que realizem o mesmo tipo de exercícios, mas com diferentes graus de intensidade, algo que deve ser concedido aos participantes, complementando-se com assessoria personalizada e acompanhamento. Entre as diversas atividades possíveis, é sugerida a oferta de atividades de relaxamento e de combate ao stress, a fim de garantir um momento de calma em oposição à pressão muitas vezes incorporada na rotina diária.

De maneira a melhor adaptar as intervenções às necessidades das mulheres, é importante definir um grupo alvo (ou seja, mulheres, mulheres com filhos, mulheres com doenças crónicas) e envolvê-lo no desenho da intervenção. Além disso, deve ser realizado um inquérito ao grupo alvo, a fim de recolher informações pormenorizadas sobre as suas necessidades. Idealmente, esta pesquisa deve ser conduzida por mulheres particularmente motivadas e selecionadas no grupo alvo, transformando assim o processo de programação numa preciosa ferramenta de sensibilização e empoderamento.

## A qualidade das atividades propostas

A qualidade das atividades propostas foi destacada, em várias ocasiões, pelos entrevistados que participaram na avaliação das atividades piloto. Os inquiridos sublinharam, especialmente, a importância das competências profissionais e humanas dos treinadores/professores destacados para as atividades. As qualidades dos treinadores foram mais apreciadas em programas piloto mais orientados para uma interação adaptada ao aconselhamento o que fez realçar aspetos como a sua capacidade de ajustar-se às necessidades específicas de todos os participantes e criar grupos inclusivos. Além disso, este tipo de atenção focada em cada participante não só melhora a qualidade da atividade física em si, como também fomenta auto estima e a sensação de pertença dos participantes, contribuindo para impulsionar o seu envolvimento constante. Por último, mas não menos importante, um treinador competente também é visto como mais digno de confiança, concedendo um incentivo extra, sobretudo para aquelas mulheres que necessitam sentirem-se mais seguras ou que estão mais reticentes em relação à prática desportiva. No programa piloto que teve lugar na cidade de Sofia, por exemplo, onde o serviço de cuidados infantis foi proposto às mães que estavam a participar nos eventos desportivos ao ar livre, os alunos de 3.º e 4.º ano da licenciatura em educação física e desporto da Academia Nacional do Desporto da Bulgária foram selecionados para assegurar o babysitting. Isto permitiu responder à necessidade de segurança das mães quando se trata de deixar os seus filhos sob supervisão de outras pessoas.

A qualidade das atividades também é aferida pela boa comunicação que se pode estabelecer com as mulheres, nomeadamente, concedendo mais informações e de melhor qualidade. A comunicação deve abranger todos os aspetos relacionadas com a atividade desportiva: as modalidades a praticar, instruções sobre a melhor maneira de praticar a modalidade escolhida e os benefícios que se podem retirar da sua prática, designadamente os que se relacionam com um estilo de vida mais ativo e saudável.

Uma das atividades no âmbito do programa piloto em Guimarães vai nessa direção: na mesma sessão, os participantes descobriram as experiências motivadoras de mulheres em condições especiais (como, por exemplo, mulheres grávidas, pessoas idosas com mobilidade reduzida ou pessoas com cancro) que partilharam a sua



história pessoal, mas também facilitaram a intervenção de profissionais de saúde (médicos especialistas e enfermeiros) assim como de professores de educação física, que apresentaram recomendações e sugestões. O contexto muito informal em que estas experiências ocorreram permitiu maior proximidade entre os participantes e os médicos o que facilitou a partilha e contribuiu para quebrar alguns preconceitos e desfazer pré-concepções.

Um outro bom exemplo é o Fit4Life<sup>10</sup>, um projeto finlandês que combinou sessões de exercício com workshops sobre saúde e nutrição. A proposta de um evento de massas pode constituir uma boa ferramenta para aumentar a sensibilização, especialmente porque permite alcançar não só as mulheres, mas também as suas famílias e amigos. No entanto, é importante que o aumento da campanhas de sensibilizações não se limite a um evento de massas, que se realiza esporadicamente, mas prossiga no sentido de se instituir como uma prática regular da atividade. Para que isso aconteça, é crucial dispor de treinadores muito competentes e bons materiais de comunicação nos lugares onde as atividades físicas podem realizar-se, no sentido de manter as mulheres bem informadas e motivadas.

## Atividades constantes e contínuas

Propor atividades constantes e contínuas, em vez de eventos pontuais, oferece mais garantias para se produzir uma mudança duradoura nos hábitos desportivos das mulheres. Além de introduzir atividade desportiva na rotina dos participantes, permite criar um mecanismo de grupo que promove o envolvimento das mulheres e a sua fidelização à atividade proposta. No caso da iniciativa italiana “Movimenti bancari o bancari em movimento?”<sup>11</sup>, no decurso do projeto, o grupo participante encontrou-se uma vez por semana no âmbito do programa, e agora, mesmo depois do projeto ter terminado, pelo menos 50 pessoas ainda se reúnem regularmente para participar em caminhadas.

As atividades pontuais e isoladas podem ser benéficas no sentido de chamar à atenção das mulheres e suas famílias para os benefícios de se ter um estilo de vida ativo, mas também redirecioná-las para atividades desportivas regulares que são oferecidas naquele momento na sua comunidade.

## Inovação de conceito nos programas

Propor novos tipos de atividades, novas configurações para a prática ou fomentar novas relações interpessoais (como, por exemplo, o caso de pessoas que são treinadas por um de seus pares – vizinhos ou companheiros anteriores) desencadeiam nas mulheres alguma curiosidade em descobrir o programa e participar nele, como foi apontado pela experiência nas cidades de Granollers e Ramnicu Sarat.

## Legitimidade do desporto exterior/atividade física e dos seus organizadores

A legitimidade é um aspeto fundamental para que as pessoas se juntem a uma atividade que está fora daquela que é a norma da sua vida quotidiana. Nos programas piloto do SWUP, os fatores que mais contribuíram para conceder legitimidade às atividades foram os depoimentos confiáveis, quer de participantes, quer de técnicos de saúde e professores de educação física, assim como a chancela de um programa cofinanciado pela União Europeia. Com a presença de participantes que inspiram confiança é desencadeado um efeito de adesão. A exibição do logotipo da UE foi considerada um sinal de qualidade da intervenção.

10 [https://www.swup-project.eu/wp-content/uploads/2018/08/2-SWUP\\_Goof\\_Practices\\_07-2018.pdf](https://www.swup-project.eu/wp-content/uploads/2018/08/2-SWUP_Goof_Practices_07-2018.pdf) p. 23

11 [https://www.swup-project.eu/wp-content/uploads/2018/08/2-SWUP\\_Goof\\_Practices\\_07-2018.pdf](https://www.swup-project.eu/wp-content/uploads/2018/08/2-SWUP_Goof_Practices_07-2018.pdf) p. 11



## Fornecer incentivos morais ou económicos

A atribuição de incentivos morais (prémios ou distinções) ou económicos (descontos, bónus, vouchers para a prática desportiva, acesso a serviços gratuitos adicionais, aconselhamento médico, etc.) como suportes do programa aumentam a participação nas atividades desportivas, como foi disso exemplo a experiência realizada em Guimarães. Os grupos focais com parceiros de projeto mostram, efetivamente, que a provisão de uma oferta (t-shirt) para aqueles que aderiram à caminhada representou um incentivo para o seu envolvimento.

Além dos fatores acima mencionados, e que emergem da pesquisa e da avaliação coletiva, as seguintes sugestões também foram identificadas pela comunidade de prática do SWUP para melhorar a prática das mulheres nas atividades desportivas e físicas ao ar livre.

## Estabelecer parcerias com entidades locais

O estabelecimento de parcerias com entidades locais interessadas no desenvolvimento e suporte da atividade tem sido destacado por todos os parceiros do projeto SWUP. Estas parcerias podem envolver um vasto leque de instituições e organismos, desde escolas, entidades desportivas, hospitais e centros médicos, empresas, associações de inclusão social, igrejas e meios de comunicação social.

As empresas locais, em particular, podem desempenhar um papel importante tanto como fonte de financiamento como também promotores de atividades que estimulam a atividade física dos seus próprios funcionários. Considerando este aspeto, a cidade de Ramnicu Sarat envolveu 10 empresas que agora estão a investir tempo a influenciar os seus funcionários para que apoiem atividades de fomento da prática desportiva e física das mulheres, designadamente organizando atividades desportivas e criando equipas. No projeto italiano “Mamme in bici”<sup>12</sup>, uma empresa privada, a “Lombardo Bike”, doou bicicletas para o projeto. Os recursos remanescentes foram reunidos através de um financiamento colaborativo divulgado nos circuitos locais e redes sociais informais dos próprios organizadores. O “Movimenti bancari o bancari in movimento”, em italiano, envolve a parceria com bancos e instituições do setor terciário e garantiu a maior parte dos participantes. O projeto “The women running network”<sup>13</sup>, envolveu lojas de produtos desportivos que se disponibilizaram a conceder descontos generosos às mulheres que se inscrevessem no programa.

Guimarães destaca a importância de envolver parceiros não apenas para a divulgação, disseminação ou financiamento do evento, mas também para a conceção e programação da atividade. Isso permite reunir diferentes abordagens e vertê-las para o programa final, saindo este muito enriquecido pela diversidade das fontes de informação e, por outro lado, acrescenta responsabilidade aos parceiros no quadro do projeto e no seu desenvolvimento. Também a cidade de Ramnicu Sarat destaca que o envolvimento precoce e constante dos parceiros aprofunda a compreensão das necessidades da própria comunidade.

Em termos gerais, é muito importante combinar os novos programas com iniciativas já existentes e que mobilizam, por diferentes razões, o grupo alvo. Por exemplo, a atividade desportiva que o município de Guimarães propôs perto de uma igreja no final da missa foi muito bem sucedida porque era fácil para as mulheres participarem no serviço religioso e juntarem-se mais tarde à atividade no parque. A fim de encontrar parceiros out-of-the-box o município de Ramnicu Sarat destaca a importância da participação dos promotores

12 [https://www.swup-project.eu/wp-content/uploads/2018/08/2-SWUP\\_Goof\\_Practices\\_07-2018.pdf](https://www.swup-project.eu/wp-content/uploads/2018/08/2-SWUP_Goof_Practices_07-2018.pdf) p. 29

13 [https://www.swup-project.eu/wp-content/uploads/2018/08/2-SWUP\\_Goof\\_Practices\\_07-2018.pdf](https://www.swup-project.eu/wp-content/uploads/2018/08/2-SWUP_Goof_Practices_07-2018.pdf) p. 33



locais que estão envolvidos diferentes atividades e que estão em contacto com os líderes informais da comunidade. Além da avaliação de retorno sobre a atividade, isso permite manter sempre atualizada a agenda comunitária com a ajuda dos principais “mobilizadores” e das eventuais iniciativas em que colaboram.

## Reforçar a autonomia do público alvo

Criar as condições para que as mulheres se tornem independentes na prática desportiva ao ar livre é fundamental para garantir a regularidade dessa atividade nas suas vidas. Entre as estratégias para aumentar a autonomia, os parceiros do SWUP destacam a oferta de tempo de qualidade aos participantes, a criação de um grupo mais restrito de participantes, mas com alto nível de vínculo social e envolver as mulheres na conceção da atividade a propor. A experiência positiva, o vínculo social, o espírito de pertença resultantes dessa estratégia, contribui para entusiasmar e motivar as pessoas no sentido de se reorganizarem nas suas vidas, passando a incluir a atividade física no seu dia a dia. Ter um grupo no WhatsApp também é uma maneira barata de dar aos participantes um espaço de comunicação próprio, além de outras iniciativas.

Os participantes mais motivados podem apoiar aspetos de logística e organização e tornarem-se parte ativa no desenvolvimento do próprio programa (ver, a título de exemplo, “Train the trainer” desenvolvido pelo projeto “Women bike for integration”<sup>14</sup>) ou informalmente, sobre a competências desportivas, pedagógicas e de organização que podem ser necessárias após a conclusão dos programas. O município de Ramnicu Sarat promoveu este processo durante o projeto, dando a alguns participantes a responsabilidade de organizar uma das atividades bimestrais do Women Sport Club. “This mum runs”<sup>15</sup>, no Reino Unido, oferece semanalmente atividades em execução com a ajuda de um “Run angel”, que mais não é do que uma das mães que está qualificada para apoiar a organização da atividade na sua área.

## Sensibilizar os rapazes e os homens para serem respeitosos com as mulheres

Este aspeto, que muitas vezes é negligenciado, surge do reconhecimento de que a desigualdade de género não é apenas um problema de e para as mulheres, mas também é um problema de e para os homens. Como a associação Garance destacou durante o último evento SWUP, é importante colocar o fardo de ajustar a desigualdade de género no ombro daqueles que o cometem, incluindo, naturalmente, indivíduos do sexo masculino. Se, por um lado, o respeito pelas mulheres deve ser ensinado desde muito cedo na infância, é igualmente importante que as faltas de respeito sejam penalizadas ao longo da vida e em todos os campos. De acordo com o parceiro do município de Granollers, ao permitir a participação dos homens nas atividades destinadas a melhorar o estilo de vida ativo das mulheres é uma boa estratégia para convidar os homens a adaptarem-se às necessidades das mulheres e superar os estereótipos. Esta visão é apoiada sobre o reconhecimento de que as atividades só para mulheres podiam reforçar estereótipos de género no papel da mulher na sociedade, ou seja, as mulheres necessitam de intervenções específicas para lidar com a carga familiar e cuidar de si mesmas. No entanto, os programas piloto do SWUP lançam luz sobre o fato de as atividades especificamente adaptadas às necessidades das mulheres representarem uma forma eficaz de colocar as mulheres no desporto e de as manter envolvidas durante um longo período de tempo. Além disso, a discriminação positiva é amplamente reconhecida e utilizada para reforçar a igualdade de género.

14 [https://www.swup-project.eu/wp-content/uploads/2018/08/2-SWUP\\_Goof\\_Practices\\_07-2018.pdf](https://www.swup-project.eu/wp-content/uploads/2018/08/2-SWUP_Goof_Practices_07-2018.pdf) p. 21

15 [https://www.swup-project.eu/wp-content/uploads/2018/08/2-SWUP\\_Goof\\_Practices\\_07-2018.pdf](https://www.swup-project.eu/wp-content/uploads/2018/08/2-SWUP_Goof_Practices_07-2018.pdf) p. 22





A fim de evitar esse risco, os programas piloto devem ser complementados com campanhas de sensibilização sobre a igualdade de género no desporto e toda a esfera de vida e a escolha entre atividades apenas para mulheres ou atividades mistas deve ser debatido regularmente e de acordo com cada situação.

## Estar consciente das diferenças culturais

Frequentemente, as intervenções sociais são muito sensíveis às normas e aos hábitos culturais. Nessa medida, os parceiros sugeriram levar em consideração a apreciação das condições de tempo de um determinado país para se promoverem as atividades desportivas ao ar livre. Por exemplo, os programas piloto de Guimarães e Corbetta registaram um diminuição na participação em atividades ao ar livre durante os períodos de inverno.

## 2. Como melhorar ambientes urbanos tornando-os favoráveis à prática de atividades físicas ao ar livre pelas mulheres

Embora existam inúmeras iniciativas e campanhas de sensibilização para a participação das mulheres no desporto e atividade física, menor atenção tem sido dispensada para projetar ambientes urbanos amigáveis a essa prática no feminino, particularmente, em atividades desportivas e físicas ao ar livre. Seguidamente, apresentam-se recomendações que a comunidade do SWUP identificou para enfrentar este desafio, com particular enfoque nas questões de segurança do local da prática e envolvimento das mulheres no planeamento e no acompanhamento dessas medidas.

### Melhorar a perceção de segurança

Os inquéritos realizados no âmbito do projecto SWUP revelaram que a segurança das zonas exteriores foi considerada particularmente relevante para a prática desportiva. As condições estruturais das instalações (por exemplo, pouca iluminação), a falta de pessoas com quem praticar desporto, o medo dos comportamentos perturbadores (dos homens) são alguns dos factores que contribuem para a sensação de insegurança das mulheres.

A fim de dar resposta aos desafios que resultaram dos inquéritos realizados, entende-se que a melhoria do espaço físico deve ser concretizada tanto ao nível do mobiliário urbano como ao nível da sua utilização e percepções relacionadas com esses espaços e possibilidades de resposta, com o primeiro elemento a reforçar o segundo:

- Introduzindo pontos de SOS, mapas indicando os diferentes circuitos e instalações, pontos de encontro, sinalética de fácil leitura e interpretação, e luzes que podem fazer muito pela perceção de segurança. A questão da iluminação é recorrente na literatura existente. Como resumem os especialistas do Instituto Gehl, “Reforçar com iluminação artificial um espaço pode ajudar este processo [de sentir-se seguro para circular no local público da sua própria comunidade], especialmente quando é desenhado com a colaboração dos membros dessa comunidade. Mas reforçar com iluminação certos locais públicos coloca em causa o que é iluminado ou quem se torna mais visível, e este aspeto pode levantar questões políticas delicadas. A iluminação funciona melhor quando é adequada à



- dinâmica local, e faz com que as pessoas se sintam bem vindas para desfrutar de tempo no espaço público. Inversamente, a iluminação opressiva sufoca a vida pública, levando a maiores graus de alienação e maior percepção de insegurança”<sup>16</sup>;
- Seleccionando peças de mobiliário mais agradáveis e resistentes torna os espaços mais atraentes para serem usados e diminui a sensação de negligência que está, muitas vezes, na base da percepção do medo;
  - Jardinagem e manutenção devem ser preocupação prioritária: lixo, graffiti e equipamento danificado, não só sugerem que o espaço é mal cuidado como possivelmente inseguro. A manutenção é crucial para manter percepções de segurança;
  - Projetando mobiliário urbano e desenhando espaços de lazer e desporto ao ar livre com configurações arquitetónicas que melhorem a visibilidade e reduzam os lugares mais escondidos. Neste sentido, uma das soluções propostas sugere que deve ser reduzida ou removida toda a vegetação obstrutiva e favorecer uma visibilidade ampla a partir de cada ponto do local. No entanto, qualquer medida de segurança deve ser equilibrada com a necessidade e o direito à privacidade. Sugere-se que cada vez que seja necessário implementar medidas desta natureza, todos os aspetos sejam cuidadosamente analisados de acordo com o contexto, com especial atenção aos diferentes tipos de público;
  - Reforçar as oportunidades para praticar atividades físicas e desportivas com companhia. Tal pode ser estimulado pela organização de atividades e programas ao ar livre, apoiando o uso de aplicações (App) reunindo pessoas que pretendam participar juntas numa atividade e disponibilizando equipamentos desportivos ao ar livre que possam atrair as pessoas para a prática desportiva regular nesses espaços ou instalações;
  - Manter o local animado, especialmente se isolado ou geralmente pouco frequentado. Conceder a oportunidade de praticar atividades ao ar livre em grupo, como é o caso de aulas de pilates, yoga, caminhadas, bike cross, e promovendo o uso de instalações desportivas para diferentes tipos de atividades e propósitos, pode revelar-se crucial para tornar o espaço urbano mais utilizado e melhorar a percepção de segurança e atratividade pelos habitantes próximos. Quando a instalação sofre de uma percepção negativa, a organização de atividades desportivas itinerantes, combinando áreas e instalações mais conhecidas, com as menos comuns, (como parques, centros de saúde, locais de trabalho, escolas e sistemas de transporte), pode ser uma maneira de atrair a atenção das pessoas e levá-las a ponderar sobre as suas preferências (com os locais mais conhecidos) e, em seguida, usar essa legitimidade e entusiasmo para apresentá-los a locais menos conhecidos.

Mais informações sobre como criar ambientes de estacionamento seguro próximo de parques e instalações desportivas podem ser encontrados em “Creating Safe Park Environments to Enhance Community Well-ness”<sup>17</sup>, uma publicação que oferece uma ampla gama de recomendações, abordagens e estudos de caso sobre o assunto.

16 <https://gehlinstitute.org/dialogue/lighting-safety-public-life/>

17 <https://www.nrpa.org/contentassets/f768428a39aa4035ae55b2aaff372617/park-safety.pdf>



## Envolver os cidadãos

Para tornar os espaços urbanos mais amigáveis à prática desportiva feminina, é crucial envolver as mulheres e todos os utilizadores das medidas acima mencionadas na sua conceção e manutenção.

Na fase de conceção, envolver as mulheres e todos os intervenientes do recinto desportivo é o primeiro passo para compreender as necessidades e as propostas dos futuros utilizadores, especialmente daqueles que tendem a ser excluídos ou prejudicados. O envolvimento deve assumir diferentes formas e diferentes intensidades de acordo com a importância das partes interessadas. Por exemplo, no caso de instalações desportivas para mulheres, estas podem ser convidadas a participar em sessões de formação e sensibilização onde, juntamente com peritos e supervisores, podem ser conduzidas a identificar necessidades e indicar soluções, enquanto os intervenientes secundários, como outros indivíduos e organizações que utilizam o parque, podem ser envolvidos através de reuniões de consulta.

Independentemente da metodologia utilizada, os parceiros do SWUP destacam dois aspectos cruciais para que o processo de colaboração funcione. O primeiro é que o responsável pelo planeamento da cidade esteja sensibilizado para a utilidade do processo participativo e que se comprometa a incorporar os resultados desse trabalho colaborativo no plano final. A segunda é que as mulheres estejam bem acompanhadas no processo de reconhecimento das suas necessidades. É para responder a este desafio que a associação belga Garance propôs aos habitantes do sexo feminino de Bruxelas uma série de “marchas exploratórias”, acompanhando participantes na identificação das barreiras de género de um parque da cidade<sup>18</sup>.

Um exemplo da integração da perspectiva de género no planeamento urbano é representado pelo município de Viena<sup>19</sup>. Necessidades específicas foram identificadas através de inquéritos, grupos de foco, integrando-se no projeto de implementação alterações sugeridas com base nas necessidades identificadas. As intervenções de teste foram realizadas em toda a cidade, integrando aspetos de género em parques, habitação, design amigável para pedestres e transportes públicos.

De uma forma mais geral, tanto durante o projeto como na fase de monitorização e avaliação, as mulheres foram convidadas a expressar a sua opinião e a sua perspectiva de género. Alguns municípios concedem aos seus cidadãos a possibilidade de comentar as propostas de planeamento urbano no seu website. Ultimamente, têm sido desenvolvidas muitas aplicações (App), grupos no Facebook, foruns online, a fim de sinalizar aspetos de melhoria na cidade e infraestruturas públicas.

## A acessibilidade e a proximidade dos espaços desportivos

Que meios são necessários para chegar ao parque ou instalação desportiva? É fácil? E o percurso para lá chegar é seguro e agradável? Todos estes elementos desempenham um papel crucial na motivação para praticar desporto ao ar livre.

As sugestões seguintes foram propostas pelos parceiros do SWUP, a fim de melhorar a acessibilidade e a proximidade aos locais desportivos ao ar livre:

18 <http://www.garance.be/spip.php?article650>

19 [https://www.swup-project.eu/wp-content/uploads/2019/08/Catalogue\\_of\\_Practices\\_FINAL.pdf](https://www.swup-project.eu/wp-content/uploads/2019/08/Catalogue_of_Practices_FINAL.pdf) P7



- Localizar as instalações desportivas perto das áreas residenciais e de trabalho;
- Assegurar ligação aos espaços desportivos através da rede de transportes públicos, ciclovias e caminhos pedestres. As ligações oferecidas pelos transportes públicos para chegar aos parques de lazer ou instalações desportivas não devem implicar mudanças, devem privilegiar a alta frequência e um tempo de viagem limitado, caso contrário, as dificuldades das mulheres em conciliar a atividade com outros deveres familiares/pessoais podem levá-las a desistir de praticando a sua atividade física e desportiva ao ar livre, sobretudo, para aquelas que enfrentam maiores dificuldades;
- Tornar a viagem para a instalação desportiva ou parque de lazer agradável e segura. Por exemplo, as pessoas podem aceder ao local da prática desportiva através de um caminho inserido na natureza e acessível a partir de vários pontos. Este aspeto não só melhora a qualidade do tempo dedicado às atividades desportivas como diminui as barreiras psicológicas e físicas para aceder ao local;
- Tornar os serviços e benefícios da instalação desportiva ou do parque de lazer bem visíveis. Campanhas de divulgação das instalações e informação sobre as diferentes possibilidades de acesso podem ser determinantes para sensibilizar os moradores sobre a existência daquela instalação ou parque e desconstruir preconceitos relacionados com a sua acessibilidade (ou falta dela). Por exemplo, um painel sinalizando a distância em minutos que falta percorrer para chegar até ao parque, ciclovias bem visíveis ou uma publicação descrevendo o ambiente tranquilo e a biodiversidade do corredor verde que conduz até ao parque, podem contribuir para modificar a perceção de afastamento que as pessoas possam ter em relação a outros espaços.

## Melhorar a diversidade de utilização dos recintos desportivos

Projetar instalações desportivas respondendo às necessidades dos seus utilizadores é crucial para motivar a sua utilização, sobretudo no caso das mulheres com crianças a cargo. De seguida apresentam-se algumas recomendações e sugestões indicadas pela comunidade do projeto SWUP:

- Necessidades básicas como comer, beber, utilizar sanitários e descansar - Para isso é importante que no parque haja, pelo menos, uma fonte de água potável, um bar, serviços de WC adaptados e bancos de diferentes tamanhos e tipos. A instalação de sanitários pode ser assegurada por parceira, por exemplo, com o concessionário do serviço de bar;
- As necessidades relacionadas com a prática de uma atividade desportiva – o trilho de corrida e/ou caminhada deve dispor de um piso adequado, seguro e cuidado, o parque deve contemplar espaços amplos onde as atividades desportivas de grupo possam ter lugar, dispor de vestiários com armários, campos e ringues para jogar desportos coletivos, oferecer equipamentos desportivos que possam ser usados, não somente por homens, mas também por mulheres, crianças e pessoas com incapacidades. O equipamento desportivo deve ser preferencialmente localizado perto do parque destinado às crianças, para que as mães possam praticar alguma atividade enquanto supervisionam os seus filhos, ou então, que na própria instalação seja prestado serviço de apoio e cuidados infantis;<sup>20</sup>
- Disponibilizar uma boa rede wi-fi e de telemóvel, pois a conectividade é um dos serviços mais apreciados pelos utilizadores dos espaços públicos de desporto e lazer e conduzem à sensação da segurança;

20 <https://www.swup-project.eu/exchange-reports/>



- Serviços extra podem ser providenciados, por exemplo, áreas reservadas a animais, piquenique, um quiosque de música ou teatro de rua, são sugestões de diversificação e animação dos espaços de lazer que se tornam úteis para atrair pessoas para o parque.

## Melhorar a aparência física as instalações desportivas e parques de lazer

Atualmente é amplamente reconhecido que os locais desportivos com bom aspeto podem estimular a sua utilização e aumentar a perceção de segurança. Seguidamente, apresentam-se algumas propostas que podem ser colocadas em prática para tornar um espaço de lazer e/ou desportivo ao ar livre mais apelativo:

- Incluir elementos naturais e apoiar a presença de fauna selvagem e/ou autóctone. Árvores, canteiros de flores, lagos, pequenas colinas, arbustos, canais, rios ou ribeiros, quando bem conservados e integrados podem impulsionar a beleza do lugar;
- Colocar mobiliário apelativo e garantir a sua manutenção;
- Manter a limpeza do espaço. Disponibilizar contentores agradáveis à vista para recolha seletiva de resíduos.

## Conclusões

Na atual sociedade europeia, caracterizada por um aumento da inatividade física, o que afeta em particular as mulheres de todas as idades<sup>21</sup>, a par da desigualdade de género ainda existente, a conceção de atividades e ambiente urbanos que incentivem as mulheres a praticar atividade física regular ao ar livre é cada vez mais relevante. Além disso, os benefícios generalizados que recolhem dessa prática permitem abordar diferentes aspetos em simultâneo, da saúde à igualdade de género, das cidades inclusivas à boa governação.

Atividades com qualidade e ajustadas às necessidades das mulheres são, de acordo com a comunidade SWUP, os fatores mais importantes para aumentar a participação das mulheres em atividades físicas e desportivas. De um modo geral, propondo-se atividades divertidas, de contacto interpessoal e de livre acesso, que permitam conciliar o desporto com os deveres profissionais, pessoais e familiares, como demonstraram os programas piloto SWUP, revelam que não só é possível melhorar a prática regular de exercício físico e desportivo, como também é possível aumentar o conhecimento e a sensibilização para os benefícios que a atividade física ao ar livre comporta em termos de melhoria da saúde física e psicológica, auto estima e autonomia, e contribui para ampliar o capital social de cada participante. Todos estes fatores têm efeitos sobre diferentes aspetos da vida das mulheres que vão além da saúde e do bem estar. O aumento da auto estima e da autonomia, juntamente com o bem estar físico e psicológico, pode favorecer um melhor desempenho (no trabalho, nos estudos) a longo prazo. Aumentando o capital social inerente às atividades e ao convívio está-se a contribuir para reduzir o sentimento de isolamento social e a favorecer a participação na vida comunitária.<sup>22</sup>

Estabelecendo parcerias e construindo iniciativas que se possam agregar a atividades já existentes, propondo atividades regulares e originais, oferecer incentivos morais e económicos (motivação, descontos ou

21 Ver Comissão Europeia (2014), OMS (2006)

22 Ver Boom *et. al* (2005); Taylor *et al.* (2015), Holt *et al.* (2009).



vouchers), potenciar a autonomia dos cidadãos e, por último, mas não menos importante, fomentar uma educação de respeito pelas mulheres também são fatores importantes para estas se envolvam mais na prática da atividade desportiva.

A par do tipo e da qualidade das atividades/serviços oferecidos às mulheres, as boas condições e tipologia dos espaços públicos urbanos também desempenham um papel crucial no desenvolvimento dos programas regulares. De acordo com o grupo de trabalho SWUP, o que torna um local amigável para a prática desportiva pelas mulheres é, em primeiro lugar, a segurança. Um equipamento urbano com boa manutenção e a vivacidade dos espaços são fatores fundamentais para torná-los mais seguros e modificar a perceção de segurança do utilizador. Outro aspeto importante é a acessibilidade à instalação desportiva ou de lazer. Este elemento pode ser reforçado aumentando o número de parques perto das áreas residenciais e de trabalho, melhorando a qualidade e a quantidade de meios para alcançar esses locais e desenvolver uma comunicação estratégica que torne esses espaços desportivos mais acessíveis, mais visíveis e mais atraentes ao grande público. Promover a boa aparência e o conforto dos espaços urbanos de lazer e desporto é um importante fator de motivação para as mulheres utilizarem esse local para a sua prática desportiva regular. Por último, envolver as mulheres no planeamento e avaliação das instalações desportivas e de lazer é fundamental para atender às suas necessidades, aumentar a sua consciencialização e exigir espaços urbanos que incentivem à prática desportiva ao ar livre.



## Apêndice

### Consórcio de parceiros do projeto SWUP

Designação	Country	Role
<b>ALDA - European Association for Local Democracy</b>	França	Coordenação do projeto e contributo para as publicações do projeto.
<b>Ajuntament de Granollers</b>	Espanha	Implementação dos inquéritos exploratórios, das atividades-piloto, avaliação coletiva e contributo para o desenvolvimento das publicações do projeto.
<b>Tempo Livre, CIPRL</b>	Portugal	Implementação dos inquéritos exploratórios, das atividades piloto, da avaliação coletiva, do evento multiplicador e contributo para o desenvolvimento das publicações do projeto.
<b>Câmara Municipal de Guimarães</b>	Portugal	Apoio à Tempo Livre no desenvolvimento das atividades e publicações.
<b>Polisportiva Corbetta</b>	Itália	Implementação dos inquéritos exploratórios, das atividades-piloto, avaliação coletiva e contributo para o desenvolvimento das publicações do projeto.
<b>Comune di Corbetta</b>	Itália	Apoio em Corbetta às atividades e organização do evento multiplicador.
<b>Uat Ramnicu Sarat</b>	Roménia	Implementação dos inquéritos exploratórios, das atividades piloto, da avaliação coletiva, do evento multiplicador e contributo para o desenvolvimento das publicações do projeto.
<b>Sofia – European capital for sport</b>	Bulgária	Implementação dos inquéritos exploratórios, das atividades piloto, da avaliação coletiva, do evento multiplicador e contributo para o desenvolvimento das publicações do projeto.
<b>Stichting w.j.h. mulier instituut, centrum voor sociaal-wetens</b>	Holanda	Desenvolvimento dos relatórios de pesquisa (“Towards gender equity in urban outdoor sport spaces”) e contributo para as publicações do projeto.
<b>Istituto per la Ricerca Sociale scarl</b>	Itália	Desenvolvimento do Catálogo de Boas Práticas e do Relatório de Avaliação Participativa; contributo para as publicações do projeto.