

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

Geórgia Laís Bovo

A quadra É DELAS!

Um guia de empoderamento e incentivo a
meninas no esporte através do basquete



Curitiba, 2025

A quadra É DELAS!

Um guia de empoderamento e incentivo a
meninas no esporte através do basquete

Trabalho de Conclusão de Curso para
obtenção do grau em Bacharel em Design
Gráfico, do Setor de Artes, Comunicação e
Design na Universidade Federal do Paraná

Geórgia Laís Bovo
Orientador: Naotake Fukushima

Curitiba, 2025

TERMO DE APROVAÇÃO

Geórgia Laís Bovo

A Quadra é Delas! Um guia de empoderamento e incentivo a meninas no esporte através do basquete

Trabalho de Conclusão de Curso aprovado como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharelado em Design Gráfico, do Setor de Artes, Comunicação e Design da Universidade Federal do Paraná, pela banca composta pelos seguintes professores:

Prof. Naotake Fukushima

Orientador | Departamento de Design UFPR

Profa. Priscilla Lepre

Relatora | Departamento de Design UFPR

Gabriele Vitória

Parecerista | PPG Design UFPR

Curitiba, 03 de novembro de 2025.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à minha família por todo o apoio, e pela oportunidade de poder vir estudar em Curitiba. Mãe e Pai, obrigada por sempre acreditarem nas minhas ideias e projetos, sem vocês nada disso seria possível. Milena, Heitor e Rafael obrigada pela parceria e troca de ideias, Elis, por sempre me lembrar que o mundo pode ser colorido e criativo, e vó e vô, por me mostrarem que a vida vale a pena ser vivida quando é compartilhada com quem amamos.

Obrigada ao meu namorado, aos meus amigos da faculdade e às minhas amigas do basquete, vocês são fonte de inspiração, alegria e energia.

Ao professor Naotake Fukushima, pelas orientações ao longo do ano.

Estendo os agradecimentos a todos que de alguma forma colaboraram para a realização e conclusão deste trabalho.

Muito obrigada!



"A atividade esportiva tem na cooperação possibilidades de formação de seres íntegros, equilibrados, alegres, solidários, criativos, críticos, cientes de suas qualidades e dificuldades, respeitadores dos menos habilitados, sensíveis, com identidade pessoal preservada e cooperativa no coletivo."

De Gáspari; Schwartz, 2001

RESUMO

O presente Trabalho de Conclusão de Curso tem como objetivo desenvolver um guia impresso de incentivo à prática do basquete feminino entre meninas de 11 a 14 anos, utilizando o design gráfico como ferramenta de empoderamento e transformação social. O projeto busca compreender como o design pode contribuir para fortalecer o sentimento de pertencimento, identidade e coletividade entre adolescentes, a partir da representação positiva de meninas no esporte. No método proposto pela IDEO (2014), a pesquisa envolveu revisão teórica sobre esporte e gênero, aplicação de formulários com atletas, entrevistas com especialistas da área e análise de projetos similares. O resultado é um material visual e narrativo acessível, que propõe inspirar e motivar meninas a ocuparem espaços esportivos, valorizando o protagonismo feminino e promovendo a equidade de gênero no esporte escolar.

Palavras-chave: Design gráfico; guia; basquete feminino; empoderamento; adolescência; equidade de gênero.

ABSTRACT

This Undergraduate Thesis aims to develop a printed guide to encourage the practice of women's basketball among girls aged 11 to 14, using graphic design as a tool for empowerment and social transformation. The project seeks to understand how design can contribute to strengthening the sense of belonging, identity, and collectivity among adolescents through the positive representation of girls in sports. Following the methodology proposed by IDEO (2014), the research included a theoretical review on sports and gender, the application of questionnaires with athletes, interviews with specialists in the field, and the analysis of similar projects. The result is an accessible visual and narrative material that aims to inspire and motivate girls to occupy sports spaces, valuing female protagonism and promoting gender equity in school sports.

Keywords: Graphic design; guide; women's basketball; empowerment; adolescence; gender equity.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Representação das ODS 3 e 5	17
Figura 2: Representação das soluções do HCD	20
Figura 3: Representação do fluxo do método HCD	21
Figura 4: Representação gráfica do método que será usado no TCC	21
Figura 5: Matriz CSD inicial	31
Figura 6: Mapa de Stakeholders	32
Figura 7: Representação do formulário aplicado	33
Figura 8: Professora Sônia Delgado durante treino de basquete escolar	37
Figura 9: Entrevista com Jane Moura	38
Figura 10: Entrevista com Gabriela Nascimento	38
Figura 11: Primeiro Similar	42
Figura 12: Segundo Similar	43
Figura 13: Terceiro Similar	44
Figura 14: Quarto Similar	45
Figura 15: Quinto Similar	46
Figura 16: Sexto Similar	47
Figura 17: Matriz CSD final	48
Figura 18: Guia internacional para o Desenvolvimento de Programas Esportivos para Meninas	54
Figura 19: Títulos do projeto e do guia	55
Figura 20: Paleta de cores inicial	56
Figura 21: Paleta de cores final	56
Figura 22: Tipografia Raleway e sua aplicação	56
Figura 23: Tipografia Stora e sua aplicação	57
Figura 24: Tipografia Hustle Bright e sua aplicação	57
Figura 25: Tipografia Jane Austen e sua aplicação	57
Figura 26: Moodboard	58
Figura 27: Primeira ilustração desenvolvida	58
Figura 28: Processo de ilustração	59
Figura 29: Ilustração capítulo 1	59
Figura 30: Ilustração capítulo 2	59
Figura 31: Ilustração capítulo 3	60
Figura 32: Ilustração capítulo 4	60
Figura 33: Ilustração capítulo 5	60
Figura 34: Outras ilustrações desenvolvidas	60
Figura 35: Edições de imagens	61
Figura 36: Elementos Gráficos	61

Figura 37: Boxes	62
Figura 38: Grid aplicado nas páginas	62
Figura 39: Sangria	63
Figura 40: Teste de Cores	65
Figura 41: Alteração de cores	65
Figura 42: Primeiro Protótipo	66
Figura 43: Páginas selecionadas para ajustes	66
Figura 44: Apresentação do projeto para as meninas na testagem	67
Figura 45: Emojis para a testagem	68
Figura 46: Cartaz com as perguntas e interação das meninas com ele	68
Figura 47: Adesivos como lembrança do TCC para as meninas	68
Figura 48: Respostas em emojis para as perguntas	69
Figura 49: Respostas pergunta aberta	69
Figura 50: Primeira versão da capa	70
Figura 51: Testes para a capa	70
Figura 52: Capa final	70
Figura 53: Antes e depois chamada QR codes	71
Figura 54: Números para correção	71
Figura 55: Capa do guia	72
Figura 56: Páginas 2 e 3	72
Figura 57: Páginas 4 e 5	73
Figura 58: Páginas 6 e 7	73
Figura 59: Páginas 8 e 9	74
Figura 60: Páginas 10 e 11	74
Figura 61: Páginas 12 e 13	75
Figura 62: Páginas 14 e 15	75
Figura 63: Páginas 16 e 17	76
Figura 64: Páginas 18 e 19	76
Figura 65: Páginas 20 e 21	77
Figura 66: Páginas 22 e 23	77
Figura 67: Páginas 24 e 25	78
Figura 68: Páginas 26 e 27	78
Figura 69: Páginas 28 e 29	79
Figura 70: Páginas 30 e 31	79
Figura 71: Páginas 32 e 33	80
Figura 72: Páginas 34 e 35	80
Figura 73: Páginas 36 e 37	81
Figura 74: Páginas 38 e 39	81
Figura 75: Páginas 40 e 41	82
Figura 76: Páginas 42 e 43	82
Figura 77: Páginas 44 e 45	83

Figura 78: Páginas 46 e 47	83
Figura 79: Páginas 48 e 49	84
Figura 80: Páginas 50 e 51	84
Figura 81: Páginas 52 e 53	85
Figura 82: Páginas 54 e 55	85
Figura 83: Páginas 56 e 57	86
Figura 84: Páginas 58 e 59	86
Figura 85: Páginas 60 e 61	87
Figura 86: Páginas 62 e 63	87
Figura 87: Páginas 64 e 65	88
Figura 88: Páginas 66 e 67	88
Figura 89: Páginas 68 e 69	89
Figura 90: Páginas 70 e 71	89
Figura 91: Páginas 72 e 73	90
Figura 92: Páginas 74 e 75	90
Figura 93: Páginas 76	91
Figura 94: QR code para acesso ao material final digital	91

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Idade das participantes do formulário	34
Gráfico 2: Idade em que as praticantes começaram a jogar basquete	34
Gráfico 3: Principais barreiras pessoais enfrentadas por meninas na prática do esporte	36
Gráfico 4: Barreiras percebidas por outras meninas para ingressar ou permanecer no esporte	36
Gráfico 5: Principais canais de informação sobre basquete utilizados pelas participantes	37

LISTA DE QUADROS

Quadro 1: Descrição das fases/etapas, técnicas e as ferramentas que serão usadas no TCC	23
Quadro 2: Requisitos do referencial teórico	50
Quadro 3: Requisitos da análise de similares	51
Quadro 4: Requisitos do formulário	51
Quadro 5: Requisitos da pesquisa com professoras	52
Quadro 6: Requisitos da pesquisa com especialistas	52
Quadro 7: Requisitos da pesquisa com atleta	53

SUMÁRIO

1. Introdução | 15

2. Justificativa | 16

- 2.1 Da relevância social do trabalho | 16
- 2.2 Da relevância pessoal do trabalho | 17
- 2.3 Da modalidade de TCC | 18

3. Objetivos | 19

- 3.1 Geral | 19
- 3.2 Específicos | 19

4. Plano Projetual | 20

- 4.1 Inspiração | 20
- 4.2 Ideação | 21
- 4.3 Implementação | 21

5. Referencial Teórico | 24

- 5.1 Síntese do referencial teórico | 24
- 5.2 Esportes na adolescência | 24
 - 5.2.1 Aspectos físicos | 24
 - 5.2.2 Aspectos psicossociais | 25
 - 5.2.3 Meninas adolescentes e os esportes | 25
- 5.3 Basquete e os esportes | 26
 - 5.3.1 O jogo | 26
 - 5.3.2 O esporte e o basquete feminino no Brasil | 27
- 5.4 Design editorial | 28
- 5.5 Design de serviços | 29

6. Ouvir | 32

- 6.1 Matriz CSD - Inicial | 31
- 6.2 Mapeamento de stakeholders | 32
- 6.3 Pesquisa com atletas | 33
- 6.4 Pesquisa com especialistas | 37
- 6.5 Análise de similares | 41
- 6.6 Matriz CSD - Final | 48

7. Criar | 50

- 7.1 Síntese de requisitos | 50
- 7.2 Desenvolvimento do conteúdo do guia | 54
- 7.3 Título | 55
- 7.4 Paleta de cores | 55
- 7.5 Tipografias | 56
- 7.6 Ilustrações e escolhas gráficas | 58
 - 7.6.1 Ilustrações | 58
 - 7.6.2 Imagens | 60
 - 7.6.3 Elementos gráficos | 62
 - 7.6.4 Boxes | 62
- 7.7 Grid | 63

8. Implementar | 65

- 8.1 Teste de cor | 65
- 8.2 Primeiros protótipos | 66
- 8.3 Validação com o público | 66
 - 8.3.1 Individual | 66
 - 8.3.2 Em grupo | 67
- 8.4 Refinamentos | 70
- 8.5 Resultado final | 72
- 8.6 Orçamento | 91
- 8.7 Sugestão de uso | 92

9. Considerações finais | 94

10. Referências | 95

11. Apêndice | 98

- 11.1 Apêndice A: Conteúdo desenvolvido para o guia “A Quadra é Sua” | 98
- 11.2 Apêndice B: Formulário para atletas | 105
- 11.3 Apêndice C: Questionário aplicado na testagem individual | 107
- 11.4 Apêndice D: Termo preenchido pelas atletas para a testagem em grupo | 108

1. INTRODUÇÃO

Segundo o Comitê Olímpico do Brasil (2024) o basquete é um dos esportes mais populares do mundo, sendo praticado atualmente por aproximadamente 300 milhões de pessoas. Do mesmo modo, ele vem ganhando visibilidade no Brasil: de acordo com um estudo do Sports Value (2022) a porcentagem de brasileiros praticantes ativos de basquete saltou de 2% para 8% após a pandemia, e como reflexo a liga brasileira NBB (Novo Basquete Brasil) vem se desenvolvendo, batendo recorde de público e audiência ao longo das temporadas.

Tanto o basquete, como outros esportes vêm sendo cada vez mais utilizados como ferramentas de transformação social de jovens nos países em desenvolvimento (ONU mulheres, 2021). Eles são capazes de quebrar barreiras culturais, incentivar a aceitação e a integração, podendo contribuir para a superação de problemas sociais no país, e além disso, proporcionar saúde física e mental ("O esporte como ferramenta de inclusão social", 2023).

Devido a esses fatores, segundo o Estatuto da Criança e do Adolescente (Brasil, 1990), brincar, praticar esportes e divertir-se são direito da criança e do adolescente.

Esta é uma fase muito importante de contato com atividades físicas devido aos seus benefícios como: desenvolvimento de habilidades físicas como coordenação, capacidades cognitivas, concentração, trabalho em equipe, disciplina e responsabilidade (O esporte como ferramenta de inclusão social, 2023). Por conta disso, segundo Tarcísio Augusto Alves da Silva (2021), geralmente o primeiro contato com esportes acontece durante a educação física nos colégios.

Contudo, a prática de esportes é um desafio entre meninas adolescentes (11 a 17 anos). Múltiplos fatores se unem para que elas tenham menos envolvimento nas práticas e com isso não tenham acesso aos benefícios do esporte (ONU Mulheres, 2021). De acordo com Silva (2021) é possível perceber certa apatia das estudantes nas aulas de educação física motivadas por processos de desigualdade de gênero. Segundo o autor, aspectos como comentários sobre seus corpos e habilidades, e a falta de intervenção de professores nessas situações são fatores relevantes para a exclusão de meninas nesses contextos.

Os esportes e atividades físicas fazem parte de uma construção social, e por consequência, refletem e reforçam desigualdades de oportunidades e direitos, além de naturalizar estereótipos de gênero e preconceitos (ONU Mulheres, 2021). Dessa forma, as meninas tendem a receber menos incentivos sociais para práticas esportivas que os meninos (Altmann et al., 2018) e esse é um fator importante porque a falta de companhia e suporte social diminui a taxa de envolvimento nas atividades (Santos et al., 2010).

A puberdade feminina também é um momento crítico de fragilidade e mudanças corporais, que traz à tona aspectos ainda mais profundos da desigualdade social. A valorização moral dos corpos femininos gera uma preocupação excessiva com a beleza, a necessidade de performar feminilidade e fragilidade, além de preocupações com o suor, ou outros aspectos que atividades físicas têm como consequências (Silva, 2021).

Tendo em vista esse cenário, viu-se a problemática:

Como incentivar adolescentes, através do Design Gráfico, a prática do basquete feminino, auxiliando em suas relações com seus próprios corpos e senso de coletividade a partir dessa prática esportiva social?



2. JUSTIFICATIVA

2.1. Da relevância social do trabalho

A puberdade é um momento de vulnerabilidade marcado por novos desafios, mudanças corporais e sociais. Para as meninas é um momento ainda mais delicado e sensível; nessa fase, elas estão ainda mais expostas a pressões sociais como cobranças para performance de feminilidade, o encaixe nos padrões de beleza impostos através das mídias, além do aumento da objetificação de seus corpos e de assédios. Enquanto isso elas estão se descobrindo, entendendo suas condições físicas e construindo sua identidade no mundo, o que as torna vulneráveis a discriminações e exclusões (ONU Mulheres, 2021).

Segundo a OMS (2017) 81% dos adolescentes (11 a 17 anos) não conseguem atingir os níveis adequados de atividades físicas que seriam cerca de uma hora diária de prática, sendo essa de moderada a vigorosa intensidade. Esses dados ainda são piores para as meninas, uma pesquisa encabeçada por Regina Guthold (2020) concluiu que, no Brasil, 78% dos meninos não atingem a quantidade de prática recomendada, em contraste com 89,4% das meninas que também não atingem.

Outro dado do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), é que na puberdade 49% das meninas abandonam a prática esportiva (IBGE, 2010), e a autoestima de uma menina tende a cair duas vezes mais do que a dos meninos durante essa fase.

Os estigmas e construções sociais, sustentados pelos estereótipos de gênero, configuram o espaço esportivo como um espaço de reserva masculina, gerando desigualdades de oportunidades e direitos, além de reforçar o papel social atribuído às mulheres. Os estereótipos associados à prática esportiva são valores e características associados à imagem masculina, como a força, potência, virilidade, velocidade e postura competitiva, enquanto traços de delicadeza encontrados por exemplo na ginástica, são associados a meninas (ONU Mulheres, 2021).

Isso, muitas vezes, faz com que a percepção de apoio à prática por familiares e amigos seja maior para eles do que para elas, sendo essa uma grande dificuldade encontrada (Martinez de Quel; Fernándezgarcía; Camacho-Miñano, 2010 citado por Altmann et al., 2018).

Segundo o Guia de desenvolvimento de programas esportivos da ONU Mulheres (2021), quando as meninas estão praticando esportes, elas estão desafiando as normas de gênero estabelecidas. Além da participação oferecer a elas oportunidade de desenvolver habilidades como autoestima, conhecimento do seu próprio corpo, coragem para fazer escolhas, tomar iniciativas e fortalecer laços sociais.

O espaço esportivo é um lugar onde elas podem assumir posições de liderança, expressar suas opiniões e ter a percepção de sua própria capacidade. Essas habilidades se refletem em suas vidas cotidianas e então, comunidades são capazes de perceber essas meninas como capazes. Sendo assim, o esporte constitui um recurso para a emancipação de meninas e mulheres na sociedade, ressignificação de papéis de gênero e empoderamento dessas meninas e mulheres (ONU Mulheres, 2021).

Segundo Jane Moura (2023), co-fundadora da Empodera, Organização da Sociedade Civil que promove a equidade de gênero através do esporte, para uma matéria do site catarinas.info: "Só pelo fato das meninas e das mulheres ocuparem esses espaços, elas já estão transgredindo uma barreira e desconstruindo estereótipos".

De acordo com Jane Moura (2023) na mesma entrevista, o primeiro passo para que as meninas se interessem pelos esportes é o incentivo à prática, e o interesse é criado a partir do que as pessoas vivenciam, conhecem, experimentam ou são incentivadas a fazer. Com incentivo, as meninas podem se sentir apoiadas a desenvolverem plenamente seu potencial, gerando empoderamento e contribuindo para a diminuição da desigualdade de gênero, mesmo com todas barreiras encontradas no caminho.

Como reflexo das construções sociais, espaços esportivos estão muitas vezes dominados por meninos, e o design pode auxiliar para que meninas se sintam representadas e empoderadas para ocupar esses espaços. Segundo o Guia para o Desenvolvimento de Programas Esportivos para Meninas da ONU mulheres (2021):

Para criar um programa de esporte efetivo e atrativo para as meninas, é preciso primeiro atentar-se aos desafios por elas enfrentados. Compreender quais são os obstáculos potenciais leva ao desenvolvimento de estratégias eficientes e sustentáveis. O primeiro passo para entender as barreiras que as meninas enfrentam em uma determinada região é perguntar para as próprias meninas como elas se sentem em relação à prática esportiva. Também é importante envolver a comunidade e entender a opinião de responsáveis e líderes comunitários sobre as meninas que praticam esporte.

Dessa forma o design centrado no humano, participativo e inclusivo será um meio para que durante esse projeto seja desenvolvido um guia impresso distribuído para meninas de escolas públicas e privadas sobre o basquete, como jogar e abordar fatos sobre seus corpos, de forma a empoderá-las e torná-las confiantes para que elas pratiquem o esporte. Assim, o guia será um meio para a promoção da igualdade de gênero, transformação social e promoção de saúde e cultura, atendendo dessa forma os objetivos de Desenvolvimento Sustentável 3 (Saúde e bem-estar) e 5 (Igualdade de gênero) da Nações Unidas (Figura 1).



Figura 1: Representação das ODS 3 e 5. Fonte: A autora (2025).

2.2. Da relevância pessoal do trabalho

Este projeto será direcionado ao basquete devido à minha vivência com o esporte. Desde os 11 anos, quando comecei a treinar no colégio, pude perceber as dificuldades que as meninas enfrentam para se envolver nas atividades. Lembro que era um grande desafio motivar outras amigas a participarem e durante treinos mistos, já escutei comentários de meninos sobre o corpo das meninas. Apesar disso, continuei a jogar porque me sentia motivada pelo meu progresso e pelas amizades que fiz ao longo do tempo. Essa conexão com o esporte continuou com o tempo e hoje jogo no time da UFPR.

Vejo como o esporte, especialmente o basquete, foi importante em muitos aspectos da minha vida, principalmente pela criação de uma grande rede de amizades que me fortaleceu muito,

lugares que conheci devido a viagens para jogar, fortificação da minha autoestima, além de me fazer uma pessoa mais saudável física e mentalmente. Só tenho a agradecer aos meios e pessoas que me levaram ao esporte e esse projeto tem o objetivo de também ser um meio para que meninas se sintam motivadas a participarem e viverem o esporte assim como eu tive a oportunidade de viver.

2.3. Da modalidade de TCC

A modalidade desse projeto será teórico-projetual, pois, para alcançar o melhor resultado possível, será necessário desenvolver uma base teórica sobre o tema. Dessa forma, o embasamento vai permitir um entendimento sobre a realidade do público e assim, quais as abordagens mais adequadas para atingir os objetivos do projeto. Por fim, essa fundamentação dará suporte ao desenvolvimento do guia, com elementos do design editorial e ilustrações.



3. OBJETIVOS



3.1. Geral

Desenvolver um guia impresso sobre basquete feminino, composto por elementos do design editorial, de forma a incentivar meninas de 11 a 14 anos de escolas públicas e particulares à prática do basquete, auxiliando-as em sua relação com seus corpos e no senso de coletividade proporcionado pelo esporte.

3.2. Específicos

Compreender como o design gráfico pode ser um meio para gerar confiança, pertencimento e coletividade em meninas adolescentes.

Desenvolver uma publicação que reúna o resultado dessa investigação, articulando conteúdo visual e narrativo acessível ao público-alvo.

Propor um material de fácil reprodução, que possa ser distribuído em escolas, clubes e projetos sociais, ampliando o acesso de meninas ao conteúdo.

4. PLANO PROJETUAL

Como método para o desenvolvimento deste projeto, foi utilizado o proposto pela IDEO (2015), a escolha se deu pela sua abordagem Centrada no Humano, já que o projeto tem a necessidade de ouvir as pessoas, identificar suas necessidades e comportamentos, para assim, gerar o melhor resultado possível. Para sua aplicação, foi utilizado o *toolkit*: "The Field Guide to Human-Centered Design" desenvolvido pela IDEO, juntamente com algumas ferramentas do design de serviços na fase coleta, estruturação e análise de dados.

O processo inicia-se com a identificação dos desejos e necessidades dos usuários através do contato direto com o público. A partir disso, um leque grande de possibilidades e oportunidades criativas serão geradas, as quais serão analisadas através do ponto de vista da viabilidade técnica e financeira. Ao final, as soluções desenvolvidas no contexto do Design Centrado no Usuário (DCU), estarão na intersecção desses elementos, resultando em propostas sustentáveis e com impacto real (Figura 2).

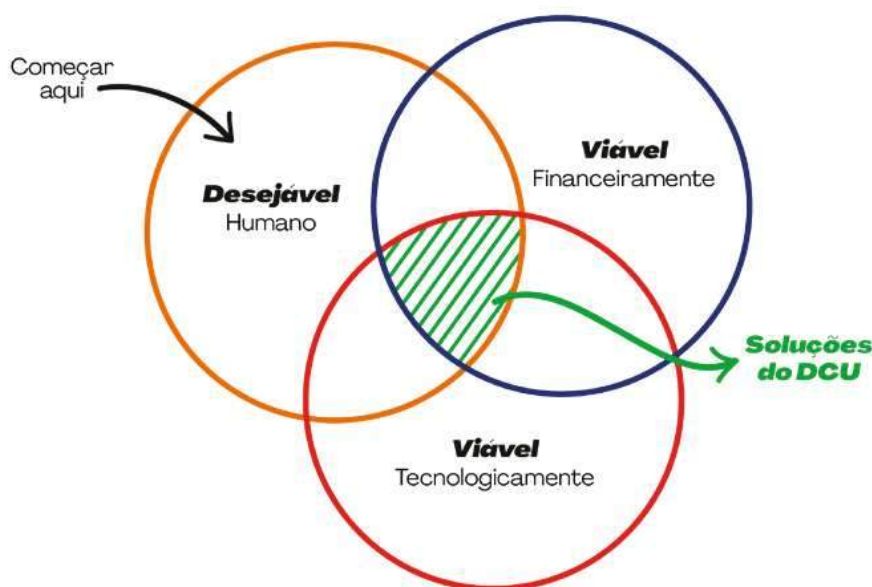


Figura 2: Representação das soluções do HCD. **Fonte:** A autora (2025) adaptado da IDEO (2015).

O Método da IDEO consiste em 3 etapas (Figura 3):

1. INSPIRAÇÃO:

Objetivos: Determinar quem deve ser abordado, ganhar empatia, coletar histórias.

Resultados: Entendimento da história das pessoas, observações sobre a realidade dos membros da comunidade, entendimento profundo das necessidades, barreiras e restrições.

Essa fase requer a observação do mundo através dos olhos das pessoas que o projeto busca alcançar. Para isso, serão realizadas pesquisas qualitativas e quantitativas envolvendo o público e a comunidade do basquete, como professores e jogadoras de outras faixas etárias, esse processo permitirá identificar as necessidades, desejos, aspirações do público, além de apontar oportunidades sociais, políticas, econômicas. Também será possível analisar e mapear a dinâmica das interações entre pessoas, lugares, objetos e instituições.

2. IDEIAÇÃO:

Objetivos: Entender os dados, identificar padrões, definir oportunidades, criar soluções.

Resultados: Geração de soluções e protótipos

Durante a ideação acontecem 4 fases: uma síntese de todos os conteúdos recolhidos na fase da inspiração, identificando oportunidades de design e gerando um brainstorm de diversas ideias de forma ampla, sem restrições. Algumas delas poderão se tornar protótipos que irão tornar as ideias tangíveis, dessa forma, poderá obter feedbacks e continuar refinando o artefato.

3. IMPLEMENTAÇÃO:

Objetivos: Identificar capacidades necessárias, criar um modelo financeiro sustentável, desenvolver a sequência de projetos de inovação, criar pilotos e medir impacto

Resultados: Análise de possibilidade e viabilidade, plano de implementação e aprendizado.

Nessa fase o artefato já estará nas suas versões finais.

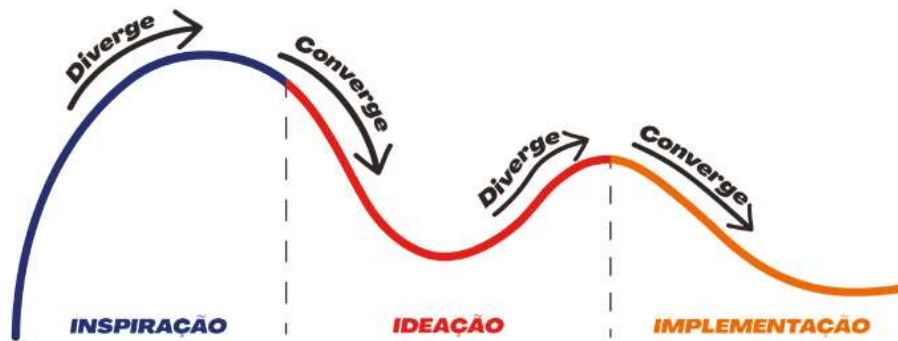


Figura 3: Representação do fluxo do método HCD. **Fonte:** A autora (2025) adaptado da IDEO (2015).

Durante o projeto será utilizada uma versão adaptada do processo para que ele se adapte a um projeto acadêmico e não mercadológico como o da IDEO (Figura 3).

Na versão da IDEO, o último passo do projeto é o plano de implementação, que foi substituído por feedback e refinamentos (Figura 4).



Figura 4: Representação gráfica do método que será usado no TCC. **Fonte:** A autora (2025) adaptado da IDEO (2015).

Na tabela a seguir há uma descrição das técnicas e ferramentas usadas em cada fase do método:

Fase/etapa do diagrama	Técnicas	Ferramentas
Fase 1 - Ouvir – Entender o conteúdo já existente sobre o assunto	Pesquisa bibliográfica e fichamento de textos	Fichas geradas
Fase 1 - Ouvir – Mapear os fatores que precisam ser compreendidos a respeito do público e do contexto	Matriz CSD (certezas, suposições e dúvidas)	Utilização da plataforma <i>Miro</i>
Fase 1 - Ouvir – Identificar os perfis de pessoas e instituições que poderiam ser fontes relevantes de escuta e colaboração	Mapeamento de <i>Stakeholders</i>	Utilização da plataforma <i>Miro</i>
Fase 1 - Ouvir – Compreender como o público no geral se sente e enxerga o problema	Distribuição de formulário quantitativo e qualitativo para atletas de basquete feminino	Plataforma <i>google forms</i>
Fase 1 - Ouvir – Compreender como outros <i>stakeholders</i> enxergam o problema	Entrevistas individuais qualitativas	Roteiro de entrevista, folha para anotação, a plataforma <i>google meet</i> , gravador do celular e o aplicativo <i>whatsapp</i>
Fase 1 - Ouvir – Análise de similares (investigar materiais já existentes sobre o assunto)	Busca de materiais em plataformas e análise qualitativa destes materiais	Buscas nas plataformas <i>pinterest</i> e <i>behance</i>
Fase 2 - Criar – Identificar os requisitos gráficos e de conteúdo para o projeto	Síntese dos conteúdos coletados anteriormente	Plataforma <i>Google docs</i>
Fase 2 - Criar – Desenvolvimento do conteúdo do guia	Escrita através dos requisitos de conteúdo	Plataforma <i>Google docs</i>
Fase 2 - Criar – Desenvolvimento das ilustrações e projeto editorial	Desenvolvimento das ilustrações e diagramação do guia	Softwares <i>Photoshop</i> e <i>Indesign</i>
Fase 3 - Implementar – Teste de cores	Impressão nos papéis escolhidos para o projeto	Impressão
Fase 3 - Implementar – Desenvolvimento do protótipo	Desenvolvimento de um protótipo de alta fidelidade	Impressão e acabamento
Fase 3 - Implementar – Testagem para obtenção de feedbacks	Testagem individual e em grupo	Roteiro de teste, protótipo impresso, celular para registro e materiais para interação do usuário (lâpis, papel, canetinhas)

Fase 3 – Implementar – Refinamentos para o artefato final	Refinamentos	Uso dos softwares usados para produzir o guia
Fase 3 – Implementar – Resultado Final	Impressão da versão final do material	Impressão e acabamento

Quadro 1: Descrição das fases/etapas, técnicas e ferramentas que serão usadas no TCC. **Fonte:** A autora (2025).

5. REFERENCIAL TEÓRICO

5.1 Síntese do referencial teórico

No tópico “Esportes na Adolescência” do referencial teórico será abordado dos benefícios da prática esportiva durante a adolescência. As pesquisas demonstraram que o aspecto físico da atividade é muito importante para o desenvolvimento saudável durante a adolescência, e além disso, o esporte também contribui significativamente para a formação emocional e social de adolescentes, por meio do fortalecimento da autoestima, da formação do senso de coletividade, da disciplina e da autonomia.

No entanto, o esporte ainda é marcado por desigualdades sociais, e o acesso das meninas às práticas esportivas é limitado por barreiras culturais, estruturais e de gênero. Dados demonstram uma alta taxa de meninas desistindo do esporte, sendo a baixa confiança no próprio corpo o motivo principal, isso reforça a importância de materiais direcionados ao incentivo à prática esportiva e ao fortalecimento da autoestima das meninas.

No tópico “Basquete e os esportes” será apresentado o basquete como esporte coletivo, e como ele se destaca por estimular habilidades como tomada de decisão rápida, cooperação e empoderamento corporal. No entanto, o cenário do basquete feminino no Brasil, embora com conquistas históricas importantes, ainda enfrenta dificuldades estruturais e de visibilidade. A ausência de referências acessíveis, aliada à escassez de investimentos, impacta diretamente o número de meninas que permanecem na modalidade. Nesse contexto, o design pode funcionar como uma ferramenta estratégica de transformação.

O design editorial, apresentado no quarto tópico, permite que conteúdos informativos sejam organizados de maneira clara, envolvente, com expressividade e personalidade. Por meio de escolhas tipográficas, hierarquias visuais, imagens e cores, será possível desenvolver o artefato desse projeto, comunicando valores como diversidade, respeito e pertencimento. Nesse sentido, o design gráfico assume um papel estratégico

Somado a isso, o projeto também utilizará como parte do método, ferramentas do design de serviços, último tópico do referencial. O uso de ferramentas como matriz CSD e mapeamento de *stakeholders* contribui para visualizar o ecossistema onde o guia será inserido, considerando os pontos de contato, as barreiras e as oportunidades de engajamento. Essa abordagem torna o projeto mais sensível, eficiente e adaptado às reais necessidades das usuárias.

Dessa forma, o referencial teórico fundamenta a proposta do projeto como uma intersecção entre esporte, empoderamento feminino e design, reunindo subsídios para o desenvolvimento de um guia sensível às dificuldades encontradas pelas meninas e comprometido em propor transformação social.

5.2 Esportes na adolescência

5.2.1 Aspectos físicos

Segundo a OMS (2017), 81% das crianças e adolescentes em fase escolar não atingem os níveis adequados de atividades físicas, que deveriam corresponder a pelo menos uma hora diária de prática. Sendo essa, essencial para o aprimoramento e desenvolvimento do adolescente, nos

seus aspectos morfofisiopsicológicos (Barros, 1993, citado por Vieira; Priore; Fisberg, 2011).

Aliado a uma boa alimentação, o exercício físico é um elemento de grande importância para o crescimento e desenvolvimento normal durante a adolescência, bem como para a diminuição dos riscos de futuras doenças (Carol; Dwyer; 1991, citado por Vieira; Priore; Fisberg, 2011).

Além disso, a participação em atividades esportivas escolares pode conferir habilidades e proporcionar experiências que ajudam na fundamentação de atividades esportivas na vida adulta, contribuindo para diminuir a incidência das doenças cardiovasculares (Houston TK, 2002 citado por Rankings 2005)

O esporte não tem somente benefícios físicos, como também psíquicos e sociais.

5.2.2 Aspectos psicossociais

Barbosa (1991, citado por Vieira; Priore; Fisberg, 2011) apresenta as seguintes vantagens para a prática esportiva especificamente para o adolescente: estimula a socialização, serve como um “antídoto” natural de vícios, ocasiona maior desempenho na busca de objetivos, reforça a autoestima, ajuda a equilibrar ingestão e o gasto de calorias e leva a uma menor predisposição a doenças.

Segundo Huizinga (1993), o esporte possui um caráter lúdico que promove um estado de fluxo, proporcionando prazer, alegria e satisfação ao praticante. Essa alegria surge do entusiasmo pelo esforço e dedicação, estimulando a cooperação e solidariedade. Durante um processo educativo esportivo, esses valores devem ser reforçados de modo a promover convivência, trabalho em equipe e respeito às individualidades (Seybold; 1974 citado por De Gáspari; Schwartz, 2001).

A atividade esportiva tem na cooperação possibilidades de formação de seres íntegros, equilibrados, alegres, solidários, criativos, críticos, cientes de suas qualidades e dificuldades, respeitadores dos menos habilidosos, sensíveis, com identidade pessoal preservada e cooperativa no coletivo, entre outras. (De Gáspari; Schwartz, 2001).

Quando as atividades são cooperativas, emoções positivas são geradas em relação ao outro, deslocando o foco da atitude de derrotá-lo para a ideia de somar a ele, destacando no jogo o valor da vitória associada ao prazer de jogar. Dessa forma, o esporte pode fortalecer os laços no grupo, fabricar símbolos, criar identidade com os outros e formar comunidades (Freire, 1998, citado por De Gáspari; Schwartz, 2001).

Apesar dos inúmeros benefícios físicos, emocionais e sociais proporcionados pelo esporte, estigmas sociais e estereótipos de gênero ainda perpetuam a ideia de que o ambiente esportivo é um espaço masculino. Essa visão contribui para a exclusão de meninas adolescentes, dificultando o acesso delas às oportunidades de desenvolvimento proporcionadas pela prática esportiva (ONU Mulheres, 2021).

5.2.3 Meninas adolescentes e os esportes

Em uma pesquisa realizada por Ewing e Seefeldt em 1989 (citado por Knijnik, Greguol e Santos, 2005) com crianças atletas de esportes escolares e não escolares de ambos os sexos, identificou-se que a principal motivação para a prática esportiva é a diversão. Entre as meninas, “ficar em forma” foi apontado como a segunda principal motivação, enquanto entre os meninos essa ocupou a quinta posição, ficando atrás de motivações como aprender novas habilidades, a excitação da competição e fazer algo em que se é bom. Isso mostra que meninas tendem a ter preocupações estéticas muito mais intrínsecas e sofrem maiores pressões para atingir padrões de beleza do que os meninos.

Um estudo realizado na cidade de Curitiba/PR com 844 adolescentes entre 11 e 17 anos revelou que a média de tempo de atividade física realizada pelos meninos era de $179,8 \pm 185,5$ minutos semanais, enquanto a das meninas era de $113,3 \pm 160,1$. Outro dado revelado na pesquisa foi que 5,24% dos meninos apresentavam insatisfação corporal grave, enquanto entre as meninas esse percentual chegava a 17,83% (Fantineli *et al.*, 2020).

A desistência do esporte nessa faixa etária também apresenta taxas elevadas. Estudos realizados nos Estados Unidos indicam que 35% das crianças e adolescentes abandonam anualmente seus esportes (Pejlichkoff, 1996). Já uma pesquisa realizada pelas marcas Dove e Nike indicou que 45% das meninas entre 11 e 17 anos deixam de praticar esportes, sendo a baixa confiança no próprio corpo o principal motivo.

5.3 Basquete e os esportes

5.3.1 O jogo

Segundo o Comitê Olímpico do Brasil (2025), o basquete foi criado em 1891 pelo professor de Educação Física canadense James Naismith na Associação Cristã de Rapazes de Springfield, Estados Unidos, como uma alternativa de esporte para ser praticado durante o rigoroso inverno da região, sendo portanto, inicialmente praticado em um espaço *indoor*¹.

Inspirado na ideia de jogar objetos da distância em cestos de lixo, ele adaptou uma cesta de pêssegos, pregada em uma pilastra já numa altura de 3,05 m, mantida até hoje. Depois de um tempo o fundo da cesta foi retirado, para evitar que o jogo fosse paralisado a cada arremesso convertido, chegando mais próximo do que conhecemos hoje (Comitê Olímpico do Brasil, 2025).

A modalidade foi ganhando popularidade, e em 1936, foi incluída nos Jogos Olímpicos de Berlim. Atualmente, é um dos esportes mais populares, sendo praticado por mais de 300 milhões de pessoas no mundo. Institucionalmente, o basquete é praticado dentro de uma quadra, conduzido por duas equipes de cinco jogadores cada, sendo o objetivo marcar pontos na cesta dos oponentes e evitar que a outra equipe pontue. O jogo é conduzido por árbitros, oficiais de mesa e um comissário, dura quatro tempos de 10 minutos cada, e ao final, a equipe que marcou mais pontos durante a partida será a vencedora (Confederação Brasileira de *Basketball*, 2022). O jogo é dinâmico, com um alto grau de complexidade, exige de seus atletas autonomia e tomada de decisões em curto período de tempo (Okazaki *et al.*, 2004, citado por Watoniki, 2021).

Segundo Silva e Correia (2008), o basquete, em seus primórdios, desenvolveu-se em instituições de ensino voltadas à elite, o que limitava o acesso à prática esportiva. Principalmente nos Estados Unidos, o racismo também desempenhou um papel significativo na exclusão de comunidades negras e periféricas do esporte.

Como escolas, clubes e ligas eram reservados a uma minoria rica e branca, os jogadores recorriam à prática informal em espaços públicos ou à criação de ligas alternativas e não oficiais. Foi nesse contexto que o *Streetball*, ou basquete de rua, surgiu, desenvolvido de forma integrada ao

1 Praticado em ambiente fechado

universo do *hip-hop*², *rap*³, às manobras do DJ, ao *break*⁴ (a dança de rua) e ao grafite⁵. O basquete de rua é caracterizado pelo seu caráter lúdico, musical, com liberdade de movimento e improvisação (Silva; Correia, 2008).

Hoje, o *streetball*, também chamado 3x3, foi considerado uma modalidade olímpica em 2020, e é jogado apenas em meia quadra, com 2 times de 3 jogadores. As regras do 3x3 são feitas para tornar o jogo mais rápido e empolgante, é marcado por uma atmosfera de muita música e cultura urbana (Confederação Brasileira de *Basketball*, 2022).

Driblar é adequar o *freestyle*⁶ à condição de estar marcado pelo oponente e assim conseguir ludibriá-lo com seus movimentos. (Oliveira Filho, 2006)

5.3.2 O esporte e o basquete feminino no Brasil

No Brasil, existiu um decreto (lei 3.199 de 1941) em vigor até o ano de 1979 que proibia as mulheres de praticarem uma série de modalidades esportivas, como o atletismo, lutas, polo aquático e futebol, modalidades tidas como masculinas, sob justificativa de serem “incompatíveis com a natureza feminina”, essa proibição só foi revogada em 1989 (ONU Mulheres, 2021).

Já o basquete chegou ao Brasil em 1894, trazido pelo americano Augusto Shaw, quando recebeu um convite para ser professor na tradicional Mackenzie College, em São Paulo, momento em que trouxe a bola de basquete e a ideia do jogo (Oliveira Filho, 2006).

Oliveira Filho (2006) destaca que, no Brasil, o esporte se difundiu inicialmente entre as mulheres, o que, devido ao machismo, impediu sua difusão entre os homens. Contudo, o esporte se expandiu, e o primeiro campeonato aconteceu em 1912, as regras foram traduzidas em 1915, em 1922 o time masculino do Brasil se tornou campeão dos Jogos Latino-Americanos, e em 1933 a Federação Brasileira de *Basketball* (FIBA) foi fundada.

O time feminino brasileiro somente conseguiu se destacar em 1991, com o título pan-americano conquistado em Cuba. Logo após, em 1994, conquistaram o ouro mundial na Austrália. Durante a participação em olimpíadas, o time ganhou a prata em 1996 e o bronze nos anos 2000 (Oliveira Filho, 2006).

Desde 2006, quando o time ficou na quarta colocação do mundial, a seleção não obteve grandes resultados (Watoniki, 2021), refletindo na diminuição de praticantes. (Antonelli, 2012 citado por Watoniki, 2021). Então, com o intuito de colaborar para a reestruturação do basquetebol feminino, foi fundada, no ano de 2010, a Liga de Basquete Feminino (LBF, 2018), que enfrenta desafios, visto que, com os resultados negativos do time, há uma grande dificuldade na captação de investimentos e patrocinadores para a área, fazendo com que o número de equipes profissionais não aumente (Guitti; Bastos, 2013 citado por Watoniki, 2021).

2 Movimento cultural que surgiu nos Estados Unidos através de uma troca intercultural de jovens marginalizados do subúrbio de Nova York na década de 1970. O movimento articula diferentes manifestações culturais como a música, a dança e o grafite (PINHO, [s.d.]).

3 Estilo musical que faz parte da cultura hip hop (PINHO, [s.d.]).

4 Estilo de dança urbana (PINHO, [s.d.]).

5 Forma de arte urbana que consiste em desenhos e inscrições feitas em espaços públicos, como paredes, muros, fachadas e ruas.

6 Improviso de rimas e versos sobre uma batida

5.4 Design editorial

Segundo Cardoso (2000) citado por Gruszynski (2015) "O design opera no sentido de dar forma material a conceitos – uma atividade de mediação que historicamente se constitui ligada ao princípio de adequar os objetos a seu propósito", e é nesse contexto que se encontra o design editorial, área de especialização do design gráfico que projeta livros, revistas, jornais e outras peças editoriais que possuem como característica de distinção o volume significativo de informações (Gruszynski, 2015).

Um texto não existe enquanto conteúdo abstrato, precisa tomar uma forma sensível: posso ouvi-lo, tocá-lo, vê-lo, percebê-lo em movimento etc. (Gruszynski, 2015).

Para Yolanda Zappaterra (2014), o objetivo do design editorial é comunicar uma ideia ou contar uma história por meio da organização e apresentação de palavras e elementos visuais (fotos, ilustrações, gráficos, tipos de texto); sendo que a função desses elementos varia em cada tipo de publicação. Por exemplo, o título em uma revista tem a função de atrair a atenção do leitor, enquanto em um infográfico ele servirá para apoiar as informações contidas no corpo do texto.

Ainda, segundo a autora, o material editorial pode desempenhar diversas funções, como dar expressão e personalidade ao conteúdo, atrair e reter a atenção dos leitores, ou estruturar o material de forma clara. Todas essas funções devem, coexistir e funcionar de forma coesa, de modo a alcançar um produto final divertido, útil ou informativo.

Alguns fundamentos do design editorial que serão essenciais para a elaboração deste projeto são:

Formato e grid: O formato será a forma como o leitor irá experimentar a publicação (Samara, 2011 citado por Marques 2013), e o espaço gráfico deve ser organizado por um sistema chamado de linhas chamado "grid". Sua função é ajudar o designer a alinhar os elementos entre si, criando uma estrutura base que unifica as páginas de um documento, bem como oferece um ponto de partida racional para cada composição, convertendo uma área vazia num campo estruturado. (Lupton, 2006)

Tipografia: Para Samara (2011) citado por Marques (2013), a tipografia é um dos principais focos de uma publicação, questões de legibilidade, hierarquia e clareza, exigem atenção do designer. Além disso, a tipografia estabelece voz ao conteúdo, levando o público a fazer associações e influenciando o caráter dessa publicação (Samara, 2011 citado por Marques 2013).

Segundo Paula Cruz (2025) em seu texto "Tipografia não é para ler. Tipografia é para sentir", em toda tipografia é feita para ser lida, o que significa que existe muito além do funcionalismo e da utilidade.

Ao seguir os dogmas tradicionais funcionalistas, designer se colocam em tantas regras e tantos limites que é comum ver projetos pasteurizados, austeros, sem graça. Sendo que design (e tipografia!) pode ser divertido, estranho, versátil, inusitado, engraçado, abstrato! Se falarmos então de desenho de letra, as possibilidades são infinitas. Mas parece que o design nunca pode sair de linha. Ou do grid. (Paula Cruz, 2025)

Imagens: Segundo Fuentes (2006) as imagens podem ser esquemas, ilustrações, fotografias ou digitalizações diretas. Sua função é envolver o público, atrair sua atenção, despertar curiosidade, e introduzir o leitor na publicação (White, 2006 citado por Marques 2013), fornecer ligação entre as informações do texto escrito e além disso, podem ajudar a explicar dados mais complexos (Samara, 2011 citado por Marques 2013).

Cores: Segundo Lupton (2006), a cor pode exprimir uma atmosfera, descrever uma realidade ou codificar uma informação, sua principal função é diferenciar e conectar, bem como ressaltar e esconder. Além disso, ela provoca emoções e expressa personalidade (Wheeler, 2012 citado por Marques 2013), sendo, portanto, essencial para definir a identidade do projeto.

5.5 Design de serviços

O Design de Serviços é uma abordagem voltada à funcionalidade e a forma dos serviços a partir da perspectiva do usuário, com o objetivo de “assegurar que as interfaces dos serviços sejam úteis, usáveis e desejáveis sob o ponto de vista dos clientes, e eficazes, eficientes e distintas sob o ponto de vista do prestador”. Essa abordagem reconhece o serviço como uma experiência vivida, e não apenas como um produto final (Mager 2009).

Segundo Stickdorn e Schneider (2011), o design de serviços é caracterizado por cinco princípios fundamentais: centrado no usuário, co-criativo, sequencial, evidenciado e holístico. Isso implica envolver diferentes partes interessadas no processo de criação, mapear a jornada do usuário, tangibilizar aspectos intangíveis do serviço e considerar todos os pontos de contato da experiência.

O Design de Serviços surge como uma abordagem essencial para lidar com os desafios complexos do setor de serviços, que representa a maior parte da economia atual. Segundo Moritz (2005), os serviços são experiências intangíveis, dinâmicas e altamente influenciadas pela interação com os clientes, o que exige métodos específicos para seu planejamento e desenvolvimento. Essa abordagem não só melhora a experiência do cliente, como também proporciona vantagens competitivas sustentáveis às organizações, ao alinhar suas estratégias com as reais necessidades do mercado e promover inovações contínuas.

O uso de ferramentas visuais no Design de Serviços é essencial para tornar os processos compreensíveis e acessíveis a todos os envolvidos. Elas ajudam a construir uma visão compartilhada, identificar falhas e revelar oportunidades de melhoria na prestação dos serviços (Moritz, 2005).

OUVIR
 Ouver

6. OUVIR

6.1. Matriz CSD - Inicial

Para identificar e mapear quais seriam os fatores que precisariam ser compreendidos por meio do formulário e das entrevistas com os *stakeholders* (mapeados no tópico subsequente), foi elaborada uma Matriz CSD (Certezas, Suposições e Dúvidas), representada pela figura 5, que orientou a formulação das perguntas.

Essa ferramenta é utilizada para alinhar o que já se sabe (certezas), o que é suposto e precisa ser confirmado (suposições) e o que é preciso descobrir (dúvidas).

A matriz utiliza as respectivas cores para determinar: cor azul para **certezas**, obtidas a partir do referencial teórico, cor amarela para **suposições** e cor vermelha para **dúvidas**. Nessa fase é possível perceber uma predominância de itens classificados como suposições e dúvidas, o que evidencia uma necessidade de escuta ao público.

Ao final da etapa “Ouvir”, uma nova versão da matriz foi desenvolvida, refletindo os aprendizados e validações obtidas.

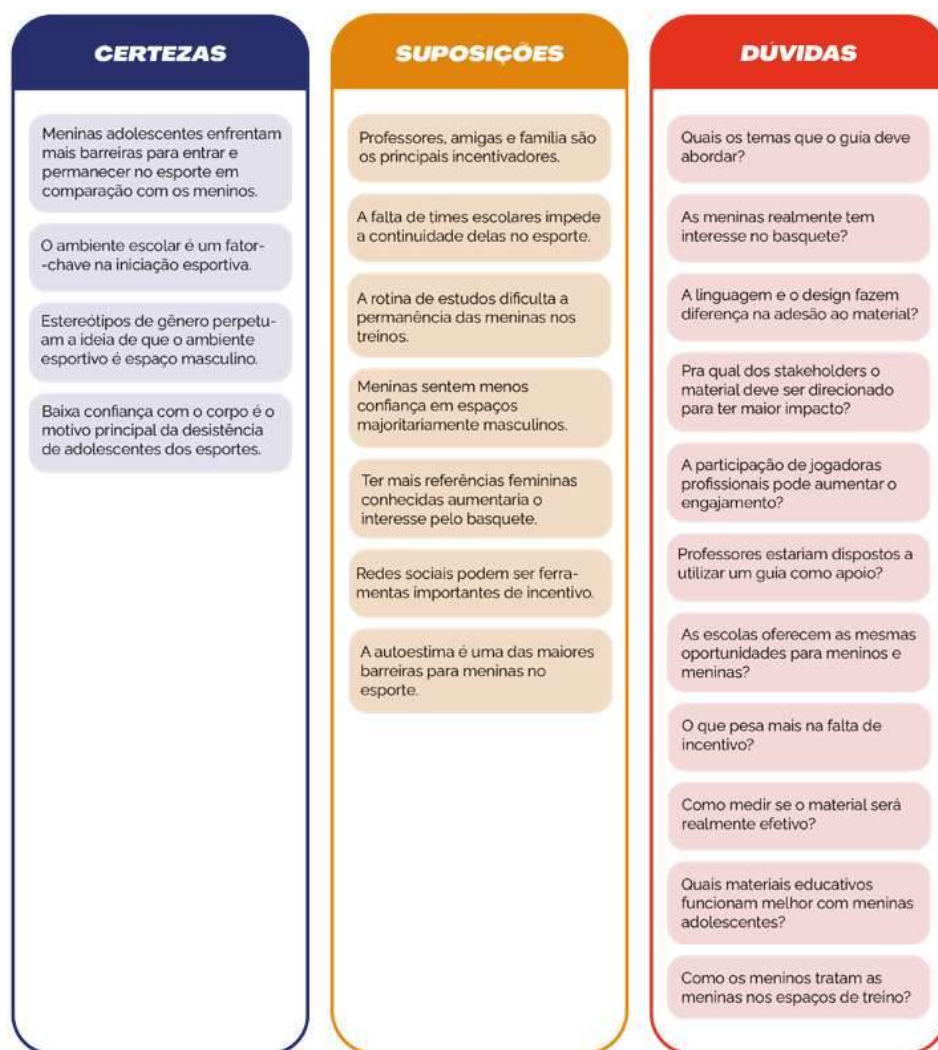


Figura 5: Matriz CSD inicial. Fonte: Redesenhado pela autora (2025) com base em Livework (2023)

6.2. Mapeamento de Stakeholders

Com o objetivo de identificar diferentes perfis de pessoas e instituições que se relacionam com o tema do projeto e que poderiam ser fontes relevantes de escuta, colaboração e apoio ao longo do processo, foi realizado um mapeamento de *stakeholders* representado pela Figura 6. Este mapeamento representa graficamente as hierarquias dos interessados (aqueles que interferem, influenciam ou são impactados pelo trabalho) identificando suas conexões (Miro; Savina 2022).

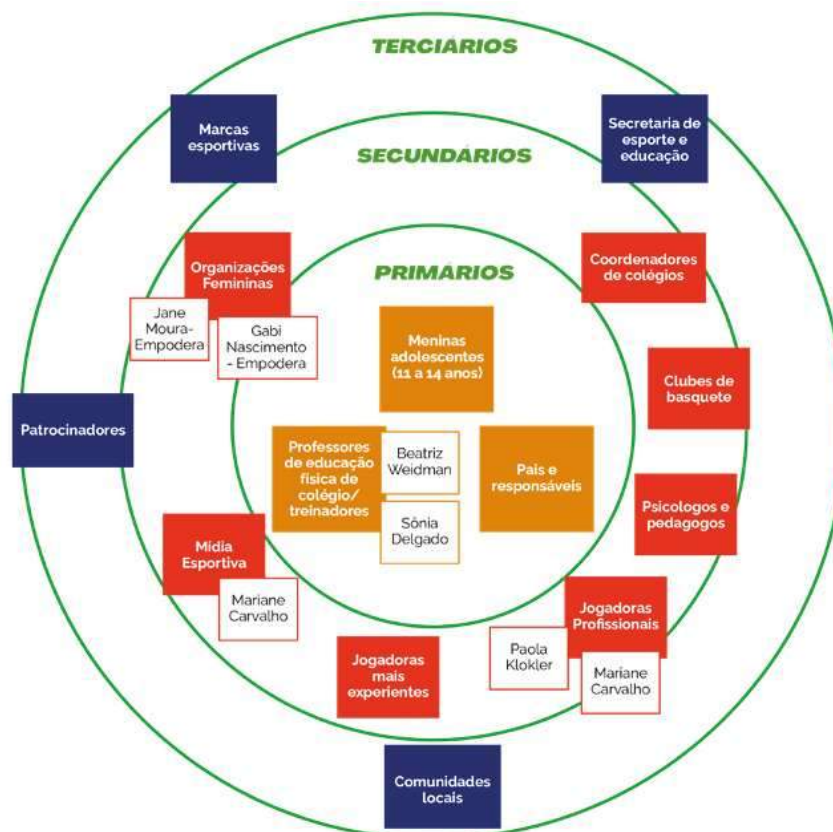


Figura 6: Mapa de Stakeholders. **Fonte:** Redesenhado pela autora (2025) com base em Somosterra (2025)

Como parte primária dos *stakeholders* mapeados, as meninas e adolescentes de 11 a 14 anos, seus pais e responsáveis, bem como professoras e professores de educação física e treinadores, foram posicionados no centro do círculo. Esses grupos constituem os *stakeholders* primários, pois são diretamente impactados pela proposta e têm relação imediata com o uso e a efetividade do artefato. Dentro dessa camada, foram realizadas entrevistas semiestruturadas com duas professoras de educação física, além da aplicação de um formulário direcionado a meninas e mulheres atletas, a fim de compreender vivências, barreiras e motivações relacionadas à prática esportiva. Na fase de testagem, esses mesmos *stakeholders* serão novamente consultados para validação do artefato final, reforçando seu papel central no desenvolvimento do projeto.

A segunda camada do mapa reúne *stakeholders* que influenciam o projeto de maneira indireta, mas que possuem relevância estratégica e podem ser consultados como fontes de conhecimento e apoio. Nessa categoria foram mapeadas organizações femininas ligadas ao esporte, mídia esportiva, jogadoras profissionais e amadoras, psicólogos, pedagogos, clubes de basquete e coordenadores escolares. Entre esses, foram realizadas entrevistas com uma das fundadoras da ONG Empodera e com a assistente de projetos da instituição, que utiliza o esporte como fer-

ramenta de empoderamento de meninas no Rio de Janeiro. Também foram entrevistadas uma jogadora profissional de basquete, que atua como comentarista da NBA, e uma jogadora da seleção brasileira de basquete em cadeira de rodas, ampliando a compreensão sobre diferentes realidades do esporte feminino.

Na última camada estão os *stakeholders* que, embora não utilizem diretamente o artefato, podem ser impactados pelo projeto ou influenciar sua continuidade e alcance, como patrocinadores, marcas esportivas, secretarias de esporte e educação e comunidades locais. Esses grupos não foram consultados nesta fase inicial, pois seu envolvimento é mais pertinente em etapas futuras, especialmente durante a divulgação do projeto e na eventual busca por apoio financeiro ou institucional.

No escopo deste projeto, os *stakeholders* trabalhados de forma ativa serão os das duas primeiras camadas, isto é, adolescentes, responsáveis, profissionais de educação física, treinadores e organizações ou indivíduos com vivência no esporte feminino. Eles foram priorizados por fornecerem insumos essenciais para a construção, validação e pertinência do artefato.

Os *stakeholders* da terceira camada não foram aprofundados nesta etapa por possuírem relações mais distantes com o uso direto do guia. Seu envolvimento demanda articulações institucionais, estratégias de comunicação e processos de captação que extrapolam o foco principal desta fase, mas permanecem relevantes para possíveis desdobramentos e implementação futura do projeto.

6.3. Pesquisa com atletas

Durante a etapa de escuta e levantamento de percepções da fase "Ouvir", foi desenvolvido um questionário online, criado através do *google forms*, com o objetivo de compreender como meninas e mulheres atletas percebem e vivenciam os desafios relacionados à presença feminino no esporte (Figura 7). O formulário completo pode ser encontrado no Apêndice B.

O questionário apresentava uma breve explicação sobre o projeto, incluía o contato da autora para esclarecimentos e foi divulgado em grupos de basquete feminino de Curitiba.

Ao todo, **81 meninas e mulheres** responderam o questionário, com idades entre **11 e 44 anos**, contemplando tanto o público alvo do projeto, quanto participantes mais experientes, que contribuíram com relatos que ampliam o entendimento sobre a prática esportiva feminina.

Antes da divulgação, o formulário passou por um teste piloto com uma participante, que tem 29 anos e também jogava basquete na adolescência, o que permitiu realizar ajustes relacionados à linguagem, clareza e instruções das perguntas, garantindo maior qualidade às respostas obtidas.

O objetivo da coleta foi levantar dados quantitativos, mas principalmente qualitativos, a respeito de vivências, percepções, sentimentos e desafios enfrentados no ambiente esportivo. Por essa razão, diversas perguntas foram formuladas no formato aberto, permitindo que as participantes expressassem livremente suas experiências e pontos de vista.

A imagem mostra a interface de um formulário online no Google Forms. No topo, há uma barra de navegação com as opções 'Perguntas', 'Respostas' e 'Configurações'. Abaixo, há uma seção de introdução com uma ilustração de duas pessoas jogando basquete. O texto do formulário explica o objetivo do projeto e solicita que as participantes respondam às perguntas de forma aberta. No final, há um campo para o e-mail e um número de contato (99641256).

Figura 7: Representação do formulário aplicado. Fonte: A autora (2025)

Resultados:

A primeira pergunta do formulário apurou a faixa etária das participantes. Das entrevistadas, **40 meninas eram adolescentes**, com idades entre 11 e 17 anos, as outras 41 mulheres, tinham entre 18 e 44 anos (gráfico 1).

Em seguida, perguntou-se com quantos anos elas começaram a jogar basquete. Os dados mostraram que 24 meninas começaram a praticar entre 4 e 9 anos; 45 meninas iniciaram entre 10 e 13 anos; 7 meninas começaram entre 14 e 17 anos, e 5 participantes começaram após os 18 anos (gráfico 2).

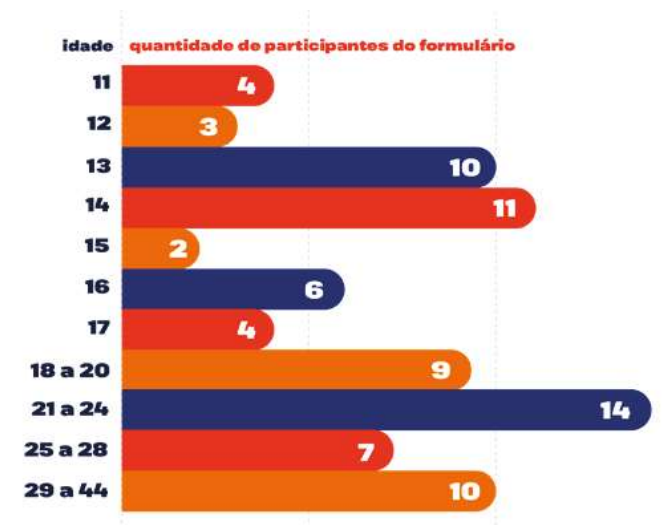


Gráfico 1: Idade das participantes do formulário. Fonte: A autora (2025)

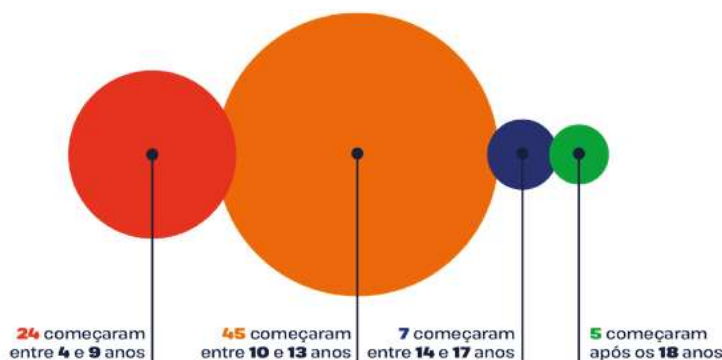


Gráfico 2: Idade em que as praticantes começaram a jogar basquete. Fonte: A autora (2025)

Esse resultado indica que a maioria das meninas começa a praticar basquete antes dos 14 anos de idade, sendo a faixa entre **10 e 13 anos** o período com maior concentração de meninas iniciando no esporte.

A terceira pergunta investigava em qual contexto essas meninas iniciaram no basquete. A maioria das participantes (50 meninas) relatou ter começado a jogar em treinamentos oferecidos pelo colégio. As demais citaram clubes, projetos sociais, faculdade, escolinhas de basquete ou o fato de terem começado sozinhas.

Na pergunta seguinte, buscou-se entender os fatores que incentivaram as meninas a praticarem o esporte, um fator que apareceu bastante nas respostas foi o incentivo de familiares, professores ou de amigas que chamaram para jogar. Outros motivos foram: desejo de melhorar a saúde física e mental, a identificação com a modalidade em alguma outra atividade escolar, por gostar de assistir basquete, para fazer amizades ou o simples fato de ser o esporte disponível no momento. Uma das participantes respondeu:

No começo a curiosidade, depois me apaixonei pelo esporte, pelas relações que ele proporciona, pela saúde e até a autoestima que melhora conforme vai se tornando bom em algo (Participante, 24 anos).

Na quinta pergunta questionou-se se elas já pensaram em desistir do esporte, a maioria afirmou que sim e dentre as justificativas estão: pela falta de oportunidades e grupos femininos para jogar; pela dificuldade em conciliar estudos e a prática; por questões financeiras; por problemas com técnicos; por só ter meninos no esporte o que gera exclusão e desconforto; pela falta de confiança em si mesma; pela desvalorização do basquete feminino; e também por conta de lesões que interrompem ou dificultam a prática.

Alguns relatos se destacam por expressarem as pressões emocionais e sociais que afetam a permanência de meninas no esporte, sendo um deles:

Sim, pois ano passado quando ainda jogava, eu estava no terceiro ano do ensino médio, me preparando para o vestibular, então eu ficava muito estressada com os estudos o que refletia na minha disposição nos treinos, além de que por eu treinar apenas com meninos, me deixava pior pois acabava que durante os jogos eu acabava só servindo de passe, eles faziam eu pensar que não era boa o suficiente, o que fazia as vezes eu pensar em desistir. (Participante, 18 anos).

Um ponto recorrente nos relatos das participantes foi a baixa autoestima e a comparação negativa com colegas, fatores que impactam diretamente na permanência das meninas no esporte:

Sim, não me sentia boa o suficiente ao lado das minhas companheiras de equipe (Participante, 13 anos).

Além disso, surgiram depoimentos que evidenciam como o comportamento de técnicos e a falta de apoio emocional também são barreiras significativas. Uma das entrevistadas relatou:

Sim, várias vezes. Por falta de confiança, por técnicos que faziam várias coisas desnecessárias e absurdas comigo e um pouco de falta de incentivo (Participante, 14 anos).

A pergunta seguinte buscou entender o que elas mudariam em suas trajetórias no esporte para que tivessem se sentido mais incentivadas. Muitas respostas apontaram o desejo de ter começado a praticar mais cedo ou de ter se dedicado mais.

Outras respostas evidenciaram aspectos sociais e emocionais igualmente importantes, como o desejo de ter encontrado mais meninas para jogar junto, ter recebido um tratamento melhor por parte do técnico, não ter parado de treinar e questões ligadas à autoestima, uma participante de 14 anos escreveu que gostaria de não ter deixado de treinar por vergonha.

Na etapa seguinte do questionário, as perguntas foram de múltiplas escolhas, permitindo que as participantes indicassem mais de uma resposta. Na primeira questão investiga-se quais dificuldades e situações negativas elas já enfrentaram na trajetória no esporte (gráfico 3). 61,6% das meninas relataram já terem passado por desconfortos por falas ou comportamentos de técnicos ou outros atletas.

Além disso, 56,7% das meninas mencionaram dificuldades relacionadas à autoestima, como comentários de terceiros sobre seus corpos ou habilidades, e também desafios ligados à menstruação ou mudanças corporais. 37% apontaram que não tinham tempo por precisar estudar, trabalhar, cuidar da casa e de irmãos mais novos e 35,8% afirmaram que sentiram falta de modelos de referência femininos.

Outras dificuldades também foram apontadas pelas participantes: 27,2% afirmaram não se sentirem seguras no treino ou no caminho dele, 23,5% apontaram uma falta de incentivo da família, professores e/ou amigas, 16% afirmaram terem restrições econômicas, 14,8% apontaram não terem vestuário apropriado e 9,9% das meninas apontaram nunca terem passado por nenhuma situação negativa.

Outros fatores também apareceram como: não ter um time feminino completo e precisar dividir espaço com homens (7,4%), não se sentir boa o suficiente (1,2%) e inseguranças para competir (1,2%).



Gráfico 3: Principais barreiras pessoais enfrentadas por meninas na prática do esporte. **Fonte:** A autora (2025)

Na sexta pergunta, buscou-se entender quais barreiras as participantes acreditam que outras meninas enfrentam para entrar ou permanecer no esporte. As respostas ajudam a construir uma percepção coletiva dos principais obstáculos vivenciados por meninas em diferentes contextos (gráfico 4).

A opção mais mencionada foi a falta incentivo da família, professores e amigas, apontada por 71,6% das participantes. Em seguida, 60,5% identificaram problemas com a autoestima, 53,1% mencionaram desconforto por falas ou comportamentos de técnicos e outros atletas e 44,4% destacaram a ausência de modelos de referência femininos como um fator limitante.

Com menor incidência, 31,2% marcaram a falta de tempo como um possível obstáculo, 25,9% marcaram restrições econômicas, 23,5% apontaram a segurança e 9,9% a falta de vestuário apropriado.

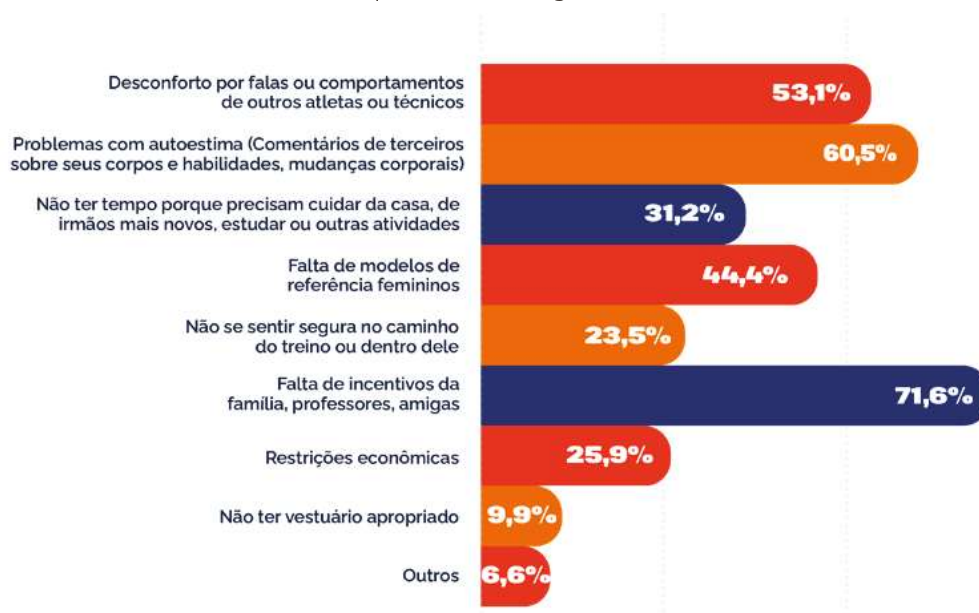


Gráfico 4: Barreiras percebidas por outras meninas para ingressar ou permanecer no esporte. **Fonte:** A autora (2025)

A penúltima questão investiga como elas acreditam que seria a melhor forma de comunicação para um material focado em incentivar meninas adolescentes a jogarem. O resultado apresenta: 33 meninas votaram que a melhor forma seria mista, adaptável ao público; 21 acreditam que inspiracional e motivacional seria melhor; 20 votaram que informal e divertida seria melhor; 6 acreditam que técnica e instrutiva seria melhor e 1 colocou que todos são bons.

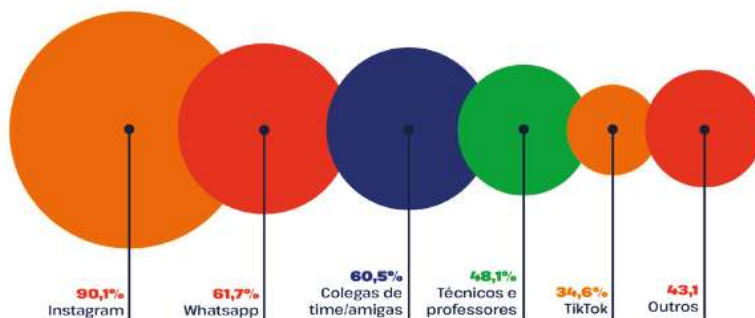


Gráfico 5: Principais canais de informação sobre basquete utilizados pelas participantes.
Fonte: A autora (2025)

A última pergunta buscou identificar os principais meios pelos quais as participantes acessam informações sobre basquete, como treinos, campeonatos e oportunidades. O Instagram foi o mais citado, com 73 meninas, seguido por grupos de WhatsApp relacionados ao esporte (50 respostas), colegas de time ou amigas (49) e professores (39) (gráfico 5), os dados mostram que as redes sociais e os vínculos interpessoais são os principais canais de comunicação sobre o esporte.

6.4. Pesquisa com especialistas

Para a fase de pesquisa com especialistas, as participantes foram contatadas diretamente pela autora, que apresentou os objetivos do projeto e explicou a natureza da entrevista. As perguntas foram previamente compartilhadas, bem como a informação de que as respostas seriam utilizadas exclusivamente para o desenvolvimento do trabalho. Todas as participantes eram maiores de idade e concordaram voluntariamente em contribuir com a pesquisa, demonstrando interesse e disposição em colaborar.

6.4.1. Professoras de educação física - Sônia Delgado e Beatriz Weidman

Com o objetivo de compreender a perspectiva de profissionais da educação física sobre a participação de meninas no esporte, foram realizadas duas entrevistas semiestruturadas. A primeira foi realizada com a professora **Sônia Delgado**, durante um treino que ela estava conduzindo (figura 8). Sônia tem 47 anos de experiência em basquete escolar, atuante no Ensino Fundamental II e Médio em Apucarana-PR.



Figura 8: Professora Sônia Delgado durante treino de basquete escolar. **Fonte:** Arquivos da autora (2025).

A segunda, com a professora recém-formada **Beatriz Weidman**, que leciona há cinco anos para turmas da educação infantil ao Fundamental II em Curitiba-PR.

Elas foram questionadas sobre se a escola em que elas trabalham valoriza e estimula a prática esportiva feminina, e ambas responderam que sim e que esse estímulo é por meio das aulas e da organização de interclasses e de amistosos para que elas possam jogar. Questionadas sobre as dificuldades em engajar meninas, Sônia destacou que alunas do Ensino Médio costumam faltar aos treinos por priorizarem os estudos, enquanto Beatriz observou que o basquete não é o esporte de maior interesse entre as meninas, embora elas participem.

Sobre o engajamento nas aulas por meninos e meninas, ambas reconheceram diferenças: Beatriz relatou que no geral os meninos são mais ativos, e Sônia apontou que eles lidam melhor com conflitos durante os treinos, enquanto meninas tendem a se afetar mais emocionalmente, o que tende a mudar quando elas começam a participar de competições e se entenderem como um time.

Entre os fatores que desincentivam a prática esportiva, Beatriz citou a falta de interesse por não saber jogar, o que gera julgamentos alheios, além de perceber uma falta de esforço para aprender. Já Sônia comentou que as meninas durante a adolescência não gostam de se sujar, suar ou atrapalhar o cabelo, o que acaba afastando muitas meninas das práticas esportivas.

Por fim, ambas acreditam que um guia educativo com histórias inspiradoras e conteúdos direcionados poderia incentivar a participação feminina. Sônia ressaltou a carência de materiais que abordem temas sensíveis com meninas, reforçando a relevância da proposta deste trabalho.

6.4.2. Projeto "Empodera" - Jane Moura fundadora e Gabriela Nascimento colaboradora

Durante o processo de pesquisa também foram realizadas entrevistas semiestruturadas com uma das fundadoras **Jane Moura** (figura 9), e a colaboradora **Gabriela Nascimento** (figura 10) do projeto "Empodera", que é uma associação civil sem fins lucrativos, que tem objetivo de usar metodologias de aprendizado, desenvolvidas pela Empodera e pela ONU mulheres para contribuir para a criação de um movimento significativo de inclusão de gênero no esporte.

Durante a entrevista, a fundadora conta que a ONG foi criada por ela e por uma amiga, após atuarem na fase piloto do programa, com a metodologia "Uma Vitória Leva à Outra" (UVLO), iniciativa da ONU Mulheres e do Comitê Olímpico Internacional, durante os Jogos Rio 2016. A experiência com a metodologia UVLO inspirou a criação de um modelo de atuação focado no empoderamento de meninas por meio do esporte.



Figura 9: Entrevista com Jane Moura. **Fonte:** Arquivos da autora (2025).



Figura 10: Entrevista com Gabriela Nascimento. **Fonte:** Arquivos da autora (2025).

As experiências pessoais das fundadoras foram fundamentais para entender os desafios e fazer mudanças necessárias no currículo, inclusive incluir o esporte e a prática corporal como um componente fundamental da metodologia UVLO. A partir disso, foi possível melhorar essa metodologia e combinar prática esportiva com discussões sobre direitos, habilidades socioemocionais e violência de gênero, criando um ambiente seguro e reflexivo para meninas.

Com o apoio da ONU Mulheres, a Empodera sistematizou a metodologia, adaptando-a à realidade brasileira e à pandemia, desenvolvendo materiais, oficinas e espaços de acolhimento. Em 2022, foi reconhecida como Centro de Excelência em Gênero e Esporte no Brasil, reforçando a UVLO como referência em inclusão e transformação social por meio do esporte.

Quando questionada sobre quais os maiores obstáculos enfrentados por meninas para ingressar e permanecer no esporte, Jane Moura destacou que, por o projeto atuar em territórios de vulnerabilidade social, majoritariamente no Rio de Janeiro, muitas barreiras estão relacionadas a fatores externos ao ambiente esportivo. Questões como a segurança, que precisa ser avaliada diariamente para saber se a atividade poderá acontecer, além da responsabilidade doméstica precoce, como cuidar da casa ou de irmãos mais novos, são desafios recorrentes que dificultam a participação contínua dessas meninas.

Ao abordar as estratégias de mobilização das meninas pelo projeto, ambas as entrevistadas relataram que o principal meio de engajamento é o "boca a boca": uma menina convida a outra, criando uma rede de divulgação. Além disso, o projeto busca parcerias com organizações e lideranças locais.

Em relação à autoestima das meninas antes e depois da participação nas atividades, ambas relataram que ocorre uma transformação gradual ao longo dos encontros. As participantes passam a compreender melhor seus corpos e a desenvolver vocabulário para tratar de temas como gênero, sexualidade e identidade, o que contribui para uma relação mais segura e positiva consigo mesmas. A metodologia estimula constantemente o ato de falar e se expressar, promovendo um espaço de escuta ativa e valorização da voz de cada menina, esse processo fortalece a autonomia, a autoestima e o sentimento de pertencimento.

Ao final das entrevistas, foi aberto um espaço para sugestões e observações. Gabriela ressaltou a escassez de materiais gráficos direcionados especificamente para as meninas, por isso, evidenciou a importância desse trabalho. Jane, por sua vez, trouxe contribuições relacionadas ao design inclusivo, destacando a importância de representar diferentes tipos de meninas no conteúdo visual. Além disso, Jane demonstrou interesse em utilizar o guia futuramente na organização, o que evidencia o potencial de aplicabilidade e relevância prática do material desenvolvido.

6.4.3. Jogadora profissional e comentarista da NBA - Mariane Carvalho

Para compreender a trajetória de uma jogadora profissional e trazer uma visão da mídia esportiva, foi realizada uma entrevista com Mariane Carvalho, jogadora profissional de basquete que atualmente também atua como comentarista da NBA.

Seu primeiro contato com o basquete foi aos 7 anos por um programa gratuito do Sesi Araraquara (PAF- Programa Atleta do Futuro), inicialmente era uma forma de brincadeira para ela. Com o tempo, sua permanência no esporte se deu por ser a única prática esportiva que proporcionava participação em competições regionais, e ela também começou a atuar em categorias acima da sua faixa etária, o que contribuiu para seu desenvolvimento.

Sobre barreiras emocionais e sociais enfrentadas durante a adolescência, destacou a dificuldade de se identificar com outras meninas da sua escola, já que a maioria delas praticava atividades consideradas "femininas" como o ballet, por exemplo. Por outro lado, também não se sentia acolhida entre os meninos que questionavam sua credibilidade no esporte. Ela relata também, que era difícil conciliar a rotina de estudos e treinos e jogos.

Quando questionada sobre referências femininas, ela destaca sua admiração por **Roseli Gustavo**, sua treinadora e campeã mundial com a seleção brasileira em 1994, e também jogadoras como **Hortência** e **Magic Paula**, reforçando a importância da representatividade para meninas em formação.

Por fim, ao comentar sobre o espaço do basquete feminino na mídia, reconheceu que a visibilidade tem crescido, porém criticou a forma limitada como a modalidade feminina é retratada. Muitas vezes, o esporte feminino é apresentado como ação social ou como algo que necessita de caridade, e não como competição de alto nível. Segundo ela, isso é reflexo da cultura esportiva que prioriza homens como protagonistas.

6.4.4. Jogadora profissional do basquete em cadeiras de rodas - Paola Klokler

Para entender uma outra perspectiva dentro do esporte profissional foi realizada uma entrevista com **Paola Klokler**, jogadora da seleção brasileira de basquete em cadeira de rodas.

Paola iniciou sua trajetória no basquete aos 10 anos, após ser apresentada ao esporte em cadeira de rodas por meio da ADD (Associação Desportiva para Deficientes). Sua deficiência congênita e o histórico de exclusões em aulas de Educação Física a levaram a buscar no esporte um espaço de movimento para o corpo e de identificação, liberdade e pertencimento. Desde pequena gostava de contrariar os limites impostos pelos outros e quanto mais diziam que ela não podia, mais ela queria provar o contrário. Com o tempo, o basquete, que começou como um espaço lúdico de diversão, transformou-se em paixão, profissão e propósito de vida.

Durante a adolescência, seu maior desafio foi fazer com que as pessoas ao redor reconhecessem o esporte como um caminho profissional possível. Paola precisou lutar para que sua família entendesse que o basquete não era apenas um *hobby*. Foi com muito treino, dedicação e resiliência que ela conquistou espaço na seleção brasileira e passou a viver do esporte.

Paola destaca que uma das principais dificuldades enfrentadas por mulheres no esporte é a sobrecarga de responsabilidades que elas acumulam fora das quadras. Além dos treinos e competições, muitas ainda assumem sozinhas tarefas domésticas e o cuidado com os filhos, funções que, socialmente, continuam sendo atribuídas de forma desproporcional às mulheres, o que limitando seu tempo, energia e possibilidades de dedicação ao esporte.

Ela também aponta barreiras relacionadas à identificação das mulheres com a prática esportiva. Esportes de contato, como o basquete, exigem esforço físico intenso, geram calos nas mãos e envolvem um tipo de entrega que, muitas vezes, contrasta com os padrões impostos à feminilidade. No caso do paradesporto, há ainda desafios específicos: os times mistos fazem com que os atletas precisem constantemente se impor para conquistar respeito.

Quando perguntada sobre o que pode ajudar meninas a se sentirem mais confiantes em ambientes esportivos, Paola destaca a importância da presença de uma mulher mais experiente para orientar e servir de referência. Ter outras meninas já integradas à equipe também faz diferença, porque ver outras meninas atuando no espaço esportivo tende a motivar e encorajar novas

meninas a começarem. Além disso, ela ressalta o valor do apoio e incentivo entre mulheres dentro de quadra, criando uma rede de acolhimento e força. Por fim, enfatiza o papel fundamental da postura do técnico ou da técnica no acolhimento da menina que está chegando, pois a forma como ela é tratada pode influenciar diretamente sua permanência e desenvolvimento no esporte.

Sobre a importância da representatividade, ela enfatiza que para ela foi essencial, principalmente como uma forma de acreditar que aquele lugar era possível de ser alcançado por ela também.

Ao final, ao falar sobre o papel do esporte na autoestima e na formação de meninas adolescentes, Paola enfatiza que o esporte e o paradesporto são poderosos meios para promover disciplina, autoconhecimento, propósito e direção de vida. Ela destaca que o esporte coletivo ensina respeito, convivência e responsabilidade, além de, muitas vezes, impulsionar jovens a continuarem os estudos e a traçar novos caminhos.

Para muitas pessoas, especialmente no paradesporto, o esporte representa um recomeço após momentos difíceis, como acidentes ou perdas, sendo capaz de despertar força, motivação e novas possibilidades.

Eu acho que o esporte é realmente uma oportunidade. Nem todas as pessoas que vão entrar no esporte, elas vão dar continuidade no esporte, mas provavelmente o esporte vai deixar alguma coisa na vida daquela pessoa, seja mais disciplina, seja mais uma inteligência pessoal, seja uma inteligência emocional. Ele vai contribuir em algum momento em alguma coisa para a vida daquela pessoa (Paola Klokler, 2025)

6.5. Análise de similares

Para analisar abordagens visuais, estruturais e conceituais já existente foram selecionados 6 similares sendo eles guias, ou materiais informativos em geral, e eles são divididos em materiais diretamente para o público adolescente e em materiais para pais, responsáveis ou professores que também tratam de temas para adolescentes.

Para orientar a análise dos materiais similares, os critérios foram definidos com base nos objetivos centrais do projeto, que envolvem a criação de um material informativo, acessível e sensível às necessidades de meninas adolescentes no esporte. A escolha desses critérios visa observar aspectos tanto de conteúdo quanto de design editorial, permitindo identificar boas práticas e oportunidades de aprimoramento.

Além disso, os critérios foram organizados de forma a facilitar a extração de requisitos concretos para a construção do guia, alinhando a análise às diretrizes projetuais e ao público-alvo. Dessa forma, a análise não se limita a observar características visuais ou informativas isoladas, mas busca compreender como diferentes elementos se articulam para fortalecer a comunicação e o impacto do material.

Materiais para pais, responsáveis ou professores:

Cartilha de boas práticas, esporte e juventude - Una-se

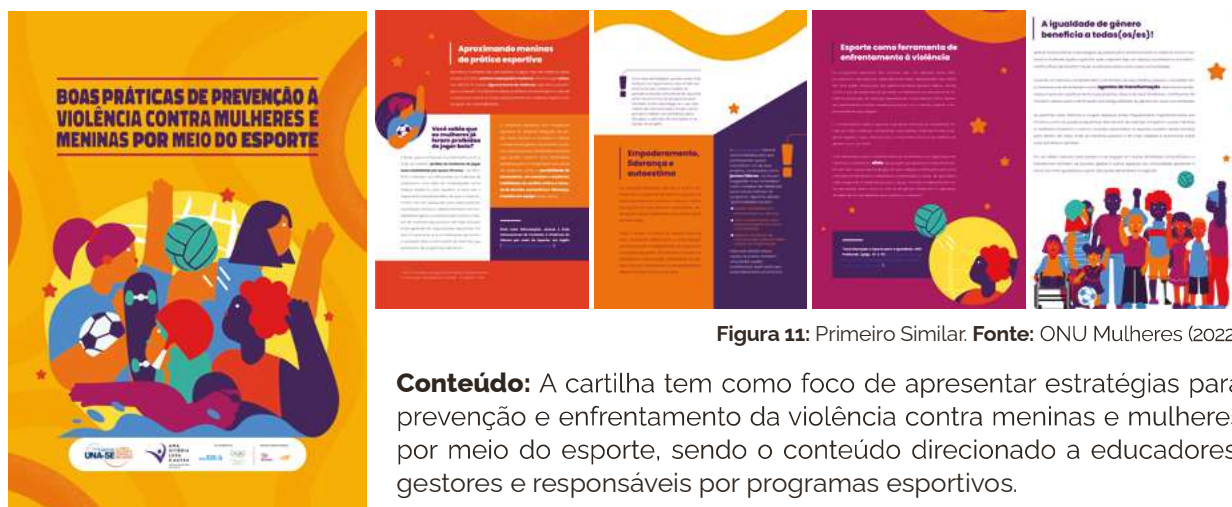


Figura 11: Primeiro Similar. Fonte: ONU Mulheres (2022).

Conteúdo: A cartilha tem como foco de apresentar estratégias para prevenção e enfrentamento da violência contra meninas e mulheres por meio do esporte, sendo o conteúdo direcionado a educadores, gestores e responsáveis por programas esportivos.

Linguagem: A linguagem é informativa e instrutiva, com uma abor-

dagem direta.

Sumário/navegações/fluxo: O material não possui sumário e organiza o texto por títulos e caixas de destaque. O volume de texto é bastante extenso.

Grid e Estrutura da página: O grid é modular, com o texto dividido em blocos coloridos, isso ajuda a separar os conteúdos

Ilustrações/imagens/elementos de apoio: A ilustração da capa é no estilo flat e busca representar meninas com tons de pele diversos num contexto esportivo, assim como uma ilustração na página final, que representa diversos corpos de mulheres numa posição de luta. Senti falta, porém, de ilustrações que mostrassem mulheres praticando esportes. Ao longo da cartilha, as ilustrações têm função mais decorativa.

Hierarquia Visual: O uso de títulos é eficiente, e o material faz uso de tipografias em bold para dar destaque a elementos do texto. Entretanto, em alguns fundos coloridos, o bold não apresenta contraste suficiente.

Paleta de Cores: A paleta é vibrante e faz bastante uso de cores complementares para garantir um bom contraste

Tipografia: A tipografia usada nos títulos tem uma boa legibilidade e a do texto também, ambas são sem serifas. No texto corrido, porém, o uso de peso light em alguns trechos pode prejudicar a acessibilidade, especialmente sobre fundos coloridos.

Composição Visual: A composição é equilibrada e coerente.

Formato e suporte: O formato é A5, e o suporte principal parece ser digital, devido à presença de links clicáveis e elementos explicativos com infográficos. Ainda assim, o formato A5 é funcional tanto na versão digital quanto na impressa, com margens adequadas para impressão.

Interatividade: A cartilha apresenta interatividade apenas através de hiperlinks para sites usados como exemplos.

Guia da adolescente: como falar de sexualidade em casa - Mol impacto + Libbs Farmacêutica



Figura 12: Segundo Similar. Fonte: Mol Impacto + Libbs (2024).

Conteúdo: O guia é direcionado a pais e responsáveis e tem como foco orientar o diálogo sobre sexualidade com meninas adolescentes durante a puberdade. Embora o público seja adulto, o conteúdo é apresentado dentro do universo adolescente. Há também depoimentos de pais e responsáveis, o que humaniza a leitura.

Linguagem: A linguagem é instrutiva, clara e acolhedora, sem ser técnica ou distante. Evita termos complexos e mantém um tom de conversa

Sumário/navegações/fluxo: O sumário está presente no início, com divisão por temas importantes. Contudo, os títulos internos não apresentam grande destaque gráfico, prejudicando a navegação.

Grid e Estrutura da página: O grid segue um padrão de duas colunas com entradas modulares para ilustrações, mas é possível perceber que as ilustrações foram produzidas paralelamente à diagramação, gerando a sensação de elementos "encaixados" e não integrados.

Ilustrações/imagens/elementos de apoio: As ilustrações possuem traços orgânicos, bastante textura e boa representação do universo adolescente, mas a falta de integração com o conteúdo enfraquece a composição geral.

Hierarquia Visual: O uso de bold funciona para destacar trechos, mas a distinção entre capítulos poderia ser mais clara. A variação de cor nos títulos não é suficientemente perceptível.

Paleta de Cores: A paleta é vibrante, mas há desconexão entre a estética da capa/contracapa e as ilustrações internas.

Tipografia: A tipografia dos títulos e textos é sem serifa e legível. No texto, a cor preta 100% sobre fundos claros gera contraste excessivo, o que pode ser incômodo.

Composição Visual: Coerente e organizada, embora a relação entre imagem e texto não seja totalmente harmônica.

Formato e suporte: Formato um pouco menor que A5, portátil e fácil de manusear. Suporte principal impresso.

Interatividade: Um teste de "verdadeiro ou falso", respondido com as adolescentes.

Materiais para adolescentes:

Almanaque antirracista para adolescentes - Uma vitória leva a outra



Figura 13: Terceiro Similar. Fonte: ONU Mulheres (2022).

Conteúdo: Voltado a adolescentes do gênero feminino, trata de temas como racismo, negritude, autoestima, representatividade e direitos, explicando também conceitos estruturais como racismo e colorismo.

Linguagem: Instrutiva, próxima e engajada, com momentos informais e perguntas diretas à leitora, além de chamados à reflexão.

Sumário/navegações/fluxo: Sumário claro e funcional, com capítulos bem definidos.

Grid e Estrutura da página: Grid em duas colunas com entradas modulares para ilustrações. A paginação tem destaque visual significativo.

Ilustrações/imagens/elementos de apoio: Há muitas ilustrações e imagens, com forte presença de mulheres negras em situações de força, reflexão e protagonismo. Porém no almanaque são utilizados vários tipos de ilustrações com diferentes traços e imagens com diferentes intervenções o que não garante uma boa unidade visual.

Hierarquia Visual: Bem definida, com títulos e subtítulos destacáveis e uso de tipografias em bold e coloridas.

Paleta de Cores: A paleta não é muito vibrante, e alguns usos entre tipografia e fundo trazem um baixo contraste como roxo e rosa, verde e roxo e vermelho e roxo, o que compromete a acessibilidade visual.

Tipografia: A tipografia usada nos títulos tem uma boa legibilidade e a do texto também. A tipografia do texto sempre é preta 100%, o que gera um contraste muito forte nos fundos claros.

Composição Visual: A composição é organizada e coerente, embora a relação entre imagem e texto não seja completamente harmônica. As ilustrações complementam e ilustram bem o conteúdo textual.

Formato e suporte: O formato, um pouco menor que o A5, torna o guia portátil e fácil de manusear. O suporte principal é digital.

Interatividade: O material traz atividades escritas, testes, jogos como caça-palavras, propostas de reflexão pessoal e hiperlinks para vídeos, podcasts e conteúdos complementares.

Pequeno manual sobre você - Mol impacto + Libbs Farmacêutica

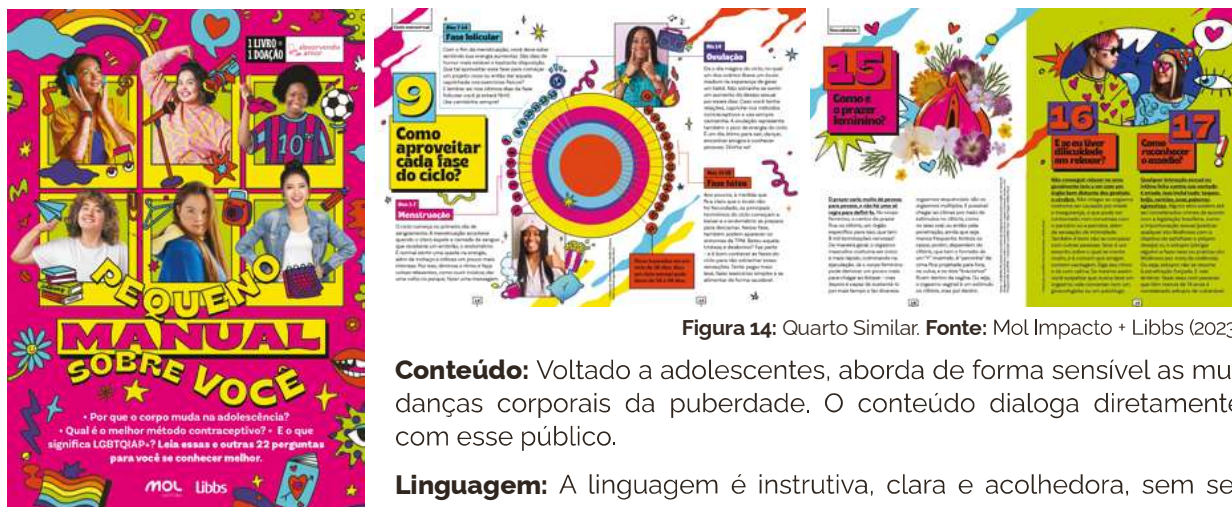


Figura 14: Quarto Similar. Fonte: Mol Impacto + Libbs (2023).

Conteúdo: Voltado a adolescentes, aborda de forma sensível as mudanças corporais da puberdade. O conteúdo dialoga diretamente com esse público.

Linguagem: A linguagem é instrutiva, clara e acolhedora, sem ser técnica ou distante. Evita termos complexos e aproxima-se de uma

comunicação empática.

Sumário/navegações/fluxo: Há um índice no começo com os principais temas abordados, o que facilita a compreensão geral do conteúdo. Contudo, durante o guia esses temas não possuem um destaque gráfico tão evidente, o que pode dificultar a percepção da mudança de seções.

Grid e Estrutura da página: O layout segue um grid de duas colunas para textos. Um ponto de destaque é o uso eficiente das ilustrações integradas à diagramação, não parecendo somente elementos adicionados separadamente, resultando em uma leitura mais fluida.

Ilustrações/imagens/elementos de apoio: As ilustrações são coloridas e refletem o universo adolescente. O guia faz uso da técnica de colagens com intervenções em ilustrações e a representatividade de corpos é um ponto forte.

Hierarquia Visual: Os títulos e subtítulos são bem destacados, e durante o texto são utilizadas tipografias em bold, sublinhadas e grifadas para destacar trechos. No entanto, em alguns pontos há sobreposição de cores intensas, que pode comprometer a legibilidade.

Paleta de Cores: A paleta é vibrante e representa bem o universo adolescente. Contudo, em alguns casos como títulos em preto num fundo rosa pink, o contraste ficou um pouco comprometido, reduzindo a legibilidade.

Tipografia: Todos os textos são escritos em preto 100%, porém nesse caso, com a tipografia usada, o alto contraste não compromete o fluxo de leitura. Já em títulos a tipografia tem um peso e um desenho diferente, o que chama atenção para o título.

Composição Visual: A composição geral é coesa, com bom equilíbrio entre texto e imagem. O conteúdo visual complementa e enriquece o texto.

Formato e suporte: O formato, um pouco menor que o A5, torna o guia portátil e fácil de manusear. O suporte principal é físico, embora a análise tenha sido no formato digital.

Interatividade: O material traz uma atividade ao final do conteúdo onde a adolescente pode anotar como ela se sente nas diferentes fases do ciclo menstrual.

Guia meu corpo sem tabu - Mol impacto + Libbs Farmacêutica

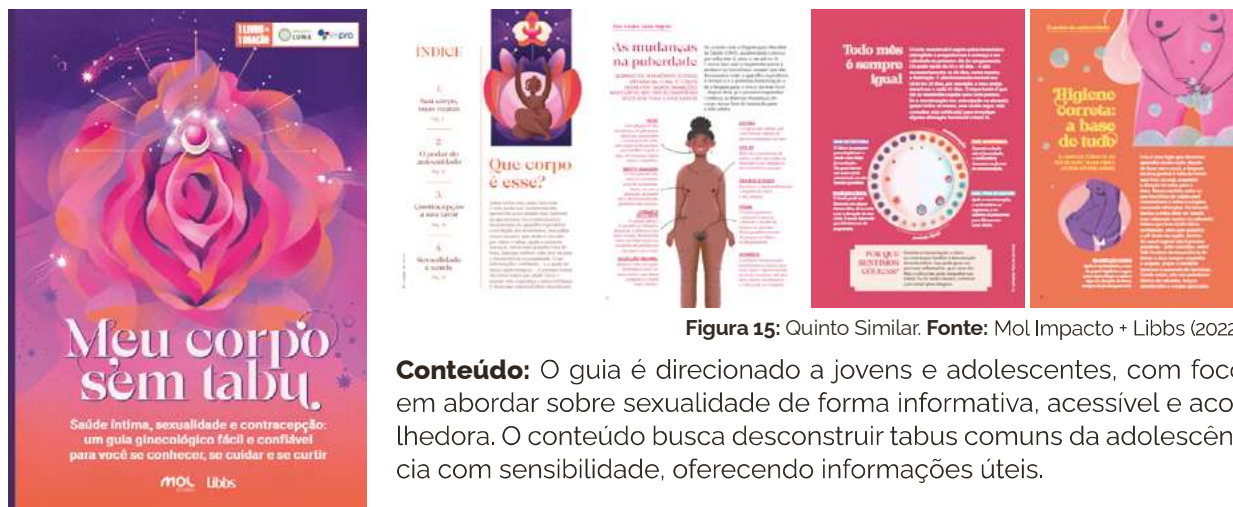


Figura 15: Quinto Similar. Fonte: Mol Impacto + Libbs (2022).

Conteúdo: O guia é direcionado a jovens e adolescentes, com foco em abordar sobre sexualidade de forma informativa, acessível e acolhedora. O conteúdo busca desconstruir tabus comuns da adolescência com sensibilidade, oferecendo informações úteis.

Linguagem: A linguagem é instrutiva, clara e acolhedora, com um tom informal, porém respeitoso. Evita termos técnicos e complexos, tratando os temas com naturalidade.

Sumário/navegações/fluxo: O material apresenta somente um índice no início com temas gerais, e não há uma divisão clara de capítulos, o que dificulta um pouco encontrar um tema específico. Apesar disso, o fluxo de leitura é eficiente, com divisões em boxes e até páginas destinadas a anotações.

Grid e Estrutura da página: O grid é baseado em duas colunas, porém com bastante variações e flexibilidade. As ilustrações são muito bem integradas ao conteúdo textual, o que favorece a fluidez visual e melhora a experiência de leitura.

Ilustrações/imagens/elementos de apoio: As ilustrações são abundantes, expressivas e com texturas marcantes. Há uma clara preocupação com a diversidade de corpos, gêneros e expressões, o que fortalece a representatividade e aproxima ainda mais o conteúdo do público-alvo.

Hierarquia Visual: Os títulos e subtítulos tem um bom destaque gráfico, e diferente de outros materiais similares, este guia não faz uso extensivo de destaques em negrito, sublinhados ou grifos no texto corrido, porém isso não é um problema nesse caso porque todas as informações são importantes, e é muito fácil encontrar um ponto específico através dos títulos bem destacados.

Paleta de Cores: A paleta é vibrante, jovem e com forte apelo visual. No entanto, há combinações que comprometem a legibilidade, como o uso de tipografia verde sobre fundo roxo.

Tipografia: A tipografia dos títulos tem serifa e presença marcante, o que contribui para uma estética mais autoral. Os subtítulos são apresentados em caixa alta com a mesma tipografia do corpo do texto, criando uma identidade visual consistente.

Composição Visual: A composição geral é equilibrada, com boa integração entre texto e imagem. O projeto gráfico como um todo demonstra planejamento visual consistente, apenas uma melhoria seria aumentar os espaços de respiro.

Formato e suporte: O formato é um A5, torna o guia portátil e fácil de manusear. A análise foi feita por meio de um similar físico, sendo o principal suporte.

Interatividade: O guia propõe uma análise sobre os sintomas da TPM, através de uma atividade com checks, também destina uma página para anotações sobre exames e consultas.

Tudo o que você precisa saber sobre hormônios - Mol impacto + Libbs Farmacêutica



Figura 16: Sexto Similar. Fonte: Mol Impacto + Libbs (2024).

Conteúdo: O e-book é direcionado a adolescentes e jovens adultos, com o objetivo de informar sobre o sistema endócrino, o funcionamento dos hormônios e suas relações com o corpo, emoções e saúde. Os temas são tratados de forma educativa, descomplicada e inclusiva

Linguagem: A linguagem é acessível, didática e acolhedora. Utiliza explicações simples para termos científicos e há tentativas de diálogo com o leitor, aproximando o conteúdo da realidade do público-alvo.

Sumário/navegações/fluxo: O sumário está presente logo no início e organiza os conteúdos por tópicos claros. Internamente, os títulos têm bom destaque e ajudam na navegação. Ao longo do material é possível se localizar por meio de caixas na lateral indicando qual capítulo o leitor está. O material flui de maneira lógica, com bom ritmo de leitura e uso estratégico de boxes e destaques.

Grid e Estrutura da página: O grid é fluido, sendo majoritariamente marcado por colunas únicas com as ilustrações inseridas por meio de boxes.

Ilustrações/imagens/elementos de apoio: As ilustrações tem traços orgânicos e estilo flat, elas são utilizadas de forma separada do texto, de forma a ilustrar o que está sendo lido, porém sem uma grande conexão. Elas apresentam um papel de facilitar a compreensão do texto e algumas são decorativas.

Hierarquia Visual: A hierarquia é bem definida, com títulos e subtítulos destacados por tamanho, peso e cor. Durante o texto não são utilizadas ferramentas para destacar trechos, como tipografias em bold ou sublinhadas, o que compromete um pouco porque o texto é bem denso.

Paleta de Cores: A paleta de cores é suave, com tons como rosa e roxo em abundância o que acaba sendo um estereótipo para materiais para mulheres.

Tipografia: A tipografia é sem serifa, com boa legibilidade tanto nos títulos quanto nos textos corridos. Os pesos e tamanhos variam bem para criar ritmo de leitura.

Composição Visual: A composição é organizada e coerente, embora a relação entre imagem e texto não seja completamente harmônica.

Formato e suporte: O formato é digital, com layout pensado especialmente para leitura em tela. A navegação é facilitada por hiperlinks no índice e botões de navegação internos.

Interatividade: A interatividade se limita à navegação por meio de links. Porém, há sugestões de reflexão e convite à auto-observação, o que promove engajamento indireto.

A análise de similares foi essencial para compreender algumas abordagens de conteúdo e visuais já testadas com o público alvo anteriormente. Observou-se que alguns materiais propõem uma interação o que é interessante para o estímulo à reflexão e participação ativa das leitoras.

Também notou-se uma preocupação da maioria dos materiais em representar diversidade de corpos por meio das ilustrações, e em contrapartida notou-se a importância da unidade visual nos materiais, essas referências serão adicionadas aos requisitos para o desenvolvimento do artefato proposto neste projeto.

6.6. Matriz CSD final

A partir das pesquisas realizadas, incluindo o questionário, entrevistas e análise de projetos similares, foi possível transformar muitas das dúvidas e suposições iniciais da Matriz CSD em informações concretas. Com isso, a versão final da matriz apresenta um número significativamente maior de certezas, reduzindo consideravelmente os campos de dúvida e suposição, como ilustrado na Figura 17.

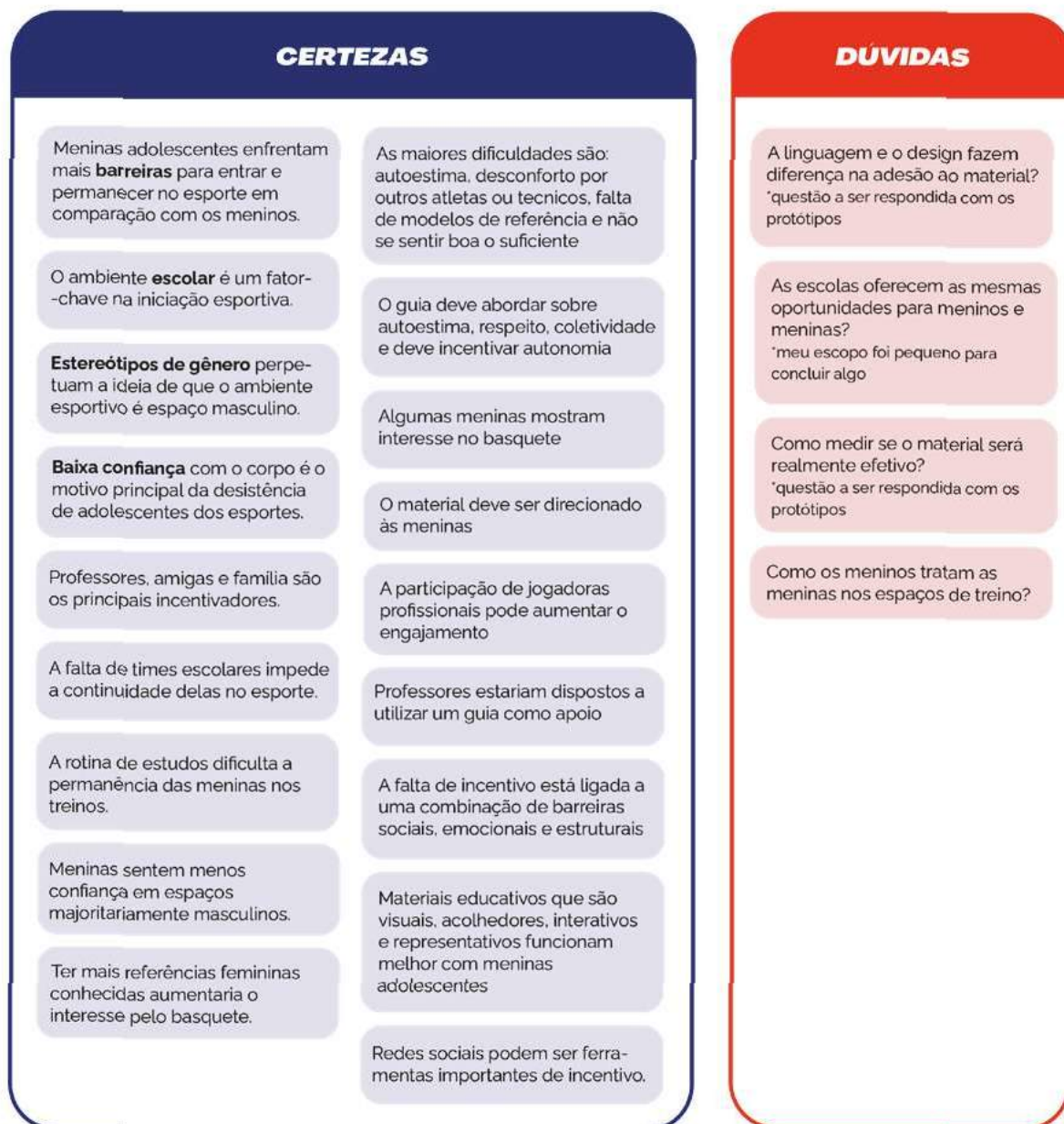


Figura 17: Matriz CSD final. Fonte: Redesenhado pela autora (2025) com base em Livework (2023).

criar
criar

7. CRIAR

7.1. Síntese de requisitos

Durante a etapa “Ouvir”, foram reunidos conhecimentos fundamentais que ajudaram a definir o artefato como um guia impresso voltado para meninas adolescentes entre 11 e 14 anos (idade em que existe uma maior incidência de meninas começando a jogar basquete, segundo a pesquisa realizada com atletas neste trabalho). Essa etapa também permitiu a identificação de requisitos para o projeto, e durante a fase “Criar”, foi realizada uma síntese destes requisitos com o objetivo de estabelecer critérios conceituais, funcionais e visuais que orientem as decisões de design, garantindo que o artefato atenda às necessidades reais do público-alvo:

Requisitos a partir do referencial teórico:

A fundamentação teórica deste trabalho ofereceu subsídios essenciais para a formulação de requisitos que norteiam o desenvolvimento do projeto:

Requisitos de conteúdo	Requisitos Gráficos
Estimular a prática esportiva pela diversão e prazer, e não somente pela estética	Usar uma paleta de cores vibrante e ilustrações expressivas que transmitam leveza, energia e prazer no esporte
Estimular a cooperação, empatia e trabalho em equipe no esporte	Representar a coletividade por meio de composições visuais com mais de uma personagem e interações positivas; uso de formas que criem sensação de conexão
Promover confiança, autoestima e senso de identidade	Incluir elementos gráficos que reforcem protagonismo e representatividade
Apresentar o basquete de forma acessível	Usar ilustrações explicativas e representativas da modalidade, com diversidade corporal, racial e de estilo; organizar o conteúdo em blocos simples e objetivos
A comunicação deve ser clara e direta	Garantir clareza e hierarquia na organização do conteúdo, com uso de grid e tipografia legível com títulos destacados e boa separação entre elementos visuais e textuais.
Cuidar da linguagem e legibilidade, respeitando a maturidade cognitiva e emocional do público, realizar testes para garantir que elas tenham compreensão do conteúdo como um todo	Elaborar a diagramação do material impresso, incluindo legibilidade, leituraabilidade, harmonia e inovação.

Quadro 2: Requisitos do referencial teórico. Fonte: A autora (2025)

Requisitos a partir da análise de similares

A análise de guias, cartilhas e e-books direcionados a adolescentes ou relacionados a temas de inclusão, saúde e educação permitiu identificar elementos eficazes que contribuem para o bom uso do design nesses materiais. A partir dessa investigação, foi possível estabelecer requisitos:

Requisitos de conteúdo	Requisitos Gráficos
Fornecer uma linguagem clara, acolhedora e motivadora, que converse diretamente com adolescentes, sem infantilizar nem usar termos técnicos	A tipografia e paleta de cores devem garantir legibilidade e transmitir acolhimento, usando contrastes adequados e formas acessíveis.
Propor atividades, reflexões ou perguntas que convide as meninas a escrever, pensar ou se expressar	O layout deve conter espaços interativos (caixas de perguntas, áreas de escrita, checklists) para promover engajamento com o conteúdo.
Incentivar atitudes práticas: buscar um time, conversar com outras meninas, experimentar treinos, confiar em si mesma, etc	Elementos visuais como ícones, setas ou ilustrações de ação devem reforçar o convite à prática e à iniciativa.
Equilibrar texto, atividades e falas reais de meninas e atletas, para tornar a leitura dinâmica e próxima da realidade.	A composição visual deve organizar bem os blocos de conteúdo (através do desenvolvimento do grid), com ritmo entre texto e imagem, e uso de boxes.
Funcionar tanto para uso individual quanto como apoio em ambientes coletivos, como escolas e projetos sociais.	A estrutura gráfica deve ser modular e adaptável, com capítulos visíveis e margens bem pensadas para impressão.
Fazer conexões com canais usados pelas meninas (ex: Instagram, WhatsApp), indicando conteúdos complementares.	Inserir QR Codes e sugestões visuais para acessar perfis, vídeos ou conteúdos externos diretamente do material.

Quadro 3: Requisitos da análise de similares. **Fonte:** A autora (2025)

Requisitos a partir do formulário

A aplicação de um formulário com 81 meninas e mulheres de diferentes faixas etárias permitiu compreender de forma mais profunda as vivências, barreiras e motivações relacionadas à participação feminina no esporte, em especial no basquete. A partir dele foram selecionados alguns requisitos:

Requisitos de conteúdo	Requisitos Gráficos
Abordar temas como autoestima, vergonha, medo de errar e pressão estética, alinhados à realidade das meninas	Incluir ilustrações de corpos diversos e representações visuais reais de mulheres no basquete, promovendo identificação e acolhimento
Utilizar uma linguagem emocionalmente acolhedora e que incentive a autoestima	Criar espaços gráficos interativos que convidem à escrita, reflexão pessoal e reforcem o vínculo emocional com o conteúdo
Validar as vivências das meninas e apresentar caminhos possíveis de superação	Apresentar narrativas visuais com storytelling, destacando trajetórias inspiradoras e mensagens de encorajamento com apoio visual
Estabelecer conexão com canais digitais comuns às meninas (ex: Instagram, WhatsApp), sugerindo conteúdos complementares	Inserir QR codes, ícones e links integrados no layout, com design adaptado para leitura em smartphones e mídias digitais

Quadro 4: Requisitos do formulário. **Fonte:** A autora (2025)

Requisitos a partir da pesquisa semi-estruturada com professoras

As entrevistas realizadas com duas professoras de educação física, trouxeram perspectivas sobre o ambiente escolar. Dentre os requisitos:

Requisitos de conteúdo	Requisitos Gráficos
O material deve ser pensado para se encaixar no ritmo escolar das meninas	O guia deve ter um formato prático e modular, com divisão clara de sessões e linguagem acessível
Destacar o senso de equipe, união e apoio como valores centrais	Utilizar ilustrações e composições visuais colaborativas que transmitam coletividade e empatia, como grupos jogando ou se apoiando
Linguagem acolhedora e fortalecedora, que trabalhe auto confiança, respeito e empatia	Aplicar composição visual que reforce acolhimento.
Apresentar depoimentos, narrativas e referências femininas	Apresentar esses relatos com destaque visual (ex: molduras, retratos, aspas gráficas), promovendo identificação e inspiração

Quadro 5: Requisitos da pesquisa com professoras. **Fonte:** A autora (2025)

Requisitos a partir da pesquisa semi-estruturada com especialistas

As entrevistas com representantes da ONG Empodera trouxeram contribuições fundamentais para a definição de requisitos sensíveis, práticos e sociais para o desenvolvimento deste projeto. Dentre os requisitos:

Requisitos de conteúdo	Requisitos Gráficos
Reconhecer e considerar que muitas meninas vivem contextos de vulnerabilidade	A construção visual do material deve representar diversos perfis de meninas
Conter espaços para escrita, reflexão e expressão pessoal, incentivando que as meninas compartilhem ideias e desenvolvam autonomia	Incluir páginas interativas com design convidativo, uso de balões de fala, molduras para escrever e ilustrações que incentivem a participação ativa
Conteúdo voltado à construção da autoestima, ajudando as meninas a entenderem seus corpos e emoções e oferecendo vocabulário acessível sobre temas como identidade, respeito e limites	Usar ícones e elementos visuais sensíveis que reforcem essas temáticas.
Funcionar como um espaço seguro e acolhedor, que ajude as meninas a se verem como parte de algo coletivo	Aplicar composições visuais que remetam à união e pertencimento, com imagens que retratem interação, inclusão e diversidade
Deve ser flexível, permitindo que seja usado tanto em escolas quanto em projetos sociais	Pensar o formato gráfico adaptável (ex: fichas, capítulos soltos, encadernação flexível), com design responsivo e aplicável em diferentes contextos educativos

Quadro 6: Requisitos da pesquisa com especialistas. **Fonte:** A autora (2025)

Requisitos a partir da pesquisa semi-estruturada com atletas profissionais

As entrevistas realizadas com atletas profissionais trouxeram à tona questões que complementam a compreensão das barreiras e motivações vividas pelas meninas adolescentes no basquete. Dentre os requisitos:

Requisitos de conteúdo	Requisitos Gráficos
Mostrar histórias reais e inspiradoras	Incluir elementos visuais que comuniquem força, diversidade e coletividade
Abordar o esporte como ferramenta de identidade, autonomia e autoestima, indo além do desempenho físico	O projeto precisa representar diferentes tipos de meninas (corpo e estilo)
Trazer falas diretas de atletas	Usar destaque visual (ex: aspas estilizadas, molduras, fotos autorais) para valorizar os depoimentos
A linguagem precisa ser acolhedora, encorajadora e verdadeira, sem romantizar o esporte	A composição deve usar ícones e ilustrações que comuniquem acolhimento e autenticidade
Precisa ajudar a fortalecer redes de apoio femininas dentro do esporte	Criar recursos gráficos que convidem à colaboração (como chamadas para ação, espaços para anotações em grupo, QR codes de redes e projetos parceiros)

Tabela 7: Requisitos da pesquisa com atletas. **Fonte:** A autora (2025)

Requisitos pessoais

Para finalizar, esses são requisitos pessoais para o projeto:

- O guia deve ser de fácil impressão (cabem numa A4) para que a sua produção possa ser distribuída;
- O guia deve ter uma versão digital para que ele possa ter uma maior distribuição

Através dos requisitos levantados, foi possível apontar necessidades em relação ao conteúdo e aos elementos gráficos do projeto, permitindo sua continuidade por meio do desenvolvimento do conteúdo do guia.

7.2. Desenvolvimento do conteúdo do guia

A ONU Mulheres em parceria com a organização Empodera - transformação social através do Esporte, desenvolveu o Guia Internacional para o Desenvolvimento de Programas Esportivos para Meninas (Figura 19) um documento que reúne diretrizes, aprendizados e práticas recomendadas para a criação de ambientes esportivos seguros, inclusivos e transformadores para meninas adolescentes (ONU Mulheres, 2021).

O material foi construído com base em experiências internacionais e metodologias aplicadas em projetos reais, como o programa Uma vitória Leva à Outra, com o objetivo de orientar profissionais, organizações e instituições na promoção do esporte como ferramenta de empoderamento feminino, desenvolvimento pessoal e enfrentamento das desigualdades de gênero.

Neste projeto, o guia da ONU Mulheres foi utilizado como referência metodológica central para estruturação do conteúdo (disponível no apêndice deste trabalho), servindo de base para a construção de um artefato que dialoga com as necessidades reais do público. A partir das diretrizes do guia, são considerados aspectos como protagonismo juvenil, segurança emocional, fortalecimento da autoestima, autonomia, participação ativa e representatividade no contexto esportivo.

O conteúdo foi dividido em algumas seções essenciais: A primeira é intitulada “Vamos falar de basquete”, aqui o esporte é apresentado de forma simplificada, para que o público tenha uma primeira conexão com o esporte. Aqui, o material vai garantir que a quadra é de todas que quiserem jogar.

Na próxima seção intitulada “Antes de ir pro treino, vamos olhar para si?” o material trouxe temas pessoais para que as meninas possam refletir sobre si e ir ganhando autoestima e se sentindo empoderadas e prontas para participar de um esporte. Alguns temas chave trabalhados nessa sessão: identidade, autonomia, autoconhecimento, confiança, autoestima, padrões estéticos e pressão estética.

A terceira seção intitulada “Vamos para o treino?” convida a adolescente a frequentar um treino, agora que ela já pensou sobre temas pessoais. Nessa parte o guia vai dar dicas breves sobre segurança para ir ao treino, vestuário, menstruação, cólicas, pelos e higiene, com a recomendação de procurar um ginecologista, o objetivo é garantir que elas se sintam seguras com seus corpos durante os treinamentos.

A próxima seção é intitulada “Agora vamos olhar para o mundo?”, aqui o convite feito pelo guia é o de crescer junto com as outras pessoas, principalmente com as colegas de time. Nesta parte serão tratados temas como: respeito, limites, trabalho coletivo e empatia.

A última seção intitulada “Elas vieram antes. E abriram caminho” apresenta brevemente a história de algumas jogadoras, dentre elas as duas jogadoras profissionais entrevistadas neste trabalho (Mariane Carvalho e Paola Klokler). O objetivo é que as meninas se sintam representadas e conheçam mais sobre o basquete feminino.

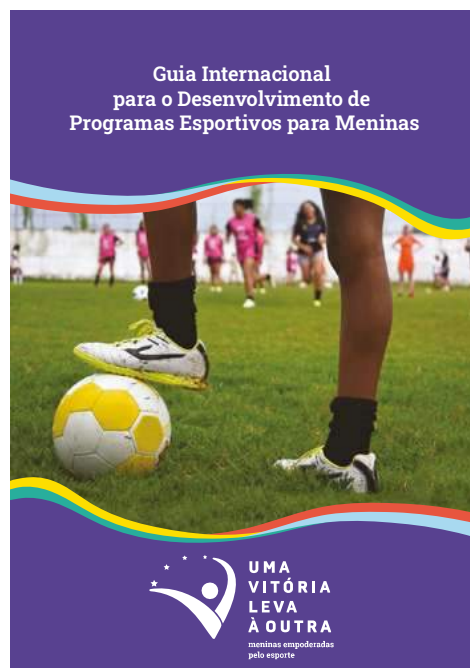


Figura 18: Guia internacional para o Desenvolvimento de Programas Esportivos para Meninas
Fonte: ONU Mulheres (2022).

Ao longo do guia, foram inseridas frases provenientes das respostas das atletas que participaram do formulário aplicado na fase "Ouvir", bem como trechos das entrevistas com especialistas e citações presentes na fundamentação teórica do projeto. Esses elementos contribuíram para conferir maior pessoalidade e profundidade ao material, aproximando o conteúdo das vivências reais do público e das discussões apresentadas. Todas as frases utilizadas no guia foram previamente aprovadas por suas respectivas autoras. O conteúdo completo pode ser consultado no apêndice A.

7.3. Título

Durante o processo de conceituação do projeto, foram levantados alguns requisitos fundamentais para a definição do título:

- Conversar diretamente com o público;
- Carregar um tom de convite e afirmação;
- Transmitir empoderamento e convite à ação;
- Ser simples, direto e de fácil identificação.

O título "A Quadra é Delas!" já estava presente nas ideias iniciais do projeto, pois reflete de forma precisa a essência da proposta, buscando transmitir às meninas a sensação de pertencimento e protagonismo dentro do esporte, além de atender aos requisitos para o título principal. "A Quadra é Delas!", assim, foi definido como o nome geral do projeto, sendo utilizado nas comunicações e divulgações por destacar o sujeito feminino na frase.

Já o título "A Quadra é Sua!" foi escolhido para o guia por estabelecer uma comunicação direta e pessoal com as meninas, reforçando essa relação entre o guia e suas leitoras, conferindo a elas protagonismo no material.

Figura 19: Títulos do projeto e do guia Fonte: A autora (2025)

O subtítulo "Um guia de empoderamento e incentivo à meninas no esporte através do basquete." resume o objetivo central do projeto: criar um material que estimule meninas adolescentes a reconhecerem seu potencial, expressarem-se e se enxergarem como parte ativa do mundo esportivo.

7.4. Paleta de Cores

O objetivo principal da paleta de cores neste projeto foi promover identificação com as meninas e remeter às ideias principais do projeto como: autoestima, confiança, força e coletividade. Além disso, um dos requisitos levantados a partir da conversa com as especialistas foi de que seria interessante que o projeto não se limitasse a tons considerados "femininos" como rosa e roxo, pois isso poderia reforçar estereótipos de gênero que o próprio projeto busca questionar.

A escolha cromática, então, buscou equilibrar cores vibrantes e energéticas, que remetem ao esporte e ao movimento, aliadas a tons mais acolhedores, associados ao cuidado e à empatia. Além de reforçar o aspecto visual, as cores também cumprem uma função organizacional e narrativa: cada capítulo é identi-

ficado por uma cor predominante, verde, azul, vermelho, laranja e amarelo, nessa ordem, o que facilita a navegação e contribui para a leitura fluida e envolvente do material.

A paleta foi pensada para funcionar bem em diferentes formatos, tanto impressos quanto digitais, por isso foi desenvolvida dentro do sistema de cores CMYK. O processo começou com uma seleção inicial de tons aplicados à primeira ilustração criada, a mesma que compõe a capa do guia (Figura 21).

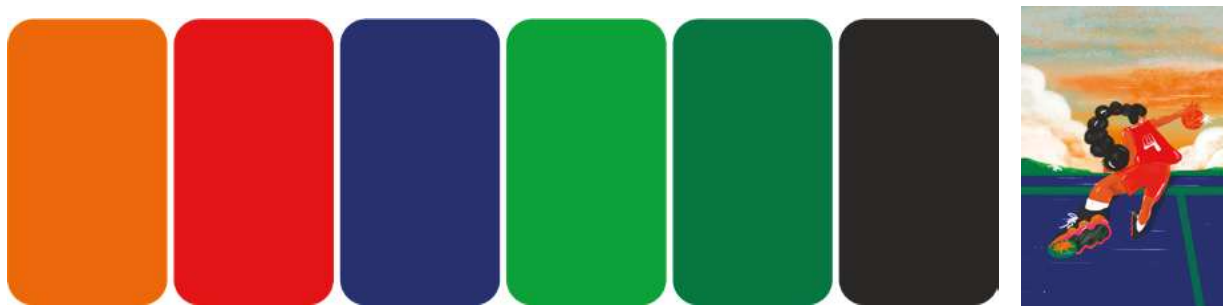


Figura 20: Paleta de cores inicial. Fonte: A autora (2025)

A paleta inicial atingiu o objetivo de ser vibrante e energética, mas, no desenvolvimento do material, percebeu-se a necessidade de acrescentar alguns tons mais claros. Assim, foram adicionados o amarelo e o azul, resultando na versão final da paleta (Figura 22).



Figura 21: Paleta de cores final. Fonte: A autora (2025)

7.5. Tipografias

A tipografia principal escolhida para o miolo do guia foi a **Raleway**, uma fonte sem serifa desenvolvida por Matt McInerney, Pablo Impallari e Rodrigo Fuenzalida. Ela conta com 13 variações de peso, incluindo bolds e itálicos, o que oferece versatilidade e flexibilidade na diagramação, permitindo criar diferentes níveis de destaque ao longo do material. É uma tipografia com uma estética arredondada, tem uma boa altura de x, uma boa diferenciação do "a" e do "o" e boa abertura nas letras "e", "c" e "a", garantindo uma boa legibilidade para textos corridos.

Raleway
Aa Bb Cc
123!



Figura 22: Tipografia Raleway e sua aplicação. Fonte: A autora (2025)

Para os títulos e chamadas, optou-se por um conjunto de tipografias que transmitisse personalidade e identificação com o público jovem, e ainda assim, garantindo um vínculo com a estética esportiva e feminina. Dessa forma, foram utilizados a tipografia **Stora** criada por Renof Olivian, escolhida por suas formas arredondadas e caráter ornamental além de seu peso marcante, esse tipografia não possui minúsculas.

STORA
A B C D E
123!

MURAL:
Represente aqui alguns de seus sonhos
**Recorte e cole ideias, desenhe, use sua criatividade*

Figura 23: Tipografia Stora e sua aplicação. Fonte: A autora (2025)

Ela é utilizada combinada com a tipografia **Hustle Bright**, desenvolvida por Heru Utama Putra (Letterena Studios), uma tipografia serifada que mistura um estilo vernacular e moderno, com traços artesanais.

Hustle Bright
Aa Bb Cc
123!

**“Só a oportunidade
de treinar com mais
meninas teria me
mantido no esporte,
mas não organizavam
treinos pra gente
naquela época”**

Bia Trevisan, atleta de 22 anos

Figura 24: Tipografia Hustle Bright e sua aplicação. Fonte: A autora (2025)

Por fim, a **Jane Austen**, tipografia caligráfica desenvolvida por Pia Frauss, foi utilizada de forma pontual, para destaques e assinaturas visuais. Seus traços fluidos e inclinados reforçam o aspecto afetivo e pessoal do projeto, remetendo à escrita à mão, um detalhe que contribui para aproximar o conteúdo do leitor e reforçar o tom humano e acolhedor do guia.

Jane Austen
Aa Bb Cc
123!

Vamos falar de
BASQUETE?
Basquete!

Figura 25: Tipografia Jane Austen e sua aplicação. Fonte: A autora (2025)

7.5. Ilustrações e Escolhas Gráficas

7.5.1. Ilustrações

Para o desenvolvimento das ilustrações e dos elementos gráficos do guia, foi elaborado um moodboard que orientou os caminhos visuais a serem seguidos a partir dos requisitos e objetivos do projeto (Figura 27). O moodboard pode ser definido como um quadro-ferramenta composto por referências visuais selecionadas com o propósito de inspirar, orientar e alinhar a linguagem estética adotada. Para sua construção, foram pesquisadas palavras-chave como “ilustração esportiva”, “adolescência”, “ilustração”, “empoderamento feminino” e coletadas referências em plataformas como *Pinterest* e *Behance*.



Figura 26: Moodboard. Fonte: A autora (2025)

A partir das referências visuais selecionadas, foi desenvolvida a primeira ilustração, a mesma utilizada na capa do guia (Figura 28). A criação foi realizada digitalmente no software Adobe Photoshop, com o uso de uma mesa digitalizadora. A escolha dessa técnica teve como objetivo explorar os diferentes tipos de pincéis e o uso de camadas para produzir texturas que remetem a técnicas manuais, como as de lápis e canetas, mantendo um aspecto artesanal e expressivo mesmo no ambiente digital. O objetivo central dessa ilustração é que ela representasse movimento, força feminina e energia

O processo de ilustração inicia-se com a criação de um rascunho digital, que serve como base para a construção da composição. Em seguida, realiza-se a pintura das formas básicas em camadas, sobre as quais são adicionadas novas camadas vinculadas, responsáveis por inserir texturas e detalhes. Na etapa final, são aplicados pontos de luz, representados pela cor branca, e sombras, representadas pela cor preta, a fim de conferir profundidade e volume à ilustração (Figura 29).



Figura 27: Primeira ilustração desenvolvida. Fonte: A autora (2024)

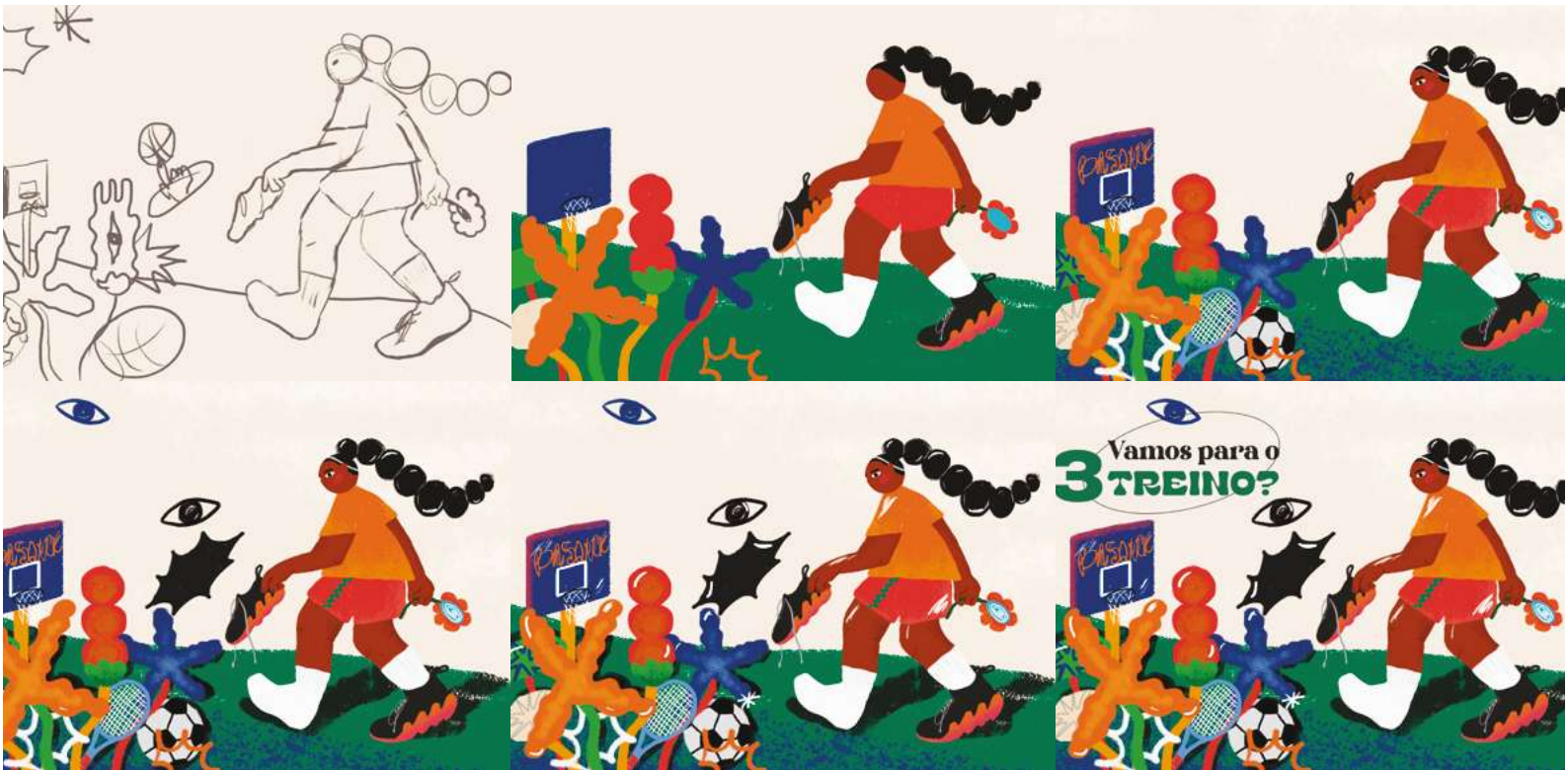


Figura 28: Processo de ilustração. **Fonte:** A autora (2025)

A partir da estética e da técnica definidas na primeira ilustração, as demais foram desenvolvendo-se de forma a manter coerência visual e narrativa ao longo do guia. Em um primeiro momento, foram criadas as aberturas dos capítulos, acompanhando o percurso temático da publicação.

No primeiro capítulo, “Vamos falar de basquete” (Figura 30), foi ilustrada uma quadra ainda vazia, simbolizando uma introdução ao esporte e o início dessa jornada. Já no segundo capítulo, “Vamos olhar para si?” (Figura 31), a ilustração apresenta uma menina em um momento íntimo de autoconhecimento, olhando-se em um espelho em forma de flor, cercada por objetos pessoais que representam seu universo individual e suas descobertas.



Figura 29: Ilustração capítulo 1.
Fonte: A autora (2025)



Figura 30: Ilustração capítulo 2.
Fonte: A autora (2025)

No terceiro capítulo, “Vamos para o treino?” (Figura 32) a personagem é representada a caminho da prática esportiva, colocando o tênis e seguindo por um caminho florido e levando o espelho, metáfora visual para o autoconhecimento que leva consigo. No quarto capítulo, “Vamos olhar para o mundo?” (Figura 33), o convite é ao coletivo: a personagem aparece ao lado de uma colega, preparando-se juntas para a atividade esportiva, simbolizando a união, o apoio mútuo e a força da convivência entre meninas.



Figura 31: Ilustração capítulo 3.
Fonte: A autora (2025)



Figura 32: Ilustração capítulo 4.
Fonte: A autora (2025)

Por fim, no último capítulo, "Elas vieram antes, e abriram caminho" (Figura 34), são apresentadas representações ilustradas das mulheres citadas no conteúdo, dispostas em molduras coloridas e expressivas, formando uma parede de referências femininas brasileiras no esporte.

As demais ilustrações também foram desenvolvidas buscando atingir os objetivos do trabalho e seguindo a mesma estética e técnica.



Figura 33: Ilustração capítulo 5.
Fonte: A autora (2025)



Figura 34: Outras ilustrações desenvolvidas. **Fonte:** A autora (2025)

7.5.2. Imagens

A escolha por incluir imagens fotográficas no guia surgiu a partir do requisito de representar a maior diversidade possível, garantindo que as meninas se reconhecessem nas figuras apresentadas. O uso de fotografias possibilita uma identificação mais direta e realista, fortalecendo o sentimento de pertencimento. Algumas fotos foram retiradas de banco de imagens e outras são do acervo pessoal da autora.

Para o tratamento das imagens, foi aplicada a técnica de matriz de meio-tom, resultando em uma textura pontilhada monocromática, ajustada à cor principal de cada capítulo, de modo a manter unidade visual e harmonia cromática ao longo da publicação (Figura 36).



Figura 35: Edições de imagens. **Fonte:** A autora (2025)

7.4.3. Elementos Gráficos

Associados às ilustrações e imagens, foram aplicados elementos gráficos complementares ao longo do projeto, como formas ovais, utilizadas para destacar informações e seções específicas, e asteriscos, empregados tanto para marcar tópicos quanto como elementos de padronagem em determinadas composições. Esses recursos contribuem para a coesão visual do guia e reforçam sua identidade gráfica (Figura 37).



Figura 36: Elementos Gráficos. **Fonte:** A autora (2025)

7.4.4. Boxes

Ao longo do guia, foram inseridos boxes de destaque com chamadas como “Para pensar...”, “Para pesquisar...”, “Desafio!”, com o objetivo de estimular a reflexão e a participação ativa das leitoras. Esses elementos funcionam como pausas intencionais na leitura, convidando as meninas a pensar sobre suas próprias experiências, escolhas e sentimentos em relação aos temas abordados.



Figura 37: Boxes. Fonte: A autora (2025)

7.5. Grid

O grid consiste em uma estrutura-base que orienta a organização e distribuição dos elementos gráficos dentro de um formato determinado. Seu objetivo é oferecer um ponto de partida racional para cada composição, convertendo uma área vazia num campo estruturado. (Lupton, 2006).

Neste projeto, o grid foi desenvolvido com sete colunas e três linhas, permitindo diferentes possibilidades de distribuição do texto e garantindo variação rítmica entre as páginas. As proporções $\frac{2}{3}$ e $\frac{1}{3}$ orientam a disposição dos conteúdos pelas linhas, assegurando harmonia entre áreas textuais e visuais.

As margens também foram planejadas de forma funcional: 21 mm nas margens superior e inferior, garantindo bom respiro e espaço para paginação e títulos de capítulo, 18 mm na margem interna, respeitando o espaço necessário para grampeação, e 17 mm na externa.



Figura 38: Grid aplicado nas páginas. Fonte: A autora (2025)

Para evitar bordas brancas e garantir precisão no acabamento, o arquivo foi desenvolvido com sangria de 0,5 cm em todas as laterais, como mostra a imagem 40.



Figura 39: Sangria. Fonte: A autora (2025)

Após o desenvolvimento do grid e das ilustrações, os textos, boxes e demais elementos gráficos foram organizados de forma a estabelecer ritmo, equilíbrio e unidade visual ao projeto. Essa etapa foi fundamental para integrar os componentes visuais e textuais, garantindo uma navegação fluida e uma composição coerente com a identidade gráfica do guia.

IMPLEMENTAR

Implementar

8. IMPLEMENTAR

8.1. Teste de Cores

Em um primeiro momento, foi realizado um teste de impressão na gráfica escolhida para verificar se as cores seriam reproduzidas conforme o esperado. Todo o conteúdo do guia foi reduzido para o formato de uma folha A4 (frente e verso), permitindo a avaliação da legibilidade e do comportamento das cores nos papéis couché 115g e offset 75g, como mostra a figura 41.



Figura 40: Teste de Cores. Fonte: A autora (2025)

Na figura 42, por exemplo, as duas meninas da ilustração à esquerda apresentavam tons muito semelhantes, o que dificultava a distinção entre elas, situação que foi corrigida por meio da alteração da cor da menina do fundo. Já à direita, a menina posicionada à esquerda teve seus traços de detalhe ajustados, uma vez que as cores utilizadas inicialmente se aproximavam demais das do restante da figura; os detalhes foram escurecidos para melhorar a definição visual.



Figura 41: Alteração de cores. Fonte: A autora (2025)

8.2. Primeiros protótipos

Após a finalização da primeira versão do guia, foram produzidos protótipos físicos de alta fidelidade, já seguindo o formato final (A5) e o acabamento previsto, com lombada canoa e grampeamento. O objetivo dessa primeira impressão foi avaliar o comportamento do material no formato impresso como um todo e utilizá-lo nos testes de aplicação e revisão do projeto.

Dois exemplares foram impressos para comparação: um em papel offset 75g e outro em papel couché 115g (Figura 43), ambos materiais viáveis para a produção final. Os dois protótipos apresentaram ótimo desempenho na reprodução das cores e acabamento consistente, demonstrando-se boas opções para impressão.

Uma ressalva observada em ambos os papéis é que, por possuírem gramaturas mais baixas e a capa ser uma parte mais exposta, o material apresentou menor resistência e durabilidade. Em relação ao papel couché, seu revestimento faz com que ele apresente maior tendência ao borramento da tinta de canetas durante a escrita.

Diante do protótipo de alta fidelidade, foi possível analisar alguns pontos nessa etapa: determinadas tipografias que ultrapassavam o grid e apresentavam bom resultado no digital tornaram-se excessivamente pesadas na versão impressa, gerando sensação de poluição visual (Figura 44). Além disso, algumas páginas necessitavam de maior espaço de respiro, o que foi ajustado para melhorar o equilíbrio das composições. Por fim, observou-se que a capa não transmitiu o impacto visual esperado, sendo indicada para revisão e aprimoramento na versão final do guia.



Figura 42: Primeiro Protótipo. Fonte: A autora (2025)



Figura 43: Páginas selecionadas para ajustes. Fonte: A autora (2025)

8.3. Validação com o público

8.3.1. Individual

Com o objetivo de obter feedbacks, especialmente sobre o conteúdo do guia, foi realizada uma validação individual com uma menina de 11 anos. A ela foi disponibilizada a primeira versão do material por um dia, permitindo que realizasse a leitura de forma autônoma e no seu próprio

ritmo. A avaliadora já possui contato prévio com esportes, ela pratica voleibol, o que favoreceu sua identificação com o tema. Antes da participação, o material e os objetivos da atividade foram apresentados à mãe da participante, garantindo o consentimento de sua responsável para a realização da validação.

Em seguida, foi aplicado um questionário presencial (disponível no Apêndice C) para avaliar suas percepções sobre o material e verificar se ele tinha atingido seus objetivos e requisitos.

Observou-se que a participante compreendeu claramente a proposta do guia, considerando o conteúdo fácil, claro e acessível à leitura, sem apresentar dificuldades visuais em nenhuma parte. Ela relatou sentir-se representada pelas ilustrações e mencionou que o material a deixou mais confiante e motivada em relação ao próprio corpo e às suas capacidades. Além disso, destacou que o guia a fez refletir sobre coletividade, amizade e despertou maior vontade de jogar basquete.

A participante também afirmou que o guia é adequado para meninas da sua faixa etária, que o utilizaria junto com amigas e que as atividades propostas a fizeram refletir sobre os temas abordados. Relatou ainda que a navegação pelo conteúdo foi fácil e intuitiva, compreendendo claramente o início e o fim de cada capítulo. Quando questionada sobre o acesso aos QR codes disponíveis no último capítulo, comentou que não chegou a utilizá-los.

Ao ser perguntada sobre o que mais gostou no guia, destacou o fato de que ele mostra que cada menina é diferente e possui sua própria personalidade, o que considerou “bem legal”.

8.3.2. Em grupo

Uma testagem em grupo foi realizada durante um treinamento de basquete em um colégio particular de Curitiba. Inicialmente, foi feito contato com o treinador da equipe, a quem o projeto foi apresentado. Em seguida, foi enviado aos responsáveis das participantes um termo de consentimento para uso de imagem (disponível no Apêndice D), que deveria ser assinado para autorização da atividade. Todas as responsáveis assinaram o documento, permitindo a participação das meninas na testagem.

A testagem ocorreu com um grupo de 11 meninas com idades entre 11 e 15 anos e seu objetivo principal foi compreender o impacto geral do material e observar como as participantes reagem ao conteúdo visual e temático do guia, considerando que não haverá tempo hábil para uma leitura completa. A atividade teve duração aproximada de 30 minutos e foi dividida em três etapas principais: apresentação, validação e finalização.

Parte 1. Apresentação do material

Materiais: guia impresso

Nesta etapa inicial, foi feita uma breve apresentação sobre o projeto e sobre o guia, explicando sua estrutura e os principais temas abordados em cada capítulo. Em seguida, as meninas serão convidadas a folhear o material livremente, permitindo que tenham um primeiro contato espontâneo com o conteúdo visual e textual (Figura 44)



Figura 44: Apresentação do projeto para as meninas na testagem. **Fonte:** Foto por Luiza Brandelli (2025)

Parte 2: Validação

Materiais: cartolina, post-its, canetinhas, adesivos impressos com emojis.

A segunda etapa foi conduzida de forma lúdica e participativa, com o intuito de tornar o processo de validação mais leve. Em uma cartolina, foram dispostas as seguintes perguntas de maneira visualmente espalhada:

- Essas meninas se parecem com você?
- Você mostraria esse guia para uma amiga que ainda não joga?
- Você acha que uma amiga que não joga basquete teria preguiça de ler tudo?
- As cores e desenhos te chamaram a atenção?
- Você gostaria de levar ele pra casa e ler com calma?

As meninas puderam reagir a cada pergunta utilizando adesivos com emojis, escolhendo aquele que melhor representa sua opinião ou sentimento, tornando o processo de resposta mais dinâmico e gamificado.

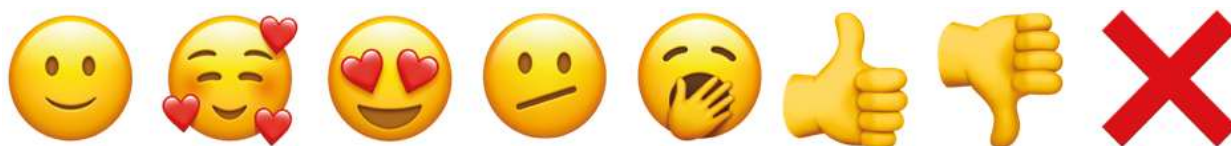


Figura 45: Emojis para a testagem. **Fonte:** A autora (2025)

Além disso, essa pergunta aberta foi proposta para estimular respostas mais reflexivas e criativas em que elas puderam responder usando canetinhas.

- O que mais você gostou no guia?



Figura 46: Cartaz com as perguntas e interação das meninas com ele. **Fonte:** Foto por Luiza Brandelli (2025)

Parte 3: Finalização

Para encerrar a atividade, foi feito um agradecimento coletivo pela participação. Cada menina receberá uma cartela de adesivos temáticos do TCC como lembrança (Figura x), e será apresentada a versão digital do guia, para que possam acessá-lo posteriormente e compartilhar com amigas e familiares.



Figura 47: Adesivos como lembrança do TCC para as meninas. **Fonte:** Foto por Luiza Brandelli (2025)

RESULTADOS:

A recepção das meninas em relação ao material foi bastante positiva. Comentários como “E não tem como a gente levar pra casa?” demonstraram o interesse em continuar explorando o conteúdo após a atividade. A maioria das perguntas do formulário foi respondida com emojis positivos. Apenas na questão “Você acha que uma amiga que não joga basquete teria preguiça de ler tudo?”, o grupo apresentou respostas divididas, metade acredita que sim e metade que não, ponto que pode ser considerado para ajustes futuros no guia.



Figura 48: Respostas em emojis para as perguntas. Fonte: A autora (2025)

A questão aberta “O que você mais gostou no guia?” também evidenciou uma excelente receptividade ao material. As respostas incluíram comentários como: “Gostei da ideia de trazer sobre menstruação e higiene, pois é algo que falta instrução! Gostei também da parte de trazer atletas que inspiram outras meninas” e “As cores, desenhos e ilustrações! Além do incentivo ao esporte para garotas!”. Esses retornos reforçam que tanto os conteúdos informativos quanto os elementos visuais foram bem recebidos pelo público.

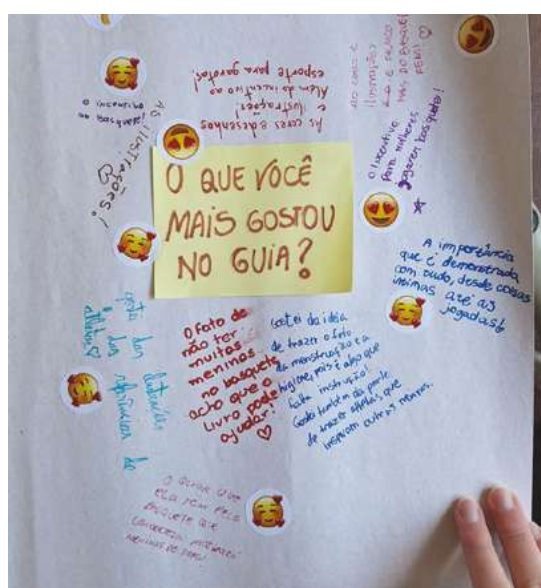


Figura 49: Respostas pergunta aberta. Fonte: A autora (2025)

8.4. Refinamentos

Após a validação individual e análises pessoais foram realizados refinamentos no material.

O primeiro ajuste ocorreu na capa, cuja versão inicial (figura 45) não transmitia o impacto desejado. O subtítulo apresentava um tamanho muito reduzido e a letra “Q” da palavra “Quadra” podia ser confundida com um “G” devido à tipografia escolhida.



Figura 50: Primeira versão da capa. Fonte: A autora (2025)

Foram realizados diversos testes para a capa:



Figura 51: Testes para a capa. Fonte: A autora (2025)

E foi escolhido manter a estética da primeira capa proposta porém, realizando modificações como o aumento da personagem central, para gerar maior impacto visual, a substituição da tipografia em “A Quadra”, a alteração da tipografia do subtítulo e a retirada do contorno, que não cumpria nenhuma função relevante na composição, chegando no resultado final observado na Figura 47.

Outro refinamento realizado no interior do guia foi a inclusão de uma chamada para incentivar as meninas a acessarem os QR codes presentes ao final do material, uma vez que, durante a validação, a participante relatou não tê-los acessado.



Figura 52: Capa final. Fonte: A autora (2025)



Figura 53: Antes e depois chamada QR codes. Fonte: A autora (2025)

Outro refinamento necessário foi uma maior margem para a numeração, já que em alguns casos os números vazaram da página.



Figura 54: Números para correção. Fonte: A autora (2025)

8.5. Resultado Final

A versão final do Guia foi produzida internamente em papel Offset 75g e sua capa em couché brilhante 180g.

Capa: Visão superior da capa do guia.

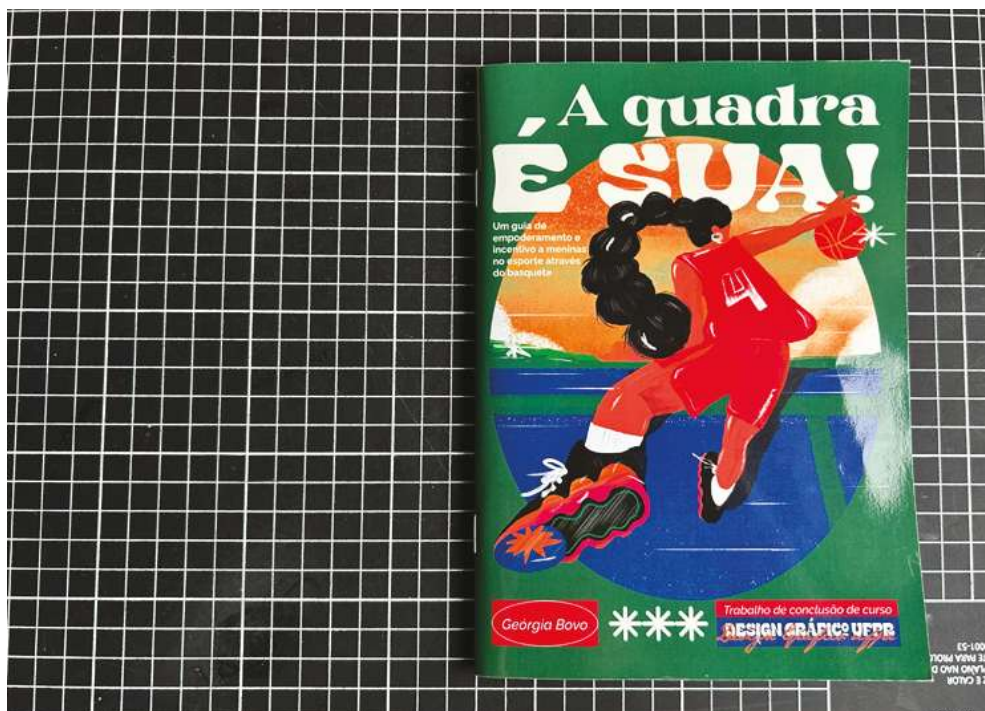


Figura 55: Capa do guia. Fonte: A autora (2025)

Páginas 2 e 3: Abertura do guia com uma breve introdução e contextualização sobre o material



Figura 56: Páginas 2 e 3. Fonte: A autora (2025)

Páginas 4 e 5: Sumário apresentando o título de cada capítulo, identificado por sua respectiva cor principal. Nesta página, também foram aplicadas algumas das tipografias utilizadas ao longo do material, dispostas de forma estilizada para reforçar a identidade visual e a personalidade do projeto.



Figura 57: Páginas 4 e 5. Fonte: A autora (2025)

Páginas 6 e 7: Abertura do primeiro capítulo do guia que apresenta uma ilustração de uma quadra ainda vazia, simbolizando o início da jornada. As jogadoras são introduzidas gradualmente ao longo do material, acompanhando o desenvolvimento dos conteúdos. As tipografias principais utilizadas nos títulos destacam a palavra "basquete", enquanto a tipografia cursiva adiciona um toque de personalidade e proximidade. Esse capítulo é diferenciado pela cor verde.



Figura 58: Páginas 6 e 7. Fonte: A autora (2025)

Páginas 8 e 9: O capítulo se inicia com uma ilustração que combina elementos do basquete com outros símbolos, como flores e olhos, que serão retomados em diferentes partes do material. Aqui se inicia também a sinalização no rodapé indicando o nome do capítulo.



Figura 59: Páginas 8 e 9. Fonte: A autora (2025)

Páginas 10 e 11: Aqui são apresentadas as regras básicas do jogo, acompanhadas pela ilustração de uma prancheta de técnico com indicações das principais movimentações na quadra.



Figura 60: Páginas 10 e 11. Fonte: A autora (2025)

Páginas 12 e 13: A página 12 apresenta o primeiro box orientando ações enquanto a página 13 traz uma ilustração com jogadoras de basquete.



Figura 61: Páginas 12 e 13. Fonte: A autora (2025)

Páginas 14 e 15: Abertura do capítulo 2, diferenciado pela cor azul, conta com uma ilustração representando descobertas e o mundo pessoal da personagem.



Figura 62: Páginas 14 e 15. Fonte: A autora (2025)

Páginas 16 e 17: Início do capítulo 2, a página 17 traz uma composição com foto e elementos gráficos representando o olhar para o mundo pessoal de cada menina.



Figura 63: Páginas 16 e 17. Fonte: A autora (2025)

Páginas 18 e 19: A página 18 apresenta o texto em uma coluna mais estreita, explorando outra possibilidade do grid. Já a página 19 traz uma ilustração de uma menina em cadeira de rodas jogando basquete, reforçando o caráter representativo proposto pelo projeto.



Figura 64: Páginas 18 e 19. Fonte: A autora (2025)

Páginas 20 e 21: A página 20 apresenta mais um box com orientações de ações, enquanto a página 21 exibe uma fotografia do acervo pessoal da autora, retratando uma de suas colegas de time conduzindo a bola em um campeonato estadual.



Figura 65: Páginas 20 e 21. Fonte: A autora (2025)

Páginas 22 e 23: A página 22 apresenta a primeira atividade interativa do material, em que a leitora é convidada a registrar suas impressões. Já a página 23 traz uma frase de uma atleta, coletada por meio do formulário aplicado durante o desenvolvimento deste trabalho.



Figura 66: Páginas 22 e 23. Fonte: A autora (2025)

Páginas 24 e 25: A página 24 apresenta uma ilustração representativa do tema abordado na página 25.



Figura 67: Páginas 24 e 25. **Fonte:** A autora (2025)

Páginas 26 e 27: Já na página 27 é apresentada uma imagem obtida a partir de bancos de imagens representando meninas jogando basquete reforçando o conteúdo abordado na página 26.

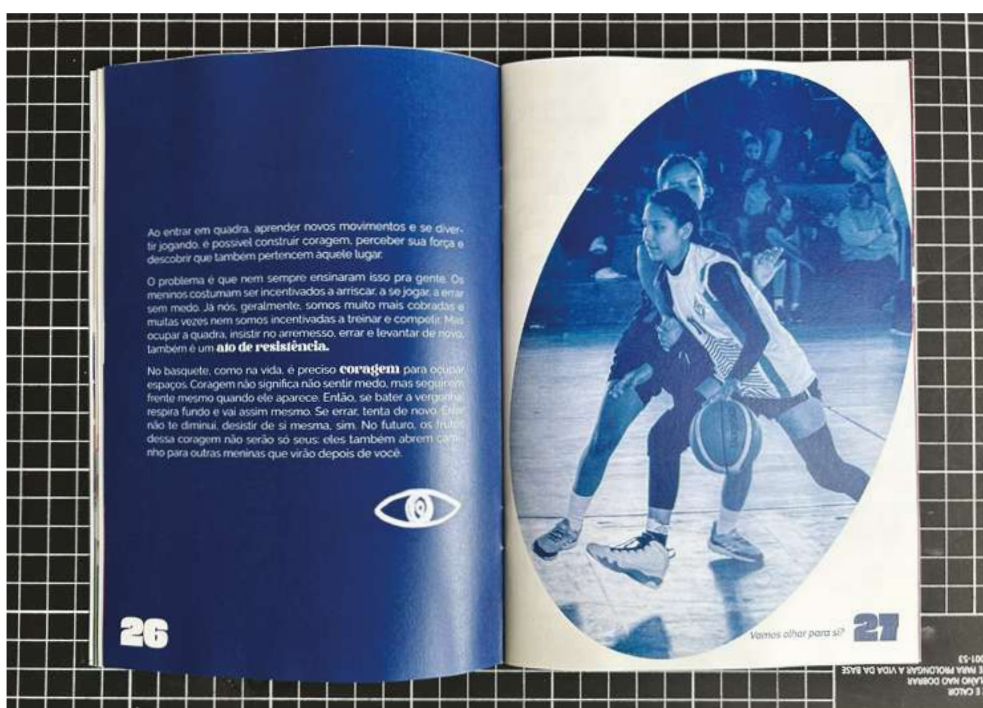


Figura 68: Páginas 26 e 27. **Fonte:** A autora (2025)

Páginas 28 e 29: A página 28 apresenta algumas dicas para fortalecer a confiança da leitora e à direita uma frase de efeito da Jane Moura é destacada.

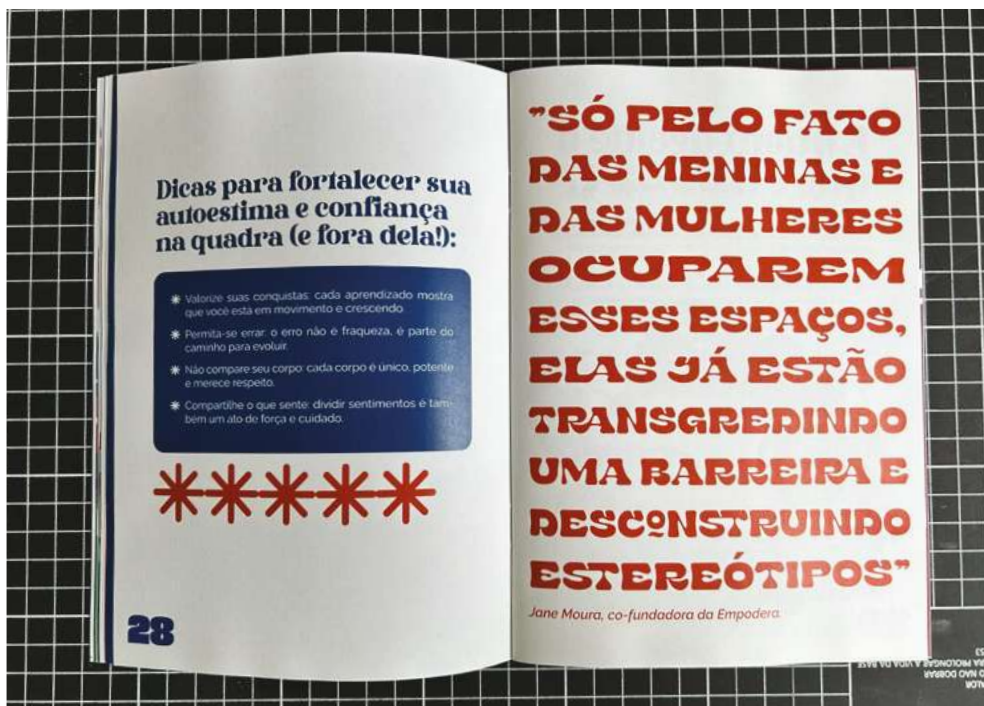


Figura 69: Páginas 28 e 29. Fonte: A autora (2025)

Páginas 30 e 31: Uma repetição da ilustração utilizada na abertura do capítulo é apresentada em nova disposição, e a direita mais um box com propostas de ações.



Figura 70: Páginas 30 e 31. Fonte: A autora (2025)

Páginas 32 e 33: A esquerda é disposta uma frase da Paola Klokler jogadora profissional de basquete em cadeira de rodas, coletada durante a fase de pesquisa deste projeto, e a direita é proposto um mural onde a leitora poderá colar ou desenhar figuras que represente seus sonhos.



Figura 71: Páginas 32 e 33. Fonte: A autora (2025)

Páginas 34 e 35: Abertura do capítulo 3, com uma ilustração simbolizando a ida ao treino pela personagem levando consigo o conhecimento pessoal e aprendizados adquiridos no capítulo anterior. Este capítulo é diferenciado pela cor rosa.



Figura 72: Páginas 34 e 35. Fonte: A autora (2025)

Páginas 36 e 37: Algumas dicas são apresentadas para ajudar a leitora a se sentir mais confortável durante os treinos, acompanhadas por uma ilustração de um varal com roupas esportivas, recortada por uma forma oval, elemento já utilizado ao longo do material, que aqui faz alusão a uma janela.



Figura 73: Páginas 36 e 37. Fonte: A autora (2025)

Páginas 38 e 39: Algumas dicas para que a leitora se sinta confortável no treino durante o período menstrual, ao fundo a ilustração de uma menina nadando em um líquido vermelho de forma tranquila, indicando que esse período pode ser lidado de forma descomplicada.



Figura 74: Páginas 38 e 39. Fonte: A autora (2025)

Páginas 40 e 41: Mais algumas dicas sobre pelos e higiene pessoal, com ilustrações de meninas percebendo-se em espelhos de forma a normalizar pelos corporais.



Figura 75: Páginas 40 e 41. Fonte: A autora (2025)

Páginas 42 e 43: Abertura do capítulo 4 com uma ilustração representando a coletividade, tema trabalhado durante o capítulo. Neste capítulo a cor predominante é o laranja.



Figura 76: Páginas 42 e 43. Fonte: A autora (2025)

Páginas 44 e 45: Nas primeiras primeiras páginas do capítulo são representadas um grupo de meninas se abraçando, imagem obtida por banco de imagens.



Figura 77: Páginas 44 e 45. Fonte: A autora (2025)

Páginas 46 e 47: Nas páginas 46 e 47, serão abordados temas como assédio e violência. Para essa seção, optou-se por um fundo mais escuro, com o intuito de demonstrar a seriedade do assunto e promover um destaque visual em relação às demais páginas.



Figura 78: Páginas 46 e 47. Fonte: A autora (2025)

Páginas 48 e 49: Na continuação da seção são apresentadas leis e orientações sobre o que fazer se algo acontecer. A marca tracejada na página 49 sugere onde a leitora deve recortar para que ela possa carregar o número da central de atendimento à mulher com ela.



Figura 79: Páginas 48 e 49. Fonte: A autora (2025)

Páginas 50 e 51: Aqui são apresentados mais temas coletivos com ilustrações representando diferentes tipos de meninas. Deixando um espaço na página 50 para o recorte realizado na página 49.



Figura 80: Páginas 50 e 51. Fonte: A autora (2025)

Páginas 52 e 53: Aqui, uma imagem proveniente de banco de imagens representa o espírito coletivo e o dinamismo do jogo em si.



Figura 81: Páginas 52 e 53. Fonte: A autora (2025)

Páginas 54 e 55: À esquerda, há uma atividade para que a leitora escreva suas reflexões e um box com um desafio proposto. À direita, encontra-se um texto sobre empatia acompanhado de uma ilustração de uma menina praticando basquete em cadeira de rodas.



Figura 82: Páginas 54 e 55. Fonte: A autora (2025)

Páginas 56 e 57: À esquerda uma frase de uma atleta retirada do formulário aplicado na fase de pesquisa para esse material e à direita uma ilustração representando o trabalho coletivo e a diversidade de meninas.



Figura 83: Páginas 56 e 57. Fonte: A autora (2025)

Páginas 58 e 59: Para finalizar o capítulo, à direita uma imagem retirada do acervo pessoal da autora e representa seu time no ensino médio e à esquerda uma última atividade proposta.

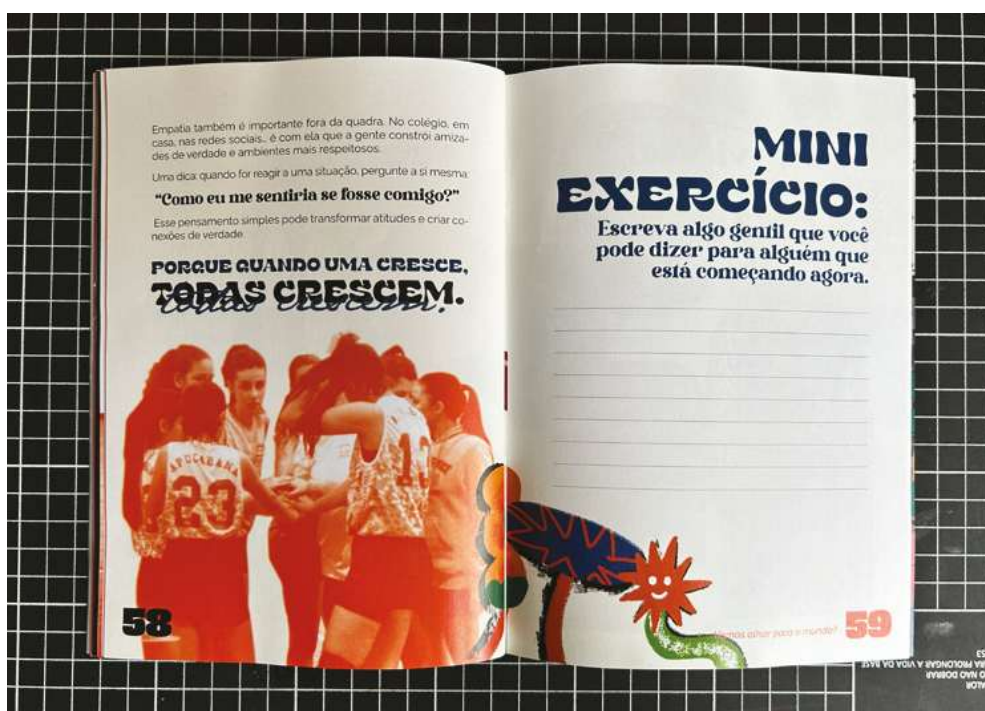


Figura 84: Páginas 58 e 59. Fonte: A autora (2025)

Páginas 60 e 61: Abertura do capítulo 5 ilustrando as mulheres que serão apresentadas como referências femininas brasileiras no basquete com uma moldura como se fossem quadros em uma parede.

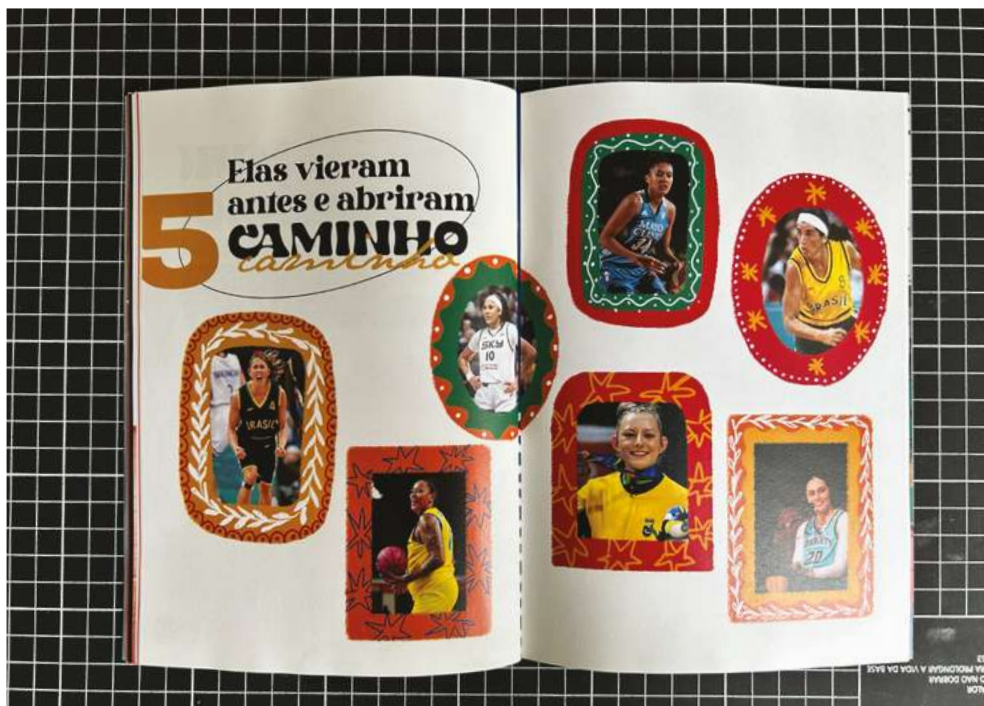


Figura 85: Páginas 60 e 61. Fonte: A autora (2025)

Páginas 62 e 63: Apresentação do capítulo a esquerda e a direita a história de Hortência Marcari com um QRcode que leva ao seu instagram.



Figura 86: Páginas 62 e 63. Fonte: A autora (2025)

Páginas 64 e 65: História da Magic Paula e da Damiris Dantas com os QRcodes de seus instagrans.



Figura 87: Páginas 64 e 65. Fonte: A autora (2025)

Páginas 66 e 67: História da Paola Klokler, uma das entrevistadas na fase de pesquisa para este projeto, e a direita uma de suas frases coletada durante a entrevista.



Figura 88: Páginas 66 e 67. Fonte: A autora (2025)

Páginas 68 e 69: História da Érika de Souza e da Kamilla Cardoso com os QRcodes de seus instagrans.



Figura 89: Páginas 68 e 69. Fonte: A autora (2025)

Páginas 70 e 71: História da Mariane Carvalho, uma das entrevistadas na fase de pesquisa para este projeto a direita, e a esquerda uma de suas frases coletada durante a entrevista.



Figura 90: Páginas 70 e 71. Fonte: A autora (2025)

Páginas 72 e 73: Aqui entramos na finalização do guia, a esquerda com uma frase de De Gáspari e Schwartz e a direita uma foto da autora num contexto esportivo.



Figura 91: Páginas 72 e 73. Fonte: A autora (2025)

Páginas 74 e 75: Nas últimas páginas, a esquerda referências utilizadas no desenvolvimento do material, e a direita uma composição de fotos do acervo pessoal da autora com ilustrações.



Figura 92: Páginas 74 e 75. Fonte: A autora (2025)

Páginas 76: Contracapa com a palavra “Ocupe” fazendo um complemento ao título da capa “A quadra é sua!”



Figura 93: Páginas 76. **Fonte:** A autora (2025)

O material final digital pode ser consultado no link <https://drive.google.com/file/d/12wPmo-fWG-66CAOFiztUqroXXUKg82Wqy/view?usp=sharing> ou QR code:



Figura 94: QR code para acesso ao material final digital. **Fonte:** A autora (2025)

8.6. Orçamentos

Para a produção dos protótipos, do material final e para a avaliação da aplicabilidade do projeto foram realizados orçamentos em diferentes papéis:

O primeiro protótipo foi impresso em papel couchê 115g, tamanho A5, cor 4x4 (colorido frente e verso), com refile de guilhotina, acabamento com dobra e 2 grampos. O valor unitário foi de R\$83,12.

O segundo protótipo foi impresso em papel offset 75g com as mesmas descrições: tamanho A5, cor 4x4 (colorido frente e verso), com refile de guilhotina, acabamento com dobra e 2 grampos. O valor unitário neste caso foi de R\$72,86.

Já a versão final do guia teve seu conteúdo interno impresso em papel offset 75g e sua capa em couchê 180g com laminação brilhosa e as mesmas descrições dos materiais anteriores e o valor final ficou em R\$76,22.

8.7. Sugestão de uso

A análise das impressões detalhadas no item anterior revelou importantes considerações sobre os materiais: a versão integralmente impressa em couchê 115g demonstrou um custo mais elevado e seu revestimento faz com que a escrita de algumas canetas borrem, tornando essa opção ruim para futuras impressões.

Por outro lado, a versão em offset apresentou ótimo acabamento e boa textura, mas sua baixa gramatura comprometeria a durabilidade da capa, tornando-a mais frágil.

Buscando maior durabilidade, a versão final utilizou uma capa em couchê 180g brilhante, sendo a sugestão final da autora para a impressão do material.

9. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento do projeto “A Quadra é Delas!” possibilitou compreender, de forma prática e sensível, o potencial do design gráfico como ferramenta de transformação social e incentivo à participação feminina no esporte, e o projeto é concluído com êxito no alcance de seus objetivos propostos.

A realização deste Trabalho de Conclusão de Curso, que integra pesquisa, criação de conteúdo, design editorial e ilustração, proporcionou uma oportunidade única de expressar minha linguagem e explorar um tema que fez parte da minha vida, mas ao mesmo tempo, que é muito social, sendo o contato e a troca com diversas atletas, jogadoras profissionais e pessoas envolvidas a parte mais valiosa deste trabalho.

Apesar dos desafios encontrados, como a administração do tempo e a constante autocrítica, o material foi desenvolvido conforme o planejamento e dentro do prazo estabelecido, atendendo aos requisitos propostos na etapa Criar. O percurso foi marcado por revisões e aprimoramentos contínuos, que contribuíram de forma decisiva para o amadurecimento e a consolidação do projeto durante a etapa Implementar.

Em relação ao futuro do projeto, há intenção de fazer uma versão do guia adaptado para o formato digital, para que atinja mais meninas de todo o Brasil. Porém não devemos descartar a importância do material impresso, que proporciona uma experiência tangível, indo além das mídias digitais, gerando uma conexão maior, onde o público pode constantemente revisar o material e até torna-lo um item colecionável.

Espera-se que a inovação do conteúdo e a concepção do material continue celebrando e apoiando meninas nos esportes.

10. REFERÊNCIAS

ALTMANN, H. et al. Gênero e cultura corporal de movimento: práticas e percepções de meninas e meninos. **Estudos feministas**, v. 26, n. 1, 2018.

CALDWELL, C.; ZAPPATERRA, Y. **Diseño editorial: Periódicos y revistas. Medios impresos y digitales**. GG, 2014.

CANAN, F.; DA SILVA, R. V. Considerações histórico-sociológicas acerca do basquete de rua e suas possíveis relações com a educação física escolar. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 11, n. 1, p. 65–77, 2013.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE BASKETBALL. Regras oficiais de basquetebol 2022. Disponível em: <https://www.cbb.com.br/wp-content/uploads/Regras-Oficiais-Basketball-2022-ALTERACOES-OUTU-BRO-2022-Final.pdf>. Acesso em: 16 mai. 2025.

CRUZ, Paula. Tipografia não é para ler. Tipografia é para sentir, 2025. Disponível em: <https://paulacruz.substack.com/p/tipografia-nao-e-para-ler-tipografia>. Acesso em: 19 out. 2025.

DA SILVA, C. A. F.; CORREIA, A. M. Espetáculo e reflexividade: A dimensão estética do basquete de rua. **Rev. Bras. Cienc. Esporte**, v. 30, n. 1, p. 107–122, 2008.

DE CARVALHO, G. X. et al. Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em adolescentes. **Ciênc. saúde coletiva**, v. 25, n. 7, p. 2769–2782, 2020.

DE GÁSPARI, J. C.; SCHWARTZ, G. M. Adolescência, Esporte e Qualidade de Vida. **Motriz**, v. 7, n. 2, p. 107–113, 2001.

DICK, M. E.; GONÇALVES, B. S.; VITORINO, E. V. Design da informação e competência em informação: relações possíveis. **InfoDesign**, São Paulo, v. 17, n. 1, p. 1–13, 2017.

ESTATUTO DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE. Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990: dispõe sobre a proteção integral à criança e ao adolescente. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8069.htm. Acesso em: 09 de mai. 2025.

FETTER, L. C. **Revistas, design editorial e retórica tipográfica: a experiência da revista Trip (1986–2010)**. Dissertação (Pós-Graduação em comunicação e informação) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2011.

GRUSZYNSKI, A. C. Design editorial e publicação multiplataforma. **Intexto**, Porto Alegre, UFRGS, n. 34, p. 571–588, 2015.

GUTHOLD, R. et al. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. **The Lancet. Child & adolescent health**, v. 4, n. 1, p. 23–35, 2020.

IDEO. HDC – Human Centered Design – Kit de ferramentas. 2. ed. Disponível em: https://hcd-connect-production.s3.amazonaws.com/toolkit/en/portuguese_download/ideo_hcd_toolkit_complete_portuguese.pdf. Acesso em: 20 Mai. 2025.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. Censo Demográfico 2010, Famílias e domicílios – Resultados da amostra. Disponível em: http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/periodicos/97/cd_2010_familias_domicilios_amostra.pdf

KNIJNIK, J. D.; GREGUOL, M.; DA SILVA SANTOS, S. Motivação no esporte infanto-juvenil: uma discussão sobre razões de busca e abandono da prática esportiva entre crianças e adolescentes. **EFArtigos**, v.3, n. 2. 2005.

LÖBACH, B. Design Industrial: bases para a configuração dos produtos industriais. São Paulo: Edgard Blücher, 2001.

LUPTON, Ellen.; PHILLIPS, Jennifer Cole. **Novos fundamentos do design**. Cosacnaify, 2008.

MAGER, B. **Service Design as an Emerging Field**. Köln: Köln International School of Design, 2009.

MARQUES, M. P. **Design editorial**: o processo de criação de um projeto gráfico para revistas – um estudo de caso da revista universidade pública. Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia) - Curso de comunicação social, Universidade Federal do Ceará, 2013.

MORITZ, S. **Service Design: Practical Access to an Evolving Field**. Londres: Köln International School of Design, 2005.

O esporte como ferramenta de inclusão social. Transforma Brasil, 2023. Disponível em: <https://transformabrasil.com.br/blog/o-esporte-como-ferramenta-de-inclusao-social/>. Acesso em: 25 nov. 2024.

OLIVEIRA FILHO, A. A história do basquete de rua, 2006. Disponível em: <https://lusb.wordpress.com/a-historia-do-basquete-de-rua/>. Acesso em: 28 nov. 2024.

ONU MULHERES. Guia Internacional para o Desenvolvimento de Programas Esportivos para Meninas, 2021. Disponível em: <https://empodera.sfo2.digitaloceanspaces.com/uploads/production/post/2021/06/124/4ce4ca76-627c-45ed-b970-f2f10eb6e556.pdf>. Acesso em: 20 mai. 2025

ONU MULHERES. Igualdade e inclusão da mulher no esporte: mapeamento das organizações esportivas nacionais e internacionais, 2022. Disponível em: <https://www.onumulheres.org.br/wp-content/uploads/2022/08/MulheresnoEsporte-Digital.pdf>.

PINHO, Osmundo. Hip-hop, cultura. Portal Contemporâneo da América Latina e Caribe. [s.d.]. Disponível em: <https://sites.usp.br/portallatinoamericano/espanol-hip-hop-cultura>. Acesso em: 15 maio. 2025.

RANKINGS, S. I. Prática de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta. **Rev Bras Med Esporte**, v. 11, n. 5, 2005.

RIBEIRO, A. N.; BRASIL, D. V. C.; SCAGLIA, A. J. O basquete de rua enquanto facilitador do ensino do basquetebol. **Revista de Ciencias del Deporte**, v. 15, n. 2, p. 145–150, 2019.

SANTOS, M. S. et al. Prevalência de barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. **Revista brasileira de epidemiologia**, v. 13, n. 1, p. 94–104, 2010.

SILVA, T. A. A. da. Condição juvenil, desigualdades de gênero e processos de exclusão nas aulas de educação física escolar. **Civitas - Revista de Ciências Sociais**, v. 21, n. 2, p. 344–354, 2021.

SOMOGGI, A. Brasil, o novo “Eldorado” do basquete mundial. 2022. Disponível em: <https://www.sports-value.com.br/brasil-o-novo-eldorado-do-basquete-mundial/>. Acesso em: 24 nov. 2024.

STICKDORN, M.; SCHNEIDER, J. (Org.). **This is Service Design Thinking: Basics – Tools – Cases. Amsterdam:** BIS Publishers, 2011.

VALENGA, D. Como incentivar meninas a praticarem esportes?. 2023. Disponível em: <https://catarinas.info/como-incentivar-meninas-a-praticarem-esportes/>. Acesso em: 24 nov. 2024.

WATONIKI, G. **A trajetória das atletas de basquetebol no Brasil:** um estudo com a liga de basquete feminino. Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia) - Curso de ciências do esporte, Universidade Estadual de Campinas, 2021.

11. APÊNDICE

11.1. APÊNDICE A

Conteúdo desenvolvido para o guia “A Quadra é Sua”

Bem-vinda ao seu guia de basquete!

Esse material foi criado para apoiar meninas como você a conhecerem mais sobre si mesmas e sobre o mundo ao redor, usando o esporte, especificamente o basquete, como ferramenta de desenvolvimento e fortalecimento.

Aqui você vai encontrar reflexões, informações e atividades, que te ajudam a entender melhor quem você é, fortalecer sua confiança, lidar com medos e inseguranças, e também a se ver como parte de um coletivo, praticar respeito, trabalho em equipe e entender que meninas ocupando os esportes é uma revolução.

O guia propõe uma jornada que começa no autoconhecimento e se expande para a convivência com outras pessoas. A prática esportiva é usada como ponto de partida para explorar temas como identidade, autoestima, empatia, colaboração e respeito.

Este é um espaço feito para você aprender, experimentar e crescer, dentro e fora das quadras. Vamos juntas?

Capítulo 1: Vamos falar de basquete?

Praticar uma atividade física como o basquete ajuda não só a cuidar do corpo e a prevenir futuras doenças, mas também cuida da mente. Quando a gente se movimenta, a gente se sente mais viva, mais confiante, mais parte de algo.

Além de tudo isso... é bem divertido!

O basquete pode ser um esporte muito legal, se você já entrou em uma quadra, pegou uma bola ou até fez uma cesta, sabe disso! É um jogo de movimento, agilidade e estratégia, mas também um espaço de coragem, superação e companheirismo.

O basquete nasceu em 1891 nos Estados Unidos, e hoje é um dos esportes mais praticados do mundo. É jogado em times e cada jogadora tem um papel importante: seja defendendo, armando jogadas ou indo para cima na hora de marcar pontos.

Regras básicas para se ligar!

- O jogo tradicional é entre dois times com 5 jogadoras em quadra de cada lado

O objetivo é marcar pontos acertando a bola na cesta do adversário. Cada cesta vale 2 ou 3 pontos, dependendo de onde for feita.

- O jogo começa com um salto entre duas jogadoras no círculo central.
- Cada jogadora pode se mover com a bola quicando no chão, o “drible”
- Não pode andar segurando a bola ou segurar a bola por muito tempo sem fazer um passe ou arremessar.
- A defesa deve tentar impedir o ataque de fazer cestas, mas sem empurrar ou bater nos braços da adversária enquanto ela estiver arremessando (isso é falta)
- O jogo é dividido em quatro tempos (ou quartos) e ganha quem tiver mais pontos no final.

E o mais importante?

O basquete não é só sobre fazer cestas. É sobre jogar juntas, se comunicar, ter atitude, pensar rápido e confiar em si mesma. Não importa se você ainda está aprendendo ou se já manda bem: a quadra é sua!

Box “para pensar”: O que você sente quando joga?

“Driblar é adequar o freestyle à condição de estar marcado pelo oponente e assim conseguir ludibriá-lo com seus movimentos.” Oliveira Filho, 2006

Capítulo 2: Antes de ir pro treino, vamos olhar para si?

Quem sou eu nesse jogo?

Antes mesmo de entrar em quadra, cada uma de nós já carrega uma história, um jeito de ser, uma maneira única de ver o mundo. Isso tudo tem a ver com identidade, que é como a gente se reconhece e se apresenta: o que gostamos, o que sentimos, como nos expressamos e o que acreditamos.

A identidade não é algo fixo. Ela vai mudando ao longo do tempo, conforme vivemos experiências, conhecemos outras pessoas e enfrentamos desafios. No esporte, isso também acontece e você pode se descobrir através dele.

Entender a sua identidade é o primeiro passo para se sentir segura com quem você é. No basquete cada jogadora tem seu estilo, seu papel no time, sua forma de contribuir.

E essa é a melhor parte, porque um time forte é feito de meninas diferentes que aprendem a jogar juntas.

Fazer escolhas e confiar em si

Autonomia é quando você começa a tomar decisões por conta própria, entendendo o que é melhor para você e assumindo a responsabilidade pelas suas escolhas. É saber ouvir os outros, mas também a ouvir a si mesma.

No basquete, isso aparece o tempo todo: decidir se vai passar a bola ou arremessar, se posicionar na quadra, chamar uma jogada. Tudo isso exige autonomia. Mas ela não fica só no jogo, ela também vale para sua vida fora das quadras.

Ser autônoma é:

- Saber dizer sim quando você quer, e mais importante, saber dizer não quando algo não te faz bem.
- Entender que errar faz parte, e que aprender com os erros também é uma escolha sua.
- Respeitar o que você sente e também o espaço e tempo do outro.

Na quadra e na vida, uma jogadora confiante:

- Escuta, observa e age com consciência;
- Sabe que faz parte de um time e reconhece sua importância;
- Aprende com as situações e busca sempre melhorar, do seu jeito.

Nem sempre é fácil. Às vezes, o medo de errar ou de ser julgada pode fazer a gente se calar ou duvidar das próprias decisões.

Box “para pensar”: Pense numa pequena escolha que você tomou por si mesma nos últimos dias e como se sentiu com isso.

Reflexão escrita:

Vamos começar por você:

Me sinto mais eu mesma quando...

O que você admira em você mesma?

“O basquete me fez crescer muito, não só em quadra mas principalmente na maturidade, me ensinou a conviver e respeitar minhas colegas de time enquanto criava uma amizade com elas. acho que todas as meninas, quando possível, deveriam sem dúvida nenhuma praticar algum esporte na adolescência.” Maitê Marques, atleta de 18 anos.

Aprender a gostar de si com coragem

Quando a gente fala em autoestima, estamos falando sobre como você se vê, se sente e se cuida. É o jeito como você olha pra si mesma, com carinho ou com cobrança? Com orgulho ou com vergonha?

A confiança vem junto: é acreditar que você pode tentar, que merece estar ali, que tem valor, mesmo quando as coisas não saem como o esperado.

No esporte é comum sentir vergonha ao errar um arremesso, ou ficar nervosa ao fazer movimentos que seu corpo não é acostumado a fazer. Mas todo mundo passa por isso, até atletas profissionais. O que é importante é como você se sente jogando. Sente alegria? Liberdade? Força? Então continue. Seu corpo não precisa ser perfeito - ele só precisa ser seu.

A gente sabe como é: às vezes dá vergonha de tentar, de errar, de ouvir risadas, de se sentir "menos" porque não acertou de primeira. Mas deixa a gente te contar uma coisa: até as jogadoras profissionais erram.

Antes de acertar uma bandeja, uma jogadora treina esse mesmo movimento centenas de vezes. Para fazer um arremesso perfeito, ela erra, ajusta, tenta de novo. Porque o erro faz parte. O erro ensina. É o caminho para melhorar.

Só que nem sempre ensinaram isso pra gente. Os meninos costumam ser mais incentivados a correr riscos, a errar, a serem "ousados". E com a gente, muitas vezes, a cobrança vem mais cedo: "seja comportada", "não faça feio", "não pode perder". Mas quem disse que isso é justo?

No basquete, como na vida, é preciso ter coragem para tentar. E coragem não é sobre não sentir medo. É sobre seguir em frente mesmo com ele ali. Então, se bater a vergonha, respira fundo e vai assim mesmo. Se errar, tentar de novo. O importante é não desistir de si mesma.

Dicas para fortalecer sua autoestima e confiança na quadra (e fora dela!):

- Lembre-se do que você já aprendeu, você está crescendo.
- Permita-se errar: cada erro é uma chance de melhorar.
- Não compare seu corpo com o de ninguém. O seu corpo é sua ferramenta de potência!
- Fale sobre o que sente. Às vezes, conversar ajuda a aliviar o peso.

Se valorizar é como treinar um fundamento novo: leva tempo, mas quanto mais você pratica, mais natural fica.

Complete: Já erre, mas aprendi que...

Quem decide o que é bonito?

Você já parou para pensar em quantas vezes dizem como meninas e mulheres "devem" ser? Como devem se vestir, agir, o que é bonito ou feito?

Revistas, redes sociais, filmes, até mesmo pessoas próximas... muitas vezes tentam encaixar todo mundo num mesmo padrão: corpo magro, pele lisa, cabelo de um certo jeito, comportamento "delicado". Mas isso tudo é uma ideia construída, e ela não representa a maioria das meninas, muito menos a riqueza de corpos, estilos e jeitos de ser que existem no mundo.

Essa pressão pode fazer a gente se sentir insegura, com vontade de esconder quem é ou até parar de fazer o que gosta, como jogar basquete, por medo de não "parecer feminina" o bastante.

Precisamos sempre lembrar que esse tal "padrão de beleza" é impossível de alcançar. Ele existe justamente pra fazer a gente se sentir mal com o nosso corpo, como se nunca fosse bom o bastante. Aí, ficamos gastando energia (e até dinheiro) tentando mudar algo que já é bonito do nosso jeito. Tá na hora de virar esse jogo!

O mais importante é se sentir bem com quem você é. Nem sempre é fácil, a gente sabe. Mas quanto mais você se conecta com o que faz sentido pra você, com seu corpo, seu estilo, suas escolhas, mais forte você fica diante dessas cobranças externas.

Mas aqui vai um lembrete importante: não existe jeito certo de ser menina. Cada corpo é único. Ter pelos ou não, menstruar cedo ou tarde, usar absorvente ou coletor. Tudo isso faz parte de descobertas que são só suas - e está tudo bem viver cada uma delas no seu tempo.

Reflexão escrita: Qual ideia sobre aparência que você gostaria de deixar pra trás?

Mini mural: Coisas que me fazem bonita além da aparência...

Capítulo 3: Vamos para o treino?

Agora que você já refletiu sobre muitas coisas importantes, é hora de se preparar para entrar em quadra!

Algumas dicas simples para garantir sua segurança e conforto:

- Se você vai sozinha pro treino, saiba reconhecer situações de perigo no seu trajeto. E mais importante, saiba pontos que você possa correr, caso aconteça algo.
- Use roupas confortáveis, o importante é você se sentir bem!
- Use tops por baixo da camiseta para que seus seios fiquem sustentados.

Menstruação: saiba que é completamente possível treinar caso você esteja menstruada. Você pode escolher o tipo de absorvente que te faz sentir mais confortável, e ir pra quadra! Se possível, leve uma troca na mochila, só por precaução.

Caso esteja com cólica, saiba que atividades físicas podem ajudar a diminuir as dores. Mas se essas dores forem muito intensas busque uma médica ginecologista, sempre escute os sinais do corpo!

E os pelos? Eles são completamente normais, todo ser humano adulto possui pelos, e é uma escolha sua tirá-los ou não.

Higiene: Use desodorantes diariamente, durante a puberdade o odor nas axilas se intensifica sob influência dos hormônios sexuais. Também lave suas partes íntimas - principalmente a vulva e nunca dentro no canal vaginal - com sabonete neutro diariamente.

Lembre-se sempre de se consultar com uma médica ginecologista, ela vai sempre te guiar nas descobertas do seu corpo.

Capítulo 4: Agora vamos olhar para o mundo?

Respeito e limites

Agora que já estamos preparadas para ir ao treino, vamos cuidar das nossas amizades?

No esporte, e fora dele também, o respeito é uma das regras mais importantes. Respeitar o outro significa entender que cada pessoa tem seu jeito, seus limites e seus sentimentos. Nos esportes, isso vale para dentro da quadra, mas também para fora delas, para o jeito como falamos com as colegas, com técnicos e técnicas, com o time adversário.

Mas também é muito importante lembrar: você merece respeito sempre. Em todos os lugares, inclusive no esporte. E isso significa que ninguém pode gritar com você de forma agressiva, xingar, encostar no seu corpo sem sua permissão, fazer piadas ofensivas ou comentários que te deixem desconfortável.

Saiba dizer não

Quando algo não te agrada, quando não quiser fazer algo, quando não quiser ir em algum lugar, quando não concordar com uma atitude de um técnico, sempre que não quiser, diga não!

Assédio e violência: o que é isso?

- Assédio: é quando alguém passa dos limites com palavras, toques, olhares ou atitudes que te fazem se sentir mal, desconfortável ou insegura. Pode acontecer em forma de "brincadeiras", mas se você se sentiu mal, não é brincadeira.
- Violência: pode ser física (empurrões, agressões), verbal (xingar, ameaçar, humilhar) ou emocional (pressionar, manipular, fazer chantagens). Isso pode acontecer vinda de técnicos, colegas ou qualquer outra pessoa envolvida no esporte e também de familiares.

Existem leis que te protegem:

Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA): garante seus direitos à proteção, ao respeito, à dignidade, à educação, a viver uma vida livre de violência e abuso, acesso à saúde incluindo a saúde sexual e reprodutiva.

- Lei nº 13.185/2015: combate o bullying e protege adolescentes em situações de violência ou humilhação.

- Lei nº 14.192/2021: estabelece regras para garantir segurança e respeito para meninas e mulheres no esporte.

E o que fazer se algo acontecer?

Você tem o direito de falar sobre isso. Procure uma pessoa adulta de confiança e explique o que aconteceu.

Ligue 180 - número da central de atendimento à mulheres, você não precisa se identificar para fazer uma denúncia.

Respeito também vem de você

Respeitar o espaço e os limites das outras meninas também é essencial. Não compare, não julgue, não force ninguém a nada. Cada uma está vivendo sua própria jornada no esporte e na vida. Criar um ambiente seguro começa com a gente.

Trabalho em equipe e coletivo

O basquete é um esporte coletivo. Isso significa que ninguém joga sozinha. Para que um time funcione bem, é preciso que cada pessoa confie e trabalhe junto com as outras. Cada passe, cada bloqueio, cada cesta só acontece quando o time está conectado.

Às vezes, pode parecer mais fácil tentar resolver tudo sozinha, mas no basquete, a jogadora que entende o coletivo é a que mais cresce. Saber passar a bola na hora certa, comemorar a cesta da colega, escutar uma dica da técnica ou da amiga, tudo isso constrói um time de verdade.

"Mas e se eu errar e atrapalhar o time?"

Errar faz parte do jogo. O importante é como o time reage aos erros: com acolhimento, incentivo e união. Juntas, as jogadas melhoram, a defesa fica mais forte, e a confiança cresce.

Um time forte não é aquele em que todo mundo faz a mesma coisa, mas sim aquele em que cada uma entende a força do grupo.

Quando você joga pensando no coletivo, você constrói mais do que um placar, você constrói laços, respeito, aprendizado e amizade.

Reflexão escrita: Quais qualidades você admira nas suas colegas de time?

Desafio: Converse com alguma menina fora da sua panela de amigas e diga a ela o que você admira nela.

Empatia

Já pensou como seria se todo mundo pudesse sentir o que a outra pessoa sente? Talvez o mundo fosse mais justo e mais leve. Empatia é isso: tentar enxergar com os olhos da outra, sentir com o coração da outra.

No esporte, a empatia aparece de várias formas. Às vezes, sua colega de time está num dia ruim e erra várias jogadas, isso acontece com todo mundo, ofereça um apoio a ela.

Empatia também é entender que cada uma tem uma história, um corpo, um jeito. Algumas meninas são mais tímidas, outras estão aprendendo a lidar com o próprio corpo, outras ainda não têm confiança para se expor. Quando olhamos com empatia a gente julga menos e acolhe mais.

"Só a oportunidade de treinar com mais meninas teria me mantido no esporte, mas não organizavam treinos pra gente naquela época" Bia Trevisan, atleta de 22 anos

Quando o time joga com empatia, ninguém fica de fora. Os erros viram aprendizado, as diferenças viram força, e a quadra vira um espaço seguro, onde todo mundo pode crescer.

Empatia também é importante fora da quadra. No colégio, em casa, nas redes sociais... é com ela que a gente constrói amizades de verdade e ambientes mais respeitosos.

Uma dica: quando for reagir a uma situação, pergunte a si mesma:

"Como eu me sentiria se fosse comigo?"

Esse pensamento simples pode transformar atitudes e criar conexões de verdade.

Porque quando uma cresce, todas crescem.

Mini exercício: Escreva algo gentil que você pode dizer para alguém que está começando agora.

Capítulo 5: Elas vieram antes, e abriram caminho.

Durante muito tempo, disseram que o esporte não era “lugar de mulher”. Mas mesmo com todos os obstáculos, muitas mulheres ousaram jogar, treinar, competir e vencer, e graças a elas, hoje podemos entrar em quadra com mais espaço, visibilidade e coragem.

Neste capítulo do guia, você vai conhecer algumas atletas brasileiras incríveis do basquete, que se destacaram nas quadras, acertando arremessos, dominando o garrafão e inspirando novas gerações.

Hortência Marcarí

Nascida em Potirendaba, São Paulo, em 1959, é considerada uma das maiores jogadoras de basquete e símbolo de excelência no esporte feminino.

Ela começou a jogar na adolescência, foi titular da Seleção Brasileira desde os 16 anos e levou o país ao título Mundial em 1994, feito inédito até então fora dos Estados Unidos ou da antiga União Soviética.

Também conquistou a medalha de prata olímpica em Atlanta, em 1996, encerrando sua carreira entre as atletas mais respeitadas internacionalmente.

Após deixar as quadras, seguiu envolvida com o esporte como dirigente, comentarista e inspiração viva para gerações de meninas que veem no basquete uma forma de empoderamento.

Magic Paula

Maria Paula Gonçalves da Silva, conhecida como Magic Paula, nasceu em Osvaldo Cruz (SP), em 1962. Sua carreira no basquete começou muito jovem, estreou na Seleção Brasileira com apenas 14 anos.

Ao longo de quase 30 anos jogando, sendo 22 deles dedicados à seleção, Magic Paula acumulou conquistas históricas como o título mundial em 1994 ao lado de Hortência, a medalha de prata nos Jogos Olímpicos de Atlanta em 1996, além de diversos pódios em torneios Pan-Americanos.

Depois das quadras, ela manteve seu engajamento com o esporte como gestora, fundadora do Instituto Passe de Mágica, liderança em projetos de gestão esportiva e promoção de esportes para jovens, continuando a exercer influência sobre novas gerações de atletas.

Damiris Dantas

Nascida em 1992 em Ferraz de Vasconcelos (SP), é uma das principais jogadoras de basquete do Brasil. Ela foi revelada no Instituto Janeth Arcain e começou a se destacar já em torneios de base, como o Mundial Sub-19, antes de ser escolhida no draft da WNBA em 2012 pelo Minnesota Lynx.

Ao longo de sua carreira, Damiris enfrentou desafios como lesões físicas e episódios difíceis em sua família mas recuperou-se, recheou seu currículo com atuações expressivas em ligas internacionais e retornou à elite, inclusive à WNBA com o Indiana Fever.

Ela também representa o Brasil em competições internacionais, defendendo a seleção com dedicação e inspirando meninas por sua resiliência, capacidade de superação e compromisso com o esporte.

Paola Klokler

Nascida em 1991 em São Paulo, é uma das maiores referências do basquete em cadeira de rodas no Brasil, integrante da seleção brasileira, é referência na modalidade. Com uma trajetória marcada pela superação de barreiras sociais e familiares, Paola transformou o basquete em sua profissão e fonte de motivação.

Joga pela classe 3.5 e representa o time Irefes/Sesport, sendo eleita nos últimos anos como melhor jogadora do Brasil na sua modalidade. Ela foi cestinha no Campeonato Brasileiro de 2024 com 95 pontos, MVP da final, participou de Brasileiros, Parapan-Americanos e competições internacionais, e atua também jogando na Europa.

Sua história evidencia a importância da representatividade, do apoio psicológico e do esforço constante para manter meninas e mulheres engajadas no esporte, mesmo diante de desafios estruturais e culturais.

"Se você tem vontade de jogar, se você quer jogar, mesmo que você não seja a melhor, mesmo que você não seja a primeira a ser escolhida, mesmo que você tenha muitos problemas dentro da sua família. Vá, dê um passo de cada vez, um treino de cada vez. Se esforce um dia de cada vez que eu tenho certeza que você vai chegar muito longe." Paola Klover, 2025.

Érika de Souza

Nascida em 1982, no Rio de Janeiro, é uma das pivôs mais marcantes do basquete brasileiro. Com mais de 20 anos de carreira, ela atuou em ligas internacionais de alto nível, WNBA, competições europeias como a Euroliga, e também foi destaque consistentemente nas seleções brasileiras em Olimpíadas (2004, 2012, 2016), Pans e Campeonatos Mundiais.

Sempre demonstrou resiliência e habilidade, especialmente nos rebotes, sendo reconhecida como uma das melhores pivôs brasileiras da história. Nos últimos anos, ela planejou sua despedida das quadras com o título da LBF pelo Sesi Araraquara, refletindo uma carreira que se encerra deixando não apenas recordes, mas fortes exemplos de dedicação, identificação com raízes e compromisso com futuras gerações.

Kamilla Cardoso

Natural de Montes Claros (MG), nasceu em 2001 e desde jovem mostrou talento no basquete. Aos 14 anos se mudou para os Estados Unidos em busca de oportunidades, jogando no ensino médio de Hamilton Heights, no Tennessee.

Na universidade, defendeu Syracuse e depois o University of South Carolina, onde ajudou o time a conquistar títulos da NCAA, inclusive uma temporada invicta, destacando-se também por médias impressionantes de rebotes, defesa e classificações como MVP.

Representante da seleção brasileira desde 2021, ela acumulou medalhas continentais de ouro e bronze, e foi finalmente escolhida em alta posição no draft da WNBA, tornando-se uma das principais jogadoras brasileiras na elite do basquete mundial.

Mariane Carvalho

Mariane Roberta de Carvalho, natural de Araraquara (SP), começou sua trajetória esportiva muito jovem no programa Atleta do Futuro do Sesi-SP, aos 7 anos de idade, incentivada pela família.

Com 10 anos, já demonstrava aptidão para o basquete e foi orientada a se dedicar exclusivamente à modalidade. Ao longo de sua carreira, atuou em clubes brasileiros e também nos Estados Unidos, defendendo faculdades como Kansas e participando de competições universitárias e de base internacional. Ela representa a Seleção Brasileira em torneios como a AmeriCup, trazendo para sua trajetória a combinação de educação, base esportiva sólida e identificação com sua cidade natal.

Além de jogadora profissional, Mariane é comentarista de basquete na TV e nas redes sociais. Sua presença na mídia esportiva mostra que mulheres devem ocupar também os bastidores e as narrativas do esporte.

"Se pudesse dizer algo para uma menina que quer jogar basquete eu diria que se ela continuar, talvez ela não se torne uma jogadora profissional, mas com certeza ela vai ser um exemplo de força e resistência, alguém que vai inspirar outras meninas a jogarem, alguém que vai aprender a lidar com desafios da vida e que vai ser transformada para sempre." Mariane Carvalho, 2025

11.2. APÊNDICE B

Formulário para atletas



Formulário para atletas

B *I* U  

Oiee! Eu sou a Geórgia e estou fazendo um TCC em Design Gráfico na UFPR que pretende desenvolver um projeto gráfico com o objetivo de incentivar meninas adolescentes (de 11 a 17 anos) a praticarem basquete. Sabemos que o incentivo para meninas é bem diferente do que para meninos, e por isso resolvi focar nessa temática.

Estou enviando este formulário porque as respostas de vocês serão muito importantes para o desenvolvimento do projeto. Agradeço desde já! 😊

Qualquer dúvida fico à disposição pelo número: (43) 998041256

E-mail *

E-mail válido

Este formulário está coletando e-mails. [Alterar configurações](#)

Seu nome completo *

Texto de resposta curta

Quantos anos você tem? *

Texto de resposta curta

Com quantos anos começou a jogar basquete ou outro esporte? *

Texto de resposta longa

Atualmente você joga em algum time? Se sim qual? *

Texto de resposta longa

Em qual contexto você começou a jogar? Se for clube, colégio ou projeto, qual o nome dele? *

Texto de resposta longa

O que te incentivou a jogar? *

Texto de resposta longa

Houve algum momento em que você pensou em desistir do esporte? Se sim, por quê? *

Texto de resposta longa

Se você pudesse mudar algo na sua trajetória para ter sido mais incentivada, o que mudaria? *

Texto de resposta longa

Quais dificuldades ou situações negativas você já enfrentou na sua trajetória no esporte? (Fique à vontade para adicionar outros fatores que não estão na lista.)

- ☐ Desconforto por falas ou comportamentos de outros atletas ou técnicos
- ☐ Problemas com autoestima (Comentários de terceiros sobre seus corpos e habilidades, menstruação, em...
- ☐ Falta de incentivos da família, professores, amigas
- ☐ Não ter tempo porque precisam cuidar da casa, de irmãos mais novos ou outras atividades
- ☐ Não ter vestuário apropriado
- ☐ Restrições econômicas
- ☐ Não se sentir segura no caminho do treino ou dentro dele
- ☐ Falta de modelos de referência femininos
- ☐ Nunca passei por dificuldades ou situações negativas
- ☐ Outros...

Dentre os fatores da pergunta anterior, selecione 3 que você acredite que seja as principais dificuldades que fazem com que outras meninas adolescentes não participem de esporte

- ☐ Desconforto por falas ou comportamentos de outros atletas ou técnicos
- ☐ Problemas com autoestima (Comentários de terceiros sobre seus corpos e habilidades, menstruação, em...
- ☐ Falta de incentivos da família, professores, amigas
- ☐ Não ter tempo porque precisam cuidar da casa, de irmãos mais novos ou outras atividades
- ☐ Não ter vestuário apropriado
- ☐ Restrições econômicas
- ☐ Não se sentir segura no caminho do treino ou dentro dele
- ☐ Falta de modelos de referência femininos
- ☐ Não acho que existam dificuldades
- ☐ Outros...

Em caso de uma material desenvolvido para incentivar outras meninas adolescentes a jogarem, como você acredita que seria a melhor forma de comunicação

- ☐ Informal e divertida
- ☐ Técnica e instrutiva
- ☐ Inspiracional e motivacional
- ☐ Mista, adaptável ao público
- ☐ Outros...

Por onde você geralmente encontra informações sobre basquete, como eventos, treinos, campeonatos, times, oportunidades ou conteúdos sobre o esporte? (Marque todas que se aplicam.)

- ☐ Instagram
- ☐ Twitter
- ☐ TikTok
- ☐ Facebook

Por onde você geralmente encontra informações sobre basquete, como eventos, treinos, campeonatos, times, oportunidades ou conteúdos sobre o esporte? (Marque todas que se aplicam.)

- ☐ Instagram
- ☐ Twitter
- ☐ TikTok
- ☐ Facebook
- ☐ Whatsapp (grupos de basquete)
- ☐ Cartazes e banners
- ☐ Colegas de time/amigas
- ☐ Técnicos e professores
- ☐ Youtube
- ☐ Discord
- ☐ Outros:

Muito obrigada pelo seu tempo!
Tem algo a acrescentar? Alguma dúvida, sugestão ou experiência pessoal que gostaria de compartilhar sobre o tema?

Texto de resposta longa

11.3. APÊNDICE C

Questionário aplicado na testagem individual

Compreensão geral do material:

- O que você entendeu sobre o guia?
- O conteúdo do guia foi claro e fácil de ler?
- Teve alguma parte do texto que ficou confusa ou difícil de entender? Qual?
- As informações sobre o basquete te pareceram acessíveis, mesmo se você não joga?

Relação com o conteúdo:

- Você se sentiu representada pelas meninas e histórias mostradas no guia?
- O material te fez ter vontade de jogar basquete ou se aproximar do esporte?
- Depois de ler, você se sentiu mais confiante ou motivada em relação ao seu corpo e suas capacidades?
- As mensagens do guia te fizeram pensar sobre coletividade, amizade ou apoio entre meninas?
- Você achou que o guia mostra o esporte de um jeito leve e divertido, e não só como competição?

Avaliação visual e de design:

- O visual do guia (cores, ilustrações, organização das páginas) te chamou atenção?
- As cores e o estilo te pareceram alegres e acolhedores?
- Foi fácil de ler os textos (tamanho da letra, contraste, organização)?
- Você percebeu a diversidade nas ilustrações (diferentes corpos, estilos, meninas)?

- Você acha que o visual do guia combina com o tema e com meninas da sua idade?

Avaliação visual e de design:

- As atividades e perguntas do guia te fizeram pensar ou escrever sobre você mesma?
- Você gostaria de usar esse material na escola, num projeto ou com amigas?
- Você chegou a usar os QR codes?
- Você achou fácil navegar pelas partes do guia (entender onde começa e termina cada capítulo)?

Pergunta aberta (final):

- O que você mais gostou no guia?

11.4. APÊNDICE D

Termo preenchido pelas atletas para a testagem em grupo

TERMO DE AUTORIZAÇÃO

Olá!

Meu nome é Geórgia Bovo, sou estudante de Design Gráfico na UFPR e estou desenvolvendo meu Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) em que o projeto consiste em um guia voltado a incentivar meninas adolescentes a praticarem basquete, promovendo a participação feminina no esporte.

Na segunda-feira, dia 29 de outubro, apresentarei esse material para as meninas do Positivo durante o treino de basquete e gostaria de solicitar a autorização para registrar imagens delas interagindo com o guia. Essas fotos e vídeos poderão ser utilizados exclusivamente para fins acadêmicos e de divulgação do projeto.

Eu, _____, autorizo a captação e o uso da minha imagem da minha filha _____, por meio de fotos e vídeos, durante o treino de basquete realizado no dia 29 de outubro de 2025, para fins de divulgação e documentação do projeto "A Quadra é Sua!".

A utilização das imagens irá ocorrer em apresentações acadêmicas e eventualmente em materiais digitais de divulgação do projeto sempre respeitando o caráter educativo e não comercial do mesmo e com o objetivo principal de divulgar o projeto.

Declaro estar ciente de que a participação é voluntária e que a autorização aqui concedida é gratuita, sendo garantido o uso responsável das imagens conforme a finalidade descrita acima.

Local e data: _____

Assinatura do responsável legal: _____

Projeto: A Quadra é Sua! – Guia de empoderamento e incentivo a meninas no esporte através do basquete.

Autoria: Geórgia Bovo – Curso de Design Gráfico – UFPR. Contato: (43) 99804-1256

