

O Projeto Mulheres em Ação e o Incentivo à Participação Feminina em Esportes de Aventura

Educação

Coordenador(a) da atividade: Danilla ICASSATTI CORAZZA

Mariane Gomes BRANDT [1]; Hiury Alberto AMARAL1; Ana Lúcia Pires da SILVA2; Luiza Herminia GALLO3.

Esportes de Aventura na UEPG

Resumo: O projeto Mulheres em Ação 2025 teve como objetivo promover a integração, capacitação e valorização da presença feminina em esportes de aventura, em especial na Corrida de Aventura da Mulher que teve sua IV edição na Cidade de Guaratuba-PR. A ação contou com atividades presenciais e híbridas, abordando temas como histórico da corrida , treinamento periodizado, técnicas de orientação, ciclismo, caiaque, escalada, além de alimentação e hidratação adequadas para o esporte. A metodologia envolveu palestras e oficinas práticas ministradas por professores e atletas convidados de outras instituições, e acompanhamento virtual de provas como a Malacara Race, fortalecendo o vínculo entre atletas, comunidade acadêmica e público interessado. O incentivo à prática esportiva segura e acesso a informações técnicas de qualidade. A iniciativa contribui para a formação cidadã e esportiva , promove inclusão e empoderamento feminino, além de fomentar a pesquisa e extensão universitária na área de esportes de aventura.

Palavras-chave: Corrida de Aventura. Empoderamento feminino. Esportes de natureza.

INTRODUÇÃO

A corrida de Aventura é uma modalidade esportiva que integra diferentes modalidades, como trekking, ciclismo, caiaque. Exigindo preparo físico, resistência, técnica e espírito de equipe (COLLINS; COLLINS, 2012) Apesar do crescimento desse esporte no Brasil, a

participação feminina ainda é considerada baixa especialmente em provas de longa duração, devido a barreiras sociais, culturais e de acesso a treinamentos adequados (FARAH; SCHWARTZ; MACHADO, 2018)

Neste contexto, surgiu a Corrida de Aventura da Mulher, criada com o propósito de incentivar e aproximar mais mulheres desse esporte. A iniciativa se consolidou com uma ação inovadora, promovendo inclusão, valorizando o protagonismo feminino e criando um espaço de formação e troca de experiências. Em 2024, o projeto Esportes de Aventura na UEPG integrou- se a III C.A. da Mulher ampliando sua proposta com palestras, oficinas, atividades práticas e virtuais. Dando origem ao planejamento do curso de extensão "Mulheres em Ação: preparação para a Corrida de Aventura da Mulher". Conquistando ascendência na IV edição da C.A. da Mulher em 2025 com os minicursos e oficinas que antecedem a C.A. da Mulher com a proposta de preparar atletas iniciantes para o evento que nesta edição contou com o apoio dos Jogos de Aventura na Natureza (JAN) e buscou promover tanto a capacitação esportiva quanto o fortalecimento do vínculo entre Instituições, atletas e comunidade (PARANÁ, 2023)

OBJETIVOS

Apresentar o relato de experiência do Projeto Mulheres em ação, uma proposta para incentivar a participação feminina em corridas de aventura e promover capacitação técnica nas modalidades necessárias para esse esporte.

-Incentivar a participação feminina em corridas de aventura

-Promover acesso a capacitação técnica em diversas modalidades, como orientação cartográfica, ciclismo,caiaque e escalada.

-Divulgar e fortalecer a Corrida de Aventura da Mulher como um evento esportivo e social.

-Integrar comunidade acadêmica, atletas e público em geral por meio de atividades presenciais e online.

-Estimular a pesquisa e extensão universitária em esportes de aventura.



METODOLOGIA

Para enriquecer os conteúdos e fortalecer o projeto Esportes de Aventura na UEPG. Parcerias com diferentes instituições convidando professores com experiência nos temas sugeridos para ministrar as palestras e oficinas. Além das palestras teóricas realizadas em formato híbrido, o projeto também contou com atividades práticas conduzidas em parceria com instituições, profissionais e atletas da área. Essas ações possibilitaram vivências em ambientes externos e específicos para cada modalidade, como ciclismo e trilhas, a prática de caiaque em represas. Essas diversidades de espaços e formatos ampliou oportunidades de aprendizado, tornando a formação mais completa e próxima da realidade das Corridas de Aventura.

Projeto Mulheres em Ação 2025 foi desenvolvida entre abril e julho. A abertura ocorreu em 29 de abril, com uma live no Instagram sobre o histórico da Corrida de Aventura da Mulher, conduzida pelas professoras Danilla, Audrey e Norberto, além da participação de Arnaldo Maciel relatando sua experiência na Malacara Race 500k, realizada na Chapada Diamantina. Na sequência, entre 4 e 10 de maio, foi proposto o acompanhamento online da Malacara Race, uma das principais competições de aventura do país, disponibilizada nos canais oficiais do evento. No dia 8 de maio, foi promovida uma palestra híbrida com os professores Dr. Giuliano P. Colosio e Dr. Paulo Mezzaroba, abordando noções básicas sobre periodização do treinamento e a importância de novas descobertas científicas para o rendimento em esportes de aventura. Em 22 de maio, a atleta e professora Camila Nicolau apresentou a palestra “A Força Feminina na Corrida de Aventura”, com a participação de 41 inscritas. Já em 27 de maio, a professora Ma. Naiane Tiemi Kondo ministrou a oficina “A importância da orientação: interpretação de mapas e uso da bússola”, que contou com 28 participantes.



Em junho, a programação foi direcionada às modalidades específicas da corrida de aventura. No dia 10, a professora Ma. Rosane Galvão, da UNICAMP, apresentou a oficina "A prática de caiaque na corrida de aventura", reunindo 25 participantes. No dia 18, os professores Danilla e Michael Heinrich conduziram a atividade prática sobre ciclismo e MTB aplicados à corrida de aventura com 5 participantes. Em 25 de junho, a professora Ma. Ana Lúcia Anversa, também da UNICAMP, ministrou a oficina de treinamento em escalada, com a presença de 26 participantes.

O ciclo de atividades foi finalizado em 1º de julho, com a palestra da nutricionista Cauana Barros sobre "Alimentação e hidratação adequadas para corridas de aventura", reunindo 19 participantes. No total, a média de presença nas atividades foi de aproximadamente 24 pessoas por encontro, demonstrando engajamento significativo das mulheres interessadas em ampliar seus conhecimentos técnicos e práticos no esporte.

RESULTADOS

O projeto contou com a parceria da Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG), responsável pela coordenação geral, além da colaboração de instituições como a UNICAMP, a Universidade Federal do Paraná (UFPR) e grupos vinculados ao esporte de aventura, como a associação "Os Pamonhas" e o canal Adventurar. No total, participaram nove profissionais convidados, entre professores, atletas e especialistas em diferentes modalidades (treinamento, orientação, ciclismo, caiaque, escalada e nutrição).

As atividades registraram participação média de aproximadamente 24 mulheres por encontro, com variação entre 5 e 41 participantes, a depender do tema e da modalidade abordada. Essa diversidade de formações e experiências possibilitou ampliar o alcance do projeto, oferecendo tanto fundamentos teóricos quanto práticas aplicadas.



A programação de 2025, portanto, consolidou o papel da Corrida de Aventura da Mulher como espaço de inclusão e incentivo à participação feminina nos esportes de aventura, enriquecendo o engajamento no esporte e dando visibilidade ao protagonismo das mulheres. Além disso, a interação entre academia, atletas e comunidade favoreceu a troca de conhecimentos técnicos e a valorização da corrida de aventura como ferramenta educativa e social.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto de extensão Esportes de Aventura na UEPG com a iniciativa Mulheres em Ação 2025 demonstra potencial da extensão universitária para fomentar a inclusão e o empoderamento feminino em esportes de aventura. O conjunto de palestras, oficinas e eventos online ofereceu recursos para que mais mulheres se sentissem preparadas e motivadas a participar da Corrida de Aventura. Entre os desafios, destacam-se a logística das atividades e a necessidade de ampliar recursos para maior alcance social. Como perspectiva futura, busca-se consolidar a Corrida de Aventura da mulher como referência no cenário nacional, fortalecer parcerias e promover novas pesquisas na área.

APOIO

A execução do projeto Mulheres em Ação 2025 realizada com apoio da Universidade Estadual de Ponta Grossa UEPG e Associação “Os pamonhas”



REFERÊNCIAS

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE PONTA GROSSA. *Manual de normalização da UEPG*. 5. ed. Ponta Grossa: UEPG, 2023. Disponível em: https://www2.uepg.br/ppgeco/wp-content/uploads/sites/130/2023/09/Manual-de-normalizacao-5-ed-2023-1.pdf. Acesso em: 30 set. 2025.

COLLINS, L.; COLLINS, D. Integration of adventure sports coaching theory and practice: the coach as facilitator. *Journal of Sports Sciences*, v. 30, n. 8, p. 871–878, 2012.

FARAH, A. C.; SCHWARTZ, G. M.; MACHADO, A. A. Esporte e gênero: a participação feminina nas práticas esportivas de aventura. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 40, n. 2, p. 168–175, 2018.

GONÇALVES, A. C. et al. Mulheres no esporte: desafios e conquistas nas modalidades de aventura. *Revista Movimento*, v. 26, p. 1–15, 2020.

PARANÁ. Secretaria de Estado do Esporte. *Jogos de Aventura na Natureza: relatório técnico 2023*. Curitiba: SEET, 2023.

ADVENTURAR. *Corrida de Aventura da Mulher* – Documentário. Canal Adventurar. YouTube, 2025. Disponível em: https://www.youtube.com. Acesso em: 30 set. 2025.