



UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS DE IMPERATRIZ - CCIM
CURSO DE COMUNICAÇÃO SOCIAL - HABILITAÇÃO JORNALISMO

MARIA CAROLINA NASCIMENTO DE SOUSA

Elas atletas, em Imperatriz (MA)

Imperatriz
2025

MARIA CAROLINA NASCIMENTO DE SOUSA

Elas atletas, em Imperatriz (MA)

Relatório de Projeto Experimental apresentado como requisito obrigatório para a conclusão do curso de Comunicação Social - habilitação em Jornalismo, da Universidade Federal do Maranhão (UFMA), campus Imperatriz.

Orientadora: Profa. Dra. Izani Pibernat Mustafá

MARIA CAROLINA NASCIMENTO DE SOUSA

Elas atletas, em Imperatriz (MA)

Relatório de Projeto Experimental apresentado como requisito obrigatório para a conclusão do curso de Comunicação Social - habilitação em Jornalismo, da Universidade Federal do Maranhão (UFMA), campus Imperatriz.

Aprovada em: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Profa. Dra. Izani Pibernat Mustafá
Universidade Federal do Maranhão (UFMA/Imperatriz)
(Orientadora)

Profa. Dra. Luciana da Silva Souza Reino
Universidade Federal do Maranhão (UFMA/Imperatriz)
(Examinadora interna)

Doutoranda Raphaela Ferro
Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC)
(Examinadora externa)

Imperatriz
2025

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a).
Diretoria Integrada de Bibliotecas/UFMA

Nascimento de Sousa, Maria Carolina.

Elas atletas, em Imperatriz MA / Maria Carolina
Nascimento de Sousa. - 2025.
44 f.

Orientador(a): Izani Pibernat Mustafá.

Curso de Comunicação Social - Jornalismo, Universidade
Federal do Maranhão, Imperatriz, 2025.

1. Mulheres Atletas. 2. Esporte Regional. 3.
Podcast. 4. Elas Atletas. 5. Imperatriz. I. Pibernat
Mustafá, Izani. II. Título.

*Dedico aos meus pais, por sempre
priorizarem minha educação.*

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, agradeço a Deus, por sempre estar presente em minha vida.

À mulher mais importante da minha vida, minha mãe, Maria Ilda, meu exemplo de força e dedicação. Ao meu pai, José, por acreditar em mim e por sempre colocar minha educação como prioridade.

À minha irmã Nayara, por me incentivar e apoiar em todos os momentos. Obrigada por acreditar em mim, mesmo quando nem eu mesma conseguia.

Aos meus irmãos Estefane, Bianca, Ildeanny, Bruno e Ricardo, meu carinho e gratidão.

Aos meus amigos pelo apoio constante, por celebrarem minhas conquistas e me acalmarem em momentos de dificuldade.

À Universidade Federal do Maranhão (UFMA), pelo espaço de aprendizagem. Aos professores, pelos ensinamentos ao longo da graduação.

Ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), pelos dois anos de incentivo à pesquisa, que foram fundamentais para que eu compreendesse a importância da produção científica.

A todos que, de alguma forma, contribuíram com meu desenvolvimento profissional, em especial à equipe de assessoria de comunicação da UEMASUL, que foi parte importante da minha trajetória.

À Profa. Dra. Izani Mustafá, pela confiança, paciência, orientação e apoio.

A todos que contribuíram para a realização deste trabalho.

“Digo: o real não está na saída nem na chegada: ele se dispõe para a gente é no meio da travessia.”

***- João Guimarães Rosa,
Grande Sertão: Veredas***

***“Quando nada acontece, há um milagre
que não estamos vendo.”***

***- João Guimarães Rosa,
Primeiras estórias***

RESUMO

Este Trabalho de Conclusão de Curso é um produto jornalístico e tem como objetivo a criação de uma série de podcast com três episódios, dedicados a apresentar histórias de mulheres atletas de Imperatriz, no interior do Maranhão. Criado com o propósito de registrar e divulgar a trajetória de mulheres que se dedicam ao esporte na cidade, a produção do **Elas atletas, em Imperatriz (MA)**, envolveu três eixos metodológicos: pesquisa documental, pesquisa bibliográfica e entrevistas. Foram selecionadas três atletas, cada uma representando uma modalidade esportiva diferente: Silvia Cosse, atleta do fisiculturismo; Dayana Fernandes é atleta destaque no atletismo local; e a terceira entrevistada, Paloma Dias, praticante e professora de *jiu-jítsu*. Constatou-se que ainda são poucos os trabalhos que se dedicam a analisar a realidade de mulheres no esporte na cidade, especialmente narradas em podcasts. Ao entrevistar atletas regionais, buscou-se ampliar o olhar para além de mulheres que compõem o esporte nacional. Com os três episódios do podcast, esperamos atrair o ouvinte para mais perto da nossa regionalidade. Espera-se que este projeto e produto realizados sirvam como ponto de partida para outras iniciativas que promovam a cultura, o esporte e a memória em Imperatriz.

Palavras-chave: Mulheres atletas; Esporte regional; Podcast; Elas Atletas; Imperatriz.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	10
METODOLOGIA.....	14
REFERENCIAL TEÓRICO	16
Presença feminina no esporte e transmissões esportivas brasileiras	18
ESTRUTURA DO PRODUTO	23
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	25
REFERÊNCIAS	26
APÊNDICES	29
APÊNDICE A – Identidade visual	29
APÊNDICE B – Fotos	31
APÊNDICE C – Roteiros	34
Episódio 1 – Força, superação e inspiração com Silvia Cosse	34
Episódio 2 – Percorrendo sonhos com Dayana Fernandes	36
Episódio 3 – O jiu-jítsu como filosofia de vida com Paloma Dias.....	39
APÊNDICE D – Links dos Podcasts	44

INTRODUÇÃO

Falar sobre o esporte é, muitas vezes, relatar histórias de força, disciplina e amor. Quando essas histórias têm como protagonistas mulheres, elas assumem uma responsabilidade maior. O presente relatório tem como objetivo apresentar o processo de produção do podcast **Elas atletas, em Imperatriz (MA)**, desenvolvido como projeto experimental para o Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), com o propósito de registrar, valorizar e divulgar a trajetória de três mulheres atletas da cidade de Imperatriz, no interior do Maranhão, estado do Nordeste.

A escolha pelo formato podcast surge devido às novas formas de consumo de conteúdo em áudio, que têm crescido no Brasil. Uma pesquisa realizada pela *Statista Consumer Insights*¹, entre julho de 2023 e junho de 2024, apontou que o Brasil é o que mais consome podcast entre os países analisados, seguido pelo México, Suécia, Espanha, Reino Unido, Irlanda, Estados Unidos, França, China e Coreia do Sul. De acordo com o levantamento, 51% dos brasileiros ouvem podcasts pelo menos ocasionalmente.

Ainda de acordo com a pesquisa de audiência regular realizada pela Kantar Ibope² de 2024, 79% da população brasileira ouvem rádio, sendo que esses ouvintes dedicam, em média, 1h55min por dia para consumir essa mídia de áudio. O levantamento também apontou que o formato digital ampliou o alcance do rádio, uma vez que 33% dos ouvintes afirmaram que a possibilidade de escutar rádio *online* transformou o hábito de consumo por meio de plataformas e serviços digitais. Por sua vez, informações do *Target Group Index* indicam que 91% dos brasileiros consomem algum formato de áudio no cotidiano. O que significa que 9 em cada 10 pessoas ouvem “algum conteúdo via som, seja no rádio, seja em podcast ou por uma plataforma de *streaming*” (Kantar Ibope, 2024).

Para Silva e Mustafá (2023, p. 3), um dos fatores que contribui com a empatia do público por esse formato de áudio “é o fato de que ouvir histórias, em especial com fones

¹ **Statista Consumer Insights**. Disponível em: www.castnews.com.br/brasil-lidera-consumo-de-podcasts-no-mundo-aponta-pesquisa/. Acesso em: 6 jul. 2025.

² **Kantar Ibope 2024**. Disponível em: <https://kantarihopemedia.com/inside-audio-2024/>. Acesso em: 11 jul. 2025.

de ouvido, cria uma intimidade entre o narrador e o ouvinte, passando a impressão de que a história está sendo contada de uma forma individualizada”. Além disso, ao permitir que qualquer pessoa produza e publique seu próprio conteúdo em plataformas de áudio, o podcast se transformou em uma ferramenta de comunicação que possibilita a divulgação de histórias que geralmente não têm espaço na mídia hegemônica, como em rádios e televisões comerciais.

Foi a partir dessas possibilidades que nasceu o projeto **Elas atletas, em Imperatriz (MA)**, um programa em áudio, dividido em três episódios, sendo que cada um apresenta, em gênero de entrevistas, a trajetória de mulheres atletas imperatrizenses que atuam no fisiculturismo, no atletismo e no *jiu-jítsu*.

Ainda que o Brasil tenha avançado significativamente na participação feminina em competições esportivas, como nos Jogos Olímpicos de 2024 realizados em Paris, nos quais, pela primeira vez desde a criação do evento, em 1896, as mulheres representaram maioria na delegação brasileira, conquistando também o maior número de medalhas para o país, ainda há muito que se debater sobre as desigualdades existentes entre homens e mulheres nestes espaços. Nos Jogos de 2024, a comitiva brasileira contou com 277 atletas, sendo 153 mulheres e 124 homens. Em comparação, na edição anterior, de 2020, eram 140 mulheres.

Uma pesquisa realizada pela *Ticket Sports*³ em 2022, que teve como objetivo entender a participação do público feminino no esporte, constatou que a presença feminina é de 45%. Os dados deixam em evidência que, apesar do aumento em comparação aos últimos anos, ainda é um número inferior em relação à masculina. Quando nos voltamos para observar a presença de mulheres no futebol, pode-se perceber que houve um crescimento da visibilidade feminina nessa área, no entanto, a desigualdade de gênero no esporte ainda é visível. Isso fica claro quando analisamos a desigualdade salarial ainda existente. De acordo com uma análise realizada pela CNN Brasil⁴ em 2023, as jogadoras de futebol da Copa do Mundo Feminina realizada naquele

³ **Ticket Sports**. Disponível em: <https://materiais.ticketsports.com.br/mulheres-no-esporte>. Acesso em: 6 jul. 2025.

⁴ **CNN Brasil**. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/esportes/futebol/disparidade-salarial-entre-homens-e-mulheres-e-real-destaque-da-copa-do-mundo-feminina/>. Acesso em: 6 jul. 2025.

ano ganharam apenas 25 centavos para cada dólar adquirido pelos homens na Copa do Mundo de 2022.

A realidade do futebol no Maranhão se espelha no cenário nacional do país do futebol. Pires e Carvalho (2019), ao estudarem a participação feminina no futebol em São Luís, afirmaram que este esporte na capital maranhense é carregado de preconceitos e falta de investimento.

A partir das informações que destacamos acima, este projeto tem como objetivo apresentar atletas maranhenses, para além das que já conhecemos e se destacam no cenário nacional, como a jogadora de handebol, Ana Paula Rodrigues; jogadora de basquete, Izani Castro; e a skatista imperatrizense, Rayssa Leal. O foco foi entrevistar atletas da cidade de Imperatriz, que tem 285.146 habitantes (IBGE, 2024), e compartilhar em três episódios as suas experiências, desafios, motivações e conquistas no esporte.

A ideia de produzir um podcast surgiu do interesse em retratar histórias de mulheres que se dedicam ao esporte em Imperatriz. A autora deste trabalho sempre teve afinidade com assuntos relacionados a diversos esportes e sempre acompanhou diversas modalidades, principalmente durante os Jogos Olímpicos. A escolha por narrar essas histórias em áudio se deve ao contato que a autora deste trabalho tem com esse formato do áudio por consumir *podcasts*, *audiobook* e radionovelas. Além disso, outras motivações relevantes são a possibilidade de transmitir as vozes das entrevistadas, incluindo as emoções demonstradas nas entonações e suas individualidades refletidas por meio da fala, oferecendo uma experiência interessante aos ouvintes. Ainda, a facilidade de edição fez com que esse formato de áudio fosse escolhido para o desenvolvimento do produto.

A imperatrizense e medalhista olímpica no *skate*, Rayssa Leal, foi notícia no mundo inteiro ao se tornar a mais jovem medalhista olímpica brasileira, quando conquistou, aos 13 anos, a medalha de prata na modalidade *skate street* nos Jogos de Tóquio, em 2020. A história da atleta não só ganhou visibilidade na mídia nacional e internacional, como também inspirou outras meninas a ingressarem nesse esporte, que ainda é pouco praticado por mulheres. Nesse sentido, percebe-se que o Maranhão é um celeiro de atletas. No entanto, mesmo diante de grandes talentos femininos no esporte,

essas atletas recebem pouca visibilidade tanto na mídia, quanto o reconhecimento pela sociedade.

Tendo em vista que ainda são poucos os trabalhos que se debruçaram a falar sobre atletas regionais, especialmente em podcast, este projeto se preocupou em ouvir atletas de diferentes modalidades, buscando também contribuir com a preservação da memória esportiva local. As personagens convidadas para o **Elas atletas, em Imperatriz (MA)** representam a força e o amor pelo esporte. Silvia Cosse, atleta de fisiculturismo, traz uma história de superação a partir da saúde mental e do autocuidado. Dayana Fernandes, que se dedica há mais de duas décadas ao atletismo, fala sobre a persistência e a paixão de quem não abandonou o esporte que se encontrou, mesmo diante de desafios. Já Paloma Dias, atleta e professora de *jiu-jítsu*, destaca a importância e a mudança que o esporte causou na sua vida e de suas alunas que buscam aulas de defesa pessoal para mulheres.

Visto como um conteúdo digital que pode ser criado por nós mesmos para passar informações, entretenimento ou provocar reflexões, o podcast foi escolhido por se tratar de uma mídia acessível, que possibilita o ouvinte ter acesso a qualquer momento e em qualquer lugar. Porque está disponível numa plataforma de *streaming* e pode ser ouvido sob demanda, na hora que o ouvinte quiser e no suporte que desejar, entre eles, o celular.

Para a realização do produto e deste relatório, utilizou-se na metodologia a pesquisa bibliográfica, a pesquisa documental e a entrevista, realizada nos meses de maio e junho de 2025, no laboratório de Rádio da UFMA, campus Imperatriz, com o apoio da jornalista e técnica Rosana Barros. Ao registrar as vozes dessas atletas, este trabalho busca documentar histórias de mulheres que vivem no e do esporte, assim como destacar que em Imperatriz, no interior do Maranhão, há atletas que representam não só a cidade, mas também o estado, compondo o esporte feminino brasileiro.

METODOLOGIA

Para a realização e produção do podcast **Elas atletas, em Imperatriz (MA)**, adotamos três eixos metodológicos principais: pesquisa bibliográfica, pesquisa documental e entrevistas. Cada uma das etapas seguidas foram fundamentais para embasar teoricamente o projeto e orientar a construção do produto final.

A pesquisa bibliográfica consistiu na busca, seleção e análise de obras e artigos científicos relacionados ao tema. Conforme Sousa, Oliveira e Alves (2021, p. 65) afirmam, a pesquisa bibliográfica tem “a finalidade de aprimoramento e atualização de conhecimento, através de uma investigação científica de obras já publicadas”. A partir dessa etapa, foi possível compreender o contexto da presença feminina no esporte e identificar lacunas da representação midiática sobre o tema.

Na sequência, foi realizada a pesquisa documental que, embora tenha um conceito semelhante à pesquisa bibliográfica, por se basear em materiais e trabalhos já desenvolvidos, mas a pesquisa documental não se limita a produções científicas, abrangendo filmes, documentários, podcasts etc. (Kripka; Scheller; Bonotto, 2015).

A partir da pesquisa documental, foi possível analisar produções de áudios já existentes que abordam a participação de mulheres no esporte. Dentre os materiais consultados, destaca-se o podcast “Elas no esporte”, atualmente conhecido como “Elas na jogada”, do Sistema Verdes Mares. Com apresentação de Denise Santiago, o programa narra, a cada episódio, histórias de mulheres que se destacam em diferentes modalidades esportivas. Também foi identificado no *Spotify* os programas “Elas no esporte”, apresentado por Tabita Rafaela, que tem como intuito apresentar histórias de mulheres no jornalismo esportivo por meio de entrevistas; e o “Mulheres no Triathlon”, que a cada episódio, a apresentadora Carolina Gomes entrevista uma atleta com o objetivo de incentivar outras mulheres a conhecerem e praticarem o esporte. Essa etapa foi fundamental para compreender a dinâmica das entrevistas de programas esportivos.

Na sequência, realizamos uma investigação com o objetivo de identificar histórias de mulheres atletas da cidade de Imperatriz, no Maranhão. A principal fonte de busca foi a rede social *Instagram*, na qual também utilizou-se para o contato inicial com as entrevistadas. Assim, foram selecionadas três atletas, cada uma representando uma modalidade esportiva diferente.

A autora deste trabalho conhecia Silvia Cosse, fisiculturista, desde o ensino médio e a acompanhava por meio da rede social Instagram. A atleta foi escolhida por sua história de superação no esporte. A segunda entrevistada, Dayana Fernandes, foi selecionada por meio de buscas em perfis de grupos de corrida no Instagram. Em uma das publicações, a atleta estava sendo parabenizada por sua trajetória de 20 anos no esporte. Dayana Fernandes foi selecionada pelo seu destaque no atletismo da região Tocantina que envolve Imperatriz. A terceira e última entrevistada, Paloma Dias, praticante e professora de jiu-jítsu, foi entrevistada por sua atuação no esporte e pelo papel que desempenha na vida de outras mulheres que fazem aulas de defesa pessoal.

Após a definição das participantes, o primeiro contato se deu por meio do *Instagram* e, posteriormente, do *WhatsApp*. Das entrevistadas escolhidas, a única conhecida pessoalmente pela autora deste trabalho era a Silvia Cosse. Após aceitarem participar do projeto, os questionários foram enviados previamente para as convidadas, com o intuito de conhecer melhor suas trajetórias e auxiliar na construção dos roteiros que guiaram as entrevistas. O roteiro foi elaborado com perguntas que tiveram como objetivo conhecer a vida das atletas no esporte que elas praticam. Além disso, foi feita a mesma pergunta para todas as convidadas, com o intuito de sabermos qual visão as atletas têm sobre o que significa ser uma mulher no esporte.

A última etapa metodológica consistiu na realização das entrevistas, que possuem como uma de suas características a fácil adaptação para o formato jornalístico no rádio ou podcast. Barbosa Filho (2003) considera as entrevistas uma das principais ferramentas de coleta de informações para o campo jornalístico. Para a realização do podcast, optou-se pela entrevista jornalística que, de acordo com Lage (2001), é uma conversa com um personagem notável que carrega informações de interesse para o público. Diferente da entrevista científica, definida por Gil (2002) como uma técnica de coleta de dados, a entrevista jornalística, a entrevista jornalística “é uma expansão da consulta às fontes” (Lage, 2001, p. 32).

Prado (1985 *apud* Barbosa Filho, 2003) ressalta que as entrevistas são conversas que representam uma das formas mais atraentes da comunicação humana, capaz de produzir um efeito de aproximação com o ouvinte. Já Ferraretto (2014) enfatiza que a entrevista é o contato direto entre duas pessoas: o entrevistador e o entrevistado. O autor

também destaca que no caso da entrevista radiofônica, existe a presença de terceiros que acompanham esse diálogo: os ouvintes.

As gravações foram realizadas no Laboratório de Rádio da Universidade Federal do Maranhão (UFMA), campus Imperatriz, com auxílio da técnica de rádio e jornalista Rosana Barros. A primeira gravação foi realizada dia 8 de maio de 2025, com a atleta Dayana Fernandes, do atletismo. A segunda, com a atleta fisiculturista Silvia Cosse, aconteceu em 14 de maio de 2025. Já o terceiro e último episódio, foi gravado dia 17 de junho de 2025. As gravações das locuções dos episódios ocorreram posteriormente, uma vez que, no momento das entrevistas, priorizou-se as respostas das entrevistadas. As locuções e perguntas dos dois primeiros episódios foram gravadas dia 14 de maio e, depois, no dia 27 de junho, ocorreu a gravação do terceiro episódio.

A edição final do produto foi realizada individualmente pela autora do trabalho, em casa, com as orientações recebidas e com o auxílio de vídeos de edição disponíveis no *YouTube*. Todo o podcast foi editado no programa de edição de áudio *Audacity*. A trilha sonora contou com as canções “*Love aside*” e “*New day*”, ambas de Patrick Patrikios, baixadas do banco de áudio do *YouTube*.

Para a edição do produto, utilizou-se tanto as locuções gravadas nos dias das entrevistas com as atletas, uma vez que algumas perguntas surgiram com base nas respostas delas, quanto as que foram gravadas posteriormente. A edição e a criação das artes foram feitas pela autora deste trabalho. O relatório e o produto final tiveram a orientação da Profa. Dra. Izani Mustafá.

REFERENCIAL TEÓRICO

O rádio passou por diferentes transformações desde a sua criação até os dias atuais. No Brasil, a história sobre a chegada do rádio no país é marcada por debates sobre sua origem, com registros que apontam para as transmissões da Rádio Clube de Pernambuco em 1919, em Recife, conforme a Carta de Natal⁵ (Alcar, 2019), assinada por diversos pesquisadores. Até então, outras referências e documentos citavam que a

⁵ ALCAR. **Carta de Natal**. Disponível em: <https://redealcar.org/carta-de-natal/>. Acesso em: 8 jul. 2025.

primeira transmissão radiofônica havia ocorrido durante as comemorações do Centenário da Independência, em 7 de setembro de 1922, no Rio de Janeiro (Barbosa Filho, 2003).

Independentemente da data exata, foi na década de 1930 que o rádio se popularizou, após o Decreto nº 21.111, de 1932, que regulamentou a publicidade nas emissoras e introduziu-o no cotidiano da população (Barbosa Filho, 2003).

Tendo como características a instantaneidade e o baixo custo, o rádio surgiu permitindo que milhões de pessoas se informassem enquanto realizavam outras atividades, consolidando-se como um meio de comunicação versátil e acessível (Barbosa Filho, 2003). Guglielmo Marconi (1901 *apud* Barbosa Filho, 2003), destaca que o fato de o rádio ser transfronteiriço, possibilitou a transmissão de informações de qualquer lugar, em tempo real, encurtando distâncias.

Ferraretto (2021) define o rádio como um meio de comunicação que utiliza emissões de ondas eletromagnéticas para transmitir mensagens sonoras a distância, no entanto, com o avanço das tecnologias, esse conceito foi ampliado. Com a chegada da televisão e, posteriormente, da internet, o rádio passou por mudanças. Kischinhevsky (2016) propõe o conceito de "rádio expandido", destacando que as transmissões não se limitam mais às ondas hertzianas (AM/FM), mas se estendem também para plataformas digitais, como mídias sociais, *streaming* onde são divulgados os podcasts. Essa adaptação reforça a ideia de Fidler (1998 *apud* Ferraretto, 2021) de que os meios de comunicação não desaparecem, mas se modificam, passando a integrar novas características sem perder a essência.

Nesse contexto, o podcast surge como uma das principais evoluções do áudio em plataformas digitais, tendo como principal objetivo disponibilizar áudio ou programa na internet sob demanda, com disponibilidade para *download* de arquivos. Citado pela primeira vez em um artigo publicado pelo jornal britânico *The Guardian*, em 2004, o termo podcast combina o "*iPod*" (reprodutor de áudio da Apple) e "*broadcast*" (transmissão) (Foschini; Taddei, 2006).

No Brasil, o primeiro podcast, *Digital Minds*, foi lançado em outubro de 2004, pelo produtor de áudio Danilo Medeiros, e, desde então, vem se destacando como um dos países que mais consomem esse formato de áudio (Silva; Mustafá, 2022). Resultados da

PodPesquisa⁶ 2024/2025, realizada pela Associação Brasileira de Podcasters (ABPod) no período de julho a agosto de 2024, demonstraram que o país tem aproximadamente 31,94 milhões de ouvintes de podcasts, reafirmando a relevância dessa mídia na rotina dos brasileiros. Além disso, quase dois terços dos participantes da pesquisa responderam que consomem podcasts diariamente (40,23%) ou mais de uma vez ao dia (23,56%), reforçando o interesse da população por esse formato de áudio.

Embora apresente características semelhantes com o rádio tradicional, porque é produzido de acordo com gêneros que existiram e existem no rádio, o podcast diferencia-se, principalmente, pela liberdade de consumo dos ouvintes. Lemos (2024) explica que

O podcast é assim um sistema de produção e difusão de arquivos sonoros que guardam similitudes com o formato dos programas de rádio. O sistema funciona da seguinte forma: com um computador doméstico equipado com um microfone e softwares de edição de som, o usuário grava um programa (sobre o que quiser), salva como arquivo de som (MP3, por exemplo) e depois torna-o disponível em sites que são indexados em agregadores RSS (*Really Simple Syndication*). (Lemos, 2024, p. 14).

Berry (2016) define o podcast como mais ativo que o rádio, uma vez que os ouvintes podem escolher o que, quando e onde consumir o que deseja ouvir. Além disso, o podcast se destaca pela sua facilidade e liberdade de produção, que permite que qualquer pessoa crie seu próprio conteúdo, de acordo com o tema que preferir (tecnologia, arte, cultura, economia, esporte, etc.), democratizando assim a comunicação e aproximando-se de um modelo mais personalizado e nichado (Lemos, 2024).

Apesar das diferenças, é inegável a influência do rádio no podcast. Ferraretto (2021) ressalta que o podcast é uma reconfiguração do rádio no digital, mantendo sua essência enquanto incorpora novas possibilidades. Já Kischinhevsky, em seu livro mais recente “Cultura do Podcast: Reconfigurações do rádio expandido”, lançado em 2024, afirma que o rádio e o podcast são iguais. O que diferencia é a distribuição e o consumo.

⁶ **PodPesquisa**. Disponível em:

https://abpod.org/wp-content/uploads/2024/10/PodPesquisa_2024_2025FINAL-1.pdf. Acesso em: 8 jun. 2025.

Presença feminina no esporte e transmissões esportivas brasileiras

A inserção das mulheres no cenário esportivo brasileiro é resultado de uma longa trajetória de lutas por reconhecimento e igualdade. Apesar do desempenho das atletas brasileiras nos Jogos Olímpicos de Paris, em 2024, - cenário em que pela primeira vez as mulheres representaram a maioria da delegação nacional e conquistaram mais medalhas que os atletas masculinos – a delegação brasileira foi formada por 277 atletas femininas. Das 20 medalhas brasileiras ganhas nos jogos, 12 foram obtidas pelas mulheres, incluindo os três únicos ouros nas seguintes modalidades: no judô por Beatriz Sousa, na ginástica artística solo por Rebeca Andrade e no vôlei de praia pela dupla Ana Patrícia e Duda. Se faz necessário compreender que esse protagonismo atual é fruto de um processo marcado por exclusões e desigualdades. Ao longo da história, tanto a resistência quanto a presença feminina no esporte virou reflexo do machismo estrutural presente na sociedade como um todo, permeando também as organizações esportivas.

De acordo com Souza e Knijnik (2007, p. 38), “desde antes do nascimento nosso mundo é moldado por relações de gênero”. Dessa forma, a nossa construção social determinou a divisão de espaços considerados para o feminino e masculino, incluindo no cenário esportivo. A exclusão das mulheres nas primeiras manifestações esportivas da história é evidente desde a Grécia Antiga, onde, nos Jogos Olímpicos realizados entre 776 a.C. e 393 d.C., as mulheres não apenas eram impedidas de competir, mas também de assistir às competições (Oliveira; Cherem; Tubino, 2008).

A ideia de que o feminino estaria ligado à fragilidade, enquanto o masculino representaria a força, fez com que a punição para aquelas que não cumprissem as normas que existiam para os jogos e competições, chegasse à morte. Apenas com o ressurgimento dos Jogos Olímpicos na Era Moderna, em 1896, iniciou-se um lento processo de inserção feminina nesses espaços. Inicialmente, as mulheres participavam apenas simbolicamente, sendo responsáveis por coroar os vencedores das provas (Oliveira; Cherem; Tubino, 2008).

Nesse contexto, destaca-se a atuação de Stamati Revithi, que, em forma de protesto, percorreu o trajeto da maratona masculina um dia após a prova oficial. Embora tenha completado a prova em menos tempo que os homens, a atleta não recebeu reconhecimento. Mas a partir daquele momento, a ação de Stamati simbolizou o início

de um movimento pela inclusão das mulheres nas competições esportivas (Oliveira; Cherem; Tubino, 2008).

No Brasil, os primeiros sinais de participação feminina no esporte datam da primeira metade do século XX, embora essa presença tenha se intensificado somente nas décadas seguintes. A consolidação dos Jogos Olímpicos modernos e o avanço da industrialização impulsionaram a entrada de mulheres brasileiras no cenário esportivo. Embora os primeiros registros da participação de brasileiros nos Jogos Olímpicos sejam de 1920, foi apenas em 1932, em Los Angeles, que uma mulher integrou oficialmente a delegação nacional. Filha de imigrantes alemães, a nadadora paulista Maria Lenk, com apenas 17 anos, participou sendo a primeira mulher brasileira e latino-americana a competir em uma edição dos Jogos Olímpicos (Rubio; Veloso, 2019).

Na edição seguinte, em 1936, outras atletas brasileiras passaram a representar o país, como Sieglind Lenk, irmã de Maria Lenk, Piedade Coutinho, Helena de Moraes Salles, Scylla Venâncio, além de Hilda Puttkammer, na modalidade esgrima (Rubio; Veloso, 2019).

Em um cenário em que a participação feminina em eventos esportivos começava a ganhar visibilidade, os avanços que as mulheres tiveram sofreram retrocessos nas décadas de 1950 e 1960, período marcado pela repressão da ditadura militar e pela priorização de pautas feministas voltadas à saúde e à educação. Um reflexo disso foi a participação de atletas nos Jogos Olímpicos de Melbourne, em 1956, quando apenas seis mulheres representaram o Brasil. Nas três edições seguintes, a participação feminina continuou a cair, chegando a ter apenas uma atleta por delegação (Rubio; Veloso, 2019).

O cenário começou a mudar somente em 1979, com a revogação do Decreto-Lei 3.199, de 1941 — que proibia a prática de determinadas modalidades esportivas por mulheres, como futebol, futebol de salão, futebol de praia, pólo aquático, pólo, *rugby*, halterofilismo e baseball. A partir da década de 1980, houve um aumento da presença feminina nos Jogos Olímpicos. Em Moscou, nos jogos de 1980, das 109 pessoas da delegação brasileira, 15 eram mulheres. Em Los Angeles, em 1984, esse número subiu para 22 entre os 151 atletas. Em 1992, em Barcelona, a delegação contou com 51 mulheres entre 197 homens, e em 2008, em Pequim, 133 mulheres compuseram a delegação que tinha o total de 277 atletas representando o Brasil (Rubio; Veloso, 2019).

Esse crescimento resultou no marco histórico alcançado nos Jogos Olímpicos de Paris, em 2024, quando o Brasil enviou 277 atletas, sendo 153 mulheres e 124 homens. Entretanto, apesar de todas as conquistas, a luta das mulheres por um espaço igualitário no esporte ainda continua. As diferenças entre homens e mulheres continuam evidentes quando se trata de salários, patrocínios, premiações, visibilidade midiática. A importância da mídia na construção e na valorização do esporte já era destacada por autores como Castellani Filho (1970 *apud* Souza; Knijnik, 2007), que considerava o esporte um dos mais relevantes fenômenos culturais da sociedade contemporânea.

Ao mesmo tempo em que as coberturas jornalísticas são responsáveis por dar visibilidade ao esporte, elas também deixam claro que há diferenças quando se trata de gênero. Conforme aponta Herdeiro (2019, p. 15), a mídia “fortalece a ausência das modalidades femininas por priorizar às masculinas, colocando-as em posição de destaque nos principais noticiários”. Nesse sentido, a mídia atua com um importante papel na construção da imagem de atletas, podendo reforçar estereótipos de gênero. Isso fica claro em uma pesquisa realizada por Souza e Knijnik (2007). Em uma análise realizada sobre o jornal Folha de S. Paulo, as autoras constataram que enquanto os homens eram mencionados em relação às suas habilidades físicas, as citações feitas às mulheres eram frequentemente ligadas à aparência física.

A partir do que foi citado, observa-se que embora as mulheres tenham avançado quanto a participação no esporte ao longo do tempo, elas ainda enfrentam desafios em busca por igualdade tanto no universo esportivo, quanto na cobertura esportiva. A presença feminina no jornalismo e no radiojornalismo em competições esportivas é marcada por desafios. Ferro (2024, p. 168) destaca que “os sons do futebol no Brasil, em geral, refletem a experiência masculina, seja em campo, no estádio, nas arquibancadas ou nas cabines e locais da imprensa e do jornalismo esportivo”. Assim como o futebol é associado ao masculino, os sons que ecoam das transmissões na TV e no rádio refletem, em sua maioria, essa exclusão da presença de vozes femininas.

A jornalista e locutora esportiva Renata Silveira, por exemplo, tornou-se a primeira mulher a narrar uma Copa do Mundo na TV aberta em novembro de 2022, no jogo da Dinamarca contra a Tunísia, no mundial disputado no Catar. Em fevereiro do mesmo ano, a profissional foi ouvida pela primeira vez na transmissão de uma partida no canal aberto

da Rede Globo de Televisão, narrando um jogo entre Grêmio e Flamengo na semifinal da Supercopa do Brasil de Futebol Feminino (Ferro; Zuculoto; Emerim, 2024).

Apesar de não ter sido a primeira a assumir a narração em uma partida de futebol, uma vez que Luciana Mariano fez narrações na televisão aberta nos anos 1990, Ferro, Zuculoto e Emerim (2024) destacam que a atuação de Renata Silveira é representativa pela visibilidade da emissora e pelo tempo que uma mulher demorou para ocupar esse lugar no canal.

Quando nos voltamos para a presença de narradoras no radiojornalismo esportivo, pode-se observar que também é marcada por desafios. Embora as mulheres tenham participado do desenvolvimento das primeiras emissoras no país, ainda há poucos registros sobre a atuação feminina em narrações esportivas. Essa falta de documentação contribui com a invisibilidade de jornalistas na área e reforça a ideia de que esses são espaços para profissionais masculinos (Betti; Zuculoto, 2021).

No início da década de 1970, a Rádio Mulher, em São Paulo, se destacou por formar uma equipe formada, em sua maioria, por mulheres. A emissora, que tinha uma programação voltada para o público feminino, realizou narrações e transmissões de um espaço que era visto para profissionais masculinos: a cobertura de jogos de futebol. Visto como um marco para a época, as irradiações duraram só até o encerramento das atividades da emissora em 1976 e com a substituição das profissionais femininas por narradores masculinos (Ferro, 2024).

Embora tenha durado um curto período, a importância das transmissões feitas por essas mulheres é destacada, já que ocorreram em um período em que “o futebol era considerado um esporte desaconselhável, violento e incompatível com a natureza feminina, e por isso, proibido de ser praticado” (Bonfim, 2019, p. 184).

Além disso, a atuação dessas mulheres foi fundamental para mudanças no jornalismo esportivo, como a criação da lei, em 1974, que permitiu a entrada de jornalistas em vestiários masculinos para entrevistadas. No entanto, ainda são poucos os trabalhos que se debruçaram sobre as contribuições dessas profissionais para o rádio brasileiro, o que reforça essa invisibilidade (Vimeiro; Hilgemberg, 2024).

Apesar desses avanços, ainda não é possível afirmar que a atuação feminina em transmissões radiofônicas de futebol, em emissoras de ondas hertzianas (AM/FM), está

consolidada (Ferro, 2024). Além disso, a escassez de registros deixa claro que falta reconhecimento e valorização dessas profissionais ao longo do tempo.

ESTRUTURA DO PRODUTO

O **Elas atletas, em Imperatriz (MA)** foi desenvolvido com o propósito de registrar e narrar as trajetórias de mulheres no esporte da cidade de Imperatriz (MA). Estruturado em três episódios, a série busca valorizar as vivências de atletas femininas por meio de entrevistas que envolveram assuntos sobre desafios, superações e conquistas.

A escolha do título do podcast foi pensando com a intenção de destacar o protagonismo feminino no esporte. Embora o substantivo “atleta” seja uma palavra que sozinha não apresenta gênero, sendo utilizada tanto no feminino quanto no masculino, foi elencada também o pronome pessoal “elas” para destacar a presença e a força de mulheres no esporte.

A escolha por essa mídia se deu pelas diferentes possibilidades narrativas que ele oferece, permitindo a produção de diversos episódios dentro de uma mesma linha temática. Além disso, o podcast é acessível a todos que têm acesso à internet e está em crescente popularização.

A elaboração dos roteiros teve como foco as histórias pessoais das entrevistadas, de modo que as perguntas foram pensadas para abordar não apenas as vivências das convidadas no esporte, mas também questões emocionais, pessoais e profissionais. É importante destacar que o projeto foi todo pensado e criado com vozes femininas, desde as entrevistadas, a entrevistadora (autora do trabalho) e até mesmo a voz da locução das vinhetas.

Para o primeiro episódio foi escolhida como entrevistada a educadora física e atleta fisiculturista, Silvia Cosse. Intitulado “Força, superação e inspiração com Silvia Cosse”, o episódio abordou a luta da atleta contra a depressão e obesidade, conquistas, desafios, apoio familiar, preconceito no esporte e o papel inspirador da atleta nas redes sociais. A gravação ocorreu no dia 14 de maio de 2025, com duração de 19 minutos e 41 segundos, e foi publicada na plataforma *Spotify* em 11 de julho de 2025.

Com duração de 25 minutos e 28 segundos, o segundo episódio, “Percorrendo sonhos com Dayana Fernandes”, teve como convidada a profissional de atletismo

Dayana Fernandes, que possui mais de 20 anos de trajetória no esporte e é também professora licenciada em Educação Física. Na entrevista foram feitas perguntas sobre o início da trajetória da atleta na corrida, competições, superação e etarismo no esporte. A gravação foi realizada no Laboratório de Rádio da UFMA no dia 8 de maio de 2025, e o episódio foi disponibilizado para os ouvintes no dia 12 de julho de 2025.

Por fim, o terceiro e último episódio teve como entrevistada a atleta do *jiu-jítsu* Paloma Dias, que também é professora de defesa pessoal para mulheres. A edição, intitulada “O *jiu-jítsu* como filosofia de vida”, teve como foco a história da atleta e sua carreira profissional como professora de defesa pessoal para mulheres. O programa foi gravado dia 17 de maio de 2025, com duração de 33 minutos e 57 segundos, e publicado no *Spotify* no dia 13 de julho de 2025.

As gravações foram feitas com apoio técnico da jornalista e técnica de rádio do laboratório da UFMA, Rosana Barros, que participou e auxiliou durante todas as entrevistas. Após a conclusão dessa etapa, foram feitas as edições do podcast no programa *Audacity*, com o apoio das orientações que a autora do trabalho recebeu e com o auxílio de vídeos com tutoriais disponibilizados no *YouTube*.

O projeto foi desenvolvido com o objetivo de valorizar e preservar a memória esportiva de mulheres da cidade de Imperatriz (MA). Disponibilizados na plataforma *Spotify*, a divulgação dos episódios foi realizada por meio da rede social *Instagram*, no perfil pessoal da autora do trabalho (@carolina.ssousa). Após a defesa do TCC, as produções serão também divulgadas na WEB Rádio UFMA ITZ, no Spotify e no Instagram, que é o espaço do projeto de extensão das produções da disciplina de Radiojornalismo e do Laboratório de Rádio da UFMA.

Cada episódio possui um *card* de divulgação, sendo que todos foram elaborados seguindo a identidade visual pensada para o programa **Elas atletas, em Imperatriz (MA)**. Na paleta de cores, foram escolhidos tons quentes com vermelho e amarelo para enfatizar características ligadas ao esporte, tais como energia, ação e motivação, de modo que essas cores também se conectam ao calor, que é uma particularidade da região. Os elementos dispostos nos *cards* têm o mesmo objetivo: uma mulher correndo, representando as atletas e o círculo amarelo ao centro, representando o sol que é predominante na região.

Esta série de três episódios foi criada tendo como público-alvo mulheres que possam encontrar inspiração nas histórias de Silvia Cosse, Dayana Fernandes e Paloma Dias, para continuar suas trajetórias no esporte ou dar o primeiro passo. Além disso, ainda foi pensada para adolescentes, jovens e mulheres que gostam de esporte e que enaltecem a presença feminina nas diversas modalidades esportivas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve como objetivo principal narrar vivências de mulheres atletas em Imperatriz, no interior do Maranhão. Para se chegar ao resultado final do presente relatório e do produto desenvolvido, foram utilizados os métodos metodológicos de pesquisa bibliográfica, pesquisa documental e entrevistas.

Por meio das histórias da fisiculturista Silvia Cosse, da corredora Dayana Fernandes e da *jiujiteira* Paloma Dias, o podcast **Elas atletas, em Imperatriz (MA)** possibilitou tanto a construção de um produto jornalístico em áudio, no gênero entrevista, quanto a realização de um espaço de escuta e valorização das trajetórias dessas atletas.

Ao entrevistar atletas regionais, ampliando o olhar para além de mulheres que compõem o esporte nacional, este projeto foi realizado para ser um produto utilizado como exemplo não só para acadêmicos do curso de Jornalismo terem uma visão de que temos em nossa cidade e região histórias que merecem ser ouvidas e compartilhadas, mas, também, para ultrapassar o âmbito universitário, visando alcançar e inspirar mulheres que pretendem ingressar no esporte, assim como estimular aquelas que já estão inseridas nesses espaços.

A escolha da mídia podcast utilizada na construção do produto facilita não só o compartilhamento, mas possibilita também que os ouvintes escutem essas histórias gratuitamente, no momento que desejam e onde quiserem.

Mais que um projeto de conclusão de curso, o **Elas atletas, em Imperatriz (MA)** surgiu com o intuito de afirmar que o esporte feito por mulheres no interior do Maranhão merece um espaço na mídia, na pesquisa e na nossa sociedade. Além de trazer o ouvinte para mais perto da nossa regionalidade, que este projeto e o produto elaborado sirvam

como ponto de partida para outras iniciativas que promovam a cultura e a memória em Imperatriz.

REFERÊNCIAS

ALCAR. **Carta de Natal**. Disponível em: <https://redealcar.org/carta-de-natal/>. Acesso em: 8 jul. 2025.

BARBOSA FILHO, André. **Gêneros radiofônicos**: os formatos e os programas de áudio. São Paulo: Paulinas, 2003. Disponível em: <https://doceru.com/doc/c0xscev>. Acesso em: 10 mai. 2025.

BERRY, Richard. **The radio journal**: international studies in broadcast and audio media. Vol. 14, Issue 1. Pages 7-22, 2016. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/74368966.pdf>. Acesso em: 5 jun. 2025.

BETTI, Juliana Gobbi; ZUCULOTO, Valci. A história (das mulheres) do rádio no Brasil – uma proposta de revisão do relato histórico. **XIII Encontro Nacional de História da Mídia**. Juiz de Fora: Alcar, 2021, v. 1, p. 1-12. Disponível em: https://redealcar.org/wp-content/uploads/2021/08/30_gt_historiadamidiasonora.pdf. Acesso em: 13 jul. 2025.

BONFIM, Aira Fernandes. **Football feminino entre festas esportivas, circos e campos suburbanos**: uma história social do futebol praticado por mulheres da introdução à proibição (1915-1941). Dissertação (Mestrado em História Política e Bens Culturais) – Fundação Getúlio Vargas, Rio de Janeiro, 2019. Disponível em: <https://repositorio.fgv.br/items/01930c3e-8765-49b2-ab18-13bbcbb49f4b>. Acesso em: 13 jul. 2025.

FERRO, Raphaela Xavier de Oliveira. A paisagem sonora generificada do futebol no rádio esportivo brasileiro. **Anais IV Simpósio Futebol- NAVE e Encontro INCT Estudos de Futebol Brasileiro (2024)**. Disponível em: <https://l1nq.com/Z1990>. Acesso em: 13 jul. 2025.

FERRO, Raphaela Xavier de Oliveira. Pioneiras em transmissões radiofônicas de jogos de futebol no Brasil. **Dispositiva**, Minas Gerais, v. 13, p. 10-29, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.5752/P.2237-9967.2024v13n23p10-29>. Acesso em: 13 jul. 2025.

FERRO, Raphaela Xavier de Oliveira; Zuculoto, Valci; Emerim, Cárlica. A estreia feminina na narração de futebol na TV Globo – Repercussões a partir do Twitter. **E-Compós**, v. 27, p. 1-20, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.30962/ecomps.2747>. Acesso em: 13 jul. 2025.

FERRARETTO, Luiz Artur. Conceitos de rádio: múltiplos olhares ressignificando e atualizando definições. **Radiofonias – Revista de Estudos em Mídia Sonora**, Mariana,

v. 12, n. 02, p. 10-29, maio/ago. 2021. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/233445/001134553.pdf?sequence=1>. Acesso em: 5 jun. 2025.

FERRARETTO, Luiz Artur. **Rádio: Teoria e Prática**. São Paulo: Summus Editorial, 2014.

FOSCHINI, Ana Carmen; TADDEI, Roberto Romano. **Conquiste a Rede**: Podcast. São Paulo: Ebook, 2006. Disponível em: <https://doceru.com/doc/c0xs1nc>. Acesso em: 02 jul. 2025.

HERDEIRO, Fernanda de Menezes Casagrande. **A influência da mídia na desvalorização da mulher enquanto atleta nos jogos universitários de comunicação social e artes (jucs)**. Rio de Janeiro, 2019. Disponível em: <https://pantheon.ufrj.br/bitstream/11422/17450/1/FHerdeiro.pdf>. 8 mai. 2025.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICAS (IBGE). **Imperatriz – Panorama**. Rio de Janeiro, 2024. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/ma/imperatriz.html>. Acesso em: 12 jul. 2025.

KANTAR IBOPE MEDIA. Disponível em: <https://kantaribopemedia.com/inside-audio-2024/>. Acesso em: 12 jul. 2025.

KISCHINHEVSKY, Marcelo. **Rádio e mídias sociais**: mediações e interações radiofônicas em plataformas digitais de comunicação. Rio de Janeiro: Mauad X, 2016.

KISCHINHEVSKY, Marcelo. **Cultura do Podcast**: reconfigurações do rádio expandido. Rio de Janeiro: Mauad X, 2024.

KRIPKA, Rosana; SCHELLER, Morgana; BONOTTO, Danusa de Lara. Pesquisa documental: considerações sobre conceitos e características na pesquisa qualitativa. **Atas CIAIQ2015**. Investigação qualitativa em educação/investigación cualitativa en educación, v. 2, p. 243-247, 2015. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/280924900_Pesquisa_Documental_consideracoes_sobre_conceitos_e_caracteristicas_na_Pesquisa_Qualitativa_Documentary_Research_consideration_of_concepts_and_features_on_Qualitative_Research. Acesso em: 5 jul. 2025.

LAGE, Nilson. **Teoria e técnica de reportagem, entrevista e pesquisa jornalística**. Disponível em: <https://nilsonlage.com.br/wp-content/uploads/2017/10/A-reportagem.pdf>. Acesso em: 27 jul. 2025.

LE MOS, André. Podcast: emissão sonora, futuro do rádio e cibercultura. **Radiofonias – Revista de Estudos em Mídia Sonora**, Mariana, v. 15, n. 01, p. 12-17, jan./abr. 2024. Disponível em: <https://periodicos.ufop.br/radiofonias/article/view/7303/5658>. Acesso em: 5 jun. 2025.

OLIVEIRA, Gilberto; CHEREM, Eduardo; TUBINO, Manoel. A inserção histórica da mulher no esporte. **R. bras. Ci e Mov.**, v. 16, n. 2, p. 117-125, 2008. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/1133>. Acesso em: 8 mai. 2025.

PIRES, Bruna Soares; CARVALHO, Cristianne Almeida. Craques da resistência: o futebol feminino em São Luís, Maranhão. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, Brasília, v. 9, n. 2, 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.31501/rbpe.v9i2.10109>. Acesso em: 9 mai. 2025.

PodPesquisa. Disponível em: https://abpod.org/wp-content/uploads/2024/10/PodPesquisa_2024_2025FINAL-1.pdf. Acesso em: 8 jun. 2025.

RUBIO, Katia; VELOSO, Rafael Campos. As mulheres no esporte brasileiro: entre os campos de enfrentamento e a jornada heroica. **Revista USP**, São Paulo, n. 122, p. 49-62, 2019. Disponível em: <https://revistas.usp.br/revusp/article/view/162617>. Acesso em: 8 mai. 2025.

SILVA, Wellington Borges da; MUSTAFÁ, Izani Pibernat. A cultura da convergência nos podcasts narrativos. **Anais do 46º Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação**, Intercom, PUC – Minas, 2023. Disponível em: https://sistemas.intercom.org.br/pdf/link_aceite/nacional/11/0816202311542564dce3213ad1d.pdf. Acesso em 7 jun. 2025.

SILVA, Wellington Borges da; MUSTAFÁ, Izani Pibernat. Reflexões sobre o lugar do podcast no cenário da mídia sonora. **Radiofonias – Revista de Estudos em Mídia Sonora**, Mariana, v. 14, n. 02, p. 61-77, jul./out. 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufop.br/radiofonias/article/view/6915/5482>. Acesso em: 7 jun. 2025.

SOUSA, Angélica; OLIVEIRA, Guilherme Saramago de.; ALVES, Laís Hilário. A Pesquisa Bibliográfica: princípios e fundamentos. **Cadernos da Fucamp**, v. 20, n. 43, p. 64-83. 2021. Disponível em: <https://www.fucamp.edu.br/editora/index.php/cadernos/article/download/2336/1441>. Acesso em: 5 jul. 2025.

SOUZA, Juliana Sturmer Soares; KNIJNIK, Jorge Dorfman. A mulher invisível: gênero e esporte em um dos maiores jornais diários do Brasil. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 21, n. 1, p. 35-48, 2007. Disponível em: <https://revistas.usp.br/rbefe/article/view/16642>. Acesso em: 9 mai. 2025.

VIMEIRO, Ana Carolina; HILGEMBERG, Tatiane. O primeiro de muitos dossiês sobre o esporte e gênero na comunicação. **Dispositiva**, Belo Horizonte, v. 13, n. 23. P. 1-9, jan/jun 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.5752/P.2237-9967.2024v13n23p1-9>. Acesso em: 15 jul. 2025.

APÊNDICES

APÊNDICE A – Identidade visual



Figura 1: card de divulgação

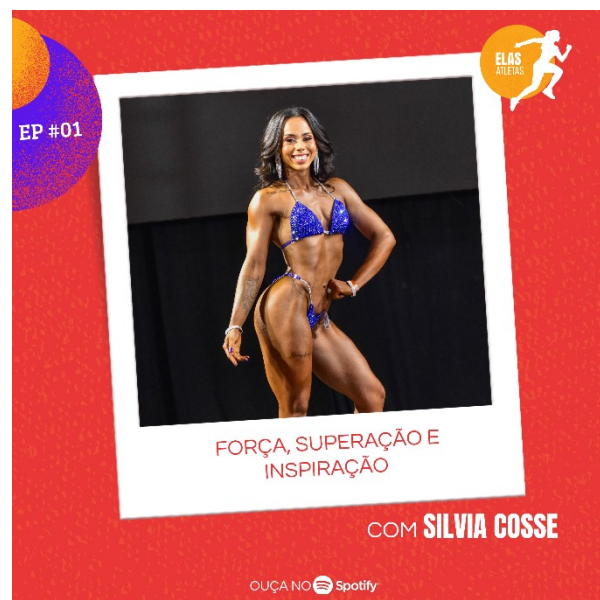


Figura 2: Card de divulgação do primeiro episódio



Figura 3: Card de divulgação do segundo episódio



Figura 4: Card de divulgação do terceiro episódio

APÊNDICE B – Fotos



Imagem 1: Gravação com Dayana Fernandes, no dia 8 de maio de 2025, no Laboratório de Rádio do curso de Jornalismo da UFMA, campus Imperatriz.



Imagem 2: Gravação com Silvia Cosse, no dia 14 de maio de 2025, no Laboratório de Rádio do curso de Jornalismo da UFMA, campus Imperatriz.



Imagem 3: Gravação com Paloma Dias, no dia 17 de junho de 2025, no Laboratório de Rádio do curso de Jornalismo da UFMA, campus Imperatriz.



Imagem 4: Gravação com Paloma Dias, no dia 17 de junho de 2025, no Laboratório de Rádio do curso de Jornalismo da UFMA, campus Imperatriz.



Imagem 5: Roda de conversa com alunos da Paloma Dias, no dia 25 de junho de 2025.

APÊNDICE C – Roteiros

Episódio 1 – Força, superação e inspiração com Silvia Cosse

VINHETA DE ABERTURA – ELAS ATLETAS

VINHETA 2 - EPISÓDIO 1 - FORÇA, SUPERAÇÃO E INSPIRAÇÃO COM SILVIA COSSE

INTRODUÇÃO

Olá, sejam muito bem-vindas e bem-vindos ao primeiro episódio do podcast **Elas Atletas**, um espaço dedicado a contar história de mulheres atletas aqui da cidade.

Eu sou Carolina Nascimento e sou apaixonada por narrar vivências que merecem ser ouvidas. A cada episódio, você vai conhecer uma mulher que, com garra, superação e paixão, vive suas histórias no esporte.

E para abrir com chave de ouro, a nossa primeira convidada é uma mulher que mudou de vida. Nossa convidada, Silvia Cosse, tem 28 anos, é casada, mãe de dois filhos, formada e pós-graduada em Educação Física e é atleta fisiculturista. Mas a história dela vai muito além de títulos acadêmicos ou palcos.

Há cerca de 5 anos, em meio a obesidade e depressão, Silvia tomou a decisão de mudar de hábitos por conta própria. Sozinha, perdeu 20 quilos e iniciou uma jornada consigo mesma. As mudanças físicas e emocionais durante esse período foram tão grandes que ela decidiu, por meio de sua formação, ajudar pessoas a superarem os mesmos desafios.

Foi assim que surgiu a atleta. Na primeira competição, Silvia conseguiu o top dois. De lá pra cá não parou e em 2025, conquistou dois prêmios na categoria biquíni, sendo um o Top um open.

Silvia é a prova de que o esporte é o caminho para a vida.

SOBE SOM

Silvia, seja muito bem-vinda! Eu quero agradecer por aceitar participar do **Elas Atletas**. É uma honra ter você aqui conosco.

PERGUNTA 1 - Antes de falarmos sobre prêmios e conquistas, queria que você nos levasse de volta ao início: como foi o momento em que você percebeu que precisava mudar de vida?

PERGUNTA 2 – Silvia, e como foi que você conheceu o fisiculturismo?

PERGUNTA 3 - Você perdeu 20 quilos por conta própria, enfrentando a obesidade e a depressão. O que a motivou nessa fase tão difícil e como o esporte ajudou nessa recuperação?

PERGUNTA 4 - Além de atleta, casada, mãe de dois filhos e profissional da educação física. Como você concilia sua vida familiar com o esporte e as competições? E qual o papel deles nesse processo?

PERGUNTA 5 – E como é que teu marido, teus filhos, te ajudam nesse processo?

PERGUNTA 6 - O fisiculturismo é um esporte que exige muita disciplina. Você compartilhou nas redes sociais as mudanças do seu corpo enquanto se preparava para mais uma competição, em abril de 2025. Como é esse processo de adaptação, tanto físico quanto mental, para se tornar uma atleta?

PERGUNTA 7 – E como é a adaptação mental?

PERGUNTA 8 – Qual a maior lição que você leva de cada competição?

PERGUNTA 9 – O fisiculturismo ainda é um esporte cercado por estereótipos, principalmente quando envolve mulheres. Você já sofreu preconceito ou escutou comentários negativos por seguir nesse caminho? Como você reagiu?

PERGUNTA 10 - Nas redes sociais, você incentiva outras mulheres a cuidarem de si mesmas. Qual é a mensagem mais importante que você tenta passar para elas?

PERGUNTA 11 - Qual conselho você daria para essas mulheres que, talvez, estão passando pelo mesmo que a Silvia do passado vivenciou?

PERGUNTA 12 - O que te motiva a continuar e evoluir no esporte, Silvia?

PERGUNTA 13 - Conta pra gente quais são seus próximos objetivos como atleta e qual o seu maior sonho no esporte?

PERGUNTA 14 - O que você diria hoje para aquela Silvia do passado que enfrentou o sobrepeso e a depressão?

PERGUNTA 15 - Para encerrar: para você, o que significa ser uma mulher no esporte hoje?

LOCUÇÃO DE ENCERRAMENTO

Silvia, muito obrigada por compartilhar um pouco da sua história conosco e por nos inspirar com sua força e determinação. Foi uma conversa maravilhosa que certamente vai impactar muitas mulheres. Desejo muito sucesso nas suas competições, na sua carreira e em todos os seus projetos futuros.

E você que nos ouviu até aqui, obrigada por acompanhar esse primeiro episódio do **Elas Atletas**. No próximo episódio, a gente volta com mais uma história inspiradora de uma mulher que faz do esporte um caminho de mudanças.

Até lá!

SOBE SOM

VINHETA DE ENCERRAMENTO

Você ouviu o Elas-Atletas, um podcast criado como Trabalho de Conclusão de Curso de Jornalismo da Universidade Federal do Maranhão, campus Imperatriz.

Produção: Carolina Nascimento

Edição final: Carolina Nascimento

Vinhetas: Tayná Duarte

Orientação final: professora doutora Izani Mustafá

Apoio: Laboratório de Radiojornalismo

Episódio 2 – Percorrendo sonhos com Dayana Fernandes

VINHETA DE ABERTURA – ELAS ATLETAS

VINHETA 2 - EPISÓDIO 2 – PERCORRENDO SONHOS COM DAYANA FERNANDES

INTRODUÇÃO

Olá, sejam muito bem-vindos e bem-vindas a mais um episódio do podcast **Elas Atletas**, um espaço dedicado para contar histórias de mulheres fortes e inspiradoras que dedicam suas vidas ao esporte aqui na cidade.

Eu sou Carolina Nascimento e neste programa vamos conhecer a história de uma mulher que há 20 anos faz da corrida mais do que um esporte. Para ela, a corrida é uma filosofia de vida.

Hoje, nossa convidada é Dayana Fernandes, que está com 40 anos, é professora licenciada em Educação Física, apaixonada pelo atletismo e dona de uma história de superação e muitas conquistas.

Dayana começou a correr em 2005, após conhecer um relojoeiro chamado Francisco, que lhe apresentou o esporte, mudando sua vida completamente. Mesmo diante de desafios, como a falta de apoio e a rotina exaustiva, Dayana persistiu.

Desde então, o esporte lhe proporcionou mais de 200 premiações e momentos marcantes, como conduzir a tocha olímpica em 2016.

Dayana é a prova viva de que somos capazes e resilientes. E hoje, ela compartilha a sua história com a gente.

SOBE SOM

Dayana, seja muito bem-vinda ao podcast **Elas Atletas**. É uma honra ter você aqui.

PERGUNTA 1 - Para começar, lembre pra gente como foi aquele primeiro momento em 2005, quando você conheceu o Francisco, que logo em seguida lhe inspiraria a correr.

PERGUNTA 2 - Você se formou em licenciatura em Educação Física. Como foi o processo para conciliar sua rotina durante esse período?

PERGUNTA 3 - Teve algum momento em que você pensou em parar? O que fez você continuar?

PERGUNTA 4 - Ao longo desses 20 anos, quais foram os maiores desafios que enfrentou como atleta aqui na cidade, principalmente no que diz respeito à falta de apoio para competir?

PERGUNTA 5 - Em 2016 você teve a honra de conduzir a tocha olímpica aqui na cidade e em 2021 e 2022 fez parte do pelotão de elite na Maratona do Rio de Janeiro. Como foram essas experiências e o que esse reconhecimento representa para você?

PERGUNTA 6 - Esse ano você completa 20 anos que está no esporte. Ao longo desse tempo, você percebeu mudanças na forma como as atletas são vistas aqui na cidade?

PERGUNTA 7 – Mas você vê que as atletas, com esse aumento da visibilidade, elas passaram a ser mais reconhecidas?

PERGUNTA 8 - Neste período, você sofreu algum tipo de preconceito, discriminação? Algum tipo de assédio?

PERGUNTA 9 - Agora aos 40 anos, você ainda está na ativa, competindo e conquistando prêmios. Você já sentiu o peso do etarismo no esporte? Como lida com os olhares de julgamento?

PERGUNTA 10 - Existe uma ideia de que a mulher, depois de certa idade, deveria parar, desacelerar... Como você responde a isso com todo seu rendimento?

PERGUNTA 11 - O que o atletismo ensinou que você leva para a vida?

PERGUNTA 12 - Que conselho você daria para as meninas e as mulheres que querem começar no esporte, mas ainda têm medo ou não têm apoio?

PERGUNTA 13 – Qual o seu maior sonho hoje como atleta?

PERGUNTA 14 - Para encerrar: para você, o que significa ser uma mulher no esporte hoje?

Dayana, muito obrigada por compartilhar sua história com a gente. Seu exemplo inspira, motiva e deixa claro que é possível ir além.

Eu sou Carolina Nascimento e esse foi mais um episódio do **Elas Atletas**. Até o próximo programa.

SOBE SOM

VINHETA DE ENCERRAMENTO

Você ouviu o Elas-Atletas, um podcast criado como Trabalho de Conclusão de Curso de Jornalismo da Universidade Federal do Maranhão, campus Imperatriz.

Produção: Carolina Nascimento

Edição final: Carolina Nascimento

Vinhetas: Tayná Duarte

Orientação final: professora doutora Izani Mustafá

Apoio: Laboratório de Radiojornalismo

Episódio 3 – O *jiu-jítsu* como filosofia de vida com Paloma Dias

VINHETA DE ABERTURA – ELAS ATLETAS

VINHETA 2 - EPISÓDIO 3 – O *JIU-JÍTSU* COMO FILOSOFIA DE VIDA COM PALOMA DIAS

INTRODUÇÃO

Olá, seja muito bem-vinda e bem-vindo ao podcast **Elas Atletas**, um espaço onde contamos histórias inspiradoras de mulheres que fazem do esporte força e superação. Eu sou Carolina Nascimento e esse é o terceiro e último episódio da série.

Hoje a nossa conversa é com uma mulher que carrega a luta não só nos tatames, mas também no corpo e na alma. Ela é faixa preta no *jiu-jítsu*, professora e dona de uma história marcada por conquistas e superação no esporte que escolheu como profissão há mais de dez anos.

Nossa convidada é Paloma Dias, de 28 anos. Ela começou no *jiu-jítsu* em 2014, depois de perceber os efeitos do sedentarismo e decidir que seria uma atleta de lutas. Com muito esforço e dedicação, Paloma passou de competições locais para campeonatos nacionais, se tornando campeã brasileira universitária em um campeonato da Confederação Brasileira de Desporto Universitário, em 2019. O primeiro lugar lhe abriu as portas: conseguiu uma bolsa de estudos, moradia universitária e uma bolsa de esporte da prefeitura de Fortaleza, cidade em que ela foi morar para estudar. A jovem também passou a liderar a equipe de lutas da universidade em que estudava.

Atualmente, além de competir, Paloma também dá aula de defesa pessoal para mulheres, esporte que além de ser uma ferramenta de empoderamento, também é sua motivação e seu propósito de vida.

SOBE SOM

Paloma, seja muito bem-vinda! É um prazer ter você no **Elas Atletas**.

PERGUNTA 1 - Paloma, vamos voltar um pouco no tempo. Você já tinha tido contato com o *jiu-jítsu* na escola, mas só em 2014 decidiu praticar de verdade. Como foi esse segundo contato com o esporte e o que te motivou a continuar?

PERGUNTA 2 - Você iniciou como faixa branca e foi crescendo aos poucos, competindo localmente. Em que momento você percebeu que queria viver do esporte?

PERGUNTA 3 – Então, você continuou na faculdade, mas pensando em viver do esporte?

PERGUNTA 4 - Depois de um começo aqui na cidade, você se mudou para Fortaleza para estudar e virou atleta universitária. Como foi essa mudança, enquanto atleta?

PERGUNTA 5 - Você já pensou em desistir em algum momento? O que te fez seguir em frente?

PERGUNTA 6 - Você carrega vários prêmios no *jiu-jítsu*, como o Open Fortaleza, que tem visibilidade tanto nordeste quanto no norte. Qual foi o momento mais marcante para você como atleta até agora?

PERGUNTA 7 - Paloma, como é a vida de uma atleta de *jiu-jítsu* e a preparação tanto física quanto mental para as competições?

PERGUNTA 8 - A gente sabe que o caminho das mulheres no esporte de luta é cheio de barreiras. Que tipo de desafios você enfrentou por ser mulher no *jiu-jítsu*?

PERGUNTA 9 - E como foi conquistar reconhecimento, liderar uma equipe de lutas, receber bolsas e ver seu esforço sendo recompensado?

PERGUNTA 10 - Hoje você dá aulas de defesa pessoal para mulheres. Como surgiu essa iniciativa e qual o impacto que você tem percebido entre as alunas?

PERGUNTA 10 - Você acredita que o *jiu-jítsu* pode ser uma ferramenta de empoderamento feminino? Por quê?

PERGUNTA 11 - Paloma, hoje você também tem uma marca que une sua identidade com o *jiu-jítsu*. Fala um pouco para gente sobre essa iniciativa e como ela representa pra você.

PERGUNTA 13 - O *jiu-jítsu* se tornou mais que um esporte para você, virou uma filosofia de vida. Como você define essa relação tão forte com o tatame?

PERGUNTA 14 – A sua avó tem alguma relação com o fato de você lutar?

PERGUNTA 15 - E olhando para frente... quais são seus próximos passos? Você ainda tem sonhos como atleta, empreendedora, professora?

PERGUNTA 16 - Qual a importância do *jiu-jítsu* na sua vida e como você resume esse esporte para você, em apenas uma palavra?

PERGUNTA 17 - Que conselhos você dá para meninas e mulheres que querem começar no *jiu-jítsu*, mas têm medo ou insegurança?

PERGUNTA 18 - E para finalizar, Paloma, para você, o que é ser uma mulher no esporte hoje?

Paloma, muito obrigada por dividir sua história com a gente. É impossível não se inspirar com sua força. Que você continue sendo essa ponte que liga o esporte, o autoconhecimento e o empoderamento de tantas mulheres.

E pra quem ouviu até aqui, meu muito obrigada também! Esse foi o último episódio do podcast **Elas Atletas**, uma série que nasceu com o propósito de dar voz a mulheres incríveis que fazem diferença no esporte.

SOBE SOM

VINHETA DE ENCERRAMENTO

Você ouviu o Elas-Atletas, um podcast criado como Trabalho de Conclusão de Curso de Jornalismo da Universidade Federal do Maranhão, campus Imperatriz.

Produção: Carolina Nascimento

Edição final: Carolina Nascimento

Vinhetas: Tayná Duarte

Orientação final: professora doutora Izani Mustafá

Apoio: Laboratório de Radiojornalismo

APÊNDICE D – Links dos Podcasts

Para ouvir os podcasts, acesse os links abaixo:

Episódio 1 – Força, superação e inspiração com Silvia Cosse

(https://open.spotify.com/episode/2gGsDXAikJzbKbOsvdtKtc?si=VVsowK-oTmeVV1VGMIp0_Q)

Episódio 2 – Percorrendo sonhos com Dayana Fernandes

(<https://open.spotify.com/episode/59usGIMqq4xDL4EVLd02mm?si=izr-HnAaRFGtJvQAnWz-OQ>)

Episódio 3 – O jiu-jítsu como filosofia de vida com Paloma Dias

(https://open.spotify.com/episode/6XAeWvjx8kvEaSLnp0QO5n?si=ax1SL7XdSDm5Lws_wc_v7Qw)