

# Empoderamento Feminino e a Corrida

- Corrida e o feminismo
- Vontade + determinação + disciplina
- Poder transformador da corrida na vida da mulher

# Empoderamento e a Corrida

- BENEFÍCIOS DA CORRIDA
- - acelera o metabolismo
- - tonificação muscular
- - aumento da libido
- - resistência muscular
- - combate à insônia – cansaço físico

# Empoderamento e a Corrida

- MITOS
- - joelho – desculpa
- - causa envelhecimento – radicais livres
- - causa flacidez
- - incontinência urinária
- - Causa lesões

# Empoderamento e a Corrida

- O COMEÇO
- Organização para correr
- Culpa feminina
- Resultado: endorfina = felicidade

# Empoderamento e a Corrida

Empoderamento feminino: ato de conceder o poder de participação social às mulheres, garantindo que possam estar cientes de sua luta pelos seus direitos, como a total igualdade entre os gêneros, por exemplo. Empoderamento das mulheres é uma ação que consiste no posicionamento das mulheres em todos os campos sociais, políticos e econômicos.

Busca o direito das mulheres de poderem participar de debates e tomar decisões que sejam importantes para o futuro da sociedade.

# Empoderamento e a Corrida

- AUTOESTIMA
- Autoestima é a qualidade que pertence ao indivíduo satisfeito com a sua identidade, ou seja, uma **pessoa dotada de confiança e que valoriza a si mesmo.**
- a autoestima consiste numa avaliação subjetiva que determinado indivíduo faz de si próprio. Neste caso, características como a dignidade, o respeito e a confiança são presentes na personalidade dessa pessoa

# Empoderamento e a Corrida

- Corrida como forma de conquista da autoestima
- Endorfina e solitude – independência
- Permitir-se correr
- Vício?
- Provas de corrida e coletivo – metas
- Corrida é democrática
- “Disciplina é liberdade”



Setembro 2016

Silvana

23 quilos em 9  
meses



Debs Aquino  
Cancer de  
mama



Debs Aquino

*Blog da Debs*



Monica Paris  
Cancer de  
mama



# Marta Carvalho

Meia maratona Romeu e  
Julieta - Verona

# Empoderamento e a Corrida

- Provas de corrida e sororidade
- Grupos de corrida
- Sororidade: pacto entre as mulheres que são reconhecidas irmãs, sendo uma dimensão ética, política e prática do feminismo contemporâneo.
- Competitividade?

# Empoderamento e a corrida

Amiga de corrida = liberdade, igualdade e fraternidade

Lutas das mulheres – correr, votar...

Treino Maria da Penha

Treino Coletivo Mulheres que Correm

Maraturistas...

Obstáculos

Apoio familiar



Divas  
venezianas



## Volta à ilha 2015

Sublimáticas da  
volta



# Mulheres que correm

Maio



Maria da  
Penha 10  
anos



PROJETO  
**Vida Corrida**  
ESPAN SEBOND

Mulheres que **CORREM**  
**INCENTIVAM E APOIAM**

Projeto Vida Corrida

MUDANÇA SOCIAL  
COM OS PÉS  
E O CORAÇÃO

Neide  
Santos

[www.vidacorrida.org.br](http://www.vidacorrida.org.br)



# Treino coletivo 02 11

Alongamento



Treino  
Blumenau 02  
11



Chegada  
Muito obrigada



# Pink run Itapema

Pelo exemplo



# Ponta do Papagaio 2017



"TOGETHER WOMEN CAN DO MORE, GO FURTHER, AND CHANGE THE WORLD"

[www.vidaemacorrída.blogspot.com](http://www.vidaemacorrída.blogspot.com)  
@mulheresquecorremoficial