



**FITFOR THE
FUTURE**

Entrevista - Associação para as Mulheres no Desporto Profissional

WP 2

Atividade 1 (Entrevista com Líderes)

Desenvolvido por Italian Chamber of Commerce | Junho,
2025

PROJECT NUMBER: 2024-1-FR01-KA220-VET-000244092



**Co-funded by
the European Union**

Metadados da entrevista

Data da entrevista:	23/06/2025
Nome do entrevistador:	Nicole Bergamin
Consentimento para recolha de dados	
Comentários adicionais sobre a entrevista	

Conheça o Líder

Nome:	Mar Mas
Idade:	58
Género:	Feminino
Função e cargo atuais:	Presidente da “Associação para as Mulheres no Desporto Profissional”
Anos de experiência profissional:	40 anos
Anos em Cargos de Liderança:	Desde 1992
Organização:	Associação para mulheres no desporto profissional
Setor da atividade:	ONG
País / Cidade:	Espanha
Tamanho da organização:	☐ Micro ☒ Pequena ☐ Média ☐ Grande

--	--

Conteúdo principal da entrevista

Secção de Entrevistas	Resumo das respostas	Citações seleccionadas
O Caminho para a Liderança Momentos-chave, desafios, valores	Depois de trabalhar como profissional de comunicação com experiência em meios de comunicação públicos e privados em Espanha, fundou uma produtora dedicada a documentários com foco nas mulheres. A sua participação na primeira revisão da Conferência de Pequim em Nova Iorque, trabalhando com grupos de mulheres de todo o mundo, marcou um ponto de viragem que a impulsionou a envolver-se activamente na luta pelos direitos das mulheres na arena política e nas organizações não governamentais. Inspirou-se em muitas mulheres de diferentes áreas. Admira modelos de liderança feminina que sejam mais colaborativos e inclusivos. Acredita firmemente que devemos avançar enquanto sociedade sem deixar ninguém para trás, numa perspetiva feminista e coletiva. Acredita também firmemente que a liderança significa dar poder às mulheres, extrair o máximo delas na gestão e na liderança para que elas próprias se tornem líderes. Delegar é a única forma de as capacitar a crescer. É necessário ter muito mais mulheres em posições de decisão e as mulheres precisam de ser aquelas que se ajudam e impulsionam mutuamente. Delegar, aprender a desenvolver confiança e, acima de tudo, crescer nos mesmos valores. Delegar tarefas é como passar o testemunho, porque é necessário que mais mulheres assumam estes papéis, iniciem mudanças, comecem a participar nos processos de tomada de decisão e queiram fazê-lo.	“O trabalho desenvolvido pelas mulheres e pelo feminismo é muito mais colaborativo, um trabalho em que não se pode deixar ninguém para trás e precisamos de avançar como sociedade e como humanidade, todos em união.” “Precisamos de muito mais mulheres envolvidas na tomada de decisões e precisamos de ser nós próprias, aquelas que se ajudam e impulsionam.”
A sua abordagem para liderar Inclusão, tomada de decisões, visão	O crescimento pessoal e colectivo só é possível quando as pessoas, especialmente as mulheres, se sentem envolvidas, valorizadas e num ambiente seguro onde as suas ideias são importantes, porque a diversidade de perspectivas é fundamental para construir uma sociedade mais justa e equitativa. Ela refere que o mundo está a atravessar múltiplas crises que realçam a necessidade urgente de um novo modelo de liderança. As mulheres, que apoiam a vida quotidiana e desenvolvem soluções práticas, devem estar no centro da tomada de decisões. Acredita também que está na hora de as novas gerações se organizarem, falarem sobre os seus medos e aspirações e fazerem ouvir as suas vozes.	“Se não estiver envolvida, se não se sentir suficientemente confiante para propor ideias, desenvolver projetos ou crescer, se não se sentir num espaço e num ambiente seguros onde as suas opiniões são valorizadas, sejam elas positivas ou não, nunca conseguirá crescer. Quando alguém dá uma má ideia, nunca há uma má ideia de facto,



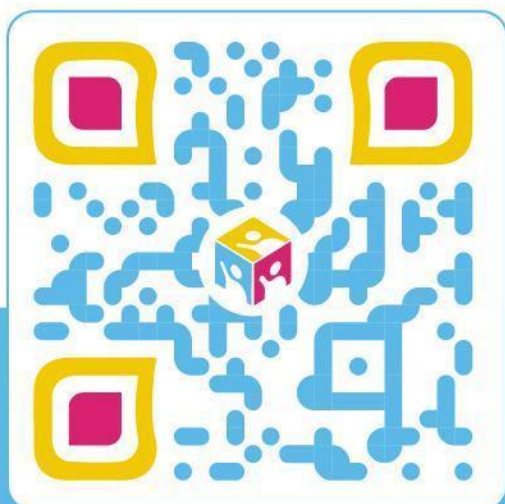
	Esta é a única forma de transformar este sistema profundamente desigual e construir um futuro mais humano e sustentável para todos. Quando as mulheres tomam consciência do seu poder, denunciam situações de discriminação e começam a tomar decisões, gera-se uma verdadeira mudança. É necessário organizarmo-nos em redes para construir comunidades, negócios e espaços que gerem valor social e sirvam o bem comum. Levantar a nossa voz e trabalhar em conjunto é essencial para alcançar uma sociedade na qual as mulheres se possam desenvolver plenamente, sem discriminação e com orgulho no que podemos construir juntas. A sustentabilidade social não pode ser compreendida sem justiça social e de género. O desporto feminino representa uma oportunidade crucial para romper com o modelo patriarcal dominante, demonstrando que as mulheres podem ser campeãs e líderes, mas para isso precisam de ter acesso aos recursos necessários. Mudar este sistema é urgente e necessário para alcançar a verdadeira igualdade.	é sempre uma nova ideia para se desenvolver e talvez um ponto de vista diferente que também precisa de ser tido em conta.” “Estou a ver mudanças nas mulheres que estão a fazer as coisas de forma muito diferente, [...]. Há uma ânsia por um mundo diferente, que deixe de ser este ambiente hostil que se está a transformar num desastre.”
Impulsionando a Mudança Estratégias para resultados sustentáveis e positivos	O que a ajuda a tomar decisões em momentos difíceis é estar rodeada de mulheres que, com base na sua própria experiência e competência, a aconselham, lhe dão opiniões e lhe mostram outros caminhos. Ela promove a colaboração e a responsabilidade na sua equipa, delegando tarefas, dando às pessoas a oportunidade de trabalhar, acolhendo todas as pessoas que queiram colaborar e ajudando-as a criar grupos e a desenvolver projetos. A igualdade e a inclusão no desporto continuam a ser muito limitadas, especialmente para as mulheres, pelo que, apesar do que já foi alcançado, ainda há muito por fazer. A verdadeira inclusão constrói-se na abertura e na escuta constante, porque os desafios surgem todos os dias. A igualdade só será possível se continuarmos a trabalhar colectivamente para transformar este sistema e construir uma sociedade onde todos tenham um lugar.	“Acredito que ainda precisamos que todos continuem a pressionar esta sociedade para que entendamos que temos de fazer as coisas de forma diferente, de uma forma que inclua todos.”

Preconceito e Pertença Ferramentas, práticas, sensibilização	O diálogo, a legislação e um vasto leque de competências e perspetivas são ferramentas importantes para aumentar a sensibilização, reduzir o preconceito e promover a inclusão. A diversidade de competências e perspetivas é importante para avaliar ideias variadas que possibilitem o desenvolvimento de soluções mais inclusivas. Para criar um espaço para diferentes vozes e perspetivas, é importante fomentar a paz, os direitos humanos e o desenvolvimento sustentável. O importante na Associação não é simplesmente concluir o trabalho, mas sim encontrar um espaço onde as mulheres possam desenvolver projetos e ideias, criar redes, construir comunidades e partilhar experiências.	“A questão é que ninguém aqui trabalha realmente. Aqui, as coisas mudam porque as pessoas querem, porque estão entusiasmadas, porque precisam, porque concordam com isso.”
Partilhando o que funciona Inspiração, exemplos, ferramentas transferíveis	Para promover a inclusão e a representatividade de pessoas diversas, é importante: Haver diversidade dentro da organização. Quanto mais perspetivas diferentes tiver, mais você, enquanto indivíduo, jamais conseguiria desenvolver a partir do seu próprio ponto de vista. A inspiração e as melhores práticas para construir ambientes inclusivos e livres de preconceitos provêm tanto da experiência pessoal como do compromisso ético e político. A fonte de inspiração são as mulheres que, de todos os cantos do mundo, lideram através do compromisso, da justiça e da construção social. Mulheres que, mesmo no anonimato, seguem em frente sem desistir, demonstrando que o verdadeiro sucesso não se trata de acumular riqueza, mas sim de construir uma sociedade mais equitativa e solidária. O desporto é também uma inspiração, porque o seu objetivo é construir a nossa melhor versão, e é isso que cada um de nós, não apenas os atletas, deve fazer. A sociedade atual, liderada por pessoas que estão a destruir o mundo, inspira-nos a lutar para construir uma sociedade diferente, baseada no bem-estar coletivo, na igualdade, na justiça e na humanidade.	“Quanto mais diversidade existir dentro da organização, mais perspetivas diferentes terá, perspetivas que você, enquanto indivíduo, nunca conseguiria desenvolver a partir do seu próprio ponto de vista.” “Não quero ser rico. Quero que todos à minha volta tenham o básico, o mínimo, a capacidade de se desenvolver.” “Precisamos de ter muita clareza sobre quem queremos ser nesta curta vida que temos, porque já tenho 58 anos e vivi uma vida longa, e prefiro estar num planeta onde as pessoas me olhem com carinho e respeito, como iguais, e não com ódio e vontade de roubar o que tenho. Prefiro partilhar do que ter roubado de mim.”



FITFORTHE
FUTURE

Scan for more



fit4thefuture.eu



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. The views and opinions expressed are those of the author(s) and do not necessarily reflect those of the European Union or of Agence Erasmus+ France / Education Formation. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for this.