

COMITÊ OLÍMPICO DO  
**BRASIL**



CARTILHA DE EQUIDADE

**IMPULSIONANDO**

**A**

**IGUALDADE**

**DE**

**GÊNERO**

**NO**

**ESPORTE**

O esporte é um direito humano, e o Movimento Olímpico trabalha para que cada vez mais pessoas se beneficiem das transformações sociais que ele proporciona. A promoção da equidade de gênero no meio esportivo é uma etapa central dessa estratégia. Por isso, atletas, gestoras/es, treinadoras/es, equipes e todos nós possuímos um papel importante a desempenhar na promoção da igualdade de gênero dentro e fora do esporte.

As políticas de igualdade de gênero devem ser implementadas desde cedo, no primeiro contato com a modalidade esportiva, para garantir que meninas e mulheres permaneçam no ambiente esportivo. É importante também termos a inclusão de mais mulheres em cargos de liderança, nas comissões e em cargos de gestão das entidades esportivas, com maior participação e representatividade feminina nas mídias e maiores investimentos e incentivos ao esporte feminino. Em busca desse ideal, o Comitê Olímpico do Brasil (COB) investe no desenvolvimento da Área e da Comissão Mulher no Esporte e desenvolve políticas que estimulam a participação de mulheres no meio esportivo, como a publicação desta Cartilha de Equidade, produzida em parceria com a ONU Mulheres no marco do programa Uma Vitória Leva à Outra, que usa o esporte como ferramenta para empoderar meninas e mulheres e eliminar a violência de gênero.

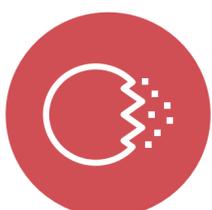


## 1. GÊNERO E ESPORTE EM NÚMEROS



Mulheres são **52%**  
da população brasileira.

*(IBGE/PNAD, 2019)*



Mulheres recebem **20%**  
em média menos que os homens  
nos mesmos espaços profissionais.

*(IBGE, 2021; IDados, 2022)*



**28%** dos homens têm  
mais chances de praticar esporte.

*(PNUD, 2017)*



Meninas e mulheres podem desistir  
**6x mais** que meninos e homens  
da atividade esportiva por não terem  
o suporte necessário

*(Women's Sports Foundation; Canadian Women & Sport)*



Além do meio esportivo, ainda temos  
desigualdade de salários, premiações,  
eventos competitivos, acesso a  
treinamentos e espaço na mídia.



## 2. NÚMEROS DOS JOGOS OLÍMPICOS

Nos Jogos Olímpicos Rio 2016, houve um aumento significativo na participação de atletas na categoria feminina. Ainda assim, a presença de mulheres nos demais espaços do mundo esportivo permanece baixa. Confira abaixo os números de todas as delegações que participaram dos Jogos do Rio 2016 e de Tóquio 2020:

### 3. Rio 2016



45%

**DE ATLETAS  
ERAM MULHERES.**

11%

**DE CHEFES DE MISSÕES  
ERAM MULHERES.**

11%

**DAS EQUIPES TINHAM  
TREINADORAS CREDENCIADAS.**

32%

**DE OFICIAIS CREDENCIADAS  
NAS DELEGAÇÕES  
ERAM MULHERES.**

## 4. Tóquio 2020



48,7%

**DE ATLETAS  
ERAM MULHERES.**

20%

**DE CHEFES DE MISSÕES  
ERAM MULHERES.**

13%

**DAS EQUIPES TINHAM  
TREINADORAS CREDENCIADAS.**

32%

**DE OFICIAIS CREDENCIADAS  
NAS DELEGAÇÕES  
ERAM MULHERES.**

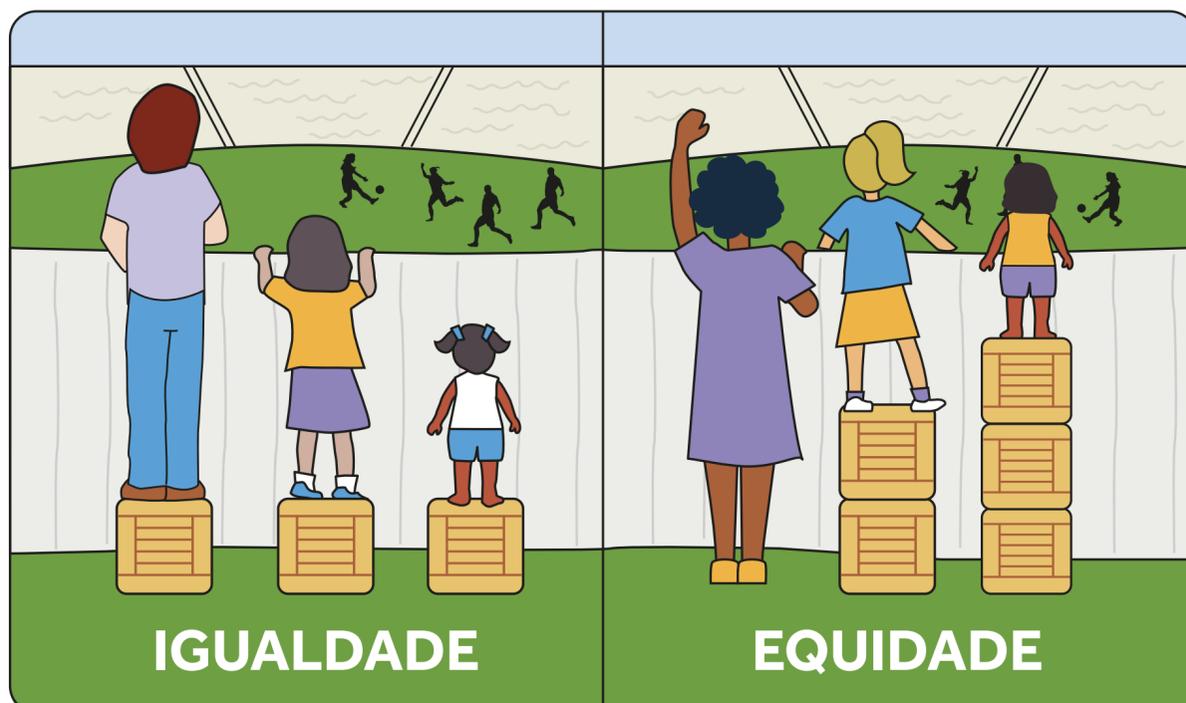
## 5. MAS O QUE SIGNIFICA GÊNERO, IGUALDADE E EQUIDADE?

**GÊNERO:** é a construção histórica e coletiva de atributos, comportamentos e papéis que diferenciam mulheres e homens em uma sociedade.

**IGUALDADE DE GÊNERO:** é o objetivo que queremos atingir entre homens e mulheres, com os mesmos direitos, responsabilidades e oportunidades.

**EQUIDADE DE GÊNERO:** é o processo, o método positivo e engajado com ações específicas para acelerar o alcance da igualdade de gênero.

Organizações criam políticas e ações para promover a igualdade de gênero, a fim de assegurar às mulheres os mesmos direitos, oportunidades e respeito dos quais os homens desfrutam. Observe, na figura abaixo, que a diferença entre as pessoas pode ser equilibrada com quantidades de apoio diferentes, de acordo com as necessidades.



## 6. MARCOS IMPORTANTES PARA AS MULHERES NO ESPORTE

*Apesar das dificuldades, ao longo do tempo, as mulheres têm conquistado seu espaço. Veja, a seguir, alguns marcos importantes da trajetória das mulheres no esporte:*



**1932**

A nadadora Maria Lenk se torna a primeira mulher sul-americana, e brasileira, a representar o Brasil nos Jogos Olímpicos, em Los Angeles, com apenas 17 anos.



**1948**

Melânia Luz se torna a primeira mulher negra a competir em Jogos Olímpicos.



**1964**

Aida dos Santos termina em quarto lugar na competição do salto em altura nos Jogos Olímpicos de Tóquio.



**1979**

Mulheres brasileiras garantem o direito à prática do futebol e outras modalidades que eram consideradas prejudiciais para os corpos femininos.

As jogadoras de vôlei de praia Sandra Pires e Jaqueline Silva conquistam o primeiro ouro olímpico feminino do Brasil nos Jogos Olímpicos de Atlanta.

1996



Maurren Maggi conquista a primeira medalha de ouro olímpica individual feminina nos Jogos Olímpicos de Pequim.

2008



Criada pelo Comitê Olímpico do Brasil (COB) a Área Mulher no Esporte.

2021



O Comitê Olímpico do Brasil (COB) institui a Comissão da Mulher no Esporte.

2022



Em Santiago 2023, as mulheres conquistaram mais medalhas que os homens; um feito inédito do esporte brasileiro em Jogos Pan-americanos.

2023



Pela primeira vez o Time Brasil teve maioria de mulheres em sua composição. Elas também foram responsáveis pelo maior número de medalhas conquistadas pelo Brasil.

2024





## 7. MOVIMENTO OLÍMPICO

Sabia que o Comitê Olímpico Internacional (COI) desenvolve vários projetos e políticas para acelerar a promoção da igualdade entre mulheres e homens? Essas ações vêm aumentando a participação feminina no esporte e nos cargos de gestão das organizações esportivas.

O objetivo é assegurar que mulheres e homens tenham os mesmos direitos, respeito, acesso e oportunidades no esporte.

O Comitê Olímpico do Brasil valoriza a carreira de mulheres na gestão do esporte. As mulheres representam mais de **50%** do quadro de colaboradores e mais de **30%**, dentre gerentes e diretoras.



## 8. VAMOS AGIR!

Ainda hoje, meninas e mulheres enfrentam obstáculos para praticar atividades esportivas por dificuldade de acesso, pela segurança oferecida nos ambientes esportivos, rótulos associados a papéis de gênero, à autoimagem e à sua menor representatividade.

Mas podemos virar esse jogo! Atletas, treinadoras/es e gestoras/es podem e devem se envolver nessa mobilização por um mundo mais equilibrado. E não apenas as mulheres, mas a participação dos homens é fundamental para alcançarmos a igualdade de gênero!

***Precisamos de união!***



## 9. O QUE EU POSSO FAZER?



Buscar me capacitar e me informar sobre a desigualdade de gênero e suas consequências, desde oportunidades de acesso até violências.



Refletir e questionar se minhas ações estão reproduzindo padrões de julgamento e preconceito baseados em estereótipos nocivos de gênero. Por exemplo: "homens são fortes e dominantes e mulheres são delicadas e sensíveis".



Mostrar meu posicionamento às pessoas de minha convivência e compartilhar informações esclarecedoras quanto ao tema.



Valorizar e compartilhar trabalhos realizados por mulheres.



Cuidar e modificar minha linguagem: não usar termos que remetam a estereótipos de gênero ou que façam referência à aparência física das mulheres, como "linda", "fofa", "princesa", "gordinha" etc.



Não infantilizar ou diminuir as mulheres ao me comunicar com elas, chamando-as, por exemplo, de "meninas". Preferir termos sem marcação de gênero e optar por vocábulos neutros, como "pessoal" ou "galera".



## 10. **E O QUE A SUA ORGANIZAÇÃO ESPORTIVA PODE FAZER?**

- Identificar e entender as desigualdades de gênero no ambiente esportivo e de trabalho.
- Promover reflexão, questionamento e monitoramento dos procedimentos e condutas que contribuem para a reprodução de padrões de julgamento e preconceito baseados em estereótipos nocivos de gênero.
- Desenvolver políticas de inclusão e valorização de mulheres em seu quadro organizacional, incluindo cargos de liderança, com mecanismos para estimular a progressão de carreira das mulheres na instituição.
- Promover oficinas, grupos de leitura, capacitações e treinamentos para todos os colaboradores de sua entidade, com o objetivo de fomentar a igualdade de gênero.
- Convidar especialistas para promover palestras e bate-papos sobre a equidade de gênero.
- Realizar campanhas para promover debates e ações concretas sobre o tema.
- Garantir espaços seguros, livres de qualquer tipo de violência.
- Retratar e representar as mulheres do esporte e as competições femininas de modo livre de estereótipos e sem vieses de gênero.



## 11. CASO PRESENCIE OU VIVENCIE ALGUMA VIOLÊNCIA DE GÊNERO, DENUNCIE!



### **OUVIDORIA DO COB**

<https://www.contatoseguro.com.br/cob>  
0800-512-6666  
compliance@cob.org.br

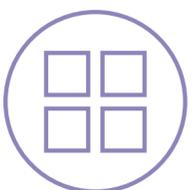


### **DISQUE 100**

Canal de denúncia nacional de violações de direitos humanos.

### **DISQUE 180**

Central de Atendimento à Mulher, recebe denúncias e dá orientações sobre direitos e serviços públicos voltados à proteção dos direitos de meninas e mulheres.



### **PROTEJA BRASIL**

Aplicativo gratuito para celulares que permite fazer denúncias, localizar órgãos de proteção mais próximos e se informar sobre diferentes violações em relação a crianças e adolescentes.

## QUER SABER MAIS?

O COB disponibiliza cursos que abordam as questões de violências, abuso e assédio para os públicos jovem e adulto e também sobre o enfrentamento ao racismo. Faça os cursos do Instituto Olímpico Brasileiro (IOB), área de educação do COB.

### ACESSE

<https://cob.org.br/pt/cob/home/instituto-olimpico-brasileiro>



**ÁREA DA MULHER  
NO ESPORTE NO COB:**  
mulhernoesporte@cob.org.br



**UMA  
VITÓRIA  
LEVA  
À OUTRA**  
meninas empoderadas  
pelo esporte

Um programa de



International  
Olympic  
Committee

Parceiro Local



COMITÉ OLÍMPICO DO  
**BRASIL**