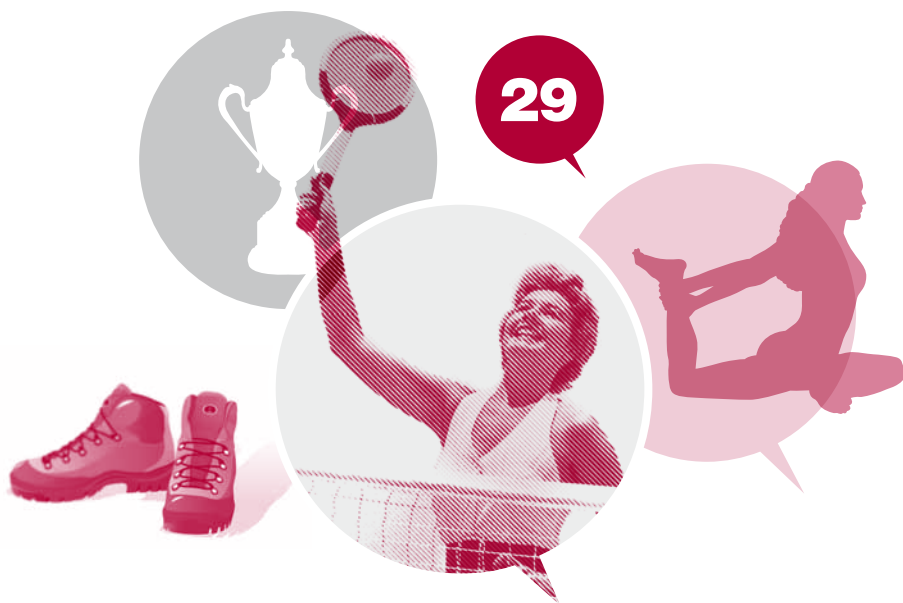


REFLEXIONS EN FEMENÍ



Dones i esport



Diputació
Barcelona

Àrea d'Igualtat
i Ciutadania

29

REFLEXIONS EN FEMENÍ

Dones i esport

1.

Què entenem per esport?


L'esport com a concepte ha anat variant al llarg de la història, i la pràctica de l'esport per part de les dones ha passat també per fases ben diferents. No podem oblidar que l'esport i l'activitat física tenen com a eina de treball principal la fisiologia i el cos humà, eina que durant anys ha servit per justificar la submissió de les dones sota l'argument de la funcionalitat reproductora del cos femení. El cos de les dones ha estat instrumentalitzat, regulat per la moralitat i, fins i tot, per les lleis; d'aquí la complicació a l'hora d'analitzar i intervenir en el món esportiu des d'una perspectiva de gènere.

L'esport, tal com l'entenem avui dia, conté dos vessants ben diferenciats: d'una banda, l'esport reglat i competitiu, i de l'altra, l'esport com a eina de salut, de benestar, d'oci i, fins i tot, com un element de bellesa o un instrument estètic.

Les explicacions d'aquest accés al món esportiu, injust i segregat, les trobem en la socialització diferenciada d'homes i dones, la divisió sexual del treball, i el mateix concepte d'esport, que ha pres com a model referencial l'home, tant físicament com pel que fa als rols i valors.

Però com hem dit abans, el concepte d'esport també ha tingut la seva evolució, i per arribar fins als índexs de pràctica esportiva actual per part de les dones, dues coses han hagut de variar dins el món esportiu: d'una banda, la incorporació de la dona en el món esportiu masculinitzat i la corresponent pèrdua parcial de prejudicis, i de l'altra, la incorporació de determinades pràctiques físiques més feminitzades en el món esportiu, que fins fa poc temps no es consideraven "esport".

Així, l'esport no té solament una funció de rendiment físic, sinó que també té una funció educativa, cultural, lúdica i saludable en què l'activitat física ofereix l'ocasió de millorar la salut de les persones, de lluitar de manera eficaç contra algunes malalties associades al sedentarisme, de contribuir al manteniment d'una bona salut i de millorar la qualitat de vida.



Actualment, la Carta Europea de l'Esport del Consell d'Europa defineix l'esport com "tota mena d'activitats físiques que mitjançant una participació organitzada o d'un altre tipus tinguin com a finalitat l'expressió o la millora de la condició física i psíquica, el desenvolupament de les relacions socials o la consecució de resultats en competicions de tots els nivells".

2.

Una mica d'història...

L'origen de l'exclusió de les dones en la pràctica esportiva no es pot separar de la discriminació que han patit al llarg de la història. N'és una conseqüència directa, que sorgeix amb la divisió sexual del treball i els rols diferenciats que la societat ha assignat a homes i dones. Així, la participació de les dones en l'esport corre paral·lela a la història del feminisme i a la presència progressiva de la dona a l'espai públic.

Encara que la figura de la dona esportista ha estat una singularitat en la societat occidental fins ben entrat el segle XX, ja durant l'antiguitat hi va haver excepcions, personificades principalment en les dones cretenques que participaven en esports violents com el salt del bou, o les dones espartanes educades en la lluita, encara que amb caràcter eugenèsic per a la millora de la seva capacitat reproductora. A l'antic Egipte, eren famoses les dones dansaires i s'han trobat també referències d'uns Jocs Olímpics exclusivament femenins, celebrats en honor a la deessa Hera.

A l'edat mitjana, les dones nobles practicaven alguns esports com ara la caça o el patinatge sobre gel, però en general anaven més als torneigs com a espectadores; durant el renaixement, i sobretot al romanticisme (segles XVII i XVIII), la noblesa i la burgesia incipient van imposar el model de dona fràgil i dependent, sempre malaltissa i vinculada a la llar i als espais privats.

Però no és fins al segle XIX que apareix el concepte d'esport com a tal, lligat a les societats industrials, la classe burgesa i el creixent accés a l'educació. Les dones de la burgesia europea

comencen a practicar tir amb arc, criquet o patinatge sobre gel. I a finals del segle XIX, l'esport deixa de ser considerat una simple diversió i passa a estructurar-se a través de la competició reglada.

Amb l'expansió econòmica dels anys 1920 i 1930, va aparèixer un nou model de dona moderna, culta i instruïda, que ja començava a practicar esports com el ciclisme, el tennis, l'esgrima, l'esquí, el bàsquet, l'excursionisme o la natació, i que va fer incorporar en l'imaginari col·lectiu una redefinició de la feminitat, encara que sota l'argument que l'esport convenia per a la salut de la dona i la preparació física per a la maternitat.

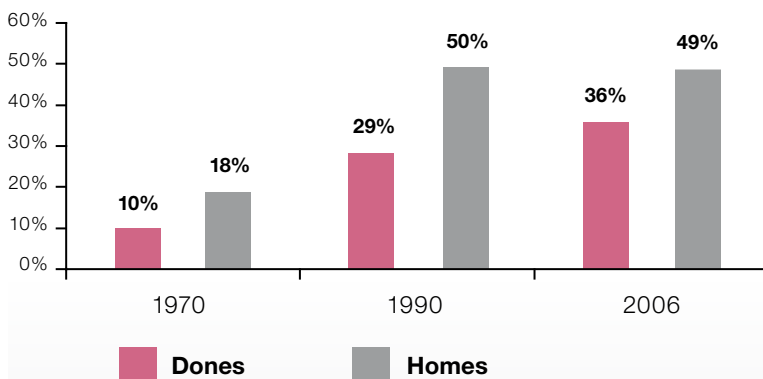
Però després de la Guerra Civil Espanyola i durant el franquisme, paral·lelament a la retallada soferta en les llibertats, en particular de les dones, l'educació física de les noies es va orientar a millorar les seves funcions com a mares i esposes, i l'exercici físic va estar condicionat per les normes de la moral sexual de l'època i va seguir determinats patrons estètics que reforçaven "allò femení". Es considerava adequat que les dones practiquessin voleibol, bàsquet, handbol, natació, tennis, esquí, muntanyisme i hoquei; però no atletisme o ciclisme. A més, s'intentava fomentar els aspectes artístics i expressius de les dones, i des del règim es van potenciar molt les gimnàstiques rítmiques i la dansa.

La industrialització espanyola de la dècada del 1960 va comportar un canvi no sols en el món productiu i laboral, sinó també en les formes de vida, sobretot amb la incorporació de les dones al mercat de treball remunerat, l'aparició de les escoles mixtes i el retorn a l'ideari de l'Educació Física de la dècada del 1930, amb objectius didàctics i pedagògics. Però va ser amb la crisi de la dècada del 1970 i amb la reestructuració del sistema productiu i l'augment de l'atur, que es va generalitzar entre les dones la pràctica de l'esport, com una nova forma de socialit-

zació, on no predominaven tant el rendiment i la competitivitat, sinó determinats valors més relacionats amb la vivència lúdica del propi cos i la seva relació amb la salut.

A la dècada del 1980, es van iniciar a l'Estat espanyol les primeres campanyes de promoció esportiva per a la població en general i, des de llavors, la participació femenina en l'esport no ha deixat de créixer.

EVOLUCIÓ DE LA PRÀCTICA ESPORTIVA A CATALUNYA



Font: Nash, 1992
Observatori Català de l'Esport

3.

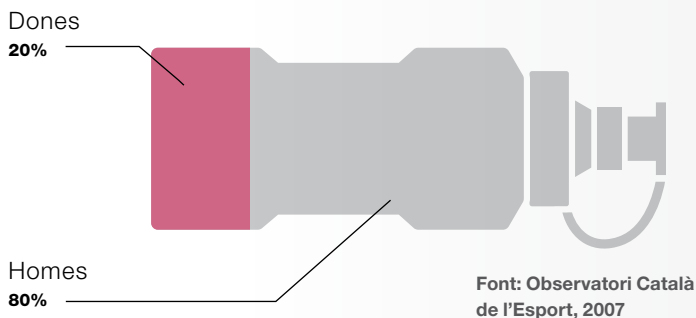
L'esport des d'una perspectiva de gènere

Encara que anys enrere hi hagués lleis que prohibien la pràctica esportiva o de determinats esports per part de les dones, actualment no hi ha cap prohibició formal o legal, i l'activitat física es recomana tant a homes com a dones. Ara bé, hi ha una igualtat real a l'hora de practicar esport?

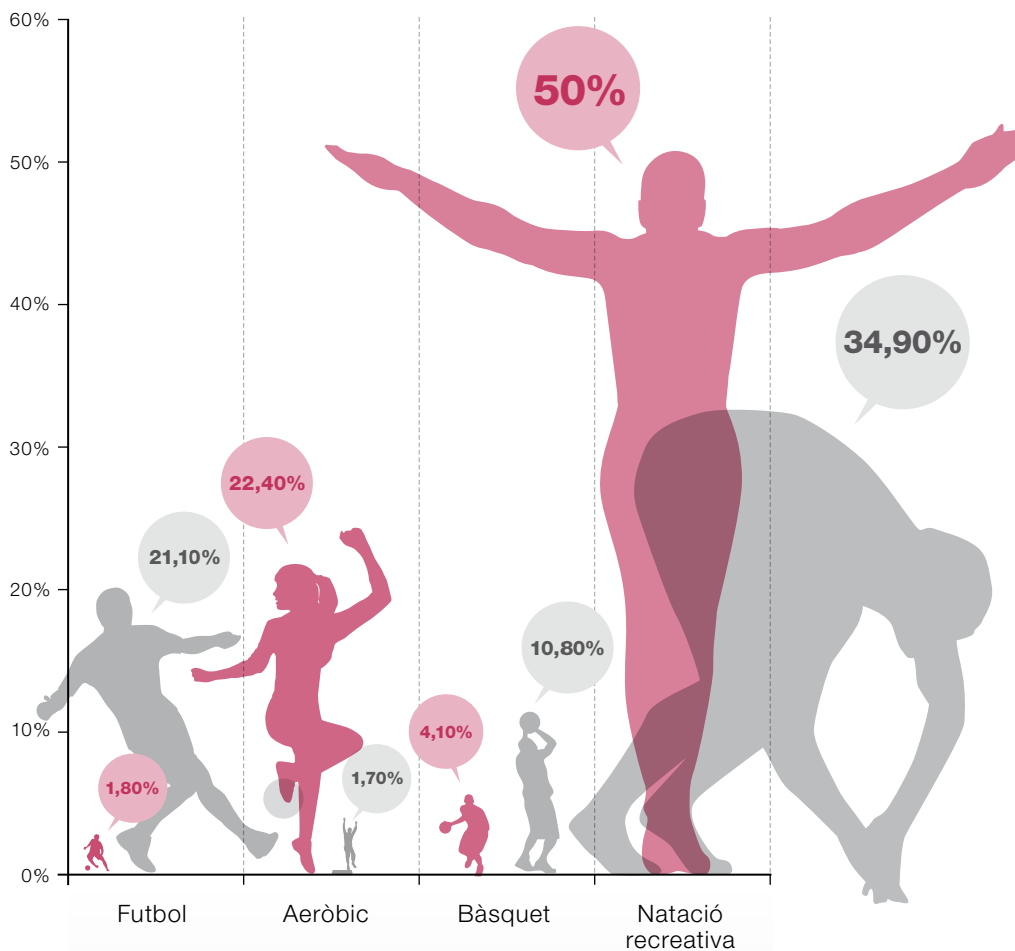
Segons les enquestes realitzades, les dones practiquen menys esport que els homes, encara que si ens fixem en les dades, veurem l'existència d'activitats més masculinitzades i d'altres de més feminitzades. Per exemple, mentre que la participació en el futbol és majoritàriament masculina, la participació en l'aeròbic és quasi exclusivament femenina.

Troblem també una relació directa entre aquesta divisió per sexes i la competitivitat. Els esports no competitius compten amb una major participació femenina que els competitius, i l'esport federat aglutina més homes que no pas dones.

LLICÈNCIES A LES FEDERADES



ACTIVITATS MÉS PRACTICADES SEGONS EL GÈNERE



Dones

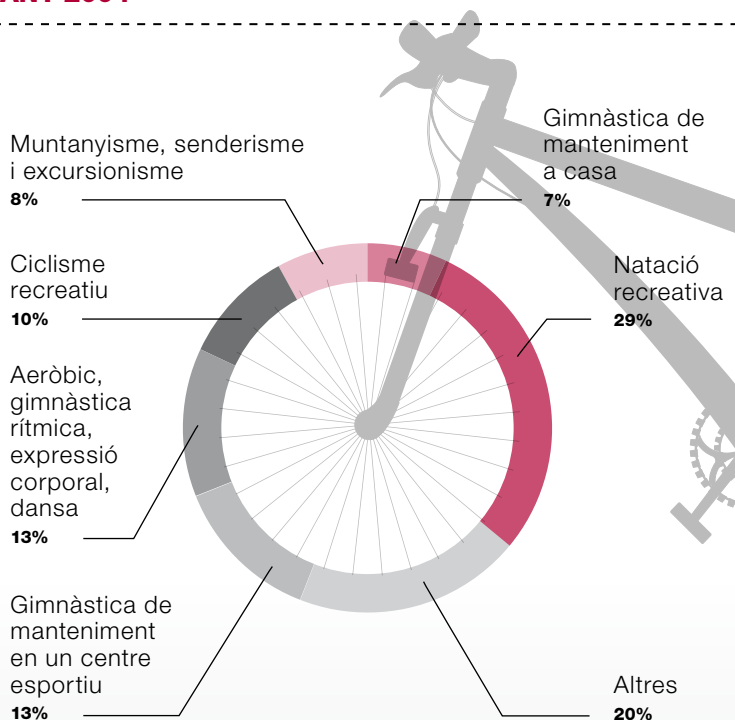


Homes

Font: Observatori Català de l'Esport, 2006;
a partir del CID, 2005

D'altra banda, homes i dones no tenen la mateixa percepció de l'esport. Per a les dones es troba més associat a la salut i l'estètica, mentre que els homes el realitzen com a entrenament, espectacle, sortida professional o factor de reconeixement social.

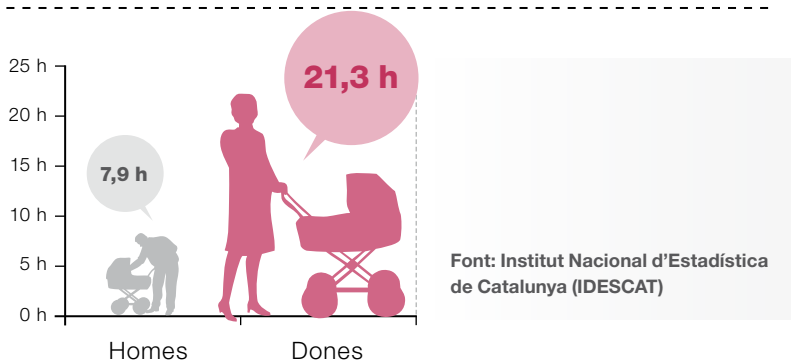
ACTIVITATS ESPORTIVES MÉS PRACTICADES. ANY 2004



Font: INEFC Observatori Català de l'Esport

A més, hi ha altres condicionants a l'hora de practicar esports. Les dones dediquen més hores a les tasques de cura i reproductives, i, consegüentment, disposen de menys temps lliure per a la pràctica d'altres activitats.

DISTRIBUCIÓ PER SEXES DE LA DEDICACIÓ SETMANAL AL TREBALL DOMÈSTIC I FAMILIAR. ANY 2006



Com a conseqüència de la seva capacitat reproductiva, tradicionalment a les dones se'ls ha assignat un paper concret dins les nostres societats. Al cos femení se li ha donat un ús social, dirigit a ser atractiu a la mirada masculina i a la reproducció. Les dones han estat sempre orientades als “altres” i el control públic dels seus cossos ha suposat un límit al gaudi de l'experiència corporal, que és la característica principal de la pràctica esportiva. També per això la pràctica esportiva femenina està més orientada a l'estètica i al manteniment del cos i la salut.

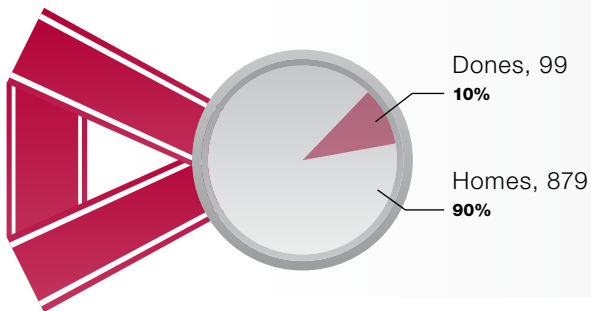
D'aquesta manera, determinats aspectes psicosocials condicionen la pràctica de l'exercici físic per part de les dones. L'educació sexista i diferenciada que reben nens i nenes fa de l'esport quelcom masculí. Es regalen pilotes als nens i nines a les nenes, i també es potencien actituds i valors diferenciats pel que fa a l'exercici físic. S'utilitzen expressions com “corre com un homenet” o “juga com una nena”, que condicionen la pràctica de l'esport per part de les dones, i es construeix una imatge de l'esport com allò infantil, relacionat amb el joc i la infància. Moltes noies deixen de practicar esport durant l'adolescència, sobretot si es tracta d'activitats considerades “poc femenines” o que no tenen relació amb l'estètica o el culte al cos.

D'altra banda, el tractament que es fa de l'esport als mitjans de comunicació contribueix també a reforçar els rols desiguals en matèria esportiva. Mentre que la publicitat mostra models masculins relacionats amb l'esport d'elit i d'alta competició, les dones apareixen bàsicament practicant activitats físiques en anuncis de cosmètica i nutrició.

Tot això fa que s'articuli una percepció social de les activitats físiques com una cosa relacionada amb la infància, el joc, la força, l'esforç i la superació, i que l'esport sigui percebut com quelcom masculí, competitiu, lligat al poder i a la vida pública.

D'altra banda, hi ha poca representació femenina en els òrgans de direcció de les federacions i clubs esportius, i també una gran diferència pel que fa als recursos tant econòmics com materials que es destinen a l'esport masculí en detriment del femení. Les dones esportistes reben menys premis, menys beques, menys salaris i de menor quantia. Existeix també una discriminació infraestructural: els equips femenins tenen accés a equipaments i instal·lacions pitjors.

PRESENCIA DE DONES DIRECTIVES EN LES FEDERACIONES ESPORTIVES CATALANES, 2004



Així, la majoria d'activitats esportives encara arrossegueu una etiqueta de gènere, sobretot a l'hora d'escollir activitats físiques, però això no vol pas dir que les dones no realitzin activitats fisicoesportives. Per exemple, hi ha més dones que homes inscrites al gimnàs o abonades a alguna associació esportiva municipal (Observatori Català de l'Esport, 2006).

Les dones sí que practiquen esport, però la seva participació no es considera representativa perquè tenen poca presència dins de l'esport competitiu i federat, el d'elit i el de masses. Les activitats físiques que realitzen, sovint no són considerades esport i, per tant, els recursos dels quals disposen per practicar exercici físic són molt inferiors als que es destinen per a la pràctica d'esports més masculinitzats.



Perquè la representació de les dones és encara, a tots els àmbits de l'esport, menor que la dels homes. I no es deu a una falta d'interès per part de les dones, sinó que reflecteix una llarga història en què les dones han estat tradicionalment excloses d'aquest món esportiu per ser considerat socialment incompatible amb el rol que tenien assignades a la família.

CONFERÈNCIA MUNDIAL SOBRE DONA I ESPORT. MONT-REAL, 2002

4.

Esport d'elit i esport com a eina de salut

La salut no és sols l'absència de malalties, sinó també el benestar físic, mental i social dels éssers humans. Molts estudis sostenen que les dones tenen un índex de salut que és percebut inferior al dels homes, pràcticament a totes les edats, i una de les estratègies de la ciència de la salut és la pràctica de l'exercici físic com a mesura de salut preventiva i com a rehabilitació de moltes teràpies.

La fisiologia d'homes i dones és diferent, però els hàbits i estils de vida també ho són; tot això fa que existeixi una salut diferenciada per a homes i per a dones, i que determinades patologies afectin més un sexe que l'altre. D'altra banda, també hi ha uns processos naturals que són exclusivament femenins, com la menstruació, l'embaràs o la menopausa, i les dones assumeixen uns riscos específics per a la salut a cada etapa de la vida.

L'activitat física s'utilitza com a eina de prevenció i tractament de moltes malalties i patologies associades, i existeixen exercicis adaptats a les diferents etapes de la vida de les dones.

L'exercici físic millora l'estat d'ànim i l'autoestima, redueix el risc de depressió, d'ansietat i d'estrès, i augmenta l'autonomia i la integració social. L'esport practicat de forma habitual millora l'autoconcepte físic d'una mateixa, i, en conseqüència, redueix el risc de desenvolupar trastorns de l'alimentació, alhora que potencia l'autoestima.

Les dones que fan esport pateixen menys dolors menstruals i tenen un cicle més regular; a més, l'exercici físic és beneficiós durant el període de gestació, ja que redueix els dolors d'es-

quena, l'estrenyiment i la inflamació, augmenta el nivell d'energia i de benestar, ajuda a modificar la postura, ajuda a tonificar, enfortir i donar més resistència als músculs, millora el son i protegeix de la diabetis gestacional. Haver fet exercici també millora la capacitat per aguantar el dolor durant el part i fa disminuir el risc de cesària; igualment, permet que la recuperació després del part sigui més ràpida i que es torni al pes anterior a l'embaràs amb més facilitat.

A mesura que ens fem grans adquirim uns hàbits més passius i deixem de banda l'exercici físic. Això fa que anem perdent flexibilitat, fet que s'uneix a la pèrdua d'aigua del cos i a l'aparició de molèsties diverses. És per això que la pràctica continuada d'esport prevé d'algunes afeccions que es comencen a desenvolupar en l'edat adulta i que són més freqüents en les dones, com ara l'artritis, la depressió, la diabetis, els càlculs biliars, el càncer pulmonar, la síndrome de l'intestí irritable, les malalties hepàtiques o la fibromiàlgia. També redueix el risc de patir càncer, sobretot de pit i de còlon, i en cas de patir-lo, en millora l'homeòstasi i en disminueix els símptomes.

Durant la menopausa, l'exercici físic ajuda a controlar l'augment de pes i la formació de greix corporal, millora l'estat d'ànim i els símptomes que aquesta etapa comporta, i l'activitat muscular també pot protegir directament el sistema cardiovascular i prevenir l'aparició de l'osteoporosi.

En definitiva, l'exercici físic manté les dones actives, sanes i redueix les angoixes i les depressions.

Majoritàriament, es practica esport com a element d'oci o de salut, però també existeix la pràctica esportiva en l'àmbit professional. Si es produeixen discriminacions per raó de gènere en la realització d'exercici físic, quan parlem del món esportiu en l'àmbit professional trobem una altra realitat ben diferent.

La professionalització esportiva i l'esport d'elit no es poden pas deslligar del món laboral, àmbit del qual les dones s'han vist excloses fins fa poc, i si a això sumem els prejudicis envers la pràctica esportiva per part de les dones, trobem un panorama molt més complicat.

Per començar, hi ha discriminacions i obstacles per a la pràctica esportiva femenina professional, tant pel que fa a recursos econòmics, com a prejudicis socials.

Si ens fixem en els recursos que es destinen a la professionalització esportiva, trobem que existeixen partides econòmiques diferenciades pel que fa als programes universitaris d'educació física, i els equips femenins reben en conjunt una quantitat menor que els masculins. Als clubs esportius passa el mateix a escala econòmica: els equips femenins compten amb instal·lacions i materials pitjors, sobretot en esports tradicionalment masculins com el futbol, el rugbi o el bàsquet.

Hi ha també una diferència considerable pel que fa a la quantia de beques esportives atorgades a nois i a noies, a la qual s'hi sumen els dubtes que generen aquestes beques en l'àmbit familiar. Moltes famílies desisteixen a l'hora d'acollir-hi la seva filla, perquè dubten que el sacrifici i l'esforç de l'entrenament valgui la pena, sobretot pels impediments posteriors que trobarà la noia a l'hora de dedicar-s'hi professionalment.

En l'àmbit social, hi ha molts prejudicis en l'imaginari col·lectiu, sobretot si, tal com hem fet anteriorment, analitzem el món esportiu des d'una perspectiva de gènere.

La contribució que han fet els mitjans de comunicació en aquest sentit és clau a l'hora d'analitzar la situació actual de l'esport femení. Els mitjans de comunicació de massa han elevat molts esportistes a la categoria d'herois, fins i tot de repre-

sentants nacionals de diferents països. Moltes retransmissions esportives tenen els índexs d'audiència més elevats dins de les programacions televisives, com les finals de les copes de futbol, determinats partits de tennis o el circuit de fórmula 1; però aquests esports són eminentment masculins, esports en els quals les dones apareixen en segon terme o com a elements decoratius.

I si, a més, ens fixem en la cobertura que fan els mitjans de comunicació de l'esport femení, veurem que dispensen un tracte diferenciat depenent del gènere de l'esport i l'esportista. Segons un estudi realitzat durant l'any 2004, els/les esportistes van ser el 27,9% de les persones esmentades als informatius de totes les cadenes de televisió, però d'aquest 27,9% tan sols un 0,2% eren dones.

Així que per cada 458 homes que practiquen esport, només es van esmentar 3 dones¹. Igualment, dels articles de primera plana que parlen d'esport, només un 3,2% estan dedicats a l'esport femení, excepte si són esports més feminitzats com la gimnàstica, el patinatge artístic o la natació sincronitzada.

Aquesta discriminació en l'aparició a l'espai públic s'ha justificat amb l'argument de la "menor importància" de l'esport femení, sobretot quant a capacitats, metes o rècords; però per poder parlar de graus de valor o d'importància, s'ha de tenir en compte, d'una banda, la fisiologia diferenciada d'homes i dones, i de l'altra, el menor temps que fa que les dones practiquen determinats esports, el menor nombre de recursos que es destinen a l'esport femení i els prejudicis associats a la pràctica esportiva per part de les dones, factors que les porten molts cops a abandonar la carrera esportiva.

1. Font: *Revista Dones. Associació de dones periodistes*. Núm. 21 (desembre del 2005) p. 18-19

No es pot negar que físicament homes i dones són diferents, però aquestes diferències s'han de valorar de manera equitativa i no són representatives per mesurar la "vàlua" en l'esport.

Mentre que els homes tenen més massa muscular produïda per la testosterona, les hormones femenines i un nivell de testosterona 20 vegades inferior fan que la capacitat muscular femenina sigui més petita i l'acumulació de greix sigui més gran i quedi concentrada a determinades parts del cos (glutis i malucs). En canvi, les dones tenen més flexibilitat, més volum sanguini i una freqüència de pols més alta. Les dones tenen una recuperació més lenta de la respiració, ja que la capacitat dels pulmons és un 20% menor que la masculina, però el sistema nerviós femení pot reaccionar més ràpidament que el masculí. D'altra banda, els homes són uns 12 centímetres més alts de mitjana, tenen les espatlles més amples, els braços més llargs i el cor més gran, però el cor de les dones pot transportar més oxigen i la força de les cames és igual en tots dos sexes. (Estruch, 1989)

Les metes, els objectius i la vàlua de cada esport s'han organitzat en funció de les característiques físiques masculines, i els cicles d'entrenament teòrics s'han fet sobre experiències amb homes. Així, la major part d'esports, sobretot els més valorats socialment, prenen o han pres com a mesura d'activitat el cos masculí, i quan la dona s'incorpora a aquests esports es mesura la seva capacitat en funció d'una fisiologia que no és la seva.

Hi ha altres prejudicis associats a la fisiologia i als cicles vitals femenins que fan referència a la menstruació i la capacitat reproductora de la dona; però està demostrat que moltes dones han obtingut guardons després d'haver tingut fills. Això confirma que l'embaràs no influeix negativament en les esportistes, que el cicle menstrual no és tampoc un factor determinant per

a un rendiment baix i que, segons diverses consultes, les marques de dones esportistes no hi tenen relació.

També s'ha estès la idea que l'esport d'elit pot ser nociu per a la salut de les dones, però no hi ha patologies específiques de la dona esportista, sinó patologies específiques de cada esport en concret i de la fisiologia de cadascú.

Tot això, sumat als prejudicis lligats a la cultura androcèntrica, ha anat construint un imaginari col·lectiu entorn de la pràctica esportiva per part de les dones, i més quan s'arriben a certs nivells d'èxit i aparició pública. Ja són poques les noies que arriben a determinats nivells en la pràctica esportiva per les raons esmentades abans, i un cop dins el món competitiu i de l'esport d'elit, moltes d'elles abandonen la carrera esportiva.

També cal recordar que moltes noies arriben a abandonar la carrera esportiva a causa de l'assetjament sexual o l'homofòbia existent dins el món esportiu, falsament fonamentada en la masculinització de les dones esportistes i amb discriminacions directes a les dones lesbianes, que es veuen abocades molts cops a adoptar imatges heterosexuales normatives per por de perdre patrocinadors.

5.

Què es pot fer des dels ajuntaments?

Si tenim en compte que hi ha activitats amb més presència masculina i d'altres amb més presència femenina, haurem de procurar fer una redistribució equitativa dels recursos i programar les actuacions municipals en funció d'un equilibri participatiu d'homes i dones. A la vegada, s'hauran de potenciar accions positives que afavoreixin la pràctica esportiva per part de les dones i invalidin els estereotips existents pel que fa a l'esport femení.

Accions i propostes d'actuació des dels municipis

Conèixer l'estat de la participació esportiva en el municipi

- Realitzant una diagnosi sobre la situació esportiva municipal a través del recull de les dades dels clubs i associacions esportives, els centres educatius i els actes organitzats des del propi ajuntament, per tal de conèixer quines són les activitats més feminitzades, quines les més masculinitzades o en quines el nombre de dones i homes és més paritari.

Modificar les actuacions municipals que comportin una discriminació directa per a les dones

- Canviant el llenguatge sexista en la documentació esportiva de l'Ajuntament.
- Programant les activitats esportives municipals de manera equilibrada. Per exemple, si les dones del municipi practiquen més la dansa i els homes el futbol, programar una exhibició de dansa per cada partit de futbol.
- Inclouent la perspectiva de gènere a les formacions esportives que es realitzin des de l'Ajuntament.

Equilibrar els recursos que es proporcionen des de l'Ajuntament

- Equiparant els recursos destinats a les activitats esportives més masculinitzades i més feminitzades, per exemple facilitant un gimnàs municipal per cada camp de futbol.
- Atorgant premis esportius municipals de manera equitativa, vigilants que el nombre de premis sigui similar per a l'esport femení i l'esport masculí i les quanties siguin equilibrades.

- 
- Controlant que la quantia de les subvencions municipals a clubs i entitats esportives es reparteixi de manera equitativa entre entitats d'esports més masculinitzats i esports més feminitzats.

Promocionar l'esport femení

- Donant visibilitat als equips femenins d'esports que tradicionalment han estat practicats per homes, com el futbol, el rugbi o l'halterofília, a través de cartells, díptics promocionals, campionats, jornades, etc.
- Incentivant l'esport femení als centres educatius a través de xerrades, formació al professorat o intervencions directes en les classes d'educació física, com per exemple fent provar diferents esports a l'alumnat o fomentant l'esport del korfbal.
- Promovent subvencions i ajudes econòmiques a aquells clubs o entitats que incentivin la participació equilibrada en les seves activitats.
- Fomentant la presència de dones en les juntes directives de clubs i entitats.
- Afavorint l'accés de les dones a les activitats físico-esportives mitjançant beques per al gimnàs o la piscina i fomentant cursets esportius municipals gratuïts.
- Potenciant programes esportius específics per a dones joves, com ara torneigs de futbol sala femenins o cursets de defensa personal.
- Oferint propostes d'actuacions amb perspectiva de gènere a clubs i entitats esportives, com per exemple donant suport en la redacció de documents o organitzant activitats conjuntes en la promoció de l'esport femení.
- Oferint informació a totes les dones del municipi sobre la programació d'activitats i pensant en les necessitats específiques si s'escau, de dones migrades, dones amb mobilitat reduïda, dones grans, etc.

6.

Sabies que...?

Algunes dades rellevants per reflexionar-hi

- Pierre de Coubertin, fundador dels Jocs Olímpics moderns, va dir la frase següent: “Les dones només tenen una funció: coronar el vencedor”.
- La categoria femenina de la prova de la marató fou introduïda per primera vegada en el calendari olímpic als Jocs Olímpics de Los Angeles, al 1984.
- Als Jocs Olímpics del 1992 a Barcelona, les dones només podien participar en 23 de les 86 modalitats esportives.
- El COI ha decidit que no hi haurà nous esports olímpics si no estan adreçats tant a homes com a dones.
- El korbball és un esport en què els equips són mixtos i han d'estar formats per quatre dones i quatre homes.
- L'any 2006, els Jocs Esportius Escolars de Catalunya van tenir un 62% de participació de nois i un 38% de noies.
- A Catalunya, l'any 2007, les dones inscrites als centres esportius eren un 54% davant del 46% d'homes.
- En cas de patir malalties com la fibromiàlgia, es pot pal·liar el dolor muscular amb exercici físic com l'aeròbic o la natació en aigua calenta.
- L'exercici físic accelera la producció natural d'hormones del nostre organisme i ens ajuda a prevenir i retardar l'osteoporosi durant la menopausa, perquè fa treballar les articulacions i ajuda a aturar la descalcificació dels ossos.

7. **Bibliografia**

Activitats física per a adults: manual de la dona. Barcelona: Diputació de Barcelona. 2003

L'Assejament sexual en l'esport: Guia per a persones adultes. Barcelona: Consell Català de l'Esport. Generalitat de Catalunya. 2005

BARRIGA, Carola i SOLANA, Anna. *Elit també s'escriu en femení.* Barcelona: Diputació de Barcelona, 2000

Bones pràctiques de gènere en l'esport. Barcelona: Consell Català de l'esport. 2005

Elige tu deporte. Madrid: Instituto de la Mujer 2006 (Cuaderno de educación no sexista, nº9). [accessible en línia: <http://www.inmujer.migualdad.es/MUJER/publicaciones/docs/eligdeporte.pdf>]

Guia de prescripció d'exercici físic per a la salut. Barcelona: Generalitat de Catalunya. 2006

Igualtat i Diferència en l'Esport: Esports, Dones i Llengua. Barcelona: Unió de Federacions Esportives de Catalunya, 2007 (5 volums). [accessible en línia: http://www.ufec.cat/cont/webs_interes/docs_interes.php]

El malestar i el dolor de les dones: claus per entendre'ls i recursos per afrontar-los. Barcelona: Diputació de Barcelona. 2006 (Reflexions en femení, 22)

NASH, Mary. *Les dones fan esport.* Barcelona: Institut Català de la Dona. 1992

Revista Dones. Barcelona: Associació de dones periodistes, (?-2010).

SOLER, Susanna i VILANOVA, Anna. *Accions i no paraules: bones pràctiques de gènere en l'esport.* Barcelona: Consell Català de l'Esport, 2006

SOLER, Susanna i VILANOVA, Anna. *Buscant la igualtat contemplant la diferència.* Barcelona: Consell Català de l'Esport, 2006

ZAMORA, Eva. *Participació de la dona en l'esport i l'Olimpisme.* Barcelona: Centre d'Estudis Olímpics i de l'Esport. 1998

8.

Recursos electrònics

A nivell autonòmic

Observatori català de l'esport (INEF)

<http://olympicstudies.uab.es/observatori/cat/index.asp>

Observatori crític de l'esport (UAB)

<http://antalya.uab.es/observatoriesport/redirect.php?pagina=portada.php>

Plataforma esport i dones

<http://www.esportidones.cat>

Secretaria General de l'Esport

<http://www20.gencat.cat>

Institut Català de les Dones

<http://www.gencat.cat/icdona>

Centre Municipal d'Informació i Recursos per a les Dones de Barcelona (CIRD)

<http://www.cird.bcn.es/catala/cmapweb.htm>

Programes d'innovació educativa

<http://www.xtec.net/innovacio/coeducacio/recursos.htm>

Federació Catalana de Korfball

<http://www.korfball.cat/index.php>

A nivell estatal

Comisión Mujer y Deporte (Comité Olímpico Español)

<http://www.mujerydeporte.org>

Consejo Superior de Deportes

<http://www.csd.gob.es/csd/sociedad/deporte-y-mujer>

9. **Altres materials**

Exposicions

El paper de les dones en la història de l'esport a la ciutat.

Recorregut històric a través de la incorporació de les dones a l'esport a la ciutat de Barcelona. Ajuntament de Barcelona.

www.bcn.cat/esports

Del “bombatxo” al xandall. Les dones en l'esport, dels anys 40 fins a l'actualitat. Ajuntament Arenys de Mar.

<http://arenys.cat>

Mujer y Deporte. Exposició fotogràfica que mostra la progressiva incorporació de les dones al món esportiu. Instituto de la Mujer.

www.inmujer.migualdad.es

Siempre Adelante: Mujeres Deportistas. Exposició d'homenatge a les esportistes d'elit. Instituto de la Mujer.

www.inmujer.migualdad.es

DVD

Chicas en movimiento. Vídeo adreçat especialment a dones joves per evitar l'abandonament de la pràctica esportiva a l'adolescència.

Instituto de la Mujer. 2006

Elige tu deporte. Vídeo adreçat especialment a professorat i alumnat wen què es tracta la importància de l'accés a la pràctica esportiva femenina.

Instituto de la Mujer. 2007

29

REFLEXIONS EN FEMENÍ



**Diputació
Barcelona**

Àrea d'Igualtat
i Ciutadania

**Oficina de Promoció de Polítiques
d'Igualtat Dona-Home**

Espai Francesca Bonnemaison
Sant Pere més Baix, 7
08003 Barcelona
www.diba.cat/dones



**Diputació
Barcelona**

Àrea d'Esports

Edifici del Rellotge
Comte d'Urgell, 187
08036 Barcelona
Tel. 934 022 464 · Fax 934 022 486
gs.esports@diba.cat
www.diba.cat/esports