

“Com millorar la participació de nenes, noies i dones a l’activitat física i l’esport?”



Judith Solanas
Institut Nacional d’Educació Física de Catalunya – Barcelona



Ajuntament de Granollers

inefc
Institut Nacional
d’Educació Física
de Catalunya
Generalitat
de Catalunya



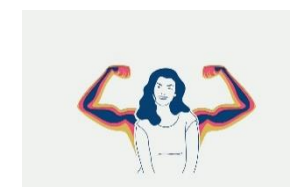
@Judith_Solanas

Tesi doctoral (en curs): Dones
lesbianes, esport i educació física.

Directores: Dra. Ingrid Hinojosa, Dra.
Anna Vilanova, Dra. Susanna Soler.

Projecte I+D+i “Homosexualidad y
deporte”.

Xarxa d’investigació LGTBIQ+EFD.



Projecte finançat (PID2019-108630-RA-I00)



inefc

Institut Nacional
d'Educació Física
de Catalunya



Red de Investigación
LGTBIQ+, Educación Física
y deporte



Universidad
Europea Madrid



VNIVERSITAT
DE VALÈNCIA

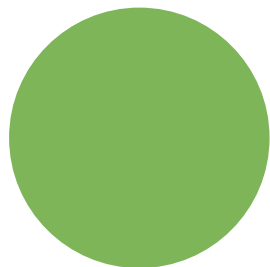
eman ta zabal zazu



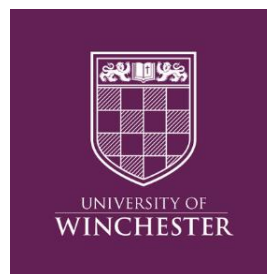
Universidad
del País Vasco
Euskal Herriko
Unibertsitatea



Universitat
de les Illes Balears



LEEDS BECKETT
UNIVERSITY



UNIVERSITY OF
WINCHESTER



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne



mulier instituut

sociaal-wetenschappelijk sportonderzoek

Objectius

- Analitzar la participació de les nenes i dones en els diferents àmbits de l'activitat física i l'esport.
- Conèixer les barreres visibles i invisibles que influeixen en la seva participació.
- Explorar estratègies per augmentar la participació de nenes, noies i dones a les entitats esportives i a l'activitat física en general.

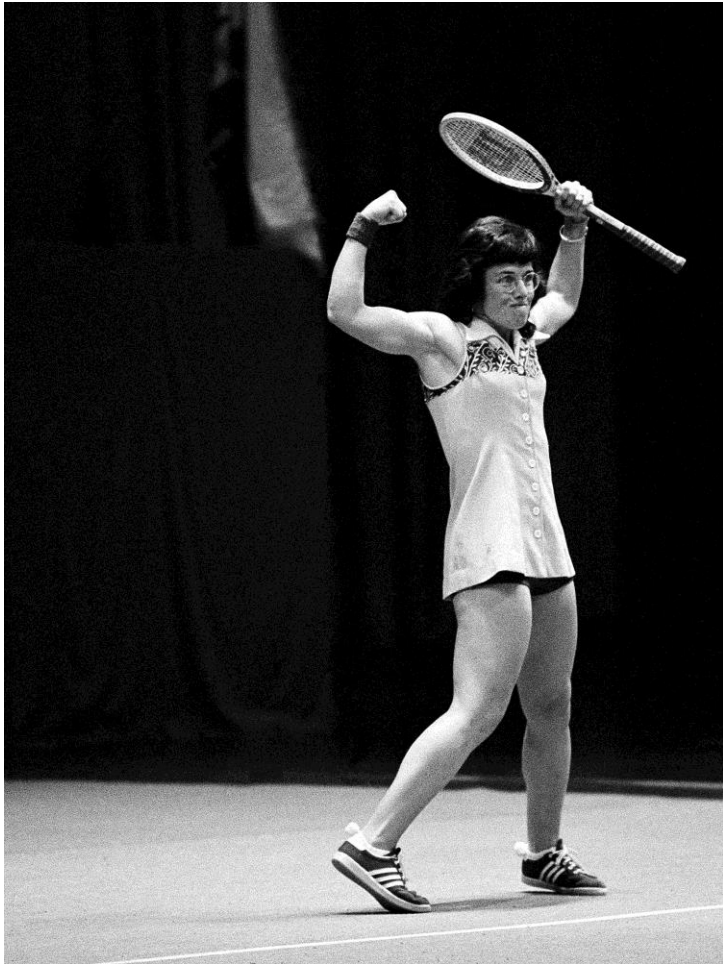
Quina és la nostra
trajectòria?



Igualtat
d'oportunitats:
pràctica



Kathrine Switzer, Marató de Boston, 1967



Igualtat d'oportunitats:
salaris



Billie Jean King, 1973

“La batalla dels sexes” contra Bobby Riggs

Igualtat
d'oportunitats:
premis




Bianca Valenti en la
llegendària onada de Mavericks, 2018

PARTICIPACIÓ DE LES NOIES I LES DONES EN L'ESPORT

☐ Beneficis

- Una major probabilitat de tenir millors notes a l'escola.
- Una major probabilitat de tenir més confiança en elles mateixes, millor autoestima i una imatge corporal positiva.
- L'oportunitat d'aprendre habilitats orientades a assolir fites, com ara el treball en equip i la fixació d'objectius, que són habilitats importants a l'hora de trobar feina.

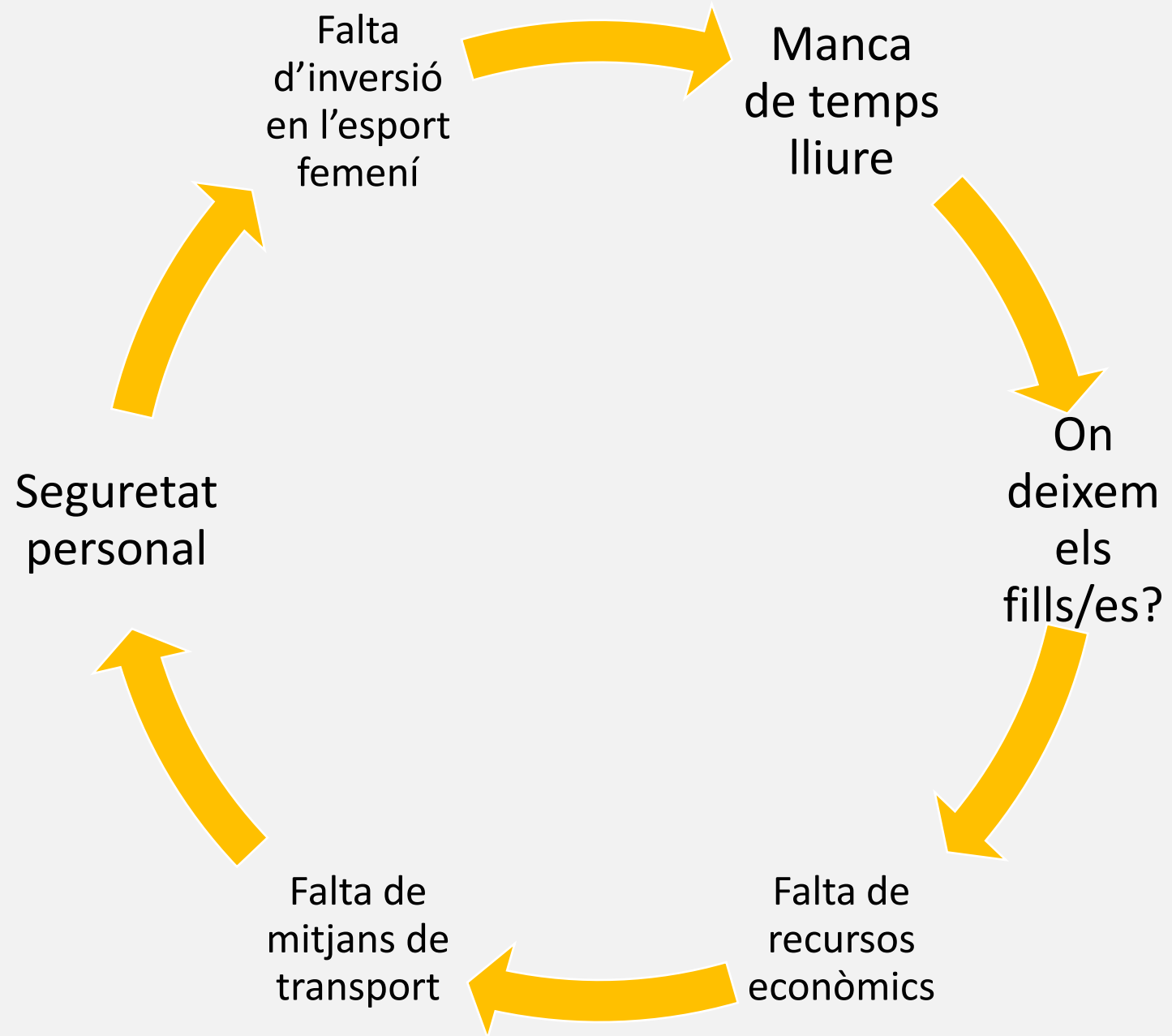


Barreres visibles i invisibles que afectes a la participació de les noies i dones en l'esport

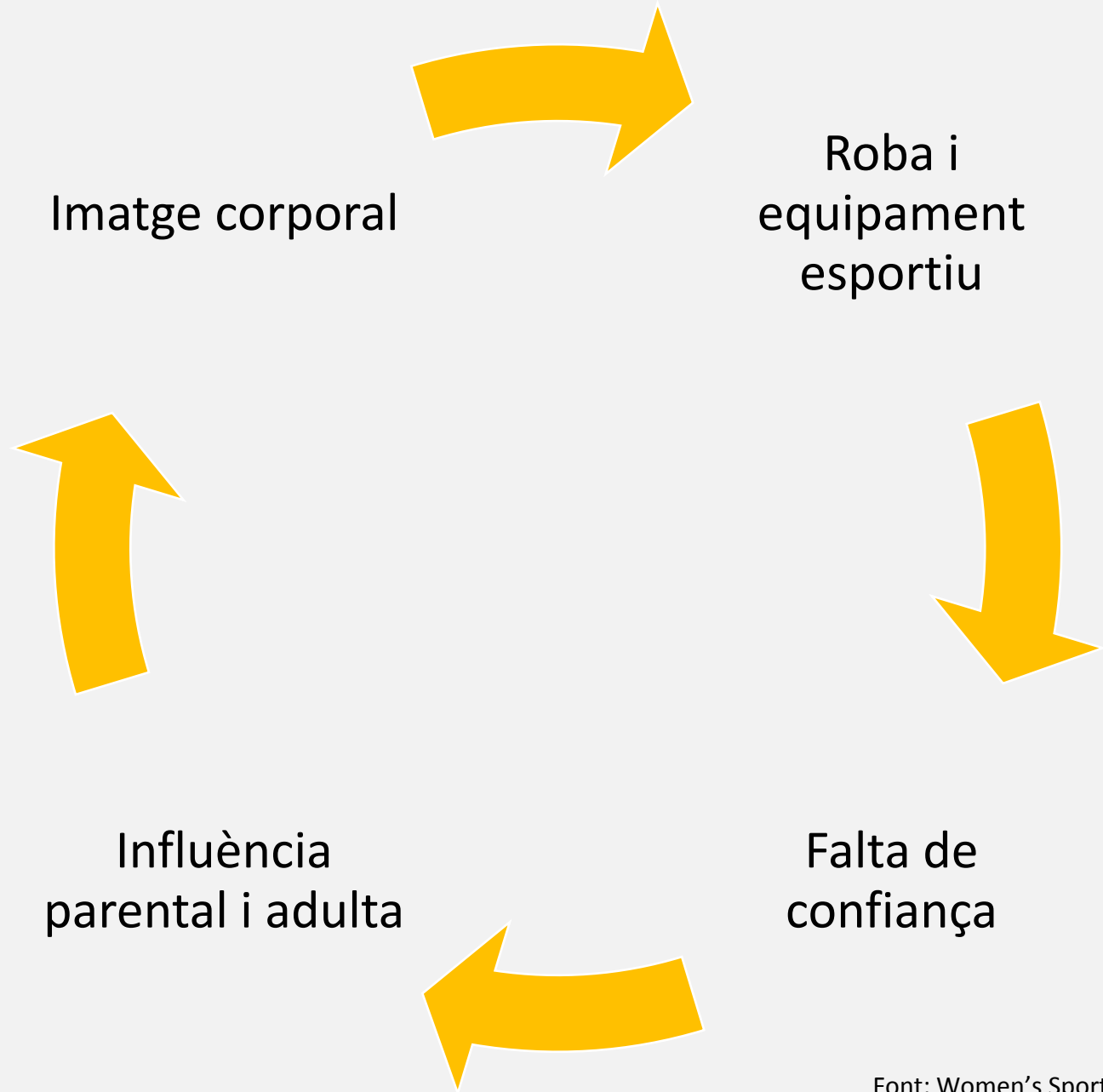
- Barreres pràctiques
- Barreres personals
- Barreres socio culturals



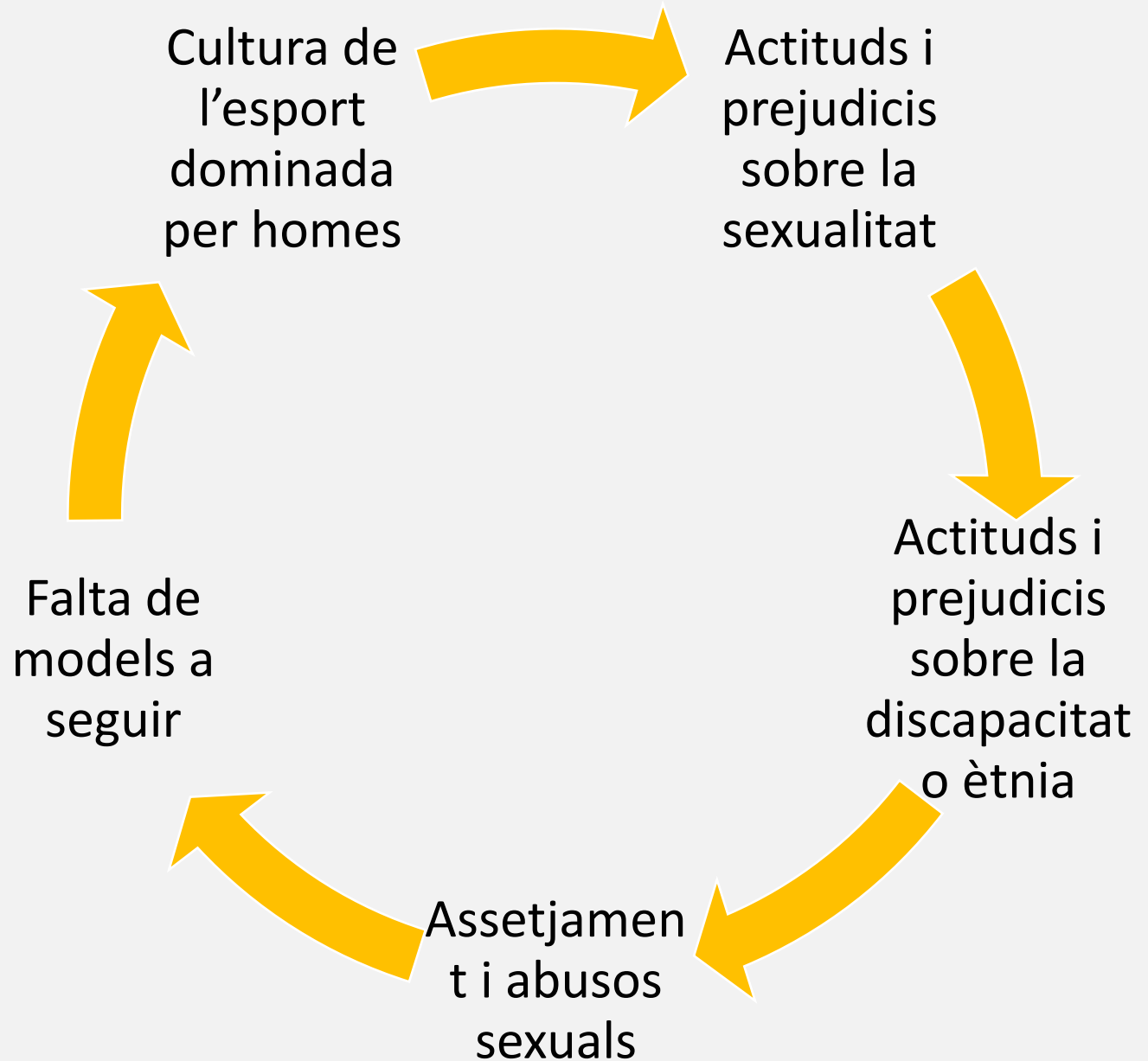
Barreres pràctiques



Barreres personals



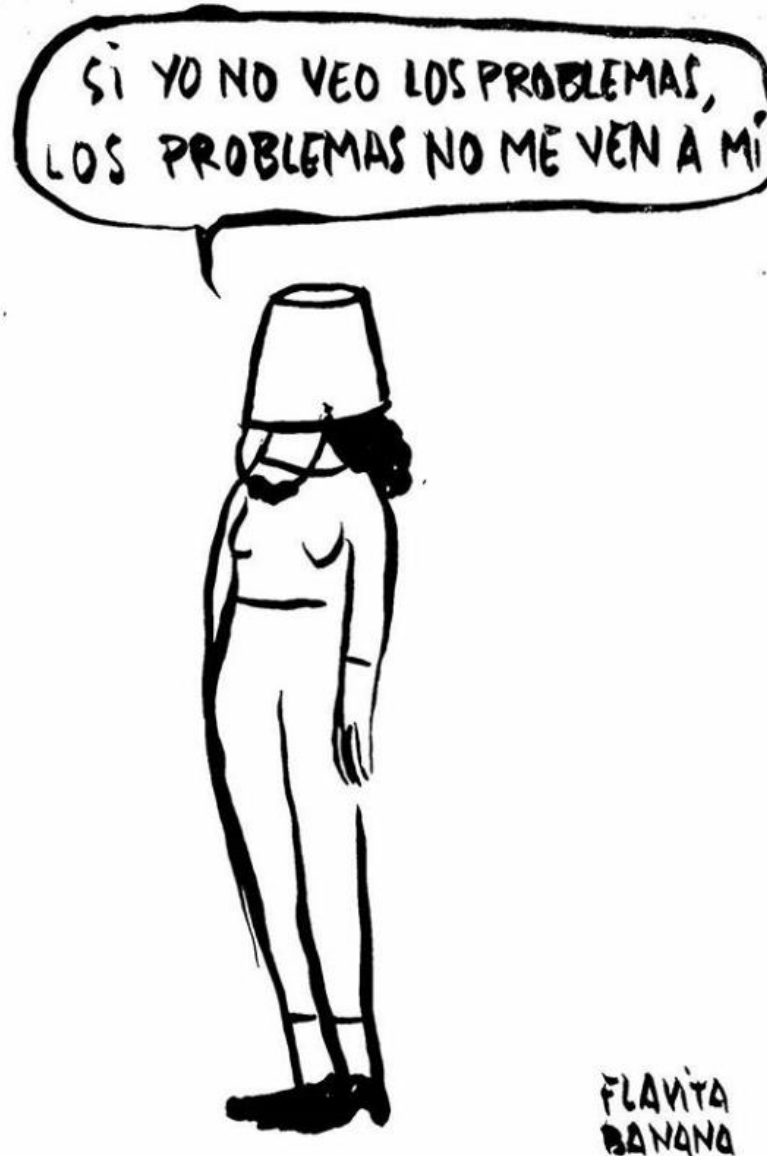
Barreres socio culturals



UNA QUESTIÓ
DE GÈNERE?



***“Mirar la realidad con perspectiva de género es aspirar a redefinir las reglas del juego (...)”
(Donoso y Vázquez, 2013, p. 75)***



Interessos

Motivacions

Expectatives

L'esport és una eina
per desafiar els
estereotips de
gènere



L'esport per si sol
no és educador
ni transformador
– també pot ser
reproductor
d'aquests
estereotips



**La perspectiva de
gènere a l'esport**

**Enfocament, visió o mirada de
gènere o feminista
No és cosa exclusiva de dones**

Perspectiva de gènere a l'esport

- Ja no hi ha desigualtat per raó de sexe:
 - No hi ha lleis que prohibeixin l'esport femení.
 - La discriminació per motius de sexe i gènere està penada.
 - La pràctica esportiva és un dret universal.

I si observem les dades?



NIVELL DE PRÀCTICA ESPORTIVA POBLACIÓ ESCOLAR

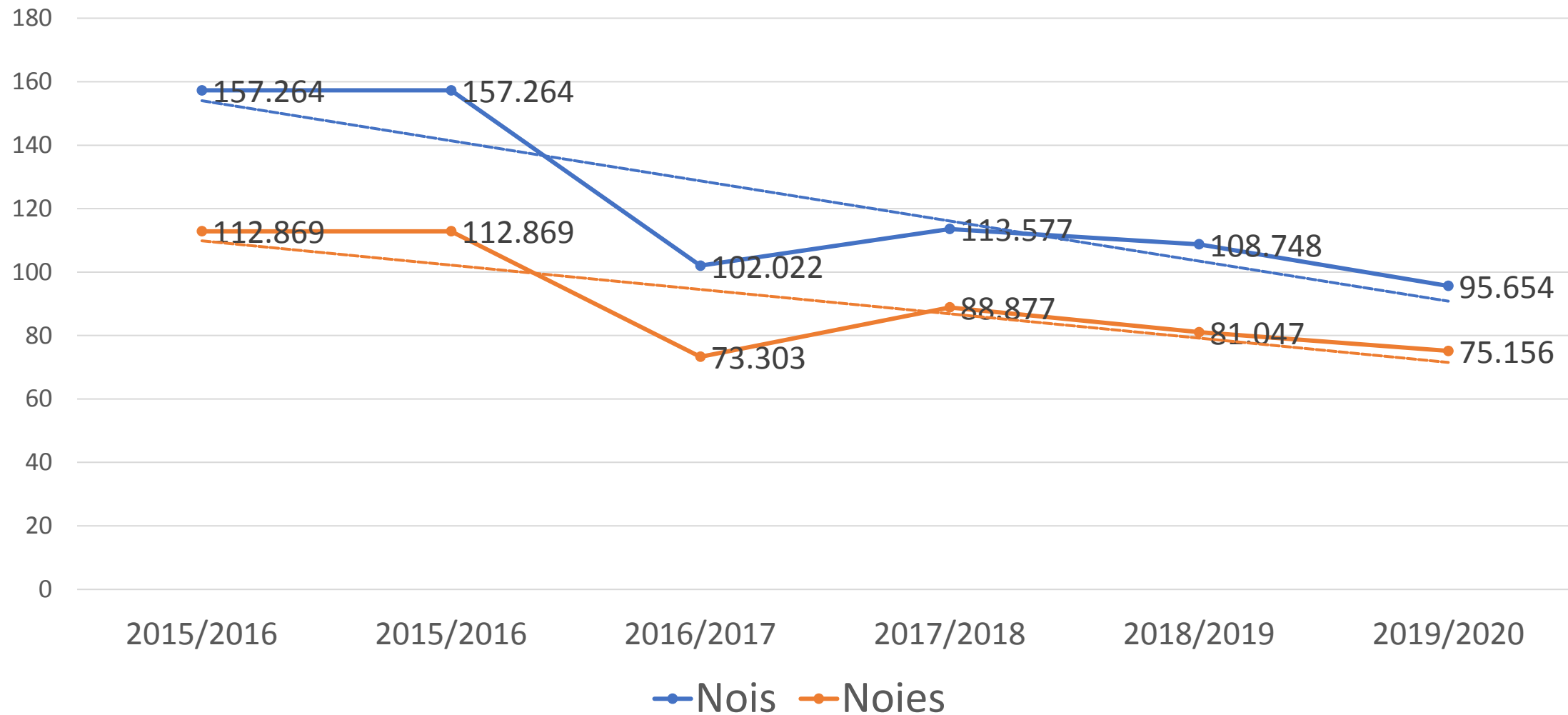
72,3 %
Noies

80,6 %
Nois

Font: Viñas, 2018

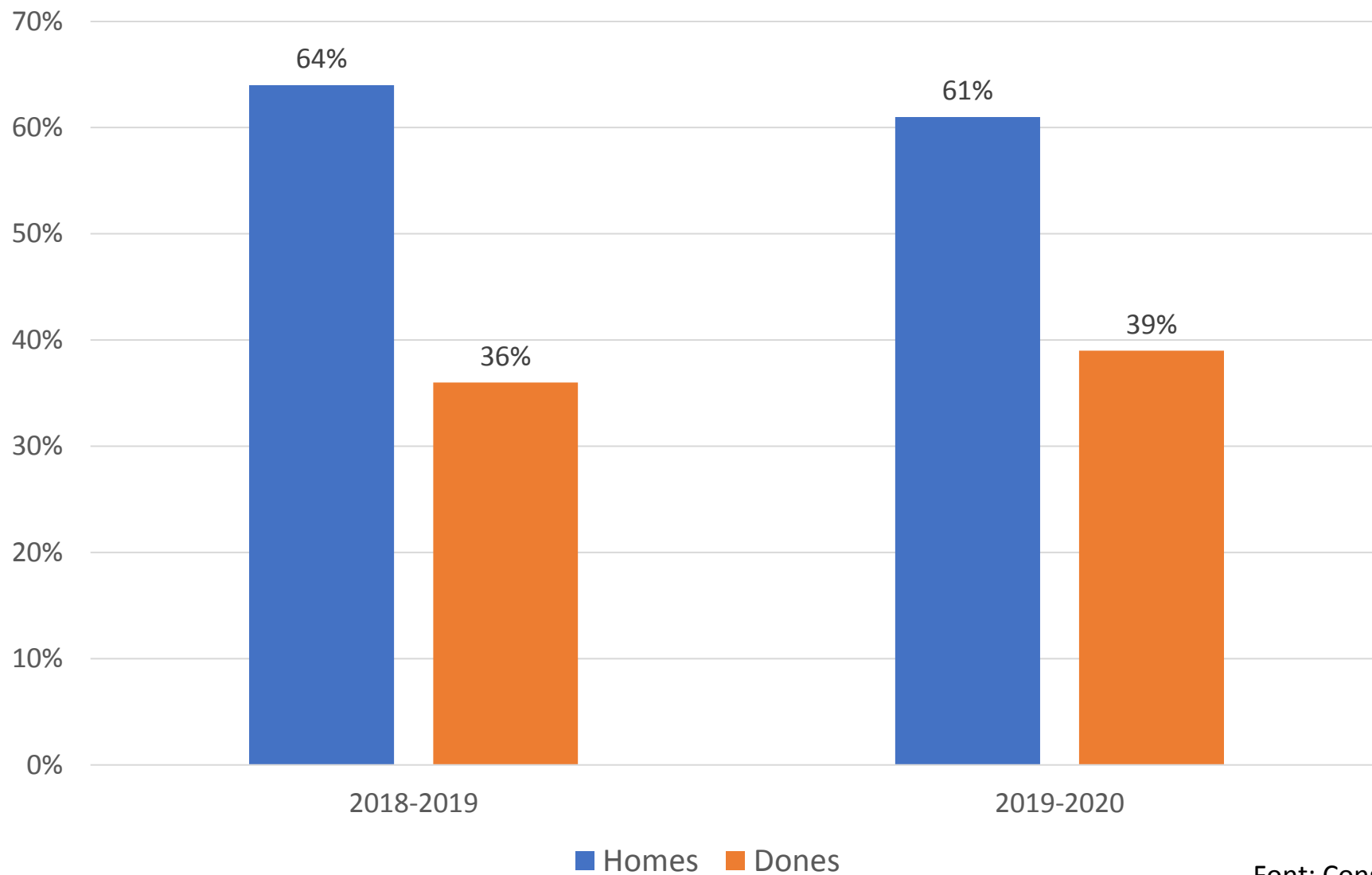
ACTIVITAT ESPORTIVA ESCOLAR DE COMPETICIÓ

Jocs Esportius Escolars Catalunya



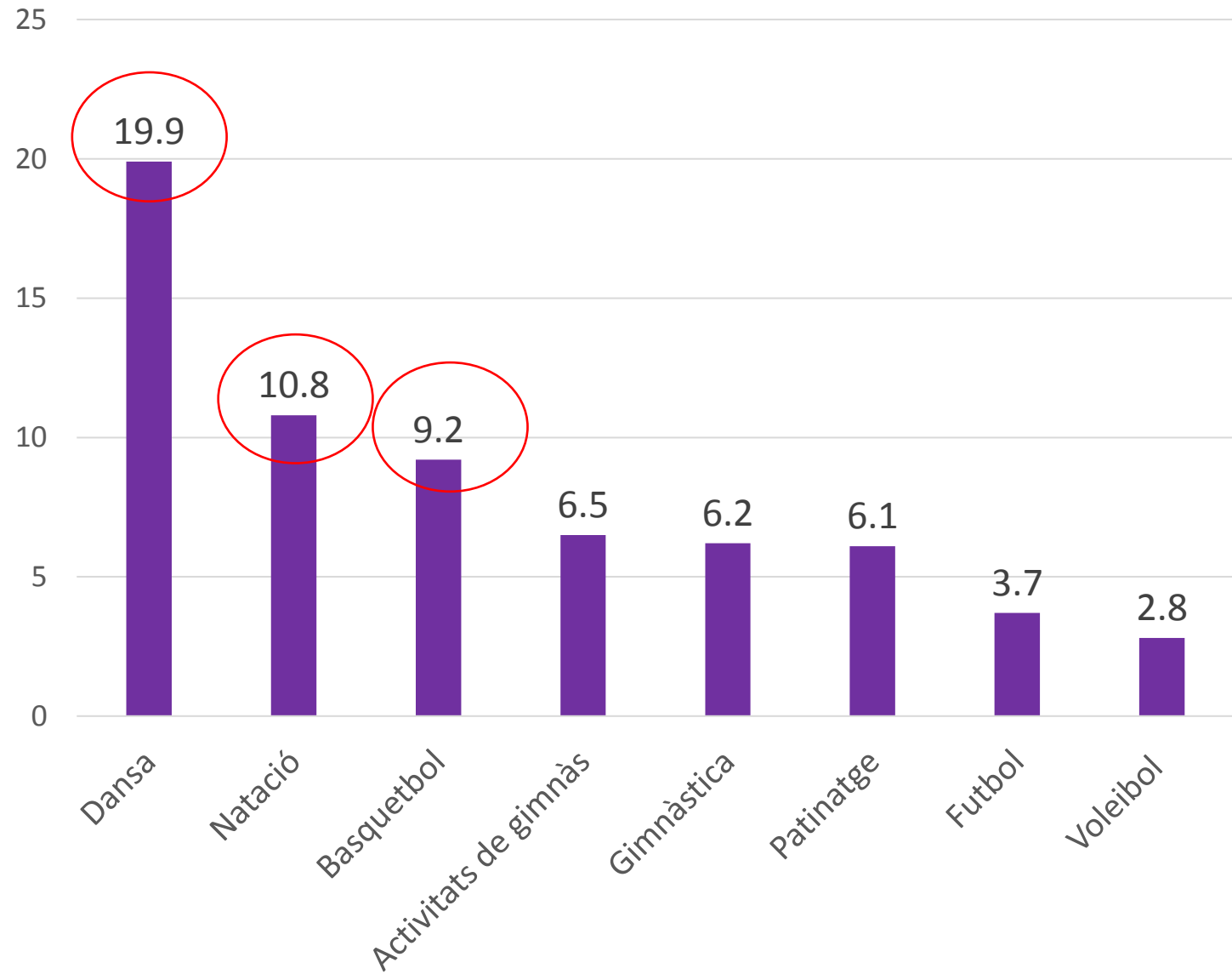
ACTIVITAT ESPORTIVA ESCOLAR DE COMPETICIÓ

Personal tècnic dels Jocs Esportius Escolars de Catalunya



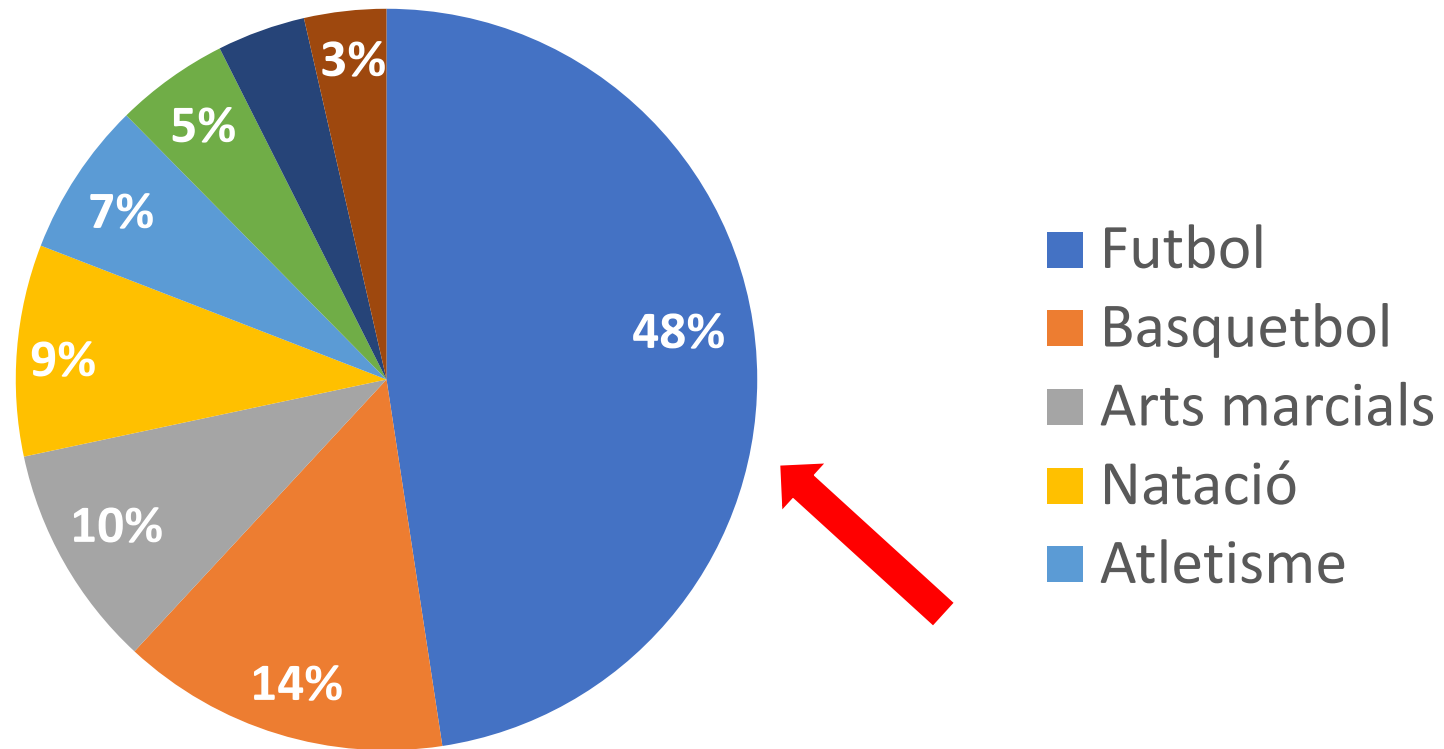
PARTICIPACIÓ ESPORTIVA

ACTIVITATS MÉS
PRACTICADES PER NOIES
EN EDAT ESCOLAR



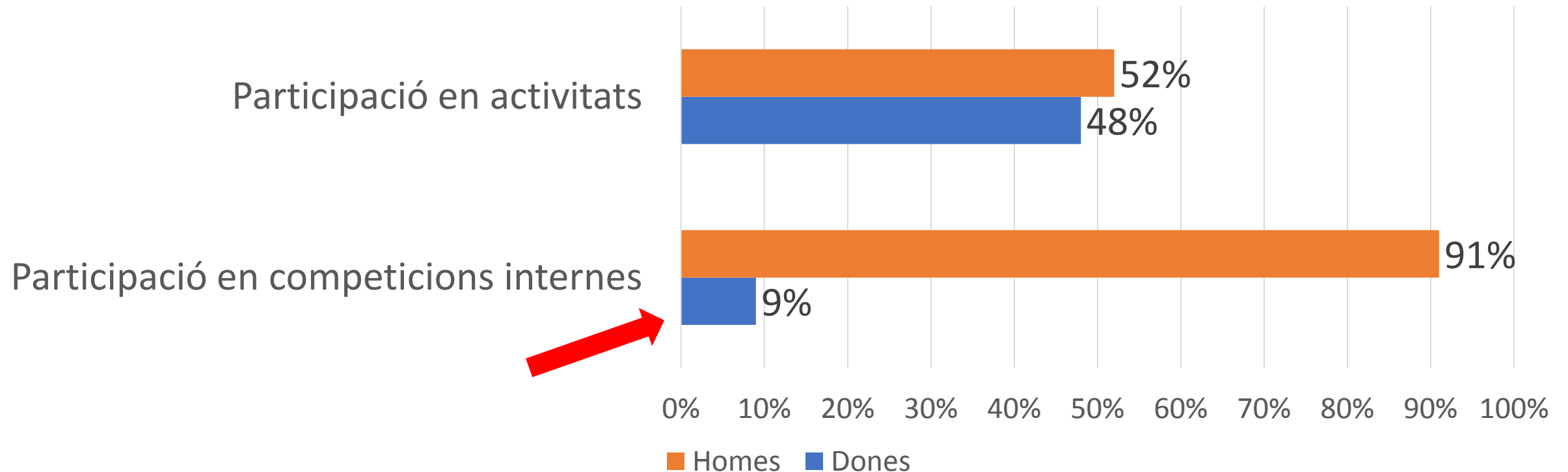
PARTICIPACIÓ ESPORTIVA

ACTIVITATS MÉS
PRACTICADES PER
NOIS EN EDAT
ESCOLAR



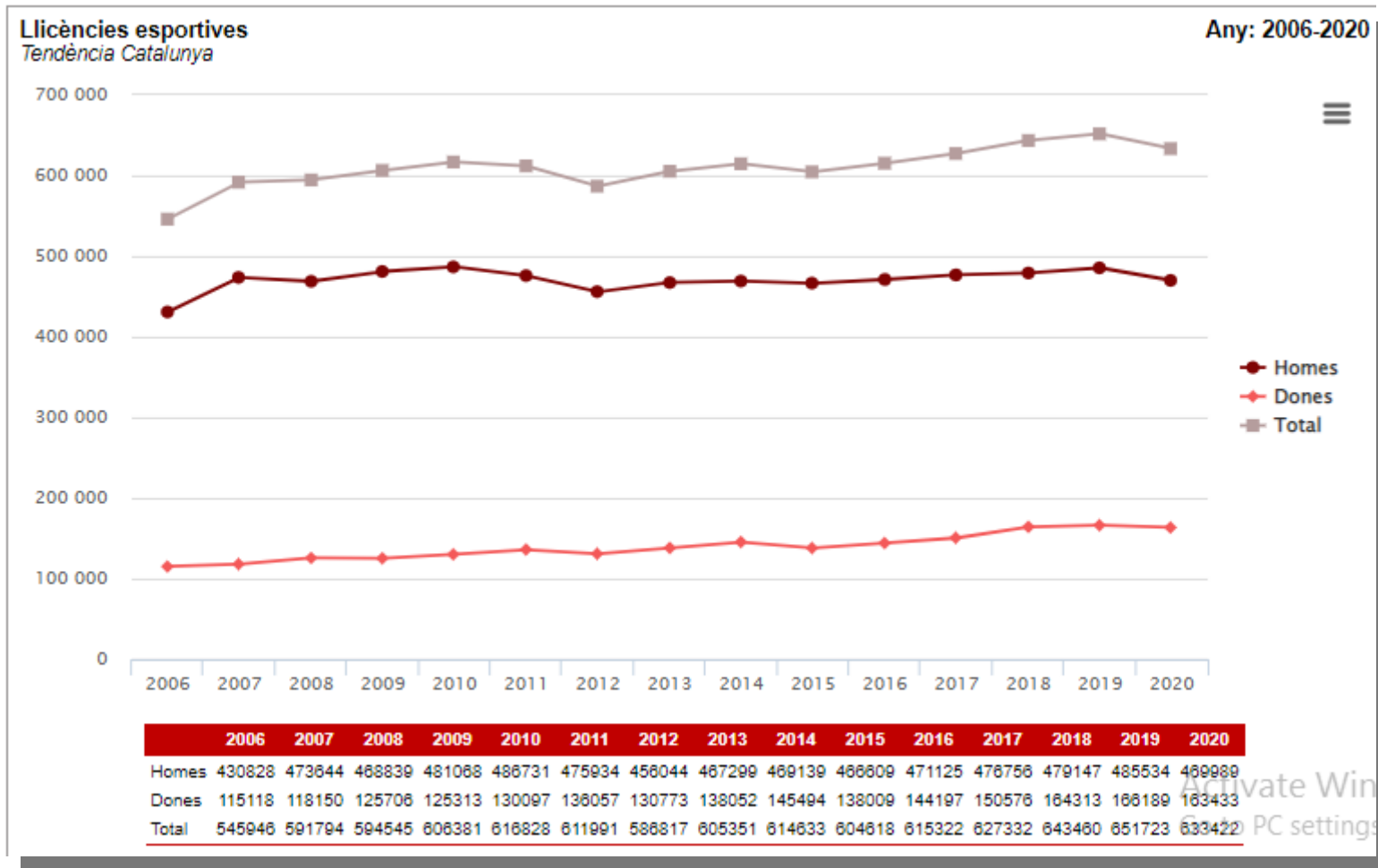
PRÀCTICA ESPORTIVA EN L'ÀMBIT UNIVERSITARI

Participació esportiva als serveis d'esport de les universitats catalanes per sexe

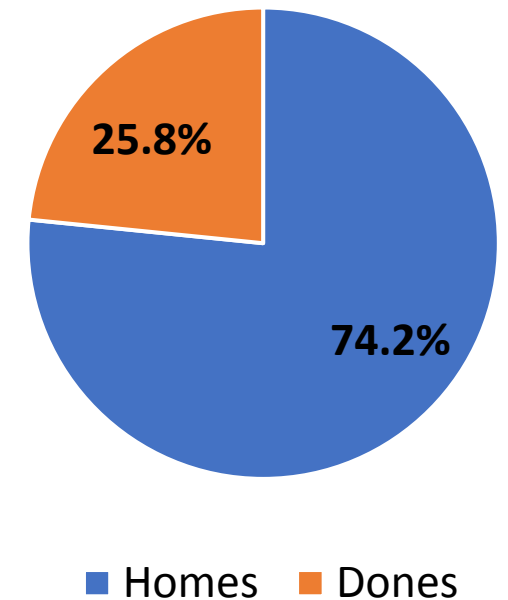


PRÀCTICA DE COMPETICIÓ: LLICÈNCIES ESPORTIVES A CATALUNYA

Evolució de les llicències esportives a Catalunya

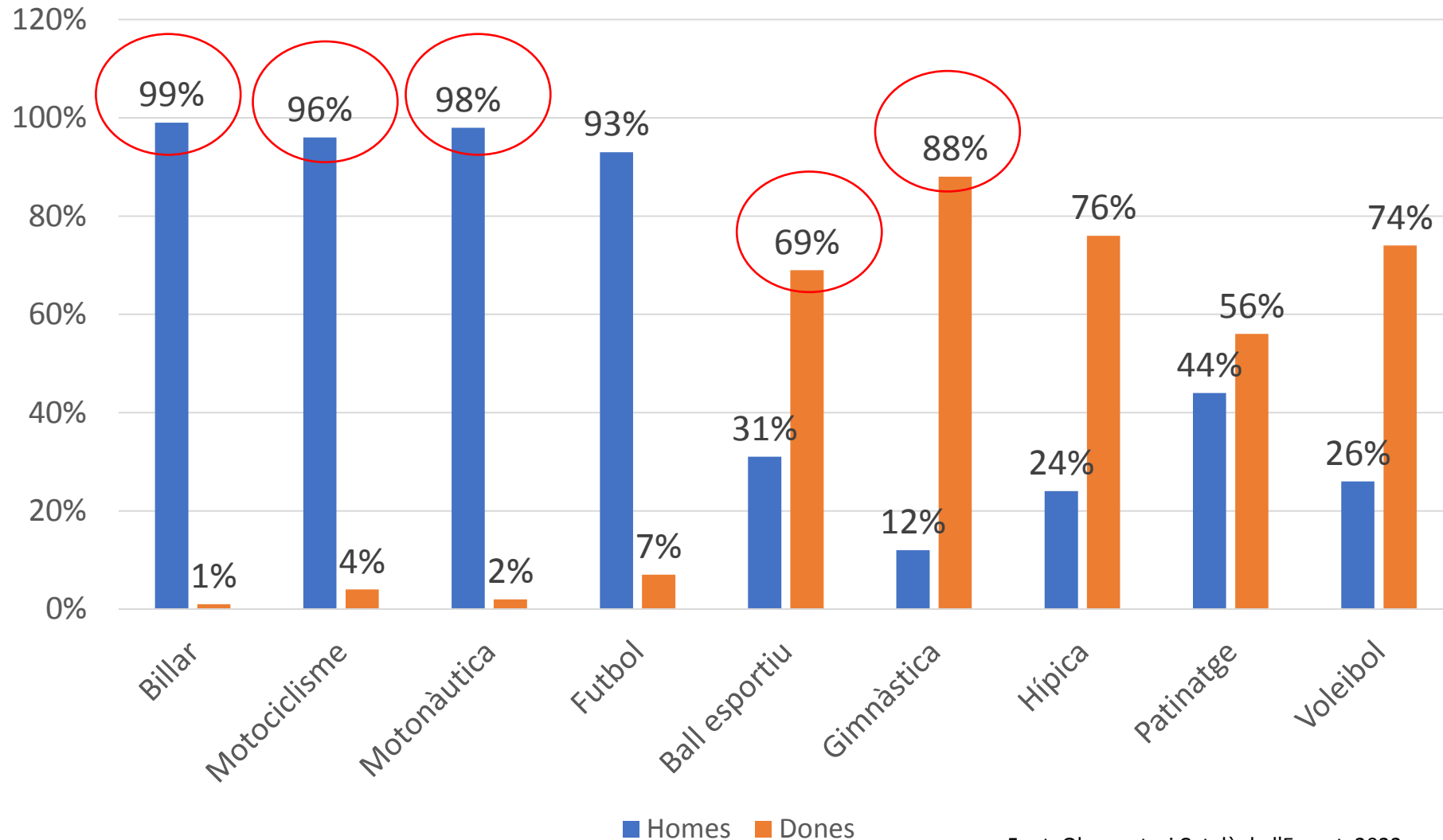


Llicències esportives 2020



PRÀCTICA DE COMPETICIÓ

Llicències federatives per tipus d'esport i sexe





NIVELL DE PRÀCTICA ESPORTIVA POBLACIÓ ADULTA

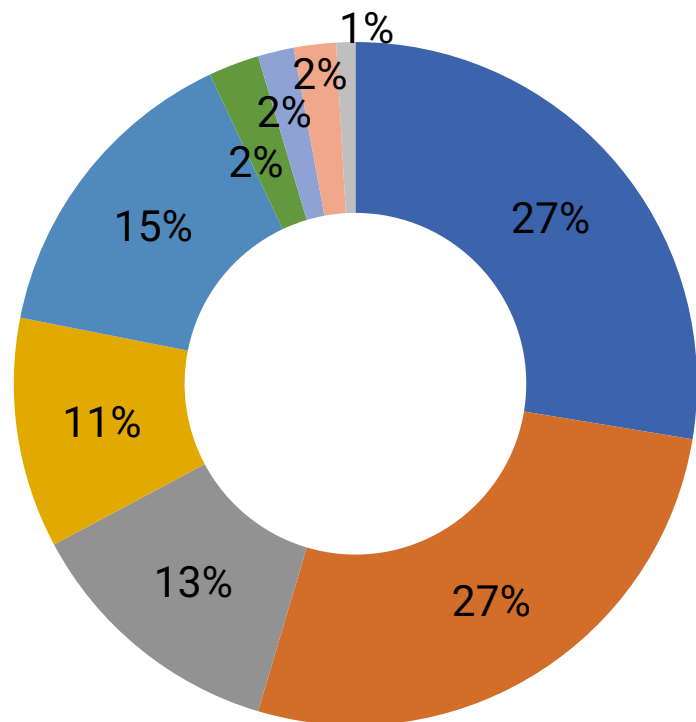
69,2%
Dones

74,4%
Homes

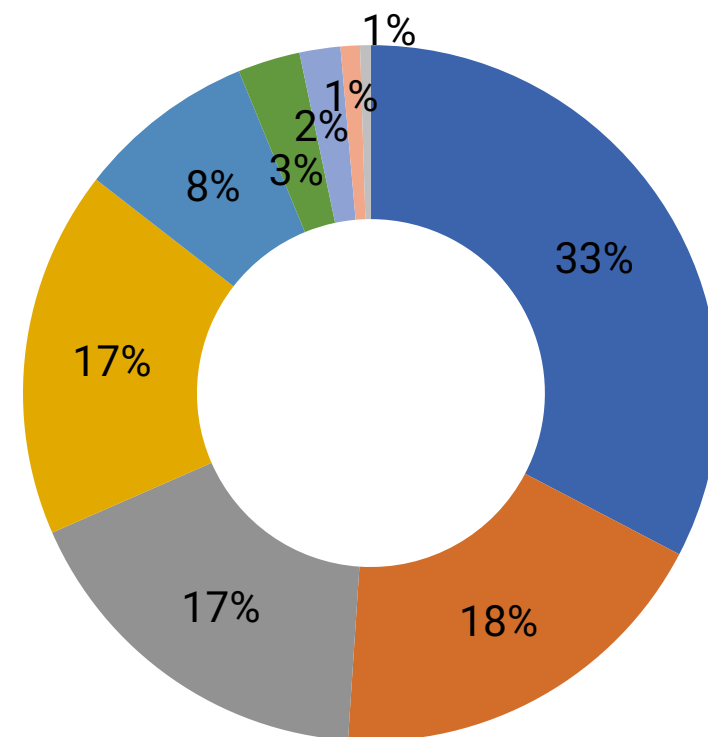
Font: Viñas, 2018

ADULTS: MOTIUS DE PRÀCTICA ESPORTIVA

HOMES



DONES

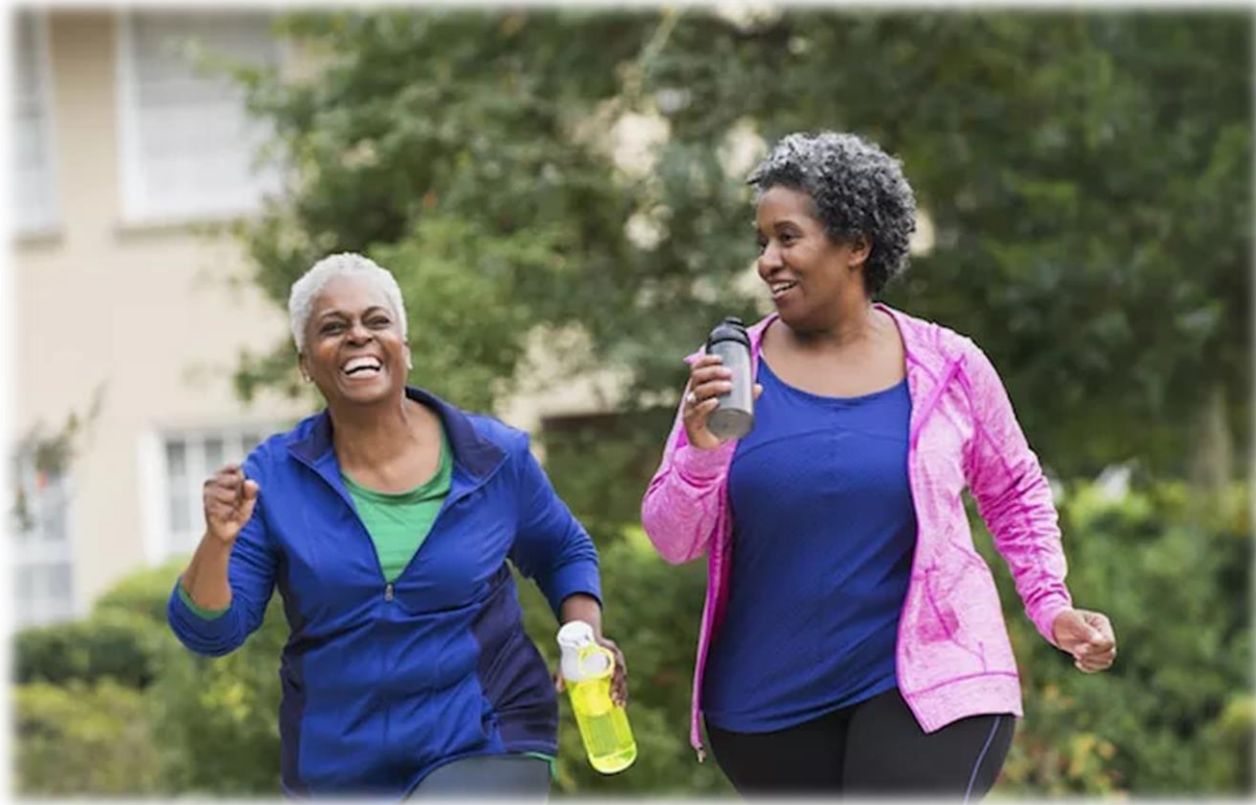


- Estar en forma
- Diversió o entreteniment
- Motius de salut
- Relaxar-se
- Li agrada l'esport
- Una manera de relacionar-se
- Superació personal

ADULTS: TIPOLOGIES D'ACTIVITATS ESPORTIVES



DONES GRANS



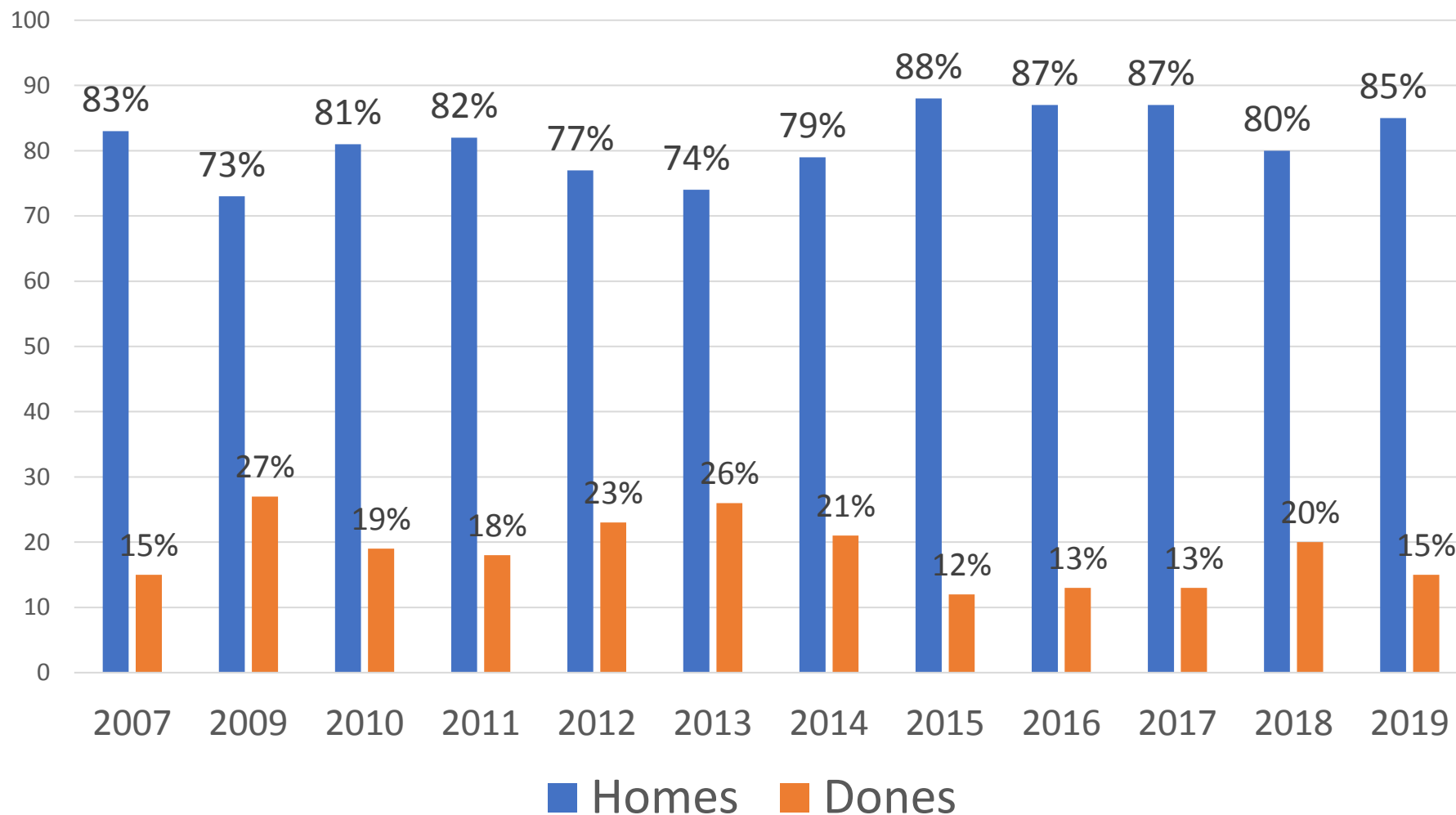
Dones grans

L'esport com activitat
terapèutica

- Dones majors de 65 anys amb disponibilitat de temps lliure.
- Tipus d'esport: caminar, gimnàstiques suaus de manteniment a centres esportius, ioga, tai-chi, aqua gym.
- Motivacions: estan relacionades amb el benestar física i la salut.

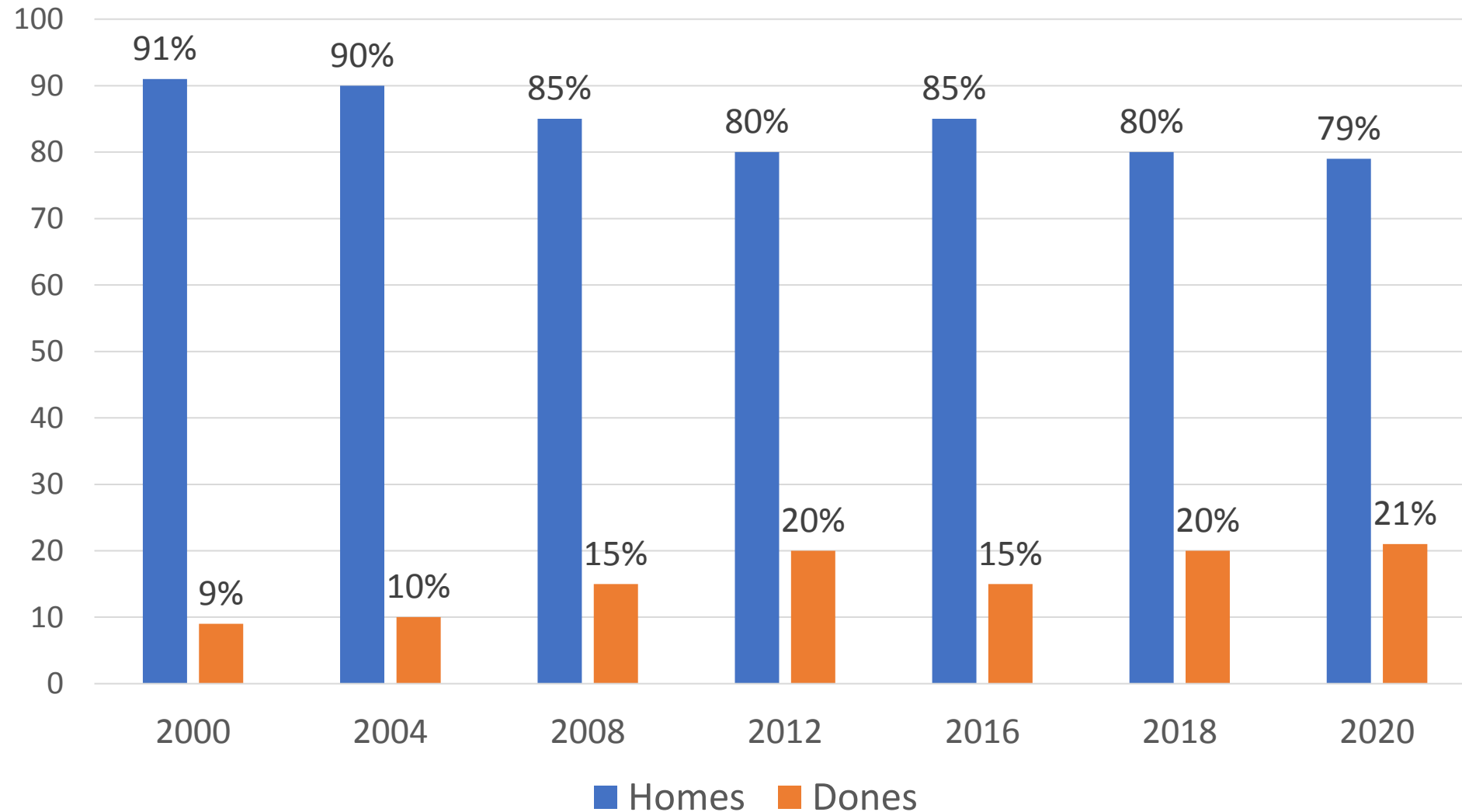
ENTRENADORES I ENTRENADORES D'ESPORT FEDERAT PER SEXE I ANY. CATALUNYA

Entrenadores i entrenadors d'esport federat per sexe i any.
Catalunya.



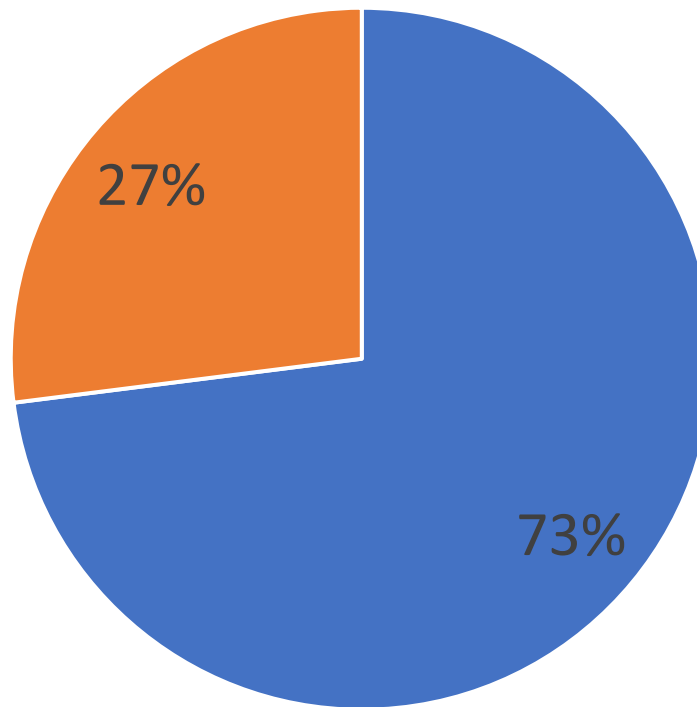
COMPOSICIÓ DE LES JUNTES DIRECTIVES DE LES FEDERACIONS ESPORTIVES

Composició de les juntes directives de les federacions esportives per sexe i any. Catalunya.



COMPOSICIÓ DE LES JUNTES DIRECTIVES DE LES FEDERACIONS ESPORTIVES

Composició de les juntes directives dels consells esportius per sexe. 2020



■ Homes ■ Dones

Estratègies per augmentar la participació de nenes, noies i dones a les entitats esportives i a l'activitat física en general.

A swimmer in a pool, wearing a black swim cap and goggles, with arms outstretched, creating a splash of water. The background is a blurred pool setting.

#1

IMPLICAR

les noies en el projecte

#2

FOMENTAR

un entorn positiu i segur

#3

ESTRATÈGIES EDUCATIVES

amb sensibilitat de gènere

#1 IMPLICAR les noies en el projecte dones.

- Conèixer perquè no hi ha més noies o dones al nostre projecte.
- Desenvolupar una estratègia i adaptar el projecte per facilitar que hi participin.
- Activitats concretes per aconseguir més nenes i noies als projectes esportius.

#1 Activitats concretes per incrementar la participació de nenes i noies a l'esport.

- Arribar a les famílies.
- Sessions informatives inicials per a les noies.
- Anar porta a porta.
- Anar-hi amb una amiga o germana.

#1 Activitats concretes per incrementar la participació de nenes i noies a l'esport.

- Associar-se amb una entitat local que treballi amb noies i dones.
- Esdeveniments especials on les noies i dones són les protagonistes.
- Demanar als nois participants que convidin les noies i dones que coneguin.

#1 Activitats concretes per incrementar la participació de nenes i noies a l'esport.

- Informació i publicitat sobre el projecte esportiu.
- Associar-se amb iniciatives no esportives que treballin amb noies.
- Assignar els mateixos fons, premis i patrocinis per noies i dones que nens i homes.

#1 Activitats concretes per incrementar la participació de nenes i noies a l'esport.

- Promoure activitats d'iniciació, obertes, no competitives per a noies i dones.
- Organitza sessions familiars per millorar la cultura de suport esportiva.
- Models a seguir femenins i diversos.

#2 FOMENTAR un entorn positiu i pràctic.

- **Garantir un espai segur físicament per a les sessions.**
- Transport.
- Programació i horari de les sessions.
- Lloc de la sessió.
- Consentiment de pares/mares/tutors.
- Instal·lacions amb guarderia per a nens/es petits/es.
- Codis de conducta.

#2 FOMENTAR un entorn positiu i pràctic

Garantir un espai emocionalment segur per a les sessions.

- Vestimenta adequada.
- Entorn no discriminatori.
- Llenguatge corporal positiu.
- Ús i distribució d'espais i de material.

#2 Sessions mixtes?

- **Sessions mixtes són necessàries...**
 - Recursos limitats
 - Hi ha un projecte en marxa per a nois
 - Hi ha motiu concret per barrejar nois i noies
- **Sessions no mixtes destinades només a nenes i noies són necessàries...**
 - Bona manera de fer que hi assisteixin nenes i noies que potser no participarien en un entrenament mixt d'un esport o una activitat física.
- **IMPORTANT: cal preguntar-ho a les noies.**

#2 Sessions mixtes

- No incorporar les noies directament a una sessió de nois ja existent.
- Edat de les noies (adolescència).
- Visibilitzar noies en posicions de lideratge durant les sessions.
- Oferir espais de debat.
- Dividir les sessions segons les habilitats o experiència, no en el gènere, l'edat o l'alçada.

#3 ESTRATÈGIES EDUCATIVES amb sensibilitat de gènere.

- El paper de l'entrenador/a

#3 ESTRATÈGIES EDUCATIVES amb sensibilitat de gènere

- Autoreflexió.
- Crear un espai acollidor.
- Les/les entrenadors/es han de donar exemple.
- Fer servir un llenguatge inclusiu.
- Establir vincles amb les noies.
- Fomentar la competitivitat sana.
- Centrar-se a provar capacitats i habilitats noves.

#3 Aspectes per a tenir en compte per entrenadors/es

- **Abans de la sessió:**

- Les noies se senten segures quan acudeixen al lloc on es fa l'esport, i l'accés està ben il·luminat i vigilat.

- Hi ha lavabos per a tots els gèneres, inclòs un lavabo exclusiu per a noies.

- Les noies tenen accés a un equipament esportiu de la teva talla.

- Les noies tenen l'equipament esportiu necessari per poder practicar l'esport.

#3 Aspectes per a tenir en compte per entrenadors/es

- **Durant de la sessió:**

- Les noies participen i s'impliquen de manera activa en totes les activitats (no es queden assegudes a la banda).
- Les noies veuen la presència d'entrenadores a les sessions.
- Les noies tenen l'opció d'estar actives en un espai no mixt si així ho desitgen.
- Es tracta amb termes neutres totes les persones participants (equip).
- Fer grups segons habilitats i experiència, no gènere.
- Les noies senten que els/les entrenadores esmenten referents femenins quan donen exemples.
- Les noies veuen que els entrenadors/es intervenen quan senten comentaris que discriminen les noies.
- S'aplaudeixen els diferents tipus de contribucions.

#3 Aspectes a tenir en compte per entrenadors/es

- **Després de la sessió:**

- Els/les entrenadores ofereixen temps i espai a les noies perquè puguin parlar i reflexionar sobre la seva experiència.
- Les noies tenen la possibilitat de fer arribar comentaris i se les escolta.
- No es criminalitzen els errors, sinó que serveixen per millorar.
- Es dona temps a les noies per parlar de manera informal.
- Els/les entrenadores poden escriure un diari després de cada sessió.

Bones pràctiques



Projecte SPRING: Esport per la inclusió social de les persones refugiades amb perspectiva de gènere.



Factors clau d'èxit

- Dissenyar les sessions en base a les necessitats de les dones.
- Contractar dues persones perquè es facin càrrec dels fills/es.
- Buscar una entrenadora com a model a seguir femenina.
- Participació d'altres noies als entrenaments.
- Desenvolupament d'una forta identitat de grup a través de l'esport i la cohesió social.

Factors problemàtics

- Falta d'espai propi per a dur a terme les sessions.
- Continuació del projecte a llarg termini.

Bones pràctiques



Federació Catalana de Patinatge:

Lliga d'oquei femení on les nenes i noies poden competir en equips exclusivament femenins.

Club Hoquei Claret:

Aposta per impulsar l'oquei femení. Conviden a noies d'altres clubs on no hi ha equips femenins a vincular-se.





Federació Catalana de Basquetbol (FCBQ)

Segle XXI
Comissió del Bàsquet Femení



La necessitat d'un canvi

Ampliar l'oferta d'activitats tradicionalment pròpies de la cultura femenina.

Dissenyar les activitats esportives segons les necessitats i particularitats de les nenes, noies i dones.

Crear espais exclusius per a nenes, noies i dones per a fer esport i activitat física.

Fomentar una cultura inclusiva, diversa i respectuosa en la que tothom hi tingui cabuda.



@Judith_Solanas

**MOLTES GRÀCIES PER LA
VOSTRA ATENCIÓ!**



jsolanssanchez@gmail.com

inefc Institut Nacional
d'Educació Física
de Catalunya



**Generalitat
de Catalunya**