

# Quadern **Dones i Esport**

3,2,1... **B!**  
L'ANY DE L'ESPORT



Institut Barcelona Esports

Ajuntament de Barcelona

[www.bcn.cat/esports](http://www.bcn.cat/esports)



**Coordinació de la publicació:**

Institut Barcelona Esports-Ajuntament de Barcelona

**Imatges:**

Arxiu Fotogràfic de la Ciutat de Barcelona,  
Consell Català de l'Esport, Motor Press,  
arxiu privat família Tapiador,  
arxiu privat família Ponsatí.

**Traducció i correccions:**

Xavier Vives

**Disseny gràfic i maquetació:** Víctor Oliva

**Producció:** Motor Press

**Dipòsit legal:** TO-792-2007

**1ª edició:** octubre de 2007

**Tiratge:** 1.500 exemplars

# Quadern **Dones i Esport**

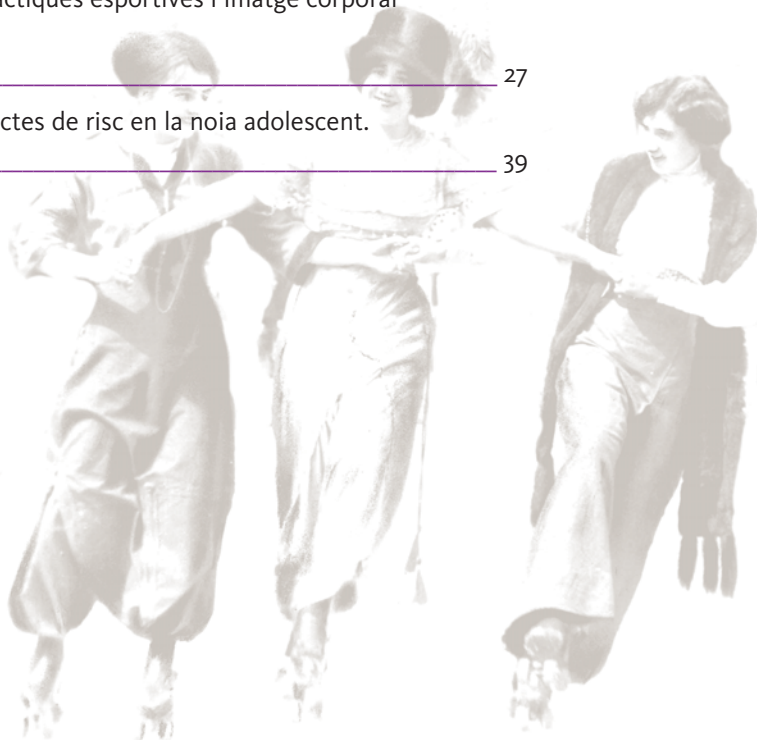
Presentació	6
Introducció	7

## **BARCELONA I LES DONES**

1. El paper de les dones en l'esport barceloní: una perspectiva històrica. <i>Xavier Pujadas</i>	9
2. Biografia del premi Dona i Esport "Mireia Tapiador": Roser Ponsatí. <i>Miquel Robert</i>	17
3. Mireia Tapiador: alumna, col·laboradora i col·lega. <i>Núria Puig</i>	22
4. Manifest Cursa de les Dones. <i>Elvira Altés</i>	24

## **LES NOIES ADOLESCENTS I L'ACTIVITAT FÍSICA**

1. Gènere i activitat física: interessos, pràctiques esportives i imatge corporal en l'adolescència. <i>Clara López Crespo</i>	27
2. L'esport: factor de prevenció de conductes de risc en la noia adolescent. <i>Mariona Corbella Virós</i>	39





# Introducció

Avui dia, la presència de les dones en manifestacions i activitats esportives és un fet habitual, però encara no fa gaires anys la pràctica esportiva en el col·lectiu de les dones estava reservada tan sols a algunes d'elles. Dones que intentaven, a través de l'esport, trencar estereotips socials molt arrelats; dones amb esperit aventurer; dones que, en definitiva, van conformar una avantguarda per aconseguir que, en el segle XXI, els beneficis de l'activitat física i l'esport puguin ésser gaudits per moltes companyes de gènere.

El llibre que teniu a les mans vol descriure la història paral·lela del pols vital de la nostra ciutat i el de les dones que treballaren i lluitaren per incorporar l'activitat esportiva en la seva vida. La publicació d'aquesta obra té lloc en el marc de la Setmana Esportiva de les Dones, esdeveniment que intenta de fer emergir la història, el dia a dia i el futur del binomi esport i dones, amb l'objectiu d'anar recopilant any rere any les diferents aportacions que es facin i esdevenir així un referent per als professionals del sector, per a les persones que practiquen l'esport i per a les administracions que dibuixen les polítiques en aquest àmbit.

Una de les aportacions que voldríem destacar és la creació del Premi Dona i Esport "Mireia Tapiador". El reconeixement anual de la trajectòria d'una dona esportista o promotora de l'esport que hagi destacat, en el marc de la ciutat de Barcelona, per la seva activitat personal i professional, ens permetrà d'elaborar, al llarg del temps, un recull de biografies privilegiades de dones unides per la seva passió i dedicació a l'activitat física i l'esport.

Amb la intenció d'obrir un nou camí per facilitar la difusió i el coneixement d'històries i reflexions sobre el paper i la realitat de la dona en el món de l'esport, esperem també contribuir a aconseguir una presència esportiva paritària en totes les franges d'edat i en tots els àmbits del món de l'esport.

A photograph of a woman in a long, light-colored, possibly white or cream, dress with a high collar and long sleeves. She is standing in a courtyard or a narrow street in Barcelona. The background shows a stone wall and a building with a window. The entire image has a warm, orange-red color cast. The text "Barcelona i les dones" is overlaid in the center in white.

**Barcelona i les dones**

# El paper de les dones en l'esport barceloní: una perspectiva històrica

Xavier Pujadas

Amb l'objectiu de contextualitzar, d'una manera impressionista si es vol, el procés d'incorporació de la dona a la pràctica esportiva pública barcelonina, plantejem aquí una breu reflexió sobre alguns aspectes de la història social i cultural de l'esport d'aquesta ciutat, que hem anat treballant des de fa alguns anys<sup>1</sup>. Ens centrarem, tal com ja anuncia el títol, en l'anàlisi del paper femení respecte al fet esportiu en la capital catalana i al final donarem algunes claus sobre el significat d'aquest paper des d'una perspectiva més general de la història de l'esport.

Per expressar-ho d'una manera sintètica, el paper històric que han tingut les dones –i sovint el que encara tenen– en el desenvolupament del fenomen esportiu, no es pot considerar gaire distant del que han tingut en el marc d'altres activitats socials i culturals tradicionalment reservades als homes, en una societat androcèntrica com la nostra. Quan això ho analitzem al llarg del temps –i en el cas barceloní, o català– ens adonem que podem distingir diverses etapes clau en la història social de l'esport i del país que, al meu entendre, poden considerar-se l'esquelet cronològic de la història de l'esport femení a la ciutat i, amb algunes variacions subtils, a Catalunya. Concretament, distingirem quatre etapes fonamentals, des de la incorporació dels esports anglosaxons a Barcelona vers la dècada de 1870 fins al tombant del segle xx, ja en el nostre context present.

## La difícil tasca de trencar el silenci (1870-1920)

Com en la resta de capitals de l'occident europeu on la pràctica de l'esport s'havia anat consolidant d'ençà de la segona meitat del vuit-cents, les activitats d'esport femení barcelonines van ser escasses abans de la dècada de 1920. Així, si bé podem parlar de la dècada de 1870 com l'escenari cronològic en el qual les pràctiques esportives d'origen anglès van irrompre en la capital catalana, el cert és que aquestes pràctiques són fonamentalment masculines des d'una perspectiva de gènere, de la mateixa manera que des d'un punt de vista social es troben vinculades als sectors benestants de la ciutat.

No és gens agosarat afirmar, doncs, que durant aquests anys de la primera institucionalització esportiva el fet de ser dona esdevé un obstacle per a la pràctica pública de les activitats físiques. Si bé, com hem dit altres vegades<sup>2</sup>, es pot parlar de quatre grans elements de discriminació per a la pràctica esportiva a la Catalunya anterior a la Primera Guerra Mundial, com ara la durada de la jornada laboral entre les classes populars, la inexistència d'instal·lacions esportives de caràcter públic, la capacitat adquisitiva dels ciutadans i la distància cultural entre

**PARTIT DE TENNIS,**  
Juny de 1907  
*Frederic Ballell*  
Font: Arxiu Fotogràfic  
de la Ciutat.



els sectors acomodats practicants d'un lleure elitista i els sectors socials desafavorits, és imprescindible situar les raons de gènere com un cinquè obstacle de discriminació. Aquesta barrera infranquejable o, per ser més precisos, difícilment traspassada, fou compartida, a més, pels diferents sectors socials. La dona treballadora del tombant de segle barceloní és víctima, poc o molt, de tots els obstacles suara apuntats. El seu temps és escàs, com també ho són els seus diners i les seves possibilitats d'aproximar-se culturalment i físicament a la pràctica de l'esport modern i cosmopolita, i, a més, és dona. Les filles de la burgesia de la ciutat tenen escasses possibilitats de superar, en l'escenari esportiu de principis del segle xx, el paper d'acompanyant del marit –el protagonista de l'acció esportiva– o d'element purament decoratiu en les llotges de l'hipòdrom de Can Tunis, als salons d'esgrima o entre les terrasses dels clubs de mar propers al port.

Fins a la dècada de 1920, moment en què les transformacions europees en els hàbits de lleure i de la sociabilitat esportiva es reflectiran també en la societat urbana barcelonina, la invisibilitat de les dones en l'àmbit esportiu s'anirà trencant de manera escadussera i quantitativament anecdòtica. La dècada de 1910 reflecteix algunes fissures en el mur de la masculinitat esportiva. Aquestes petites esquerdes, sempre vinculades a sectors avançats de la burgesia, són observables en alguns exemples singulars com ara la constitució del Fémnia Natación Club l'any 1912 –entitat femenina elitista i efímera<sup>3</sup>–, la celebració a partir de 1911 de les primeres competicions femenines en el món excursionista gràcies a la iniciativa a Ribes de Fresser del Centre Excursionista de Catalunya barceloní, els primers torneigs de tennis femení en entitats com el Club de Tennis del Turó i el desenvolupament de regates amb participació femenina a les aigües del port de Barcelona, a iniciativa d'entitats com el Real Club Marítim<sup>4</sup>. Ens trobem, doncs, que el paper femení esportiu era anecdòtic i quantitativament molt escàs, per bé que qualitativament meritori.

Bona part d'aquest mèrit es posa en relleu quan resseguim l'argumentari social, moral i estètic del discurs dominant masculí en el món de la pràctica esportiva. Aquest discurs, àmpliament observable, per exemple, en els debats de la premsa especialitzada de finals dels anys deu, ressalta la necessitat de preservar la *modèstia femenina* que, invariablement, formaria part de la seva essència natural. En molts casos, com en el del publicista Francesc d'Ors tot parlant d'esport femení l'any 1924, aquest argumentari s'acabava materialitzant en una llista de pràctiques recomanables per a l'activitat física de la dona. Aquest plantejament, estès des de finals del segle XIX quan la pràctica esportiva a Europa comença a ser

**NOIES PATINANT  
AMB FALDILLA  
PANTALÓ,**  
7 d'abril de 1911  
Frederic Ballell  
Font: Arxiu Fotogràfic  
de la Ciutat.



reivindicada des d'alguns sectors de dones, vincula clarament el paper social que s'atribueix a elles –un paper secundari– amb factors pretesament biològics –què pot fer o no– i elements morals. D'Ors, en la capçalera barcelonina *Sports*<sup>5</sup>, defensa la idea del paper d'espectadores de les dones en l'àmbit esportiu masculí, fet que augmenta l'atracció de l'esdeveniment a ulls de l'articulista, alhora que planteja la incorporació femenina en cinc pràctiques com ara el ball, el golf, el tennis, la natació i la gimnàstica. Per tal de reblar el clau amb un argument d'una contundència científica sense prece-



dents, l'autor fa al·lusió a les «*leyes de la naturaleza y la moral*» tot indicant la incompatibilitat de la pràctica d'exercici físic intens amb la bellesa femenina. La idea de l'androgínia, argument que es manté al llarg dels anys i que barreja aspectes de caràcter estètic amb altres de caràcter moral, forma part del discurs contrari a la pràctica femenina en el debat que s'estendrà en la premsa barcelonina del pas dels anys deu als vint del nou-cents, moment d'irrupció de les dones en l'univers esportiu.

## A l'avantguarda de l'esport (1920-1939)

Efectivament, a partir de la conclusió de la Gran Guerra i, sobretot, durant la dècada de 1930, el discurs dominant al·ludit en les línies anteriors comença a desfer-se progressivament. Per bé que l'argumentari es manté en alguns sectors com a discurs estructural –l'exemple reaccionari de Coubertin és paradigmàtic, paral·lelament a l'oberturisme tímid de l'olimpisme internacional pel que fa a la participació femenina en els jocs–, la realitat s'acabarà imposant en una societat en la qual el protagonisme de les dones ja és imparable.

Certament, des de la nostra perspectiva barcelonina, cal no oblidar dos factors

que hi acaben tenint un paper destacat. D'una banda, en l'àmbit internacional, la ruptura que comporta la incorporació de les dones a la pràctica dels esports, la creació de la Federació Esportiva Femenina Internacional (1921), la celebració de competicions internacionals específicament femenines i l'absorció per part de la federació atlètica internacional de la federació femenina. D'altra banda, no hem d'oblidar, en clau interna, la renovada dinàmica política i social que s'enceta a casa nostra amb el triomf republicà de 1931. La Barcelona republicana, popular i populista, avantguardista i desacomplexada, esdevé un escenari incomparable on es pot observar un nou protagonisme de la dona esportista, fins al punt que podem veure en alguns dels àmbits en els quals opera algunes de les accions més punyents i transformadores del fenomen esportiu català d'entreguerres. De la primera participació femenina barcelonina i catalana en uns jocs olímpics, els de 1924<sup>6</sup>, es passarà finalment a la normalització d'un discurs eminentment més igualitari que l'anterior i a la divulgació de la pràctica femenina entre diferents sectors socials.

En aquest sentit, pot ser interessant tenir en compte dos exemples significatius i un cas paradigmàtic. El primer exemple, relacionat amb la percepció pública del fet esportiu femení, es refereix a la pràctica atlètica de les dones barcelonines en l'escenari urbà. Entre 1925 i 1936, la dona esportista pren, per dir-ho amb una imatge simbòlica, els carrers de la ciutat, i ho fa tot participant en proves, competicions, trofeus i curses urbanes. El segon exemple es refereix a l'inici de l'accés de les dones en l'àmbit de la gestió de les entitats



**ATLETISME,**  
16 de juny de 1935  
Pérez de Rozas  
Font: Arxiu Fotogràfic  
de la Ciutat.



**PARTIT FEMENÍ  
DE BÀSQUET,**  
28 d'octubre de 1934  
Pérez de Rozas  
Font: Arxiu Fotogràfic  
de la Ciutat.



## II CURSA FEMENINA INFANTIL DE CICLISME,

19 de març de 1933

Pérez de Rozas

Font: Arxiu fotogràfic  
de la Ciutat.

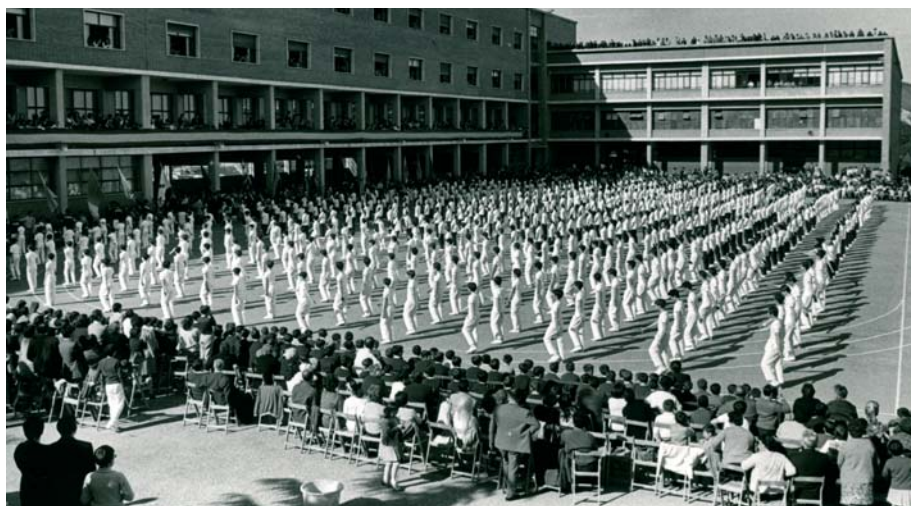
esportives. Aquest fet és gairebé anecdòtic en el període anterior a la guerra civil pel que fa a les institucions de l'Administració pública i a clubs esportius no estrictament femenins, per bé que no deixa de ser significatiu. L'any 1923, l'entitat barcelonina *Penya Treball*, dedicada al foment del futbol i l'excursionisme, ja va preveure en els seus estatuts la possibilitat que les dones participessin en les juntes de l'entitat, tinguessin la capacitat de vot i, finalment, «podrán ser elegidas para cualquier cargo»<sup>77</sup>. En aquest mateix sentit, uns anys després, és remarcable que la junta directiva del F.C. Barcelona de l'any 1934 tingués per primera vegada en la història una dona entre els seus representants, Anna Maria Martínez Sagi.

Sobre el cas paradigmàtic d'aquest període en l'esport barceloní no pot haver-hi dubtes. Ens referim, pel seu paper d'avantguarda social i esportiva i pel seu significat històric, a la creació del Club Femení i d'Esports l'any 1928. Aquest club, que perduraria fins a la guerra civil, era pensat, dirigit i compost exclusivament per dones, fou planter de figures atlètiques –com, per exemple, la marxadora Mercè Castelltort– i propagà la pràctica esportiva femenina amb conferències, demostracions i articles periodístics. El club, que capgirà bona part de la presència esportiva femenina en la societat barcelonina als carrers, les platges i els camps de bàsquet, fou igualment una entitat compromesa amb la cultura i la reivindicació nacional i social. No en va fou una de les plataformes més actives del Comitè Català Pro Esport Popular, federació esportiva antifeixista i pacifista que l'any 1936 impulsà l'organització de la frustrada Olimpíada Popular de Barcelona, malmesa per l'esclat de la revolta militar de juliol.

## De la supervivència al despertar (1939-1975)

La guerra civil i la dictadura que s'enceta l'any 1939, comportaren l'esmicolament de la lògica democratitzadora de l'esport que havia esclatat durant el període d'entreguerres, sobretot d'ençà de l'etapa republicana. La normalització relativa i progressiva de la incorporació femenina a l'esport barceloní, que formava part d'aquesta lògica, fou igualment segrestada per les autoritats esportives del règim franquista. De fet, la dictadura comportà dues cares d'una mateixa moneda: el trencament de la dinàmica anterior –per tant, la desaparició d'una tendència socioesportiva homologable històricament a la de les democràcies europees occidentals– i la substitució de dita dinàmica per la subordinació total de l'esport a les directrius del règim.

En aquest estat de coses, no hem de parlar d'un alentiment en el procés de creixement de la pràctica femenina esportiva, sinó –en els duríssims anys de la postguerra i fins a la desaparició de Moscardó al capdavant de la Delegación Nacional de Deportes– de l'aparició d'una lògica socioesportiva nova, vinculada al discurs femení del règim i a la institució falangista Sección Femenina inventada per Primo de Rivera.



### EXHIBICIÓ GIMNÀSTICA MASCULINA,

26 d'abril de 1970  
AHCB – AF. Pérez de Rozas.  
Font: Arxiu Fotogràfic de la Ciutat.

Amb tot, atès que no es pot parlar del llarg període franquista com d'un tot homogeni i tenint en compte la diferència entre les dinàmiques oficials i les de la societat civil en un règim polític d'aquestes característiques, hem de distingir un doble paper de les dones en l'esport. D'una banda, el que podem anomenar el *paper oficial*, vinculat als valors de la dona segons el règim –mare, esposa, cuidadora i defensora d'una moral pública estricta–, dedicat a perpetuar l'*status quo* i que simbolitza l'esport falangista dels anys quaranta i cinquanta. De l'altra, però, hi trobem el *paper real*, que impulsarà la dinàmica contrària d'anar guanyant espais de participació progressivament més grans i diversificats. Aquest paper, a partir de la nova llei d'educació física i esports de 1961 i de l'acostament de les autoritats esportives de generacions més joves del règim cap a un model menys estàtic i anacrònic, començarà a fer-se rellevant en els àmbits públics d'arreu, sobretot en les societats urbanes més desenvolupades i amb una tradició esportiva i associativa important, com és el cas de Barcelona.



### PRIMER PARTIT DE FUTBOL FEMENÍ,

25 de desembre de 1970  
Pérez de Rozas  
Font: Arxiu Fotogràfic de la Ciutat.

## Final: anys de recuperació i autoestima (1975-2000)

Amb la mort del dictador i l'inici de la transició política cap a un règim de llibertats, el tema del gènere comença a fer-se clarament visible en el debat públic pel que fa a pràcticament tots els àmbits socials. L'àmbit de l'esport no en fou una excepció. En el cas de la capital de Catalunya hauríem de parlar dels aspectes que han esdevingut clau en la recuperació del paper esportiu femení postfranquista –amb un nivell de protagonisme normalitzat, doncs, en l'esfera pública- i en l'assoliment de cotes de visibilitat de l'esport femení no assolides mai abans. D'una banda, no s'ha d'obviar la gran aportació des de l'Administració pública –l'àmbit municipal a Barcelona hi ha estat fonamental– en la pràctica esportiva i en l'extensió social d'aquesta, tant des del punt de vista de l'habilitació de les instal·lacions públiques, com pel que fa a la promoció de l'esport.. Aquest és un factor pràcticament inexistent en l'etapa anterior a la guerra civil i que permet de parlar d'un grau inèdit de democratització

de l'activitat física de la ciutadania. L'aposta franquista per elaborar tímides estratègies de recuperació d'equipaments esportius i campanyes públiques d'ençà de la dècada dels anys seixanta, no havia estat capaç de superar els greus desequilibris existents entre l'oferta d'instal·lacions públiques i la necessitat real dels ciutadans, i encara menys s'havia acostat a una promoció específica de l'esport entre les dones.

D'altra banda, però, s'ha de tenir en compte un segon factor important com és el que podríem anomenar *manteniment de la lluita per la igualtat*, amb nous reptes. Aquests nous reptes, emergents a partir de la recuperació d'un cert nivell de pràctica femenina, s'han de relacionar amb aspectes com l'accés real a la gestió i direcció de les institucions i entitats esportives, la incorporació de la dona en els càrrecs públics de l'àmbit de l'esport, la conciliació de la vida professional i familiar amb la pràctica de l'esport i l'activitat física i, naturalment, un nivell de visibilitat de la dona esportista en els mitjans de comunicació que, ara per ara, no cal dir que és irrisori.

## CURSA DE LES DONES,

29 d'octubre de 2006

Font: Motorpress



En conclusió, el paper històric que han tingut les dones en l'àmbit esportiu barceloní es pot resumir breument en tres grans fites: la lluita per la democratització, el lideratge en l'avantguarda i la defensa de la normalització pública en la igualtat de gènere. Això, en un escenari com l'esportiu, de primer ordre social i amb una repercussió pública extraordinària, confereix a les dones que han practicat i practiquen esport una part significativa del camí cap a la llibertat que han fet aquesta ciutat i aquest país durant la darrera centúria.

## NOTES

1. Per exemple, a: X. Pujadas i C. Santacana, *Història il·lustrada de l'esport a Catalunya (1870-1975)*, 2 volums, Barcelona, Columna Edicions i Diputació de Barcelona, 1994 i 1995.
2. X. Pujadas i C. Santacana, *L'altra Olimpíada, Barcelona 36. Esport, societat i política a Catalunya*, Barcelona, 2006, pàg. 21-28. Segona edició revisada.
3. Vegeu una detallada referència a la creació d'aquest club a: Emilio Navarro, *Álbum histórico de las sociedades deportivas de Barcelona*, Barcelona, 1916, pàg. 114.
4. L'any 1918, el Marítim va celebrar la Copa Victoria Eugenia de vela femenina. La participació, gens menyspreable i que evidenciava una certa tradició femenina, fou de 15 embarcacions.
5. Francesc d'Ors, «Feminismo», a *Sports*, 22 de gener de 1924.
6. En el doble de tennis als jocs de París, per primer cop hi participa una dona esportista catalana, la barcelonina Rosa Torres i Buixeda, tot fent parella amb Lilí Álvarez. Vegeu: S. Soler i M. Zapata, «Olimpisme i gènere. L'olimpisme català i la participació femenina», a Xavier Pujadas (coord.), *Catalunya i l'olimpisme. Esport, identitat i jocs olímpics (1894-2006)*, Barcelona, Generalitat de Catalunya i COC, 2006, pàg. 154-165.
7. Així s'expressa en l'article 10 dels *Estatutos de la Peña Trabal*, 27 de setembre de 1923, exp. 11682, arxiu del Govern Civil de Barcelona.

# Biografia del Premi Dona i Esport “Mireia Tapiador”: Roser Ponsatí

Miquel Robert

La Roser va néixer l'any 1930 en una família de la qual ella en destaca l'àvia Montserrat, una dona amb una forta presència que marcava la vida familiar, en què també hi va tenir un paper fonamental el seu oncle Nemesi, que compartia pis amb la família directa de la Roser. Nemesi Ponsatí és un dels forjadors de l'esport al Principat de Catalunya, un home cabdal en la història del Club Natació Barcelona, president de les federacions catalanes de natació i d'atletisme i un mestre i entrenador per a una bona part dels millors atletes catalans dels anys seixanta i setanta i que, com que vivia a la mateixa casa que la Roser, va tenir una influència destacada sobre ella.

Més que no pas subratllar ara els campionats que ha guanyat o els esdeveniments en què ha participat, el que per a nosaltres pren una especial rellevància analitzant la trajectòria esportiva de Roser Ponsatí són algunes característiques de la pràctica física i esportiva que ha dut a terme al llarg de tota la seva vida.

En primer lloc, crec que el seu oncle Nemesi li va transmetre els valors que caracteritzaven la concepció noucentista de l'esport. Els noucentistes valoraven l'esport com un element important d'educació i formació de la ciutadania; a continuació em permeto de reproduir un exemple que Eugeni d'Ors explicava sovint en els seus articles: «*El foot-ball és un joc saxó, governat per una disciplina estricta. Hi ha en ell dos bàndols, però dos bàndols que combaten segons regla; i dintre cada bàndol desapareixen els interessos de les persones a benefici dels interessos del comú. I per això el camp es divideix en dues parts, ben delimitades. I els combatents s'especifiquen en categories diverses: hi ha capitans, hi ha porters, hi ha jugadors d'altres oficis. Cadascú és òrgan d'una funció. Tot òrgan té el seu lloc dins l'economia general, el coneix, i sense rebel·lió, sense extralimitació, l'ocupa. I així l'harmonia del joc, i la seva gràcia, resulten de la submissió de les particulars agressions i defenses a un ritme general.*»

Per això el futbol podia comparar-se amb la societat. Cadascú ha de fer la seva feina: si el porter fa el que li correspon, i ho fan els defenses, els mitjos i els davanters, l'equip funciona; si no, per molt bons que siguin els jugadors, l'equip fracassa. I en la societat passa exactament el mateix: si cada ciutadà fa amb responsabilitat la feina que li escau, la societat funcionarà i tirarà endavant; altrament, es produeix un desgavell. Per això el lema *la feina ben feta* tan



**CURSET INFANTIL DEL CNB,**  
estiu de 1941  
Font: Arxiu família  
Gríful Ponsatí



**PROVA SOCIAL INFANTIL AL CNB,**  
Agost 1939.  
(R. Ponsatí la primera per la dreta)  
Font: Arxiu família  
Gríful Ponsatí

emprat per alguns partits dels nostres dies té una referència noucentista i no és pas casualitat que un dels eslògans utilitzats pels periodistes esportius de l'època noucentista fos *esport i ciutadania*.

L'oncle Nemesi era un ferm defensor de l'amateurisme, perquè creia que l'esport era un element d'autoformació dels qui el practicaven i que quan esdevenia professional perdia en bona part aquest component educatiu. No es tractava, en aquest cas, d'un amateurisme de costellada, ja que en Nemesi era molt rigorós i demanava als seus deixebles compromís i dedicació. I la Roser ha estat i és una fidel continuadora d'aquests valors; prova d'això és que en tots els esports que ha practicat hi ha esmerçat entusiasme, constància i dedicació, i tots els qui la coneixen donen fe del seu compromís. Fent una reflexió històrica, potser destacaria, per sobre de tots els altres esports que ha practicat, la natació, on va arribar a participar en diferents campionats nacionals i estatals, i on al cap dels anys i després d'haver practicat multitud d'esports i tenir una àmplia família (això sí, sense deixar de nedar mai) ha tornat a competir en categories de veterans, ha arribat a ser campiona d'Espanya

i fins i tot ha participat en uns jocs europeus a Turku, Finlàndia.

El segon aspecte que volia destacar és que, malgrat que l'ambient familiar era favorable a la pràctica esportiva, per la seva condició de dona ha hagut de dur a terme aquesta pràctica en un entorn no solament difícil, sinó sovint també hostil. Recordem que durant molts anys les dones podien competir



#### CAMPIONAT MASTER FRANÇA VICHI.

Agost 1991.

(R. Ponsatí la primera  
per l'esquerra)

Font: Arxiu família  
Griful Ponsatí

al Club Natació Barcelona, però no pas ser-ne sòcies, i, encara més, durant el franquisme la pràctica esportiva esdevé un veritable repte per a les dones. Esmentarem dos casos concrets que donen fe d'aquesta dificultat durant aquells anys foscos. L'atletisme femení, per recomanació de Pilar Primo de Rivera, responsable de l'arxiconeguda *Sección Femenina*, va estar prohibit a Espanya de l'any 1941 al 1960. Ja no parlem que no es promogué aquest esport entre les dones; és que, senzillament, estava prohibit. Potser en altres llocs de l'Estat aquesta prohibició no va tenir tanta repercussió ja que aquesta modalitat esportiva no era gaire practicada, però aquest no era el cas de Catalunya, on algunes entitats

com el Club Femení d'Esports o el Sícoris de Lleida havien fet una gran tasca en els anys de la República. L'altre exemple és una anècdota que la mateixa Roser em va explicar: al Club Natació Barcelona, quan veien una noia navegant al mateix patí que un home, li obrien expedient i la castigaven a quinze dies d'inhabilitació a les instal·lacions de l'entitat. I encara que no era una actitud generalitzada, alguns socis especialment coneguts per la seva filiació política estaven amants a denunciar qualsevol de les noies disposades a trencar la rígida moral nacionalcatòlica imperant. Aquests dos exemples poden donar una idea de l'entorn en què les dones esportistes havien de moure's.

#### PATÍ DE VELA AL PORT DE BARCELONA, estiu 1951

Font: Arxiu família  
Griful Ponsatí



Arribats en aquest punt, cal significar que Roser Ponsatí ha lluitat en els tres camps que el professor Xavier Pujades assenyalava com a fites per a les dones que han practicat esport a Catalunya i a Barcelona en concret: la lluita en la democratització, el lideratge en l'avantguarda i la defensa de la normalització pública en la igualtat de gènere. La Roser no solament va continuar practicant esports malgrat les diverses traves que va haver de superar, sinó que ha estat una ferma lluitadora pels drets esportius i civils de les dones. Convé recordar que va ser una de les principals impulsores que van posar fi a anys de discriminació al Club Natació Barcelona i que, gràcies a un referèndum que van guanyar, es va permetre que les dones fossin sòcies de ple dret en aquest club. Encara avui dia forma part de grups com el de Dones Actives, que lluiten pels drets i la plena participació de les dones, en particular de les dones grans de la nostra ciutat.



**FAMÍLIA GRÍFUL PONSATÍ A MONTGARRI, estiu 1968.**

(R. Ponsatí la primera per l'esquerra)  
Font: Arxiu família Gríful Ponsatí

L'últim aspecte que voldria remarcar en la trajectòria de la Roser és la seva concepció de l'esport com a element formatiu i d'integració social. Roser Ponsatí és mare de set fills (la pràctica esportiva en aquestes condicions ja té un valor extraordinari). Durant els anys seixanta i principis dels setanta, la pràctica esportiva de la Roser va estar fonamentalment orientada a les activitats que compartia amb els seus fills, bàsicament aquàtiques i de muntanya. Un exemple d'aquestes activitats és l'ascensió amb esquís des de Setcases a Ull de Ter, en ple hivern i amb tres fills de 8, 6 i 4 anys. De tota manera, el més destacat d'aquestes pràctiques no foren les ascensions ni els campionats en què participà, sinó els valors formatius que (i en això tots els seus fills hi estan d'acord) va saber transmetre'ls a través de la pràctica esportiva. Però la Roser no s'ha limitat a transmetre els valors formatius de l'esport únicament als seus fills i a la seva família (la qual cosa ja hauria estat una gran tasca), sinó que als llocs on ha treballat, com ara l'Escola Avillar Chavorros de Can Tunis (amb alumnes majoritàriament d'ètnia gitana) o l'Escola d'Educació Especial Castell de Sant Foix, sempre ha utilitzat l'esport com un element de formació del jovent.

Per tot plegat l'Institut Barcelona Esports de l'Ajuntament de Barcelona li fa lliurament del Premi Dona i Esport "Mireia Tapiador". Penso que amb aquest premi no fem altra cosa que retornar a la Roser una petita part de tot el que ha ofert d'una manera desinteressada a la nostra societat.

Amb tot el nostre agraïment a Roser Ponsatí per la tasca duta a terme al llarg de tota la seva vida.



**ROSER PONSATÍ I NÉTS AL CNB, gener 2005**

Font: Arxiu família Gríful Ponsatí

## BIBLIOGRAFIA:

DIVERSOS AUTORS. *Dona i esport*. Barcelona: Ajuntament de Barcelona, 1989.

DIVERSOS AUTORS. *Noucentisme i ciutat*. Barcelona: Centre de Cultura Contemporània de Barcelona i Electa, 1994.

D'ORS, EUGENI. *L'home que treballa i juga*. Vic: Eumo Editorial, 1988.

FALGAROILLE, ADOLFHE. *L'Espagne en République*. París: Pasquelle Editeurs, 1932.

PUJADES, XAVIER; SANTACANA, CARLES. *Història il·lustrada de l'esport a Catalunya, vol. 1 (1870-1931)*. Barcelona: Columna, 1994.

REAL MERCADAL, NEUS. *El Club Femení i d'Esports de Barcelona, plataforma d'acció cultural*. Barcelona: Publicacions de l'Abadia de Montserrat, 1998.

## NOTES

1. Eugeni d'Ors, *L'home que treballa i juga*, pàg. 42.



## Mireia Tapiador: alumna, col·laboradora i col·lega

Núria Puig

La vocació esportiva i acadèmica de Mireia Tapiador resta reflectida en una foto seva durant la celebració dels Jocs Olímpics de Barcelona. Passejava amb la seva família per la zona de l'anella olímpica de Montjuïc i, en arribar a l'INEFC, va demanar a la seva mare que li fes una foto perquè, li va dir, «*jo estudiaré aquí*». No ho va dubtar mai i va fer tot el que calia per superar les proves d'accés.



**MIREIA  
A LES PORTES  
DE L'INEFC,**  
Juliol de 1992  
Font: Arxiu família  
Tapiador López

Per part meva, vaig tenir la sort de conèixer la Mireia en tres situacions diferents: com a alumna, com a col·laboradora i com a col·lega. M'agradaria parlar una mica de cada una d'elles.

Com a alumna, la Mireia tenia els ulls oberts. Aquells ulls blaus encuriosits i desitjosos de veure més coses i de fer-les seves; uns ulls que no oblidaré. Li agradava aprendre i considerava el saber un privilegi, un camí per gaudir encara més de la vida, que tant li agradava. La recordo a classe parant atenció i amb mirades expressives que feien més fàcil la tasca docent. Per saber si una cosa havia quedat clara, només calia mirar-la.

Ho va aprofitar tot. Les classes, no cal dir-ho!, i també totes les activitats fetes a la institució: gimnastres, exhibicions de fi de curs, cursos d'estiu en els quals va treballar com a voluntària, sortides a l'estranger en el marc de diverses assignatures... Alguna cosa potser no li agradava, però crec que tenia la virtut de saber veure'n el costat positiu.

Acabada la carrera, inicià el doctorat ben aviat i va decidir quedar-se a l'INEFC. A poc a poc, el va anar fent seu en el sentit que va acceptar de col·laborar en diversos projectes institucionals i de recerca. De seguida vàrem descobrir la seva capacitat de relació i d'entendre els mecanismes de funcionament de la institució. Davant d'un embolic no es recreava en el malestar que generava, sinó que pensava quina sortida hi podia haver per desfer-lo. Tot plegat ens va fer veure els seus grans dots com a gestora en el sentit modern del terme: persona que harmonitza posicions, mediadora de conflictes, creadora de sinèrgies per assolir una fita... La vàrem tenir al nostre costat en l'organització del congrés COM&COM d'àmbit internacional i que resultà un gran èxit, com a becària en la línia de recerca sobre organitzacions de l'esport en el marc de la qual va concebre el plantejament de la seva tesi doctoral, coordinant els programes d'intercanvis entre universitats...



**EXHIBICIÓ  
DE GIMNÀSTICA  
A L'ESCOLA,**  
1990 (M. Tapiador  
en primer pla)  
Font: Arxiu família  
Tapiador López



**MIREIA AMB  
LA TESI DOCTORAL  
AL CENTRE D'ESTUDIS  
L'HOSPITALET,**

Febrer de 2005

Font: Arxiu família  
Tapiador López

I, per fi, va arribar l'ofertament de la Universitat de Vic. Primer per una assignatura durant un quadri-  
mestre i, des de setembre de 2004, a temps complet amb un pla docent molt ampli que responia a la seva  
doble vocació orientada a la gimnàstica artística i a les ciències socials. No va parar d'esmentar el seu  
agraïment envers la universitat que li va donar l'o-  
portunitat de desenvolupar una carrera acadèmica  
en el camp de les ciències de l'esport, cosa que era  
el somni de la seva vida. Quan va marxar de l'INEFC  
de Barcelona, ens va enviar una carta on ens dona-  
va les gràcies per tot el que li havíem ensenyat i ens  
feia saber el nou repte que havia acceptat. Hem des-  
cobert que moltes persones del centre li van con-  
tes-  
tar desitjant-li molta sort i agraint-li la companyia que ens havia fet els anys anteriors. I,  
des de Vic, anava donant notícies –sempre contenta, com era la seva manera de fer– i dema-  
nant consells si s'esqueia o passant informació de coses que havia descobert i que, pensa-  
va, ens podrien ser útils.

Com era d'esperar, es va entusiasmar amb el projecte *Taula de les dones i l'esport* i en va ser  
membre fundadora. Va mostrar el seu entusiasme en les reunions en què va participar, cosa  
que també resta reflectida en una carpeta que tenia amb la documentació repartida en  
aquestes reunions i amb noves idees que volia dur a les reunions següents. Malauradament,  
això no va ser possible. Un accident de carretera la nit de dilluns de Pasqua de 2005 va  
posar fi a la seva vida i a la del seu pare Serafín. Tenia 27 anys acabats de fer.

Mireia, gràcies per la teva mirada positiva i per tot el que ens vas donar.

**HOMENATGE  
DELS AMICS ALS PICS  
D'EUROPA,**

Estiu 2005

Font: Arxiu família  
Tapiador López



# Manifest de la Cursa de les Dones

*Elvira Altés*

És bo de constatar, veient la participació en aquesta Cursa de les Dones, que l'interès de les dones per l'esport és un fet innegable.

Les esportistes són presents en les 71 federacions catalanes; tenen la majoria de llicències en gimnàstica, taekwondo i voleibol; aconseguen resultats brillants en bàsquet, handbol, hoquei sobre herba i sobre patins, i, en l'esport d'alt rendiment, s'enduen el 75% dels bons resultats obtinguts en competicions internacionals. I no podia ser d'una altra manera si tenim en compte que a Catalunya l'atracció de les dones per l'esport té una llarga tradició. L'any 1909 (aviat farà un segle, doncs) l'Institut de Cultura i Biblioteca Popular per la Dona va implantar unes classes d'educació física i, el 1912, es va crear el Fémnia Natació Club, el primer centre esportiu de tot l'Estat, el qual organitzava curses i campionats de natació i regates de vela. En la dècada dels anys vint, la pràctica de l'excursionisme, de l'esquí, del tennis i el ciclisme era més freqüent del que ens podem imaginar, fins al punt que l'any 1928 es va fundar a Barcelona el Club Femení i d'Esports, un centre creat per afavorir la pràctica esportiva que aviat va comptar amb més de 1.500 associades. Una iniciativa que va donar molts fruits, ja que una bona part de les seves afiliades va participar i guanyar en campionats de natació, de llançament de javelina, d'atletisme o d'esquí, entre altres esports.

Enguany podem presumir de tenir un bon nombre de campiones en diferents especialitats: la set vegades campiona del món de trial, Laia Sanz; la medalla de plata de natació sincronitzada, Gemma Mengual; la selecció espanyola de hoquei sobre herba, que a més de fer una excel·lent actuació en el Mundial, va aconseguir que la seva capitana, Núria Camón, fos escollida com la millor jugadora del Mundial; l'equip femení del Reial Club Deportiu Espanyol, que ha guanyat la Lliga i la Copa de la Reina, i tantes d'altres que s'entrenen amb il·lusió i perseverança per aconseguir triomfar en la seva especialitat. Esportistes que serveixen d'exemple i estímulo per a moltes nenes que veuen en elles un model a seguir.

I si, en general, no en sabem més, d'aquestes campiones, o encara no ens sona prou el seu nom, és a causa de la poca visibilitat que els mitjans de comunicació atorguen a les dones esportistes. La presència femenina en una parcel·la que sembla encarnar i representar els valors que socialment s'adjudiquen a la masculinitat és un estereotip que continua gravitant sobre les mentalitats. No hi fa res que l'esport formi part de la vida quotidiana de moltes dones que omplen els centres esportius, que practiquen habitualment algun esport o fan exercici físic... Per a molts responsables dels mitjans de comunicació, l'esport practicat per dones encara no ha assolit la categoria d'informació important i, com a conseqüència, es poden permetre d'obviar-la o de dedicar-hi un petit espai al final de la pàgina. Tampoc, per més que busquem, no trobarem dones en els càrrecs directius del món de l'esport.

Tant se val, la realitat sempre guanya, i el que passa avui aquí és un testimoni de fins a quin punt la pràctica esportiva per a les dones incorpora nous valors que no estan regits només per la competició i pel rendiment. Factors com la salut, el benestar, l'estètica, el desig de contacte amb la natura, l'emoció, el risc i el plaer de sentir vibrar el propi cos semblen premis més que suficients perquè les dones continuïn apostant per la pràctica esportiva.

## **Moltes gràcies i bona cursa!**

\* Aquest manifest, que precedí la Cursa de les Dones, va ser llegit per la periodista Isabel Bosch el dia 29 d'octubre de 2006.

A young girl with her hair in a bun, wearing a white long-sleeved top and a long white skirt, is captured from behind on a tennis court. She is in the middle of a tennis swing, holding a racket. The court is green with white lines. In the background, there is a brick wall and a building with windows. The entire image has a semi-transparent purple overlay.

## **Les noies adolescents i l'activitat física**

# Gènere i activitat física: interessos, pràctiques esportives i imatge corporal en l'adolescència

*Clara López Crespo*

Quins motius expliquen la presència desigual de les dones en el terreny esportiu? Quines funcions i quins significats s'assignen a l'esport que puguin justificar les diferències entre l'esport femení i el masculí? Quin paper tenen els diversos mecanismes socials en relació amb la pràctica física i esportiva? Tot seguit tractarem de respondre aquestes qüestions i d'altres, per a la qual cosa revisarem el context que dona lloc als inicis de l'esport modern, i també els complexos processos que han condicionat fins avui tant la concepció històrica de l'esport basada en el gènere com la seva permanència. Amb la intenció de concretar i il·lustrar aquesta situació, revisarem, d'altra banda, alguns dels resultats d'un estudi recent fet amb població escolar espanyola, que encara mostren evidents comportaments de gènere en l'àmbit esportiu.

## Situant el problema

Les diverses manifestacions del fenomen esportiu palesen l'existència de múltiples realitats i diferències. Així, per exemple, tant la competència motriu com el nivell econòmic i cultural, l'edat, el gènere o, fins i tot, la situació geogràfica, esdevenen factors que caracteritzen substancialment les pràctiques esportives. Aquí ens centrarem en les diferències i desigualtats que, per raó del gènere, es donen en l'esport i que es manifesten, per exemple, en els interessos i les motivacions, en els índexs de participació, en les modalitats de pràctica física i esportiva o en la percepció de la competència motriu.

El cas és que la realitat esportiva és ben diferent per a dones i homes, sustentada, ja des dels seus orígens, en una consideració de l'esport marcada per una forta atribució de gènere masculí. A més, el sistema patriarcal, a través de diferents mecanismes i estructures socials, ha fet possible que aquesta visió esquemàtica i parcial de l'esport hagi estat transmesa fins al moment present, per bé que els estereotips i mites més barroers hagin estat superats o, si més no, suavitzats.

La diferent atribució de gènere que, encara avui, tenen la gran majoria de modalitats esportives, com també la diferent relació que dones i homes, noies i nois, estableixen amb el fenomen esportiu, ens ha de fer reflexionar, un cop més, sobre la qüestió.

Manifestacions tan diferents com ara l'esport espectacle i d'alt rendiment, d'una banda, i les pràctiques fisicoesportives que tenen a veure amb la recerca de la salut, el benestar o l'esbarjo, de l'altra, constitueixen en la nostra societat un àmbit d'interès creixent. El fenomen esportiu afecta en l'actualitat gairebé tots els àmbits de la nostra estructura social i política (economia, educació, mitjans de comunicació, consum, legislació, publicitat) i ha generat una autèntica indústria de l'esport. Malgrat que no hi ha cap argument que justifiqui l'exclusió, el silenciament o la falta de protagonisme femení, el cas és que ens trobem encara davant un àmbit que presenta fortes resistències a la plena incorporació de les dones com a esportistes, gestores, tècniques o directives.

Una primera anàlisi, des del punt de vista del gènere, de l'esport de masses i del tractament que se'n fa en els diferents mitjans de comunicació reflecteix un seguiment exhaustiu de

l'esport protagonitzat per homes i una limitadíssima atenció a algunes especialitats esportives practicades per dones. D'aquesta manera, es transmet una imatge de l'esport fonamentalment masculina (referida sobretot a esports d'equip com el futbol, sens dubte el de més seguiment, el bàsquet i d'altres com el ciclisme), amb l'excepció d'algunes especialitats esportives en les quals no es dona una atribució de gènere tan evident (tennis, atletisme o natació) o en què dita atribució és femenina (gimnàstica rítmica i artística, natació sincronitzada).

Centrant-nos en la qüestió que ens ocupa, l'activitat fisicoesportiva de les adolescents, hem de tenir en compte la influència que el fenomen esportiu de masses té en el sentit d'estimular i animar cap a una especialitat esportiva o una altra. Els seus protagonistes, els esportistes d'èxit, són tractats com a autèntics ídols i adoptats com a tals pels nois i noies, i esdevenen models socials amb els quals s'identifiquen i que cal emular. Atès que aquests models són personificats sempre per homes, les noies no tenen referents en els quals es puguin projectar, i només algunes aconseguiran de superar la barrera del gènere per a adoptar aquests models.

Evidentment, les diferències entre la pràctica esportiva duta a terme per dones i homes no es limiten a l'atenció que reben en els mitjans de comunicació, sinó que els successius estudis sobre la qüestió mostren altres aspectes diferenciadors, com ara uns índexs inferiors de pràctica física i esportiva (recreativa, escolar o d'alt rendiment) entre la població femenina, taxes més altes d'abandonament en les noies, interessos i motivacions condicionats per l'atribució de gènere que arrossegueu tant les capacitats físiques i les qualitats motrius com la mateixa pràctica fisicoesportiva, el diferent reconeixement social, els distints paràmetres de valoració de les esportistes i els esportistes, etc.

Tot això converteix l'esport en un comportament condicionat per la ideologia de gènere que es remunta, com hem indicat abans, al mateix origen de l'esport modern. Així, el context en el qual sorgeixen les primeres pràctiques esportives que podem relacionar més directament amb l'esport actual, són les institucions educatives masculines de l'alta societat britànica, les *public school*, que al llarg del segle XIX s'encarregaren de formar els fills (els nois) de la burgesia. En elles, les activitats esportives sorgeixen com a mitjà per a adquirir la *homenia* i desenvolupar la *virilitat* i el *coratge* i fomentar aquelles qualitats<sup>2</sup> que permetrien als seus estudiants, en el futur, governar i conduir convenientment les institucions i la societat britàniques (Barbero, 1993).

Així, l'esport sorgeix en realitat com un comportament de gènere, ja que s'identifica l'activitat esportiva pròpiament dita, els seus objectius, funcions i efectes amb el que és masculí o propi dels homes. Això explica, en bona part, tant els obstacles i les reticències a la participació de la dona en les activitats esportives, com la dificultat de les mateixes dones per a identificar-se amb els valors i els fins assignats a aquestes activitats.

L'absència de la dona en el món de l'esport també respon, però, a altres motius, com ara la consideració sobre la seva funció primordial: la reproducció (Castilla del Pino, 1985: pàg. 55), i les creences i prejudicis sobre la repercussió que l'activitat física pogués tenir sobre aquesta, les exigències estètiques respecte a la seva imatge, *maneres i bones formes* (Jeu, 1989), la valoració social del cos femení, la moral religiosa i, en fi, la pressió general exercida en el sentit d'adequar-se convenientment al model social dominant. En definitiva, tot això configura el rol i l'espai tradicional femení, el domèstic, el privat, el de l'atenció a la família (filles, fills, marit, persones grans i malalts), caracteritzat per l'afecte, els sentiments

i l'ètica de l'atenció envers els altres; un espai, en fi, en el qual l'arrelada identificació amb allò masculí, l'esport, té un encaix difícil.

## Gènere i activitat física i esportiva

L'anàlisi des d'una perspectiva de gènere implica, a banda de la descripció de la realitat fent visibles les situacions de desigualtat, l'anàlisi de les causes d'aquesta desigualtat i el seu context, de manera que permeti la identificació de les vies i les claus per tal de trobar-hi solució.

No costa d'entendre per què, en principi, les dones no van sentir com a propis els objectius i les funcions assignats a l'esport i, consegüentment, la pràctica esportiva per part de les dones no solament fos molt menor, sinó també, quan aquesta apareix, que tingués una naturalesa diferent: una pràctica esportiva més d'acord amb el seu rol social i amb la imatge femenina requerida per la societat.

Entre les creences populars han estat presents una sèrie de tòpics i mites en relació amb la activitat física i esportiva de les noies i les dones, com ara la por a la masculinització i als seus efectes sobre la capacitat reproductora i sobre la identitat sexual. En definitiva, els prejudicis s'han centrat en tres grans qüestions: la feminitat, la maternitat i la sexualitat.

Sens dubte, això també constitueix una font de conflictes i explica el que ja ha estat dit pel que fa al tipus d'activitat esportiva escollida majoritàriament per les noies: gimnàstica, aeròbic, dansa, etc. Activitats en consonància amb els valors femenins imperants respecte a l'estètica i la imatge corporal, i caracteritzades per l'absència de força, contacte físic, lluita o agressivitat, i per l'èmfasi posat en la coordinació, l'equilibri, la flexibilitat i el ritme, és a dir, exigències que no entren en conflicte amb els models dominants respecte a allò que és considerat femení o propi de les dones (Hargreaves, dins Barbero, Brom, Bourdieu i altres, 1993: pàg. 126).

El procés de socialització que les noies i els nois viuen des que neixen fa que, des del moment en què s'autoperceben com a pertanyents a l'un dels sexes, assumeixin i interioritzin els valors, les actituds, les conductes, els interessos, etc., que la societat els ensenya com a propis. De la mateixa manera, a causa del caràcter vinculant i exclouent de la concepció del gènere, senten com a aliè i àdhuc oposat el que és assignat o considerat com a propi de l'altre sexe. Efectivament, viure en una societat o una altra comporta aprendre, a través dels diferents entorns amb els quals ens relacionem, els codis que, sobre el gènere, són acceptats en dita societat.

No cal dir que la pràctica esportiva no en queda al marge, i primerament en el si familiar, i després a l'escola o a través dels mitjans de comunicació i, en fi, en la seva relació amb els altres i amb el món que els envolta, les nenes i els nens aprenen a identificar allò que els és propi, el que els correspon, i, en conseqüència, a escollir-ho (López, 2000).

CAMPANYA  
PUBLICITÀRIA DEL  
CONSELL CATALÀ  
DE L'ESPORT,  
2007



## Interessos, pràctiques esportives i imatge corporal en l'adolescència

Per tal d'il·lustrar la relació de les noies amb l'activitat físicoesportiva i alguns aspectes relacionats amb aquesta, tot seguit veurem un petit resum dels resultats d'un estudi<sup>3</sup> fet entre 2004 i 2005, que ens donaran una visió més perfilada de la situació actual.

L'estudi volia determinar, entre altres qüestions, els hàbits de pràctica d'activitat física, com també aspectes de la condició biològica i de la percepció del propi cos per part de noies i nois. Amb aquesta finalitat, es va aplicar un qüestionari, amb una fiabilitat test-retest de 0,81, a una mostra de 3.063 escolars d'entre 10 i 17 anys residents en sis províncies espanyoles. Prenent com a dada el conjunt de la població escolar, la mostra és representativa amb un marge d'error d'un ffl 2,5%, per a un nivell de confiança del 95,5%.

A manera de resum, recollim alguns dels resultats més rellevants:

### Sobre les pràctiques físicoesportives

Atès que la pràctica físicoesportiva presenta diferents realitats, l'estudi dels hàbits de pràctica d'activitat física aborda una doble perspectiva: la pràctica espontània i la planificada (considerant com a tal aquella que es duu a terme sota la supervisió d'un professional).

- Pel que fa a la freqüència de pràctica d'activitats de **caràcter espontani** (jocs i activitats de carrer), els resultats mostren l'existència d'un important percentatge de la població escolar que no fa cap activitat física (11,2%), que practica menys de dos cops a la setmana (8,3%) o que fa activitat física d'una manera esporàdica el cap de setmana (22,8%), configurant un gran percentatge de població (42,3%) de vida sedentària.

L'anàlisi en funció de la variable gènere posa de manifest que són més les noies que no fan «mai» activitat física espontània. Així, més del 55% de les alumnes enquestades no fan cap activitat física o en fan només el cap de setmana o amb una freqüència d'un sol cop a la setmana. Aquesta freqüència de pràctica és considerada pels especialistes com a «insuficient» per a l'obtenció dels beneficis orgànics que se'n deriven (Duncan i altres, 2004). **Això caracteritza significativament com a femenina la població inactiva.**

Taula 1: Freqüència de pràctica d'activitats físicoesportives de caràcter espontani i planificat

	Pràctica d'activitats de caràcter espontani	
	% noies	% nois
Mai	18	5
Només el cap de setmana	37	25
Més de dos dies a la setmana	45	70

Pràctica d'activitats planificades		
Mai	42,7	26,8



- Pel que fa a la freqüència de pràctica d'**activitat físicoesportiva planificada**, el percentatge de noies i nois que afirmen que no en fan «mai» puja al 34,5%. D'altra banda, la freqüència de pràctica disminueix d'una manera significativa a mesura que augmenta l'edat (per exemple, el percentatge dels qui no fan «mai» activitats planificades passa del 25,7% en el quart curs de primària al 48% en el quart curs d'ESO).

Si ens fixem en la variable gènere de la taula 1, es torna a evidenciar que el percentatge de noies (42,7%) que no fan «mai» activitats físicoesportives planificades és molt superior al dels nois (26,8%).

En la taula següent (taula 2), podem veure d'una manera clara les diferències que hi ha entre noies i nois en funció de la seva caracterització com a població activa (més de dos dies a la setmana de pràctica físicoesportiva) o passiva.

Taula 2: Percentatges de població escolar activa i sedentària

	Població escolar (10-17 anys)	
	% noies	% nois
Activa	45	70
Sedentària	55	30

## Els agrada l'activitat física, a les noies i als nois?

Els resultats permeten d'observar que a una majoria destacada de la població escolar «li agrada l'activitat física i en fa sempre que pot»; així, el 74,9% es mostra «força o totalment d'acord» amb aquesta afirmació.

Tanmateix, aquest interès per l'activitat física no es reflecteix a la pràctica, tant si es tracta d'activitats de caràcter espontani com si es tracta d'activitats planificades. Una explicació la podríem trobar en aquest 45,3% de la població escolar que assenyalava que està «força o totalment d'acord» amb l'afirmació «m'agrada l'activitat física, però en faig molt poca perquè he de dedicar el meu temps a l'estudi».

Un cop més hi ha diferències importants si efectuem l'anàlisi en funció del gènere. Així, mentre que el grau d'acord amb l'afirmació «m'agrada l'activitat física i en faig sempre que puc» és del 64,8% entre les noies, aquest percentatge augmenta fins al 83,7% entre els nois (sumant en tots dos casos les opcions de resposta «força» i «totalment» d'acord).

Taula 3: Diferències percentuals en l'interès mostrat envers l'activitat física

	«M'agrada l'activitat física i en faig sempre que puc»	
	% noies	% nois
Força o totalment d'acord	64,8	83,7

Kitepic Pictures presentant associació Film Council, Film Financierung Hamburg, en la part produïda de Bollywood, British Screen i en associació amb TeikooSK, The Works, Future Film Financing

# QUIERO SER COMO BECKHAM



Dirigida por Gurinder Chadha

PARVINDER NAGRA KEIRA KNIGHTLEY JONATHAN RHYS MEYERS ANUPAM KHER ARCHIE PANIARI SHAZNAI LEWIS FRANK HARPER y JULIET STEVENSON  
 Guió: Lizzy Reich. Cantant: Miley Cyrus. Música: Moby. Música de fons: Moby. Música de fons: Moby. Música de fons: Moby. Música de fons: Moby.  
 Produïda i distribuïda per: Kitepic Pictures. Distribuïda a Espanya: Kitepic Pictures. Distribuïda a Espanya: Kitepic Pictures. Distribuïda a Espanya: Kitepic Pictures.  
 Distribuïda a Espanya: Kitepic Pictures. Distribuïda a Espanya: Kitepic Pictures. Distribuïda a Espanya: Kitepic Pictures.

CARTELL  
 PEL·LÍCULA  
 "QUIERO SER COMO  
 BECKHAM",  
 2002

nois que consideren que pesen més del que els agradaria, per bé que els resultats relatius a la valoració biològica no confirmen que hi hagi realment un nombre més alt de noies que de nois amb sobrepès.

Si bé més de la meitat de les noies enquestades afirmen que els agrada l'activitat física i que en fan sempre que poden, els percentatges assenyalen diferències importants entre l'interès manifestat per les noies i els nois. És evident que si volem aconseguir que les noies s'identifiquin amb l'activitat física, aquesta els haurà de resultar atractiva i ajustar-se als seus gustos i interessos. Alhora, és responsabilitat de la societat i de les institucions modificar la imatge estereotipada de l'esport, per tal que gradualment les noies i els nois el percebin de la mateixa manera com una cosa pròpia.

## Imatge corporal

Entre els indicadors analitzats per a determinar el grau de satisfacció amb el propi cos, hi trobem els dos paràmetres antropomètrics més habituals: el pes i l'alçada. En tots dos casos, és més alt el percentatge de l'alumnat enquestat que mostra algun grau d'insatisfacció amb el propi cos que de satisfacció (el percentatge dels qui es mostren satisfets és del 41,9% pel que fa al seu pes i del 48,1% pel que fa a la seva alçada).

Les noies representen un percentatge menor de satisfacció respecte al seu pes (38,5%) que els nois (45%). Paral·lelament, hi ha un percentatge de noies significativament més alt que de

Taula 4: Resultats sobre el grau de satisfacció amb el propi cos: **imatge corporal**

	«Força o totalment d'acord»	
	% noies	% nois
En general, estic satisfet/a amb el meu pes actual	38,5	52
En general, estic satisfet/a amb el meu cos	58,3	76,2
En general, crec que el meu cos és atractiu	35,7	48,6

A més, es van plantejar altres qüestions relatives al grau de satisfacció en relació amb el propi cos, l'aspecte físic, etc. Alguns dels resultats mostren diferències importants entre noies i nois. Com podem observar en la taula 4, les dades corresponents a les alumnes reflecteixen uns percentatges significativament menors de satisfacció amb la pròpia imatge corporal. Sens dubte, la pressió social sobre l'estètica i la imatge femenina condiciona l'autopercepció i, consegüentment, l'acceptació corporal. Convé recordar la importància que una vivència adequada del propi cos té en la construcció de la imatge d'un mateix i la seva correlació amb l'autoestima i el concepte sobre si mateix, aspectes en els quals, tenint en compte els resultats, un percentatge elevat de noies tenen encara un *handicap* important.

## Reflexió final

Malgrat que en els països desenvolupats tant les noies com els nois, les dones i els homes, disposen cada vegada de més possibilitats per a fer esport (ofertes de tota mena, més i millors instal·lacions esportives, professorat especialitzat, etc.), ens trobem que la realitat i les estadístiques continuen oferint una imatge de l'esport i de la pràctica d'activitat física o esportiva amb un evident perfil de gènere. És a dir, la tria i les pràctiques físicoesportives que fan les dones i els homes reproduïen, majoritàriament, els models dominants, ja que són el resultat de diferents processos d'aprenentatge en relació amb el gènere (López, 2000).

Atès que les persones estan submergides des que neixen en una societat patriarcal amb unes creences sobre el gènere clarament definides, ens hem de qüestionar encara la situació actual: Existeix un esport femení, de naturalesa diferent, escollit lliurement per les noies i les dones perquè s'ajusta als seus gustos i les seves necessitats? (és a dir, aquell més compatible amb el model femení socialment acceptat). O, per contra, és la pràctica esportiva femenina actual tan sols el reflex del procés de condicionament viscut? Si és així, en la mesura que la societat evolucioni cap a una visió més lliure i igualitària de les persones, les pràctiques esportives acabaran desenvolupant-se d'una manera també més lliure i plural, cosa que, d'altra banda, succeirà tant en l'esport femení como en el masculí.

Així, el que actualment ja passa amb les esportistes i els esportistes que superen les barres del gènere i són els protagonistes d'una pràctica minoritària i, de vegades, excepcional d'esports «atípics», acabaria sent, en aquesta societat amb models més lliures, una realitat generalitzada.

La presència femenina creixent en l'àmbit esportiu i la millora constant de les marques i els rècords aconseguits per dones, ha permès de desterrar alguns dels tòpics i prejudicis més arrelats. Amb tot, per bé que s'hagi avançat en certs aspectes, encara som lluny de la transformació que suposa una construcció de l'esport lliure dels clixés del gènere i de la seva jerarquització.

Cal continuar donant suport a iniciatives, treballs de recerca i accions positives encaminades a trencar la inèrcia social i que ajudin a qüestionar la realitat que reflecteixen les estadístiques. No hem d'acceptar com a «natural» el fet que les noies facin menys esport, limitin la seva tria a un nombre reduït de pràctiques, es percebin a si mateixes poc competents des d'un punt de vista motriu o tinguin d'elles mateixes una imatge corporal negativa.

Avui l'activitat física i esportiva és considerada un instrument molt valuós per al manteniment de la salut i la qualitat de vida, per al desenvolupament de qualitats personals com ara l'autosuperació, la disciplina o el esforç, i amb un paper important en la millora de l'autoestima i l'autoimatge, per la qual cosa cal continuar treballant perquè les noies i les dones puguin participar, independentment del model d'esport escollit, en condicions d'igualtat i gaudir així dels seus efectes.

## BIBLIOGRAFIA:

- BARBERO, BROM, BOURDIEU i altres (1993): *Materiales de sociología del deporte*. Madrid. Alianza
- CABAÑAS, R., i MARTÍNEZ, P. (2004): «Análisis de la motivación de las mujeres para la práctica de actividades físicas según la edad», dins *Revista digital efesports*, núm. 72
- CASTILLA DEL PINO, C. (1985): *Cuatro ensayos sobre la mujer*. Madrid. Alianza
- DIVERSOS AUTORS (1996): *La función del deporte en la sociedad*. Madrid. Ministeri d'Educació i Cultura. Consell Superior d'Esports
- DUNCAN, M., AL-NAKEEB, Y., i JONES, M. V. (2004): «Body image and physical activity in British secondary school children», dins *European Physical Education Review*, vol. 10, núm. 3 (2004). Pàg. 243-260
- DURAN, A. (1986): *La jornada interminable*. Icaria. Barcelona
- GARCÍA, PUIG i LAGARDERA (1998): *Sociología del deporte*. Madrid. Alianza
- HERNÁNDEZ ÁLVAREZ, J. L., i altres (2005): Projecte R+D BSO2002-00502: «*La evaluación de capacidades motrices, formación de conceptos y valores y actitudes de los escolares españoles y su repercusión para la elaboración de programas sociales y educativos*». Entitat finança-dora: Ministeri de Ciència i Tecnologia (convocatòria corresponent al trienni 2000-2003). Memòria de recerca pendent d'edició
- JEU, B. (1989): *Análisis del deporte*. Bellaterra, Barcelona
- LÓPEZ, C. (1998): «Desarrollo personal y coeducación física», dins *ÉLIDE, Didáctica de la Educación Física*, núm. 1. Anaya. Madrid. Pàg. 73-79
- LÓPEZ, C. (2000): «La cuestión del género en los valores asociados al deporte», dins *Tàn-dem*, núm. 2. Graó. Barcelona, pàg. 39-50
- SCRATON, S. (1995): *Educación física de las niñas: un enfoque feminista*. Madrid. Morata
- VÁZQUEZ, B. (1993): *Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas*. Madrid. Instituto de la Mujer. Ministeri d'Afers Socials

# L'esport: factor de prevenció de conductes de risc en la noia adolescent

Mariona Corbella Virós

Aquest article recull els beneficis que la pràctica d'exercici físic i d'esport pot aportar a la noia adolescent pel que fa a la prevenció de trastorns psicològics i conductes de risc. Es parteix del repàs dels trets característics de l'adolescència, dels factors de risc i dels factors protectors en relació amb la probabilitat d'instaurar comportaments que posin en perill la salut de l'adolescent. Es fa també esment dels riscos que l'exercici físic o l'esport poden comportar si no es té cura en la manera com es dirigeix i supervisa aquesta pràctica. I, finalment, s'apunten alguns aspectes que els pares i els tècnics esportius han de tenir en compte per tal que l'activitat esportiva resulti realment preventiva.

## 1. Adolescència

L'adolescència és l'etapa de **transició entre la infantesa i la vida adulta**. Durant aquest període, el noi o la noia experimenta tota una sèrie de **canvis tant a nivell corporal com a nivell intel·lectual i afectiu**. Adaptar-se a aquests canvis i formar-se una nova identitat suposa un **repte** per a l'adolescent i sovint també per als qui l'envolten.

Els canvis generen **confusió i inseguretat**, i precisament això provoca necessitat de referents clars, de models i de pautes d'actuació. En aquest sentit, durant l'adolescència, els pares deixen de ser els referents. La **necessitat de dependència es transfereix al grup d'iguals** i, en concret, al cercle d'amistats de l'adolescent. És important vestir com els amics, escoltar la mateixa música que ells, freqüentar els mateixos llocs... Malgrat això, i per bé que les relacions pares-adolescent aparentin una altra cosa, els estudis determinen que la família continua ocupant el primer lloc pel que fa a afecte i suport en les situacions difícils.

Paradoxalment, doncs, aquest procés d'individualització passa per una fase inicial en la qual l'adolescent se sent més segur si pertany a una col·lectivitat que cercant el seu propi jo. És important, doncs, dir el que diuen els companys i fer el que ells fan.

A causa dels canvis socials produïts en les darreres dècades, **el període de l'adolescència s'ha allargat**. S'inicia de manera més precoç i finalitza més tard que en les generacions que han precedit els adolescents d'avui en dia. Coleman i Henry parlaven, l'any 1999, de preadolescència en nens i nenes de 9/10 anys i apuntaven que molts nois i noies mantenien trets adolescents fins passats els 21/22 anys.

L'accés precoç i indiscriminat a tota mena d'informació; la manca de referents clars; els estils educatius massa permissius, sobreprotectors o *compensatoris* del poc temps que els pares poden dedicar als fills; el retard en l'assumpció de responsabilitats i en l'entrada al

**SORTIDA  
EN BICICLETA  
DE L'ÀEC, SECCIÓ  
JUVENIL.**

2006

Font: Arxiu Agrupació  
Excursionista  
de Catalunya



món laboral... Tot plegat fa que l'adolescència ja no sigui una etapa curta de pas, relativament fàcil de superar.

L'adolescent, en la seva tasca d'anar-se formant una nova identitat i de superar aquest llarg repte que suposa actualment el pas de la infantesa a l'edat adulta, prova noves maneres de fer, intenta de transgredir els límits que fins al moment tenia establerts, necessita descobrir noves sensacions...; en definitiva, **comença a explorar tot allò que associa al món dels adults o que fins al moment desconeixia.**

Per satisfer aquest afany de provar coses noves i de sentir-se *gran*, sovint l'adolescent comença a tenir contacte amb el que anomenem **conductes de risc.**

## Conductes de risc i noia adolescent

Es consideren conductes de risc tots aquells comportaments que poden generar **conseqüències negatives i que posen en perill la salut física i/o mental** de l'individu o del grup. Són conductes de risc el consum de tabac, d'alcohol o d'altres tipus de drogues, les pràctiques sexuals de risc, els trastorns alimentaris, l'addicció a noves tecnologies, els maltractaments...

Les diferències entre el perfil psicològic dels nois i el de les noies fa que uns i altres es comportin d'una manera diferent pel que fa a conductes de risc i també en relació amb les seves preferències quant a pràctica d'activitats esportives. Hernan i altres autors estudiaren, l'any 2004, la influència del perfil psicològic d'uns i altres en el desenvolupament de trastorns psicològics i de conductes de risc, i arribaren a les conclusions següents:

- Hi ha una major incidència de **trastorns psicossomàtics** en les noies.
- Es dona una més gran **distorsió de la imatge corporal** en les noies i, per tant, hi ha moltes més noies afectades de **trastorns alimentaris** que nois.
- **El consum de tabac** és més elevat també entre les noies.
- Similar freqüència de **consum d'alcohol** entre nois i noies (normalment, el cap de setmana), tot i que els nois en consumeixen en més quantitat.
- Les noies manifesten rebutjar les **drogues il·legals** en molts més casos que els nois, llevat del cas d'algunes pastilles que s'administren per via oral (pastilles d'èxtasi, tranquil·litzants).
- En general, les noies fan menys exercici físic que els nois. Practiquen molt menys **esport reglat** que els nois, però, en canvi, participen més que els nois en **activitats dirigides** (aeròbic, *steps* o graons, tonificació...).

Al marge de les diferències que es poden trobar en funció del perfil psicològic dels nois i de les noies, hi ha altres factors que incideixen en la probabilitat que un individu instauri o no conductes de risc: són els anomenats **factors de risc.**

## Factors de risc

Els factors de risc són aquells fets o circumstàncies que **afavoreixen el desenvolupament de trastorns o conductes de risc.** La presència d'aquests factors fa que la persona sigui més vulnerable a les influències de l'entorn i tingui més propensió a desenvolupar comportaments malsans.

Aquests factors poden provenir de diferents àmbits: individuals, grupals, familiars, escolars o socials.

Com a factors de risc **individuals**, podríem esmentar els problemes de conducta precoços i persistents, com també els comportaments antisocials (factors endògens). Quant a factors **grupals**, sobretot parlem del rebuig del grup d'iguals i de l'aïllament des dels primers anys d'escolarització. Amb relació a la incidència d'aspectes **familiars**, esdevenen factors de risc la presència de conflicte familiar, la baixa vinculació afectiva amb la família, l'existència d'un estil educatiu inconsistent i la poca supervisió per part dels pares. A l'escola, la baixa implicació en les tasques escolars i el fracàs escolar suposen factors de risc importants, i, finalment, un **entorn social** molt desfavorit també pot ser un factor que incrementi la probabilitat que l'adolescent desenvolupi conductes de risc.

De la mateixa manera que els psicòlegs, a través de l'estudi de les variables que influeixen en el fet que algú instauri conductes de risc, han determinat els factors que les afavoreixen, també han trobat una sèrie de factors que exerceixen un efecte contrari. Són els anomenats **factors protectors**.

## Factors protectors

Els factors protectors són aquells que disminueixen la probabilitat de desenvolupar diferents trastorns o conductes de risc. Es tracta de **recursos personals** (habilitats, capacitats, actituds...) que permeten d'afrontar la vida i les situacions difícils d'una manera sana i adaptativa.

Catalano i altres autors, en un article publicat l'any 1992, consideren els següents factors protectors: les habilitats socials, l'autoestima i la seguretat en un mateix, l'autonomia, la tolerància a la frustració, la capacitat crítica i de prendre decisions, l'acceptació de la diversitat i les diferències, el sentit de la responsabilitat, les habilitats per a la resolució de conflictes, la diversificació d'interessos, un estil educatiu consistent, la presència de vincles forts amb una institució socialitzant...

En aquest sentit, **l'exercici físic i l'esport poden contribuir a reforçar tots aquests recursos personals**, sempre i quan l'activitat estigui ben planificada i dirigida d'acord amb uns criteris de prevenció. **No cal esperar a tenir indicis de conductes de risc per fer prevenció**, ben al contrari. Com més aviat es potenciïn els factors protectors i s'intenti de reduir els factors de risc, més disminuirà la probabilitat que durant l'adolescència s'adoptin comportaments perillosos.

## El potencial preventiu de l'esport

L'exercici físic i l'esport, per les seves **característiques** (component lúdic, de relació amb el propi cos, de contacte amb el grup d'iguals, activitat d'oci i de diversió...), pot resultar



VIA FERRADA  
A OLIANA,  
2005

Font: Arxiu Agrupació  
Excursionista  
de Catalunya

ideal per fer prevenció. A més, en les sessions d'entrenament esportiu o de pràctica d'exercici físic **es reproduïxen, a petita escala, els mateixos conflictes i circumstàncies amb què un es pot trobar al llarg de la vida**. Victòria i derrota, competició i cooperació, treball individual i treball en equip, autoritat i creativitat, esforç i relaxació, encerts i errors, observació i participació... representen situacions en què cal posar en joc totes les habilitats, capacitats i actituds de les quals hem parlat i que poden exercir com a factors de protecció davant les conductes de risc.

## Algunes consideracions perquè l'esport resulti preventiu

Acabem de ressaltar el potencial preventiu de l'esport per les seves característiques i per tots els recursos personals que permet de desenvolupar. Cal ser també molt conscients, però, que l'esport en ell mateix no és una eina preventiva. Ho pot ser si les circumstàncies en què es practica són les adequades i les persones que hi intervenen ho fan intentant d'equilibrar els factors de risc i els factors protectors.

L'ús inadequat de l'exercici físic o l'exercici físic mal dirigit poden incrementar els factors de risc i fins i tot deteriorar els factors protectors.

## Els riscos de l'esport

El Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, en una guia editada el 2004 on proposava actuacions preventives en l'adolescència per a l'atenció primària de salut, apuntava alguns dels perills de la pràctica esportiva:

- **L'excés d'exercici físic** com a sistema de consum de calories i de reducció del teixit adipós corporal (trastorn alimentari) o l'intent desmesurat de millora del rendiment esportiu poden comportar seriosos riscos per a la salut dels qui n'abusen.
- D'altra banda, l'afany d'alguns joves per **guanyar massa muscular** a través de les activitats de condicionament físic (peses, treball amb màquines de musculació) els porta a **consumir substàncies hiperproteïques i anabolitzants** (pastilles, batuts, preparats en pols soluble...). Aquest tipus de substàncies que s'administren sense cap mena de control farmacèutic ni mèdic, no són gens recomanables. A més, el seu consum obre la porta al consum d'altres substàncies tòxiques o addictives.
- **La pressió o l'exigència** d'un nivell per sobre del que el practicant pot donar, provoca angoixa i desinterès.

A aquests riscos se n'hi podrien afegir d'altres més lligats a les relacions que es poden establir en un grup de nois i noies que practiquen esport junts, com ara el **rebuig del grup d'iguals**, l'**aïllament**, la **discriminació** o la **no-acceptació** dels *menys hàbils*.

Per tal d'evitar aquests riscos, caldrà la intervenció dels tècnics esportius (mestres i professorat d'educació física, monitors, entrenadors...) i el suport i la supervisió dels pares.

El fet que els nois i noies creixin en responsabilitat, aprenguin a tolerar les frustracions, acceptin les diferències, tinguin una autoestima adequada, etc., va molt lligat al tipus d'intervencions que tant els pares com els professionals de l'esport propiciïn, començant per ajudar a fer una bona tria de l'activitat que la noia es disposi a practicar.



## Característiques de la noia i tipus d'exercici físic o d'esport

És important ajustar el tipus d'exercici físic o d'esport a les característiques de la noia per tal que aquesta estigui en disposició d'obtenir-ne els màxims beneficis. Caldrà tenir en compte les seves característiques i capacitats físiques, les seves habilitats i destreses, els seus interessos i motivacions, el seu cercle d'amistats, i el seu estat psicològic i emocional. Pel que fa a l'activitat que es practicarà, s'haurà de valorar la conveniència que es tracti d'un esport reglat o d'un altre tipus d'exercici físic, que l'activitat sigui individual o d'equip, que hi hagi contacte o no, el nivell d'exigència (competició o no), la resta de companys i companyes del grup i altres aspectes més logístics (horaris, proximitat de la instal·lació i possibilitats d'autonomia de desplaçament, equip necessari...).

En aquest procés de selecció els pares hi poden tenir un paper important, però les seves possibilitats d'acció no es limiten tan sols al moment de la tria.



ARRIBADA  
DE LA BIATLÓ  
6 de juny 2007  
Font: Arxiu Institut  
Barcelona Esports

## El paper dels pares

Els pares poden contribuir a fer que s'estableixin **vincles afectius positius** entre ells i els seus fills (en aquest sentit, són de gran ajut les activitats esportives en el **temps d'oci familiar**: excursions, caminades, passejades amb bicicleta, pràctica d'esports a la natura...). És important que s'impliquin en la vida dels seus fills i que **supervisin i segueixin de prop les activitats en les quals participen**. Els pares també poden exercir d'impulsors per fer participar els fills en **activitats socialitzadores**. I, a més, la seva influència com a **model d'adults actius** pot ajudar al fet que els seus fills instaurin hàbits saludables en el futur (J. R. Fernández Hermida, 2002).

## El paper del tècnic esportiu (mestre, professor, monitor, entrenador...)

Els professionals de l'activitat física i l'esport poden esdevenir una peça clau en tot l'engrenatge de prevenció que envolta la nena o la noia. La cura que tinguin en la selecció d'**activitats** i la **metodologia** que emprin, la **manera d'interactuar** amb les esportistes, els **recursos** que facin servir per resoldre els conflictes que puguin sorgir, el **model d'hàbits** que transmetin, la seva **capacitat d'observació** i d'**escolta activa**, la seva habilitat per reforçar en cadascú allò que més necessiti, l'ús que facin de la seva proximitat... tot això contribuirà al reforçament dels factors protectors i a la detecció precoç d'indis de conductes de risc.

## BIBLIOGRAFIA:

ÀMBITS-ESPORT I DEPARTAMENT DE SALUT DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA. **Prevenió i esport. Guia didàctica de prevenció per a professionals de l'esport.** Barcelona, 2004.

CATALANO, R. F., I ALTRES. «Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood». *Psychological Bulletin*, vol. 112, núm. 1, pàg. 64-105. American Psychological Association, 1992.

COLEMAN, J. C., I HENDRY, L. B. **The Nature of Adolescence.** Londres: Routledge, 1999.

DEPARTAMENT DE SALUT DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA. **Actuacions preventives a l'adolescència. Guia per a l'atenció primària de salut.** Direcció General de Salut Pública. Barcelona, 2004.

HERNAN, M., I ALTRES. **La salud de los jóvenes.** *Gaceta sanitaria*, vol. 18, suplement 1. Barcelona, 2004.

## NOTES

1. El gènere fa referència a allò que la societat i la cultura atribueixen a cada sexe, allò que com a construcció social es designa masculí i femení. El gènere és, per tant, quelcom après i cultural; una de les seves conseqüències més greus és l'encasellament i l'empobriment del desenvolupament de les persones. Entès d'aquesta manera, el gènere és, en realitat, una «camisa de força» que, en un sentit o en un altre, oprimeix i limita dones i homes.
2. «El individuo ideal debía ser valeroso, física y psíquicamente tenaz, independiente y con una gran sangre fría. El deporte debía estimular la iniciativa, la confianza en sí mismo, la lealtad y la obediencia», dins Diversos autors (1996): *La función del deporte...*, pàg. 130.
3. Projecte R+D BSO2002-00502: «La evaluación de capacidades motrices, formación de conceptos y valores y actitudes de los escolares españoles y su repercusión para la elaboración de programas sociales y educativos», dirigit per Hernández Álvarez, J. L. (2005).

Aquesta publicació s'emmarca  
en la celebració de la  
**Setmana Esportiva  
de les Dones 2007**

Col·labora:



Organitza:

