

Sumant,
creant,
liderant.



DONES I ESPORT

Quadern octubre 2023

Ajuntament de
Barcelona





DAVID ESCUDÉ

Regidor d'Esports. Ajuntament de Barcelona

L'any 2006 l'Institut Barcelona Esports (IBE) va crear els Premis Dona i Esport amb l'objectiu de reconèixer la trajectòria de les dones esportistes o promotores de l'esport i amb motiu de la seva activitat personal i professional a la ciutat de Barcelona. Enguany, aquests guardons ja sumen 16 edicions i durant aquests anys s'han convertit no només en una eina per donar reconeixement i visibilitat a la dona en el món de l'esport, sinó també en un dels grans esdeveniments de ciutat.

En els darrers anys hem estat testimonis d'un augment sense precedents de la visibilitat, participació i assoliment de fites en l'àmbit esportiu per part de les dones. Aquest fenomen ha desafiat estereotips i prejudicis fortament arrelats en la nostra societat i ha obert noves oportunitats per a dones de totes les edats i en diverses disciplines esportives, especialment en les dominades tradicionalment per homes.

Precisament, amb l'objectiu d'avançar en la igualtat de gènere en la pràctica esportiva i de promoure l'esport femení entre les entitats de la ciutat, aquest 2023 l'IBE ha augmentat un 31% l'import de les línies de finançament dirigides a projectes de suport a l'esport femení i a l'esport federat femení, arribant a un total de 35 iniciatives.

Conscients de tot el que s'ha aconseguit, però també de tot el que queda per fer i per consolidar, des de l'IBE volem continuar sent agents del canvi i garants de l'equitat de gènere. En aquest sentit, seguim treballant amb les entitats esportives per tenir equipaments amb perspectiva de gènere i lliures de violències sexuals. Volem i impulsem equipaments on el personal sigui paritari, els espais estiguin dissenyats per a tota la ciutadania, l'oferta d'activitats i el tracte siguin inclusius i on s'implementi el protocol per prevenir violències sexuals, masclistes i LGTBI-fòbiques que ha posat en marxa l'IBE.

Sabedors de la importància de comptar amb referents femenines des de la infància i amb l'objectiu d'encoratjar els i les joves, l'IBE impulsarà aquest nou curs escolar 2023-2024 un cicle de xerrades per a centres educatius de secundària per reflexionar sobre el paper de la dona en l'àmbit esportiu i promoure entre el jovent l'esport amb perspectiva de gènere.

Perquè només promovent la igualtat de gènere podrem inspirar les noves generacions femenines a perseguir les seves fites i a canviar la percepció del que és possible en l'esport. Junts i juntes podrem superar barreres i obrir noves oportunitats, independentment del gènere.

Informació de l'Institut Barcelona Esports

Últimes notícies

SERVEI D'ACOLLIDA D'INFANTS DE LA CURSA DE LA MERCÈ BIMBO GLOBAL RACE

El servei d'acollida per a infants posat en marxa per a la Cursa de la Mercè Bimbo Global Race, celebrada el 17 de setembre, ha estat tot un èxit. En total, s'hi van atendre catorze nens i nenes, d'entre 3 i 11 anys, que van gaudir de jocs i activitats mentre la seva família participava en la popular cursa de la festa major.

La iniciativa forma part de les 52 accions que componen la mesura de govern "Esport i gènere" de l'Ajuntament de Barcelona, la qual té com a objectiu promoure i fomentar la igualtat de gènere en l'esport a Barcelona.



MÉS SUPORT A L'ESPORT FEDERAT FEMENÍ

Com cada any, l'Ajuntament de Barcelona ha tornat a impulsar la igualtat de gènere en l'esport federat femení mitjançant la **convocatòria general de subvencions per a projectes, activitats i serveis de districte i de ciutat**. Amb la convocatòria resolta i 35 projectes presentats, enguany s'ha augmentat el pressupost en un 31% respecte el 2022, el que suposa un total de 217.500 euros per portar a terme les iniciatives.



Properes accions

MARES, ALUMNES I MESTRES, JUNTES EN LA CURSA DE LA DONA

La propera edició de la Cursa de la Dona es celebrarà el 12 de novembre. Des de fa anys, l'Institut Barcelona Esports subvenciona, a través del programa Mares Escoles, 600 dorsals per a mares, alumnes i mestres amb l'objectiu de promoure l'esport femení i tots els beneficis que se'n deriven de forma intergeneracional. A més, aquesta iniciativa, on també hi col·laboren alguns centres educatius i AFAs, té especialment la voluntat de fomentar la pràctica de l'esport entre les dones amb càrrega de cura i les alumnes en edat adolescent, dos moments clau d'abandonament de l'activitat física.



XERRADES EN INSTITUTS SOBRE REFERENTS DE L'ESPORT FEMENÍ

En el marc del programa municipal d'esport en edat escolar, Escola Esport Ciutat, l'Institut Barcelona Esports impulsa, per al curs 2023-2024, 21 xerrades amb el tema "**Quines són les teves referents femenines en l'esport?**", per als centres educatius de secundària de la ciutat.

Organitzades pel Gabinet d'Equitat de Gènere de l'Institut Barcelona Esports, en col·laboració amb l'Associació de Dones en l'Esport Professional (Asociación de Mujeres en el Deporte Profesional), les xerrades cerquen generar reflexions i debats entre l'alumnat sobre la igualtat en l'esport, l'abandonament de l'activitat física en l'adolescència i les dones referents en l'esport.

Formació

COM PREVENIR LES VIOLÈNCIES MASCLISTES A L'ESPORT?

L'Oficina de l'Esport i el Gabinet d'Equitat de Gènere de l'Institut Barcelona Esports segueixen promovent el cicle de formacions sobre gènere per a entitats i equipaments esportius. L'última d'aquest 2023, "**Com prevenir les violències masclistes a l'esport?**", se celebrarà el 23 de novembre de 18.00 a 20.00 hores.

Per inscriure-s'hi, cal enviar un correu a:
assessoramentesportiu@bcn.cat



Altres experiències, informació i bones pràctiques

LA VELA, UN ESPORT PER A LES DONES?

L'estudi "Les dones a l'esport de la vela", publicat per la Federació Catalana de la Vela, reflecteix que la vela és un esport que disposa de totes les condicions per ser igualitari i paritari, però que continuen existint barreres que dificulten l'accés a les esportistes femenines.

Les conclusions d'aquest estudi indiquen que, entre altres:

- Existeix una desproporció entre els homes i les dones que practiquen aquest esport.
- Com més es professionalitza la pràctica esportiva, més s'evidencien les desigualtats de gènere.
- Les assumpcions i els estereotips de gènere dificulten la igualtat d'oportunitats.
- Les dones navegants se senten infravalorades.

Després de l'estudi, la Federació Catalana de Vela va posar en marxa la campanya "Puja a bord de la igualtat", per donar resposta a tots els col·lectius de la vela catalana en matèria d'igualtat de gènere.



NOVA SECCIÓ AL WEB DEL COPLEFC DEDICADA ALS TEMES DE GÈNERE

El Col·legi de Professionals de l'Activitat Física i l'Esport de Catalunya (COPLEFC) fa un pas endavant en matèria d'igualtat de gènere afegint un nou apartat al seu web per donar cabuda a informacions, documentació i novetats d'interès sobre el tema, especialment les que es generin des del col·lectiu professional o d'altres que puguin ser de referència per a la participació del COPLEFC.

LA VIOLÈNCIA SEXUAL A L'ESPORT. DE QUÈ PARLEM?

Saps quin és el perfil d'una persona agressora? Quines són les principals actuacions que poden fer les entitats esportives? Recomanem el [vídeo il·lustratiu i explicatiu](#) creat per l'Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya per tal d'orientar les entitats esportives en la prevenció i detecció de les violències sexuals a l'esport.



L'exercici físic en la prevenció del càncer



Hi ha una clara evidència científica de la incidència positiva de l'exercici físic en la prevenció del càncer.

L'EXERCICI FÍSIC O L'ESPORT POT AJUDAR A PREVENIR EL CÀNCER?

Segons estudis experts en oncologia, la resposta és absolutament sí.

No només actua com a mesura preventiva per a la societat en general, sinó que, a més, en les pacients oncològiques, disminueix el risc de progressió de la malaltia, reforça el tractament i millora el funcionament físic i psicosocial d'aquestes, per tant, l'exercici físic és factible, segur i efectiu independentment de la fase de la malaltia en la qual es trobi, sempre que estigui adequat a la pacient.

Per donar suport i aplicar aquesta evidència científica, el 2017 la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM), societat científica constituïda per més de tres mil professionals de l'àmbit de l'oncologia, va crear un grup de treball amb l'objectiu de generar evidència dels beneficis de l'exercici físic per transmetre'ls de manera senzilla tant al personal mèdic oncològic com a la població, pacients i supervivents de càncer.

L'EXERCICI FÍSIC PROTEGEIX DAVANT ELS PRINCIPALS TIPUS DE CÀNCER EN LA DONA

Segons l'informe publicat per la SEOM, "Les xifres del càncer a Espanya 2023", 120.000 dones patiran algun tipus de càncer durant aquest període. També s'estima que el risc de patir càncer de mama al llarg de la vida és, aproximadament, d'una de cada vuit dones.

Hi ha molts estudis que demostren que l'exercici físic protegeix davant diferents tipus de càncer en la dona, com ara el càncer de còlon, càncer de

mama i ginecològic, o el càncer de pulmó, entre altres.

Com a exemple, les dones que fan una vida sedentària tenen un 71% més de risc de desenvolupar càncer de mama que les que compleixen les recomanacions internacionals d'educació física. Així ho ha posat de manifest un estudi epidemiològic del grup GEICAM de recerca en càncer de mama, els resultats del qual es van publicar a la revista Gynecologic Oncology.

S'estima que el 13,8% dels casos de càncer de mama es podrien evitar si les dones inactives deixessin de ser-ho. Si a més li suméssim hàbits saludables com una millor nutrició, control de substàncies tòxiques i gestió emocional i de l'estrès, aquest percentatge podria ser molt més gran, i no sols en càncer de mama.

QUIN TIPUS D'EXERCICI ÉS ACONSELLABLE FER I QUANT TEMPS HAIG DE PRACTICAR-HO?

Les noves directrius de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomanen almenys fer de 150 a 300 minuts per setmana d'activitat física aeròbica d'intensitat moderada o vigorosa.

En estudis recents també es posa de manifest la idoneïtat de combinar l'exercici aeròbic amb l'exercici de força, a més de demostrar que com més quantitat i intensitat en l'exercici, els percentatges de reducció de patir alguns tipus de càncer poden arribar fins i tot a duplicar-se.

A més de la incidència directa que la pràctica d'alguna mena d'esport o exercici físic té en el càncer, hi ha altres beneficis associats, que sens dubte

milloren la salut, com són ara la reducció de l'ansietat, la disminució dels símptomes de depressió, la reducció de la fatiga, així com la millora de la qualitat de vida, la qual cosa ens porta a tenir una percepció de millora del nostre estat físic.

Hi ha una frase de Robert N. Butler, M.D. director del National Institute on Aging, que resumeix perfectament la incidència de l'exercici físic en la salut:

"Si l'exercici físic es pogués empaquetar en una píndola, seria el medicament més receptat i beneficiós del país."

Dr. Miguel A. Seguí,

Cap del Servei d'Oncologia del Parc Taulí Sabadell, Hospital Universitari, i responsable de la Secció Exercici Físic i Càncer de la SEOM.



El 21 de setembre, en el marc del Congrés SEOM 2023, a Barcelona, més de tres-cents corredors i corredores, la majoria personal mèdic oncòleg, van conscienciar de la importància de l'exercici físic abans, durant i després del càncer en la segona cursa-marxa de SEOM, en col·laboració amb el Consell Superior d'Esports (CSE), Mujer-Deporte-Cáncer (programa de prevenció del càncer de l'associació AMOH) i l'Institut Barcelona Esports.

