



# Úniques, totes.

Quadern Dones i Esport

.....

Desembre 2025



Barcelona no seria la mateixa sense els programes esportius que fan que els seus veïns i veïnes vibrin, millorin la salut física i emocional i, sobretot, connectin activament amb la ciutat.

Els programes de promoció esportiva que impulsen volen anar més enllà de l'activitat física. Busquen escoltar, entendre i respondre a les necessitats reals de la ciutadania. Per això, posem una mirada en la diversitat i en les desigualtats que encara avui afecten molts col·lectius, especialment les dones i les nenes.

És cert que, malgrat els avenços, elles continuen trobant barreres que limiten el seu ple desenvolupament en l'àmbit esportiu, com per exemple la bretxa de gènere encara existent en la investigació científica sobre temes relacionats amb l'esport, la medicina esportiva i la nutrició en el cos femení.

L'activitat física és una eina de salut i benestar que no pot deixar ningú enrere. Incorporar la perspectiva de gènere en la recerca, el disseny d'espais i les polítiques públiques per millorar i incrementar el percentatge de dones en la pràctica esportiva és, a la nostra ciutat, un deure col·lectiu. Treballem conjuntament amb promoció esportiva per aconseguir els objectius plantejats i fer de Barcelona una ciutat on l'esport no tingui barreres.

En aquest quadern trobareu les claus que expliquen com diversos programes i investigacions recents contribueixen a millorar els beneficis esportius, tant físics com emocionals, en les dones. També s'hi mostra com l'esport pot esdevenir un espai de connexió, confiança i companyia que ajudi a reduir de manera progressiva l'abandonament de la pràctica esportiva per part de dones, nenes i adolescents.



## David Escudé

Regidor d'Esports  
de l'Ajuntament de Barcelona

## Premiades de la 18a edició dels premis Dona i Esport

En aquesta edició es van rebre més de seixanta candidatures, en les cinc categories del premi. Durant l'acte de l'entrega no només vam tenir l'oportunitat de conèixer les guanyadores, sinó també les finalistes de cada categoria:

- Finalistes del premi Mireia Tapiador a la promoció de l'esport
- Finalistes del premi a la dona esportista
- Finalistes del premi de comunicació
- Finalistes del premi al club esportiu
- Finalistes del premi a la dona dirigent esportiva
- Vídeo de les guanyadores



### Natàlia Via-Dufresne

#### Premi Mireia Tapiador a la promoció de l'esport

Natàlia Via-Dufresne és una de les veus més reconegudes en la vela esportiva. Amb més de quinze anys dedicats a promocionar l'esport i més de vint en actiu en competició internacional; dins del seu gran palmarès destaquen dues medalles olímpiques Barcelona '92 i Atenes 2004. Via-Dufresne fa més d'una dècada que impulsa projectes per visibilitzar i fomentar la pràctica femenina en la vela de competició. Lidera un equip estatal format exclusivament per dones i exerceix rols decisius dins de l'organització de la Copa Amèrica. Amb el guardó es va voler reconèixer la seva excel·lent trajectòria esportiva i la formació i l'activisme per fer arribar la vela a tota la ciutadania, trencant barreres i estereotips.



## Iris Tió

### Premi a la dona esportista

Iris Tió, amb només 23 anys, té un recorregut brillant en el món de la natació artística, ja que s'ha convertit en un dels grans referents de la disciplina amb un palmarès brillant el 2024: dues medalles olímpiques als Jocs Olímpics de París, dues al Mundial de Doha i també sent campiona juntament amb l'equip nacional en la modalitat tècnica a Belgrad. Tió acumula més de quaranta medalles internacionals i continua fent camí com a solista del CN Kallípolis.

Per tota la projecció aconseguida durant el 2024 i per ser un dels referents de la selecció catalana i estatal en natació artística, s'ha decidit atorgar-li el premi a la dona esportista en aquesta edició.



## Alicia Arévalo

### Premi de comunicació

Com a periodista de RTVE, Alicia Arévalo ha estat una veu clau en la cobertura del futbol femení, nacional i internacional, durant el 2024. Ha narrat esdeveniments com ara la Supercopa d'Espanya, la Copa de la Reina, la Champions i els Jocs Olímpics de París, i també ha informat sobre aquests torneigs com a enviada especial.

Per la seva trajectòria pionera —va ser la primera dona que va narrar un partit d'un mundial masculí a RTVE el 2022—, se l'ha volgut premiar. A més, Arévalo ha participat en accions divulgatives a escoles i universitats, on ha compartit experiències sobre el paper de la dona en el periodisme esportiu. La seva tasca contribueix activament a la transformació del relat esportiu, aportant rigor, passió i una veu diferent que trenca amb l'estàndard masculí.

## Gràcia Gimnàstic Club

### Premi al club esportiu

El Gràcia Gimnàstic Club va ser guardonat com a club esportiu; amb 355 llicències femenines i un total de 209 medalles en competicions oficials des de la seva fundació, el Gràcia Gimnàstic Club ha estat el club més premiat de la Federació Catalana de Gimnàstica. També ha guanyat 41 medalles als Campionats d'Espanya. Ha organitzat el Trofeu Internacional Vila de Gràcia, amb clubs de tot Europa i, a més, ha aprofitat la gimnàstica a més de 1.300 infants mitjançant sessions escolars. La seva trajectòria de creixement, des del 2008, és un exemple de consolidació i excel·lència en l'esport femení.



## Carlota Planas

### Premi a la dona dirigent esportiva

L'exjugadora i emprenedora va ser la premiada com a dona dirigent esportiva en aquesta edició. Carlota Planas va fundar Be Universal, la primera agència de màrqueting esportiu centrada exclusivament en dones esportistes. També és fundadora d'Unik Sports, la primera agència de representació dirigida per una dona a Espanya.

Actualment, Planas representa més de cent atletes de quinze disciplines i ha estat reconeguda per la revista Forbes com una de les trenta joves més brillants d'Europa. A través de conferències i accions de lideratge, impulsa l'esport femení des del cor de la gestió i la representació.



## Col·laboració amb l'Institut Europeo di Design (IED) de Barcelona

En aquesta edició, s'ha disposat de la col·laboració de l'Institut Europeo di Design (IED) de Barcelona per dissenyar els premis. Dues de les seves estudiants graduades, Stella Rosa Ferrazzo i Mina Barchi, han estat les responsables de donar forma al disseny dels guardons.

El concepte del premi, "òrbita pròpia", rendeix homenatge a la figura de la dona en l'esport i simbolitza el seu camí de creixement, transformació i assoliment de rols rellevants.

L'escultura està formada per dos anells entrelaçats: el més petit representa la jove esportista i el més gran, el futur que està per venir. La forma circular del disseny evoca la continuïtat i la comunitat femenina, on —com amb els planetes— les dones tracen la seva trajectòria i fomenten un camí infinit d'inspiració, en què cadascuna esdevé referent per a les generacions futures.



# Destaquem

## Ens movem

L'Institut Barcelona Esports (IBE), l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB) i el Pla de barris, amb el programa "Ens movem", tenen l'objectiu de fomentar l'esport com a hàbit de vida saludable. Està destinat especialment a persones grans que pateixen els mals propis del sedentarisme i visiten amb assiduitat el seu centre d'atenció primària (CAP). S'ofereixen diferents activitats físiques a l'aire lliure a aquestes persones usuàries amb l'objectiu prioritari de millorar el seu estat de salut, tant física com psicològica i social i, consegüentment, reduir les visites als centres mèdics.

Entre les **activitats trobem**:

- **Caminades:** diferents itineraris urbans que permeten conèixer millor la ciutat i sobretot el barri.
- **Taitxí:** moviments suaus i harmònics amb què es busca la relaxació mitjançant la concentració mental, la respiració i el moviment.
- **Marxa nòrdica:** caminades amb bastons que permeten afegir, als beneficis habituals de passejar, la millora del tren superior, la capacitat pulmonar i la flexibilitat.

*El nombre de persones abonades als centres esportius municipals l'any 2025 és de **207.358**, la xifra més alta dels últims set anys. D'aquestes, el **50,21%** són dones i el **49,79%** són homes.*

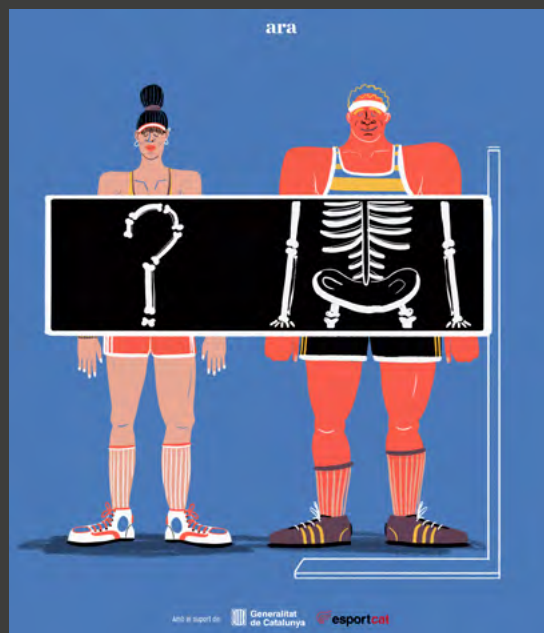
*Segons l'Enquesta d'hàbits esportius de Barcelona del 2022, el principal motiu per practicar esport és mantenir o millorar la salut, en el cas de dones en una proporció del **73,7%** i, entre els homes, en un **59,3%**.*

## Cos de dona, medicina esportiva d'home

En aquesta secció dedicada a l'esport i la salut, recordem la bretxa de gènere en l'àmbit de la medicina esportiva amb un element interactiu creat pel diari ARA:

<https://interactius.ara.cat/reportatges/societat/cos-de-dona-medicina-esportiva-d-home>

En un cicle de catorze articles, diferents expertes i experts ens comparteixen la necessitat de la mirada diferenciada quant als estudis en medicina esportiva.



*Mariona Corbella, directora d'EsportSalus, ens explica com una intervenció en un programa d'inclusió necessita una mirada de gènere per assegurar-ne l'èxit. És una prova que les dades desagregades per gènere ens ajuden a analitzar i millorar els nostres serveis a la ciutadania.*



## Èxit global, fracàs de gènere?

Quan un programa funciona i genera beneficis clars, la tendència natural és escalar-lo perquè arribi a més persones. Això és el que va passar amb el programa esportiu que presentem. Va néixer com a eina de suport per a persones en tractament per drogodependència, amb l'objectiu de reforçar-ne el procés de deshabitació, millorar l'estat d'ànim, mantenir l'abstinència i afavorir la inclusió social. En els seus inicis, el perfil predominant era masculí: homes sense feina, sense responsabilitats familiars i amb la necessitat d'incorporar rutines i hàbits saludables.

Els bons resultats del programa van propiciar-ne l'ampliació a altres col·lectius en situació de vulnerabilitat —migrants, persones excarcerades, joves sense suport, supervivents de violència masclista, entre d'altres—, i això va comportar un augment progressiu de la participació femenina: de menys del 20% a més del 40% en els darrers anys.

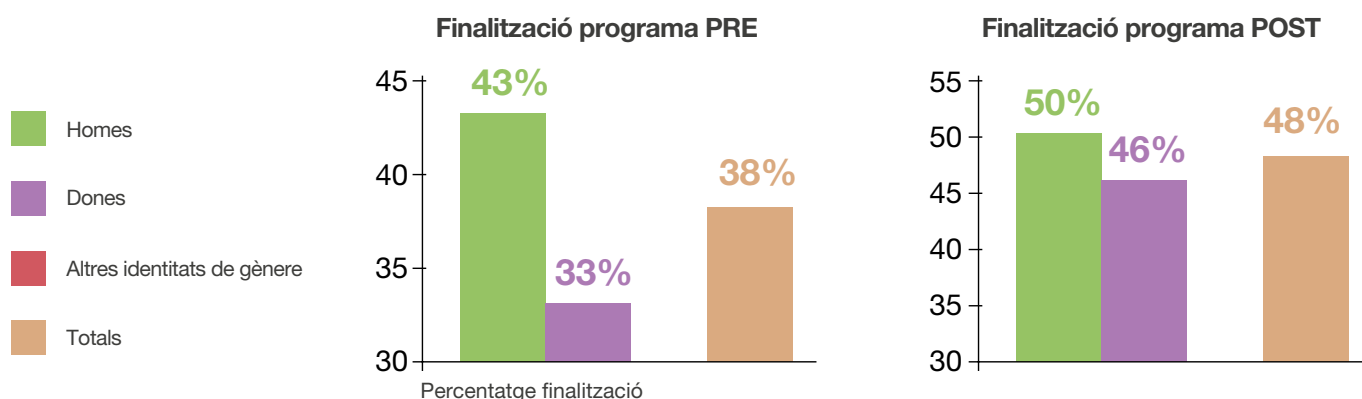
Ara bé, les dones que hi accedien tenien realitats molt diferents. Moltes compatibilitzaven feines precàries i horaris irregulars amb la cura de fills i filles, assumien més

càrregues familiars i presentaven un malestar emocional més elevat abans d'iniciar el programa.

Malgrat això, els resultats globals continuaven sent positius: al voltant del 40% de les persones participants completaven els sis mesos de programa, xifra que en l'àmbit social es considera un indicador d'èxit. Però, en desagregar les dades per gènere, la fotografia canviava: finalitzaven el programa un 43% dels homes, però només un 33% de les dones.

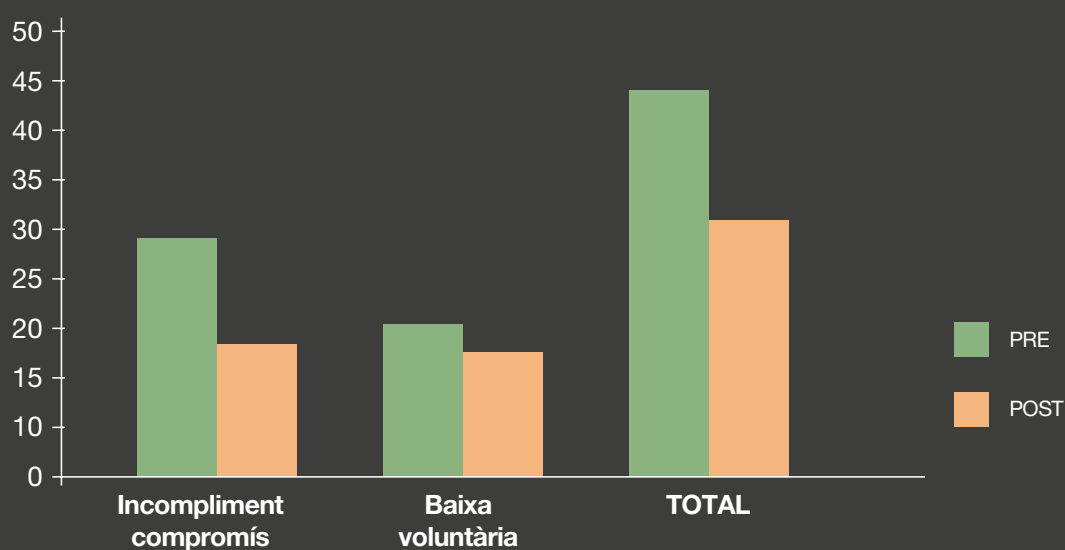
Aquest resultat desigual va ser un punt d'inflexió. Va impulsar una revisió completa del model, es van identificar barreres de gènere i es van introduir ajustos en totes les fases perquè l'accés i la permanència fossin més equitatius.

Després d'un any aplicant les millores, el percentatge de dones que completaven el programa va augmentar de manera significativa i es van reduir especialment els motius de baixa que es podien prevenir.





Motius de baixa prematura programa esportiu - DONES



**Alguns aprenentatges clau del procés són:**

- Els bons resultats globals poden amagar desigualtats internes. Cal **desagregar les dades per gènere i analitzar les diferències en la resposta**.
- Quan un model s'aplica en poblacions diferents de les que el van inspirar, cal adaptar-lo: els objectius poden ser comuns, però els **punts de partida i les necessitats no ho són**.
- L'adaptació requereix **escoltar les persones destinatàries**, identificar obstacles, revisar totes les fases del programa i incorporar mesures que garanteixin una participació realment equitativa.

# La menstruació en el futbol femení: una realitat silenciada

Marta Perarnau Vives  
Presidenta de Futpro



Les realitats que envolten una esportista professional són moltes i diferents i, atès que hi conviuen tan marcadament, sovint passen desapercebudes i no reben la importància que realment mereixen. Són realitats tan normals i inherents a l'ésser humà que sovint en minimitzem l'impacte o, fins i tot, oblidem la seva influència, sobretot quan parlem d'esportistes i de com poden afectar directament el seu rendiment.

Les esportistes tenim el nostre dia a dia, normal i corrent com el de qualsevol altra persona, però la nostra professió ens empeny sovint el cos i la ment fins a límits que acabem traspasant per passió, per amor al que fem o, fins i tot, per pura necessitat de sobreviure. Però, al cap i a la fi, no som més que persones, dones, noies que hem après a conviure amb realitats que gairebé mai s'expliquen. Jo mateixa he entrenat després d'haver dormit tres hores després d'un desplaçament etern, he jugat amb contractes precaris, amb dolor muscular, amb ansietat psicològica, amb lesions amagades i amb la pressió constant de demostrar que mereixia estar allà. I també havíem d'entrenar encara que el cos demanés una pausa, havíem de jugar tot i que el dolor ens travessés la panxa o que la por de tacar-nos no marxés del cap. Dins d'aquestes realitats, n'hi ha una que, sense cap mena de dubte, és comuna a totes nosaltres, en aquest cas les futbolistes, i que ha estat profundament ignorada durant anys: la menstruació.

Per aquest motiu, des del sindicat majoritari del futbol femení, Futpro, es va decidir impulsar un estudi específic sobre la menstruació en les futbolistes de la Lliga F, la lliga professional espanyola de futbol femení. Aquest estudi s'ha fet sobre una mostra que representa més del 40% de les jugadores professionals, percentatge que ens permet parlar d'una base de dades prou sòlida i representativa de la realitat actual. A escala metodològica, es va treballar amb instruments no estandarditzats; concretament, es va elaborar un qüestionari propi per analitzar la percepció subjectiva de les jugadores durant el seu cicle menstrual. Tot plegat converteix aquest recull de dades en un punt de partida molt valuós per a investigacions futures, tant en l'àmbit científic com en el de la planificació esportiva.

Els resultats de l'estudi mostren una realitat que moltes futbolistes ja coneixíem, però que fins ara no s'havia quantificat: gairebé el 85% de les jugadores enquestades ha sentit dolor menstrual entrenant o competint, i tres de cada quatre reconeixen que aquest dolor els impedeix rendir al nivell habitual. A més, el 95% de les enquestades ha tingut por de tacar-se durant un partit, un factor d'ansietat que sovint passa desapercebut en la planificació esportiva. També destaca que més del 70% de les jugadores enquestades no ha rebut mai informació en el seu club sobre com pot afectar la menstruació al rendiment, i que el 80% de les enquestades percep una

clara falta de coneixement per part de l'equip tècnic. Tot plegat evidencia la necessitat urgent de generar un espai propi per a aquesta realitat biològica dins del futbol professional.

Dins de totes les possibles actuacions hi ha dos punts que considero essencials. Primer, la formació. No podem continuar basant-nos en estudis fets en homes, necessitem entrenaments adaptats a la nostra casuística, amb professionals amb preparació, i hem d'aconseguir molta més i millor evidència científica específica del futbol femení. I segon, l'acompanyament emocional. És

imprescindible continuar treballant la salut mental de les futbolistes perquè millorar el seu benestar també millora el seu rendiment.

Al final, tot això que exposem aquí podríem dir que són només unes dades. Però són dades que expliquen una bona part de les vivències i circumstàncies que influeixen en el nostre dia a dia com a futbolistes i que s'han d'escoltar, comprendre i respectar. La menstruació ha de guanyar visibilitat i ha de fer-ho no només com a gest necessari; és una manera de cuidar-nos, d'avançar i de reivindicar un futbol femení més humà i, sobretot, més preparat per a les generacions que vindran.

## **Marta Perarnau Vives**

Presidenta de Futpro

[martaperarnau@futpro.es](mailto:martaperarnau@futpro.es)



[ajuntament.barcelona/donesiesport](http://ajuntament.barcelona/donesiesport)