

# La veu de les adolescents: reformulem l'esport per evitar l'abandonament

## Per què les noies abandonen la pràctica esportiva?

### 1r ESO – 12 anys

- Manca d'adequació en l'exigència.
- Inseguretats per la regla i la roba esportiva.
- Inseguretat en espais masculinitzats: equips excloents i manca de recursos.
- Manca de suport i d'un entorn esportiu de confiança.

### 4t ESO – 16 anys

- Exigència de l'esport i manca de motivació.
- Inseguretat pels canvis corporals i la roba esportiva.
- Problemes amb l'entorn, les companyes i el club.
- Relació amb l'entrenador/a: exigència i poca empatia.



## Com hauria de ser l'esport per prevenir l'abandonament?

“

### Roba

- S'haurien de fer uniformes per a les nenes, que la part aquesta del pit fos més adaptada a la persona.
- Que et deixin triar la mida que vols.

”

“

### Pràctica

- Vull jugar al meu ritme i ja està.
- M'agrada superar-me i posar-hi tot el meu esforç.
- Vull un grup de nenes.
- Jugo perquè em sento feliç.
- Que féssim diferents equips d'edats i de nivells.

”

Font: Observatori Català de l'Esport, 2024; a partir de l'estudi "Reformular l'esport i l'activitat física per a les adolescents. Factors que influeixen en l'abandonament esportiu durant l'edat escolar".



Generalitat  
de Catalunya

sempre  
endavant





# La veu de les adolescents: reformulem l'esport per evitar l'abandonament



## “ Espais

- Volem un vestidor per a nosaltres soles.
- El que demanem és que en aquesta zona hi facin un club.

## “

## Equip tècnic

- Que els entrenadors i entrenadores t'ajudin o que puguis parlar amb ells i elles d'alguna cosa que a tu et preocupa, que t'entenguin i et donin suport.
- Que baixin una mica les expectatives i que les vagin pujant progressivament.

## “



## Quines mesures es poden prendre?

1. Potenciar equips femenins i no mixtos.
2. Crear amb tot el sector nous models de "competició", més lúdics i socialitzadors.
3. Incrementar els ajuts i les subvencions per a la promoció de l'esport femení i per generar nous models de pràctica.
4. Desplegar una campanya d'eliminació d'estereotips.
5. Establir un procés de diàleg amb federacions i consells esportius perquè la roba sigui còmoda.
6. Feminitzar els espais esportius:
  - a. Espais i instal·lacions centrals i accessibles.
  - b. Vestidors exclusius femenins.
  - c. Una millor distribució horària.
7. Formació:
  - a. Adreçada als equips tècnics sobre:
    - Inclusió i diversitat.
    - Adaptació de l'exigència i objectius assolibles.
    - Eliminació d'estereotips.
    - Empatia.
    - Menstruació.
  - b. Adreçada a noies i nois sobre la menstruació.

Font: Observatori Català de l'Esport, 2024; a partir de l'estudi "Reformular l'esport i l'activitat física per a les adolescents. Factors que influeixen en l'abandonament esportiu durant l'edat escolar".



Generalitat  
de Catalunya

sempre  
endavant

