

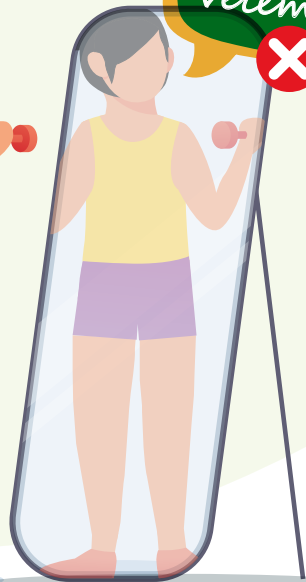
RECOMANACIONS per combatre la pressió estètica en l'àmbit esportiu

El Pla d'acció per combatre la pressió estètica 2023-2026 aprovat per Acord de Govern GOV/264/2023, de 12 de desembre (DOGC 9060 de 14/12/2023) estableix, en l'àmbit esportiu, l'objectiu d'erradicar la pressió estètica i la sexualització de les esportistes dissociant l'aparença física dels resultats esportius i les capacitats personals per a la pràctica esportiva.

AiXí Som



AiXí ens
Veiem?



1. Esport, salut i alimentació saludable



L'activitat fisicoesportiva ha de tenir com objectiu mantenir una composició corporal adequada, prevenir lesions, mantenir un bon sistema immune i un bon estat de salut física i psicològica.

Diferents treballs científics confirmen que un **40-50%** de les dones esportistes experimenten **pressió psicològica**, relacionada amb la pressió sobre el cos i la imatge corporal. Aquesta pressió psicològica, que ha agreujat la pandèmia, es pot manifestar en forma de quadres d'ansietat continuada o quadres depressius, així com l'aparició o l'agreujament de trastorns de conducta alimentària.

El 62% de les dones esportistes professionals experimenten algun tipus de **trastorn de conducta alimentària** i el risc de desenvolupar-lo és 5 vegades major en esportistes que en la població general.



Quines mesures es poden prendre?



- ✓ **Entrenar i competir de manera saludable.** L'exercici físic desmesurat o les dietes extremes no són saludables i comporten un risc de desenvolupar i mantenir un trastorn de la conducta alimentària.
- ✓ **Integrar l'entrenament psicològic** en el treball diari de les esportistes al llarg de la seva carrera i facilitar eines per a la **gestió emocional** cap a una orientació positiva i control de la pressió.
- ✓ **Una bona alimentació** en quantitat i qualitat nutricional és imprescindible per optimitzar el rendiment i la recuperació diària.
- ✓ **Establir pautes nutricionals individualitzades** i sobretot realitzades sota la supervisió d'una persona professional qualificada.
- ✓ **Cal garantir les fonts nutricionals** i aprendre a combinar els aliments **per afavorir l'absorció del ferro** que contenen, atès que la falta de ferro durant la menstruació es manifesta a través de la fatiga.
- ✓ **Facilitar la formació i informació** en qüestions relatives a **imatge corporal i nutrició esportiva** a esportistes i cos tècnic.
- ✓ **Promoure i reconèixer la diversitat corporal real** també en l'esport, atès que cada cos és únic.

2. Esport i adolescència

Els canvis corporals i els aspectes relacionats amb la roba esportiva són un dels factors claus que influeixen en l'abandonament esportiu de les noies durant l'**etapa de l'adolescència**. Hi ha peces de roba que per a les noies són més ajustades, i això no només ho assenyalen com una diferència injusta respecte als nois, sinó també com un factor més de la pressió estètica que experimenten a través dels seus cossos:

"Em feien les mesures del mallot a principis del curs i quan anàvem a competir ja no m'anava bé. Me l'intentaven posar i no m'entrava perquè m'havia crescut el pit. Era incòmode perquè era l'única que tenia pit."
"Dansa"

Aquestes sensacions d'incomoditat i de malestar de les noies s'incrementen en equips o entrenaments mixtos on han de compartir espai o pràctica amb els nois.

L'adolescència és l'etapa en que a algunes noies els arriba la **menstruació** i un factor determinant que pot canviar el seu estat físic o mental. Es noten més cansades, tenen dolors i per a elles és una condició biològica nova acompanyada de vergonyes o incomoditats.

"Fa vergonya, perquè quan veus una persona tacada pots pensar: 'Com és que no es canvia?'. Però a totes les nenes els pot arribar a passar coses d'aquestes, i doncs, sí que fa vergonya."
"Dansa"

"El que pensa una (quan veia les altres noies al vestidor) és que hem d'estar primes."
"Natació"

"L'uniforme de ciclisme és com molt estret, i és molt incòmode estar amb nens. Anava com molt apretat d'aquí i de les cuixes."
"Ciclisme"

"Em sentia molt incòmoda, perquè em deien que tenia molt cul. Quan corria, em miraven el cul i no m'agradava això."
"Futbol"

"Tinc una mica de por perquè jo vull fer l'escalada, però amb la regla no sé si podré. Tinc un mal pressentiment"
"Escalada"

Quines mesures es poden prendre?



- ✓ **Posar atenció a la pressió estètica** en relació als estereotips de gènere, les modes i les persones referents de les noies practicants.
- ✓ **Crear espais i activitats lliures d'estereotips i comentaris sexistes** per fer sentir les/els esportistes còmodes i a gust.
- ✓ **Conscienciar i formar l'equip tècnic** per tal de promoure bones pràctiques en qüestions relatives a la concepció del propi cos tant en les activitats d'entrenament, com en les activitats de competició i la gestió d'equips i/o grups.



3. Roba esportiva

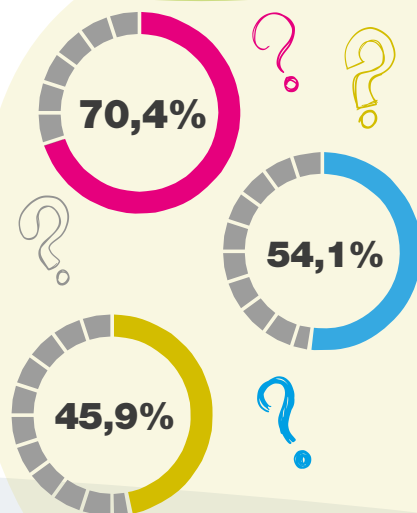
El **70,4%** de les esportistes consideren que la roba esportiva femenina està influenciada per les pressions estètiques i estereotips de gènere del passat i/o encara presents a la societat actualment.

Per altra banda, existeix un **desacord significatiu sobre l'evolució de la roba esportiva femenina** cap a una visió més igualitària: el **54,1%** creu que **no** s'ha evolucionat en aquest sentit, mentre que el **45,9%** considera que **sí**.

Aquesta sexualització, cosificació i estereotips cap a la dona, que es tradueixen en les **pressions estètiques** i, per tant, en la roba femenina, té una forta influència sobre la percepció del propi cos i la salut mental i física.

La roba esportiva pot influir en el risc d'insatisfacció amb el propi cos, pot portar al desenvolupament de **trastorns de conducta alimentària**, i a l'**abandonament** de l'activitat esportiva.

La roba esportiva ha de protegir les atletes, cal garantir la màxima **comoditat i eficiència** per a la pràctica esportiva.



Quines mesures es poden prendre?

- ✓ Crear roba esportiva femenina que s'adaptin a la condició física de l'esportista.
- ✓ Crear roba esportiva inclusiva i neutra per evitar qualsevol tipus de cosificació cap a les atletes.
- ✓ Millorar les prestacions tècniques de la roba (tacte, teixit, transpirabilitat, etc.).
- ✓ Oferir major varietat d'opcions per escollir, especialment respecte a la llargària de les peces.
- ✓ Oferir major varietat de talles, adaptades a tot tipus de cossos.
- ✓ Prioritzar la funcionalitat/comoditat abans que el component estètic.

4. Comunicació, imatge corporal i esport

Quines mesures es poden prendre?

- 
- ✓ Comunicar amb perspectiva de gènere i no reproduir cànons estètics que perpetuen els **estereotips i discriminacions** de gènere, racials, estètiques, LGTBIfòbiques o per raó de discapacitat.
 - ✓ Centrar la **atenció informativa** en la participació, la lluita, l'esforç o els resultats esportius.
 - ✓ Promoure **campanyes** amb noies i dones esportistes com a referents positius que emetin missatges de confiança i vida saludable trencant estereotips.