



Diversitats en l'activitat física i l'esport

Índex

1. Introducció.....3

- Per què és necessària aquesta guia?4
- Activitats físiques i esportives inclusives.....5
- Diversitats com a part de la condició humana6
- Diversitats, cossos i significats7
- Col·lectius vulnerats i exclosos en l'esport.....8
- Atendre les diversitats en l'activitat física i esportiva.....9

2. Principis de procediment.....10

3. Actuació professional.....13

- Llenguatge.....14
- Com posar en pràctica un llenguatge inclusiu?.....15
- Exemples de llenguatge problemàtic i llenguatge preferible.....16
- Clara és Clara19
- Ètica professional.....20
- Com posar en pràctica una perspectiva centrada en la persona?.....21
- Actuar per a la diversitat.....22
- Reflexions d'un director de gimnàs23
- Reflexions d'un director de gimnàs24
- Procés d'actuació professional.....25
- 12 idees clau d'actuació per a la diversitat.....26

4. Activitats i contextos.....27

- Importància d'una visibilitat positiva.....28
- Relacions entre les persones29
- Àmplia gamma d'activitats físiques i esportives30
- Importància de les metodologies per a la participació.....31
- Inscripció a les activitats32
- Grades i fans.....33
- Competició i diversitat en l'esport.....34
- Vestimenta.....35
- Estereotips i desigualtats36

5. Espais i equipaments.....37

- Accessibilitat física a les instal·lacions esportives...38
- Millora de l'accessibilitat i ús dels vestidors.....39
- Característiques i condicions d'un vestidor inclusiu40
- Equipament41
- Personal format i divers.....42
- Publicitat.....43

6. Glossari de termes.....44

7. Recursos i bibliografia.....50

1. INTRODUCCIÓ

Aquesta **Guia** pretén orientar i promoure la igualtat en la participació i el gaudi de les activitats físiques i esportives desenvolupades a la Universitat de València, per a tot tipus de col·lectius i persones, amb una especial atenció a les poblacions vulnerades.



Per què és necessària aquesta guia?

L'atenció a la diversitat caracteritza els enfocaments més avançats de promoció de l'activitat física i esportiva en les societats democràtiques i, especialment, en les seues institucions educatives. En aquest sentit, la **Universitat de València** ha desenvolupat diverses normatives i accions dirigides a reconèixer la diversitat i propiciar la igualtat en l'entorn universitari en funció del gènere, de les minories socials i dels grups vulnerats. No obstant això, fins ara no s'ha presentat una iniciativa que aborde les diversitats de manera àmplia i interseccional, i que s'aplique a l'àmbit de les activitats físiques i esportives. Des d'aquesta perspectiva, aquesta guia:

- Ofereix **informació i recursos** que ajuden a traslladar aquestes idees i intencions a la pràctica.
- Va **dirigida tant a professionals** de l'activitat física i esportiva (persones gestores, monitores, entrenadores...) **com al públic** en general.
- Busca **orientar i promoure la igualtat** en la participació i el gaudi en les activitats físiques i esportives **per a tot tipus de col·lectius i persones** de la Universitat de València.



Activitats físiques i esportives inclusives

Les pràctiques físiques i esportives poden i deuen adaptar-se a la diversitat de les persones i dels grups socials

Les activitats físiques i esportives tenen una gran rellevància personal i social, ja que poden **contribuir** substancialment **al benestar, a la salut i al desenvolupament global** de les persones i dels grups socials. Totes les persones poden obtenir algun tipus de benefici potencial de la seua pràctica, amb independència de qualsevol classe de condició de partida, ja siga personal o sociocultural. El ventall de possibles pràctiques físiques i esportives és tan ampli i variat que sempre es pot trobar (o crear) una activitat adequada als nostres interessos, possibilitats, gustos i capacitats. Açò significa que són les pràctiques físiques i esportives les que poden i deuen adaptar-se a la diversitat de les persones i dels grups socials, i no al revés.

Aquest imperatiu exigeix **repensar professionalment el que fem i com ho fem** perquè totes les persones puguin disfrutar i beneficiar-se de les activitats físiques i esportives.

No es tracta només de portar les persones als entorns esportius i a les pràctiques que ja existeixen, sinó de **fer que les diversitats es respecten i s'atenguen** en aquestos entorns i pràctiques. Açò implica canvis en les activitats físiques i esportives, en la manera de realitzar-les i en els entorns de pràctica, cosa que condueix a una **actuació professional centrada en les persones**.



Diversitats com a part de la condició humana

La diversitat és inherent a la condició hu-

mana. En l'àmbit personal, tenim diferents cossos, personalitats, preferències i capacitats. A més, la cultura, la qual configura els significats bàsics que comparteixen grups de persones, també és diversa en tendències, creences i formes d'organització social. **Reconéixer i apreciar aquestes diversitats enriqueix,** obri noves possibilitats de creixement personal i social, i ens permet comprendre, habitar el món des de diferents perspectives. A partir d'aquesta premissa bàsica, existeixen moltes i molt distintes maneres d'abordar la comprensió de les diversitats personals i socials. Per a ubicar el tema en relació amb l'activitat física i esportiva, considerem important tindre en compte almenys **dos aspectes clau:**



Quan parlem de diversitats, ens referim a distintes característiques personals i identitats socials que reben significats i valors culturalment diferents.

Som persones diverses perquè tenim cossos diversos

El cos actua com un referent material essencial per a determinar qui soc, o qui són altres persones. Per això, molts dels trets que defineixen la diversitat (l'edat, el sexe, el color de la pell...) són corporals. Per tant, la dimensió corporal de la nostra identitat és fonamental per a disposar i configurar la nostra relació interpersonal

i amb l'entorn. Per exemple, una persona pot dir de si mateixa que és alta, dona i jove. Tanmateix, aquesta **identitat corporal no només és personal, sinó també social**, en la mesura que es conforma per comparació respecte a altres persones.

Les diversitats contenen significats i valors

En gran mesura, les distintes maneres d'interpretar i valorar els trets que configuren les identitats depenen de creences i valors construïts culturalment i compartits socialment. Per tant, **l'apreciació i la valoració de les diversitats** no són neutrals, sinó que sovint descansen en estereotips i prejudicis delimitats socialment, culturalment i històricament. Per exemple, determinades cultures valoren ser jove, mentre que d'altres es-

timen més l'experiència vinculada a l'edat. També podem pensar en com ha canviat la valoració estètica dels cossos amb sobrepès durant els últims segles. A la fi, aquests significats socials i culturals que atribuïm al cos influeixen determinantment en com ens veiem i com ens veuen les altres persones, i quines expectatives tenim sobre el que poden o no poden ser o fer.



Col·lectius vulnerats i exclosos en l'esport

Degut a diferents construccions culturals i estructures socials, **no totes les identitats reben el mateix reconeixement ni totes les persones gaudeixen de les mateixes oportunitats** per a participar en igualtat de condicions en la societat en què estan immerses. En cada moment sociohistòric existeixen col·lectius que resulten rebutjats i veuen els seus drets vulnerats. Així ha ocorregut abans i continua ocorrent ara, encara que canvien les persones o els grups vulnerats i varie la forma de vulneració. Podem pensar, per exemple, en com els drets de les dones eren negats en el passat recent respecte als dels homes o com ho són actualment els de les persones trans, les minories ètniques o les persones amb discapacitat.

Alguns grups socials i persones comparteixen característiques, ja siguin corporals, culturals o d'un altre tipus, per les quals resulten menyspreats, desfavorits, exclosos o marginats en comparació amb altres grups. En alguns casos, **la diferència es transforma sistemàticament en desigualtat**. No es tracta només d'etiquetes o noms, sinó de patir injustícies i situacions desfavorables perquè les seues identitats no s'ajusten als significats i valors socials i culturals preponderants.

La idea de vulnerabilitat, que tan popular s'ha fet en els últims temps, comporta, tot i això, riscos a l'hora d'enfocar la nostra actitud envers aquests col·lectius. Cap grup social, cap persona, cap col·lectiu és només vulnerable.

Precisament, posar l'èmfasi en les vulnerabilitats (sense dedicar esforços a comprendre les distintes capacitats que posseeix qualsevol persona i grup) és una de les principals crítiques que es fan als enfocaments que posen el seu èmfasi en la diversitat. A més, ser 'vulnerable' implica una potencialitat, un risc, un temor davant d'alguna cosa que pot ocórrer (o no).

Per això, en la mesura que els drets i la satisfacció de les necessitats bàsiques de determinats col·lectius i persones es veuen contínuament desatesos o violats, hauríem d'anar més enllà de considerar-los vulnerables (com si tingueren un problema intrínsec o potencial) per a denominar-los **persones i col·lectius vulnerats**.

Els drets i la satisfacció de les necessitats bàsiques de determinats col·lectius i persones es veuen contínuament desatesos o violats. En aquests casos, hauríem d'anar més enllà de considerar-los vulnerables (com si tingueren un problema intrínsec o potencial) per a denominar-los persones i col·lectius vulnerats.



Atendre les diversitats en l'activitat física i esportiva

Són tants i tan diversos els factors que influeixen en el reconeixement o l'exclusió social que resulta difícil concretar quins són els grups i persones vulnerats i com són exclosos. No obstant això, el rebuig cap a determinats col·lectius i grups socials es fa reconeixible en termes com, per exemple, **LGTBI-fòbia, grassofòbia, gerontofòbia, xenofòbia o capacitisme** (vegeu glossari). Són conceptes que evidencien com l'orientació sexual, la identitat de gènere, el pes, l'edat, l'ètnia o les capacitats físiques i cognitives po-

den ser considerats com potencials trets corporals que caracteritzen persones i grups susceptibles de patir **processos i situacions d'exclusió i vulneració de drets**.

El cas és que, en el camp concret de l'activitat física i esportiva, existeixen evidències que les persones que pertanyen a aquestos col·lectius tenen especials dificultats d'accés, manquen d'espais adequats o són estigmatitzades per diversos factors. En molts casos, falten activitats

afins als seus gustos i capacitats o els equipaments i instal·lacions resulten inadequats a les seues necessitats. Per altra banda, hi ha els aspectes relacionals que freqüentment porten a veure determinades persones com a estranyes, o fan que la seua presència en entorns físics i esportius ens resulte xocant i, fins i tot, inconvenient. Moltes vegades algunes formes **d'exclusió relacional** resulten molt més subtils, però igual d'injustes (o més) que les que es deriven de la negació explícita dels seus drets.

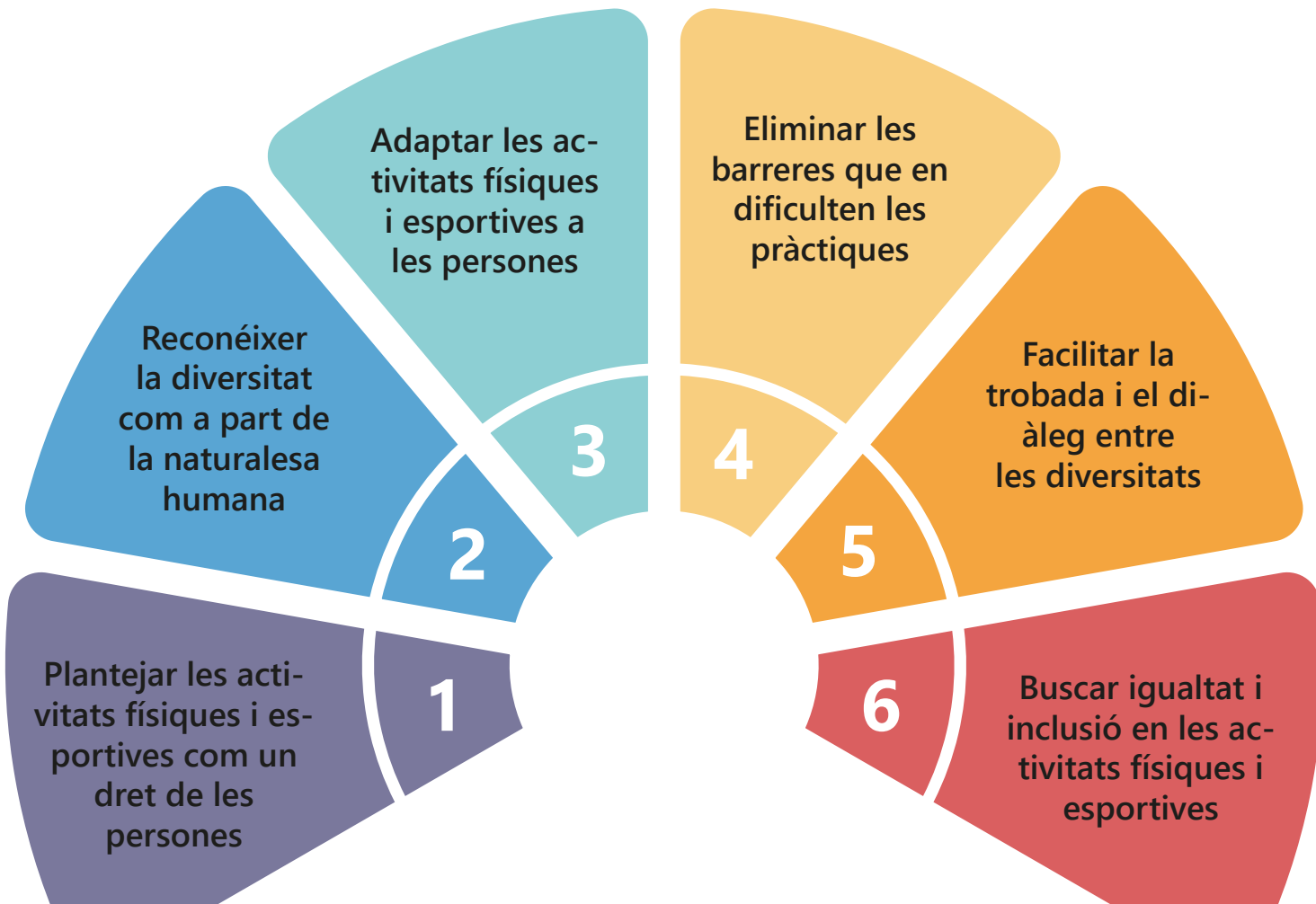
Reconèixer i atendre les diversitats significa ampliar visions, canviar creences i enriquir la varietat d'opcions pràctiques, de manera que l'activitat física i esportiva siga més justa i gratificant per a més persones.



2. PRINCIPIS DE PROCEDIMENT

Els següents principis recullen una sèrie d'idees generals formulades amb la intenció **d'orientar la nostra atenció a les diversitats durant el desenvolupament de les activitats físiques i esportives**. Aquests principis no només guien la nostra pràcti-

ca o les maneres d'entendre les activitats, sinó que també ens comprometen amb accions que atenguen al mateix dret que tenen totes les persones a realitzar activitat física i esport.



2. Principis de procediment



1. Plantejar les activitats físiques i esportives com un dret de les persones

Totes les persones tenim igual dret a beneficiar-nos d'algun tipus d'activitat física i esportiva **sense que existisca cap discriminació** per gènere, sexualitat, ètnia, edat, grandària corporal, discapacitat o qualsevol altra condició.



2. Reconèixer la diversitat com a part de la naturalesa humana

La diversitat forma part de la naturalesa humana i està present en les nostres relacions socials. Reconèixer la diversitat no implica que canviem o renunciem a la nostra identitat, sinó que **respectem altres identitats** possibles.



3. Adaptar les activitats físiques i esportives a les persones

Hem d'adaptar les activitats físiques i esportives a les persones, especialment a aquelles que compten amb més dificultats per a realitzar-les. Sols així aconseguirem que aquestes pràctiques siguin **accessibles i beneficioses per a totes les persones**. Per a això hem de considerar la gran varietat d'activitats, les modificacions que hi puguem fer, les metodologies utilitzades i les possibilitats i els gustos de qui les hagen de practicar.

2. Principis de procediment

4. Eliminar les barreres que en dificulten les pràctiques



L'accés i la participació en activitats físiques i esportives han de ser **efectius**, minimitzant les barreres que dificulten o impedisquen exercir aquest dret. Aquestes barreres, que poden ser tant personals com socials i de l'entorn, solen afectar més les persones i els col·lectius vulnerats, els quals, precisament, són els qui majors beneficis poden obtenir de les activitats físiques i esportives.

5. Facilitar la trobada i el diàleg entre les diversitats



Resulta decisiu propiciar **experiències satisfactòries** per a totes les persones, així com contribuir a la trobada i la convivència en un bon ambient de pràctica que propicie experiències satisfactòries per a totes les persones participants. **El respecte, l'empatia i la comunicació** resulten pilars bàsics per al diàleg entre diversitats. Conèixer persones diferents és la millor manera de trencar barreres i prejudicis.

6. Buscar igualtat i inclusió en les activitats físiques i esportives



Buscar la igualtat consisteix a atendre les **necessitats comunes i, també, les particulars** de persones i col·lectius concrets que, de vegades, requereixen més atenció professional. Hem de ser conscients de les formes subtils d'exclusió i considerar el punt de vista de les persones practicants que són més desfavorides i vulnerades. Per altra banda, **les persones i els grups vulnerats també són diversos**. No es tracta, per tant, de victimitzar o tematitzar a priori persones o col·lectius. Al contrari, respectar la diversitat i buscar la igualtat significa obrir la ment, **promoure la justícia social** i prestar una atenció adequada a les necessitats de totes les persones i tots els grups socials.

3. ACTUACIÓ PROFESSIONAL

El personal tècnic de les activitats físiques i esportives i la gestió o el manteniment de les instal·lacions i dels equipaments tenen un paper essencial per a portar a la pràctica els principis de procediment d'aquesta guia.

Vegem dos aspectes fonamentals que hi contribueixen: el llenguatge i l'ètica professional.



Una actuació professional inclusiva necessita un **llenguatge inclusiu** que reconega la diversitat. El llenguatge inclusiu és ampli, respectuós i coherent. **Ampli**, perquè utilitza termes i expressions que reconeixen i acullen la diversitat d'identitats corporals (no només les majoritàries); **respectuós**, perquè accepta la

idiosincràsia de les persones i evita referir-se a elles amb termes pejoratius o ofensius; i **coherent**, perquè busca una correspondència entre les característiques del llenguatge i la realitat personal i social de les persones a les quals es refereix, evitant reproduir estereotips excloents.



Comunicar a través de la diferència

El treball professional requereix un **ús adequat del llenguatge**. Per exemple, usar els noms i pronoms adequats al gènere amb què cadascú s'identifica és una manera de reafirmar el dret a decidir qui som i com volem que ens tracten. També hem de saber a quines persones ens referim quan usem el llenguatge. Per exemple, quan parlem de les 'dones' que participen en les activitats físiques i esportives, ens referim a totes les dones, incloent-hi les trans, queer, lesbianes, bisexuals, de color, amb discapacitat, amb cossos no normatius i d'edats diferents.

Per altra banda, un **ús positiu del llenguatge** implica evitar etiquetes despectives (p. ex., poca-traça, figa) o un to paternalista (p. ex., pateix una discapacitat, lluitem contra la seua obesitat). Per exemple, imagina com de frustrant i desmotivant seria al·ludir a la 'minusvalidesa' (minus-validesa) d'una persona amb un determinat impediment físic. En canvi, el llenguatge pot destacar fortaleses de les persones. Algú que usa una cadira de rodes també pot ser simpàtica, forta, i bona treballadora!

En definitiva, el llenguatge pot propiciar experiències riques, productives i autèntiques a les persones que practiquen activitats físiques i esportives...
o tot el contrari!



Exemples de llenguatge problemàtic i llenguatge preferible

Discapacitat	Problemàtic	Preferible
	Eviteu l'ús de paraules inapropiades perquè remarquen la seua patologia ("sofreix de", "afectat/ada de", "víctima de", "pateix de") o discapacitat ("el discapacitat", "la cega", "els epilèptics", "una tetraplègica", "un invàlid", "un disminuït", "una retardada", "els tolits").	Utilitza termes que destaquen a la persona i no la patologia o discapacitat, posant sempre la paraula PERSONA davant. Per exemple, "persona amb discapacitat física" o "persona que té fibrosi quística".
Gènere	Problemàtic	Preferible
	Eviteu paraules generalistes en masculí com "homes", "xics", "tots", "els alumnes", "professors", "algun", "els joves", "els jugadors", "els àrbitres".	Utilitzeu paraules neutres de gènere com "persones", "gent", "alumnat", "professorat" o "algú". En altres casos, podeu anteposar la paraula "persona" o altres paraules que facen referència a col·lectius determinats com "la població" o "la gent jove", "les persones que juguen", "les persones que arbitren". També podeu utilitzar el desdoblament de paraules per gènere si no n'abuseu. Per exemple, "professors i professores", "jugadores i jugadors", si el context ho permet.
	Eviteu vincular determinats treballs a un gènere , com "les dones de la neteja", "el conserge", "els tècnics esportius".	Utilitzeu paraules que descarreguen de gènere aquests treballs , com en les frases següents: "el personal de neteja", "el personal de consergeria" o "el personal tècnic i esportiu".

Exemples de llenguatge problemàtic i llenguatge preferible

Forma corporal	Problemàtic	Preferible
	Eviteu paraules que puguin estigmatitzar les persones com "fofo", "pesada" i "fluixa". Eviteu utilitzar malnoms o sobrenoms per a denotar les característiques físiques de les persones: "l'orellut", "la pota coixa", "la grosseta".	Utilitzeu paraules més neutres com "pes corporal" o "gran" i en positiu com "més decidida" o "més constant". Simplement no utilitzeu sobrenoms.
Orientació sexual Identitat de gènere	Problemàtic	Preferible
	Eviteu paraules insultants per a referir-vos a col·lectius de persones: "les bollereres", "els maricons", "els travestis", "els efeminats", "els gallimarsots", o "els rars". Eviteu expressions denigrants tals com "que te'n donen pel cul" o "açò és una mariconada".	Utilitzeu paraules precises i respectuoses per a referir-vos a aquests col·lectius com "dones lesbianes", "homes gais", "persones trans" o "persones amb diversitat sexual i de gènere". Utilitzeu expressions equivalents i que no resulten irrespectuoses per a determinats col·lectius com "ves-te'n a fer punyetes" o "açò és una boxada".
Edat	Problemàtic	Preferible
	Eviteu termes generalistes masculins ("els xiquets", "els adults") i altres inapropiats ("el vell", "els dependents", "les ancianes", "les càrregues").	Utilitzeu altres termes generalistes descarregats de gènere com "la infància", "les persones adultes" o "la població adulta". En altres casos, utilitzeu termes més precisos com "persones majors" o "persona d'avançada edat".

Exemples de llenguatge problemàtic i llenguatge preferible

Ètnia / Raça	Problemàtic	Preferible
	Eviteu termes pejoratius com "sudaca", "immigrant il·legal", "els negres", "persona de color", "la negreta", "els moros", "els menas", "els gitanos".	Utilitzeu paraules més precises com "persona migrant", "persona en situació irregular", "persona negra", "persona racialitzada", "persona afrodescendent", "persona del Magreb", "persona marroquina", "persona d'ètnia gitana" o "del poble gitano".
General	Problemàtic	Preferible
	Eviteu expressions del tipus: "els pobres", "els rodamóns", "anar a comprar al paki" o "al xinès", "el terrorisme islàmic".	Utilitzeu paraules com "les persones en situació de pobresa", "persones amb baixos recursos econòmics", "anar al supermercat" o "al basar", i preciseu el grup terrorista (p. ex., "Al-Qaeda" o "Daesh").

Conclusió

Les persones no es poden definir únicament per una característica (ètnia, orientació sexual o edat), ja que totes són fruit d'una combinació específica i única que les situa al món. Per aconseguir ser una societat realment inclusiva i igualitària, aquestes característiques mai s'han de jerarquitzar unes per damunt d'altres i, per descomptat, les etiquetes pejoratives no s'han d'usar de cap manera.

Clara és Clara



Em dic Clara, i soc una dona. No és una qüestió d'elecció (voler ser dona), ni de sentiment (sentir-se com una dona), ni de canviar res (sempre he sigut dona). No obstant això, admet que haver nascut amb genitals masculins ho ha fet tot un poc confús. Com que van pensar que era un xic, em van anomenar "Joan", un nom que, malgrat tot, m'impedia reconèixer-me a mi mateixa. Jo sabia que era "Clara", però em va costar molt, moltíssim, fer que algunes persones ho comprengueren.

Afortunadament, no va ser així al centre esportiu on acudisc des de fa dos anys. Allí, des de sempre, tot el món em crida pel meu nom. Allí soc Clara, sense més ni més. Sempre em personifiquen en femení. Quan al·ludeixen a les "xiques", sé que es refereixen a mi. Soc una més. Resulta increïblement refrescant! El meu nom és part del que soc. Una part molt important. Pareix tan senzill ...

Fer bé el nostre treball és una qüestió d'ètica professional. El nostre servei a la societat consisteix a ajudar les persones a viure experiències plenes, atendre les seues necessitats i ajudar-les a formular i assolir les seues metes. Aquesta aspiració no és fàcil ni senzilla d'aconseguir, però és irrenunciable per a legitimar la nostra tasca professional.

Una manera de fer-ho seria anteposar una **actuació professional centrada en la persona**, és a dir, que **atenga totes les persones com a éssers dignes de respecte i capaces de prendre les seues pròpies decisions**.



Com posar en pràctica una perspectiva centrada en la persona?

La perspectiva centrada en la persona és un procés que implica:

1) Escoltar les persones (i, si s'escau, el seu entorn proper)

Hem de comptar amb les persones per a comprendre què volen o necessiten, i poder contribuir que ho aconseguisquen. Per a això, cal **evitar 'classificar-les' i predeterminar els seus objectius o aspiracions**. Per exemple, considerar que una persona obesa ha de fer exercici simplement per a aprimar, significa: a) classificar-la (eres una persona grossa); i b) predeterminar les seues aspiracions (algú amb obesitat ha de fer exercici per a aprimar). Pot ser que aquest tipus de missatges siguin motivadors per a algunes persones, però també poden danyar la seua autoestima i menysvalorar els beneficis amplis de l'activitat física i l'esport. Aprimar pot ser desitjable, però fer-ho a costa de l'autoestima no contribueix a portar una vida plena i satisfactòria.

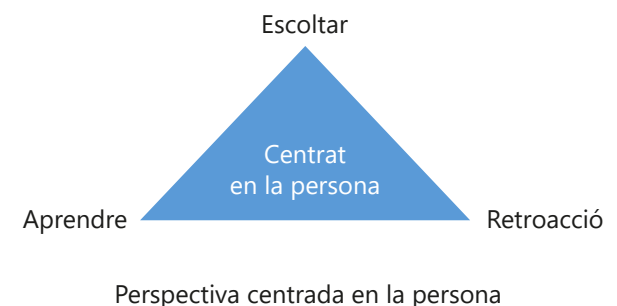
2) Obtindre retroacció de les actuacions

Hem de ser persones capaces d'analitzar amb responsabilitat les conseqüències i obligacions de les nostres actuacions professionals en el context específic en què es duen a terme. Per exemple, si volem que les nostres actuacions siguin justes, hem d'aprendre a tractar igual les persones en les seues necessitats comunes, però també donar suport a les necessitats particulars de persones i grups. Si tenim dubtes, **el millor és parlar amb les persones interessades** sobre què necessiten i sobre com volen o no volen ser tractades.

3) Aprendre de la nostra pràctica

La nostra pràctica professional ha de ser font de coneixement. Per a això hem de **reflexionar abans, durant i després** de la nostra pràctica professional sobre el que fem i les conseqüències del que fem. Reflexionar implica (re)examinar els nostres propis comportaments, metes, estratègies i pràctiques contínuament, així com buscar nous avançaments i camins d'acord amb els gustos, capacitats i necessitats de totes les persones.

En definitiva, **els serveis que prestem no són un fi en si mateixos**. L'important és centrar-nos en les persones.



Èmfasi en el servei

Parlar sobre les persones
Planificar per a les persones
Enfocar-se cap a les deficiències, les etiquetes i el diagnòstic de les persones
Crear suports basats en el que funciona per a algunes persones
Les coses es fan així perquè funcionen per a la professió o per al servei
La família i la comunitat són referents llunyans o, senzillament, ignorats en la prestació de serveis
El client o la clienta sempre té la raó

Fem el que demana la majoria



Èmfasi en les persones

- ✓ Parlar amb les persones
- ✓ Planificar amb les persones
- ✓ Enfocar-se cap a les fortaleeses, habilitats i capacitats de les persones
- ✓ Trobar solucions que puguin servir per a totes les persones
- ✓ Les coses es fan així perquè funcionen per a la gent
- ✓ La família i la comunitat formen part de l'atenció a les persones usuàries
- ✓ Ajudem a que les persones prenguen les seues pròpies decisions de manera informada i raonada
- ✓ Atenció a les necessitats comunes i particulars

Reflexions d'un director de gimnàs

Fa quasi quatre mesos, Maria, una usuària de cadira de rodes, va acudir per primera vegada al nostre gimnàs. Maria 'podia' vindre al nostre centre, el qual complia amb tota la normativa d'accessibilitat. Hi havia rampes d'accés, ascensors, les portes eren prou amples per a la seua cadira de rodes, disposàvem de serveis adaptats... És a dir, el nostre gimnàs permetia a Maria fer exercici suposadament com qualsevol altra persona usuària... en teoria.

Tanmateix, des del principi ens vam adonar que en la pràctica això no era així. En realitat, Maria podia arribar al gimnàs (és a dir, accedir-hi), però no en podia fer ús de les instal·lacions i dels equipaments en igualtat de condicions que la resta, és a dir, quan i com ella volguera. Tampoc acudia a classes organitzades ja que, com ens va comentar més tard, sentia que **"aquell no era el meu lloc"**.

Amb freqüència, en les xarrades informals i les reunions de l'equip de treball, parlàvem de Maria. D'alguna manera, sabíem que alguna cosa no anava bé, i això ens preocupava. Vam intercanviar moltes impressions. No es tractava de la nostra actitud. Al contrari: intentàvem ser amables amb Maria, animar-la a participar en classes i ajudar-la a entrar a les màquines. Finalment, vam decidir que el millor era parlar amb ella. Així que un dia, en veure-la arribar, li vaig preguntar si volia prendre un café. Vam xarrar una



Reflexions d'un director de gimnàs

bona estona de moltes coses que no tenien a veure amb el gimnàs, fins que per fi li vaig preguntar: "Com et sents ací?". El que em va respondre va resultar decisiu. **"Molt bé, m'encanta vindre"** —i va afegir: **"encara que de vegades em sent un poc intimidada"**. Des de llavors, el nostre objectiu ha sigut que Maria visca el gimnàs com un lloc acollidor.

Després de diverses reunions en grup, vam pensar que havíem de començar amb senzilles adaptacions. Per exemple, ara al gimnàs hi ha espais que ella realment pot utilitzar quan i com ho desitge, sense cap o amb una mínima assistència (en concret, hem habilitat una màquina de pedaleig de braços, i hem situat unes gomes elàstiques en una espatlera, a una altura accessible). A més, Maria ens va dir que **li encantava ballar, però li feia vergonya**. Així que vam convidar un familiar seu a acompanyar-la a unes classes de zumba adaptada, en què poden participar persones amb capacitats molt distintes. L'èxit va ser tal que Maria **ens va preguntar si hi podia portar més amiguets** (també persones usuàries de cadira de rodes), a la qual cosa vam accedir gustosament. I tot el món disfruta en les classes, unes sobre els seus peus i altres a les seues cadires de rodes!

En definitiva, creiem que gràcies a Maria hem millorat i podem seguir millorant el nostre servei. I volem seguir avançant per aquest camí...

Procés d'actuació professional

L'actuació professional centrada en les persones l'hem d'entendre com un procés que parteix dels **interessos i necessitats** de les persones participants, durant el qual s'aprén i **es reajusten** les accions professionals.



12 idees clau d'actuació per a la diversitat

- Compreneu que cada persona és **diferent**.
- **Eviteu** els estereotips.
- Primer escolteu, després parleu i pregunteu, **no us quedeu amb el dubte**.
- No tingueu por a **equivocar-vos**, però disculpeu-vos si us equivoqueu.
- Mostreu disponibilitat per a **aprendre** en tot moment.
- Doneu **suport** a qui mostre dubtes, dificultats o desconeixement.
- Creeu **ambients** segurs, desafiadors i amb relacions responsables.
- Totes les persones **mereixen** la vostra atenció i el vostre respecte de la mateixa manera.
- Busqueu **solucions**, no problemes.
- Feu-vos **preguntes** sobre el que feu i compartiu-les amb els vostres col·legues.
- Busqueu **informació actualitzada** en el vostre quefer professional.
- Davant la discriminació i l'assetjament: Reaccioneu! **Tolerància zero**.



4. ACTIVITATS I CONTEXTOS

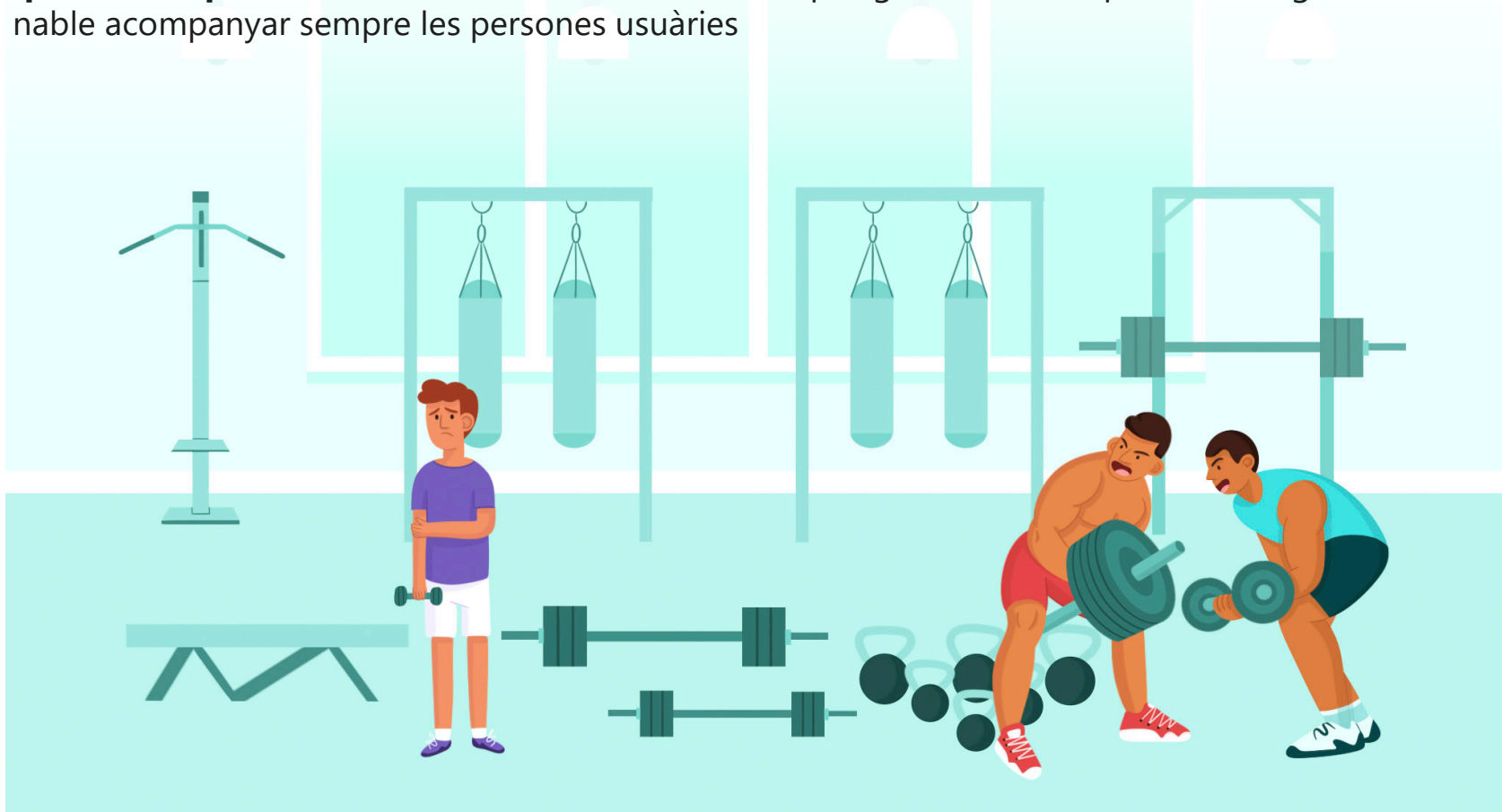
El ventall de possibles pràctiques físiques i esportives és tan ampli i variat que sempre es pot trobar (o crear) una activitat adequada als nostres interessos, possibilitats, gustos i capacitats. Açò significa que són les pràctiques físiques i esportives les que poden i deuen adaptar-se a la diversitat de les persones i dels grups socials, i no al revés.



Importància d'una visibilitat positiva

Sempre que no existisca un rebuig explícit, durant la pràctica d'activitats físiques i esportives és recomanable **visibilitzar la diversitat de persones, cossos i cultures**. D'aquesta manera es contribueix a acceptar i normalitzar la diversitat. Aquesta visibilitat ha d'estar al marge dels estereotips, donant valor a cada persona i **evitant qualsevol tipus de discriminació**. És recomanable acompanyar sempre les persones usuàries

per a conèixer el seu grau de satisfacció o els possibles problemes i barreres que poden trobar durant la pràctica. Aquesta és una **responsabilitat** que han d'assumir principalment les persones a càrrec de l'activitat i és especialment important que ho facen al principi. **Un mal començament pot comportar l'abandó immediat** de l'activitat o pot generar una experiència negativa.



Relacions entre les persones

Les relacions entre les persones que participen en activitats físiques i esportives han de basar-se en el **respecte** i la **igualtat**. Aquest principi és vàlid per a qualsevol tipus d'activitats: recreatives o de rendiment, individuals en espais compartits (ioga, gimnàs, natació, etc.), cooperatives (balls en parella, capoeira, vela, etc.), d'adversari (arts marcial, tenis, etc.) o de cooperació-oposició (futbol, bàsquet, voleibol, etc.).

No totes les persones tenen el mateix ritme d'aprenentatge o experiències prèvies. Per això, no es poden preparar sessions iguals per a un únic tipus de persona usuària, sinó que s'han de buscar **estratègies que s'adaptin a les diferents particularitats**. Es poden crear distints nivells per dificultat o càrrega de treball dins d'una mateixa pràctica i també establir seqüències senzilles que es vagin fent més complexes.



Àmplia gamma d'activitats físiques i esportives

Cal oferir un ampli ventall d'activitats físiques i esportives que no pense en un públic uniforme i s'òbriga a diversitats de gènere, habilitat, edat, cultura, sexualitat i grandària corporal. És recomanable potenciar les activitats mixtes, aptes per a persones amb discapacitat, **l'execució de les quals siga possible per cossos no normatius**, de preu assequible i que reflectisquen valors de cultures diferents.

SERVEI D'ESPORTS

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:00/9:00h	FUTBOL	BALL (EN CADIRA DE RODES)		CICLISME	FUNKY AVANÇAT
9:00/10:00h		PILOTA VALENCIANA	ATLETISME ADAPTAT	TENIS ADAPTAT	
10:00/11:00h	PETANCA		NATACIÓ		
11:00/12:00h		GOLBOL	IOGA N1	TIR AMB ARC	
12:00/13:00h	BÀSQUET (EN CADIRA DE RODES)				
13:00/14:00h		IOGA AVANÇAT	JUDO		
14:00/15:00h	ESGRIMA	BOCCIA		BOCCIA	
15:00/16:00h			ESGRIMA (EN CADIRA DE RODES)		
16:00/17:00h	IOGA N1	GIMNÀSTICA SUAU		GOLBOL	
17:00/20:00h	FUNKY FÀCIL		SPINNING SUAU		
20:00/21:00h		DANSA AFRICANA		FUTBOL	
21:00/22:00h	NATACIÓ ADAPTADA		PILOTA VALENCIANA		



Importància de les metodologies per a la participació

No hem de donar per descomptat que amb les activitats mixtes es fomenta la igualtat entre les persones participants. La inclusió i la participació estan determinades, a més de per les activitats i les persones, per les **metodologies d'ensenyament** utilitzades.

Es tracta de crear una **cultura de participació** a partir de la qual totes les persones, monitores, entrenadores i usuàries, es preocupen pel **benestar** i per la **satisfacció** en les pràctiques.



Inscripció a les activitats

Hem de **respectar la diversitat d'identitats** de les persones quan s'inscriuen en una activitat física i esportiva. Així doncs, per exemple, segons el "[Protocol d'atenció a la identitat i a l'expressió de gènere](#)" de la Universitat de València, "la Universitat ha de garantir l'accés i l'ús de les instal·lacions universitàries d'acord amb la identitat de gènere sentida, inclosos els lavabos i els vestidors, de totes les persones i ha d'adaptar, si s'escau, els espais per fer efectiu aquest dret".



The image shows a registration form titled "CULTURA I ESPORTS" with a sneaker icon. The form is being filled out by a hand holding a blue pen. The form includes the following fields:

- N. D'USUARI/ÀRIA**: A field for user/area number.
- FULL D'INSCRIPCIÓ**: A section header for the registration form.
- DADES PERSONALS**: A section header for personal data.
- NOM**: A field for the first name.
- COGNOMS**: A field for the last name.
- D.N.I.**: A field for the DNI number.
- DATA DE NAIXEMENT**: A field for the date of birth.
- GÈNERE**: A section for gender selection with three options:
 - DONA**: A checkbox.
 - HOME**: A checkbox.
 - NO-BINARI**: A checkbox that is being checked by the pen.
- C.P.**: A field for the postal code.
- TELÈFON**: A field for the phone number.
- ACTIVITATS EN QUÈ MATRICULAR-SE**: A section for selecting activities to register for.
- DATA**: A field for the date of registration.
- SIGNATURA**: A field for the signature.

Grades i fans

És necessari promoure el **respecte** de les persones presents a les grades cap a les participants en un partit o una competició esportiva, incloent-hi el personal d'arbitratge, i denunciar els insults o les pancartes irrespectuoses i discriminatòries.



Competició i diversitat en l'esport

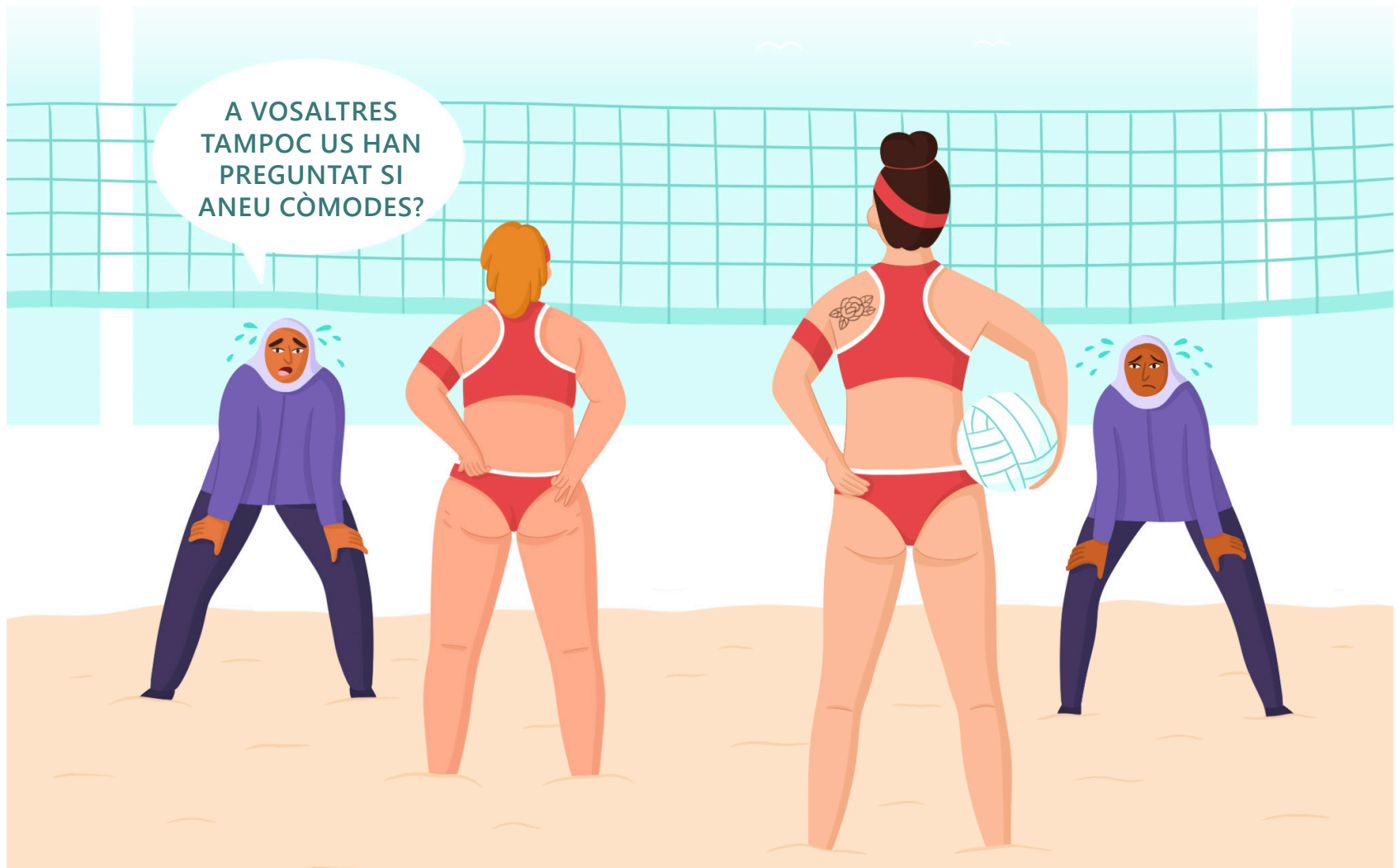
La competició esportiva ha de permetre la **participació en igualtat** de persones diverses en un mateix joc o esport. No obstant això, pot resultar difícil en certs casos com, per exemple, quan hi ha persones amb discapacitat. Davant d'aquestes situacions, el més comú és crear categories diferents per a facilitar la participació en igualtat de qui s'implica en activitats esportives. Però altres vegades hi podem **introduir normes o modificacions que assegurin una certa igualtat**

de partida entre participants per a gaudir d'un bon joc o esport. En altres ocasions, fins i tot és recomanable aplicar el **principi de la diferència**, mitjançant el qual les persones més desfavorides obtindrien majors beneficis i les més afavorides o avantatjades, menors. Així es pretén **que la competició no genere grans desigualtats** i, si les genera, que el sistema de competició tinga mecanismes per a pal·liar-les.



Vestimenta

Hem de promoure el **respecte per l'elecció** de la vestimenta, impedir l'obligació de portar-ne una no elegida lliurement que pugui promoure el sexisme, la intolerància cultural o la incomoditat de cossos no normatius.



Estereotips i desigualtats

Els estereotips contribueixen, en molts casos, a **desfigurar o distorsionar la realitat**. Açò ocorre en la mesura que una persona és agregada a una categoria social o grupal i se li atribueixen determinades característiques basades en opinions o **prejudicis**. S'espera que pense, que senti i que generalment es comporte

en coherència amb les característiques d'aquest grup. En aquestos casos, les persones són considerades com a part **d'un grup al qual s'assignen determinades característiques distorsionades**. Diguem que l'estereotip s'encarrega de fer generalitzacions sobre les persones d'un grup.



5. ESPAIS I EQUIPAMENTS

Els espais i equipaments esportius **no són neutres**. Les seues característiques (grandària, forma, usos, accessibilitat) faciliten o impedeixen que determinats cossos els ocupen o utilitzen. De manera subtil, inclouen significats que influeixen directament en els principis i objectius d'igualtat i accés universal proposats per les institucions esportives. Poden afavorir situacions d'estigmatització i exclusió que

influeixen en el benestar i la participació en activitats físiques i esportives. Per a evitar aquest tipus de situacions, les institucions esportives han d'adonar-se de les **barreres arquitectòniques i materials** existents i **proposar la seua reestructuració**, si és necessari, per a maximitzar els beneficis que aporten aquestes pràctiques a les persones



Accessibilitat física a les instal·lacions esportives

Aconseguir l'accessibilitat física a les instal·lacions esportives requereix **garantir el compliment de les normatives** en matèria de discapacitat, però també incorporar **elements innovadors** per a arribar a aquest fi. Per exemple, convé instal·lar en aquestos espais **baranes** o passamans per a facilitar el moviment de qui té una mobilitat més reduïda. Aquells centres esportius que oferisquen els seus serveis en diferents plantes de l'edifici hauran d'incorporar elevadors verticals o **ascensors** en les seues instal·lacions per a garantir la seua accessibilitat.

A més, es col·locaran al centre **bandes guia** d'encaminament que ajuden a orientar-se les persones amb una visibilitat reduïda. Per aquesta mateixa raó, tant les portes d'accés com les interiors comptaran amb alt **contrast de color** amb les àrees adjacents i amb els poms o agafadors. També és rellevant incorporar-hi **pictogrames** que faciliten la comprensió dels missatges de les persones amb afectació o majors dificultats amb el llenguatge, incloses les persones estrangeres o immigrants.



Millora de l'accessibilitat i ús dels vestidors

Els vestidors són espais molt regulats i diferenciats. La majoria de les instal·lacions disposen de vestidors masculins i femenins, així com vestidors per a persones amb discapacitat i sense. Aquesta admissió restringida per sexes i capacitats crea jerarquies i desigualtats. Donat que la majoria de vestidors presenta zones comunitàries i obertes per a canviar-se de roba i dutxar-se, promouen una major visibilitat corporal i l'exposició de les diferències entre persones. Als vestidors estan ben valorats els cossos joves, hàbils, blancs, prims, que responen al model hegemònic de bellesa masculina o femenina, mentre que aquells

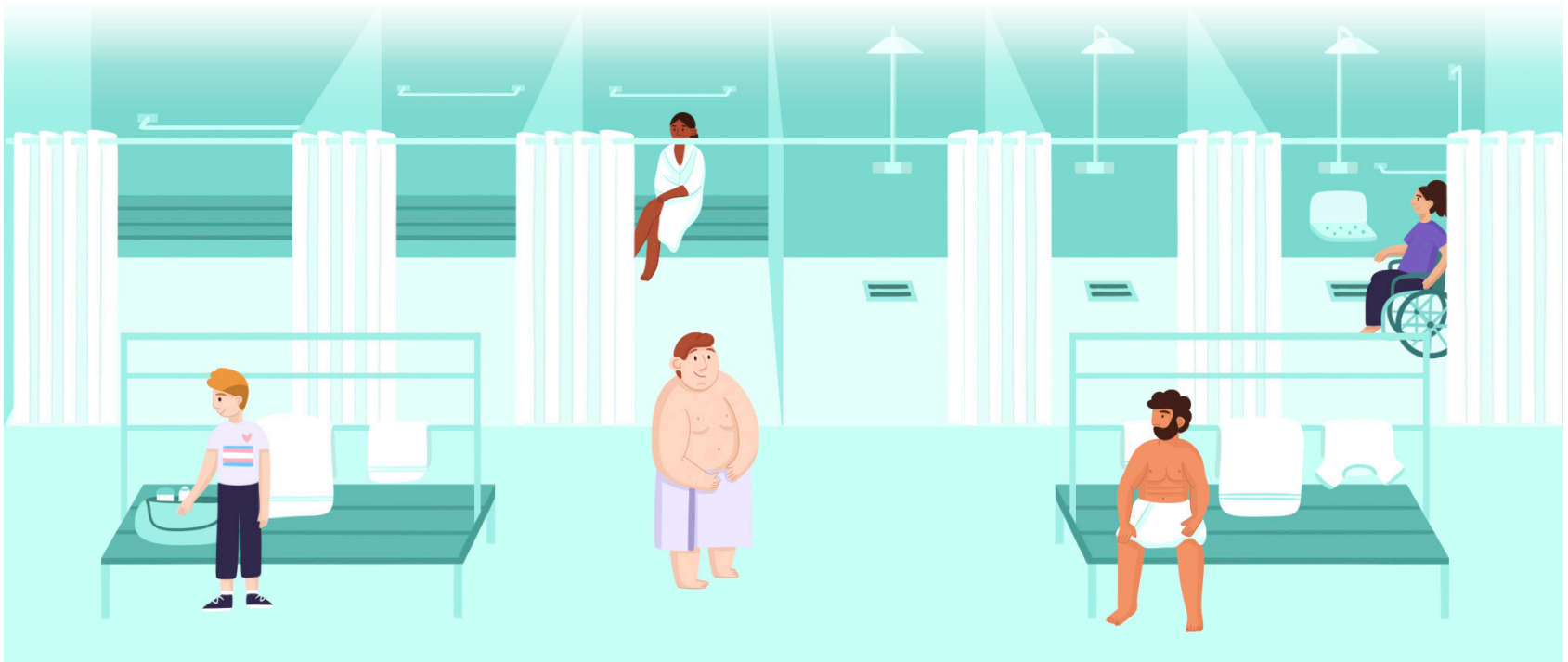
que es desvien d'aquests estàndards són estigmatitzats i menyspreats.

Els vestidors i banys han de ser **espais còmodes i segurs per a totes les persones** que els utilitzen i estar dissenyats per a una gran varietat de cossos i (dis)capacitats. Un primer pas per aconseguir açò implica la **transformació física de l'espai i l'eliminació de les barreres físiques**, però atenció!: eliminar barreres físiques no comporta per si mateix una eliminació de les barreres socials o culturals que també han de ser ateses.



Característiques i condicions d'un vestidor inclusiu

- Els vestidors han de ser **espais no-binaris** per a incloure les persones que es defineixen com trans, intersexuals, queers i persones no-binàries de gènere.
- Han de garantir la privacitat i **intimitat**. Per a això hauran de comptar amb dutxes privades i habitacles individuals amb vàters i no urinaris, de manera que totes les persones puguin fer ús d'aquestes instal·lacions, particularment per a les persones que no desitgen mostrar la nuesa del seu cos.
- Aquests espais han de formar part de **polítiques antiviolència** i han de tindre visibles cartells preventius i informació necessària contra l'abús sexual.
- Els vestidors i banys han de tindre dutxes i vàters **accessibles** per a persones amb diferents graus de mobilitat, així com portes amples que s'obriguen cap a fora o corredisses, **paviment antilliscant** i espais amb l'amplitud necessària per a rebre suports si es requereix.
- Els diferents elements del vestidor, tals com interruptors, en-dolls o accessoris (sabonera, eixugador de mans...), han d'estar en una posició baixa per a **afavorir-ne l'ús** a persones amb diferents estatures.
- Els vestidors disposaran d'una **il·luminació homogènia** evitant enlluernaments de la mateixa manera que les parets i el sòl han d'evitar reflexos que també enlluernen.
- Els diferents espais i serveis del vestidor s'han d'indicar amb **informació gràfica**, de fàcil comprensió, gran i amb colors que contrasten amb l'entorn. Aquesta informació també s'ha de comunicar a través de llums que indiquen ocupació i de **senyalització tàctil** per a persones amb ceguera.



Equipament

Els espais han d'estar proveïts de tot tipus de **materials i d'equipaments adaptats** a les necessitats i característiques de les persones que els usen. És important que les màquines siguin **adequades** per al seu ús per part de persones amb discapacitat, o que els bancs que s'utilitzen per a fer exercicis de força en aquestes màquines no estiguen fixament ancorats al sòl i que es puguin retirar per a posar en el seu lloc una cadira de rodes. La resta **d'equipament** també ha de ser **variati i versàtil** per a adaptar-se a característiques, possibilitats i preferències diferents (bandes elàstiques, pesos lliures, màquines com les de pedaleig de braços, etc.). Per exemple, les bandes elàstiques de baixa resistència

permeten fer exercicis de força a persones amb nivells de força molt baixos per les seues característiques personals. Les màquines de força amb sistema pneumàtic (resistència per aire comprimit) permeten també treballar amb càrregues molt baixes i ajustables amb més facilitat que amb discos i pesos lliures. Per exemple, als gimnasos les persones amb obesitat necessiten cintes de córrer amb una major capacitat de suportar el pes, major espai per a accedir a màquines de pesos o disposar d'estoretes i bancs més amplis. Els **espais inclusius** també han de valorar el nombre i la ubicació d'espills, ja que en alguns casos poden contribuir negativament a l'autoavaluació de la imatge corporal.



La promoció de l'esport i l'activitat física en aquestos espais requereix **personal suficient i qualificat** que conega el desenvolupament d'esports i l'ús de material adaptat a les instal·lacions esportives universitàries. La contractació de **personal amb realitats corporals diverses** també és essencial, ja que no només convida a la participació esportiva de les persones més inactives, sinó que contribueix a fer de l'àmbit esportiu un lloc més inclusiu.

Aquest personal no s'ha de limitar a complir amb les recomanacions generals plantejades en aquesta guia, sinó que s'ha de **comprometre a atendre els interessos i necessitats** particulars que presenten les persones usuàries del servei d'esports quan acudeixen a les instal·lacions de la universitat.



La publicitat, pel seu gran impacte en la societat, és un dels mitjans amb més possibilitats de **divulgació de les diversitats** en l'activitat física i l'esport. Ha de col·laborar a transmetre una **imatge normalitzada i no estereotipada de la diversitat** en aquest àmbit perquè pot portar a l'exclusió i el rebuig d'algunes persones. Per altra banda, considerar com a herois i heroïnes les persones que realitzen gestes de superació excepcional, per exemple, esportistes paralímpics, també pot allunyar de la

pràctica física i esportiva persones vulnerades més comunes que obtindrien grans beneficis de pràctiques físiques moderades. A més, la publicitat ha **d'evitar missatges i imatges que estigmatitzen** determinats tipus de cos, o que exagereu i distorsionen els beneficis de l'activitat física per a la salut (per exemple, perdre pes costa el que costa). Per últim, és important **divulgar serveis i recursos adaptats**, així com iniciatives d'esport adaptat i activitats esportives inclusives.



6. GLOSSARI DE TERMES

Accessibilitat: Condició que han de complir els entorns físics, infraestructures, edificacions, processos, béns, productes, serveis, objectes o instruments, ferramentes i dispositius per a ser comprensibles i utilitzables per totes les persones en condicions d'igualtat, seguretat i comoditat, i de la manera més autònoma i natural possible, millorant la seua qualitat de vida i participació activa dins de la societat.

Activitat física: Qualsevol moviment corporal, realitzat amb els músculs esquelètics, que resulta en una despesa d'energia i en una experiència personal i ens permet interactuar amb els éssers i l'ambient que ens rodegen.

Activitats físiques i esportives: terme que pretén aglutinar el conjunt d'activitats físiques i d'esports.

Barreres comunitàries: relacionades amb aspectes més amplis com el transport públic inaccessible, els serveis socials o l'entorn construït (p. ex., voreres inaccessibles).

Barreres interpersonals: centrades en les relacions socials amb la família, amistats o companys/nyes i la seua influència (p. ex., la inactivitat de les amistats i de la família afecta més les persones més majors i amb múltiples discapacitats).

Barreres intrapersonals: fa referència a factors limitants individuals com l'estat de salut, la fatiga o el dolor, o les actituds cap a l'activitat física (p. ex., falta de motivació).

Barreres organitzacionals: vinculades a factors institucionals (p. ex., falta de programes d'activitat física adaptada als centres esportius i el seu cost econòmic; o la falta de formació del personal tècnic de les instal·lacions esportives).

Binarisme de gènere: concepció, pràctiques i sistema d'organització social jeràrquic que parteix de la idea que solament existeixen dos gèneres en les societats.

Bisexual: persona que sent atracció emocional, afectiva o sexual per més d'un gènere, ja siga el propi o un altre.



Glossari de termes

Capacitisme: conjunt de creences, discursos i pràctiques que equiparen un cert tipus de subjecte i de cos a una suposada condició essencial humana de normalitat i que consideren la discapacitat com una condició devaluada i inadequada de l'ésser humà que ha de ser rehabilitada o curada.

Cisgènere (adjectiu): es refereix a les persones la identitat de gènere de les quals concorda amb el sexe biològic assignat en néixer, per la qual cosa tenen una autopercepció i una expressió de gènere que coincideix amb els comportaments i els rols considerats 'apropiats' per al seu sexe de naixement.

Col·lectiu/Persona vulnerable: 'vulnerable' fa referència al col·lectiu o a la persona potencialment dèbil i que pot patir dany, físicament o moral. La debilitat es troba en la persona, com si fora una condició o una característica inherent a ella.

Col·lectiu/Persona vulnerada: 'vulnerada' es refereix a la persona (o al col·lectiu) que ja s'ha vist afectada i ha patit dany, i implica fer-nos càrrec de la següent pregunta: qui és responsable d'aquesta condició? La debilitat i les seues causes se situen fora de la persona, i no les culpabilitza per una debilitat que s'estableix, moltes vegades, des de fora del col·lectiu afectat.

Diversitat: és la diferència i la singularitat que cada persona aporta a l'entorn des de la seua infància.

Esport adaptat: aquella modalitat esportiva que s'adapta al col·lectiu de persones amb discapacitat o condició especial de salut, ja siga perquè s'hi han realitzat una sèrie d'adaptacions o modificacions per a facilitar-ne la pràctica, o perquè la mateixa estructura de l'esport en permet la pràctica.

Esport específic: aquell que està destinat a persones que no poden gaudir dels esports tradicionals o participar-hi, encara que estiguen adaptats. Per això, es creen alguns esports per a algunes discapacitats determinades.



Glossari de termes

Esport: activitat física competitiva, reglamentada i organitzada que s'ha institucionalitzat mitjançant un procés d'esportivització, sorgit dins de les societats postindustrials.

Estereotip: és una opinió o un prejudici generalitzat sobre atributs o característiques de les persones que posseeixen o haurien de posseir, o de les funcions socials que exerceixen. Un estereotip és nociu quan limita la capacitat de les persones per a desenvolupar les seues facultats personals, realitzar una carrera professional i prendre decisions sobre les seues vides i els seus projectes vitals.

Ètnia: grup humà que comparteix una cultura, una història i uns costums, els membres del qual estan units per una consciència d'identitat.

Exercici físic: activitat planificada, estructurada i repetitiva, amb el fi de mantindre i millorar la nostra forma física; entenent per forma física el nivell d'energia i de vitalitat que ens permet dur a terme les tasques quotidianes habituals, disfrutant activament del nostre oci, disminuint les malalties derivades de la falta d'activitat física i desenvolupant al màxim la nostra capacitat intel·lectual.

Expressió de gènere: manifestació de cada persona de la seua identitat de gènere. Es refereix a la vivència social del gènere en aspectes com la vestimenta, el llenguatge i altres pautes de comportament que són considerades com a masculines, femenines o andrògines en una societat i un moment històric concrets.

Gai: persona identificada com a home que sent atracció emocional, afectiva o sexual per altres homes.

Gènere no-binari/divers/queer: persona que no s'identifica amb el gènere que se li pressuposa en nàixer i que denota una voluntat d'allunyar-se del paradigma dominant d'entendre el gènere, considerat patològitzador, binarista i reïficador de les categories masculí i femení.

Gènere: es defineix com un constructe social que es transmet a través dels agents de socialització (família, escola, grup d'iguals, mitjans de comunicació, etc.), i es reproduïx i es



Glossari de termes

transfereix amb un grau d'exigència variable que l'estructura social determina per als seus integrants.

Gerontofòbia: por a fer-se major o discriminació cap a persones en la senectut.

Grassofòbia: rebuig, discriminació i repulsa cap a les persones amb excés de pes, les quals s'allunyen dels patrons estètics establits.

Heteronormativitat: sistema o creença cultural que assumeix que les persones encaixen en sexes i gèneres únics i complementaris, i que l'heterosexualitat és l'orientació sexual per norma. Una visió heteronormativa implica l'alineació del sexe biològic, la sexualitat, la identitat de gènere i l'expressió de gènere.

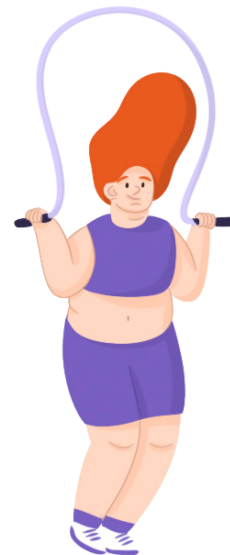
Homofòbia: prejudici, discriminació, assetjament o violència basats en la por, la desconfiança, l'avversió o l'odi a algú que és lesbiana, gai o bisexual.

Identitat de gènere: vivència interna i individual del gènere, tal com cada persona la sent i l'autodetermina, que pot correspondre o no amb el sexe assignat en el moment del naixement.

Inclusió: actitud, procés o tendència que garanteix que les persones en risc d'exclusió social tinguin l'oportunitat de participar de manera plena en la vida social, i així puguin disfrutar d'un nivell de vida adequat.

Interseccionalitat: perspectiva analítica i política que reconeix que les desigualtats sistèmiques es configuren a partir de la superposició o l'encreuament de diferents factors socials com el gènere, l'ètnia i la classe social, entre d'altres.

Lesbiana: persona identificada com a dona que sent atracció emocional, afectiva o sexual per altres dones.



Glossari de termes

LGTBI: és l'acrònim de lesbianes, gais, trans, bisexuals i intersexuals. En moltes ocasions s'hi inclou la lletra Q de queer, o un signe + que pretén incloure la resta de diversitats afectives i sexuals.

LGTBI-fòbia: rebuig, discriminació, invisibilització, burles o altres formes de violència basades en prejudis, estereotips i estigmes cap a les persones LGTBI o que són percebudes com a tals (inclou bifòbia, interfòbia, transfòbia...).

Llenguatge inclusiu: llenguatge respectuós i que promou l'acceptació i el valor de totes les persones. És un llenguatge lliure de paraules, frases o tons que degraden, insulten, exclouen, estereotipen, infantilitzen o banalitzen les persones basant-se en la seua pertinença a un determinat grup o degut a un atribut particular.

Orientació sexual: tendència d'una persona a sentir atracció sexual, emocional o afectiva per les persones del seu mateix gènere o d'un altre gènere.

Persona amb mobilitat reduïda: aquella que té limitada, temporalment o permanent, la seua capacitat de moure's sense ajuda.

Persones amb discapacitat: aquelles amb deficiències físiques, mentals, intel·lectuals o sensorials a llarg termini que, en interacció amb diverses barreres socials i de l'entorn, poden dificultar o impedir la seua participació plena i efectiva en la societat en igualtat de condicions.

Queer: corrent de pensament que busca potenciar la diversitat humana en sentit ampli i fuig de les identitats fixes o estàtiques, advocant per la versatilitat i la varietat de les potencialitats humanes.

Raça: concepte flexible utilitzat per a anomenar les persones d'un grup d'acord amb diversos factors, inclosos els antecedents ancestrals i la seua identitat social.



Glossari de termes

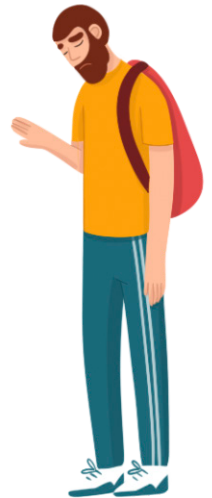
Racisme: atribució de trets de superioritat o d'inferioritat a una població que comparteix certes característiques heretades físicament. El racisme és una forma específica de prejudici que se centra en les variacions físiques que hi ha entre els pobles.

Sexe: diferència anatòmica, biològica i fisiològica a partir de la qual es designa, en la nostra cultura, una persona com a 'home' o 'dona'. Específicament, el sexe es determina per la diferència de cromosomes, hormones i genitals en una classificació cultural binària (mascle-femella/home-dona) de les persones i altres éssers vius d'acord amb criteris genètics, biològics, físics i fisiològics.

Suport: són aquells aparells o equips utilitzats per les persones amb discapacitat, de manera temporal o permanent, i que els serveixen per a garantir major grau d'independència en el desenvolupament de les seues activitats de la vida diària i els proporcionen en general una major qualitat de vida.

Trans: terme paraigua que engloba totes aquelles persones que no se senten identificades amb el gènere atribuït en nàixer en funció del seu sexe. Fa referència a l'heterogeneïtat a l'hora de concebre el cos, la identitat i les vivències que van més enllà de les normes socials binàries imposades. Així doncs, no distingeix si la persona s'ha operat o el sentit polític que atribueix a la seua identitat de gènere.

Xenofòbia: odi, recel, hostilitat i rebuig cap a les persones estrangeres. La paraula també se sol utilitzar en forma estesa amb la fòbia cap als grups ètnics diferents o cap a les persones de qui es desconeix la fisonomia social, cultural i política.



7. RECURSOS I BIBLIOGRAFIA



Guies

- [Guía de comunicación inclusiva](#). Ajuntament de Barcelona.
- [Guía rápida. Uso inclusivo del castellano](#). Universitat del País Basc.
- [Somos diversidad](#). Actividades para la formación de profesionales de la educación formal y no formal en diversidad sexual, familiar, corporal y de expresión e identidad de género. Ministeri de Drets Socials i Agenda 2030 i Ministeri d'Igualtat.
- [Guía del deporte inclusivo para personas LGTBI+](#). Agrupació Esportiva Ibèrica LGTBI+.
- [Deporte inclusivo: aplicaciones prácticas](#). Institut Andalus de l'Esport. Conselleria d'Educació i Esport.
- [Libro blanco del deporte para personas con discapacidad en España](#). Cermi.
- [Manual de accesibilidad universal en instalaciones deportivas](#). Comité Paralímpic Espanyol.

Associacions i federacions

- [Agrupación Deportiva Ibérica LGTBI+](#). Agrupació Esportiva Ibèrica LGTBI+.
- [Federación Española de Deportes de Personas con Discapacidad Física](#). Federació Espanyola d'Esports de Persones amb Discapacitat Física.
- [Federación Española de Deportes para Personas con Discapacidad Intelectual](#). Federació Espanyola d'Esports per a Persones amb Discapacitat Intel·lectual.
- [Federación Española de Deportes para Ciegos](#). Federació Espanyola d'Esports per a Cecs.
- [Federación Española de Deportes de Personas con Parálisis Cerebral y Daño Cerebral Adquirido](#). Federació Espanyola d'Esports de Persones amb Paràlisi Cerebral i Dany Cerebral Adquirit.
- [Federación Española de Deportes para Sordos](#). Federació Espanyola d'Esports per a Sords.
- [Serie fotográfica de cuerpos diversos según el deporte practicado](#). Sèrie fotogràfica de cossos diversos segons l'esport practicat.

Pel·lícules

Las nadadoras (The Swimmers, 2022)

Pel·lícula del Regne Unit dirigida per Sally El Hosaini. La història de les germanes nadadores Yusra i Sarah Mardini, que van fugir com a refugiades de la Síria devastada per la guerra per a viure una nova vida a Europa i tenen l'oportunitat de competir als Jocs Olímpics de Rio de 2016.

Campeones (2018)

Comèdia espanyola dirigida per Javier Fesser. La història de Marco, un entrenador professional de bàsquet que es troba un dia, enmig d'una crisi personal, entrenant un equip compost per persones amb discapacitat intel·lectual. El que comença com un problema s'acaba convertint en una lliçó de vida.

Wonderkid (2016)

Curtmetratge, dirigit per Rhys Chapman, que mostra la confusió interna d'un futbolista professional gai que lluita contra l'assetjament en les xarxes socials per la seua orientació sexual. Forma part d'una campanya que lluita contra la discriminació homosexual al Regne Unit.

Dangal (2016)

Nitesh Tiwari dirigeix aquest film biogràfic que ens aproxima a la vida de les germanes Phogat. A l'Índia la lluita lliure es considera un esport d'homes, i la il·lusió d'un excampió de lluita lliure és poder entrenar algun fill seu perquè vaja als Jocs Olímpics. Tanmateix, té quatre filles. Mentre que ell ni es planteja entrenar-les, dues d'elles, Geeta i Babita, volen ser lluitadores. Quan un dia tornen a casa després de barallar-se amb dos xiquets, Phogat s'adona que estava molt equivocat i comença a entrenar-les. La pel·lícula és la història de com Geeta i Babita es van convertir en les primeres lluitadores d'alta competició a l'Índia.

Vivir sin parar (Sein letztes Rennen, 2013)

Tragicomèdia alemanya de ficció dirigida per Kilian Riedhof. Paul va ser una llegenda de les carreres de marató. Ara té més de 70 anys i viu amb la seua esposa Margot en una residència on per a entretenir-se només pot elegir entre el cor o les classes de manualitats. I ja no hi aguanta més. Com a teràpia es calça les seues

Recursos i bibliografia

velles sabatilles i, davant la sorpresa de companys i cuidadors, comença a córrer diàriament pel parc de la residència, dispost a preparar-se per a la marató de Berlín i repetir les seues velles gestes.

Marathon (2005)

Drama sud-coreà dirigit per Chung Yoon-chul. Conta la història de Cho-won, un xic de vint anys a qui van diagnosticar autisme als cinc. S'entrena en xicotetes competicions locals per a veure complit el seu somni de participar en una autèntica marató.

Gordos (2009)

Comèdia dramàtica espanyola, dirigida per Daniel Sánchez Arévalo, sobre els excessos i les carències de la vida. "Gordos" és una història coral que gira al voltant d'una teràpia de grup, de gent amb problemes relacionats amb l'obesitat.

La bicicleta verda (Wadja, 2002)

És el primer llargmetratge filmat i dirigit per una dona a l'Aràbia Saudita, Haifaa Al-Mansour. Conta la història de Wadjda, que té deu anys i viu en una societat tan tradicional que certes coses com anar en bicicleta li estan totalment prohibides. A pesar de tot, és una xiqueta divertida i emprenedora que voreja sempre el límit entre l'autoritzat i el prohibit. Wadjda desitja tindre una bicicleta per a poder competir amb el seu amic Abdullah en una carrera, però sa mare no li ho permet perquè les bicicletes són un perill per a la dignitat d'una xica.

Escenas en el mar (Ano natsu, ichiban shizukana umi, 1991)

Drama romàntic japonés dirigit per Takeshi Kitano, on un jove sordmut de naixement descobreix un dia una planxa de surf mig trencada entre la brossa. A partir de llavors es bolcarà amb tota la seua passió a practicar el surf.

Documentals

[Audible](#) (2021)

Aquest documental estatunidenc, dirigit per Matthew Ogens, conta la història d'Amaree McKenstry-Hall i dels seus companys de l'Escola per a Sords de Maryland, que lluiten per triomfar en el futbol americà mentre afronten batalles i tragèdies personals.

[La extraordinaria historia de los Juegos Paralímpicos](#) (2020)

Documental del Regne Unit, codirigit per Ian Bonhôte i Peter Ettedgui, on esportistes d'elit i experts reflexionen sobre els Jocs Paralímpics i el seu impacte en la manera en què el món veu la discapacitat, la diversitat i l'excel·lència.

[Los Otros: fútbol y racismo](#) (2020)

Aquest documental espanyol, dirigit per José Larraza, ens aproxima al racisme en el futbol. En els últims temps s'han multiplicat els episodis racistes en el futbol en països com Itàlia o Anglaterra. A Espanya, els primers anys de la dècada del 2000 van registrar el major nombre d'incidents racistes de la història del nostre futbol. Sense un marc legal apropiat, ni la sensibilitat social que la situació exigia, van ser els mateixos futbolistes els qui van denunciar un fenomen que començava a generalitzar-se.

[Alone in the Game](#) (2018)

Aquest documental, del realitzador David McFarland, recull testimonis de diversos esportistes LGTBI estatunidencs amb el fi de visibilitzar un problema bastant generalitzat: la LGTBI-fòbia en l'esport. Endinsant-se en un món on l'homofòbia i el masclisme sempre han estat molt presents. Una cultura d'intolerància, discriminació i exclusió que manté aquestos esportistes a l'armari i vivint en silenci. A més de mostrar aquesta realitat, el documental aporta referents en l'esport de competició que poden servir de referents per a joves LGTBI.

[L'equip petit](#) (El petit equip, 2011)

Els protagonistes d'aquest documental espanyol, codirigit per Roger Gómez i Dani Resines, són un grup de xiquets d'un equip de futbol que van ser golejats per cadascun dels seus contrincants durant tota una

temporada. Quan arribava el dia del partit, corrien feliços a posar-se els seus uniformes i eixien amb tot l'entusiasme al camp, fins i tot sabent que només en els somnis més remots tindrien oportunitat de guanyar.

¿Demasiado rápida para ser una mujer?: La historia de Caster Semenya (Too Fast to be a woman?: The story of Caster Semenya, 2011)

Documental dirigit per Maxx Ginnane que conta la història de Caster Semenya. La seua aclaparadora victòria en la prova de 800 metres al Campionat del Món de Berlín en 2009 i el seu imponent físic van fer saltar les sospites sobre el seu sexe. Mentre els advocats internacionals i els científics eminents analitzen el que significa ser dona, la jove de 19 anys que es troba al centre de la tempesta només vol fugir. Una història colpidora i edificant d'una jove dona cisgènere intersexual que va superar obstacles increïbles per a convertir-se en la millor del món i que va descobrir que els seus majors reptes encara estaven per arribar.

Bibliografia

- Bull, F. C. (2003). Review of Best Practice and Recommendations for Interventions on Physical Activity. Western Australia Government.
- Cavanagh, S. L. (2010). Queering Bathrooms. Gender, Sexuality and the Hygienic Imagination. University of Toronto Press.
- College of Early Childhood Education (2017). Code of Ethics and Standards of Practice. CECE.
- College of Early Childhood Education (2017). CPL Resource. Reflective Practice and Self-Directed Learning. CECE.
- Cook, R. J., i Cusack, S. (2010). Estereotipos de género: perspectivas legales transnacionales. Profamilia.
- Cunningham, G. B., i Fink, J. S. (2006). Diversity in Sport and Leisure. Journal of Sport Management, 20(4), 455-564.

Recursos i bibliografia

- Dei, G. S. N. (2006). Meeting Equity Fair and Square. Leadership Conference of the Elementary Teachers' Federation of Ontario. September 28, Mississauga, Ontario.
- Devís-Devís, J., i altres (2010). Actividad física, deporte y salud. INDE Publicaciones.
- Erikainen, S., Hopkins, A., Caudwell, J., Newman, H., i Whitehouse, L. (2020). [Non-binary inclusion in sport](#). Uclan Publishing.
- Euro Sport Health (2011). [European guide of healthy physical activity and sports programmes](#). Methodology and Compilation of Best Practices. European Commission-Directorate of Communications Barcelona Provincial Council.
- Felipe, J., i altres (2014). Derechos humanos de los grupos vulnerables. Red de Derechos Humanos y Educación Superior.
- Guerrero, D. (2021). Corres como una niña. El género y la diversidad LGTBI en el deporte. Dos Bigotes.
- [Guía básica sobre gordofobia](#) (2020). Un paso más hacia una vida libre de violencia. Guía elaborada en el marco del Proyecto "Jornadas sobre Gordofobia y la Violencia Estética contra las Mujeres 2020". Instituto Canario de Igualdad.
- Gutiérrez, V. (2022). Balón amarillo, bandera arcoíris. El deporte de élite sale del armario. Libros Cúpula.
- Hartmann-Tews, I. (ed.). (2022). [Sport, identity and inclusion in Europe: The experiences of LGBTQ people in sport](#) (1a ed.). Routledge.
- Luengo-Justado, S. (2003). Accesibilidad para personas con ceguera y deficiencia visual. ONCE.
- Molina, P., Valenciano, J., Muñoz, D., i Úbeda, J. (2018). Redefiniendo la competitividad desde el fair play y la justicia social. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 20(1), 115-132.
- National Disability Practitioners (2016). NDP Factsheet: What is a Person-Centred Approach? ndp.org.au

Recursos i bibliografia

- Peiró-Velert, C., Devís-Devís, J., i González, F. (2016). Colectivos vulnerados y buenas prácticas en la educación física escolar. *Tándem. Didáctica de la Educación física*, 54, 7-1.
- Pereira-Garcia, S., Devís-Devís, J., i Pérez-Samaniego, V. (2022). Experiencias de las personas trans en los vestuarios deportivos. Un espacio de intervención desde el trabajo social. *Arxius de Ciències Socials*, 46, 77-89.
- Pérez-Triviño, J. L. (coord.) (2022). *Transgénero y deporte*. Editorial Hexis.
- Pickett, A. C., i Cunningham, G. B. (2017). Physical Activity for Every Body: A Model for Managing Weight Stigma and Creating Body-Inclusive Spaces. *Quest*, 69:1, 19-36.
- Pickett, A. C., i Cunningham, G. B. (2018). Body Weight Stigma in Physical Activity Settings. *American Journal of Health Studies*, 33(1).
- Piedra, J. (ed.), i Anderson, E. (ed.) (2021). *Lesbian, Gay, and Transgender Athletes in Latin America*. Palgrave Macmillan Cham.
- Rey Marco, F. (2020). ¿Grupos vulnerables o vulnerados? *El País*, 13 abril [accessible en https://elpais.com/elpais/2020/04/09/planeta_futuro/1586425616_757834.html]
- Ríos, M. (2012). Inclusión del alumnado con discapacidad. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, núm. 38, pàg. 7-18.
- RMIT University (2016). *Inclusive Sport Handbook*. [Disponible en <https://www.rmit.edu.au/content/dam/rmit/au/en/students/documents/student-life/sport-fitness/inclusive-sport-handbook.pdf>].

© Autoria, 2023:

Grup d'Investigació AFES (Universitat de València):

José Devís Devís (Director)	Pere Molina Alventosa
Javier Gil Quintana	Carmen Peiró Velert
Jorge Lizandra Mora	Sofía Pereira García
Elena López Cañada	Víctor Pérez Samaniego

Angélica Sáenz Macana
Joan Úbeda Colomer
Alexandra Valencia Peris



diversitats



uvesports

© Drets d'edició:

Nau Llibres - Edicions Culturals Valencianes, S.A.

Tel.: 96 360 33 36, Fax: 96 332 55 82. C/ Periodista Badía, 10. 46010 Valencia

E-mail: nau@naullibres.com web: www.naullibres.com

Il·lustracions:

Alba García

Traducció:

Jordi Aura Cardona

Revisió tècnica: Carmen Peiró Velert i Joan Úbeda Colomer

Maquetació:

Pablo Navarro, Laura García i Artes Digitales Nau Llibres

ISBN13: 978-84-19755-02-5