

Reformular l'esport i l'activitat física per a les adolescents

Factors que influeixen
en l'abandonament esportiu
durant l'edat escolar

inefc
Observatori
Català de l'Esport



Generalitat
de Catalunya

Edició:

Generalitat de Catalunya

Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya

Observatori Català de l'Esport

Av. de l'Estadi, 12-22, 08038 Barcelona

www.observatoridelesport.cat

Títol: Reformular l'esport i l'activitat física per a les adolescents. Factors que influeixen en l'abandonament esportiu durant l'edat escolar

1a edició: maig 2024

ISSN: (pendent)

Estudi encarregat per la Secretaria General de l'Esport i de l'Activitat Física i emmarcat dins del Pla d'impuls de l'esport femení a Catalunya 2024-2030



2024, Observatori Català de l'Esport

Entitats participants: Institut de Recerca en Ciències de la Salut i de la Vida de la Catalunya Central (IRIS-CC), Universitat de Vic - Universitat Central de Catalunya (UVic-UCC), Grup de recerca en Esport i Activitat Física

Direcció: Anna Puig-Ribera i Montserrat Martín-Horcajo

Direcció tècnica: Anna Vilanova Soler i Judit Viaña Díez

Equip de treball: Ester Checa Corcoy, Ignasi Arumí-Prat i Paula Bonay

Disseny i maquetació coberta: Eulàlia Coma i Toni Miserachs

Índex

1. Introducció	5
2. Objectius	6
3. Metodologia	6
3.1. Mostra	6
3.2. Procediment	6
3.3. Discussions en grup	7
3.4. Recollida i anàlisi de dades	7
4. Resultats	8
4.1. Factors que influeixen en l'abandonament esportiu de noies de 1r d'ESO	10
4.1.1. Canvis corporals i roba esportiva	10
4.1.2. Manca d'adequació en l'exigència	12
4.1.3. Manca d'entorn de confiança	12
4.1.4. Inseguretat en espais masculinitzats	13
4.1.5. Manca d'infraestructures i recursos familiars	15
4.2. Factors que influeixen en l'abandonament esportiu de noies de 4t d'ESO	15
4.2.1. Exigència de l'esport i manca de motivació	16
4.2.2. Canvis corporals i roba esportiva	17
4.2.3. L'entorn i les companyes d'equip	18
4.2.4. Relació amb l'entrenador/a	19
4.3. Factors per reformular l'esport femení i prevenir l'abandonament esportiu en noies de 1r d'ESO	20
4.3.1. Grups d'entrenament més homogenis	21
4.3.2. Eliminar discriminacions per part de l'equip tècnic	22
4.3.3. Eliminar estereotips	22
4.3.4. Més equitat en l'accés a les estructures esportives	22
4.4. Factors per reformular l'esport femení i prevenir l'abandonament esportiu en noies de 4t d'ESO	23
4.4.1. Un moment per desfogar-se i estar tranquil·les	23
4.4.2. Un moment per estar entre amigues	24
4.4.3. Bona relació entrenador/a-jugadora	25
4.4.4. Eliminar estereotips estètics i comentaris sexistes	25
5. Conclusions	26
6. Referències	27
7. Annexos	30
7.1. Categories, subcategories i citacions de l'anàlisi qualitativa de 4t ESO	30

Taula 1: Factors individuals o personals que afavoreixen l'abandonament esportiu en noies de 4t d'ESO	30
Taula 2: Factors interpersonals que afavoreixen l'abandonament esportiu en noies de 4t d'ESO	35
Taula 3: Factors per reformular l'esport femení en l'adolescència i prevenir l'abandonament esportiu en noies de 4t d'ESO	39
7.2. Categories, subcategories i citacions de l'anàlisi qualitativa de 1r d'ESO	41
Taula 1: Factors individuals o personals que afavoreixen l'abandonament esportiu en noies de 1r d'ESO	41
Taula 2: Factors interpersonals que afavoreixen l'abandonament esportiu en noies de 1r d'ESO	43
Taula 3: Factors necessaris per reformular l'esport femení en l'adolescència i prevenir l'abandonament esportiu en noies de 1r d'ESO	46

1. Introducció

Un 80 % dels i les adolescents a nivell mundial no compleixen els mínims recomanables d'activitat física saludable (60 minuts diaris d'activitat física moderada o vigorosa), i les noies són més inactives que no pas els nois (van Sluijs et al., 2021). Si ens fixem en el cas de Catalunya, el 34,4 % dels nens i nois i el 30,3 % de les nenes i noies de 3 a 14 anys tenen un estil d'oci actiu, és a dir, fan com a mínim una hora al dia d'esport, de joc al parc o al carrer (Enquesta de Salut de Catalunya, 2022). Addicionalment, revisions sistemàtiques evidencien que el volum d'activitat física pateix un decrement al llarg de l'adolescència (Guthold et al., 2020).

La disminució sostinguda de l'activitat física durant aquest període s'associa amb un risc més alt de desenvolupar malalties cardiovasculars (Fernberg, 2021; Hardy et al., 2017), obesitat i diabetis en l'edat adulta (Feter, 2021). La disminució de l'activitat física durant aquesta etapa de la vida també impedeix que els i les adolescents assoleixin les recomanacions d'activitat física saludables establertes per l'Organització Mundial de la Salut, les quals són essencials per promoure la seva salut mental, física i social (Chaput et al., 2020).

La pràctica regular d'activitat física en entorns organitzats, com és el cas de clubs esportius, té un impacte positiu en la composició corporal, l'aptitud cardiovascular i la percepció de la salut en els i les adolescents (Karchynskaya et al., 2022). Diferents estudis associen la participació esportiva habitual dels adolescents amb augments de l'activitat física regular, els quals es mantenen durant la joventut i l'etapa adulta (Hopkins et al., 2022; Aira et al., 2021; Batista et al., 2019; Malina, 2001). La participació esportiva disminueix de 0,73 a 0,51 hores/dia en el transcurs de l'adolescència (Roman Viñas et al., 2006), però es manté com l'opció preferida per aconseguir i mantenir nivells regulars d'activitat física moderada i vigorosa durant aquesta etapa de la vida (Hulteen et al., 2017).

La promoció de l'esport esdevé una eina fonamental per combatre la inactivitat física dels i les adolescents (Hallal et al., 2012) i combatre la disminució gradual de l'activitat física (Farooq et al., 2020). Per aquest motiu, és necessari identificar els factors que poden troncar la pràctica habitual esportiva durant l'adolescència i influir en l'adherència esportiva al llarg d'aquesta etapa (Ishaq, 2020).

Durant l'adolescència, el nombre de factors percebuts que dificulten la pràctica esportiva augmenta (Gyurcsik et al., 2006). Cal notar que aquests factors difereixen segons el gènere (Rossetti, 2020) i que aquest esdevé un determinant clau que influeix en la motivació de les adolescents vers la pràctica regular i sostinguda de l'activitat física moderada i vigorosa (Delfa-De-La-Morena et al., 2022). En aquest context, és necessari identificar els factors que influeixen en l'abandonament de la pràctica esportiva de noies adolescents, les quals mostren una menor participació esportiva i un percentatge més alt d'abandonament esportiu que els nois.

La identificació d'aquests factors té la finalitat de poder oferir noves maneres d'enfocar l'esport a les noies adolescents i evitar així que abandonin la pràctica esportiva. Segons la literatura, els factors que influeixen en la pràctica esportiva es divideixen en quatre grups: factors individuals (biològics o psicològics), factors interpersonals (com ara el suport social), factors contextuais (com ara la presència d'equipaments esportius) i factors polítics (com ara l'accés a l'esport extracurricular) (Aleksovska et al., 2019).

2. Objectius

1. Explorar i identificar factors personals, socials, contextuals i polítics que influeixen en l'abandonament de la pràctica esportiva de noies adolescents (d'edats compreses entre els 12 i els 16 anys) en el marc del sistema esportiu català.
2. Explorar i identificar factors d'implementació per reformular l'esport femení en l'adolescència i prevenir l'abandonament esportiu des de la perspectiva de noies adolescents (d'edats compreses entre els 12 i els 16 anys) en el marc del sistema esportiu català.

3. Metodologia

Metodologia qualitativa. Es van recollir dades qualitatives sobre l'abandonament esportiu en edat escolar a noies de 1r d'ESO (3 discussions en grup, n = 22 participants, edat 12-13 anys) i noies de 4t d'ESO (3 discussions en grup, n = 20 participants, edat 15-16 anys) a tres centres d'educació secundària seleccionats mitjançant mostreig per conveniència. Van participar-hi dos centres públics d'educació secundària de la comarca d'Osona (institut 1 i institut 2) i un centre concertat d'educació secundària de la comarca del Vallès Oriental (institut 3), entre març i juny del 2023 i gener del 2024. Criteris d'inclusió: (i) noia, (ii) cursar el primer o l'últim curs de l'ensenyament secundari obligatori, i (iii) haver abandonat la pràctica esportiva en els darrers tres anys.

3.1. Mostra

L'institut 1 i l'institut 2 tenen una oferta educativa des de 1r d'ESO fins a 2n de batxillerat i són públics. El 83 % dels 550 alumnes que estudien a l'institut 1 han nascut a Catalunya, la resta provenen majoritàriament de l'Amèrica Central i l'Amèrica del Sud (6 %) i d'Àsia i Oceania (3 %). La procedència d'alumnes que estudien a l'institut 2 és més variada, amb un 63 % dels 500 alumnes que han nascut a Catalunya. La resta han nascut a l'Àfrica (sobretot al Marroc, Senegal i Ghana) (17 %), a Amèrica (Colòmbia i Equador) (8 %) i a Àsia (l'Índia i la Xina) (8 %). Cal remarcar que l'institut 2 té el reconeixement de centre de màxima complexitat. L'institut 3 té una oferta educativa que va des de 1r d'ESO fins a 2n de batxillerat i és un institut concertat ubicat a una ciutat del Vallès Oriental. El 90 % dels 1.437 alumnes que estudien al centre han nascut a Catalunya, la resta provenen majoritàriament de Centre i Sud-Amèrica (6 %), d'Àsia i Oceania (2 %) i d'Àfrica (2 %).

3.2. Procediment

Es va contactar amb el professorat d'Educació Física dels tres instituts per trucada telefònica. Posteriorment, se'ls va enviar una breu informació del projecte i infografies informatives mitjançant correu electrònic. El professorat d'Educació Física va presentar la informació a l'equip directiu dels centres per obtenir l'aprovació i poder tenir accés a les alumnes. Amb el consentiment dels centres, el professorat d'Educació Física va concertar una primera visita amb les alumnes de 1r i 4t d'ESO (inicis de maig del 2023 en el cas dels instituts 1 i 2, inicis de gener del 2024 en el cas de l'institut 3). La visita va tenir lloc a les classes d'Educació Física dels diferents grups dels centres (n = 8 grups 1r d'ESO; n = 8 grups de 4t d'ESO). Es va demanar a les

noies de cada grup participar en una dinàmica grupal durant els 20 minuts inicials de la sessió. L'objectiu de la dinàmica era identificar les noies que feien esport i quin esport practicaven i identificar les noies que havien abandonat la pràctica esportiva en els darrers 3 anys i que en l'actualitat continuaven sense fer esport.

Les noies que practicaven esport van retornar a les activitats de la sessió d'Educació Física i la dinàmica va continuar amb el grup de noies que havien abandonat l'esport i continuaven sense fer esport. A aquestes noies se'ls va explicar el projecte i se les va convidar a participar en un grup de discussió i sessió cocreativa per explorar factors relacionats amb la seva manca de vinculació o abandonament a l'esport i explorar noves idees per reactivar aquesta vinculació o pràctica esportiva. A les noies que voluntàriament van accedir a participar en l'estudi, se'ls va donar el document de consentiment informat per tal que el signessin elles i els seus pares. També se'ls va demanar l'adreça electrònica escolar per concretar el dia i hora de participació en la discussió en grup durant horari escolar i en un espai al mateix centre educatiu (juny del 2023, gener del 2024), previ acord amb el professorat d'Educació Física. Un cop enviat el correu d'invitació a les discussions en grup, un total de 42 noies van participar en les discussions en grup (n = 22 noies de 1r d'ESO; n = 20 noies de 4t d'ESO). Les noies van entregar el consentiment informat el moment abans d'iniciar la discussió en grup. El projecte va obtenir l'aprovació del Comitè d'Ètica de Recerca de la Universitat de Vic - Universitat Central de Catalunya (263/2023).

3.3. Discussions en grup

Les discussions en grup (n = 6, juny del 2023 i gener del 2024) van tenir una durada de 45-60 minuts, es van dur a terme en català, van incloure 5-6 participants i es van implementar durant les sessions d'Educació Física, sessions de tutoria o hores del pati. Es van seguir les directrius del *Consolidated Criteria for Reporting Qualitative Research* (COREQ). Es va dissenyar un guió semiestructurat amb preguntes obertes per explorar els factors que havien influït en el fet d'abandonar la seva pràctica esportiva, així com també explorar factors que haurien pogut evitar l'abandonament esportiu. Abans d'iniciar la recollida formal de dades, es va pilotar el procés del grup de discussió.

Abans d'iniciar cada discussió en grup i l'enregistrament d'àudio, les participants van ser informades sobre els objectius de la sessió i van ser convidades a preguntar sobre qualsevol dubte que se'ls plantejés. Es va emfatitzar que els grups de discussió pretenien ser espais lliures de conversa i confidencials per parlar sobre diferents aspectes relacionats amb la seva pràctica esportiva i amb possibles motius del seu abandonament.

3.4. Recollida i anàlisi de dades

Tres moderadors amb formació extensa en metodologia qualitativa (MM, IA, EC) van dirigir les discussions en grup. Cadascun dels moderadors va dirigir dues discussions. Al final de cada discussió en grup, el moderador va prendre notes per enregistrar les primeres impressions sobre el contingut de la sessió. Les discussions en grup van ser enregistrades en àudio i després transcrits per una investigadora independent (PB). Per a l'anàlisi i codificació de les transcripcions, es van aplicar cinc passos que van permetre identificar factors relacionats amb l'abandonament esportiu: (1) familiarització amb les dades; (2) codificació oberta inductiva per generar codis inicials; (3) cerca de temes dins dels codis generats a partir de les transcripcions;

(4) revisió dels codis i temes; (5) identificació dels factors que influeixen en l'abandonament esportiu en noies adolescents (Berg et al., 2017). L'anàlisi i codificació del contingut de les discussions en grup es va fer per separat segons 1r o 4t d'ESO.

La codificació dels factors que influeixen en l'abandonament esportiu de les noies va seguir el model ecològic dels determinants de l'activitat física (Bauman et al., 2012) publicat a *The Lancet* (360:258-271). El model ecològic identifica que la pràctica regular d'activitat física està influenciada per determinants individuals (biològics, psicològics i conductuals), determinants interpersonals (socioculturals i socioeconòmics), determinants contextuais o de l'entorn i determinants relacionats amb les polítiques vigents.

Dues investigadores (MM i APR) van fer la codificació i l'anàlisi de contingut de les discussions en grup de forma independent i després van identificar i acordar els factors derivats de la informació qualitativa. Els factors identificats es van retornar als moderadors i a la transcriptora dels àudios amb l'objectiu d'obtenir-ne la verificació. Es van considerar tots els factors que van emergir, independentment de si apareixien amb més freqüència, més repetició o amb més profunditat d'expressió.

4. Resultats

Un total de 87 noies de 1r (n = 48) i 4t (n = 39) d'ESO havien abandonat la pràctica esportiva en els darrers 3 anys i continuaven sense practicar cap esport. Havien abandonat un total de vint-i-quatre esports, els motius d'abandonament dels quals es descriuen a la figura 1.

Un total de 22 noies de 1r d'ESO d'entre 12 i 13 anys (n = 3 discussions en grup) i 20 noies de 4t d'ESO d'entre 15 i 16 anys (n = 3 discussions en grup) van participar en les discussions en grup. Els esports que havien abandonat es descriuen a la figura 1.

Figura 1: Procediment per identificar noies de 1r i 4t d'ESO que han abandonat la pràctica esportiva

Noies que participen en la dinàmica de les classes d'educació física	1r d'ESO	4t d'ESO
	Total (n = 48 noies)	(n = 39 noies)
	Instituts 1 i 2 públics (n = 28 noies)	(n = 29 noies)
	Institut 3 concertat (n = 20 noies)	(n = 10 noies)
Noies que durant els darrers 3 anys han abandonat l'esport i no han retornat a la pràctica esportiva	1r d'ESO	4t d'ESO
	Total (n = 27 noies)	(n = 26 noies)
	Instituts 1 i 2 públics (n = 18 noies)	(n = 20 noies)
	Institut 3 concertat (n = 9 noies)	(n = 6 noies)
Noies que voluntàriament participen en les discussions en grup o sessions cocreatives	1r d'ESO	4t d'ESO
	Total (n = 22 noies)	(n = 20 noies)
	Instituts 1 i 2 públics (n = 16 noies)	(n = 15 noies)
	Institut 3 concertat (n = 6 noies)	(n = 5 noies)

Esports que han abandonat	
1r d'ESO. Gimnàstica artística o rítmica, bàsquet, patinatge, dansa, circ, ciclisme, pàdel, natació, atletisme, taekwondo, equitació, ballet, voleibol, boxa, waterpolo, tennis, hípica, hip-hop i handbol	
4t d'ESO. Patinatge, atletisme, futbol, bàdminton, bàsquet, gimnàstica artística o rítmica, equitació, voleibol, natació, patinatge, dansa, tennis, ball, flamenc, karate, pàdel, natació sincronitzada i competició de ball urbà	
Motius de l'abandonament	
1r d'ESO. Motius econòmics, confinament, incomoditats, menstruació, falta de transport, inseguretats, anar a viure en un altre país, no encaixava, el tipus de roba, falta de temps, entrenadora estricta, avorriment, no hi havia equip femení, <i>bullying</i> , feia massa fred, esport poc físic, massa hores d'entrenament, volia fer esport d'equip, els entrenadors no la tractaven bé...	
4t d'ESO. Problemes de salut, pandèmia, obsessió amb el cos, falta d'energia, depressió, anorèxia, necessitat d'un descans, l'entrenador s'enfadava massa, separació del grup per nivells d'habilitat, males notes, motius econòmics, separació dels pares, pressió del club, entrenadors estrictes, avorriment, canvi de país, falta de temps, lesió, no l'hi agradava, les amigues no hi anaven, tenir companyes més bones que ella, voler provar altres esports, els entrenadors no li agradaven, no passar-s'ho bé, sentir que les han "cremat", els entrenaments acabaven molt tard, voler decidir el que volen fer perquè ja són grans, haver-hi de dedicar massa temps, dificultat de combinar estudis i esport, que els entrenadors et diguin sempre el "dolent" i no el que has millorat, no poder fer altres activitats importants en la teva vida, que els entrenadors parlin malament, que l'esport se centri massa en la competició i no en la millora de la seva salut, no hi ha bon ambient, l'entrenador no premia el meu esforç, si no guanyes els entrenadors no et fan cas...	

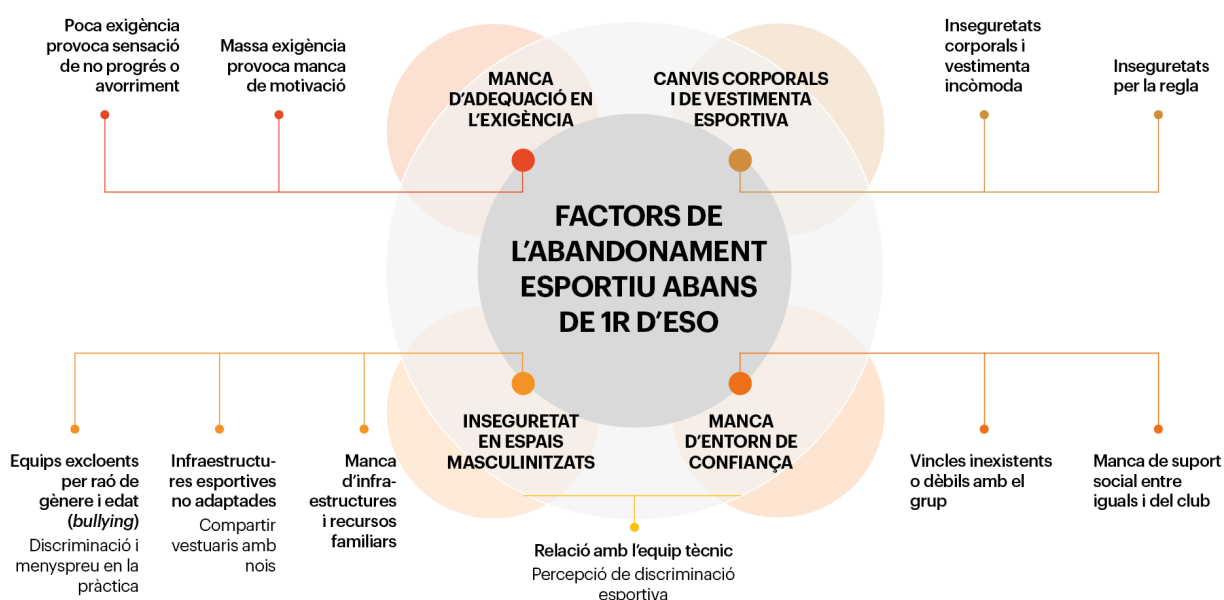
Esports que han abandonat	
1r d'ESO. Equitació, natació, atletisme, dansa, patinatge, gimnàstica artística, futbol, ball acrobàtic, tennis, ball i voleibol	
4t d'ESO. Equitació, natació, atletisme, dansa, patinatge, gimnàstica artística, futbol, ball acrobàtic, tennis, ball, voleibol, ciclisme, sevillanes, handbol, ballet i taekwondo	

4.1. Factors que influeixen en l'abandonament esportiu de noies de 1r d'ESO

Els factors d'abandonament esportiu que s'extreuen dels grups de discussió amb les noies de 1r d'ESO són principalment quatre: **(1)** la manca d'entorn de confiança dins l'entorn esportiu, **(2)** la inseguretat en espais masculinitzats, **(3)** els canvis corporals i aspectes relacionats amb la roba esportiva i **(4)** la sensació de no progrés o avorriment en les sessions d'entrenament.

Tal com es mostra a la figura 2, de cadascun dels factors principals també en deriven altres problemàtiques que comporten l'abandonament de la pràctica esportiva durant el curs de 1r d'ESO o abans. Aquests factors d'abandonament són majoritàriament individuals, dins de l'àmbit biològic i psicològic segons el model ecològic dels determinants d'activitat física. Els segueixen factors d'abandonament interpersonals, especialment els factors socioculturals (vegeu l'annex 7.2 per taules de citacions).

Figura 2: Factors que influeixen en l'abandonament esportiu en noies de 1r d'ESO



4.1.1. Canvis corporals i roba esportiva

· Inseguretat corporal i roba incòmoda

Una de les claus en l'abandonament de l'esport d'algunes de les participants de 1r d'ESO rau en els canvis corporals i l'exposició dels seus cossos en el context esportiu per la roba que han de portar durant la pràctica. 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 a tenir en compte quan es tracta de parlar de la pressió estètica que experimenten a través dels seus cossos.

"El que pensa una [quan veia a les altres noies al vestidor] és sempre que hem d'estar primes."
[Natació]

"Tot i que sí, sí que estem una mica exposades a tot això que ens critiquin o ens diguin coses."
[Handbol]

Aquestes sensacions d'incomoditat i de malestar s'incrementen en el moment que els equips o els entrenaments són mixtos i han de compartir espai o pràctica amb els nois. Això les porta a situacions no agradables que les acaben allunyant d'aquell esport. A més a més, destaquen que per a elles ja és un moment prou delicat de desenvolupament físic pel canvi de nenes a noies.

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

"Hem de portar banyador. Hi ha nenes que ja s'estan desenvolupant i és una mica incòmode perquè els nens a vegades..." [Natació]

En alguns casos, des dels mateixos clubs o entitats esportives, aquestes necessitats de benestar psicològic relacionat amb la pressió estètica i l'experiència dels seus cossos a vegades tampoc queden cobertes.

"Jo quan era més petita ja estava començant a créixer i a desenvolupar-me i havia de seguir anant al vestuari amb els nois." [Handbol]

"Em feien les mesures a principis del curs i, clar, llavors, quan anàvem a competir de pit ja no m'anava bé. I jo em quedava com 'no em va!', i em deien 'com no t'anirà no sé què'. Me l'intentaven posar i no m'entrava perquè m'havia crescut el pit, i era incòmode perquè era l'única d'allà que tenia pit i les altres no en tenien, llavors era una mica incòmode." [Dansa]

· Inseguretats per la regla

A les edats dels volts de 1r d'ESO és quan a algunes de les adolescents els ve la regla i per a elles és un factor determinant que pot canviar el seu estat físic o el seu estat mental. Perquè es noten més cansades, perquè tenen dolors o perquè per a elles encara és una condició biològica molt nova acompanyada de vergonyes o incomoditats. La pràctica esportiva et fa estar en moviment i apareixen les pors de tacar o que les altres companyes ho vegin.

"Vergonya fa, perquè veure una persona tacada, sí que segurament tothom té el pensament de 'ai, com és que no es canvia', coses d'aquestes, i doncs, sí que fa vergonya però a totes les nenes els hi pot arribar a passar." [Dansa]

"Feia dansa de primer a sisè i ho vaig deixar per problemes de casa i per la regla." [Dansa]

La regla, en ser un factor biològic molt recent, o fins i tot en alguns casos inexistent, que se suma al seu dia a dia, al desconeixement o a prejudicis, pot derivar en pors a l'hora de voler o poder practicar algun esport.

"A veure, és que jo ara tinc una mica de por, perquè o sigui, jo vull fer l'escalada, però amb això de la regla, doncs, no sé si podré. Perquè no sé, o sigui, no sé. Tinc un mal pressentiment." [Bàsquet]

4.1.2. Manca d'adequació en l'exigència

· De vegades massa exigència provoca manca de motivació

L'exigència en la metodologia dels entrenaments també va suposar en alguns casos un motiu per a l'abandonament. Moltes de les noies no troben en l'esport el que busquen o necessiten, perquè no ho poden fer al nivell o ritme que voldrien. Per una banda hi ha les noies que consideren que la prioritat de l'equip tècnic és el rendiment esportiu, i això fa que els entrenaments siguin més exigents del que voldrien o fins i tot que se les exclogui en el cas que l'exigència no s'assoleixi.

"Si no ens sortia fer l'espagat, ens obrien les cames així al terra, forçant l'articulació. I van començar a ser més dures, van començar, doncs, a excloure alguna gent." [Patinatge]

"O sigui, ens deixaven allà tirades i dèiem, 'mira, això no, està clar'. Va passar un any, i jo li vaig dir a ma mare, és que m'avorreixo molt allà, sempre és el mateix, i tot això em va dir, 'bueno, ja et desapuntaré.'" [Handbol]

· De vegades poca exigència provoca sensació de no progrés o avorriment

Per a d'altres, el gran problema que es trobaven era la monotonia en els entrenaments i la sensació de no aprendre res durant el curs. Aquest va ser un dels factors més recurrents a l'hora d'exposar els factors pels quals abandonen l'esport.

"M'he avorrit jo, és que sempre fèiem el mateix." [Patinatge]

"Sempre era el mateix, sempre. No vaig aprendre quasi res." [Patinatge]

Sensacions que també tenen relació amb la manca d'exigència que fa que l'esport els sembli una pràctica monòtona i que les avorreix. També en els casos en què els grups d'entrenament no tenen els mateixos nivells de pràctica.

"Lavors després van acabar les més grans, i ja no vaig poder anar amb elles, i, doncs, amb les petites ja era com que m'avorria perquè jo tot això ja ho sabia, i la professora aquella, doncs, ja no m'exigia tant." [Dansa]

4.1.3. Manca d'entorn de confiança

· Vincles inexistents o dèbils amb el grup

Un factor important d'abandonament per a les noies de 1r d'ESO és que en l'entorn esportiu i en el grup de pràctica esportiva tinguin una persona de confiança, una amiga. En el moment que aquesta figura plega o canvia de grup, es percep que no hi ha vincle amb el grup i minva la motivació per seguir.

"Va ser perquè tenia una millor amiga, que allà em feia companyia i res, seguia ballant i, després, quan es va desapuntar, doncs, ja em sentia com més sola, no em comunicava amb ningú." [Ballet]

"La meua mare em va preguntar si ho volia tornar a fer, però li vaig dir que no perquè sentir que m'avorria, no estava amb les amigues, parlàvem però no em sentia còmoda." [Patinatge]

· Manca de suport social entre iguals i del club

En aquest entorn per a algunes d'elles també és important poder-s'hi sentir còmodes i acompanyades, però sovint es parla de dinàmica dels subgrups en un grup d'entrenament o de pràctica. Això provoca una manca de vinculació entre iguals i fins i tot l'exclusió.

"L'ambient no era l'ideal per mi, però clar després vaig haver d'esperar un any, i l'any següent ja van canviar de grups." [Dansa]

"Les companyes no és que m'ajudessin gaire en aquells moments, i també l'exigència, però ara ja està." [Dansa]

"Les nenes que hi havia, tampoc és que fossin molt fàcils de parlar." [Ciclisme]

· Relació amb l'equip tècnic

La relació dèbil amb les persones de l'equip tècnic fa que les noies no se sentin amb confiança per explicar situacions de malestar entre companyes o la percepció de discriminació en l'àmbit esportiu, ja sigui d'entorn o de pràctica.

"Li vam dir a l'entrenador que ens desapuntàvem, i diu, 'vale, a mi què m'interessa, és com vale, desapunteu-vos'. I jo vaig dir, ha arribat el moment, ens van desapuntar i no vaig saber res més d'allà." [Handbol]

També expressen la sensació de despreocupació per l'aprenentatge esportiu quan potser hi ha diferències en nivells tècnics o capacitats per assolir exercicis de l'entrenament.

"I van començar a ser més dures, van començar, doncs, a excloure alguna gent. Excloïen nenes i doncs hi havia nenes que feien un ball, no sé, amb els pares que havíem de pagar 100 euros per un ball d'una hora. I doncs, i els altres doncs ens excloïen molt, molt." [Patinatge]

I, en alguns casos, sensació de no crear dinàmiques de grup que ajudin a la inclusió i convivència entre iguals.

"L'entrenador, doncs, m'excloïa una mica. Llavors, jo no parlava amb ningú, jo només jugava." [Bàsquet]

"Aviam l'entrenador, a veure... Pensava que els superiors eren com només els únics de l'equip, i els altres deia, 'bueno, vosaltres us espavileu, ja sabreu com vosaltres fer-ho'." [Handbol]

4.1.4. Inseguretat en espais masculinitzats

· Equips excloents per raó de gènere i edat (bullying).

La idea que els equips mixtos no són l'entorn ideal per a les adolescents ha sigut persistent en moltes de les seves experiències. En els espais en què predomina la masculinitat i els esportistes nois perquè els equips són mixtos, les noies hi experimenten malestar, rebuig, discriminació per capacitats esportives i exclusió a l'hora de fer els exercicis. En aquests casos, la raó per l'abandonament es relaciona amb l'assetjament o discriminació per raons de sexe i de gènere.

"Jo agafava la pilota i me la treien de les mans dient-me, 'no, l'agafo jo, que tu no saps jugar'." [Handbol]

“Érem les úniques nenes i no sabíem fer-ho bé, ens sentíem molt rares perquè tothom ens mirava. De vegades em feien por, érem dos nenes i uns nens més grans que nosaltres. Em feia por, o sigui, jo era una nena de 10 anys i amb els nens que eren molt més grans que jo.” [Taekwondo]

“Jo no va ser tant pel canvi, sinó perquè també era incòmode estar només amb nens, perquè ells tenien com els seus temes també, i jo, al ser l'única nena, era bastant incòmode.” [Ciclisme]

“Hem de portar banyador, hi ha nenes que ja s'estan desenvolupant i sí que és una mica incòmode, perquè els nens a vegades, diuen coses com ‘ay, está muy buena’ o ‘enseña mucho’.” [Natació]

I en relació amb el subapartat anterior de l'equip tècnic, les noies també tenen experiències en què elles han comunicat el malestar pels equips mixtos excloents als entrenadors i aquests no han provocat que les discriminacions de sexe i gènere s'erradiquin per crear un espai de confiança.

“Ell, l'entrenador, va arribar un moment en què es va adonar que nosaltres estàvem excloses i va dir ‘doncs sí, intenteu fer el que vulgueu i feu el que podeu, i si ells us tornen a fer això, els hi dieu, nois, doncs, la cosa no va així’.” [Handbol]

· Infraestructures esportives no adaptades

En aquest cas es fa referència a les infraestructures i limitacions dels clubs esportius per poder oferir més diversitat d'equips perquè no hi ha un volum suficient de noies practicant l'esport, o perquè des del mateix club tampoc es vetlla per aconseguir espais de seguretat per a les noies, com seria poder canviar-se en un vestuari no mixt. Elles noten manca de suport per part dels clubs o entitats.

“No ens podien deixar un vestuari per nosaltres soles, i ens havíem de canviar i dutxar amb els nois.” [Ciclisme]

Tot i que sembla que barrejar nois amb noies en edats petites, abans del desenvolupament, és un bon aprenentatge i una bona pràctica, cal vetllar perquè els nombre de nois i noies sigui equilibrat i vigilar molt quan hi ha noies que comencen a desenvolupar-se.

“Jo al ser l'única noia, doncs al anar creixent, doncs clar, tu també et vas desenvolupant, et vas fent gran, però al estar amb nens tota l'estona, doncs era més incòmode.” [Handbol]

“Estava molt cansada d'estar només amb nens perquè ja estava com començant a créixer més i em cansava tota l'estona amb nens.” [Ciclisme]

En relació amb les infraestructures, també es vinculen amb l'oferta de clubs i les distribucions de les instal·lacions esportives a la ciutat. Quan la major part de l'oferta esportiva està en una zona molt concentrada i allunyada de molts punts de la ciutat, s'hi dificulta l'accés i es facilita l'abandonament. Sobretot en el cas de les noies que han de tornar a peu, soles, a les hores que acaben els entrenaments. Hi ha estructures familiars que no poden anar a buscar-les quan pleguen.

“I això fa molta por, per això un dels motius de que no agrada anar pel carrer sola per la nit, és perquè hi ha molt ‘tios’ allà, i clar, ja has crescut amb aquesta mentalitat, de què em passarà si m'agafen, em segresten, i em poden fer violacions i aquestes coses. Hi hagut casos, per això també tenim por a anar soles.” [Dansa]

“Perquè no em venien a buscar i era massa lluny. No, sempre portava una clau que té punta, a la mà així, per si de cas.” [Patinatge]

4.1.5. Manca d'infraestructures i recursos familiars

El darrer factor per abandonar la pràctica esportiva està íntimament relacionat amb la posició socioeconòmica de la família. En aquesta àrea hem trobat algunes famílies que per raons d'organització familiar i perquè les adolescents encara són petites per anar soles pel carrer a la nit van haver d'abandonar la pràctica esportiva.

"A vegades podia trucar al meu pare però a vegades estava a la feina, i la meva germana... [I perquè et va fer por tornar sola a casa?] Era de nit". [Patinatge]

"Sempre em venien a buscar tard perquè el meu germà tenia partits i ja m'estava cansant una miqueta de que m'anessin a buscar tard". [Ciclisme]

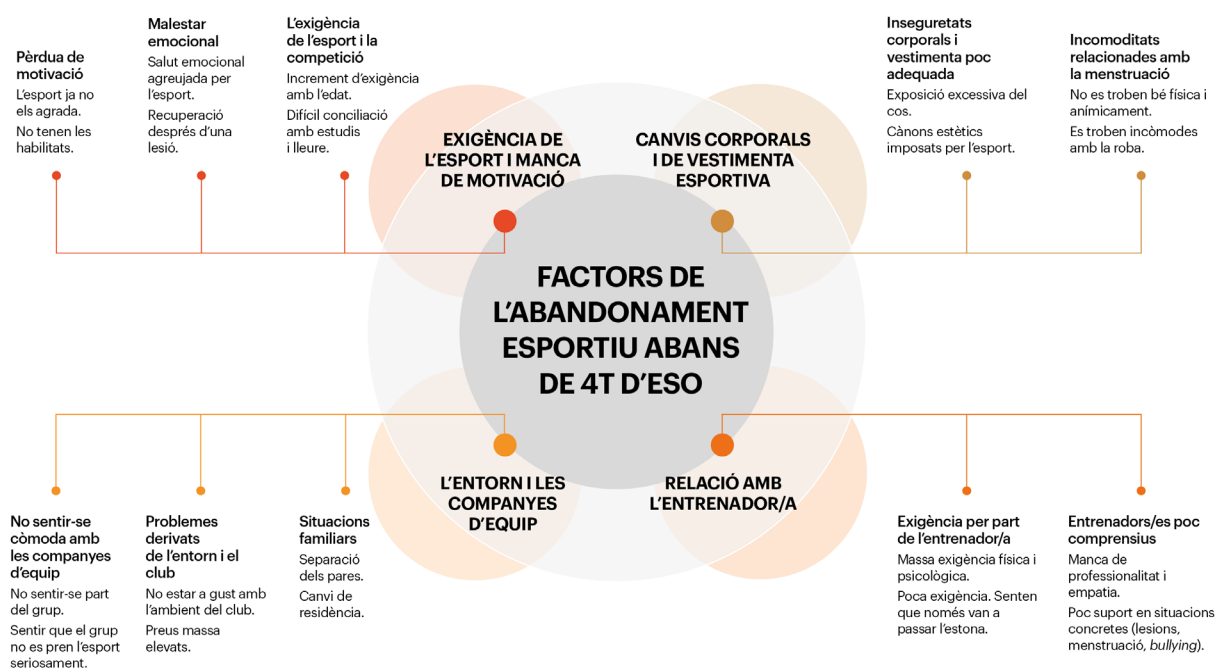
"El problema és la distància i els diners. Perquè hi ha un lloc, a l'institut J.C. que fan bàsquet, i les sessions les fan a la tarda, però els meus pares ara treballen per la tarda i no puc anar sola allà". [Bàsquet]

4.2. Factors que influeixen en l'abandonament esportiu de noies de 4t d'ESO

Els factors predominants que afavoreixen l'abandonament esportiu de les noies adolescents de 15-16 anys són personals, sobretot factors dins l'àmbit psicològic i biològic. Tot i que existeixen factors afavoridors de l'abandonament esportiu relacionats amb canvis contextuals en la vida de les noies, aquests factors semblen ser minoritaris. Els factors interpersonals se centren en la relació que les adolescents estableixen amb les companyes de l'esport, amb entrenadors o entrenadores, amb nois que practiquen el mateix esport o les van a veure competir i amb familiars i amics també apareixen amb freqüència (vegeu l'annex 7.1 per consultar les taules de citacions).

Els factors d'abandonament esportiu que s'extreuen dels grups de discussió amb les noies de 4t d'ESO són principalment quatre: **(1)** exigència de l'esport i manca de motivació, **(2)** canvis corporals i de roba esportiva, **(3)** l'entorn i les companyes d'equip, **(4)** la relació amb l'entrenador/a (vegeu la figura 3).

Figura 3: Factors que influeixen en l'abandonament esportiu en noies de 4t d'ESO



4.2.1. Exigència de l'esport i manca de motivació

· Pèrdua de motivació

La pèrdua de motivació és un factor relacionat amb l'abandonament esportiu en noies d'entre 15 i 16 anys. Arriba un moment en què l'esport els deixa d'agradar, ja no s'ho passen bé practicant-lo i fan esport per obligació o perquè ho diuen les famílies:

"Jo el vaig deixar perquè, al final, tampoc era un esport que m'emocionés gaire, o sigui jo anava perquè sabia que havia de fer alguna cosa, perquè no podia estar tot el dia a casa." [Ball]

"Bueno, fins que al final vaig agafar, i els hi vaig dir als meus pares, ja està, s'ha acabat, perquè no... Perquè no m'agrada, i em passo el dia al lavabo." [Dansa]

També hi ha algunes noies que creuen o veuen que no són especialment bones practicant aquell esport, i això fa que no se sentin motivades per practicar-lo:

"Jo, per exemple, a atletisme, que va per sub-16, sub-18, sub-20, no sé com funciona... que, clar, jo ara he passat a sub-18, llavors em tocava competir amb gent fins a 18 anys, crec que són... Clar, jo tinc 15, llavors t'estan posant al nivell d'una persona que físicament, o sigui, té tres anys de diferència amb mi, llavors és molt diferent. I clar, els entrenaments, o sigui, vas passant els anys i són súper bèsties, tot i, clar, jo tinc el mateix entrenament que una persona de 18 anys." [Atletisme]

· Malestar emocional

Aquelles noies que perceben o pateixen algun problema de salut mental o benestar emocional veuen l'esport com una pressió afegida a la seva vida que és totalment innecessària. A més, la competició, en general, agreuja el seu malestar, ja que se'ls demana un rendiment que elles no es veuen capacitades per oferir.

"L'ESO, jo no l'he passat gaire bé, o sigui, amb mi mateixa, he tingut problemes emocionals i altres coses, i no em veia, com per tornar a fer l'esport. Estava massa concentrada en els problemes que tenia." [Equitació]

"Vaig començar amb la depressió i tot això, i no tenia ganes de fer res i això." [Dansa i patinatge]

Els trastorns alimentaris i els problemes que se'n deriven també provoquen abandonament esportiu durant l'adolescència, tal i com ens indica aquesta noia, que fins fa poc havia practicat atletisme:

"Vaig tenir problemes amb el menjar i amb l'anorèxia, i a tercer ho vaig haver de deixar perquè el meu psiquiatre em va dir que no podia continuar fent atletisme, ja que era una cosa que em feia mal, ja pel trastorn de la conducta alimentària." [Atletisme]

Les lesions també són un factor que afavoreix l'abandonament esportiu entre noies i moltes vegades no són les lesions físiques en si, sinó les seqüeles mentals que els queden o la situació personal que els provoca el fet d'estar lesionades:

"També em vaig sentir (mentre estava lesionada) com que estava una mica a part perquè només feia exercicis a part. Les del grup també al final ens vam acabar separant una mica. I doncs al començament de la temporada, ho vaig decidir deixar, tot i que jo pensava en això des de l'estiu." [Gimnàstica artística]

“Jo, potser, si vaig a entrenar 4 dies a la setmana, 2 em fa mal, o clar, estar fent alguna cosa i cada cop et donen un ‘tirón’ aquí i no puguís córrer fins d’aquí 4 dies, això és una merda. És el pitjor. I clar, ja pots fer el que sigui, que se te’n va. Llavors, perds musculatura, si t’esperes gaire, i a tornar, has de tornar a començar tot.” [Atletisme]

· L'exigència que implica l'esport i la competició

El nivell d'exigència de l'esport augmenta amb els anys de pràctica, la qual cosa implica haver-hi de dedicar més hores d'entrenament i en horaris cada vegada més tard. Això provoca que les noies se sentin cansades psicològicament i físicament i, alhora, se'ls faci difícil conciliar amb el temps d'estudi i amb les altres activitats que tenen en el seu temps de lleure. Algunes de les noies tenen la percepció que l'esport pot ser una pressió afegida a la seva vida:

“Jo m’arrepenteixo d’haver-ho deixat però a la vegada també estic feliç perquè és un pes menys de sobre.” [Patinatge]

A més a més, tot i l'exigència rebuda, perceben que no tenen el suport necessari per poder-la afrontar, tal com manifesta aquesta noia que havia fet atletisme:

“No em donaven cap eina per poder progressar, i era l’únic que m’afectava, perquè no ho sabia, com fer-ho jo sola.” [Atletisme]

La manca de temps per complir la demanda pròpia de l'esport és un factor recurrent en els motius per a l'abandonament esportiu que manifesten les noies de 4t d'ESO. Les hores d'estudi que se'ls reclamen des de l'institut o totes les activitats complementàries que realitzen en el seu dia a dia fan que l'esport es vegi com un a més a més, moltes vegades prescindible:

“Ho vaig deixar primer de tot perquè començava l’insti i pensava que no tindria temps d’anar a fer ‘entrenos’.” [Futbol]

“O sigui, et demanen que vagis a entrenar quatre dies, també vagis al gimnàs, vagis a dormir d’hora perquè les hores de son són molt importants, mengis bé, no sé què, clar. Dius, aviam, tens set dies la setmana, saps, i no dona més.” [Atletisme]

4.2.2. Canvis corporals i roba esportiva

· Inseguretats corporals i roba poc adequada

Es va identificar que les noies de 4t d'ESO poden abandonar la pràctica esportiva per les in comoditats i inseguretats que els ocasiona l'estètica que se'ls exigeix en l'esport que practiquen, inclosa la roba que han de portar, els tractaments estètics a què “s’han” de sotmetre o els canons estètics vinculats a la pràctica del seu esport:

“Bueno també vaig començar a agafar inseguretat amb el meu cos i per fer natació, pues sempre, el típic que has d’anar a depilar de les cames, vigilar com ets i tal, i va arribar un punt que vaig dir que no em sentia còmoda al moment d’estar allà amb tothom i ho vaig deixar.” [Natació]

“Havia d'estar prima però també tenir múscul i era una cosa que a mi m’afectava molt, clar, deixava de menjar, per intentar estar més prima feia molt d’esport per tenir múscul. A més quan corres se’t pugen els pantalons. O sigui, van amb calces, que s’acaba ‘fotent’ tanga, perquè corrent se’t posa cap a dintre. I vas amb el top, que se’t veuen totes les tetes i tot. I clar, és una mica violent, la veritat.” [Atletisme]

“Nosaltres doncs la roba dels festivals i tot ens feia la M, que era la mare de l’entrenadora, i ens feia uns comentaris que bueno...doncs no venien a ‘cuento’ [...] O sigui, la noia que ens feia la roba, doncs feia comentaris [...] o sigui sobre el meu cos i bueno jo diria també que amb això doncs també ho mirin.” [Dansa]

“Em sentia molt incòmoda, perquè em deien que tenia molt cul i és com que quan corria em miraven el cul i no m’agradava això.” [Futbol]

· Incomoditats relacionades amb la menstruació

Les noies de 4t d’ESO poden abandonar la pràctica esportiva per les molèsties que ocasiona tenir la regla i els canvis corporals que apareixen durant l’adolescència. Aquesta etapa provoca incomoditats i inseguretats a les noies. A part, la roba que han d’utilitzar algunes noies durant els entrenaments o les competicions tampoc ajuda que se sentin més còmodes:

“A mi em va venir la regla també a l’estiu de quart a cinquè, a cinquè ja la tenia, i bueno natació, clar, et fiques un ‘tampax’ i ja pots anar, però quan ets tan petit també costa una mica, et fa por, tens moltes coses pel cap en aquest sentit, que dius, tan petita i em venen totes aquestes coses de cop, em va venir tot molt de cop, em van créixer les tetes, em va venir la regla, em va començar a sortir pèl al cos i va ser un ‘bueno, bueno’.” [Natació]

“Jo tinc una condició dels ovaris, que es diu ovari poliquístic, que tinc quistes als ovaris i, per tant, tinc com problemes hormonals, un d’ells és pujar molt de pes sense voler, per qualsevol cosa, i clar, com a mi m’exigien tenir una condició física...” [Equitació]

“A mi, amigues meves m’ho han dit, ‘tipo’, ‘bua, no puc anar a competir perquè se’m veurà tot i em fa cosa, i m’ha de venir la regla, i a més estaré més baixa...’.” [Atletisme]

4.2.3. L’entorn i les companyes d’equip

· No sentir-se còmoda amb les companyes d’equip

Les noies poden abandonar la pràctica esportiva quan les companyes d’equip no els ofereixen el suport que necessiten. No sentir-se còmoda o a gust amb el grup d’entrenament, sentir-se que no formen part del grup per motius diversos [perquè les altres noies són un grup tancat d’amigues en el qual és difícil ser acceptada, per despuntar i tenir més nivell esportiu...], que les amigues es desapuntin o creure que el grup no es pren l’esport seriosament són factors que afavoreixen l’abandonament esportiu.

“Jo vaig deixar el patinatge per l’ambient, perquè a part jo era com nova també. I bueno, no m’agradava ni les companyes ni l’entrenadora.” [Dansa i patinatge]

“A nosaltres ens van pujar de nivell... Jo feia tercer d’ESO i patinava amb gent de segon de batxillerat, potser. I clar, tenien el seu grup i jo en tenia un altre, però les meves dues amigues es van acabar desapuntant perquè no se sentien ‘a gust’ a dintre del grup[...]. Era un ambient competitiu o de grupets.” [Patinatge]

“O s’ho prenen a ‘catxondeo’ [les companyes d’equip], que jo això sí que soc bastant competitiva a l’hora d’entrenar, o sigui, jo si ho faig m’agrada fer-ho bé, si no, doncs no ho faig.” [Atletisme]

· Problemes derivats de l'entorn i el club

Un dels altres motius d'abandonament era que les noies no se sentien còmodes amb l'entorn, ja fos perquè l'ambient del club no els agradava o per comentaris que podien sentir dins del mateix club. També es van indicar motius socioeconòmics com a causants de l'abandonament de l'esport, tant per l'augment de preus relacionats amb la pràctica de l'esport en concret, o la interferència econòmica que suposa fer l'esport amb les activitats de la vida familiar quotidiana.

"El ball, per exemple, sí que ara tornaria a fer ball, però no vull anar per la gent que hi ha allà, a les acadèmies d'aquí, és gent com així... [...] és que a [la població on es fa el grup de discussió], o sigui, els esports ja no... Són com sectes." [Ball]

"Em deien que tenia molt cul i és com que quan corria em miraven el cul i no m'agradava això. Qui? Els nois, perquè quan feien partit és quan venien a veure, venia gent de fora i doncs feien comentaris que no tocaven. Com 'uau!!'. Era incòmode." [Futbol]

*"Sí, això del tema econòmic sí que és brutal, perquè... Tenim una nena nova que ha vingut, que ve de fora, i fa un any que viu aquí, i sempre havia fet vòlei, i aquest any es volia apuntar a vòlei, i no ho pot pagar, i clar això, per ella, suposo que és una p*tada, perquè clar si li agrada molt i no pot fer-ho..."* [Atletisme]

· Situacions familiars

Les noies també poden abandonar la pràctica esportiva per algunes circumstàncies que succeeixen a la seva vida, com és el cas de la separació dels pares, el canvi de ciutat o país de residència o l'aprovació per part dels pares perquè la noia faci esport:

"I a més els meus pares es van separar i la meua mare se'n va anar a viure a Maresme i no anava bé logísticament, perquè jo feia equitació aquí". [Equitació]

"És que quan estava a l'Índia jo jugava amb els amics i amigues però quan vaig venir aquí... és que no teníem més amigues per jugar i més clubs i no coneixíem més. Per això ho he deixat." [Bàdminton]

"Jo he buscat [alguns llocs per fer esport] però els pares no donaven permís per jugar aquí [...] No, m'han dit: tu ara ets una dona, no jugues a això." [Bàdminton]

4.2.4. Relació amb l'entrenador/a

· Exigència per part de l'entrenador/a

Un dels altres factors afavoridors de l'abandonament esportiu en les noies de 4t d'ESO és el fet de tenir una relació amb entrenadors i entrenadores centrada en l'exigència física i de competició i que, a més a més, senten que no reben prou recursos per seguir millorant en l'esport.

"Això d'exigir-me massa amb el meu cos i amb el meu rendiment, sense donar-me cap suport, de dir, mira fes això per poder anar més ràpid, simplement és com, no m'estàs donant el suficient, fes més, fes més, doncs ja, com et faig per donar-te més, sense fer-me mal a mi?" [Atletisme]

“De cop vaig dir, vull deixar aquest esport, perquè anava amb unes amigues que s’ho prenen de conya tot i l’entrenadora tenia quasi la nostra edat, o sigui, era com molt jove. Allò que diu, no va en ‘serio’.. jo, justament, que m’agrada molt l’esport, més així competitiu.” [Tennis]

“Volen que milloris, volen que vagis a més, i jo arribava un punt que ja em vaig cansar, jo el que volia era, doncs això, anar i estar a l’aigua, i nedar i desfogar-me nedant.” [Natació]

· Entrenadors/es poc comprensius

Les noies van comentar que alguns dels entrenadors o entrenadores que han tingut han sigut poc comprensius amb elles, ja fos perquè les escridassaven molt i hi havia favoritismes o perquè se sentien poc compreses quan tenien alguna situació concreta, com pot ser la menstruació. Tot i que les noies no fan distinció de gènere a l’hora d’escollir bons o mals entrenadors, sí que especifiquen que en situacions concretes, el fet de tenir una dona com a referent pot ajudar.

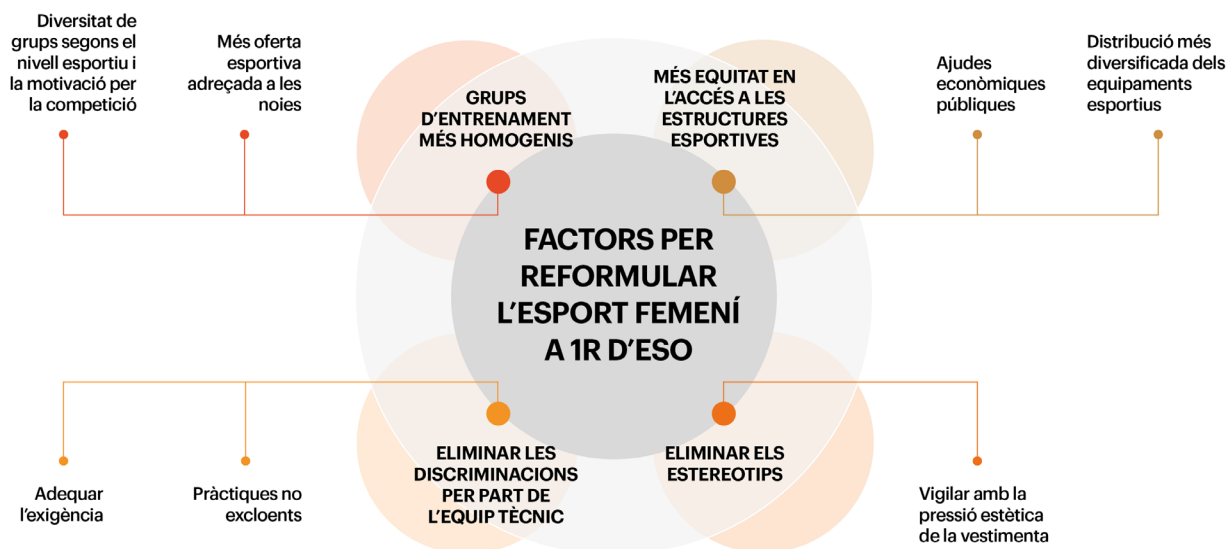
“Jo, per exemple, sé, quan vaig voler deixar l’atletisme, ho vaig voler fer per entrenador, perquè tenim una persona que constantment t’està ‘matxacant’, cridant, insultant, tot ho fas malament, clar, això no ajuda.” [Atletisme]

“Les que anaven al davant eren les que millor ho feien, i clar, i nosaltres al darrere de tot, allà.” [Ball acrobàtic]

“Jo només he tingut professors homes, i hi ha vegades que tens la regla i et trobes molt malament, i ho dius i et diuen ‘he tingut a més alumnes que tenen la regla, no fa tant mal’, a més, no totes les noies la tenim igual, varia molt segons cadascú, o sigui que jo crec que el fet de tenir un home o una dona com a entrenador influeix.” [Equitació]

4.3. Factors per reformular l’esport femení i prevenir l’abandonament esportiu en noies de 1r d’ESO

Les noies de 1r d’ESO van suggerir principalment quatre aspectes que poden contribuir a la prevenció de l’abandonament esportiu [vegeu la figura 4]. Les noies que han participat en les sessions cocreatives de 1r d’ESO demanen específicament als clubs esportius organitzar grups d’entrenament amb nivells i edats més homogenis. En aquest sentit, reivindiquen que el club deixi de tenir una postura reactiva com ara “tinc poques noies, però tot i això les deixo formar part del club barrejant-les amb els nois i no fent res especial” i passi a adquirir una postura més activa com podria ser “tinc poques noies al club, necessito recursos i imaginació per atraure més noies i poder comptar amb nivells més homogenis per gèneres”. El segon i el tercer aspecte a treballar específicament des del club són la necessitat de conscienciar i formar l’equip tècnic en bones pràctiques dins dels entrenaments i en la gestió dels equips i/o grups de noies, inclosa l’eliminació d’estereotips. I el quart aspecte que demanen aquestes noies que també afecta els nois és més equitat en l’accés a les estructures esportives. (Vegeu l’annex 7.2 per consultar les taules de citacions.)

Figura 4: Factors per reformular l'esport femení i prevenir l'abandonament esportiu en noies de 1r d'ESO

4.3.1. Grups d'entrenament més homogenis

· Més oferta esportiva adreçada a les noies

Cal augmentar el nombre de noies que practiquen esports mixtos com ciclisme, handbol i taekwondo per tal que no hi hagi grans desequilibris entre les i els practicants i, si no, crear seccions de noies soles que puguin practicar de tant en tant soles i, sobretot, donar-los l'opció que es puguin canviar en vestidors femenins.

"Que fessin un grup de nenes." [Ciclisme]

"Que separin femení i masculí." [Handbol]

· Diversitat de grups segons el nivell esportiu i la motivació per la competició

Cal fer canvis en els tipus de competicions que s'ofereixen. Un element a tenir en compte és canviar la idea predominant que l'esport de competició ha de ser sempre en la seva màxima exigència. En funció de les participants, cal crear competicions en què no només es premiï guanyar i en què el gaudi sigui realment l'objectiu estructural d'una nova concepció de competició esportiva.

"Els hi diria que canviï, que facin més nivells." [Patinatge]

I, ja per acabar, les que van abandonar el patinatge demanen explícitament la possibilitat de fer la pràctica esportiva sense competir.

"Sí, al meu ritme i ja està [li agradaria que fessin un grup de patinatge al carrer que anés cadascú al seu ritme, sense tenir competicions]." [Patinatge]

4.3.2. Eliminar discriminacions per part de l'equip tècnic

· Pràctiques no excloents

Algunes de les participants han manifestat la necessitat d'adreçar l'exclusió i els favoritismes en els esports que han practicat.

"Llavors jo ho hagués seguit si paressin d'excloure'm i em fiquessin a jugar, que a mi m'agrada això, aquest esport." [Bàsquet - Institut concertat]

"Que no hi hagi favoritisme." [Handbol - Institut concertat]

"Li diria a les mestres que deixin de ser una mica exigents, i que deixin d'excloure a gent." [Patinatge - Institut concertat]

· Adequar l'exigència

Cal adequar el grau d'exigència, ja sigui per dalt o per baix, a cada cas. Aquesta exigència, tal com hem vist en l'aspecte anterior, també passa per separar els equips segons els nivells i els grups d'edat.

"El que jo milloraria seria que fessin diferents equips d'edats i de nivells, i també que exigissin més per algunes persones." [Sevillanes – Institut concertat]

"Que les classes siguin més fortes, jo crec que no entrenava forta perquè no es tirava mai una pilota, i ja està, no em movia ni res, no corriem ni res, no eren durs, faltava exigència." [Handbol - Institut concertat]

En aquest sentit, algunes participants manifesten el desig de demanar que siguin menys exigents i ho combinen amb l'aspecte de l'exclusió.

4.3.3. Eliminar estereotips

Cal vigilar la pressió estètica barrejada amb els estereotips de gènere:

"S'hauria de fer uniformes per les nenes, que la part aquesta del pit fos més adaptada a la persona." [Ciclisme]

"Jo faig una talla 40-41 i els patins eren com un 38-39 i no podia. El meu pare en va haver de comprar." [Patinatge]

4.3.4. Més equitat en l'accés a les estructures esportives

· Ajudes econòmiques públiques

Cal parar molta atenció a la manca de suport socioeconòmic i, en alguns casos, de recursos per seguir practicant en el club que elles volien i també demanen ajudes als poders públics:

"Demanar ajudes a l'ajuntament pel tema econòmic." [Bàsquet]

"Li vaig dir que jo anava però va mirar els preus, 50 euros al mes i clar, això no s'ho pot permetre." [Dansa]

· Distribució més diversificada dels equipaments esportius

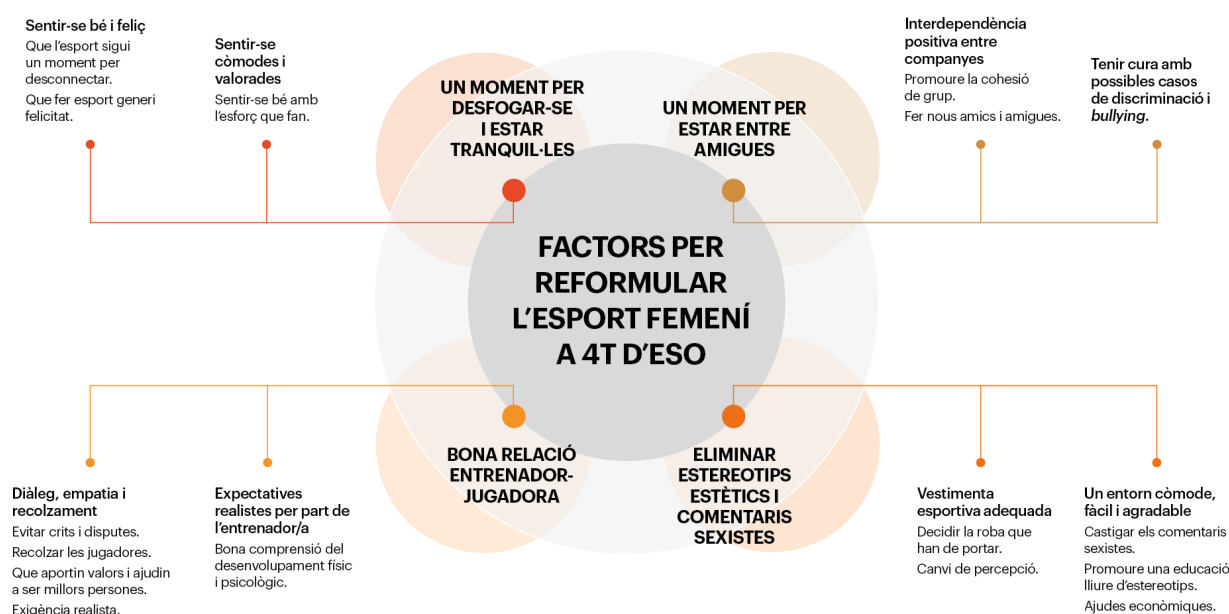
Algunes noies fins i tot van manifestar la manca d'estructures esportives en la seva zona:

"El que demanem és que en aquesta zona de [la població on es fa el grup de discussió], no hi ha club de bàsquet de proximitat pel que veig, que facin un club" [Bàsquet]

4.4. Factors per reformular l'esport femení i prevenir l'abandonament esportiu en noies de 4t d'ESO

Les noies de 4t d'ESO van identificar quatre factors que podrien prevenir l'abandonament esportiu femení adolescent. Els factors identificats estan relacionats amb la transformació de la pràctica esportiva (1) en un moment per estar tranquil·les i desconnectar, (2) en un moment per estar entre amigues, (3) en un espai lliure d'estereotips i comentaris sexistes en què es sentin còmodes i a gust, (4) en un espai en què els entrenadors i entrenadores esdevinguin un referent positiu per a elles (vegeu Figura 5). Caldria tenir en compte aquests factors a l'hora de reformular l'esport femení futur perquè aquest sigui sostenible i durador (vegeu l'annex 7.1 per consultar les taules de citacions).

Figura 5: Factors per reformular l'esport femení i prevenir l'abandonament esportiu en noies de 4t d'ESO



4.4.1. Un moment per desfogar-se i estar tranquil·les

· Poder jugar per sentir-se bé i felices

Les noies adolescents indiquen la importància de promoure la pràctica esportiva com un moment per desfogar-se, estar tranquil·les, desconnectar i sentir-se felices.

"Tot. Sí, és que guanyar... No... és que jo jugo perquè, em sento feliç quan jugo. I és així. No per guanyar. És una cosa que em fa sentir molt feliç." [Bàdminton]

"A l'hora d'entrenar i això t'oblides de tot perquè és com un esport molt... Que t'has de concentrar molt en el que fas, doncs t'oblides de tot 'lo' altre. Era com una via 'd'escape'." [Dansa i patinatge]

"O has tingut un mal dia, o aquella setmana és fatal, i en el moment, és que són petits moments de dir, potser estàs mitja hora, en el meu cas, muntant, i és que se t'oblida tot. O sigui, se't passa l'hora volant, i és que se t'oblida tot, i dius, mira..." [Equitació]

· Sentir-se còmodes i valorades mentre fan esport

Les noies adolescents agraeixen el fet de sentir-se còmodes i valorades quan practiquen un esport. A més, algunes d'elles han manifestat la satisfacció que comporta trobar recompensa a tot l'esforç que fan.

"Donar-li importància a la comoditat d'un mateix i, o sigui, fer que les noies es sentin còmodes amb el que estan fent." [Equitació]

"Al final trobo un esport que tu diguis, vale, m'agrada, em sento còmoda, he fet nous amics i estic molt còmoda, a més, jo crec que se'm dona bé, i això, al final, valora..." [Ball acrobàtic]

"M'agradava el fet de... tot i que no em sortís una cosa, doncs seguir intentant, seguir intentant i posar el meu esforç, i això." [Gimnàstica artística]

4.4.2. Un moment per estar entre amigues

· Interdependència positiva

Les noies comenten que és important que es fomentin les activitats de cohesió de grup i que la pràctica esportiva els permeti fer nous amics i amigues.

"Sí, perquè recorde que va haver-hi un trimestre on es van afegir dues persones més, un noi i una noia, que no sabien patinar i va ser 'l'hòstia' perquè constantment els ajudava, i no sé, que van acabar aprenent a patinar bastant bé." [Patinatge]

"Va ser un esport que em va agradar molt. Tot i que no era molt bona, que diguem... però m'ho passava bé, hi havia bon companyerisme, l'ambient era molt... hi havia bon ambient, l'entrenadora també era molt bona i m'ho vaig passar bé." [Gimnàstica artística]

"Fer més activitats per poder ajuntar-nos totes i fer un equip, perquè no érem un equip, érem cada una individual, però com equip, jo crec que no érem un equip en si." [Patinatge]

· Anar amb compte amb possibles casos de discriminació i assetjament

Les noies van remarcar la importància d'estar molt atents a possibles casos de discriminació i assetjament. Si en un equip o club es dona algun d'aquests casos és molt probable que la noia ho acabi deixant. Per tant, companys, entrenadors i junta directiva han d'estar molt atents per evitar casos d'assetjament a dins del club.

"El tema de les companyes, perquè clar, molta gent ho deixa per problemes amb, no sé, que alguna fa bullying, o temes així també hi ha, alguna... Sí a mi m'han explicat que algú m'ho ha

deixat perquè hi ha una nena que no parla, però no sé, jo crec que aquests dos temes poden ser importants i que s'han de canviar.” [Ball acrobàtic]

4.4.3. Bona relació entrenador/a-jugadora

· Diàleg, empatia i suport positiu

Les noies consideren que s'ha de centrar la relació esportista-entrenador en la individualització i comprensió de la capacitat funcional de cada noia. També donen molta rellevància al fet que l'entrenador/a sàpiga escoltar les noies i que els tinguin confiança, això ajudarà al fet que les noies se sentin més valorades i s'ho passin molt millor practicant l'esport.

“... i que a vegades, una persona funciona d'una manera i una altra d'una altra, que a mi igual una modalitat de natació se'm donava millor i avançava més ràpid i progressava més ràpid, i amb un altre, la tècnica em costava més i necessitava més temps, més esforç.” [Natació]

“A veure, jo canviaria amb el tema de, no sé, més companyerisme, o que els entrenadors... que els entrenadors t'ajudin, es preocupin, o que puguis parlar amb ells d'alguna cosa que a tu et preocupa, que t'entenguin, que et recolzin, que hi ha alguns que de deu, però hi ha alguns altres que no tens aquesta confiança que crec que necessites en l'esport, i que puguis parlar perfectament, que tu creguis que li tens confiança, i jo crec que això és molt important, això de tenir confiança en un entrenador, i que t'ho passis bé i que li puguis explicar de tot, això està molt bé. I jo crec que això és un dels temes principals.” [Ball acrobàtic/equitació]

· Expectatives realistes

Les noies indiquen la importància que els entrenadors i entrenadores han d'exigir en funció del que les noies poden fer, tenint en compte el nivell de cadascuna. Això, tal com expliquen les noies, implica que els entrenadors/es, a part de tenir cura de l'evolució física de les seves jugadores, també prestin molta atenció als aspectes mentals.

“Els hi diria [als entrenadors/es] que han d'entendre que a vegades dones tant com pots de tu però no arribes al que ell vol, que baixi una mica les expectatives i que les vagi pujant progressivament.” [Natació]

“S'han de mirar bé els entrenadors, que siguin bons entrenadors, i no només físicament, sinó psicològicament com tracten els corredors, en aquest cas.” [Atletisme]

4.4.4. Eliminar estereotips estètics i comentaris sexistes

· Roba esportiva adequada

És important incloure i integrar accions perquè les noies se sentin còmodes i percebin que les entenen i comprenen. Una d'aquestes accions podria ser decidir sobre la roba que han de portar i les talles de roba que han d'utilitzar. Tot i així, moltes noies tenen clar que el que ha de canviar no ha de ser necessàriament la talla de la roba, sinó la manera com se senten portant aquesta roba i com les veu la gent de fora.

“Això, és que, et deixin triar la mida que vols.” [Futbol]

"No s'ha de canviar la roba que portem, s'ha de canviar com ens sentim portant la roba que sigui, ella hauria de poder portar els pantalons de futbol, sense sentir-se incòmoda." [Equitació]

· Un entorn còmode, fàcil i agradable

Sembla evident que les noies adolescents s'han de poder sentir còmodes quan practiquen esport i, a més a més, els ha de ser fàcil poder-lo practicar. Això passa per eliminar estereotips estètics socials de la pràctica esportiva, per exemple "castigant" els qui fan comentaris incòmodes mentre entrenen o competeixen, i també passa per rebre suport econòmic en cas que sigui necessari.

"Donar-li importància a la comoditat d'un mateix i, o sigui, fer que les noies es sentin còmodes amb el que estan fent." [Equitació]

"Comentaris del cul? Un partit sense jugar. Un altre comentari? Dos partits. Estaria bé, eh? Ser més comprensiu." [Equitació]

"La societat en si és com, vale accepteu que una noia, té pels a les cames i fa 5è de primària i no ha d'estar patint cada 15 dies, el fet de depilar-se, o cada mes. Sigiu hivern, sigui estiu, o el que sigui, perquè s'entrena sempre." [Natació]

"Home, però hauria de ser... La Generalitat hauria de pagar alguna cosa... Home és salut, no? O sigui, una cosa és no poder-te pagar roba de marca o el que sigui, però l'altra és no poder fer un esport, perquè no pots pagar ni això, i ho han de deixar... Alguna cosa sí que s'ha de pagar, jo crec, però podria tenir molta gent que potser no s'ho pot permetre." [Equitació]

5. Conclusions

Aquest projecte ha volgut donar veu a les noies de 12 a 16 anys per conèixer la seva perspectiva sobre els factors que afavoreixen l'abandonament esportiu femení adolescent en el marc del sistema esportiu català. L'objectiu és introduir aquests factors en una reformulació futura de l'esport femení adolescent, el qual ha de vetllar per una pràctica esportiva saludable i sostenible que permeti a les adolescents gaudir d'una vida activa i plena de benestar.

Els **factors individuals** que influeixen en l'abandonament esportiu femení adolescent són similars a 1r i 4t d'ESO. En els factors com ara *canvis corporals i roba esportiva*, s'ha recollit el malestar de les adolescents a l'hora de fer esport quan tenen la regla o quan els ha de venir la regla. Les adolescents senten incomoditats, les quals fan que sentin unes inseguretats corporals que incideixen directament en l'abandonament esportiu. Connectat a aquest fet, la roba obligatòria d'alguns esports en què hi ha una mostra excessiva del cos i uns cànons estètics imposats molt rígids no ajuden al fet que les adolescents superin les incomoditats i inseguretats corporals derivades de la regla.

En el factor relacionat amb *l'exigència de l'esport*, s'identifica que les noies de 1r d'ESO parlen més de manca d'adequació. De vegades és massa exigent, però de vegades és massa poc exigent i això provoca una percepció que no s'està progressant, la qual cosa inequívocament porta a l'avorriment i a les ganes de plegar. En canvi, en les noies de 4t d'ESO, l'increment d'exigència en l'esport comporta dificultats per conciliar esport i estudis, sentir que ja no tenen les habilitats, i l'esport irremeiablement els deixa d'agradar. Tanmateix, alguns casos també apunten que la manca d'exigència els fa percebre que hi van a perdre el temps. Una causa

important d'abandonament esportiu que s'ha trobat exclusivament en les adolescents de 4t d'ESO és que hi ha problemes de salut mental agreujats per l'esport i estadis de recuperació després de les lesions.

En els **factors interpersonals**, les adolescents de 4t d'ESO se centren en les *relacions amb les companyes de l'equip i en les relacions amb l'entrenador/a* per explicar per què van abandonar, mentre que les de 1r d'ESO es fixen a relatar com els *espais esportius eren masculins* i se *sentien insegures* i com els afectava la *manca d'un espai de confiança dins de l'entitat esportiva* on realitzaven la pràctica. En aquest sentit, es pot dir que les noies que abandonen més tard l'esport, com és el cas de les noies de 4t d'ESO, no manifesten haver tingut experiències en entorns esportius on tot eren nois i havien d'entrenar i competir amb ells. En canvi, les noies de 1r d'ESO comenten que, en no haver-hi noies de la seva edat a ciclisme, handbol, bàsquet i taekwondo, havien d'entrenar i competir amb els nois contínuament. En el cas de les de 4t, les circumstàncies familiars com separacions i canvis de residència també han afectat l'abandonament esportiu. Ja en el darrer factor, s'identifica que, mentre que les noies de 1r i 4t d'ESO comparteixen la importància de la relació amb l'equip tècnic o entrenadors/es, les noies de 1r d'ESO denuncien actuacions de discriminació i exclusió esportiva. En canvi, les noies de 4t d'ESO ho manifesten dient que l'equip tècnic té falta d'empatia i professionalitat i es troben que no tenen suport en situacions concretes com lesions, menstruació i assoliment de les exigències que se'ls requereixen.

En conclusió, les noies de 12 a 16 anys volen practicar esport sentint-se bé, còmodes, segures, lliures d'estereotips i cànons estètics, en un ambient agradable, de confiança i just. Volen practicar esport passant-s'ho bé, per desconnectar de les seves preocupacions i portant roba que les faci sentir a gust. Volen practicar un esport que les ajudi a superar les pors relacionades amb els canvis corporals que viuen, que les permeti esforçar-se per assolir nous reptes individuals i grupals. Un esforç del qual han de sentir-se capaces, amb el suport dels entrenadors i entrenadores, amigues i clubs. Volen practicar un esport que sigui fàcil de conciliar amb la seva vida social, d'estudis i logística familiar, una pràctica esportiva que volen que sigui valorada per l'entorn, sobretot l'escolar. Volen practicar un esport en què es sentin ben tractades, amb professionalitat, respecte i comprensió.

Ara és necessari reflexionar, escoltar i ser creatiu en el disseny, la modificació i la implementació d'accions dins el sistema esportiu català que faci de l'esport adolescent femení un espai de benestar i de progrés personal i esportiu. Un espai en el qual poder evadir-se i arribar a on elles desitgen. Comencem a reformular l'esport femení adolescent.

6. Referències

Aira, T., Vasankari, T., Heinonen, O. J., Korpelainen, R., Kotkajuuri, J., Parkkari, J., ... & Kokko, S. P. [2021]. Physical activity from adolescence to young adulthood: patterns of change, and their associations with activity domains and sedentary time. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18[1], 1-11.

Aleksovska, K., Puggina, A., Giraldi, L., Buck, C., Burns, C., Cardon, G., ... & Boccia, S. [2019]. Biological determinants of physical activity across the life course: a "Determinants of Diet and Physical Activity"[DEDIPAC] umbrella systematic literature review. *Sports Medicine-Open*, 5, 1-18.

- Batista, M. B., Romanzini, C. L. P., Barbosa, C. C. L., Blasquez Shigaki, G., Romanzini, M., & Ronque, E. R. V. [2019]. Participation in sports in childhood and adolescence and physical activity in adulthood: A systematic review. *Journal of sports sciences*, 37[19], 2253-2262.
- Berg, B. L., Bruce, L., & Lune, H. [2017]. In A. Dodge [Ed.], 9th edition. *Qualitative research methods for the social sciences*. Pearson.
- Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., ... & Katzmarzyk, P. T. [2020]. 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: summary of the evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17, 1-9.
- Delfa-De-La-Morena, J. M., Bores-García, D., Solera-Alfonso, A., & Romero-Parra, N. [2022]. Barriers to Physical Activity in Spanish Children and Adolescents: Sex and Educational Stage Differences. *Frontiers in Psychology*, 13
- Farooq, A., Martin, A., Janssen, X., Wilson, M. G., Gibson, A. M., Hughes, A., & Reilly, J. J. [2020]. Longitudinal changes in moderate-to-vigorous-intensity physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 21[1], e12953.
- Fernberg, U., Fernström, M., & Hurtig-Wennlöf, A. [2021]. Higher total physical activity is associated with lower arterial stiffness in swedish, young adults: the cross-sectional lifestyle, biomarkers, and atherosclerosis study. *Vascular health and risk management*, 175-185.
- Feter, N., Mielke, G. I., Leite, J. S., Brown, W. J., Coombes, J. S., & Rombaldi, A. J. [2021]. Physical activity in later life and risk of dementia: Findings from a population-based cohort study. *Experimental Gerontology*, 143, 111145.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. [2020]. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4[1], 23-35.
- Gyurcsik, N. C., Spink, K. S., Bray, S. R., Chad, K., & Kwan, M. [2006]. An ecologically based examination of barriers to physical activity in students from grade seven through first-year university. *Journal of adolescent Health*, 38[6], 704-711.
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U. [2012]. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The lancet*, 380[9838], 247-257.
- Hardy, L.L., Mhrshah, S., Bellew, W., Bauman, A., Ding, D. Children's adherence to health behavior recommendations associated with reducing risk of non-communicable disease. *Prev Med Reports*. 2017;8[October]:279-285. doi:10.1016/j.pmedr.2017.10.006.
- Hopkins, C. S., Hopkins, C., Kanny, S., & Watson, A. [2022]. A systematic review of factors associated with sport participation among adolescent females. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19[6], 3353.
- Hulteen, R. M., Smith, J. J., Morgan, P. J., Barnett, L. M., Hallal, P. C., Colyvas, K., & Lubans, D. R. [2017]. Global participation in sport and leisure-time physical activities: A systematic review and meta-analysis. *Preventive medicine*, 95, 14-25.

Ishaq, G., & Rafique, R. [2020]. Impact of perceived barriers on participation of leisure time physical activity among university students. *Journal of Pakistan Psychiatric Society*, 17[3].

Karchynskaya, V., Kopcakova, J., Madarasova Geckova, A., de Winter, A. F., & Reijneveld, S. A. [2022]. Does it fit better? Measures of physical activity among adolescents in relation to health indicators. *European journal of public health*, 32[6], 900-904.

Malina, R. M. [2001]. Physical activity and fitness: pathways from childhood to adulthood. *American Journal of Human Biology: The Official Journal of the Human Biology Association*, 13[2], 162-172.

Roman Viñas, B., Serra Majem, L., Ribas Barba, L., Pérez-Rodrigo, C., & Aranceta Bartrina, J. [2006]. Actividad física en la población infantil y juvenil española en el tiempo libre. Estudio enKid [1998-2000]. *Apunts Sports Medicine*, 41[151], 86-94.

Rosselli, M., Ermini, E., Tosi, B., Boddi, M., Stefani, L., Toncelli, L., & Modesti, P. A. [2020]. Gender differences in barriers to physical activity among adolescents. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 30[9], 1582-1589.

Van Sluijs, E. M., Ekelund, U., Crochemore-Silva, I., Guthold, R., Ha, A., Lubans, D., ... & Katzmarzyk, P. T. [2021]. Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and opportunities for intervention. *The Lancet*, 398[10298], 429-442.

7. Annexos

7.1. Categories, subcategories i citacions de l'anàlisi qualitativa de 4t ESO

Taula 1: Factors individuals o personals que afavoreixen l'abandonament esportiu en noies de 4t d'ESO		
Determinants individuals		Citacions
Canvis corporals i roba esportiva	Incomoditat relacionada amb la menstruació	- Em va venir la regla, i muntar amb cavall amb la regla no és divertit que diguem. [Equitació] - Jo tinc una condició dels ovaris, que es diu ovari poliquístic, que tinc quistes als ovaris i, per tant, tinc com problemes hormonal, un d'ells és pujar molt de pes sense voler, per qualsevol cosa, i clar, com a mi m'exigien tenir una condició física. [Equitació] - Volien que estigués d'una manera, que sigues d'una manera, i.. però a vegades no podia concordar, perquè no era una cosa meua, que podia controlar jo, sinó que era una cosa d'hormones que potser, si la medicació no està, no me la prenien de manera correcta o a vegades havia de pujar més la medicació, doncs canviava el meu cos també. [Equitació] - A mi em va venir la regla també a l'estiu de quart a cinquè, a cinquè ja la tenia, i Bueno natació, clar, et fiques un "tampax" i ja pots anar, però quan ets tan petit també costa una mica, et fa por, tens moltes coses pel cap en aquest sentit, que dius, tan petita i em venen totes aquestes coses de cop, em va venir tot molt de cop, em van créixer les tetes, em va venir la regla, em va començar a sortir pèl al cos i va ser un "bueno, bueno". [Natació] - Un dia a mi em fa mal, i si em feia mal doncs, no puc anar a entrenar perquè jo quan tinc mal és que no puc, em fa molt mal, no puc ni caminar gairebé a vegades, o sigui, no podia anar a entrenar o hi podia anar i a mig entrenament havia de sortir per anar al lavabo i canviar-me. [Natació] - Per tant ho vaig haver de deixar, més que tot per coses de salut. [Atletisme] - Moltes vegades faltava a entrenaments, i després va venir això de del tema del cos [canvis corporals] i tot això i ja va ser o sigui no em sentia gens còmoda entrenant i tot això quan feia calor, i bueno vaig decidir deixar dansa també per això. [Dansa i Patinatge] - Sí que és veritat que quan corro, algun cop sí que m'ha sigut incòmode [tenint la regla], perquè, clar, jo que faig velocitat, clar, has d'anar molt ràpid en un moment determinat, i si jo que sé, em sento incòmoda perquè, no sé, t'has posat el que sigui una mica malament, sí que és incòmode. [Atletisme. Institut concertat] - Sí, hi ha gent que li passa. A mi, amigues meves m'ho han dit, "tipo", "bua, no puc anar a competir perquè se'm veurà tot i em fa cosa, i m'ha de venir la regla, i a més estaré més baixa." [Atletisme. Institut concertat] - Llavors te'n vas al lavabo [quan tens la regla] així que dius, ai, no sé si algú m'està mirant, i se'm veu alguna cosa, i jo què sé, qualsevol cosa així sí. [Atletisme, institut concertat] - A veure, jo o sigui, a mi no m'afecta [la regla] perquè tampoc, o sigui, tinc molt dolor quan em ve, és jo, m'aguanto, i és que si algun dia fa una mica més de mal i he d'anar a muntar [cavall] doncs et prens, no sé, un paracetamol o algo, i ja està, o sigui, a mi, jo m'aguanto i no... No em causa cap problema. [Equitació, institut concertat]

Canvis corporals i roba esportiva	Inseguretats corporals i roba poc adequada	- Això de que, clar, et comença a sortir pit, a mi em va sortir a 5è o així, vaig, bueno, potser era de les que tenia més pit també de l'escola, i vaig créixer més ràpid del normal. [Natació] - Jo al final vaig acabar a ver de deixar per això del cos perquè clar tornar a la gimnàstica, doncs com tornar a pensar en el meu cos perquè com és un esport que estàs molt exposat i fas competicions i tot, doncs clar, al final vaig tornar a acabar recaient en el trastorn alimentari [...] és un esport en el que exhibeixes molt el teu cos i clar al final suposo va influir a que ho hagués de deixar. [Gimnàstica artística]. - Bueno també vaig començar a agafar inseguretat amb el meu cos i per fer natació, pues sempre, el típic que has d'anar a depilar de les cames, vigilar com ets i tal, i va arribar un punt que vaig dir que no em sentia còmoda al moment d'estar allà amb tothom i ho vaig deixar. [Natació] - Em sentia molt incòmoda, perquè em deien que tenia molt cul i és com que quan corria em miraven el cul i no m'agradava això. [Futbol] - Si no es depilen no passa res, no? Aquest és el tema, que poden escollir i no fer-ho, i a les noies sembla que no hi ha elecció. Les noies també, però depèn de que escullis pot ser molt més jutjada. [Natació] - Quan fas la competició estàs allà i poden venir gent a veure. I vulguis o no anar amb el banyador és com exhibeixes gran part del teu cos. I jo em feia estar.. "Tipo" no havia sentit mai comentaris ni res, però sí, no sé per què em feia estar incòmoda, perquè entre que no estava del tot segura amb el meu cos i a l'estar allà, i que estigués tan exhibit, no m'agradava. [Natació] - A 5è de primària depilar-me cada 15 dies, a més fa mal amb la cera, jo me'n recordo dir "és que aquesta part és la que menys m'agrada" [Natació] - Em va venir tot molt de cop, em van créixer les tetes, em va venir la regla, em va començar a sortir pèl al cos i va ser un "bueno, bueno"..De passar de sentir-me segura fent l'esport que a mi m'agrada a ara sentir-me insegura perquè hi ha moltes coses que veig que he de canviar i no puc, perquè no ho pots pas controlar. [Natació] - Havia d'estar prima però també tenir múscul i era una cosa que a mi m'afectava molt, clar, deixava de menjar, per intentar estar més prima feia molt d'esport per tenir múscul. [Atletisme] - Crec que el problema el tenia jo, que era jo no em sentia bé amb mi mateixa i no em sentia bé com per anar a fer equitació, i tampoc hi poden fer res ells. [Equitació] - Bueno, no, tampoc estava pendent de si miraven o no però sí que no ho sé, no em sentia còmoda. [Natació] - Sí, a més jo soc bastant insegura i em costen molt les coses així [tema depilar-se, regla, pits]. [Natació] - Perquè si no et sents còmoda fent un esport, doncs el deixes. [Equitació] - I vulguis o no anar amb el banyador és com exhibeixes gran part del teu cos. [Natació] - És que soc una persona que li fa vergonya tot, així que no. No és que no vull dir res perquè em fa vergonya demanar ajuda i tot això. [Futbol] - Nosaltres doncs la roba dels festivals i tot ens feia la M, que era la mare de l'entrenadora, i ens feia uns comentaris que bueno...doncs no venien a "cuento" [...] O sigui, la noia que ens feia la roba, doncs feia comentaris [...] o sigui sobre el meu cos i bueno jo diria també que amb això doncs també ho mirin. [Dansa i patinatge] - Tu quan dius "faig gimnàstica" moltes persones ja no de dins de l'esport sinó de fora: "ui has d'estar molt forta, has d'estar molt no se què" però pel simple fet de que facis esport. "Deus tenir abdominals, deus estar molt forta.." i clar això t'acaba influint també perquè dius: "i si no ho estic?" [Gimnàstica artística]
--	---	--

Canvis corporals i roba esportiva	Inseguretats corporals i roba poc adequada	- Em deien que tenia molt cul i és com que quan corria em miraven el cul i no m'agradava això. Qui? Els nois, perquè quan feien partit és quan venien a veure, venia gent de fora i doncs feien comentaris que no tocaven. Com "uau,!!", era incòmode. [Futbol] - Però, tot i així, l'equitació no crec que sigui un dels esports en els, o sigui, no és com la natació, perquè l'equitació tu vas amb un pantaló llarg sí o sí, i tot això, i vas més tapat, però tot així, en alguns aspectes com això de la menstruació, pot ser més incòmode, i et pot tirar enrere alhora de voler fer o no l'esport. [Equitació] - Per exemple, de l'atletisme, que es corre quasi en sostens i amb calces, clar. Quan has de competir, clar, els tios van amb pantaló i samarreta i les nenes mig despulades. Clar, a mi això, mira, m'és igual, perquè quan vaig a la platja vaig igual, o sigui, no li dono més importància, però sí que hi ha gent que ha deixat de competir perquè li feia cosa. Clar, tenen complex, algunes nenes, per haver d'anar ensenyant tot. [Atletisme. Institut concertat] - O sigui, a més, quan corres se't pugen els pantalons. O sigui, van amb calces, que s'acaba "fotent" tanga, perquè corrent se't posa cap a dintre. I vas amb el top, que se't veuen totes les tetes i tot. I clar, és una mica violent, la veritat, a vegades, estar per allà i veure totes les ties mitjans despulades, i els tios allà mirant, clar, no sé fins a quin punt això ho trobo bé. [Atletisme, institut concertat] - És que sempre hi ha el tipus de noia que li encanta anar així, perquè li encanta mostrar el seu cos, llavors hi ha les que els hi fa cosa, i jo sé nenes que han deixat de fer aquestes coses per no haver de vestir-se així. No ho sé. És veritat que és lleig, o sigui, si et compares, potser, a un tio que, porta samarreta i malles i que les altres vagin quasi despulades, doncs no és gaire maco, però al final potser també per comoditat o per ser més fàcil, doncs no ho sé, jo crec que per una part s'entén. [Atletisme, institut concertat]
Exigència de l'esport i manca de motivació	Pèrdua de motivació	- És que em fa "pal" el procés psicològic després, d'estar un temps.. [sense fer esport]. [Futbol] - Bueno, aviam, tampoc va ser ben bé per això, també era per cansament físic. [Natació] - Sí, però vaig deixar el que era la competició i l'esport en si. Després ja era més per afició d'anar allà i passar-me una hora nedant i després marxar [es va cansar de tanta competició, només volia nedar]. [Natació] - No tenia ganes, però ara "m'arrepenteixo" una mica. [Futbol] - És veritat que, per començar no era el meu ball, perquè t'havies de doblegar molt i no... No era el meu ball. [Ball acrobàtic, institut concertat] - Al final, costa trobar, o sigui, jo des de petita m'ha costat molt trobar un esport que m'agradés, que em sentís còmoda, que, per exemple, ara després hi ha altres esports i potser tractar-me malament, o no t'agrada, o és molt dur. [Ball acrobàtic/ara equitació, institut concertat] - Jo el vaig deixar perquè, al final, tampoc era un esport que m'emocionés gaire, o sigui jo anava perquè sabia que havia de fer alguna cosa, perquè no podia estar tot el dia a casa. [Ball, institut concertat] - De fet, ho vaig deixar una mica abans [de la pandèmia], o no me'n recordo, o durant, però va ser just a sisè, quan va ser la pandèmia, que jo els vaig dir als meus pares que no m'agradava l'esport i, doncs, ja està. [Ball, institut concertat] - No sé, em va agafar alguna cosa al cap i vaig dir, deixo el tennis. [Tennis, institut concertat] - Bueno, fins que al final vaig agafar, i els hi vaig dir als meus pares, ja està, s'ha acabat, perquè no... Perquè no m'agrada, i em passo el dia al lavabo. [Ball acrobàtic, institut concertat]

Exigència de l'esport i manca de motivació	L'exigència que implica l'esport i la competició	- A sisè va ser quan vaig dir que me n'havia cansat perquè eren set hores a la setmana més o menys. [Equitació] - Ho vaig deixar perquè començava l'institut i feia sis o set hores els caps de setmana que tenia competició i tal i jo vaig pensar que no em donaria temps. [Natació] - Ho vaig deixar primer de tot perquè començava l'insti i pensava que no tindria temps d'anar a fer 'entrenos'. [Futbol] - Em vaig cansar de tanta exigència, i ho vaig deixar, va ser per això. [Natació] - L'únic que no tornaria a competir, perquè és veritat que, sempre s'exigeix molt, i bueno doncs, també, depèn de la situació en la que estiguis, si no estàs en una situació emocional bona, no pots dedicar-te tota una setmana a entrenar, entrenar, entrenar, i no estar centrat per altres coses. [Natació] - Arriba un punt que et cansa i bueno, físicament també cansa molt, jo arribava a casa, petit, que ja sortia directament amb el pijama d'entrenar, i em posava a dormir, igual, a les 8 del vespre. [Natació] - Jo m'arrepenteixo d'haver-ho deixat però a la vegada també estic feliç perquè és un pes menys de sobre. [Patinatge] - Sí, era una pressió més. Pel fet de perquè me'n recordava quan competia, passar 7 hores fent això. [Equitació] - El cap de setmana no vaig a competir gairebé mai, clar, no puc, no dona la vida per fer tot el que t'exigeixen. [Atletisme, institut concertat] - Clar, també per tu és molt difícil, bueno per mi, molt difícil al final també els horaris, el temps, i tot és molt, és molt per tu també. No sé. [Ball, institut concertat] - I el tema de l'any que ve també. O sigui, al final, la gent que vol fer batxillerat o un cycle, al final, l'esport, és que potser després, vas a batxillerat i és que, de tants deures, tota la feina que has de fer, has d'acabar deixant l'esport, perquè no arribes a tot. I jo crec que l'any que ve. [Equitació, institut concertat] - I jo, mira, jo aquest any volia competir, però potser no ho acabo, potser no ho faig, perquè em requereixen, exàmens... O sigui, he de fer coses, llavors ho hauria de fer l'any que ve per poder jugar però clar, és que si l'any que ve vols anar a batxillerat, i hi ha una assignatura que et costa, o has de tirar endavant... Al final, és que, no et dona tot. [Atletisme, institut concertat] - Sí, jo també ho vaig provar [la natació sincronitzada] i ja arribava un moment... Sí, que demanen molt, i jo me'n recordo que jo vaig fer, i a mi m'agradava tot això de l'aigua, però és que arribaves a casa i entrenaves... Estaves tres hores a l'aigua, venia rebentada, t'havies de dutxar, i després fes els deures, és que al final no et donava, i a més eren tres, quarts de dies a la setmana, i acabaves... [Natació, institut concertat] - Jo, per exemple, visc al mig de l'oci del centre, però, clar, les pistes estan a l'altra punta de Granollers. Clar, això no és un problema sempre quan tinguis temps. Però, o sigui, jo trigo 20 minuts fins allà caminant, i això, bueno, no passa res, amb les meves amigues passejant i ja està. Però, clar, entre que vas, o sigui, has de sortir a 6 i mitja de casa si comences el set. A les 9 i pico acabes, has de tornar, dutxa't, sopa, fes els deures, fes no sé què, fes la bossa i prepara-ho el dia següent, ordena l'habitació. Els pares que et diuen no sé què. [Atletisme, institut concertat] - Llavors, a vegades, els és igual [als atletes més bons] si els criden perquè van "a saco" i els és igual, i volen ser els millors, clar, i això no m'agrada a mi, o sigui.. Jo prefereixo entrenar amb una persona que et parli normal i ja està. [Atletisme, institut concertat] - Per exemple, sincronitzada, vaig fer, però va arribar un moment que clar, demanàvem molt nivell, i doncs era molt difícil. [Natació, institut concertat] - Que quan portes molt temps també vas pujant de nivell, de nivell, i, clar, porta molta exigència. I, a veure, és normal, no? Perquè volen molt nivell i és normal però... [Ball, institut concertat]
---	---	---

Exigència de l'esport i manca de motivació	L'exigència que implica l'esport i la competició	- Jo, per exemple, a atletisme, que va per sub-16, sub-18, sub-20, no sé com funciona... que, clar, jo ara he passat a sub-18, llavors em tocava competir amb gent fins a 18 anys, crec que són... Clar, jo tinc 15, llavors t'estan posant al nivell d'una persona que físicament, o sigui, té tres anys de diferència amb mi, llavors és molt diferent. I clar, els entrenaments, o sigui, vas passant els anys i són súper bèsties, tot i, clar, jo tinc el mateix entrenament que una persona de 18 anys. [Atletisme, institut concertat] - O sigui, et demanen que vagis a entrenar quatre dies, també vagis al gimnàs, vagis a dormir d'hora perquè les hores de son són molt importants, mengis bé, no sé què, clar. Dius, aviam, tens set dies la setmana, saps, i no dona més. Llavors sí que vas creixent i veus que o t'hi dediques o ho has de deixar, no hi ha altre cosa. [Atletisme, institut concertat] - O sigui, vull dir, que quan és un esport així més, més en 'serio', fas competicions, fas coses, doncs demanen molt temps, molta dedicació... [Ball, institut concertat]
	Malestar emocional	- L'any passat vaig tenir una lesió que em va... No sé com dir ho en català... "Fastidiar" tota la temporada. Només vaig poder compartir una vegada i a la segona em vaig lesionar. I clar va fer que estigués tota la temporada i tot l'estiu i tot el començament de la següent temporada lesionada i no ho podia fer normal. [Gimnàstica artística] - També les lesions i aquestes coses... Per exemple, l'atletisme és un esport que clar, d'impacte, o sigui, tot el rato... Jo, per exemple, que tinc problemes d'esquena, de genoll, de cadera, o sigui, cada dos per tres tinc mal. [Atletisme, institut concertat] - Jo, potser, si vaig a entrenar 4 dies a la setmana, 2 em fa mal, o clar, estar fent alguna cosa i cada cop et donen un "tirón" aquí i no puguís córrer fins d'aquí 4 dies, això és una merda. És el pitjor. I clar, ja pots fer el que sigui, que no se't envà. Llavors, perds musculatura, si t'esperes gaire, i a tornar, has de tornar a començar tot. [Atletisme, institut concertat] - Jo crec que a cada modalitat, cadascú, hauria de canviar de carril. Jo, per exemple, va haver un temps que vaig estar molt alt i vaig estar a punt de deixar-ho, i vaig acabar estant gairebé al més baix. Va arribar un punt que jo anava allà i ja ni m'esforçava, per exemple, si jo amb crol se'm donava bé, doncs anava al més alt bé, i si amb esquena, que se'm donava fatal anava a un dels més baixos doncs també bé. [Natació] - Jo crec que la por. La por al... no ho sé. O sigui, si un cop, no sé, t'has caigut, t'has lesionat.. la por a tornar-ho a intentar. A vegades, arribes un punt que dius, és que ho deixo. [Equitació, institut concertat]. - Jo, per exemple, a mi m'és igual, perquè jo vaig pel meu compte i me'n fot i m'és igual, saps? Però jo sé gent que ha acabat... Mira, ahir, per exemple, una nena va acabar plorant dels crits que li fotien, i això les desanima moltíssim. [Atletisme, institut concertat] - No, ja, però clar, al final també, doncs s'ha d'entendre que si vols molt nivell també has de fer molt esforç però sí... [Ball, institut concertat] - Llavors, a vegades, els és igual [als atletes més bons] si els criden perquè van "a saco" i els és igual, i volen ser els millors, clar, i això no m'agrada a mi, o sigui.. Jo prefereixo entrenar amb una persona que et parli normal i ja està. [Atletisme, institut concertat]

Taula 2: Factors interpersonals que afavoreixen l'abandonament esportiu en noies de 4t d'ESO

Determinants interpersonals		Citacions
L'entorn i les companyes d'equip	No sentir-se còmodes amb les companyes d'equip	- A nosaltres ens van pujar de nivell... Jo feia tercer d'ESO i patinava amb gent de segon de batxillerat, potser. I clar, tenien el seu grup i jo en tenia un altre, però les meves dues amigues es van acabar desapuntant perquè no se sentien 'a gust' a dintre del grup[...]. Era un ambient competitiu o de grupets." [Patinatge] - Jo al final també em vaig acabar desapuntant per això perquè no sentia que fóssim un equip. Cadascú anava pel seu cantó i jo em sentia allà extra. [Patinatge] - Jo amb la gent amb la que patinava, sí que m'havia fet durant un temps però ens vam acabar distanciant i cadascú va agafar el seu camí. [Patinatge] - Era com que era molt tancat i no acceptaven a la gent nova. Era ella i la seva gent i ja està i els altres pues a fer el buit. Jo és la sensació que em va donar. No ho sé. I no em sentia còmoda. [Patinatge] - Jo soc una persona que parlo molt, però allà no em sentia còmoda per parlar, i quan anava a parlar em girava la cara i feien coses així que no. [Patinatge] - Jo també vaig deixar el patinatge per l'ambient, perquè a part jo era com nova també. I bueno, no m'agradava ni les companyes ni l'entrenadora. Les companyes perquè eren un ambient molt, o sigui és el que ha dit ella, un ambient molt tancat, no m'agradava. I sobretot amb una nena que, o sigui, era molt complicat anar a entrenar, no estaves a gust allà. [Dansa i patinatge] - I també em vaig sentir [mentre estava lesionada] com que estava una mica a part perquè només feia exercicis a part. Les del grup també al final ens vam acabar separant una mica. I doncs al començament de la temporada, ho vaig decidir deixar, tot i que jo pensava en això des de l'estiu. [Gimnàstica artística] - Bueno, total, que després em vaig barallar amb una amiga, aquesta amiga que anava ens vam barallar, i ja no m'agradava, i després vaig conèixer a gent però és que hi havia com favoritismes. [Ball acrobàtic, institut concertat] - O s'ho prenen a "catxondeo"[les companyes d'equip], que jo això sí que soc bastant competitiva a l'hora d'entrenar, o sigui, jo si ho faig m'agrada fer-ho bé, si no, doncs no ho faig. [Atletisme, institut concertat] - I, bueno, i segueixo anant [a jugar a tennis pel seu compte] , però, de cop vaig dir, vull deixar aquest esport, perquè anava amb unes amigues que s'ho prenen de conya tot i l'entrenadora tenia quasi la nostra edat, o sigui, era com molt jove. Allò que diu, no va en 'serio'... jo, justament, que m'agrada molt l'esport, més així.. [Competitiu, federat..] [Tennis, institut concertat] - Sí, i, de fet, ho vaig deixar per la gent, però a mi el ball m'ha agradat molt. O sigui, m'ha agradat ballar a mi, però no sé, per la gent no m'acaba. El patinatge que vaig estar tant de temps fent no m'agradava per la gent, tampoc, perquè... [Ball, institut concertat]
	Problemes derivats de l'entorn i el club	- Vaig deixar-lo perquè en l'ambient en el que estava no m'hi trobava còmoda i vaig decidir deixar-lo per això però no per l'esport en si. [Patinatge] - La gent es tancava en grups, era molt tancada, no parlaven... Bueno, no acceptava gent nova. [Patinatge] - Per exemple, ball, hi ha molt tipus de gent, vòlei hi ha un altre tipus de gent, futbol un altre, llavors jo no em sento còmoda amb la gent que hi ha, per exemple, a ball. Llavors, jo no aniria a ball per la gent, potser, perquè... [Ball, institut concertat] - Sí, però l'entorn fa moltíssim. O sigui, no és només, per exemple, córrer, jo podria anar a córrer a diferents clubs, i a l'entorn que tinc jo, per exemple, d'amics, així, estic súper bé. [Tennis, ball i patinatge, institut concertat] - O sigui, a l'època que vaig voler deixar, per altres motius, clar, el que em feia quedar-me allà era l'entorn. - El ball, per exemple, sí que ara tornaria a fer ball, però no vull anar per la gent que hi ha allà, a les acadèmies d'aquí, és gent com així.. [...] és que a Granollers, o sigui, els esports ja no... Són com sectes. [Atletisme, institut concertat]

L'entorn i les companyes d'equip	Problemes derivats de l'entorn i el club	- A patinatge a mi ens van pujar de nivell a mi i unes quantes amigues més i va ser ja quan ens van pujar de nivell que la gent amb la que estàvem no acabàvem de sentir còmodes i aquestes amigues meves al final es van acabar desapuntant i a l'ambient jo no m'hi sentia "agust" i em saltava molts "entrenos", no volia anar mai [...] va arribar a l'estiu i després quan ja havíem de tornar a començar la meva idea era tornar-hi, però el fet que he de dir, és que haig de tornar... No podia. I vaig dir: mama ho vull deixar. [Patinatge] - No recordo quin curs va ser però recordo que va ser a primària que feia patinatge a l'escola. Així com unes activitats que organitzava l'escola. I més que res ho vaig deixar perquè em feia mandra i tal i els preus havien pujat massa. [Patinatge] - Era deixar jo de fer patinatge i que la meva germana no pogués fer esport, o no arribar a final de mes. [Patinatge] - Així com unes activitats que organitzava l'escola. I més que res ho vaig deixar perquè em feia mandra i tal i els preus havien pujat massa. Havia pujat massa el nivell? No, els preus. [Patinatge] - És veritat que és molt i després, també, els diners són una barbaritat perquè per competir un dia... És veritat que és un esport car el que faig jo, però hi ha diners, per competir dos dies, has de pagar bastant els diners. [Equitació, institut concertat] - Jo ho vaig deixar, per fer-li un favor a la profe i per no pagar més, perquè a més pagaves bastant, i no feia res, llavors doncs... vaig dir, "bueno, ho deixo". [Ball acrobàtic, institut concertat] - Sí, això del tema econòmic sí que és brutal, perquè... Tenim una nena nova que ha vingut, que ve de fora, i fa un any que viu aquí, i sempre havia fet vòlei, i aquest any es volia apuntar a vòlei, i no ho pot pagar, i clar això, per ella, suposo que és una p*tada, perquè clar si li agrada molt i no pot fer-ho... [Vòlei, institut concertat] - Si juguem al mata-conills, tu veus a nois que salten, fan no se que allà, jo, sincerament, em deixo matar el més ràpid possible. Prefereixo anar a seure, parlem i ja quan fem alguna cosa més en 'serio' que el mata-conills, m'hi poso. [Natació] - <i>Què en penseu d'aquesta... hi ha una afirmació que diu que a les dones no ens agrada competir.</i> Jo estic constantment competint amb els meus germans. [Futbol] - Jo crec que no és veritat, però en el meu cas s'ha de dir que tampoc, que si que quan d'allò, si que m'agradava però ara, per exemple, això de competir amb el meu germà, bueno si guanyes tu m'està molt bé. No però, o sigui si, però igual jo, per exemple, soc competitiva amb ell en altres coses. Per exemple, ell és "jo soc més bo fent no se que", doncs vale, jo penso, jo soc més bona amb això, i ja està, però no ho dic amb veu alta, m'ho quedo amb mi, que en el fons si que soc competitiva però tampoc necessito demostrar-ho que ho soc. [Natació] - Però a vegades, és com que es motiven massa. [Equitació] - I, a més, sempre hi ha els típics tios que van a les competicions i se senten allà només per mirar les ties. I això, ho he vist i m'ho han dit, a més, en plan, "estic aquí per mirar les ties". [Atletisme, institut concertat]
	Situacions familiars	- I a més els meus pares es van separar i la meva mare se'n va anar a viure a Maresme i no anava bé logísticament, perquè jo feia equitació aquí. [Equitació] - Feia natació a l'estadi i bueno, no ben bé a l'estadi, des de petita ho feia i vaig anar canviant de lloc, però vaig acabar a l'estadi que va ser on no vaig fer més i vaig fer, crec que tot quart, no de tercer a cinquè, o principis de sisè. [Natació] - Jo bàsicament va ser també, sobretot va ser el fet que jo vaig marxar de viatge durant un temps. Vaig estar quasi un mes i mig fora i anava a ser molt temps que anava a estar sense fer l'esport i tal. I vaig acabar dient, bueno doncs ho deixo una temporada i si ja després quan torni... [Dansa i gimnàstica] - És que quan vaig vindre aquí [Catalunya] jo ho vaig haver de deixar. [Bàdminton] - És que quan estava a l'Índia jo jugava amb els amics i amigues però quan vaig venir aquí.. és que no teníem més amigues per jugar i més clubs i no coneixíem més. Per això ho he deixat. [Bàdminton] - Jo he buscat <i>[alguns llocs per fer esport]</i> però els pares no donaven permís per jugar aquí [...] No, m'han dit: tu ara ets una dona, no jugues a això. [Bàdminton]

Relació amb l'entrenador/a	Exigència per part de l'entrenador/a	- Més que tot eren els entrenadors, que com jo feia competició doncs m'exigien, més que tot, que estigués més prima per poder córrer més i tenir una millor condició física, era una cosa que a mi m'afectava molt. [Atletisme] - Volen que milloris, volen que vagis a més, i jo arribava un punt que ja em vaig cansar, jo el que volia era, doncs això, anar i estar a l'aigua, i nedar i desfogar-me nedant. [Natació] - Això d'exigir-me massa <i>[els seus entrenadors d'atletisme]</i>, amb el meu cos i amb el meu rendiment, sense donar-me cap suport, de dir, mira fes això per poder anar més ràpid, simplement és com, no m'estàs donant el suficient, fes més, fes més, doncs ja, com et faig per donar-te més, sense fer-me mal a mi? [Atletisme] - O sigui, tampoc el... o sigui, el que ens ensenyava [l'entrenador] tampoc era que m'agradés gaire. [Ball, institut concertat] - Les que anaven al davant eren les que millor ho feien, i clar, i nosaltres al darrere de tot, allà. [Ball acrobàtic, institut concertat] - No em donaven cap eina per poder progressar, i era l'únic que m'afectava, perquè no ho sabia, com fer-ho jo sola. [Atletisme] - Jo no he tingut gaire sort a la vida amb els entrenadors, o sigui, no res personal, però simplement que són així. O sigui, jo, per exemple, entrenador que tinc aquest que he dit que crida molt, o sigui, fatal, la veritat, però és entrenador de gent súper important, d'atletes súper bons, i clar, hi ha gent que diu, vale, sí, crida molt, però és molt exigent, però perquè entrena a gent de categoria molt bona. Però clar, jo, o sigui, jo, que m'ho digui parlant, jo ho entenc millor, no cal que em cridi. Llavors, clar... [Atletisme, institut concertat] - És veritat que, per exemple, la meva entrenadora és veritat que crida, de vegades et posa dels nervis, però és, o sigui, s'entén. Perquè al final som un grup que, a vegades, no fem ni cas, i és veritat que al final, o sigui, al final, per espavilar-nos, ens acaba cridant perquè si no, no ens hi fiquem. [Equitació, institut concertat] - A veure, el monitor, o sigui, no era la meva persona preferida, però, o sigui, estava bé. O sigui, hi havia dies bons i els dies dolents. Tampoc, tampoc li podia explicar la meva vida, ni res d'això, però bueno, estava bé, o sigui, ens ensenyava el que havia d'ensenyar, amb tota respecte al món i... [Ball, institut concertat] - Sí, bueno, a veure, ens "fotia" bronca algun dia. Però clar, és que tampoc fèiem res, en plan, ens quedava assegudes, parlant, o feies la "voltereta". A més, que distrèiem a l'altra gent que hi havia, i... [Ball acrobàtic, institut concertat]
	Entrenadors/es poc comprensius	- <i>No et vas sentir recolzada, ni "arropada"? En el sentit de dir, tens això però et volem així i farem que ho passis millor.</i> No. [Equitació] - Bueno jo sí recordo que quan tenies, bueno quan jo tenia la regla, almenys, la meva mare, l'entrenador ho sabia i a mi realment això no em feia sentir incòmoda, perquè hi ha noies que li fa sentir incòmodes, aviam, ho tenim totes les dones i no hi podem fer res i ja està. [Natació] - També, per exemple, el tema dels entrenadors. Jo, per exemple, en el meu cas, tinc un entrenador que, o sigui, és súper agressiu quan parla. Sempre insulta quan ningú... o sigui, sempre té paraules dolentes per dir-nos el que fem. [Atletisme, institut concertat] - El que no entenc és que cada entreni, o sigui, cada entreni sense falta, o sigui, cada, cada, cada, cada entreni, ens "foti" bronca per qualsevol motiu. Que, a més, raó probablement no té. [Atletisme, institut concertat] - Jo, per exemple, sé, quan vaig voler deixar l'atletisme, ho vaig voler fer per entrenador, perquè tenim una persona que constantment t'està "matxacant", cridant, insultant, tot ho fas malament, clar, això no ajuda. [Atletisme, institut concertat] - El que passa és que aquí al club [...], hi ha dos entrenadors que són com els de tota la vida. Un d'ells l'han fet fora per pràcticament el mateix i aquest, que és el que tinc jo, en el meu cas, a velocitat, que, clar, tot el dia està "matxacant" a tothom, i clar, això, sobretot, o sigui, el que deia de l'entorn, tant en una cosa estàs molt bé pels amics, això fa estar fatal. [Atletisme, institut concertat]

Relació amb l'entrenador/a	Entrenadors/es poc comprensius	- Jo un cop vaig deixar els patins al terra amb la maleta i tot allà. O sigui, ara això està relacionat amb la d'entrenadora, per això ho dic. I doncs aquesta nena els va agafar i es va ficar a la dutxa perquè estaven a terra, perquè li molestava per algun motiu i també ve que l'entrenadora no va acabar d'agradar. Jo li vaig explicar a l'entrenadora, a la meva mare, i bé, bàsicament l'entrenadora va començar a dir que era culpa meva, no sé què, perquè els havia deixat al terra i no al banc, quan estava literalment a sota el banc. I tot això, així que no era un ambient molt còmode ni de part de l'entrenadora ni de part de les companyes. [Dansa i patinatge] - Va coincidir la lesió amb que ens van canviar molt seguit d'entrenadora i clar això també al final, o sigui l'entrenadora que venia nova ja no sabia que fer-me fer perquè ja no sabia que tenia i no coneixia el grup i tal, i doncs clar al final vaig, "tipo" no anava als "entrenos" i això perquè, cadascuna intentava fer el millor possible, donant-me exercicis adaptats o el que fos, però vulguis o no al final si havia d'anar explicant una per una on estava, en quin punt de la lesió. [Gimnàstica] - Ni amb els avis ni amb ningú, si jo tinc la regla s'entera tothom. O sigui, vulguis o no, jo quan tinc la regla, no tinc la caixa de tampax o de compreses, la poso el més a baix per mi, per quan estàs al lavabo, puguis agafar-ho i fer servir ràpid. O sigui, tothom s'entera, i tant em fa, i aquí a l'institut, si algun professor li he de dir que he d'anar al lavabo, sigui home o sigui dona, o sigui no sé el que és, ostres gràcies això ha nascut tothom, mala sort tu. [Natació] - Jo només he tingut professors homes, i hi ha vegades que tens la regla i et trobes molt malament, i ho dius i et diuen "he tingut a més alumnes que tenen la regla, no fa tant mal", a més, no totes les noies la tenim igual, varia molt segons cadascú, o sigui que jo crec que el fet de tenir un home o una dona com a entrenador influeix. [Equitació] - Ells tampoc ho entenen, els homes com que no ho tenen no ho entenen <i>[es refereix a que els homes al no tenir la regla no poden entendre com ens sentim]</i>. [Natació] - Això no sempre és així, quan son homes, perquè a classes d'Educació Física, posant l'exemple, jo només he tingut professors homes, i hi ha vegades que tens la regla i et trobes molt malament, i ho dius i et diuen "he tingut a més alumnes que tenen la regla, no fa tant mal". [Equitació] - Jo crec que el fet de tenir un home o una dona com a entrenador influeix. [Equitació]
-----------------------------------	---------------------------------------	---

Taula 3: Factors per reformular l'esport femení en l'adolescència i prevenir l'abandonament esportiu en noies de 4t d'ESO

	Citacions
Bona relació entrenador/a-jugadora <i>Diàleg, empatia i suport positiu</i> <i>Expectatives realistes per part de l'entrenador/a</i>	- Els hi diria que han d'entendre que a vegades dones tant com pots de tu però no arribes al que ell vol, que baixi una mica les expectatives i que les vagi pujant progressivament. [Natació] - ... i que a vegades, una persona funciona d'una manera i una altra d'una altra, que a mi igual una modalitat de natació se'm donava millor i avançava més ràpid i progressava més ràpid, i amb un altre, la tècnica em costava més i necessitava més temps, més esforç. Natació] - <i>Que hi hagi més canvi, no? Més diversitat?</i> Sí, si un necessites anar a un i a l'altre a l'altre, doncs bé.. [més grups i nivells. [Natació] - El primer posaven molta canya, l'últim també però clar, com que ja anaves poc a poc, no tant, o sigui, no era ben bé tots de la mateixa edat, hi havia diferents edats, normalment, com més baix més petits eren, doncs adaptar-se una mica, que si un no se'm dona bé me'n vaig amb els petits, i si un se'm dona bé me'n vaig amb els grans. [Natació] - A veure, jo canviaria amb el tema de, no sé, més companyerisme, o que els entrenadors... que els entrenadors t'ajudin, es preocupin, o que puguis parlar amb ells d'alguna cosa que a tu et preocupa, que t'entenguin, que et recolzin, que hi ha alguns que de deu, però hi ha alguns altres que no tens aquesta confiança que crec que necessites en l'esport, i que puguis parlar perfectament, que tu creguis que li tens confiança, i jo crec que això és molt important, això de tenir confiança en un entrenador, i que t'ho passis bé i que li puguis explicar de tot, això està molt bé. I jo crec que això és un dels temes principals. [Ball acrobàtic/equitació, institut concertat] - Sí, el que han dit elles, bàsicament, que hi hagi uns entrenadors que t'ajudin, i això que, doncs, si et passa alguna cosa els hi puguis explicar, i, no sé, et sumin, no? A l'esport, també. [Dansa, institut concertat] - S'han de mirar bé els entrenadors, que siguin bons entrenadors, i no només físicament, sinó psicològicament com tracten els corredors, en aquest cas. [Atletisme, institut concertat] - Els metges que em portaven no em deien res, o sigui no em deien ni et podem fer això ni et podem fer allò, em van deixar per exemple, tot l'estiu, dos mesos, sense dir-me res, sense dir-me si m'haurien de fer una infiltració, sense dir-me res. [Gimnàstica artística]
Eliminar estereotips estètics i comentaris sexistes <i>Roba esportiva adequada</i> <i>Un entorn còmode, fàcil i agradable</i>	- <i>No però poden fer beques, poder fer coses i poden crear alguna bossa, i ajudar realment a la gent que li agrada el patinatge i que necessita recursos, no? Això també seria tenir cura de l'entorn i de la comunitat, de la gent que hi tenen, i això tampoc costa tant eh... No els hi diries, tampoc això?</i> Si vaig sola no, perquè si hi hagués una sola persona que es queixa, molt de cas no farien la veritat. [Patinatge] - Home, però hauria de ser... La Generalitat hauria de pagar alguna cosa... Home, és salut, no? O sigui, una cosa és no poder-te pagar roba de marca o el que sigui, però l'altre és no poder fer un esport, perquè no pots pagar ni això, i ho han de deixar... Alguna cosa sí que s'ha de pagar, jo crec, però podria tenir molta gent que potser no s'ho pot permetre. [Equitació, institut concertat] - La societat en si és com, vale accepteu que una noia, té pels a les cames i fa 5è de primària i no ha d'estar patint cada 15 dies, el fet de depilar-se, o cada mes. Siguí hivern, sigui estiu, o el que sigui, perquè s'entrena sempre. [Natació] - <i>I la roba, canviàrieu alguna cosa de les equipacions esportives, per exemple, amb el futbol, canviàries l'equipació amb l'atletisme? Us sentiríeu més còmodes canviant això?</i> Això és, que et deixin triar la mida que vols. [Futbol] - No s'ha de canviar la roba que portem, s'ha de canviar com ens sentim portant la roba que sigui, ella hauria de poder portar els pantalons de futbol, sense sentir-se incòmoda. [Equitació]

Un moment per estar entre amigues <i>Interdependència positiva entre companyes</i> <i>Anar amb compte amb possibles casos de discriminació i assetjament</i>	- M'hagués agradat fer més competicions i més coses perquè fèiem coses molt de tant en tant i doncs, això fer més coses i treballar més la cohesió de grup. [Patinatge] - Fer més activitats per poder ajuntar-nos totes i fer un equip, perquè no érem un equip, érem cada una individual, però com equip, jo crec que no érem un equip en si. [Patinatge] - Sí, quan tingui el permís per jugar al bàdminton, jo posaré el meu nom en un club de bàdminton, perquè m'agradaria molt jugar al bàdminton. Que jo em sento molt trista quan estava sola. [Bàdminton] - El tema de les companyes, perquè clar, molta gent ho deixa per problemes amb, no sé, que alguna fa <i>bullying</i>, o temes així també hi ha, alguna... Sí a mi m'han explicat que algú m'ho ha deixat perquè hi ha una nena que no parla, però no sé, jo crec que aquests dos temes poden ser importants i que s'han de canviar. [Ball acrobàtic/equitació, institut concertat]
Un moment per desfogar-se i estar tranquil·les <i>Sentir-se còmodes i valorades mentre fan esport</i> <i>Poder jugar per sentir-se bé i felices</i>	- <i>O sigui, per tu la primer cosa seria la comoditat?</i> Sí, tant en aspecte físic, com en els requeriments que tenen, el que sigui, però que tu et sentis còmoda fent allò que vols fer. [Equitació] - Donar-li importància a la comoditat d'un mateix i, o sigui, fer que les noies es sentin còmodes amb el que estan fent. [Equitació] - Comentaris del cul? 1 partit sense jugar. Un altre comentari? Dos partits. Estaria bé, eh? - Ser més comprensiu. [Equitació] - Sí, el partit, però si traient aquelles coses, el partit és el que trobo més a faltar. Llavors, que t'agrada dels partits? Marcar gols, guanyar? Bueno, jugar i que em vinguin a veure familiars i amics. [Futbol] - Al final trobo un esport que tu diguis, vale, m'agrada, em sento còmoda, he fet nous amics i estic molt còmoda, a més, jo crec que se'm dona bé, i això, al final, valora... [Ball acrobàtic/equitació, institut concertat] - O has tingut un mal dia, o aquella setmana és fatal, i en el moment, és que són petits moments de dir, potser estàs mitja hora, en el meu cas, muntant, i és que se t'oblida tot. O sigui, se't passa l'hora volant, i és que se t'oblida tot, i dius, mira... [Equitació, institut concertat.]

7.2. Categories, subcategories i citacions de l'anàlisi qualitativa de 1r d'ESO

Taula 1: Factors individuals o personals que afavoreixen l'abandonament esportiu en noies de 1r d'ESO		
Determinants individuals		Citacions
Canvis corporals i roba esportiva	Inseguretat corporal i roba esportiva (pressió estètica)	- Sí que de vegades la roba que portes, sí que et poden arribar a mirar més, i això no vols que passi, però que mirin. - Els que eren "apretats" eren els de patinatge, perquè era un body amb una faldilla així. [Patinatge] - L'uniforme de ciclisme, és com molt estret, és molt incòmode estar amb nens. Era com molt "apretat" d'aquí i de les cuixes. [Ciclisme] - Quan era més petita, era com que m'importava més portar una roba semblant a les altres [Patinatge] - Jo abans, em fixava molt en com es vestien les altres nenes, perquè clar, no volia que es riguessin de com jo portava, perquè abans no podia posar-me faldilles i coses així perquè pensava que es riurien de mi. [Natació] - La meua roba sempre m'ha importat molt poc, ara m'afecta a vegades, però mai he pensat en canviar la meua forma de vestir. [Patinatge] - Em feien les mesures a principis del curs de Sevillanes i, clar, llavors, quan anàvem a competir, ja, de pit ja no m'anava. I jo em quedava "como", no em va, i em deien com no t'anirà no sé què, m'intentaven posar i no m'entrava perquè m'havia crescut el pit i d'això, i era com incòmode perquè era l'única d'allà que tenia pit i les altres ja no tenien, llavors era com... era una mica incòmode. [Sevillanes, institut concertat] - A natació quan havia de canviar-me, veia les altres nenes, que estan bé i em miraven a mi molt "raro", i em posava com "ai", pensant que necessito canviar alguna cosa. [Natació] - El que pensa una [quan veia a les altres noies al vestidor] és sempre que hem d'estar primes. [Natació] - L'uniforme de ciclisme, és com molt estret, és molt incòmode estar amb nens. Era com molt "apretat" d'aquí i de les cuixes. [Ciclisme] - Tot i que sí que estem una mica exposades a tot això que ens critiquin o ens diguin coses. [Handbol] - A mi, sí que el cos sempre m'ha afectat més [pressió estètica], però la roba m'ha donat bastant igual. [Handbol] - Jo al ser l'única noia, doncs al anar creixent, doncs clar, tu també et vas desenvolupant, et vas fent gran, però en estar amb nens tota l'estona, doncs era més incòmode. [Handbol]
	Inseguretats per la regla	- Feia dansa de primer a sisè i ho vaig deixar per problemes de casa i per la regla. [Dansa] - M'està apunt de venir la regla i em costa més ballar quan et sents malament, perquè sents malestar. Ahir no vaig poder gaudir gaire perquè no em sentia bé. I no és que vaig gaudir gaire, i això et baixa una mica les ganes de ballar. [Dansa] - També [ho va deixar] per la regla que ens desanimava. Pels canvis d'humor, perquè ens desanimàvem. [Dansa] - L'únic que no em sentia bé per la regla, em feia molt mal i tot això. [Dansa] - Al final quan la meua cosina va començar a l'ESO ens van desapuntar. Per temes de la regla i coses de casa, per els canvis físics. [Dansa] - Jo pensar-hi més que abans sí [pensa més amb el seu cos], perquè hi hagut el canvi corporal. [Dansa] - O sigui que no podia saltar cap classe, però tampoc me la saltava, però deia que anava més fluixa [Sevillanes, institut concertat] - A veure, és que jo ara tinc una mica de por, perquè o sigui, jo vull fer l'escalada, però... però amb això de la regla, doncs, no sé si podré. Perquè no sé, o sigui, no sé. Tinc un mal pressentiment. [Bàsquet, institut concertat]

Canvis corporals i roba esportiva	Inseguretats per la regla	- No, de normal no parlàvem de la regla. Si que algun moment hi ha hagut algun comentari de "ai, m'ha vingut la regla, no sé si ho podré donar tot avui" i ja està. [Dansa] - Vergonya fa, perquè veure una persona tacada [regla], sí que segurament tothom te el pensament de "ai, com és que no es canvia", coses d'aquestes, i doncs, sí que fa vergonya però a totes les nenes els hi pot arribar a passar. [Patinatge]
Manca d'adequació en l'exigència	De vegades massa exigència provoca manca de motivació	- O sigui, ens deixaven allà tirades i dèiem, 'mira, això no, està clar'. Va passar un any, i jo li vaig dir a ma mare, és que m'avorreixo molt allà, sempre és el mateix, i tot això em va dir, 'bueno, ja et desapuntaré. [Handbol, institut concertat] - Si no ens sortia fer l'espagat, ens obrien les cames així al terra, forçant l'articulació i van començar a ser més dures, van començar, doncs, a excloure alguna gent [Patinatge – Institut concertat]... I també em vaig desapuntar perquè les activitats se repetien cada dia. - Sí. Va anar augmentant [l'esforç], i després vaig dir "doncs ja està" i vaig parar. [Patinatge] - perquè jo necessito estar sempre en mobilitat i necessito moure'm i en canvi quan jo feia aquella escola, com no fèiem quasi res, no fèiem mobilitat. [Sevillanes, institut concertat] - I van començar a ser més dures, van començar, doncs, a excloure alguna gent. [Patinatge, institut concertat]... I també em vaig desapuntar perquè les activitats se repetien cada dia.
	De vegades poca exigència provoca sensació de no progrés o avorriment	- No ho sé, m'avorria, perquè tothom ho feia. Jo ja en sabia. [Patinatge] - M'he avorrit jo, és que sempre fèiem el mateix. [Patinatge] - Per les companyes i també perquè nosaltres també fèiem un concert i m'avorria, no volia fer aquell concert perquè em feia vergonya. Perquè ho fèiem a final de curs davant de tot el "cole" i els pares. [Patinatge] - M'he avorrit amb el temps i ho he deixat. [Patinatge] - Tenia ganes de deixar-ho. [Patinatge] - És que a mí no m'agradava, no és que ho odiés però m'era igual. [Patinatge] - Començàvem de 0, estaven els que no sabien patinar i els que sabien patinar, però els que sabien feien sempre el mateix i era el mateix concurs de sempre. [Patinatge] - Em vaig avorir amb el temps, i, a sobre, com que els meus germans també estaven farts de que cada vegada es queien i es feien mal, si ho deixava un, ho deixàvem tots. [Patinatge] - Ho vaig deixar, doncs perquè no exigien el que jo volia. [Sevillanes, institut concertat] - Perquè jo necessito estar sempre en mobilitat i necessito moure'm i en canvi quan jo feia aquella escola, com no fèiem quasi res, no fèiem mobilitat. [Sevillanes, institut concertat] - Perquè eren molt avorrides les classes, els partits també eren molt avorrits i quasi mai em passaven la pilota. [Handbol, institut concertat] - Després de dos anys em va començar a avorir molt, em va deixar d'agradar i les profes... va fer un canvi molt gran i doncs em va deixar d'agradar. [Patinatge, institut concertat] - Amb les petites ja era com que m'avorria perquè jo tot això ja ho sabia, i la professora aquella, doncs, ja no m'exigia tant. [Sevillanes, institut concertat] - Llavors, en un l'altre lloc érem mil vegades millor. I cada dia canviaven d'activitat, cada dia fèiem diferents jocs, cada dia... Però, en canvi, on vaig apuntar, pensava que ara seria millor, però va ser pitjor. [Patinatge, institut concertat] - I per exemple, ma germana també feia amb mi i doncs ella no ho va poder aprendre perquè no ens deixava ni com ensenyar-li a patinar i si es queia, s'havia d'aixecar ella sola i doncs no li van ensenyar com patinar. [Patinatge, institut concertat] - I jo estava allà de decoració a la porteria i mai venia la pilota cap a mi. [Handbol, institut concertat] - I jo com que m'estic avorrint molt perquè estic allà al partit així parada i la meua mare és com, què fa aquesta noia? Si ha de jugar i està allà parada, doncs no, és que no me la passeu, doncs que vols que faci. [Handbol, institut concertat]

Taula 2: Factors interpersonals que afavoreixen l'abandonament esportiu en noies de 1r d'ESO

Determinants interpersonals		Citacions
Manca d'entorn de confiança	Vincles inexistents o dèbils amb el grup	-Va ser perquè tenia una millor amiga, que allà em feia companyia i res, seguia ballant i, després, quan es va desapuntar, doncs, ja em sentia com més sola, no em comunicava amb ningú. [Ballet, institut concertat] - La meva mare em va preguntar si ho volia tornar a fer, però li vaig dir que no perquè sentir que m'avorria, no estava amb les amigues, parlàvem però no em sentia còmoda. [Patinatge] - Perquè les amigues van marxar i et vas quedar tu sola, i vas decidir que no volies? Sí. [Patinatge] - Estava molt cansada d'estar només amb nens perquè ja estava com començant a créixer més i em cansava tota l'estona amb nens, i les nenes que hi havia, tampoc és que fossin molt fàcils de parlar [Ciclisme]. - És que, quan ho vaig deixar el confinament i després ho podia tornar a fer, no volia perquè, la meva mare em va preguntar si ho volia tornar a fer, però li vaig dir que no perquè sentia que m'avorria, no estava amb les meves amigues, parlàvem però no em sentia còmoda. [Patinatge] - Vergonya fa, perquè veure una persona tacada, sí que segurament tothom té el pensament de "ai, com és que no es canvia", coses d'aquestes, i doncs, sí que fa vergonya però a totes les nenes els hi pot arribar a passar. [Dansa] - Hi ha hagut comentaris d'aquests, però a mi, que recordi, de moment no. Hi ha hagut "bua, estàs molt bona" i coses d'aquestes. [Dansa]
	Manca de suport social entre iguals i del club	- Les companyes no és que m'ajudessin gaire en aquells moments, i també l'exigència, però ara ja està. [Dansa] - Es notava que l'ambient no era l'ideal per mi, però clar després vaig haver d'esperar un any, i l'any següent ja van canviar de grups. [Dansa] - Les nenes que hi havia, tampoc és que fossin molt fàcils de parlar. [Ciclisme] - L'ambient no era l'ideal per mi, però clar després vaig haver d'esperar un any, i l'any següent ja van canviar de grups. [Dansa] - Parlem d'altres coses, però aquest tema no, no el traiem. [no parlen de la regla amb les companyes]. Si que algun moment hi hagut algun comentari de "ai, m'ha vingut la regla, no sé si ho podré donar tot avui" i ja està. [Dansa]
	Relació amb l'equip tècnic	- Després de dos anys em va començar a avorir molt, em va deixar d'agradar i les profes... va fer un canvi molt gran i doncs em va deixar d'agradar. [Patinatge, institut concertat] - Les profes es van tornar molt dolentes... molt "bordes", molt dolentes. [Patinatge, institut concertat] - Li vam dir a l'entrenador que ens desapuntàvem, i diu, "vale, a mi que m'interessa, és com vale, desapunteu-vos". I jo vaig dir, ha arribat el moment, ens van desapuntar i no vaig saber res més d'allà. [Handbol, institut concertat] - Les entrenadores es van tornar molt "bordes", molt dolentes... sí, exclouien nenes i doncs hi havia nenes que feien un ball, no sé, amb els pares que havíem de pagar 100 euros per un ball d'una hora. I doncs, i els altres doncs ens exclouien molt, molt... I no vaig aprendre res. [Patinatge, institut concertat] - Aviam l'entrenador, a veure... Pensava que els superiors eren com només els únics de l'equip, i els altres deia, "bueno, vosaltres us espavileu, ja sabreu com vosaltres fer-ho.. I tenia favoritisme". [Handbol, institut concertat] - Eren tot nois i l'entrenador, a veure, jo tirava i tot això, bueno, l'entrenador, doncs, m'exclouia una mica. Llavors, jo no parlava amb ningú, jo només jugava. [Bàsquet, institut concertat] - Ens feien coses més difícils, els donava igual, si sabem o no. [Patinatge, institut concertat] - L'únic problema que també tenia era la professora, perquè, a vegades, feia cops tan forts que a mi [porta audíofons] m'arribava el mal de cap m'havien d'anar a buscar com quasi cada dia perquè no podia suportar el soroll. [Ballet, institut concertat] - Els altres jugadors, però l'entrenador és com que estava a favor dels jugadors aquells. [Handbol, institut concertat]

Inseguretat en espais masculinitzats	Equips excloents per raó de gènere i edat (assetjament)	- Hem de portar banyador, hi ha nenes que ja s'estan desenvolupant i sí que és una mica incòmode, perquè els nens a vegades, diuen coses com "ay, está muy buena" o "enseña mucho". [Natació] - Jo quan era més petita ja estava començant a créixer i a desenvolupar-me i havia de seguir anant al vestuari amb els nois. [Handbol] - Hem de portar banyador, hi ha nenes que ja s'estan desenvolupant i és una mica incòmode, perquè els nens a vegades... [Natació] - No ens podien deixar un vestuari per nosaltres soles, i ens havíem de canviar i dutxar amb els nois [Intra nivell esportiu també]. [Handbol] - Es reien perquè érem noves i érem les úniques nenes. [Taekwondo] - Érem les úniques nenes i no sabíem fer-ho bé, ens sentíem molt rares perquè tot-hom ens mirava. [Taekwondo] - Jo tenia 6 i els altres tenien 10, perquè no hi havien més equips i jo jugava amb persones molt més grans que jo, eren tot nois i era una mica incòmode. [Handbol] - Em costa molt fer molt esport sovint, com amb molta potència, em canso molt fàcilment, doncs de vegades se'n reien de mi per això. [Ciclisme] - Jo no va ser tant pel canvi, sinó perquè també era incòmode estar només amb nens, perquè ells tenien com els seus temes també, i jo, al ser l'única nena, era bastant incòmode. [Ciclisme] - Com que érem dues nenes i uns nens més grans que nosaltres, 3 anys més grans, ens fèiem mal a vegades. [Taekwondo] - En estar amb nens tota l'estona, com handbol és un esport de contacte, doncs era, és incòmode, feien contacte amb el cos i molestava, en parts que no agradaven. [Handbol] - Després una d'aquestes coses és per el tema dels nens. [Taekwondo] - Ells eren com un any o dos més grans que jo. [Ciclisme] - Alguna vegada els nens petits eren molt pesats, però clar, no és culpa de l'esport, és culpa dels nens. [Patinatge] - Jo no va ser tant pel canvi, sinó perquè també era incòmode estar només amb nens, perquè ells tenien com els seus temes també, i jo, al ser l'única nena, era bastant incòmode. [Ciclisme] - Em feia por, o sigui, jo era una nena de 9-10 anys i amb els nens que eren molt més grans que jo. [Taekwondo] - Si no feia alguna cosa bé reien, si, o sigui, a mi em costava més fer alguna cosa i a ells no, doncs no sé, es reien. [Taekwondo] - Eren nens grans, petits, també eren nens, també. Però el problema no era que l'equip era mixt. El problema és que els grans eren com més superiors, per dir, i parlaven entre ells. [Handbol, institut concertat] - Però quan hi havia gent més gran, doncs aquella gent excloïa molt. [Handbol, institut concertat] - Jo agafava la pilota i me la treien de les mans dient-me, "no, l'agafo jo, que tu no saps jugar" [Handbol, institut concertat] - O sigui, ens deixaven allà tirades... O sigui, jo no vaig aprendre res perquè quan fèiem entrenaments, doncs jo és com, també estava exclosa. [Handbol, institut concertat] - Mai ens volien dir coses positives, sinó que ens deien, no, "tenies que" mirar més, "tenies que" tirar més fort, tenies que tirar més lluny. [Handbol, institut concertat]
	Infraestructures esportives no adaptades	- Jo faig una talla 40-41 i els patins eren com un 38-39 i no podia. El meu pare en va haver de comprar. [el club els hi deixava els patins però aquella talla gran que ella necessitava deien que no en tenien]. [Patinatge] - No ens podien deixar un vestuari per nosaltres soles, i ens havíem de canviar i dutxar amb els nois. [Handbol] - Si no ens sortia fer l'espagat, ens obrien les cames així al terra, forçant l'articulació. [Patinatge]

Inseguretat en espais masculinitzats	Manca d'infraestructures i recursos familiars	- A vegades podia trucar al meu pare però a vegades estava a la feina, i la meva germana... <i>I perquè et va fer por tornar sola a casa?</i> Era de nit. [Patinatge] - I això fa molta por, per això un dels motius de que no agrada anar pel carrer sola per la nit, és perquè hi ha molt "tios" allà, i clar, ja has crescut amb aquesta mentalitat, de què em passarà si m'agafen, em segresten, i em poden fer violacions i aquestes coses. Hi hagut casos, per això també tenim por a anar soles. [Dansa comentant el cas de la de patinatge] - [guia de la sessió] <i>Per això tu no volies tornar sola?</i> No, sempre portava una clau, que te punta, a la mà així, per si de cas. [Patinatge] - Perquè no em venien a buscar i era massa lluny. [Patinatge] - Llavors els meus pares van dir "si ho deixa un, ho deixen tots" i ho vaig haver de deixar. [Patinatge] - Sempre em venien a buscar tard perquè el meu germà tenia partits i ja m'estava cansant una miqueta de que m'anessin a buscar tard. [Ciclisme] - Vale, i els pares ja et van dir que no...-Sí, que ja no tornaria fins que estigués recuperada. [Handbol] - El problema és la distància i els diners. Perquè hi ha un lloc, a l'institut J.C. que fan bàsquet, i les sessions les fan a la tarda, però els meus pares ara treballen per la tarda i no puc anar sola allà. [Bàsquet] - Li vaig dir que jo anava però va mirar els preus, 50 euros al mes i clar, això no s'ho pot permetre. Sí que podria anar-ho a provar un dia i veure. [Dansa li diu a una que voldria fer dansa]
---	--	---

Taula 3: Factors necessaris per reformular l'esport femení en l'adolescència i prevenir l'abandonament esportiu en noies de 1r d'ESO

	Citacions
Grups d'entrenament més homogenis <i>Més oferta esportiva adreçada a les noies</i> <i>Diversitat de grups segons el nivell esportiu i la motivació per la competició</i>	- Els hi diria que canviï, que facin més nivells. [Patinatge] - <i>Que si haguessin fet nivell 0, nivell 1, nivell 2, i haver notat com pujàveu, o no? És això el que esteu demanant?</i> Sí, potser. [Patinatge] - Sí, al meu ritme i ja està. [li agradaria que fessin un grup de patinatge al carrer que anés cadascú al seu ritme, sense tenir competicions]. [Patinatge] - El que jo milloraria seria que fessin diferents equips d'edats i de nivells, i també que exigissin més per algunes persones. [Sevillanes, institut concertat] - Que les classes siguin més fortes, jo crec que no entrenava forta perquè no es tirava mai una pilota, i ja està, no em movia ni res, no corriem ni res, no eren durs, faltava exigència. [Handbol, institut concertat] - Que fessin un grup de nenes. [Ciclisme] - Doncs es podria demanar a un club, que hi hagués un grup que anés a patinar per la ciutat, i que muntessin una activitat en la que potser hi ha més nenes i nens com tu, que ho volen fer, clar no ets l'única. [Patinatge] - Que separin femení i masculí. [Handbol, institut concertat] - Sí, al meu ritme i ja està [li agradaria que fessin un grup de patinatge al carrer que anés cadascú al seu ritme, sense tenir competicions]. [Patinatge]
Més equitat en l'accés a les estructures esportives <i>Ajudes econòmiques públiques</i> <i>Distribució més diversificada dels equipaments esportius</i>	- Demanar ajudes a l'ajuntament per tema econòmic. [Bàsquet] - Li vaig dir que jo anava però va mirar els preus, 50 euros al mes i clar, això no s'ho pot permetre. [Dansa] - El que demanem és que en aquesta zona [de la població on es realitza el grup de discussió], no hi ha club de bàsquet de proximitat pel que veig, que facin un club. [Bàsquet]
Eliminar discriminacions per part de l'equip tècnic <i>Pràctiques no excloents</i> <i>Adequar l'exigència</i>	- Llavors jo ho hagués seguit si pareessin d'excloure'm i em fiquessin a jugar, que a mi m'agrada això, aquest esport [Bàsquet - Institut concertat] - Que no hi hagi favoritisme. [Handbol, institut concertat] - Li diria a les mestres que deixin de ser una mica exigents, i que deixin d'excloure a gent. [Patinatge, institut concertat] - El que jo milloraria seria que fessin diferents equips d'edats i de nivells, i també que exigissin més per algunes persones. [Sevillanes, institut concertat] - Que les classes siguin més fortes, jo crec que no entrenava forta perquè no es tirava mai una pilota, i ja està, no em movia ni res, no corriem ni res, no eren durs, faltava exigència. [Handbol, institut concertat]
Eliminar estereotips	- S'hauria de fer uniformes per les nenes, que la part aquesta del pit fos més adaptada a la persona. [Ciclisme] - Jo faig una talla 40-41 i els patins eren com un 38-39 i no podia. El meu pare en va haver de comprar. [Patinatge]

inefc
Observatori
Català de l'Esport



COL·LECCIÓ ESTUDIS