



UNIVERSITAT CATÒLICA DE VALENCIA

“San Vicente Mártir”

Grau en CC de la Actividad Física i l’Esport

**INFLUÈNCIA DE L’EMBARÀS I LA MATERNITAT EN LES
ESPORTISTES PROFESSIONALS I AMATEURS**

Presentat per:

D. Sergi Tornero Soriano

Professor/a:

D. Hèctor Esteve Ibáñez

Torrent, a 26 de juny de 2020

ÍNDEX

1	RESUM.....	5
2	INTRODUCCIÓ	6
3	MARC TEÒRIC.....	7
3.1	EMBARÀS.....	7
3.1.1	SÒL PÈLVIC.....	8
3.1.2	MEMBRES SUPERIORS.....	8
3.1.3	MEMBRES INFERIORS.....	11
3.1.4	CANVIS CARDIOVASCULARS.....	11
3.1.5	CANVIS PULMONARS I D'OXIGEN	12
3.1.6	CANVIS HORMONALS	14
3.1.7	REQUERIMENTS ENERGÈTICS.....	14
3.1.8	TEMPERATURA.....	15
3.1.9	CICLE MENSTRUAL.....	15
3.1.10	TRANSTORN D'ALIMENTACIÓ	15
3.2	PART	16
3.3	POST PART	17
3.4	LA DONA EN L'ESPORT	18
3.5	ACTIVITAT FÍSICA.....	30
3.6	AJUDES.....	42
4	OBJECTIUS.....	46
5	METODOLOGIA	47
5.1	DISENY.....	47
5.2	MOSTRA.....	47
5.3	PROCEDIMENT.....	49
5.4	ANÁLISI DE DADES.....	51
6	RESULTATS I DISCUSSIÓ.....	53
7	CONCLUSIONS.....	69
7.1	REFLEXIÓ PERSONAL.....	71
7.2	LIMITACIONS I FUTURES INVESTIGACIONS	72
8	REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES.....	74
9	ANNEXOS.....	78
9.1	ANNEX 1. ENTREVISTA ESPORTISTES PROFESSIONALS	78

9.2	ANNEX 2. ENTREVISTA ESPORTISTES AMATEURS	80
9.3	ANNEX 3. FULL PROTECCIÓ DE DADES	82
9.4	ANNEX 4. ENTREVISTA ATLETA PROFESSIONAL.....	83
9.5	ANNEX 5. ENTREVISTA CICLISTA PROFESSIONAL	88
9.6	ANNEX 6. ENTREVISTA JUGADORA HANDBOL PROFESSIONAL 1.....	100
9.7	ANNEX 7. ENTREVISTA JUGADORA HANDBOL PROFESSIONAL 2.....	105
9.8	ANNEX 8. ENTREVISTA JUGADORA HANDBOL PROFESSIONAL 3.....	111
9.9	ANNEX 9. ENTREVISTA FUTBOLISTA PROFESSIONAL.....	116
9.10	ANNEX 10. ENTREVISTA JUGADORA BÀSQUET AMATEUR.....	121
9.11	ANNEX 11. ENTREVISTA FUTBOLISTA AMATEUR	126
9.12	ANNEX 12. ENTREVISTA JUGADORA HANDBOL AMATEUR.....	130
9.13	ANNEX 13. ENTREVISTA TRIATLETA AMATEUR.....	137
9.14	ANNEX 14. ENTREVISTA ATLETA AMATEUR	142
9.15	ANNEX 15. ENTREVISTA CICLISTA AMATEUR.....	147

ÍNDIX DE TAULES

Taula 1. Participació als JJOO d'estiu.....	21
Taula 2. Procediment total del treball.....	51

ÍNDIX DE FIGURES

Figura 1. Evolució de medalles olímpiques.....	23
Figura 2. Llicències federatives a Espanya.....	26

1 RESUM

L'embaràs i la maternitat ha sigut objecte de moltes notícies d'actualitat a causa d'alguns casos d'esportistes que han sigut mares, i també a causa de la nova firma del conveni col·lectiu al futbol.

El present estudi té com a objecte conèixer de quina manera influeix el procés d'embaràs en la carrera esportiva tant de les esportistes professionals com de les esportistes amateurs. Per a la investigació s'han agafat un total de 12 esportistes, de les quals 6 d'elles són professionals i 6 són amateurs.

La intervenció s'ha portat a terme mitjançant unes entrevistes semiestructurades on es diferencia depenent si les esportistes han sigut mares o no, o si són esportistes professionals o amateurs.

Paraules clau: embaràs, influència, dona, activitat física, esport professional, esport amateur.

2 INTRODUCCIÓ

En el present treball va a parlar-se de la influència que té l'embaràs a l'esport femení i de quina manera veuen aquesta influència tant les esportistes professionals com les amateurs de distints esports. Segons Mata et al. (2010), l'embaràs és un "estat biològic que es caracteritza per esdeveniments que succeeixen durant el procés de gestació. Aquests esdeveniments inclouen la fertilització, la implantació, el creixement embrionari, el creixement fetal, i per últim, el naixement".

A dia d'avui, la quantitat d'estudis oficials que hi ha per a parlar sobre aquesta temàtica concreta és molt baixa, aleshores aquesta va ser una de les principals motivacions per a l'elecció d'aquest tema, perquè encara que sí que apareixen moltes notícies d'actualitat als periòdics parlant sobre açò, com pot ser la firma del nou conveni col·lectiu al futbol o el cas d'algunes esportistes que han sigut mares i tornen a la seua pràctica esportiva, falta molt per estudiar en aquest àmbit. Una altra de les principals motivacions va ser que a les meues pràctiques externes vaig estar en contacte amb un equip femení amateur, i en elles hi havia diverses jugadores que eren mares i tenien dificultats tant per a entrenaments com per a partits, llavors en eixe moment vaig pensar com es podria gestionar aquest fet concret a l'esport professional. Aleshores aquests dos conceptes han sigut els principals per a l'elecció de la temàtica i la diferenciació entre esport professional i esport amateur.

En la meua opinió, l'embaràs afecta de manera important al cos de la dona, es sofreixen canvis en tots els aspectes tan físicament com psicològicament, i açò es veu reflectit en la pràctica esportiva, aleshores crec que és important conèixer de quina manera es gestionen o de quina manera es veuen afectades les dones en cadascun dels esports i les seues respectives disciplines.

El present treball està compost per un marc teòric on es parlarà dels processos d'embaràs, de part i de postpart, de la dona a l'esport, de l'activitat física durant el procés d'embaràs i de les ajudes que reben les dones a l'esport. A continuació apareixeran els objectius i la metodologia del treball, per a després analitzar les entrevistes a través dels resultats i arribar a les respectives conclusions. Per últim apareixerà la bibliografia i els respectius annexos.

3 MARC TEÒRIC

En aquest apartat es redactaran les distintes etapes per les quals passa la dona durant el procés com són l'embaràs, el part i el postpart. Després passarà a redactar-se l'evolució històrica de la dona a l'esport, la prescripció d'activitat física per a la dona embarassada així com les ajudes que reben les esportistes.

3.1 EMBARÀS

En aquest apartat, anem a parlar sobre l'embaràs, la seua definició segons diversos autors, les seues respectives fases i com afecta aquest fet al cos de la dona.

Segons la OMS, l'embaràs és el procés que s'inicia quan s'adhereix el blastòcit a la paret de l'úter. El procés d'implantació finalitza, que és quan comença l'embaràs, quan es completa el procés de nidació. Sol ser entre els 12 i 16 dies després a la fecundació.

Per altra part, Mata, et al., (2010), expliquen que l'embaràs es pot definir com un estat biològic que es caracteritza per esdeveniments que succeeixen durant el procés de gestació. Aquests esdeveniments inclouen la fertilització, la implantació, el creixement embrionari, el creixement fetal, i per últim, el naixement. Tot aquest procés té una duració d'uns 280 dies o 40 setmanes. Durant totes aquestes setmanes, a causa del canvi hormonal, el cos de la dona embarassada sofreix una gran varietat de successos. Aquests successos, tenen l'objectiu de preparar a la mare per a la posterior nutrició i preparar també les glàndules mamaríes i l'aparell reproductor durant tot el procés, igual que fer que tot el procés d'embaràs siga el correcte.

Una altra definició i les seues respectives fases, segons Aguilar, Rodríguez, García, Sánchez, Baena, i López (2016), l'embaràs és el període que es comprén entre la fecundació i el naixement. Normalment és un període que sol durar nou mesos. Els embarassos comencen el primer dia de l'última regla de la dona i el part normalment sol ser unes quaranta setmanes després. En aquests càlculs s'inclou un període inicial de dues setmanes on la dona encara no està embarassada, però habitualment s'utilitza la data de l'última menstruació per a datar l'inici de l'embaràs.

L'embaràs està compost per tres fases o trimestres:

- El primer trimestre, és el període de més risc de perdre al bebé. En aquest període és on es formaran tots els òrgans, que en finalitzar aquest període estaran complets. També és una etapa complicada per a la dona, ja que és una etapa nova i és on més problemes té com per exemple els vòmits o els marejos.

- El segon trimestre és on el fetus creix i va guanyant pes. És un bon procés per a la dona, ja que es troba millor de salut i encara no té les molèsties finals de l'embaràs.
- El tercer i últim trimestre la dona ja nota les molèsties finals de l'embaràs. És un procés en el qual s'aconsella no realitzar viatges llargs ni fer activitats físiques intenses perquè el fetus deixa de respirar pel cordó umbilical per a anar adaptant-se a l'exterior.

L'embaràs produeix molts canvis al cos humà, a continuació explicarem alguns d'ells i com afecta aquest fet a les diferents parts del cos.

3.1.1 SÒL PÈLVIC

El sòl pèlvic és una zona del cos humà situada a la part inferior del tronc i forma el fons de la pelvis. En aquesta zona es reuneixen la pell, vísceres, cossos erèctils, músculs, lligaments, nervis, aponeurosis, vasos i orificis. La seua funció és de sustentació cap als òrgans de la pelvis, suportar l'augment de la pressió intraabdominal, proporcionar control dels esfínters i funciona a les activitats tant sexuals com reproductores. El 70% de la seua formació és teixit conjuntiu, mentre que el 30% restant és musculatura. Del 30% de musculatura, aproximadament un 80% correspon a fibres de tipus I, mentre que l'altre 20% correspon a fibres de tipus II (Mata, et al., 2010).

Durant l'embaràs, poden aparèixer disfuncions del sòl pèlvic o debilitament, degut sobretot a l'increment de pes que suporta l'úter, i l'efecte relaxador de les hormones (Mata, et al., 2010).

El sòl pèlvic haurà de tenir un seguiment després del part, ja que pot fer que la dona tinga disfunció del sol pèlvic, incontinència urinària i/o anus-rectal (Ferri i Amostegui, 2004). Per tant, serà necessari, tant durant el procés de l'embaràs com al postpart, l'exercitació perineal (Mata, et al., 2010).

3.1.2 MEMBRES SUPERIORS

Segons Mata et al. (2010), el procés d'embaràs afavoreix posicions en les quals la cintura escapular i la porció superior de l'escàpula s'arredoneixen, i el cap es desplaça cap avant. Aquestes situacions s'uneixen a una tensió major en els músculs posteriors del coll amb la finalitat de suportar el cap i mantenir la mirada al front, la qual cosa

provocarà dolors musculars.

A conseqüència de la lordosi cervical i de l'enfonsament del cinturó escapular, que les dues són freqüents al tercer trimestre, donen lloc a un major dolor a les extremitats superiors (Barakat, 2006).

Mata et al. (2010), va citar al seu treball a Turgut, Cetinsahin, Turgut, i Bolukbasi, (2001) ja que a la part distal dels membres superiors, hi ha una afectació important com és la presència del síndrome de túnel carpià. Sobre aquest síndrome, Turgut et al van fer un estudi amb una mostra de 48 dones embarassades tant durant l'embaràs, que es va trobar el síndrome del túnel del carp al 10,9%, com als 6 i 12 mesos del part, que es va trobar solament un 4,4%.

Durant aquest procés, el cos ha de sofrir molts canvis de manera dràstica per tal d'acomodar al bebé i açò afecta la mare tant en la seua postura com en la seua estabilitat. Per aquest motiu, el fet que la dona presente una curvatura lumbar major és clau a l'hora de poder mantenir l'activitat normal durant el seu embaràs. Les dones solen augmentar fins a un 60% la seua lordosi lumbar quan estan de peu, i açò permet poder mantenir de forma estable el centre de gravetat (Mata et al., 2010).

Segons Barakat (2002), la grandària i el pes de l'úter també es veu modificat durant l'embaràs, ja que augmenta i provoca una alteració dels òrgans de la cavitat abdominal. En produir-se aquesta modificació, es produeix un augment de la hiperlordosi lumbar i la cifosi toràcica compensatòria i per aquest motiu es veurà afavorida la hiperextensió dels genolls.

L'úter és transformat per a poder definir-lo com l'òrgan de gestació en el qual es desenvoluparà el fetus. A més a més, a causa de la seua capacitat contràctil, serà el motor del part (Mata et al., 2010)

Durant aquest procés, i en companyia de l'augment de la lordosi lumbar, es veuen afectades les glàndules mamàries, augmentant aproximadament 500 g cada una, que produeix dolor en la regió de les glàndules mamàries i, a més, podem observar unes venes baix la pell, anomenades xarxes venoses de Haller (Barakat, 2006).

Segons Mata et al. (2010), durant l'últim trimestre de l'embaràs, es pot observar una xicoteta rotació cap a la dreta del tronc, ajuntada amb l'augment de l'úter. Aquesta rotació sol ser més freqüent per la posició del rectosigmoide a la part esquerra de la pelvis.

També podem observar de manera significativa a la diàstasi a l'abdomen. La

diàstasi és considerada com a tal, quan són més de 2 cm de separació. Aquest efecte ajudarà a desplaçar cap avant la part anterior de l'úter i a la distensió dels músculs abdominals (Barakat, 2006).

En les embarassades, una de les complicacions més freqüents sol ser el dolor lumbar. Aproximadament un 67% de les dones embarassades, tenen durant les nits, dolor lumbar durant la segona meitat del seu embaràs (Milan, Ilabaca, & Rojas, 2007). En alguns casos, aquest dolor també és degut a l'increment del pes, que fa que es produïska una sobrecàrrega a la cara anterior dels cossos vertebrals, el que fa que afavorisca la pressió a la cara posterior dels discs invertebrats, i açò produirà una pressió al lligament vertebral facilitant la formació d'hèrnies discals, profusions i lumbàlgies (Fernández, Guirado, & Remiro, 2006).

Un altre factor que afecta el dolor lumbar és l'increment de la secreció d'algunes hormones com poden ser la progesterona, la renina, la isorrenina, l'angiotensina, l'aldosterona i la relaxina, que afecten sobretot al teixit connectiu de les articulacions, i aquest procés provoca una aparició de dolor (Milan, Ilabaca, & Rojas, 2007).

Tots els casos abans comentats d'aparició de dolor lumbar, són deguts a canvis físics, però aquest dolor també pot aparèixer a causa de sedentarisme, repòs sense cap motiu i inclús la mala higiene postural (Mata et al., 2010).

Un estudi realitzat a la Universitat de Copenhage per Larsen et al (2000), en el qual es va utilitzar una mostra de 1600 dones embarassades, es va comprovar que el 14% va sofrir durant tot el procés dolor lumbar i pèlvic, i als 2, 6 i 12 mesos, sols es mantenia al 5%, 4% i 2% respectivament (Mata et al., 2010).

A causa de l'augment del pes corporal i la redistribució de la massa del cos, existeixen compensacions per a mantenir l'equilibri. Alguns dels moviments que es fan sense cap mena de problema a la vida diària, com acatxar-se, alçar pes o pujar escales, es tornen més difícils que de normal. Posteriorment, durant el segon i tercer trimestre aproximadament, es dificulta l'equilibri i els canvis de direcció de forma ràpida. Aquests canvis s'atribueixen a la prominència de l'abdomen, al desplaçament del centre de gravetat i a l'augment de l'anomenada anteriorment lordosis lumbar. Al final del procés, més o menys, a partir de la setmana 20-24, es produeix una reducció de l'agilitat i l'equilibri, que combinat amb la probabilitat de tenir algun mareig, fa que s'augmente el risc de patir alguna caiguda. (Mata et al., 2010)

L'augment de pes durant el procés d'embaràs en un dels canvis més grans

i més evidents que sofreix una dona (González, Sobreviela, Torrijo, & Fabre, 2001).

3.1.3 MEMBRES INFERIORS

Els membres inferiors resulten més susceptibles durant l'embaràs, ja que els canvis hormonals faciliten la laxitud lligamentosa, la debilitat de cartílag o els canvis posturals entre altres. (Mata et al., 2010)

Es produeix una hiperextensió als genolls i el pes és desplaçat als talons a conseqüència de l'augment de la lordosi lumbar que compensa la desviació del centre de gravetat. Tant al peu com al turmell, s'observa una tendència cap a la pronació. (Mata et al., 2010)

Durant el postpart, la dona observa una talla de peu major a la utilitzada habitualment degut sobretot a què durant el període de gestació, s'hi ha produït una laxitud i canvis en la biomecànica a causa del sobrepès. (Mata et al., 2010)

Els genolls poden ser també una causa de dolor durant el procés d'embaràs, a causa de la pressió que s'exerceix sobre els nervis peroneals, que rodegen el peroné prop de l'articulació del genoll (Artal, Ejercicio y embarazo, 1995).

A les extremitats inferiors, és possible que s'observe algun tipus de formigueig o debilitament al final de la gestació, a conseqüència dels canvis comprensius, que condicionarà clarament tant la quantitat com la qualitat de l'exercici físic que es realitza durant l'última etapa de l'embaràs (Barakat, 2006).

3.1.4 CANVIS CARDIOVASCULARS

Durant el procés d'embaràs es produeixen alguns canvis en l'àmbit cardiovascular. Un d'ells és l'augment de la grandària del cor i la seua tendència al desplaçament cap a l'esquerra a més de girar sobre el seu eix longitudinal. Aquests canvis s'originen principalment per l'elevació del diafragma (Barakat, 2006).

Normalment es produeix un increment del volum sanguini, registrant el seu punt més alt aproximadament a la meitat del tercer trimestre. Els valors passen d'un 30% fins a un 59% (Barakat, 2006). Aquests increments són orientatius, ja que depenen sobretot de la mida del fetus, depenent de la seua grandària, els valors seran més o menys elevats. Els glòbuls rojos augmenten i açò provoca un augment de les necessitats de ferro addicional, aplegant a necessitar 1 g de ferro diari durant tot l'embaràs (Mata et

al., 2010)

Les dones embarassades, a més de tot el nomenat anteriorment, també sofreixen un augment del gast cardíac (Q), que els seus valors solen estar entre un 30% i un 50% (Barakat, 2006) L'increment del Q, és acompanyat per l'increment d'altres valors com el volum sistòlic (VS) i la Freqüència cardíaca (FC) en situació de repòs. La Freqüència Cardíaca sofreix un augment de 7-8 pulsacions per minut, fins a un total de 15-20 pulsacions per minut en la setmana 32 d'embaràs. (Mata et al., 2010).

En un embaràs normal, els valors de gast cardíac (Q), estan totalment condicionats per altres valors com pes matern, el volum sanguini, l'índex de metabolisme basal, els descensos de tensió arterial i la reducció de la resistència basal perifèrica (López i López, citat en Mata et al., 2010). Després de sis setmanes d'embaràs, l'increment del gast cardíac s'estabilitza als seus valors inicials (Mata et al., 2010).

L'augment del gast cardíac es produeix a conseqüència de les progressives demandes de nutrients per part de l'úter i la placenta i l'eliminació de productes de desfet es veu facilitada (Pocock, 2005).

El flux sanguini, augmenta a través de l'artèria uterina fins a 6 voltes, a causa de l'augment del gast cardíac (Pocock, 2005).

Com a conseqüència dels canvis hormonals, es veu un marcat descens de la resistència vascular sistèmica fins al 25%, i un descens de la resistència vascular perifèrica fins al 30%. Aquests valors ajuden a equilibrar el gast cardíac i a elaborar una disminució de la pressió arterial (PA) de 5 a 10mmHg. A pesar del volum sanguini durant el procés de gestació, els valors de PA es mantenen normals gràcies a la vasodilatació perifèrica (Mata et al., 2010).

La pressió arterial diastòlica es veu disminuïda durant els dos primers trimestres d'embaràs, i al tercer trimestre torna a tenir els valors normals que tenia abans de l'embaràs (Barakat, 2006).

3.1.5 CANVIS PULMONARS I D'OXIGEN

Un altre sistema que s'adapta a alguns canvis durant tot el procés d'embaràs és el sistema respiratori. Els canvis hormonals soferts al cos femení, fan que augmente la secreció de moc a l'aparell respiratori i es generen símptomes de constipat. Les dimensions pulmonars, les seues capacitats i els seus mecanismes respiratoris, sofreixen

variacions, i són les modificacions més importants d'aquest sistema (Mata et al., 2010).

El diafragma es desplaça aproximadament uns 4 cm cap al tòrax a causa de l'expansió de l'úter, que fa que lidere el canvi al patró ventilatori d'abdominal a toràcic (Barakat, 2006).

A la vegada que creix l'úter, la pressió intraabdominal augmenta, i les costelles s'horitzontalitzen. Aquesta situació és compensada per un augment de la caixa toràcica d'uns 2 cm aproximadament (Barakat, 2006).

Al començament de l'embaràs, la dona respira d'una forma més profunda però amb menor freqüència que a les etapes posteriors de l'embaràs, a causa de l'hormona de la progesterona. Aquesta acció farà que augmente la ventilació pulmonar i per tant, hi haurà un increment del volum corrent (Barakat, 2006).

Es produeix una alcalosi que indueix a l'intercanvi gasos a la placenta sense crear hiperventilació, i s'evita l'alcalosi fetal. A causa d'açò es redueix el volum residual, el volum espiratori de reserva i la capacitat funcional residual. Pel que fa a la capacitat vital, no es veu modificada, però, en canvi, la capacitat inspiratòria augmenta. La capacitat pulmonar total disminueix a poc a poc i pel que fa a la funció pulmonar residual, es manté als mateixos valors. La modificació ventilatòria més important és l'increment de la sensibilitat ventilatòria (Mata et al., 2010).

Es produeix un major volum corrent i una major ventilació per minut degut principalment a una menor resposta umbral i un augment de la sensibilitat al CO₂. Amb la ventilació pulmonar a intensitat elevada, es desencadena una alcalosi respiratòria, deguda a que els nivells de PO₂ apleguen a 11mmHg, i és compensada per l'excreció de bicarbonat per part del renyó. Pel que fa al VO₂màx, es produeix un augment entre un 15% i un 20%, i si és relacionat amb el pes corporal, es manté o s'incrementa a mesura que avança l'embaràs (Barakat, 2006)

Amb relació en l'hemoglobina, hem de saber que el fetus rep oxigen per mitjà de l'aportació materna d'oxigen en sang, es a dir, si la mare té un bon nivell d'hemoglobina, la transferència d'oxigen a la placenta serà millor (Barakat & Stirling, 2008).

Aquesta transferència d'oxigen cap al fetus, encara que es dona durant tot el procés de l'embaràs, es veu de forma més significativa durant l'última etapa i concretament al part, ja que aquesta és una situació en la qual el fetus requereix una major quantitat d'oxigen (Barakat & Stirling, 2008).

3.1.6 CANVIS HORMONALS

Durant el procés de gestació d'una dona, els canvis hormonals són molt importants, ja que contínuament provoquen canvis en el seu metabolisme (Mata et al., 2010).

Encara que anteriorment ja s'han explicat alguns canvis hormonals, ací es reitera la importància d'aquests en el citat procés d'embaràs i en el sistema hormonal (Mata et al., 2010).

A causa que les cèl·lules que produeixen hormones es divideixen i augmenten el tamany, la hipòfisis augmenta de dos a tres voltes el seu tamany. Per aquest motiu, nous òrgans alliberen hormones com la gonadotropina coriònica humana, la progesterona i estrògens (Mata et al., 2010).

Pel que fa a la gonadotropina coriònica humana (GCH) sols és produïda per la dona durant el seu procés d'embaràs, i més concretament, solament durant el primer trimestre. Aquesta hormona és la responsable d'alguns símptomes de l'embaràs com per exemple les nàusees (Barakat, 2006).

Pel que fa a hipotàlem i la tiroide, també es veuen afectades, amb un increment del seu tamany, produint efectes sobre la hipòfisis que fan que s'incremente l'alliberació de prolactina (PRL) i oxitocina durant el procés del part. Respecte a la funció tiroidea, encara que es mostra més desenvolupada, és normal (Mata et al., 2010). Segons Barakat (2006), el pàncrees també sofreix un augment del seu tamany.

Si parlem d'un embaràs normal i el més saludable possible, l'increment de la secreció de noradrenalina no presenta cap mena de perill en el seu desenvolupament però amb dones amb un perill de part prematur, pot provocar l'estimulació de l'úter i això provocaria una contracció excessiva. (Barakat, 2006)

3.1.7 REQUERIMENTS ENERGÈTICS

La dona embarassada requereix un major número de Kcal (aproximadament unes 300), al dia per a cobrir les seues necessitats, que poden incrementar amb l'exercici o la lactància (Mata et al., 2010).

Aquest increment és degut fonamentalment al creixement fetal i a les modificacions sofrides per l'organisme, que sol utilitzar les reserves de grasses al primer trimestre d'embaràs (Barakat, 2006).

Respecte a l'aspecte metabòlic, sol presentar-se una hipoglucèmia en dejú, així

com una major necessitat de calories (Mata et al., 2010).

3.1.8 TEMPERATURA

Pel que fa al terme de la temperatura, existeix un increment de la temperatura corporal. En condicions normals, la temperatura fetal és d'aproximadament uns 0,5-0,6°C major que la temperatura materna (Barakat, 2006).

3.1.9 CICLE MENSTRUAL

En quant al cicle menstrual de les dones, moltes d'elles presenten moltes irregularitats, com poden ser amenorrea, oligomenorrea, entre d'altres, que solen ser més comuns en corredores de fons, gimnastes o ballarines. Hi ha diverses causes que es poden relacionar amb aquestes irregularitats: la tensió física i emocional, que pot provocar diversos canvis hormonals augmentant la producció d'algunes hormones i inhibint la producció d'altres. Una altra causa pot ser el pes i la composició corporal, les esportistes que solen tenir un pes molt baix, inferior a uns 48kg aproximadament, presenten amenorrea (Mata, et al., 2010).

3.1.10 TRANSTORNS D'ALIMENTACIÓ

Hi ha estudis que expliquen que els trastorns d'alimentació solen donar-se freqüentment en dones atletes que en dones no atletes. Alguns casos més rellevants per a aquests trastorns son la pressió per baixar de pes, l'entrenament excessiu, les lesions, restriccions en les dietes o la vulnerabilitat individual de les esportistes. Les dones embarassades amb problemes d'alimentació tenen més risc a l'aparició de problemes durant el procés com per exemple anèmia, avortament, pes del bebè... A més, hi ha altres estudis que diuen que els xiquets que naixen amb aquestes alteracions, tenen més possibilitats de tenir en edats més avançades ansietat, depressió o abús de substàncies. Les dones amb bulímia, a part dels riscos mencionats anteriorment, amplien els riscos de forma més greu (Mata, et al., 2010).

3.2 PART

En aquest apartat parlarem del part, que es l'etapa que continua just quan acaba l'embaràs mencionat anteriorment, parlarem de la seua definició i dels tipus de part que podem trobar.

Segons Bombí, (2019), el part el podem definir com l'expulsió del fetus i la placenta a l'exterior des de la cavitat uterina. Poden expulsar-se un o més fetus. Es pot considerar part normal el que transcorre entre les 37 i 42 setmanes des de l'inici de l'embaràs, que com hem dit abans, es pot datar com a inici el dia de l'última menstruació. Si el part transcorre abans d'aquest període s'anomenaria part prematur i, en canvi, si el part transcorre després d'aquest període s'anomenaria part post-terme.

El part es divideix en tres fases: la fase de dilatació, la d'expulsió i la fase d'enllunament, en la qual una volta acabada, dona pas a l'inici de l'etapa de puerperi o postpart. El part també pot ser de dues formes:

- Part senzill: Sols un fetus
- Part múltiple: Dos o mes fetus

La via per la qual s'expulsa el bebé també pot ser de distintes formes:

- Part vaginal: És expulsat pel canal de part natural, la vagina.
- Part abdominal: És expulsat per l'abdomen, i és el que coneguem com cesària.

Els parts també poden estar classificats com etòcits o instrumentats. Els primers són els que no es necessària la intervenció de cap instrument per part dels sanitaris per a l'ajuda al part, i en canvi, a l'instrumentat sí que és necessària la utilització d'alguns instruments (Bombí, 2019).

El part és el procés en el qual es marca el punt final a l'embaràs i s'inicia la següent etapa de puerperi o postpart. Aquest es el moment de més atenció per a les dones, ja que és el moment en el qual tant els metges, com la família, com la societat en general, més atenció posa en la dona. Psíquicament, és una barrera que s'ha de creuar obligatòriament, a la dona se l'ha preparat de la millor forma possible, el sistema sanitari ofereix bones infraestructures i es fan cursos com els "curs del part sense dolor", que els seus noms donen a entendre una bona intenció, i les dones són preparades amb aquests cursos durant el sext o sèptim mes d'embaràs, quasi sense temps per a pensar perquè prompte aplegarà l'etapa del part (Rodríguez, 2003).

3.3 POST PART

Aquest apartat es l'últim en el procés de maternitat, i en ell explicarem tant la seua definició, la seua duració i els efectes que té normalment sobre les dones.

Aquesta etapa es anomenada com el puerperi o postpart, que és el moment en el qual comença l'anomenada depressió postpart. En aquest cas és la pèrdua d'ella mateixa com alguna cosa privilegiada (Rodríguez, 2003).

Segons Bombí, (2016), el puerperi o postpart és un període de temps que va des de que la dona expulsa al bebé fins que el seu organisme torna a la normalitat. I es pot dividir en tres tipus:

- Immediat: primeres 24 h després del part.
- Precoç: primera setmana després del part.
- Tardà: fins que torna la menstruació.

Normalment es diu que el període de quarantena després del part sol ser de 40 dies, però alguns estudis creuen que les mares no es recuperen en quaranta dies, la quarantena o etapa de postpart, durà el mateix que el part, encara que alguns diuen que aplega a durar fins a un any. En alguns països com el Canadà per exemple, es considera el postpart de dotze mesos. La dona rep molts canvis tant físics com hormonals durant l'embaràs i aquests necessiten temps per a tornar a la normalitat, no és suficient amb mes i mig. Els quaranta dies posteriors al part es poden considerar com una etapa d'adaptació, en la qual l'úter torna a la posició normal, i per a adaptar-se no sols físicament sinó també psicològicament. La lactància és un període que també forma part d'aquest procés i depenent dels casos pot ser diversos mesos, un any o inclús mes en alguns casos excepcionals (Rovati, 2007).

Segons Bombí (2016), durant aquesta etapa de postpart, es produeixen distintes alteracions emocionals en les dones, ja que tenir un bebé porta molts canvis al metabolisme, i l'estat d'ànim sofreix molts alts i baixos. Aquestes alteracions poden anomenar-se melancolia postpart, depressió postpart o psicosi postpart.

- Melancolia postpart: Alteració lleu que sofreix un 70-80% de les dones al segon o tercer dia de donar a llum. Les dones es senten dèbils, amb molts alts i baixos emocionals i s'enfaden per xicotets incidents a causa d'aquests alts i baixos. És recomanable l'ajuda psicològica per a superar aquesta alteració.
- Depressió postpart: La depressió és sofrida per un 10-20% de les dones,

precisa tractament psicològic. Pot donar-se aproximadament a la sexta setmana de donar a llum i durar entre uns 3 i 14 mesos aproximadament. Si les dones ho han patit anteriorment, tenen un 70% de probabilitat de patir-ho de nou als pròxims parts.

- Psicosi postpart: És una alteració més greu però que solament afecta 1-2 dones de cada 1.000. Sol iniciar-se a la segona o tercera setmana de donar a llum i els símptomes més freqüents són al·lucinacions visuals o auditives, trastorns de son, o llenguatge desorganitzat entre d'altres. Als casos més greus pot donar-se el suïcidi. Un dels factors que provoquen aquesta alteració és el brusca descens d'hormones. El seu tractament ha de fer-se per part de personal qualificat.

3.4 LA DONA EN L'ESPORT

En aquest apartat parlarem de l'evolució de la dona a l'esport, tant la seua incorporació a l'esport, com la incorporació a altres àmbits esportius.

No ens podem sorprendre si parlem de que l'esport representa un funció varonil, aquesta frase es podia utilitzar abans i es pot continuar utilitzant, encara que en menor mesura. L'esport originalment va ser masculí totalment, i en una època molt tardia, la dona es va fer esportista i va poder competir a l'esport (Burgos, 2001).

L'evolució de les dones en qualsevol àmbit, no haguera sigut possible sense la presència de les dones a l'àmbit esportiu.

García, (2001), fa una xicoteta evolució històrica de la dona. A l'últim terç del segle XIX van començar a convertir-se les dones en el centre d'estudi, en els quals es preguntaven la necessitat que tenien les dones de treballar, d'estudiar o de practicar algun tipus d'esport, i eren preguntes que la societat d'aquell moment no sabia molt bé com afrontar.

En 1860, les primeres federacions començarien a créixer, i va ser en aquests moments, quan algunes persones començaven a veure de bona manera que les dones practicaren algun esport sempre que no fóra molt competitiu i que s'adaptara a les seues "característiques". Però la ciència mèdica i la societat, continuaven sense veure la figura de la dona esportista. A la ciència no veien l'activitat física com saludable per a les dones, i la societat no admetria en cap moment la figura de la dona

que contribuïa a l'esport, que era segura, decidida i independent. Per aquests motius, quan es comença a recomanar la pràctica esportiva per a les dones com per exemple l'excursionisme, és simplement amb l'objectiu de millorar la salut de les futures mares i dels seus futurs fills (García, 2001).

El segle XX ja es va iniciar amb la participació de les dones en Jocs Olímpics, concretament en les proves de golf i de tennis. La primera campiona olímpica va ser la tenista Charlotte Cooper de Gran Bretanya. A poc a poc, els Jocs Olímpics anaven ampliant les proves en les quals podien participar dones, tot i que alguns com Pierre de Coubertain s'oposava a aquests fets: "quant a la participació femenina en els Jocs, sóc contrari a ella. Ha sigut en contra de la meua voluntat que se'ls hi haja admés en un nombre de proves cada volta més gran". Després d'aquesta negativa de Pierre de Coubertain, es van crear els primers Jocs Olímpics per a dones, per part de la Federació Esportiva Femenina. Es van celebrar a París i es van establir un total de 18 rècords mundials en atletisme (García, 2001).

Encara que, les dones tenien una presència a l'esport, no s'oblidaven de la seua funció principal en aquella època, que era ser mare i "ESPOSA". Aleshores, per aquest motiu, la majoria d'esportistes en l'àmbit internacional abandonaven la seua carrera esportiva quan es casaven o quan tenien el seu primer fill. Les activitats físiques tornaran a utilitzar-se amb la finalitat de la salut per a tenir els seus fills sans i forts (García, 2001).

Després de la postguerra, va haver-hi un fort creixement econòmic (1945-1975), el capitalisme va créixer més que mai, i açò va accelerar la vida professional de les dones i la participació d'elles en les activitats esportives (García, 2001).

Segons García (2001), els últims Jocs Femenins es van celebrar a Londres el 1934, i en 1936 van desaparèixer, ja que es van incloure noves proves femenines als Jocs Olímpics.

A poc a poc la maternitat va començar a no ser obstacle per a les dones a la pràctica esportiva d'alt nivell, i posteriorment, concretament el 1948, l'holandesa Fanny Blankers-Koen va ser campiona olímpica després de ser mare. No obstant això, continuava sent un impediment perquè les dones tenien les mateixes funcions principals i es consideraven inferiors als homes biològicament. En 1945, l'ONU va declarar allò de "a igual treball, igual salari" i tres anys després va declarar la igualtat entre sexes. En 1949, Simone de Beauvoir deia que la inferioritat

femenina no era biològica, sinó que era un aspecte social. En 1960, les dones van ser admeses als Jocs Olímpics en la prova de 800 metres, després que, anys enrere, en 1928, fos eliminada després de l'arribada de dues dones col·lapsades a meta. Altres proves com per exemple els 3.000 metres o la maratón van haver d'esperar algun any més per a entrar als Jocs Olímpics, concretament fins a l'any 1984. A finals del segle XX, les dones van començar a incorporar-se al món científic i va créixer la seua presència al món esportiu, no sols amb la seua pràctica sinó que ja s'observaven les primeres entrenadores i les prohibicions van anar desapareguent (García, 2001).

La presència de les dones als JJOO era un indicador de l'esport femení d'alt rendiment, en els Jocs d'Atlanta de 1996 la presència de dones va ser de 3.626, d'un total de 10.629 esportistes, ni més ni menys que un 32% més que als Jocs Olímpics de Barcelona de l'any 1992 (García, 2001).

Les teories feministes son totalment necessàries per a poder valorar la situació de la dona en l'esport espanyol (Iglesia, Lozano, & Manchado, 2013).

Segons Amorós (1987), aquestes teories feministes anteriorment mencionades, surten a conseqüència de discursos patriarcals sobre la inferioritat de les dones, i açò suposava un malestar entre totes elles.

Pel que fa a les esportistes espanyoles, fent un repàs històric, s'observa que la participació de les dones als JJOO era nul·la encara que si que va haver participació als JJOO de París 1924 i Roma 1960 (taula 1), però tant la Guerra Civil Espanyola com el triomf del franquisme va fer que aquest avanç no es veiera i es retrocedira en el temps pel que fa a la participació femenina a l'esport (Leruite, Martos, & Zabala, 2015).

El 1924, va participar en els Jocs Olímpics Rosa Torres i Lili Alvarez, en la prova de tennis. En 1928 ja es van admetre a les dones en tres proves d'atletisme. Eixe mateix any, i a causa de com creixia l'esport femení, es va crear a Espanya el primer club femení, el Club Femení d'Esports, fundat a Barcelona (García, 2001).

En 1929, Lili Alvarez va aconseguir la victòria en el Roland Garros en la modalitat de dobles. Aquest mateix any, la situació mundial es va veure afectada per la crisi de 1929 (García, 2001).

En 1931 es va celebrar el campionat d'Espanya d'Atletisme i només dos anys després, el 1933, es van celebrar els campionats nacionals de natació, esquí, futbol, cross, hoquei i algun altre esport (García, 2001).

Diferents esportistes competien en diferents esports, com és el cas de Manolita Pérez, que va ser campiona de 100 m lliures però també va competir en carrera de tanques, llançament de javelina, de disc i algunes modalitats atlètiques. També seguia el seu camí Lili Alvarez, que no sols competia en la prova de tennis sent campiona d'Espanya en 1941, sinó que també competia en ciclisme i esquí (García, 2001).

A partir de 1975, junt a la incorporació de la dona en altres àmbits com el treball, o l'educació entre altres, i la Llei 13,1980, de 31 de març, s'incrementa la participació femenina per tot el territori nacional i hi ha una major participació en tots els esports i en especial a l'esport d'alta competició (Leruite, Martos, & Zabala, 2015).

Als JJOO de los Angeles de 1984 es va observar un increment significatiu de la participació de les dones espanyoles, però va ser als Jocs de Barcelona de 1992 on es va consolidar la participació de la dona espanyola a l'esport, com podem observar a la taula 1. A Barcelona van participar 141 dones, representant el 29,7% dels atletes espanyols, i on es van aconseguir les primeres medalles d'or femenines (Leruite, Martos, & Zabala, 2015).

Taula 1.

Participació als JJOO d'estiu

ANY	CIUTAT	Nº ATLET	Nº Dones TOT	%Dones TOT	Nº ATL ESP	Nº Dones ESP	%Dones ESP
1896	ATENAS	280	0	0	0	0	0,0%
1900	PARÍS	1.066	19	1,8%	6	0	0,0%
1904	SAN LOUIS	687	6	0,9%	0	0	0,0%
1908	LONDRES	2.035	36	1,8%	0	0	0,0%
1912	ESTOCOLMO	2.547	57	2,2%	0	0	0,0%
1920	AMBERES	2.669	78	2,9%	63	0	0,0%
1924	PARÍS	3.092	136	4,4%	117	2	1,7%
1928	AMSTERDAM	3.014	290	9,6%	85	0	0,0%
1932	LOS ANGELES	1.408	127	9,0%	5	0	0,0%
1936	BERLÍN	4.066	328	8,1%	0	0	0,0%
1948	LONDRES	4.099	385	9,4%	72	0	0,0%

1952	HELSINKI	4.925	518	10,5%	32	0	0,0%
1956	MELBOURNE	3.184	371	11,7%	6	0	0,0%
1960	ROMA	5.346	610	11,4%	155	11	7,1%
1964	TOKIO	5.140	683	13,3%	58	3	5,2%
1968	MEXICO	5.333	781	14,6%	151	2	1,3%
1972	MUNICH	7.123	1.058	14,9%	132	5	3,8%
1976	MONTREAL	6.028	1.248	20,7%	120	10	8,3%
1980	MOSCÚ	5.217	1.125	21,6%	163	10	6,1%
1984	LOS ANGELES	6.797	1.567	23,1%	191	20	10,5%
1988	SEÚL	8.465	2.168	25,6%	257	40	15,6%
1992	BARCELONA	9.367	2.708	28,9%	447	133	29,8%
1996	ATLANTA	10.744	3.844	35,8%	298	96	32,2%
2000	SYDNEY	10.651	4.069	38,2%	329	107	32,5%
2004	ATENAS	11.012	4.480	40,7%	322	140	43,5%
2008	PEKÍN	10.500	4.488	42,7%	284	120	42,3%
2012	LONDRES	10.875	4.830	44,4%	281	112	39,9%
2016	RÍO	11.333	5.127	45,2%	309	144	46,6%

Font: Comit  Olímpic Espanyol (COE).

La dona espanyola ha aconseguit molts èxits encara que podria haver sigut mes prompte. Des de la seua primera participació en els Jocs de París de 1924, ha aconseguit un enorme creixement aplegant a un 43% de representació femenina en els Jocs de Pekín i un total de 135 esportistes als de Londres, on els esportistes masculins van ser superats per primera vegada a la classificació de medalles per les esportistes femenines, fent història, i aquest fet va ser que s'anomenaren en Espanya els "Jocs de les dones" (figura 1) (Leruite, Martos, & Zabala, 2015).

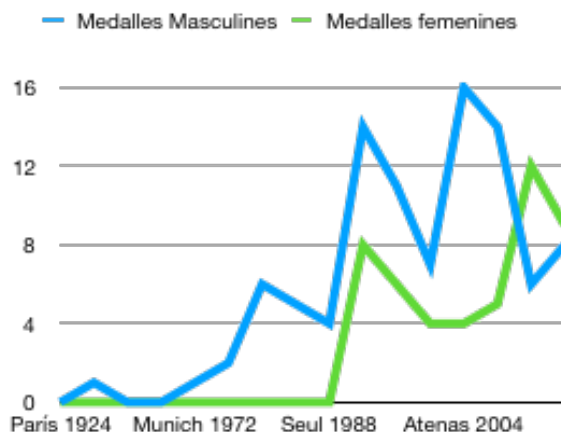


Figura 1. Evolució de medalles olímpiques. Font: Comitè Olímpic Espanyol (COE)

Noguera (2008), explica que la presència femenina a l'esport, suposa una gran transformació de la societat en base a l'esport i també en base a lo femení. Per tant, es necessari trencar eixes barreres que ha imposat sempre la societat, barreres biològiques, morfològiques i corporals, per a aconseguir una correcta igualtat en l'esport.

La I Conferència sobre Dona i Esport, convocada pel COI (Comitè Olímpic Internacional), celebrada en 1996, va establir que tenia que tenir un mínim de participació femenina a les federacions, y aquesta participació mínima tenia que ser d'un 10%. En 2004, en la realització de la II Conferència sobre Dona i Esport, aquest percentatge va augmentar fins a un 20%. A nivell europeu, la Federació Europea d'Handbol (EHF), ha redactat als seus estatuts, que les seues comissions han d'estar totes formades de forma igualitària, es a dir, totes han d'estar formades tan per homes com per dones (Iglesia, Lozano, & Manchado, 2013).

Meweet (2003), citat en Iglesia, Lozano, i Manchado, (2013), va analitzar diversos manuals i va aplegar a la conclusió que els homes no valoraven i desprestigiaven el valor de les dones en aquesta modalitat esportiva.

Històricament, no es pot ocultar que la participació en qualsevol activitat esportiva no ha sigut igualitària i que les dones han sigut molt poc valorades en la majoria dels esports. Aquest fet el podem observar de forma molt significativa en els JJOO i en la seua evolució en quan a participació femenina. En els JJOO de Londres 2012, tots els països van tenir una representació equilibrada, i tots tenien alguna atleta femenina, siguent aquest fet, la primera volta en la història que succeïa (Iglesia, Lozano, & Manchado, 2013).

L'esport femení és considerat com de segona categoria i per aquest motiu molts premis, patrocinadors, etc., tenen menys diners i són de menor importància.

Les dones han aportat moltes qualitats a l'esport que no sols són físiques. Han aportat una intel·ligència i un ús d'ella que com a conseqüència, alguns esports, com pot ser el futbol o el tenis, que són molt diferent entre ells, tinguin la necessitat d'utilitzar aquesta intel·ligència, ja que no sols amb característiques físiques es pot aplegar a la competició (García, 2001).

Actualment, les dones han superat moltes barreres per a poder realitzar pràctica esportiva, però no cal oblidar-nos que l'esport d'alt nivell sols és practicat per una minoria. i que si el col·lectiu femení no haguera apostat per a la deportivització de la dona, no haguera sigut possible aquest canvi de la societat. Una vegada aconseguida la normalització, hi ha que seguir lluitant per aconseguir augmentar el nombre d'esportistes que practiquen qualsevol esport femení. (García, 2001).

Segons García (2001), les dones es troben en diversos tipus de barreres en la seua practica esportiva:

- Barreres biològiques
 - o Diferents ritmes de creixement i maduració.
 - o Diferent rendiment físic i funcional.
 - o Maternitat.
 - o Resposta orgànica a la intensitat de l'exercici.
 - o Resposta orgànica al dopatge i millora del seu rendiment.
 - o Concepte de cos diferent.
- Barreres socio-culturals
 - o Assignació social masculina en alguns esports.
 - o Estereotips sobre homes i dones.
 - o Diferències socials i sobretot econòmiques.
 - o Limitació econòmica i de temps que dificulta la combinació de la practica esportiva amb la vida social o familiar.
- Barreres educatives
 - o Es realitzen models de pràctica mes propers a interessos masculins que femenins.

- Poca expectativa tant de pares com de professors en la pràctica esportiva femenina.
 - Poca autoestima amb la competència motriu.
 - Poca implicació en la pràctica.
 - Pocs hàbits esportius.
- Barreres esportives
- Normes, reglaments i limitacions diferents.
 - Limitació d'espais, material o instal·lacions.
 - Model esportiu totalment masculinitzat.
 - Horaris nivell de dedicació i model de pràctica baix.
 - Estructures esportives totalment masculinitzades.
 - La majoria de gestors i entrenadors son masculins.
 - Molt poca o escassa visualització als mitjans de comunicació.

Segons Camps (1996), la igualtat no s'aconsegueix ni masculinitzant a les dones, ni feminitzant als homes, sinó que per a aconseguir la igualtat es necessari un canvi d'actitud a la societat tant d'un sexe com de l'altre.

Encara que a molts esports es sofreix discriminació, l'atletisme es un dels esports que menys discriminació sofreix, i açò pot ser donat per ser un esport individual i totes les competicions, recursos, mitjans i inclús entrenadors, son els mateixos tant per a un sexe com per a l'altre (Iglesia, Lozano, & Manchado, 2013).

Segons Iglesia, Lozano i Manchado (2013), les esportistes veuen algunes dificultats per a aplegar el mes amunt possible dins del seu esport. Aquestes son algunes de les dificultats que es troben:

- Impossibilitat de compaginar la vida familiar amb la vida professional.
- Dificultat al compaginar la carrera esportiva amb l'estudi.
- Dificultats econòmiques, al ser complicat tenir patrocinadors.

Generalment, les esportistes, es senten discriminades tant amb el tracte que reben per part dels seus companys del club, com per la diferència salarial que s'observa majoritàriament a la majoria dels esports entre sexes (Iglesia, Lozano, & Manchado, 2013).

García (2001), es refereix a estereotips socials de gènere assignats als dos sexes que dificulten la pràctica esportiva femenina.

- Masculí: atlètic, resistent, fort, musculós, corpulent, angulós —> Cos funcional —> Productiu.
- Femení: flexible, elegant, dèbil, arrodonit, flac, atractiu —> Cos estètic --> Reproductiu.

Segons el Consell Superior d'Esports, (2012), la presència de les dones en l'àmbit esportiu es progressiva, però encara no s'ha vist eixe reflex a les institucions. A la figura 2, podem observar l'evolució femenina en comparació al sexe masculí en referència a les llicències federatives.

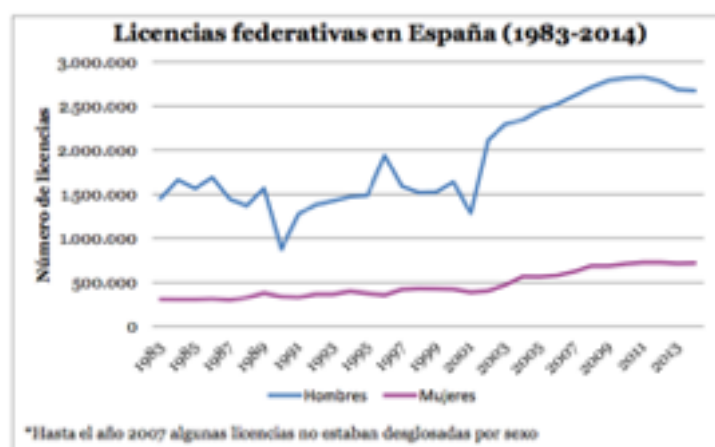


Figura 2. Llicències federatives en Espanya. Font: Consell Superior d'Esports (CSD)

La invisibilitat de la dona fa que la seua representació a institucions i organitzacions esportives siga menor i estiga molt limitada. També pot donar-se el cas que la pròpia dona no tinga eixa implicació, i després de dedicar molts anys a la seua carrera esportiva professional, no s'impliqui en aquests càrrecs a causa de la maternitat.

Els propis organismes i institucions, estan intentant millorar la presència de dones als seus òrgans directius ja que es molt pobra la seua participació (Iglesia, Lozano, & Manchado, 2013).

Les dones han disminuït la seua participació en les Juntes Directives i en les Federacions, sols existeix el 20% als Comitès d'àrbitres (Leruite, Martos, & Zabala, 2015).

Al Consell Superior d'Esports (CSD), dels 14 membres que el formen, sols 5 son dones, aproximadament un 35%, sent la presidenta la primera en la història d'aquest organisme. Pel que fa al Comité Olímpic Espanyol (COE), la presència de dones no aplega al 20% i sols una dona participa a la junta directiva, sent la vicepresidenta des de

fa 10 anys. En quan a les federacions esportives espanyoles, de les 66 existents, sols hi ha 3 en les que exerceix el càrrec una presidenta i no un president (Leruite, Martos, & Zabala, 2015).

Segons l'última Conferència del Comité Olímpic Internacional (COI), en la que parlaven de la dona i l'esport, des de que han començat a aplicar-se programes específics per a que la dona pugui accedir a les administracions, la participació d'aquesta ha augmentat significativament (Leruite, Martos, & Zabala, 2015).

Les organitzacions esportives espanyoles continuen tenint un nombre molt baix de participació femenina, en la que no apleguen al 20%. Solament el CSD supera aquest nombre aplegant a un 35% de representació femenina (Leruite, Martos, & Zabala, 2015).

A nivell Internacional, les dades son paregudes ja que a l'última Conferència del COI, es va observar com la participació a les institucions de les dones no ha tingut una pujada tan elevada com la participació esportiva, i s'intenta animar per a que s'aconsegueixi una major participació a les Juntes Directives (Leruite, Martos, & Zabala, 2015).

Pel que fa als mitjans de comunicació, Del Castillo, (2012), explica que son molt importants, ja que son un mitjà que influeix molt en els hàbits que adquirim i a l'hora de practicar esport.

Segons una de les últimes publicacions del CSD, son els mitjans de comunicació els que exerceixen una gran influència en les conductes personals i socials (López, 2011).

Un estudi realitzat posa de manifest que l'esport femení es deixa de costat i no es dona visibilitat als seus guanys i victòries als mitjans de comunicació (Leruite, Martos, & Zabala, 2015).

Es molt important que, veient la poca visibilitat que té l'esport femení als mitjans de comunicació, s'aplegue a un acord entre els clubs esportius i els mitjans de comunicació per a que la participació femenina a aquests últims siga major i s'aplique un llenguatge inclusiu on les dones i xiquetes de la societat es troben identificades (Leruite, Martos, & Zabala, 2015).

Un altre punt important i que preocupa a les esportistes es que els mitjans de comunicació no ofereixen igualtat i continuen potenciant la masculinització de l'esport,

encara que en alguns esports s'han aconseguit millors resultats per part de les dones (Iglesia, Lozano, & Manchado, 2013).

Els mitjans de comunicació son ocupats en la majoria del temps per política, economia i esport. I encara que, l'evolució de la dona en tots els àmbits ha sigut molt positiva en els últims anys, rep una gran discriminació als mitjans de comunicació ja que està molt lluny de tenir una cobertura informativa igual a la rebuda per l'esport masculí. Aquesta discriminació es veu encara mes accentuada degut a que a nivell informatiu, els esports que mes destaquen solen ser els esports que estan mes masculinitzats per la societat com el futbol, bàsquet o tenis entre altres (Iglesia, Lozano, & Manchado, 2013).

A dia de hui, a l'esport, encara existeix un clar predomini de la masculinitat, cosa que veiem clarament reflexada als mitjans de comunicació, on no hi ha una igualtat a les notícies, les dones son totalment silenciades en aquests mitjans (Iglesia, Lozano, & Manchado, 2013).

Un altre estudi de Bissell i Duke (2007), va demostrar que la figura de la dona s'utilitzava per a promocionar a l'esportista o l'esport a través de la seua sexualitat. Per aquest motiu, el llenguatge utilitzat la majoria de vegades per a parlar de la dona esportista es un llenguatge sexista (Leruite, Martos, & Zabala, 2015).

Pel que fa a la discriminació de sexes hi ha un total de 66 federacions nacionals, i sols el 20,9% de les seues llicències son femenines. La desigualtat entre els dos sexes es una gran discriminació social, i no solament es indicador les dades de violència de gènere i assetjament sexual en l'esport, sinó que també es troben diferència en altres àmbits com per exemple la diferència salarial entre homes i dones i la desigualtat a l'esport en diferents perspectives (Leruite, Martos, & Zabala, 2015).

La vida de les esportistes professionals es tota de una gran dedicació als seus entrenaments, i açò ha d'intentar compaginar-se amb una formació acadèmica per a poder tenir un futur millor. La majoria d'elles, tenen una gran preocupació per aquest aspecte, ja que es un concepte que suposa un gran esforç i una gran dedicació tant personal com professionalment.

Un 40% d'esportistes, estan al pla ADO. Aquest estudi aplega a la conclusió que el principal problema de les esportistes femenines es la discriminació per embaràs o maternitat, existint alguns contractes on penalitzen l'embaràs (Jiménez, 2008).

Aquestes dades explicades anteriorment reflexen que la practica esportiva femenina ha augmentat tant de forma lúdica i saludable com en l'àmbit de la competició, i que la majoria d'esportistes deixen el seu procés de maternitat per a quan finalitze la seua carrera esportiva, encara que en els últims anys aquestes dades s'han vist modificades (Jiménez, 2008).

En quan a dones esportistes que han passat pel procés de maternitat, hi han molts exemples d'esportistes professionals:

- Fanny Blakers-Koen, atleta holandesa que després de tenir dos fills, va guanyar 4 medalles d'or.
- Heike Dreschler, saltadora de longitud alemana, que després de ser mare va aconseguir dos títols olímpics, un títol mundial i tres títols europeus.
- Stefka Kostadinova, saltadora d'altura búlgara que després de ser mare va guanyar la corona mundial, sols uns mesos després de la seua maternitat.
- Oxana Chusovitina, gimnasta uzbeca que després de ser mare va aconseguir guanyar un or i una plata en distints JJOO. El cas d'aquesta esportista es mes curiós, ja que es va retirar abans de ser mare, i a causa d'una malaltia greu del seu fill, va decidir tornar a competir i allargar la seua carrera esportiva per a poder guanyar diners suficients per al tractament, i va aconseguir diversos títols.

Aquests son sols alguns exemples d'esportistes que han aconseguir complir els seus somnis i objectius després de la maternitat. Però, aquests anys enrere, s'han observat alguns cassos d'esportistes que competien inclús durant el seu embaràs, com pot ser el cas de la golfista Patricia Meunier, que va competir quan estava embarassada de tres mesos, o l'atleta Sonia O'Sullivan que va guanyar una carrera de 8Km mentre estava embarassada de quatre mesos.

Per últim, també s'ha comprovat, que algunes esportistes han utilitzat l'embaràs com un mitjà de dopatge, on s'han denunciat casos en els que una esportista era forçada a quedar-se embarassada i després avortar per a millorar el seu rendiment degut a l'alta presencia d'hormones (Jiménez, 2008).

3.5 ACTIVITAT FÍSICA

En aquest apartat, s'explicarà la importància i els beneficis de l'Activitat Física en les dones embarassades, així com les activitats que estan mes o menys recomanades segons diferents autors.

Al llarg de la història, les dones embarassades han rebut una gran quantitat de consells per a portar millor el seu procés d'embaràs i del part. Aquests consells, antigament, venien precedits per experts com religiosos, filòsofs o metges i donaven consells centrant l'atenció amb el tipus, duració i intensitat de l'Activitat Física que es realitzara durant el procés de gestació. Al segle III a.C., Aristòteles va dir que un estil de vida sedentària s'atribuiria a un part complicat. I encara que s'han realitzat molts avanços en la societat en aquest aspecte mencionat, es un tema que pareix que no estiga resolt amb certa clarietat (Barakat, Alonso, Rojo, & Rodríguez, 2009).

Tradicionalment, totes les recomanacions d'activitat física han estat basades en temes culturals, socials i filosòfics mes que en evidències científiques. A dia de hui, moltes dones, volen realitzar activitat física durant el seu procés d'embaràs (Bacchi, Cordero, Peláez, López, & Barakat, 2011).

Antigament, l'embaràs era considerat com una malaltia i les dones que estaven embarassades eren sedentàries, no realitzaven cap tipus d'activitat. En canvi, actualment sabem que l'activitat física aporta beneficis a les dones embarassades ja que es molt saludables en totes les etapes de la vida. L'activitat física no sols aporta beneficis per a la mare sinó que també aporta beneficis per al futur bebé (Miranda & Navío, 2013).

Zahareiva, (1972), en un informe dedicat a les atletes d'elit, va fer entrevistes a esportistes que van competir als JJOO de Tokyo 1964. La majoria d'elles van dir que havien tingut embarassos normals, sense cap tipus de dificultat. En general, les esportistes iniciaven el seu entrenament mes o menys entre tres i sis mesos després del part o aconseguien igualar o superar les seues marques anteriors (Jiménez, 2008).

Segons alguns autors, les dones que realitzen exercici i tenen una bona condició física, afrontaran millor l'enllunament i el dolor serà menor respecte a les dones sedentàries que no realitzen activitat física (Miranda & Navío, 2013).

A primeries del segle XX, es recomanava exercici físic però de forma molt moderada, molt suau, recomanant baixar la intensitat degut a que la dona embarassada ja tenia una carrega.

A la meitat del segle XX ja van començar a aparèixer nous programes d'exercicis amb l'objectiu de facilitar el part a les dones embarassades.

Actualment, son molts els estudis que fonamenten que l'exercici o l'activitat física durant l'embaràs aporten beneficis tant a la mare com al futur fill o filla (Borreguero, 2012).

Alguns d'aquests beneficis que aporta l'activitat física son la prevenció de la preclàmpsia, la diabetis gestacional, el guany de pes, millora del rendiment durant l'embaràs, menor risc a l'aparició de varices, reducció de la disnea, millora dels dolors lumbar, entre altres (Mata et al, 2010).

Barakat (2008), considera que a les dones embarassades, la practica d'exercici físic no te ninguna influència en el part, ni en el tipus de part ni en les seues etapes.

A finals del segle XIX es va publicar el primer estudi sobre activitat física en les dones embarassades, i poc després van aparèixer alguns altres estudis que donaven la raó a la idea inicial d'Aristòteles, però fins els anys 20 i 30 del segle XX, no van aparèixer els primers programes d'activitat física per a embarassades que buscaven facilitar el part i que la dona tinguera el mínim dolor possible (Mata et al, 2010).

Va ser el doctor Read qui va realitzar un dels primers programes on estava basat en exercicis respiratoris i gimnàstics (Barakat, 2008).

Un temps després, sobre el 1950, començava a recomanar-se per a les dones embarassades que continuaren amb les tasques quotidianes i que afegiren la caminata de 1 a 2 km diaris, però amb períodes curts, es a dir, realitzar caminates curtes durant varies voltes al dia (López & López, Fisiología Clínica del ejercicio, 2006).

Sobre el 1960, el American College os Obstricians ang Gynecologists (ACOG) va recomanar exercici aeròbic per a les dones embarassades, i encara que advertia que algunes practiques tenien cert risc, les recomanava igualment però de forma moderada i uns anys mes tard, al 1994, període on la dona ja s'havia inclòs en altres àmbits, el ACOG va arriscar mes i els seus programes eren menys conservadors sempre i quan la dona no tinguera cap complicació durant el seu procés d'embaràs (Mata et al, 2010).

Encara que moltes institucions recomanen la pràctica de programes d'activitat física durant l'embaràs pels beneficis que ocasiona, moltes dones ho desconeixen i alguns ginecòlegs no recomanen fer activitat física o si ho fan, es de forma molt conservadora (Mata et al, 2010).

En el cos de les dones, l'embaràs produeix una gran quantitat de canvis i modificacions a nivell biològic i a nivell psicològic.

Segons Jiménez (2008), quan fem exercici, les principals variables fisiològiques que es veuen modificades son les següents:

- El VO₂, medix la quantitat d'oxigen que som capaços de captar.
- Hi ha que tenir en compte també altres variables com la freqüència cardíaca, el volum sistòlic, la tensió arterial o el gast cardíac.

Totes aquestes variables, els seus valors van a dependre en tot moment de la intensitat i duració de l'exercici realitzat, i sobretot del moment en el que es trobe la gestació i el procés de la dona embarassada ja que l'embaràs es un procés en el que es produeixen molt canvis fisiològics que poden modificar la resposta fisiològica a l'exercici. Una dada prou significativa que podem observar es que el gast cardíac augmenta a causa de l'augment del volum sistòlic, cosa que fa que s'envie una quantitat mes gran de sang als músculs. Aquesta és una de les causes principals per les quals les esportistes aconseguen millors resultats en la primera part de l'embaràs.

Alguns autors van realitzar un estudi en el que concloïen que el volum sistòlic era major en esportistes que continuaven entrenant durant el seu embaràs, respecte a les que no ho feien. També s'ha aplegat a la conclusió amb un estudi posterior que augmenta la massa de hematies i açò provoca que el transport d'oxigen siga millor. Aquesta acció es per la qual algunes esportistes han utilitzat l'embaràs com a dopatge (Jiménez, 2008).

Jiménez (2008), explica algunes modificacions quan es realitza activitat física que son les següents, en quan a la resposta de la tensió arterial en exercicis de comprensió de cames no s'aprecien diferències en les dones embarassades durant el tercer trimestre.

Pel que fa a l'aparell respiratori, aquest sofreix molts canvis i ho tenim que tenir en compte per a la millora de les esportistes. Durant la segona part de l'embaràs, el diafragma, com em comentat anteriorment, s'eleva, i això provoca que el volum espiratori i la capacitat residual disminuisquen.

Respecte al consum d'oxigen, es algo molt modificable en qualsevol esportista, ja que amb l'entrenament millora entre un 10-15%, y en alguns cassos fins un 50%, el que suposaria una gran millora respiratòria en les dones embarassades.

Si una dona embarassada que era activa en quan a l'exercici sofreix una disminució d'aquest exercici durant el procés d'embaràs, pot suposar pèrdues fins d'un 74% en la seua capacitat màxima d'oxigen, cosa que podria dur a l'esportista al final de la seua carrera esportiva.

Segons Barakat i Stirling (2008), la realització d'un programa d'activitat física durant l'embaràs, no influeix en els nivells de ferro i hemoglobina de la dona previs al part.

Es va observar que les dones embarassades podien obtenir beneficis aeròbics de la mateixa manera que les dones que no estaven embarassades, es van observar millores a través d'un programa d'entrenament d'un 17% (Jiménez, 2008).

Barakat et al, (2009), van realitzar un estudi per a conèixer la influència de l'exercici aeròbic moderat sobre el recent nascut, durant el segon i tercer trimestre d'embaràs. El pes dels xiquets acabats de nàixer no té ningun risc ni alteració si la mare practica activitat física. També troben una reducció del pes del xiquet en els que les mares han continuat realitzant Activitat Física durant el seu embaràs.

Segons (2000), si l'exercici es d'alta intensitat, el pes del xiquet podria incrementar; que pot ser degut a que a causa l'exercici augmenta la placenta.

A més, s'ha observat que les dones que realitzaven exercici abans de l'embaràs i continuen amb eixa practica esportiva, el desenvolupament del fetus es superior comparada amb les altres (Mata et al, 2010).

També s'ha observat que l'exercici físic es beneficiós per al fetus. El seu pes, en quan a l'exercici intens (4 a 7 dies/setmana), els bebés poder tenir un pes menor que si les mares han realitzat exercici moderat o han sigut sedentàries (López & Fernández, 2006).

Segons Clapp et al (1999), citat en Mata et al (2010), també s'observa com els bebés que les seues mares han realitzat un programa d'exercici físic, tenen millor humor i reaccionen de millor forma als estímuls.

Barakat et al (2009), aplega a la conclusió que realitzant 3 classes d'exercici aeròbic setmanals de 35 minuts a una intensitat moderada, no causa cap tipus d'alteració en la salut del bebé.

Les dones que realitzen exercici des de l'inici del seu embaràs, aconsegueixen una millora de l'estat de la placenta.

Pel que fa a la temperatura, la dona embarassada ha d'intentar evitar temperatures altes per evitar riscos, per aquest motiu es recomanen els exercicis d'intensitat moderada (Jiménez, 2008).

Mottola (1996), afirma en un estudi que en els exercicis d'intensitats inferiors al 80% del VO₂max no es veu afectat el flux uterí, pel que s'aplega a la conclusió que les dones embarassades poden tolerar intensitats altes, sense sobrepassar el 80% del VO₂max.

Segons Artal (1992), la realització d'activitat física durant el procés d'embaràs, millora l'estat d'ànim i açò provoca un menor risc de depressió post-part. És algo interessant ja que moltes dones intenten evitar tenir eixa depressió.

Ara parlarem sobre els beneficis de la realització d'Activitat Física tant per a la mare com per al fetus.

Tradicionalment, quasi sempre, per part de metges i ginecòlegs, han desaconsellat la pràctica d'activitat física durant l'embaràs per a totes les dones, siguin esportistes o no, considerant que eixa practica era perjudicial per a la salut. Però podem dir que l'activitat física es molt important i molt sana durant aquest procés, igual que en qualsevol altre moment de la vida.

Actualment, molts metges si que diuen que es pot realitzar activitat física a una intensitat moderada (50%-60%) sempre i quan l'embaràs no tinga complicacions (Jiménez, 2008).

Segons Jiménez (2008), hi han molts aspectes que beneficien a la mare durant l'embaràs si realitza activitat física que son els següents:

- Millora la funció cardiovascular.
- Disminueix el guany de pes.
- Millora l'estat tant físic com mental.
- Menys complicacions en el part.
- Millor recuperació després del part.

Segons Del Castillo (2008), les activitats aquàtiques també tenen diversos beneficis com per exemple:

- Reducció del pes.
- S'evita l'impacte i les caigudes.
- Alliberació de moviments del cos.
- Tenir consciència de la ventilació i les seues respectives fases.

- Facilitació de la circulació.
- Millor difusió de la temperatura.

Barakat (2006) també exposa alguns dels beneficis per a la mare a causa de la realització d'Activitat Física:

- Eviten el dolor lumbar.
- Millora de capacitats metabòliques i cardiopulmonars.
- Afavoreix el procés del part.
- Manté en bon estat la condició física de la mare.
- Gestiona millor el propi pes.
- Millora la imatge corporal.
- Tolera de millor forma l'ansietat i la depressió.

Jiménez (2008), explica que la dona embarassada que realitza exercici durant un mínim de 3 vegades a la setmana sol tenir els següents beneficis:

- Millor to muscular, i s'eviten les enrampades i els dolors d'esquena.
- Estabilització del pes.
- Disminució del ritme cardíac, millora de la circulació sanguínia i reducció de varices.
- Reducció de la fatiga i control de l'ansietat.
- Regulació del sistema digestiu.

Conforme s'ha anat avançant en el temps, s'han realitzat distints estudis per a observar quins eren els beneficis o els riscos de realitzar exercici físic durant l'etapa de gestació.

Segons Borreguero (2012), el fetus també es beneficiat si la mare realitza activitat física, ja que es disminueix la grassa o tolera millor l'estrés, entre altres. A més a més les mares que realitzen un programa correcte d'activitat física, amamenten als fills durant mes temps.

A dia de hui, existeix inquietud o contradiccions entre Llicenciats de l'Activitat Física i Ginecòlegs sobre l'activitat Física en les dones embarassades. Eixa inquietud ve donada per quina quantitat d'exercici realitzar, quins son els millors exercicis a realitzar, com afecta a l'embaràs, si es pot o no realitzar exercicis durant l'última etapa d'embaràs o de quina manera influeix en l'embaràs i en el part l'Activitat Física, i sobretot en la salut del recent nascut (Barakat et al 2009).

En setembre de 2002, Marion Jones, una de les millors velocistes de l'actualitat, es va quedar embarassada i es va perdre el mundial de l'any posterior, però la seua intenció era aconseguir millors resultats i èxits quan tornara a la pràctica esportiva. Va tornar a la practica esportiva després de 17 mesos sense competir i va demostrar que estava al seu nivell demostrat anteriorment. Aquest en concret es un cas curiós, ja que a aquesta esportista se la va acusar d'utilitzar el seu embaràs per a millorar el seu rendiment, i uns anys després, en 2007, va reconèixer que havia sigut dopada, cosa que va fer que la seua carrera esportiva quedarà taxada per a sempre.

En el cas espanyol, tenim a la piragüista Beatriz Manchón entre altres, que es va quedar embarassada en 2007, i pensant en els Jocs Olímpics de Pekín 2008, va continuar entrenant per a no perdre el seu màxim rendiment. Aquesta esportista, es va adonar tard del seu embaràs, pel que durant les primeres setmanes continuava entrenant entre cinc i sis hores diàries encara que va coincidir que amb menor intensitat (Jiménez, 2008).

L'activitat física, portada a terme de forma regular, aportarà molts beneficis tant de resistència i força, com als sentiments de la dona embarassada, tindrà un major benestar a causa de l'alliberació d'endorfines.

Segons Mata et al (2010), quan es realitza qualsevol tipus de programa d'Activitat física per a una dona embarassada hi ha que tenir en compte algunes pautes:

- No tenir contraindicacions per part del metge.
- Realització d'una valoració inicial.
- Saber el tipus de dona que es referent a l'embaràs. El ACOG diferencia 3 tipus:
 - o Prèviament sedentària
 - o Activa
 - o Patològica
- Dissenyar el programa d'activitat física amb precaució i sentit comú.
- Tenir en compte les situacions d'alarma que es poden ocasionar.

També expliquen algunes recomanacions per a la prescripció d'un programa per a les dones embarassades:

- Evitar la maniobra de Valsalva.
- Utilització de màquines o bandes elàstiques, no utilitzar pes lliure, i així reduirem el risc de lesió.

- Disminuir la resistència, incrementar les repeticions i realitzar series mes curtes.
- Evitar el powerlifting.
- Tenir en compte que els exercicis es realitzen de forma correcta.

D'acord amb Jiménez (2008), les millors activitats que es poden recomanar per a les dones embarassades son aquelles que li agraden a cada dona, sempre tenint en compte que hi han algunes pràctiques que estan contraindicades, com els esports amb contacte pel risc de traumatisme abdominal i esports on el risc de caigudes o lesions siga alt.

a) Activitats esportives estimulades durant l'embaràs:

- Caminar: es una bona activitat per a les dones que no realitzaven cap tipus d'activitat física anteriorment, molt adequat per a començar un programa d'Activitat Física.
- Bicicleta estàtica: també es considerat un exercici molt correcte ja que no requereix mantenir el pes. La diferència de la bicicleta estàtica i el ciclisme es el risc de caigudes, per tant, el ciclisme estaria contraindicat.
- Natació: La natació és l'altre esport que esta considerat com correcte per a les embarassades ja que es treballen grups musculars diferents i el pes del cos es veu sustentat per l'aigua, encara que es recomanable realitzar la natació correctament, sense moviments bruscos ni bots.

b) Activitats esportives que es poden realitzar però amb modificacions

- Bolos.
- Carrera continua.
- Equitació.
- Esquí de fons.
- Gimnasia esportiva.
- Golf.
- Esports de raqueta.

c) Activitats esportives que no es deuen realitzar

- Esports amb tot tipus de risc per impacte o caigudes com el futbol, bàsquet, volei, esquí, ciclisme, judo, patinatge, parapent, etc.).
- Esports d'intensitats molt elevades o moviments molt bruscos com atletisme, culturisme o altres que les pulsacions siguen superiors a 150.

- Esports o exercicis amb canvis bruscos de direcció ja que pot danyar al futur bebé, com per exemple tanques, bots en atletisme, equitació...

Jiménez (2008) donava uns consells sobre la pràctica de l'activitat física dependent de l'etapa d'embaràs.

- Des de l'inici fins la setmana 8: es pot realitzar qualsevol tipus d'activitat física tenint en compte les següents recomanacions.
 - o Assegurar que no existeix cap tipus de contraindicació mèdica.
 - o Evitar exercicis de llarga duració per tal d'evitar el excessiu augment de la temperatura corporal.
 - o Avisar a l'embarassada dels riscos que es pot ocasionar als lligaments per la hiperlaxitud.
- Des de la setmana 8 fins al octau mes
 - o Contraindicar esports competitius. Es pot continuar amb l'activitat física mentre el cos ho permeti però de forma moderada i sense cap tipus de competició.
- Des de l'octau mes fins al part
 - o La pròpia dona reduirà l'exercici físic sense deixar-lo de costat. Realitzar activitats com caminar i tot tipus d'exercicis respiratoris. També es pot aconsellar la natació de forma suau.

La prescripció d'exercici ha de ser en tot moment individualitzada, no tenim que basar l'entrenament en altres casos ja que cada persona sofreix uns canvis diferents quan realitza activitat física.

Segons Jiménez (2008), el Col·legi Americà de Tocòlegs (ACOG) recomana que la pròpia dona adapte la intensitat, tipus i duració d'exercicis dependent del seu estat i com es trobe personalment. Tot i això, recomana no realitzar activitats competitives ni de una intensitat molt elevada.

Jiménez (2008), també descriu algunes recomanacions per a la pràctica esportiva:

- Si la dona no es troba bé, descansar en decúbit lateral dreta.
- Allargar el calfament i acabar amb període de recuperació per afavorir el retorn venós.
- Realitzar exercicis un mínim de 3 vegades a la setmana.
- Si es notara algun dolor abdominal, parar de fer exercici.

- Ingerir líquid abans de començar per a que no augmente la temperatura de forma elevada.
- Es pot continuar amb la rutina que es realitzava abans de l'embaràs encara que amb algunes xicotetes modificacions.
- Quan es realitza un programa s'ha de tenir en compte el nivell i l'estat físic que tenia l'esportista abans de l'embaràs.
- Es recomana no fer exercici per damunt del 75% del la FCmax.

A les dones que abans del seu embaràs eren sedentàries, se'ls ha de desaconsellar la practica a intensitats elevades.

- No es necessari limitar l'exercici si no hi ha risc de lesions.
- L'exercici no augmenta el risc d'avortar.
- S'aconsella caminar com a pràctica esportiva per a les embarassades.
- Bici estàtica: Té molts beneficis aeròbics, protegeix el sòl pèlvic i no hi ha risc de caigudes.
- Natació: La temperatura de l'aigua ha de ser l'adequada i l'aigua ha d'estar tranquil·la.
- Pilates: Important per a controlar la respiració i la relaxació.

Important realitzar estes activitats 3 vegades a la setmana i evitar els exercicis que necessiten que la dona estiga en posició supina.

Pardo (2004), també ens dona algunes recomanacions per a la prescripció d'Activitat Física:

- Si abans de l'embaràs, la dona no practicava esport: Es recomanable realitzar natació i caminar, ja que son exercicis molt beneficiosos i les intensitats solen ser moderades. Apart d'aquests exercicis, la bicicleta estàtica és mes recomanable perquè encara que té molts beneficis aeròbics com les dos activitats mencionades anteriorment, millora la circulació venosa i fa que es pugui previndre l'aparició de varices.
- Si abans de l'embaràs, la dona practicava esport: Es pot practicar qualsevol tipus d'activitat menys les que hem nomenat anteriorment com activitats desaconsellades.

En general podem dir que es pot practicar qualsevol esport o activitat física que es practicava abans de l'embaràs, sempre i quan no es realitzen les activitats que estan totalment contraindicades i seguint les pauses marcades i recomanades pels

professionals. Es deu evitar tots els exercicis de duració molt prolongada, amb temperatures elevades i intensitats altes.

El American College of Sports Medicine explica alguns casos en els que l'esport i l'embaràs son incompatibles:

- Els embarassos múltiples i l'exercici intens fan que el risc de part prematur siga mes probable.
- En les pacients que no realitzaven activitat física anteriorment, no es recomanable iniciar un programa durant l'embaràs.
- Les pacients que tinguin malalties prèvies, deuen moderar o inclús limitar l'activitat física depenent de l'enfermetat.

Jiménez (2008), explica quines son les causes per les quals deuríem detindre immediatament l'entrenament o exercici que estiga practicant la dona embarassada.

- Hemorràgia vaginal.
- Activitat contràctil uterina persistent.
- Dolor abdominal.
- No tindre moviments fetals.
- Edema tant en cara com en mans o peus.
- Cefalea persistent o alteracions visuals.
- Dolor a les extremitats inferiors.
- Augment excessiu de la freqüència cardíaca.
- Palpitacions, dolor en el tòrax o una fatiga excessivament alta.
- No guanyar pes de forma exagerada. Detenir l'exercici si augmenta menys d'1kg/mes en els últims trimestres.

Per altra part, Privarnik (1993), considera aquests símptomes com els que han de fer detindre l'activitat física i consultar al metge: dolor, vertigen, hemorràgia, falta d'aliment, taquicàrdia, dolors forts d'esquena, palpitations, dificultats per a caminar...

En canvi, Barakat (2006), ens afirma que si l'Activitat Física no supera l'umbral d'exercici moderat no deuria presentar cap risc ni cap perill. Però si apareix algun d'aquests símptomes hi ha que parar i consultar al metge:

- Dolor a esquena, pubis i la zona del pit.
- Hemorràgia o sangrat vaginal.
- Vertigen.

- Disnea abans de començar l'exercici.
- Falta d'alenament.
- Debilitat muscular.
- Palpitacions.
- Taquicàrdies.
- Dolor en membres inferiors.
- Dificultat al caminar.
- Disminució de moviments fetals.

Per aquest motiu, es imprescindible abans de començar qualsevol programa d'Activitat Física, consultar al metge i que aquest done permís per a poder realitzar-lo correctament.

Barakat (2006), també explica quins son els esports mes o menys aconsellats:

Esports no aconsellats per risc a lesions o caigudes o per excés de contacte:

- Alpinisme
- Atletisme
- Automovilisme
- Combats
- Esquí nàutic o alpí
- Futbol
- Hockey
- Rugby
- Submarinisme
- Surf

En quan als esports que no es presente contacte físic hi ha que tenir en compte no realitzar els exercicis de forma prolongada, a intensitats altes i evitar les caigudes o els impactes.

Esports mes recomanables:

- Caminar: Si no hi ha algun tipus de contraindicació, es una de les activitats mes recomanades i mes efectives. De tota manera hi ha que enquadrar aquesta activitat dins d'un bon programa d'entrenament i saber quan i com fer-ho, així com realitzar sempre un calfament previ i altres exercicis de flexibilitat abans i després d'aquesta activitat.

- Activitats aquàtiques: La majoria de professionals recomanen aquesta activitat com la més beneficiosa per a les dones embarassades.
- Bicicleta: no es el mateix que ciclisme, millor realitzar bici estàtica per evitar el risc d'una possible caiguda.
- Córrer: es una activitat que normalment descarten les embarassades ja que no hi ha moltes evidències científiques sobre ella. El que si que tenim que tenir en compte es que si una dona era sedentària, no es recomanable iniciar aquesta activitat en el període de gestació.
- Peses: Normalment sempre s'ha descartat però perquè és una activitat que es veu diferent a com realment es. Antigament, i ara encara un poc, es veia esta activitat com relacionada al culturisme, a les càrregues excessives. Però per a les embarassades, es correcte realitzar un programa en el que es treballa la força i el to muscular. Hi ha que tenir en compte no treballar amb exercicis isomètrics.

Per a medir la intensitat de l'entrenament es pot utilitzar l'escala de Borg, que ens indicarà l'esforç o la intensitat en la que s'ha realitzat l'exercici (Jiménez, 2008).

Segons Margarita Pérez, professora de Fisiologia del exercici, afirma que: “no hi ha cap dubte de que una atleta pot recuperar el seu nivell després de tenir un fill”.

3.6 AJUDES

Per últim, en aquest apartat detallarem les ajudes i les lleis que existeixen per a les dones esportistes i més concretament per a les esportistes que són mares.

En quan a les ajudes, el que podem afirmar es que les ajudes son escasses, i una de les majors preocupacions de les esportistes en aquest cas es la dificultat a l'hora de compaginar la carrera esportiva amb la seva formació ja que han de tenir una formació per a quan arribe el moment de deixar la carrera esportiva.

En l'estudi fet per Iglesia, Lozano i Manchado (2013), les esportistes son conscients de les ajudes rebudes però creuen que aquestes ajudes son insuficients i es molt complicat compaginar l'esport amb la vida laboral o familiar. En canvi, a altres països, les esportistes son professionals, per tant, poden tenir una baixa per maternitat, cosa que a Espanya encara no s'ha contemplat ni s'ha estipulat com a tal.

Partint de la legislació esportiva, és prioritari que tracte aspectes com la maternitat, la conciliació o la retribució i que es regule la professionalització, per a que les dones esportistes puguin dedicar-se exclusivament al seu esport com passa a altres països (Leruite, Martos, & Zabala, 2015).

Segons Valls, (2019), la Llei de l'esport sembla que serà renovada. La renovació d'aquesta Llei, que va ser publicada en 1990, fa 30 anys, tindrà canvis importants com per exemple promocionar la igualtat entre sexes, aspecte molt important que no era contemplat anteriorment. La Llei inclou algunes novetats. La primera d'elles, es sobre la igualtat, inclou una regulació de l'esport femení i una aposta per la paritat, que fins ara, com em vist anteriorment era inexistent. Aquesta Llei farà que als òrgans de les federacions, les dones representen un mínim del 40% a les seues respectives directives. Aquesta Llei també protegirà les esportistes d'alt nivell en cas de maternitat i s'igualaran les beques entre homes i dones, sense cap tipus de discriminació a cap dels dos sexes.

La Llei Orgànica 3/2007, de 22 de març, per la igualtat efectiva de dones y homes, recull en el seu article 29 una menció a promoure l'esport femení mitjançant el desenvolupament de distints programes

En 2007 el CSD va concedir distintes ajudes pel programa dona i esport a un total de 17 federacions. En canvi, en 2013, han aconseguit eixes ajudes un total de 47 federacions (Leruite, Martos, & Zabala, 2015).

Segons el BOE nº157 (2019), va sorgir una convocatòria de subvenció per a la protecció de les esportistes femenines d'alt nivell i que competiren en competicions internacionals. Per a poder presentar eixa sol·licitud era imprescindible:

- Ser esportista d'alt nivell i estar reconeguda com a tal en el moment de la sol·licitud
- No tenir cap tipus de sanció en el moment de la sol·licitud.
- Trobar-se inscrites a la Seguretat Social.
- Que la practica esportiva suposara l'activitat principal en l'esportista.
- No desenvolupar la practica esportiva en equips de futbol adscrits a clubs i societats anònimes esportives que es troben inscrits en la LFP o als seus equips filials.

- No obtenir ingressos de la seua activitat esportiva superiors a sis voltes l'indicador públic de renda d'efectes múltiples de 2018 (38.725,48€), sense cap tipus d'ajuda.

L'objecte d'aquestes ajudes era el foment de la protecció de les esportistes pagant el cost de les quotes de la Seguretat Social.

Per part del CSD, (2020), existeixen unes ajudes per a les esportistes que son mares, es una ajuda nova que aportarà i ajudarà molt a les esportistes a iniciar eixe procés. Per a poder aconseguir aquestes ajudes son necessàries els següents requisits:

- Trobar-se al corrent de les obligacions tributaries i amb Seguretat Social.
- Certificació de que la esportista es troba en actiu.
- Document per a la comprovació del naixement.
- Certificat del centre o guarderia, o Seguretat Social de la persona encarregada de cuidar al xiquet o xiqueta.
- Declaració responsable de les mensualitats demanades (ajudes per a conciliar la vida familiar i esportiva amb fills de menys de 3 anys).
- Certificat de formació acadèmica referits a l'últim curs acadèmic.
- Certificat que acredite 10 internacionalitats o participar en campionats europeus, mundials o Jocs Olímpics, representant a Espanya.

Existeixen unes altres ajudes econòmiques per a les esportistes d'elit, creades i oferides per un programa anomenat ADO (Associació d'esports olímpics). Aquest programa es va crear en 1988 i garantiza ajudes econòmiques i d'entrenament per als esportistes espanyols que formes part de la elit. Les primeres ajudes van tenir lloc en els Jocs Olímpics de Barcelona 1992.

ADO esta compost per distints organismes com el Comité Olímpic Espanyol (COE), el Consell Superior d'Esports (CSD) i Radiotelevisió Espanyola (RTVE).

Finalment, com a dada important i centrant-nos en un esport en concret, al futbol, han estat lluitat durant molt de temps per la professionalització, i pareix ser que ho han aconseguit amb la firma del I Conveni Col·lectiu, un acord històric en el que recull drets de les esportistes que ajuden a la seua professionalització i que abans no tenien reconeguts. A continuació es detallen alguns d'aquests punts tractats al Conveni:

- Parcialitat: Els clubs buscaven tenir contractes al 50% i va ser una de les línies rojes, però finalment va ser firmat al 75%.

- Sou mínim: El sou mínim establert per a les jugadores amb jornada completa serà de 16.000 euros bruts, mentre que les que tinguen contracte a temps parcial serà de 12.000 euros.
- Jornada laboral: La jornada laboral establerta al conveni ha de ser de 35 hores setmanals sense incloure concentracions o desplaçaments.
- Concentracions: Ací es recull el període màxim de concentració abans dels partits, establint que quan es jugue de local no es pot sobrepassar les 24h, i com a visitant no es poden sobrepassar les 72h.
- Vacances: Les esportistes tenen dret a 30 dies de vacances, i entre el 23 de desembre i el 3 de gener no es disputarà cap partit.
- Embaràs: El Conveni recull que si una esportista es queda embarassada, tindrà dret a renovar per un any mes al club amb les mateixes condicions que anteriorment.
- Incapacitat: Es recull la cobertura al 100% de les retribucions de les esportistes en cas de baixa per lesió.
- Antiguetat: Si una esportista pertany a un club un mínim de 6 anys, quan abandone el club, rebrà un plus de 2.000, pujant 500 euros per cada any fins aplegar als 9 que s'aplega al tope de 3.500 euros.
- Conveni per a Primera: El Conveni s'aplicarà a totes les jugadores que formen part de la Primera Divisió Femenina.
- Vigència i aplicació del Conveni: Inici el 1 de juliol de 2019 fins al 30 de juny de 2020, cada temporada rebrà una pròrroga.
(Caleyá, 2020).

Amb tot el que s'ha nomenat anteriorment, es pot concloure que l'Activitat Física és completament recomanable per a les dones embarassades i pot ajudar a reduir les complicacions i dificultats tant durant el procés com en la recuperació.

Fins aquest punt hem vist els fonaments teòrics i a continuació es presentarà la part pràctica on apareixerà la metodologia portada a terme i els seus respectius resultats i conclusions.

4 OBJECTIUS

En aquest apartat, s'enunciaran els que seran els objectius principals i específics d'aquest Treball de Fi de Grau:

1. Aproximar-se a les dificultats en les quals es troben les dones a l'esport.
 - 1.1. Aproximar-se a les dificultats en les quals es troben les dones a l'esport professional.
 - 1.2. Aproximar-se a les dificultats en les quals es troben les dones a l'esport amateur.
2. Analitzar com influeix la maternitat en la carrera d'una esportista.
 - 2.1. Analitzar les dificultats en les quals es troben les dones per a afrontar el procés de maternitat en l'esport professional.
 - 2.2. Analitzar les dificultats en les quals es troben les dones per a afrontar el procés de maternitat en l'esport amateur.
3. Conèixer la influència de l'embaràs en el retorn a la pràctica esportiva.
 - 3.1. Conèixer la influència de l'embaràs en el retorn a la carrera esportiva a l'esport professional.
 - 3.2. Conèixer la influència de l'embaràs en el retorn a la carrera esportiva a l'esport amateur.

5 METODOLOGIA

En aquest apartat es parlarà del disseny del treball, és a dir, el tipus de treball i entrevistes que es portaran a terme. Després s'observarà la mostra utilitzada per a les respectives entrevistes, el procediment utilitzat durant tot el treball i per últim, com s'han analitzat les dades per als posteriors resultats.

5.1 DISENY

El present Treball de Fi de Grau és un estudi experimental, ja que segons Vázquez, (2005), en aquest tipus d'estudis l'investigador comprova els efectes d'una intervenció específica i té un paper actiu, ja que ha portat a terme eixa intervenció. És un tipus d'estudi molt utilitzat per a l'àmbit de la salut.

Dins d'aquest tipus d'estudi experimental, es tracta d'un estudi qualitatiu, ja que s'han realitzat entrevistes a distintes esportistes. Aquestes entrevistes han sigut del tipus semiestructurades, ja que segons Pardo (2015), és un tipus d'entrevista en la qual l'entrevistador aplicarà una estratègia mixta que consta de dues parts. Una d'elles és la realització de preguntes predeterminades, i una altra part que consta de preguntes obertes on s'improvisa. És considerada com un tipus d'entrevista molt completa, ja que és el punt intermedi entre l'entrevista estructurada i l'entrevista lliure.

5.2 MOSTRA

A l'estudi que s'ha portat a terme, han participat un total de dotze esportistes, de les quals sis d'elles són professionals, i sis són amateurs, en un rang d'edat entre 28 i 42 anys. A continuació es detallaran les inicials de cadascuna de les esportistes, amb la seua modalitat esportiva corresponent i una xicoteta descripció, així com de quina manera seran nomenades després cadascuna d'elles.

Primerament es detallaran les sis esportistes professionals:

- **Atleta Professional:** Amb inicials CMC, és una atleta retirada de 39 anys i la seua modalitat era el salt de longitud. Ha participat en diferents Jocs Olímpics amb la selecció espanyola. Mare d'una xiqueta.
- **Ciclista Professional:** Amb inicials LOD, és una ciclista retirada de 42 anys, la seua modalitat esportiva és el ciclisme, concretament el ciclisme en pista.

Ha sigut guanyadora de distintes medalles als Jocs Olímpics. Mare d'un xiquet.

- Jugadora Handbol Professional 1: Amb inicials SAM, és una jugadora d'handbol de 29 anys, actualment milita a un club de la primera divisió espanyola i forma part de la selecció espanyola d'handbol. No és mare.
- Jugadora Handbol Professional 2: Amb inicials DZDP, és una jugadora d'handbol de 37 anys, actualment milita a un club de la primera divisió de Romania i forma part de la selecció espanyola d'handbol. No és mare.
- Jugadora Handbol Professional 3: Amb inicials SLJ, és una jugadora d'handbol de 28 anys, actualment milita a un club de la primera divisió espanyola i forma part de la selecció espanyola d'handbol. No és mare.
- Futbolista Professional: Amb inicials NPS, és una futbolista retirada de 34 anys, ha jugat tant a la lliga espanyola com a la lliga anglesa i ha format part de la selecció espanyola de futbol. Actualment forma part de l'Associació de Futbolistes Espanyols (AFE). No és mare.

Pel que fa a les esportistes amateurs es troben les següents:

- Jugadora Bàsquet Amateur: Amb inicials EAP, és una jugadora de bàsquet de 42 anys. És mare d'una xiqueta.
- Futbolista Amateur: Amb inicials EVO, és una futbolista federada de 35 anys. És mare de dos xiquets.
- Jugadora Handbol Amateur: Amb inicials LVR, és una jugadora d'handbol de 40 anys. És mare d'un xiquet.
- Triatleta Amateur: Amb inicials LGA, és una nadadora que actualment competeix en la modalitat de triatló, i té 28 anys. No és mare.
- Atleta Amateur: Amb inicials SSE, és una atleta i la seua modalitat són les carreres populars. Té 34 anys. No és mare.
- Ciclista Amateur: Amb inicials NNS, és una ciclista que la seua modalitat és el ciclisme en ruta i té 32 anys. No és mare.

5.3 PROCEDIMENT

En aquest apartat apareixerà tot el procediment d'elaboració del present Treball de Fi de Grau, on es descriurà tant la part de recerca d'informació com la part d'investigació, i per últim l'anàlisi dels resultats. A continuació apareixerà un resum del que s'explica en aquest apartat (taula 2).

Primerament es va realitzar la recerca d'informació relacionada amb la temàtica seleccionada a través de distintes base de dades com per exemple Google Acadèmic, Dialnet, EBSCO, entre d'altres, i també a alguns llibres en els quals parlava de distintos processos redactats al treball. Una vegada realitzada la recerca d'informació, es van seleccionar els articles més importants de cada lloc, i es van analitzar per a posteriorment extraure la informació més important de cadascun d'ells i plasmar-la al present treball i poder així redactar el marc teòric.

Després de la recerca d'informació i la redacció del marc teòric es va buscar informació sobre el procediment, però en aquest àmbit es van trobar pocs treballs semblants amb aquest tipus de procediment.

Una vegada realitzada aquesta recerca, es va començar a redactar la part estructurada de les entrevistes, ja que totes les esportistes tenien una part fixa a l'entrevista que no variava, sols hi havia canvis depenent de si ja havien passat el procés de maternitat o no, i si eren professionals (Annex 1) o amateurs (Annex 2). La idea inicial era la realització de les entrevistes de forma presencial, però amb la problemàtica de la Covid-19, es va haver de canviar aquest pas, i les entrevistes van passar a ser de forma telemàtica, per videoconferència a través de la plataforma Skype, i eren gravades per al posterior anàlisi.

Una volta redactades les distintes entrevistes, es va elaborar un document de protecció de dades (Annex 3), per a que quan es contactara amb l'esportista, fóra sabedora que les seues dades anaven a ser únicament utilitzades per al present treball, i de quina manera anaven a utilitzar-se.

Després de realitzar aquests processos, es va elaborar un llistat amb distintes esportistes de diferents esports. Es va intentar buscar tres esports individuals i tres esports col·lectius i d'aquests sis esports, contactar amb dos esportistes, una professional i una amateur. Una volta redactada la llista amb el nom de les esportistes, es va començar amb el primer contacte a través de xarxes socials o correu

electrònic. Les esportistes amateurs van ser trobades de manera fàcil i es va poder contactar amb una jugadora d'handbol, una jugadora de futbol i una jugadora de basquet pel que fa a esports col·lectius, i pel que fa a individuals amb una triatleta, una ciclista i una atleta. Pel que fa a l'esport professional, les primeres recerques sols van donar fruit amb el ciclisme i amb l'atletisme. Al no obtenir cap tipus de resposta als altres esports, es va intentar contactar amb altres esportistes dels mateixos esports diverses vegades, i finalment es va optar per modificar els esports. Després de distintes formes de contacte, una jugadora de bàsquet, comentava que ella no tenia problema per a la realització de l'entrevista però que tant les preguntes com les respostes hi haurien de passar pel filtre de premsa del club i era probable que tombaren alguna pregunta o resposta. Aquest procés endarreriria molt el desenvolupament i es va optar per buscar altres solucions. En aquest moment es va optar per buscar esportistes professionals retirades recentment però sols es va trobar una futbolista. Per últim, i com a última opció es va intentar contactar amb esportistes d'altres esports i dels esports concrets que s'havien citat a l'inici. Sols tres jugadores d'handbol van fer el pas i es va poder contactar amb elles i se'ls va fer l'entrevista. Aleshores pel que fa a l'esport professional, hi ha quatre esportistes d'esports col·lectius (tres jugadores d'handbol i una jugadora de futbol), i dos esportistes d'esports individuals (una atleta i una ciclista).

Una volta clares totes les entrevistes que anaven a realitzar-se, es va buscar informació sobre cada esportista per a individualitzar l'entrevista i conèixer tot el seu procés esportiu, i després es quedava amb l'esportista per a la realització de la citada entrevista. No totes les entrevistes van ser fetes el mateix dia, ja que es depenia de la disponibilitat de les entrevistades.

Una vegada fetes les entrevistes, es va passar a la seua posterior transcripció (annexos), i a continuació, es va fer una selecció del més important de cada entrevista per al seu posterior anàlisi.

Finalment, i després de la realització d'anàlisi de les entrevistes, s'han arribat a les diferents conclusions citades posteriorment.

Taula 2:*Procediment total del treball*

OBJECTIU	TASCA	DURADA
Intercanvi d'idees sobre el Treball de Fi de Grau amb el tutor UCV	Reunió amb el tutor UCV	3 mesos
Realització del marc teòric	Recerca d'informació en base de dades i en llibres	3 mesos
Procediment	Recerca d'informació en base de dades	2 setmanes
Redacció d'entrevistes	Entrevistes telemàtiques Diferenciació entre esportistes professionals i esportistes no professionals	1 setmana
Protecció de dades	Elaboració document protecció de dades per a les esportistes	1 dia
Llistat esportistes	Contacte amb esportistes mitjançant xarxes socials o mail	1 mes
Individualització d'entrevistes	Recerca d'informació sobre cadascuna de les esportistes	1 setmana
Realització d'entrevistes	Contacte per Skype per a la realització de l'entrevista telemàtica	2 setmanes
Transcripció d'entrevistes	Veure els vídeos per a transcriure cadascuna de les entrevistes	2 setmanes
Anàlisi d'entrevistes	Extraure el més important de cada pregunta i de cada entrevista	20 dies

Font: Elaboració pròpia

5.4 ANÁLISI DE DADES

Per a l'anàlisi de les dades, s'han recollit les respostes per grups. S'han agafat les preguntes més importants i més rellevants de les entrevistes, s'han plasmat les respostes de cada esportista i a continuació, s'ha fet una conclusió posant en comú les respostes.

S'hi han organitzat en distints grups, ja que no totes les esportistes tenien les mateixes preguntes. Alguns grups amb mares, altres amb professionals, altres amb amateurs, altres amb no mares, i així poder observar quines són les respostes mes importants de cadascuna d'elles.

S'ha decidit plasmar les respostes d'aquesta manera perquè al ser una entrevista semiestructurada s'ha cregut que era la millor manera per a poder plasmar i posar en comú les respostes de les 12 esportistes.

6 RESULTATS I DISCUSSIÓ

A continuació, en aquest apartat, es realitzarà la comparativa de les respostes donades per les esportistes depenent de les preguntes realitzades, i compararem la diferència que hi ha tant a uns esports com a altres, i també tant si es tracta d'una esportista professional o d'una esportista amateur.

Una de les primeres preguntes importants realitzades en aquest cas a totes les esportistes entrevistades era **quina creien elles que era la situació de la dona a l'esport actualment**, i aquestes van ser les seues respostes:

- **Atleta Professional:** "Per una part crec que s'ha avançat molt, tant a l'esport masculí com al femení, però és veritat que falta molt també, tant als mitjans de comunicació com en l'educació s'ha de notar que les esportistes són importants i són referents, que guanyen títols, medalles i que lluiten per estar el més amunt possible compaginant l'esport amb estudis o treball" (annex 4).
- **Ciclista Professional:** "Es continua parlant de què les dones tenim molt que millorar, però jo sempre he practicat aquest esport sense mirar el meu gènere. Al meu cas, vaig estar quatre anys en una disciplina totalment nova per a mi, per a acabar sent l'única dona espanyola als JJOO de Pequín al meu esport, i potser ara sóc un poc més conscient d'això, però la motivació interna d'aquell moment feia que fora incapaç de mirar el meu gènere. Pensava que vivíem a una societat un poc més avançada, parlant de la meua disciplina" (annex 5).
- **Jugadora Handbol Professional 1:** "Últimament estem donant passos cap avant, estem millorant i tenim molt d'impuls, però continuem estant a anys llum de l'esport masculí" (annex 6).
- **Jugadora Handbol Professional 2:** "S'està millorant molt, sempre ha hagut molta diferència entre homes i dones i molts problemes d'igualtat, però crec que hui en dia s'està caminant pel camí correcte i esperem que continue millorant. Està clar que continua havent-hi una gran desigualtat i molta menys participació femenina als mitjans de comunicació, però crec que les dones estan creixent molt en els últims anys, sobretot a Espanya. A Espanya s'està lluitant contra aquesta desigualtat al contrari que a altres països, però bé, podem dir que la cosa a poc a poc va millorant" (annex 7).

- Jugadora Handbol Professional 3: "Complicat, s'ha de dir que sí que s'ha millorat respecte a anys enrere. Crec que això ha sigut possible gràcies a les victòries femenines que s'han donat i crec que es pot comprovar si comparem resultats actuals. Però així i tot continua sent complicat i continuem remant a contracorrent, trencant barreres i encara ens queda molt per recórrer fins a arribar a posar a la dona al lloc que correspon" (annex 8).
- Futbolista Professional: "És cert que últimament s'ha millorat molt, a poc a poc la dona va rebent més importància, i encara que alguns esports han avançat de manera més ràpida que altres, continua quedant molt de camí per recórrer" (annex 9).
- Jugadora Bàsquet Amateur: "Molt mal, no hi ha gent de la meua edat per a competir i cada volta hi ha menys clubs amb equips femenins i això fa que augmente el nivell i s'ha d'anar a competir, no pots jugar per diversió" (annex 10).
- Futbolista Amateur: "Mal, perquè en la gran majoria d'esports, la dona està en inferioritat" (annex 11).
- Jugadora Handbol Amateur: "Doncs molt mal, les dones ho tenim molt complicat i sobretot si ets mare, jo tinc sort d'haver-hi tingut suport familiar, que no totes les esportistes tenen i el meu marit és entrenador i em motiva perquè no deixi l'esport, ja que ni la maternitat ni cap altre motiu ha d'impedir la pràctica esportiva" (annex 12).
- Triatleta Amateur: "Actualment millor que fa uns anys, es nota molt a les competicions, hi ha una gran quantitat d'esportistes d'edats avançades, que han començat a practicar esport en els últims anys. Quan jo era menuda, el percentatge a les competicions era un 70-30 com a molt, i ara podríem parlar d'un 50-50" (annex 13).
- Atleta Amateur: "Al meu nivell, actualment hi ha molta més participació, hi ha passat que als meus inicis potser érem 30-40 dones en una carrera i ara podem ser 200 dones fàcilment. Així i tot, pense que a l'esport professional la dona està un poc desplaçada" (annex 14).
- Ciclista Amateur: "Pense que actualment hi ha moltes dones prenent força a molts esports i al meu concretament, hi ha moltes dones a la carretera, i els esports comencen a tenir més repercussió encara que no la mateixa que els

masculins. També crec que els homes cada vegada valoren més a les dones esportistes i això crec que és una cosa molt important" (annex 15).

En aquesta primera pregunta es pot observar que totes les esportistes professionals consideren que s'ha avançat, que **la dona en l'esport ha millorat la seua participació però s'ha de seguir treballant i trencant barreres perquè continua lluny de l'esport masculí**. Com deia Burgos (2001), les dones han avançat molt però el món de l'esport continua totalment masculinitzat. Pel que fa a les esportistes amateurs, també tenen la mateixa opinió però concretament als casos del triatló o natació, i al cas de l'atletisme, opinen que s'està aplegant a la igualtat i que si no s'ha aplegat a tenir aproximadament un 50-50 quant a percentatge, prompte podem arribar a tenir-lo.

Una altra pregunta va ser **que creien les esportistes que hauria de passar per a poder arribar a una concepció igualitària a l'esport**. I aquestes van ser les seues respostes:

- Atleta Professional: "La societat ha de ser paritària, si hi ha igualtat en la societat, una cosa portarà a l'altra".
- Ciclista Professional: "Primer una Llei de l'esport que ens protegisca, perquè jo sincerament et puc dir que he sigut professional però tenint contractes amb els esponsors directament perquè no està permès que la dona pugui dedicar-se exclusivament a l'esport, aleshores fins que no estem protegides de manera legal és molt complicat. Jo he viscut eixa situació i he vist com hi ha gent que no té ganes d'evolucionar ni d'obrir la seua mentalitat, eixa és la realitat".
- Jugadora Handbol Professional 1: "Necessitem molt de suport per part de les empreses que estan apostant per l'esport femení perquè més empreses agafen exemple, ja que donen molta importància a la visibilitat i crec que és el més necessari que se'ns reconega i se'ns done visibilitat".
- Jugadora Handbol Professional 2: "El que més ven són els mitjans de comunicació, aleshores quan més visibilitat tinguem en ells, més anem a vendre i més gent començarà a seguir-nos, la gent ho ha de veure a la televisió".
- Jugadora Handbol Professional 3: "Crec que ens han de tractar igual, i no parle sols de sous, sinó als mitjans de comunicació, donar la mateixa importància a l'esport femení que al masculí. Crec que amb això

com a base i sumant patrocinadors que ens donen suport, canviaria l'esport femení".

- Futbolista Professional: "Crec que deuríem lluitar per canviar la Llei de l'esport, perquè és una Llei que no permet la igualtat en el moment en què l'esport femení no és considerat com professional".
- Jugadora Bàsquet Amateur: "Probablement si la televisió parlara més sobre l'esport femení, seria un punt important. I també la tradició que hi ha als pobles d'anar a veure l'esport masculí, que no existeix al cas del femení, té molt poca assistència de públic en l'àmbit amateur".
- Futbolista Amateur: "Ho veig complicat perquè sol crear més interès l'esport masculí i en crear més interès és el que ven, no sé de quin manera es podria canviar però eixa es la diferència que veig jo".
- Jugadora Handbol Amateur: "Ofereix més varietat esportiva als pobles i no mirar si ets dona o no, competir, practicar l'esport que t'agrada i deixar de banda els altres aspectes".
- Triatleta Amateur: "Realment no he tingut dificultat però també vinc de la natació i aquest es un esport que està vist de manera diferent, la gent inscriu als fills o filles a natació com qualsevol extraescolar i està vist de forma diferent a la resta d'esports".
- Atletes Amateur: "Doncs una cosa molt important és l'embaràs, perquè és una limitació per a la dona, però clar, no ens poden llevar eixe dret perquè ens extingiríem".
- Ciclista Amateur: "El més important és el tema econòmic tant a sous com a patrocinis. A molts esports professionals les dones no poden dedicar-se únicament a l'esport aleshores crec que és el més important, sous i patrocinis".

En aquesta pregunta, les esportistes professionals, consideren tres pilars fonamentals per a arribar a la concepció igualitària, i eixos tres pilars són una correcta **visibilitat** sobretot als mitjans de comunicació, que com deien Leruite, Martos i Zabala (2015), la participació femenina als mitjans de comunicació és molt baixa i els clubs deurien aplegar un acord per a pujar eixa visibilitat i aconseguir un llenguatge més inclusiu. Un altre dels pilars és la **igualtat salarial** amb el gènere masculí, com deien Iglesia, Lozano i Manchado (2013), una de les dificultats de l'esport femení és les

diferències econòmiques respecte a l'esport masculí. I per últim **l'actualització de la Llei de l'esport**. Per altra banda, les esportistes amateurs, algunes d'elles consideren que s'ha d'aplegar a la igualtat en **sous i patrocinis** per a parlar de concepció igualitària, també parlen de la visibilitat als mitjans de comunicació, i en canvi, alguna d'elles considera molt complicat arribar a esta concepció igualitària.

Tot seguit, una altra de les preguntes fetes a totes les esportistes va ser **quina creien que era la influència de la maternitat a l'esport**, i aquestes van ser les seues respostes:

- **Atleta Professional:** "Abans les esportistes ens retiràvem prompte, actualment tot ha avançat i l'edat per a retirar-se és molt més avançada, aleshores la dona ha de decidir aquest fet. Jo vaig ser mare i en cap moment pensava en no tornar, però quan vaig tornar la realitat era que tenia un bebé que em necessitava i era tot molt diferent. Aleshores és complicat".
- **Ciclista Professional:** "Doncs a mi la maternitat m'ha servit de motivació, és un canvi hormonal molt gran i jo sabia del que era capaç, i volia saber si després d'açò continuaria sent capaç del mateix, aleshores a mi la maternitat m'ha ensenyat moltes coses positives i també doncs passes de pensar 24 h amb la bici, a haver de pensar en altres coses, aleshores psicològicament també crec que és una experiència molt positiva".
- **Jugadora Handbol Professional 1:** "Crec que encara és un tema tabú, hi ha persones que deixen la carrera esportiva per a ser mares, costa molt assimilar les dues coses juntes, i crec que és un tema del qual no es parla o es parla molt poc".
- **Jugadora Handbol Professional 2:** "És un concepte que ha d'aconseguir-se en molt països encara, perquè pocs accepten que pugues tenir un fill o filla. A Romania per exemple, si et quedes embarassada, directament et tiren del club, aleshores jo vull ser mare i no puc pel meu contracte. A França per exemple la maternitat és una opció perquè la jugadora rep ajuda en tot moment".
- **Jugadora Handbol Professional 3:** "Negativament sobretot a Espanya, perquè ser mare et trenca la carrera esportiva perquè eixe any no vals i no et renoven. A altres països sé que ho tenen ben cobert, entra en el contracte i ací a Espanya deuríem lluitar pel mateix".

- Futbolista Professional: "Crec que és un tema en el qual l'esportista ha de decidir quan vol ser-ho i senta que te suport per part del seu esport i estiga segura de prendre eixa decisió".
- Jugadora Bàsquet Amateur: "Molt complicada, has d'estar molt conscienciada per a saber quan i com fer-ho, és molt complicat".
- Futbolista Amateur: "En l'àmbit professional la influència és major que al nostre nivell, perquè és un any fora de la competició, aleshores clar, si viuen d'això, doncs s'ho pensen".
- Jugadora Handbol Amateur: "Al nostre nivell és saber que vas a ser mare i vas a estar fora de l'esport, però si tens ganes de continuar entrenant i sacrificar-te no ho veig complicat, es pot aconseguir".
- Triatleta Amateur: "No puc parlar per experiència pròpia, però puc dir que al triatló hi ha una companya que té un xiquet d'uns sis mesos i està competint i de la mateixa forma que abans".
- Atleta Amateur: "Doncs jo crec que el nivell de superació és molt major, crec que una dona embarassada o que ja ha tingut un fill o filla, té una major capacitat de superació i pot aconseguir coses que una dona que no ha passat el procés no pot aconseguir".
- Ciclista Amateur: "Marca un abans i un després en la carrera esportista d'una dona, és complicat perquè és un any parada i després tens eixa responsabilitat. Jo personalment conec un cas en l'àmbit professional d'una ciclista que va haver de deixar l'esport per a ser mare, i en l'àmbit amateur doncs igual, una esportista va ser mare i ja no ha tornat a eixir a entrenar. Aleshores no et puc confirmar al 100% però crec que sí, que afecta".

A aquestes respostes, s'observen **diferències entre les esportistes que han sigut mares i les que no ho han sigut**. A l'esport professional, les esportistes que han sigut mares ho veuen complicat i amb molt d'esforç però ho valoren de forma positiva, ja que per a elles així ha sigut i han aconseguir eixa superació. En canvi, les que no han sigut mares, ho veuen totalment complicat, com un tema tabú, i que trenca la carrera esportiva i amb molt poc de suport per a les que decideixen fer eixe pas. Pel que fa a l'esport amateur, consideren que la verdadera complicació està a l'esport professional

perquè viuen d'això i creuen que és molt **complicat compaginar-ho si formes part de l'alta competició**.

A continuació, una altra de les preguntes que es van formular a les esportistes era **quines eren les dificultats que tenia una dona en la pràctica esportiva i si s'havien trobat amb alguna d'elles**, i aquestes són les seues respectives respostes:

- Atletes Professional: "Doncs ara que ho veig des de fora ho veig molt més clar, quan estava competint trobava dificultats però les superava sense donar importància però com he dit abans, fins que la societat no avança no aconseguirem que aquests aspectes canvien. I si que he trobat dificultats com totes però jo he tingut la sort de tenir sempre el suport familiar en tot i el reconeixement del poble, i això és molt important".
- Ciclista Professional: "Jo com he comentat no he mirat ni m'he posat mai cap etiqueta, però a la meua disciplina està igual de mal per a uns que per a altres, en canvi, a la carretera és totalment diferent, i la dona està totalment desplaçada. I després el punt que ens deixa totalment fora de joc és la maternitat, comences a escoltar excuses que mai havies escoltat i no pot ser que en 2020 tinguem que escoltar eixos arguments i que la gent es quede tranquil·la, crec que es la part més cruel".
- Jugadora Handbol Professional 1: "Menys visibilitat és la barrera principal. Si mirem les medalles als últims JJOO, els èxits femenins i masculins estan molt igualats, i la majoria d'eixes dones no tenen els mateixos recursos econòmics que els homes. Al meu cas per exemple, quan jugue amb la selecció, anem a un gran campionat i els mitjans de comunicació tenen un poc d'interés, si guanyem l'endemà tots ens criden, però a la setmana obris un periòdic i no hi ha res de l'esport femení, aleshores eixa per a mi és la gran diferència".
- Jugadora Handbol Professional 2: "La principal dificultat és l'embaràs, i després el masclisme a algunes famílies que pensen que l'esport de contacte és sols per al gènere masculí, però per sort açò està canviant i cada volta hi ha menys casos. Jo personalment no he tingut cap dificultat, sempre he tingut el suport de la meua família, l'únic doncs el fet de voler ser mare i no poder".

- Jugadora Handbol Professional 3: "Moltíssimes, una dona esportista ha de lluitar molt i trencar moltíssimes barreres per a aconseguir ser valorada, i els números estan ahí, s'aconsegueixen els mateixos o millors resultats que els masculins, i no infravalore l'esport masculí, tot el contrari. Així i tot, aconseguixes èxits i la primera setmana apareixes en tots els llocs, la segona pot ser, però la tercera ningú et recorda. Aleshores crec que s'ha de lluitar molt per aplegar a tenir les mateixes condicions que el masculí".
- Futbolista Professional: "Principalment el masclisme, després ja recursos quant a horaris, personal qualificat, tot el que envolta a l'esportista, que va millorant però no totes les esportistes tenen accés. És cert que es va millorant, al futbol femení mes que a altres esports, però molts recursos vénen donats depenent de la importància que ets com a jugadora, si ets important tens cita abans per al metge que si ets menys important".
- Jugadora Bàsquet Amateur: "La mentalitat que ens hi han inculcat des de xicotets és que els xics han de jugar a futbol i les xiques han d'estar a la cuina o jugar amb nines. Aleshores ahí ja veiem el masclisme de la societat, si una xica menuda no té a qui veure, o té amigues o qualsevol altre motiu, no practica eixe esport que potser tant li agrada, jo vaig començar així jugant. I la dificultat més gran que he tingut a part d'això és que el meu grup de bàsquet es va desfer a causa de la maternitat i aleshores vaig haver de canviar de club i anar a un club on no coneixia a cap jugadora".
- Futbolista Amateur: "El principal problema és que hi ha molt poca varietat. I com a barrera, quan era menuda, a Benigànim no van deixar federar-me simplement pel fet de ser xica, i al cap d'uns anys quan ja ens deixaven federar perquè hi havia equip femení i teníem eixa edat, es va desfer l'equip i no ho vam aconseguir".
- Jugadora Handbol Amateur: "Jo mai he trobat cap dificultat perquè sempre m'ha donat igual, jo he estat competint amb xics i no m'ha importat, sempre he tingut el suport de la meua família i no he mirat eixes coses".
- Triatleta Amateur: "És veritat que al meu esport mai he tingut cap tipus de barrera o dificultat però el que veig és una gran desinformació a l'hora de preparar els entrenaments, les dones som molt diferents dels homes i contínuament tenim els mateixos entrenaments. A mi em

passa contínuament, he de realitzar els mateixos entrenaments que realitza un home del meu club en quan som totalment diferents".

- Atleta Amateur: "Llevat de l'embaràs no veig altra gran dificultat. A moltes curses els premis estan molt desigualats i això és important però al meu nivell, com no és el meu objectiu principal, no és una cosa que em preocupe, però a nivell més professional sí que ho veig com una dificultat".
- Ciclista Amateur: "Mai he tingut cap mena de dificultat al meu esport ni cap mena de barrera, però sí que crec que les dones som diferents dels homes, ningú és inferior a ningú però crec que som diferents".

Podem observar per les respostes de les esportistes, que les professionals opinen que les majors dificultats que troben són el **masclisme** de la societat, que encara que s'ha millorat molt, continua present, i la **visibilitat**. Aquests són els dos pilars fonamentals de les dificultats de les dones per a la pràctica esportiva, a més de les **diferències econòmiques** i les complicacions que té la **maternitat**. Aquestes quatre dificultats, s'han vist anteriorment al marc teòric, García (2001), deia que la maternitat era un punt important i complicat per a la dona esportista, Leruite, Martos i Zabala (2015), troben com a dificultats per a les dones tant la diferència salarial entre sexes com la poca visibilitat del gènere masculí als mitjans de comunicació. Per últim, Iglesia, Lozano i Manchado (2013), creuen que l'esport a dia d'avui continua estant molt masculinitzat a pesar dels èxits aconseguits pel gènere masculí en els últims anys. Pel que fa a les esportistes amateurs, les problemàtiques que s'observen són distintes, ja que no parlen de la visibilitat, i el seu principal problema és la **poca varietat esportiva** que s'ofereix als pobles i en algun cas també es parla de la desinformació als entrenaments, és a dir, les dones són diferents i no han de realitzar els mateixos entrenaments que el gènere masculí.

La següent pregunta, anava relacionada amb les ajudes, en l'àmbit amateur es preguntava **si devien rebre algun tipus d'ajuda les esportistes que siguen mares, i en l'àmbit professional, si existeix eixe tipus d'ajuda:**

- Jugadora Bàsquet Amateur: "No ho veig necessari, ho veig discriminatori perquè es rep una ajuda quan la necessites i crec que no la necessitem, sóc amateur i ho faig perquè vull, no és la meua feina".
- Futbolista Amateur: "No, és un esport que practiquem perquè ens agrada, no és la nostra feina, en l'àmbit professional ho veig molt diferent".

- Jugadora Handbol Amateur: "No necessitem ajuda, ens agrada practicar esport i ho fem simplement per afició".
- Triatleta Amateur: "Pense que depenent el nivell de complicitat de l'esportista, si una esportista es compromet a fer X competicions a l'any per l'ajuda doncs si, però una ajuda sense res a canvi crec que no és necessària".
- Atleta Amateur: "Crec que al meu nivell no és necessari perquè no tinc cap mena de benefici però en el nivell que sense ser mare tingues beneficis econòmics, crec que quan sigues mare has de tenir ajuda".
- Ciclista Amateur: "Si que ho implantaria perquè ajudaria al fet que les esportistes facen eixe pas, però al meu nivell, en l'àmbit aficionat, no ho veig necessari".
- Atleta Professional: "Si, existeix una ajuda, jo no la vaig tenir però que crec que farà uns 5 anys van traure una ajuda".
- Ciclista Professional: "En cada Comunitat Autònoma hi ha condicions diferents però ací al País Basc, per exemple, ens renovaven automàticament la beca, i després a nivell govern hi ha ajudes que et paguen un percentatge de la guarderia, però clar, no són el tipus d'ajudes que volem ni necessitem, perquè jo necessitava mes algú que cuidara al meu fill quan jo estava practicant esport, nosaltres viatgem molt és complicat i en eixe sentit si que no hi ha cap classe d'ajuda".
- Jugadora Handbol Professional 1: "Crec que no, però a l'handbol hi ha molt pocs casos de dones embarassades, aleshores jo diria que no".
- Jugadora Handbol Professional 2: "A França, quan una jugadora es queda embarassada el club la dona de baixa per a poder fitxar a altra jugadora, però continua cobrant el seu sou i la seguretat social per part del Govern, aleshores allí és molt diferent, a altres països que jo conega crec que no existeix cap tipus d'ajuda".
- Jugadora Handbol Professional 3: "Crec que no, no ho puc assegurar però a Espanya crec que no".
- Futbolista Professional: "Al futbol en concret, amb el Conveni sí que s'ha estipulat una protecció a l'embaràs, com per exemple que la jugadora

decideix si renova o no el seu contracte per un any més, a més d'una ajuda econòmica".

En aquesta pregunta, hi ha una diferència, ja que **a l'esport amateur**, la majoria d'elles **consideren que al seu nivell no és necessària cap classe d'ajuda**, ja que no es dediquen 100% a l'esport, però sí que ho veuen necessari a l'esport professional. Per altra banda, a les **esportistes professionals**, com s'ha vist al punt 3.6 de les ajudes, el Consell Superior d'Esports té unes ajudes aprovades, però hi ha diverses d'elles que no saben si existeixen ajudes per a les esportistes que decideixen ser mares, hi ha una certa **desinformació**. Sols les dues que han sigut mares ho coneixen i en el cas de la futbolista coneix l'ajuda perquè s'ha signat al nou Conveni.

La següent pregunta anava encaminada per a les esportistes que no han sigut mares, tant en l'àmbit professional com amateur, per a saber, **si han escollit o s'han plantejat en algun moment el fet de ser mares o de continuar amb la seua carrera esportiva**:

- Jugadora Handbol Professional 1: "Si, m'ho he plantejat, m'agradaria ser mare però és complicat trobar el moment, és una pausa en la carrera esportiva i vivim d'això, i tenim la por que no sabem com ens anem a recuperar després. No tenim clàusules antiembaràs, però els nostres contractes són anuals, aleshores potser no renoves al club, tenim totes eixes pors".
- Jugadora Handbol Professional 2: "Si, quan siga mare deixaré l'handbol no tornaré a la pràctica esportiva, però crec que és possible tornar, encara que jo no ho faria per l'edat".
- Jugadora Handbol Professional 3: "A dia de hui no m'ho he plantejat, però en un futur si m'ho plantege suppose que ja no estaré lligada a l'esport, és trist, però crec que actualment en Espanya no es pot compaginar ser mare i ser esportista d'alt nivell".
- Futbolista Professional: "Jo concretament no però sí que he compartit vestidor amb mares i sé les dificultats que implica, però al meu cas no".
- Triatleta Amateur: "No, ho veig compatible i crec que no seria necessari escollir una de les dues".
- Atleta Amateur: "No, l'únic important és plantejar el moment per a ser-ho, però igual que els entrenaments vénen condicionats per la càrrega de

treball, la maternitat igual, durant el procés entrenaria menys però no deixaria l'esport".

- Ciclista Amateur: "Sí, i no veig el moment de deixar de banda l'esport per la maternitat, però bé, tinc clar que no deixaré de practicar esport quan tinga que passar per eixe procés".

En aquesta pregunta, s'observa una **gran diferència en les esportistes professionals i les amateurs**. Les tres esportistes amateurs veuen totalment compatible el procés de maternitat i encara que saben que existeix un procés en el qual no es practicaria esport o es practicaria de forma diferent, creuen que és compatible i que es pot realitzar sense problema. En canvi, les quatre esportistes professionals ho veuen de forma distinta, les tres jugadores d'handbol no ho veuen compatible, tenen por sobretot a no renovar els seus contractes perquè són anuals, i a la recuperació. En el cas de la futbolista, no ha aplegat a plantejar-se el fet, però coneix casos i sap de les dificultats que comporta.

Una altra pregunta, feta per a les esportistes que sí que han sigut mares, era saber **quina és l'ajuda que van rebre per part del club** (o patrocinadors en el cas de les professionals) **al que pertanyien en el moment de l'embaràs**:

- Atleta Professional: "M'ho van pagar tot, jo vaig posar una sèrie de condicions, vaig agafar baixa per maternitat i no vaig tenir cap problema".
- Ciclista Professional: "El fet de tornar no va partir de mi, va ser gràcies a un projecte de la Diputació de Guipúscoa, i per part del club vaig tenir facilitats, el xiquet va viatjar amb mi en tot moment i algun familiar també, ja que quan jo competia el xiquet es quedava amb ell, he tingut totes les facilitats, i després doncs moltes històries amb el País, que hi ha denúncies per la discriminació rebuda, però bé, fins eixe moment tot va ser correcte. Però ja et dic que tornar no va ser per part meua sinó per part d'un altre projecte".
- Jugadora Bàsquet Amateur: "Jo ho vaig programar, i sols crec que vaig estar un partit sense jugar i després vaig parar d'entrenar i de competir".
- Futbolista Amateur: "No vaig tenir cap tipus d'ajuda"
- Jugadora Handbol Amateur: "En el moment del meu embaràs no competia".

Ací també s'observa una **gran diferència entre professionals i amateurs**. En el cas de les dues esportistes **professionals**, van tenir **facilitats econòmiques** per part dels

clubs i facilitats als viatges. En el cas de les **amateurs**, cap de les tres va tenir **ningun tipus d'ajuda**, una d'elles no estava federada en cap club en eixe moment, i les altres dos van deixar de participar durant el procés fins que es van recuperar.

Tot seguit, es va preguntar a les esportistes que han sigut mares **si creien que el seu nivell ha sigut el mateix després de l'embaràs**:

- Atletes Professional: "Mai he decidit no tornar, sempre he pensat en tenir a la xiqueta i tornar, mai vaig pensar que no tornaria a la competició ni a la gran competició".
- Ciclista Professional: "Doncs jo vaig ser mare en 39 anys, pensant en què tornar seria molt complicat, però en veure la iniciativa i les ganes que es tenia per canviar vaig decidir tornar, i clar, les esportistes som addictes als reptes, i sí, amb tots els canvis que ha sofrit el cos durant el procés vaig tornar genial".
- Jugadora Bàsquet Amateur: "Note més el canvi per l'edat que per la maternitat. No vaig notar cap diferència".
- Futbolista Amateur: "És complicat perquè crec que entren molts factors com la preparació física, però jo puc afirmar que ara, després de ser mare de dos xiquets, estic millor que anys enrere. També ha coincidit que he tingut molt bona preparació física i una molt bona pretemporada però jo note que estic millor que abans".
- Jugadora Handbol Amateur: "Superat, per suposat, jo actualment a part de l'handbol tinc una entrenadora personal, faig atletisme, gimnàs... Així que ara per ara podria dir que estic millor físicament que anys enrere".

En aquesta pregunta s'observa que totes **les esportistes estan d'acord amb el mateix**, el seu **nivell després del procés d'embaràs és el mateix o superat**, i encara que algunes esportistes creguen que tenen a veure altres factors, la resposta comuna entre totes elles és eixa, han superat o igualat el seu nivell anterior.

Després, i també a les mares se'ls preguntava **quin va ser el procés d'entrenament que van seguir durant el seu procés d'embaràs**, si és que van entrenar:

- Atletes Professional: "Sí, durant tot el procés vaig realitzar un entrenament per a estar el millor possible quan passara tot".

- Ciclista Professional: "Si però és diferent, et deixes portar per sensacions, al principi continuava eixint en bici però per carreteres amb poc de trànsit perquè ja era conscient del que jo tenia dins i els canvis del meu cos. Després vaig començar amb bici a casa i practicava altres esports com natació o senderisme. El dia del part vaig estar a la piscina amb la natació. I quant al postpart, al cap de 10 dies tenia el mateix pes que abans, evidentment amb nivell més alt de grassa però vaig tenir una recuperació espectacular".
- Jugadora Bàsquet Amateur: "Ho vaig deixar per complet, vaig estar un any parada i al següent any vaig tornar".
- Futbolista Amateur: "No, no feia absolutament res".
- Jugadora Handbol Amateur: "No estava federada en cap club i no vaig estar entrenant durant el procés".

En aquesta pregunta, i igual que s'ha observat a preguntes anteriors, existeix una **gran diferència entre professionals i amateurs. Les dues esportistes professionals van estar realitzant entrenament** durant tot el procés, i com contava la ciclista, incloent el mateix dia del part. **Les amateurs, al contrari, cap de les tres esportistes va realitzar entrenament**, no feien cap tipus d'exercici físic durant el seu procés d'embaràs. Segons Jiménez (2008), realitzar exercici físic durant l'embaràs es totalment beneficiós per a la dona sempre i quan es prenguen les mesures oportunes i estiga acompanyada de personal qualificat.

A continuació, es va preguntar a les esportistes que no han sigut mares i són professionals, **si creien que el fet de la maternitat afectaria la seua relació amb els patrocinadors o el club:**

- Jugadora Handbol Professional 1: "Crec que sí que canviaria, és una de les pors que tenim, està evolucionant favorablement però continuem amb eixa por de que passaria".
- Jugadora Handbol Professional 2: "Ací a Romania sí perquè incompliria el contracte i deixaria el club. Si no tens eixa clàusula pots tenir problemes amb el club sí, però ací ho tenim al contracte".
- Jugadora Handbol Professional 3: "Amb el club crec que no, perquè porte molts anys, conec el seu funcionament i no hi hauria cap problema però amb els patrocinadors, doncs no vals eixe any i t'aparten i ja està".

- Futbolista Professional: "La idea és que no passe això, s'han donat casos que han perdut patrocinadors i això no ha de passar, és molt discriminatori que et lleven patrocini o tenir problemes amb el club".

En aquesta pregunta es pot observar com **la majoria d'elles és una por que tenen**. Una de les jugadores d'handbol afirma que confia en el seu club i creu que no passaria però no pot dir el mateix dels patrocinadors. La por més gran que tenen és la firma dels contractes anuals i al haver d'estar aproximadament un any fora de la competició, que no obtinguen renovació. En el cas de la jugadora d'handbol professional 2, estaria incomplint el seu contracte, ja que ho té com a clàusula. I per últim, la futbolista diu que la idea i pel que s'ha de lluitar és perquè no passen eixes coses i la relació en els clubs i patrocinadors puga ser la mateixa.

Per a finalitzar, i sols a les professionals, l'última pregunta a analitzar és **si existeixen clàusules als seus contractes que afecten les dones o a l'embaràs en concret, o si coneixen casos que sí que afecte:**

- Atleta Professional: "Clàusules com a tal no, però les remuneracions econòmiques són molt diferents entre homes i dones, aleshores ells tenen seguretat social, i en canvi les dones sols tenen hores, no ens tracten com professionals, i no sols al meu esport, el meu és dels més igualitaris, però crec que recordar que a algun contracte es va dir que si et quedaves embarassada et tiraven i això és il·legal perquè és la teua feina".
- Ciclista Professional: "No hi ha però partint de què la Llei de l'esport sols considera professionals als futbolistes i als jugadors de bàsquet si no m'equivoque, doncs si no es canvia poc més cal parlar. A la meua disciplina per exemple està igual de mal per als dos gèneres però sí que conec gent que m'han contat que tenien clàusules anti embaràs i jo segurament en eixe moment m'ho hagueren oferit i no ho haguera firmat, encara que siga una cosa que m'apassione, no entenc com es poden llevar eixos drets. Hui en dia crec que es té un poc de cura en aquests aspectes i jo espere poder posar-li fi".
- Jugadora Handbol Professional 1: "Fa uns anys si que hi havia molta polèmica quant a les clàusules d'embaràs, hi havia alguns casos però actualment crec que no, jo personalment no m'he trobat en aquest tipus

de clàusules, si amb diferències amb el gènere masculí però no d'aquest tipus".

- Jugadora Handbol Professional 2: "Depenent del país. Ací a Romania tenim la clàusula de l'embaràs, és una realitat. Després no conec els contractes masculins però crec que els números són molt diferents. A Espanya i França per exemple s'intenta valorar d'igual forma als dos sexes".
- Jugadora Handbol Professional 3: "Si, el fet que quedar-te embarassada i que et lleven del mig doncs no ho veig just, els homes no tenen aquest tipus de problemes. Jo no m'he trobat amb cap clàusula d'aquest tipus, però simplement crec que al contracte hauria de posar que si et quedes embarassada el club et cobreix, som dones, és natural formar família i crec que deuriem estar totalment cobertes com a qualsevol altre treball".
- Futbolista Professional: "Sí que hi han hagut clàusules en alguns contractes, per exemple, que no eren considerades futbolistes sinó administratives o qualsevol altre càrrec al club, però afortunadament aquestes coses ja no passen".

En aquestes respostes s'observa que **actualment no existeixen clàusules com a tal als contractes de les esportistes a Espanya, però anteriorment han existit** i es coneixen casos, tant de clàusules d'embaràs com contractes en els que les esportistes no figuraven com a esportistes. En altres països és diferent, ja que encara continuen presents aquest tipus de clàusules. Les diferències principals que troben les esportistes són les diferències salarials, la no professionalització de l'antiga Llei de l'esport, i concretament, la Jugadora d'Handbol Professional 3, explica que creu que els contractes devien contemplar la maternitat, però de forma positiva, i que elles es senten protegides, això és un fet que ajudaria a moltes esportistes a fer eixe pas.

7 CONCLUSIONS

En aquest apartat es presentaran les conclusions del treball realitzat, relacionades amb els objectius del present Treball de Fi de Grau:

Pel que fa a les dificultats que troben les dones a l'hora de la pràctica esportiva, i relacionat amb l'objectiu 1, podem observar que no hi ha una diferència significativa entre l'esport professional o amateur. Encara que algunes de les prioritats són diferents, hi ha altres en les que coincideixen els dos àmbits com són per exemple el masclisme en la societat o la diferència econòmica respecte als dos sexes. Pel que fa a les esportistes professionals, troben que les majors barreres o dificultats, a part de les nomenades, són la poca visibilitat als mitjans de comunicació i la gran diferència existent entre sexes en aquest àmbit, i també de la diferència de patrocinis encara que aquests dos conceptes anirien lligats, ja que amb una major visibilitat hi hauria un increment dels patrocinis. En quan a l'àmbit amateur, la principal barrera o dificultat és la poca varietat esportiva a causa de les poques esportistes que competeixen en les poblacions, i açò augmentaria si es fomentara més la pràctica esportiva femenina, fos més visible, i els joves i les joves es veieren reflectides amb esportistes d'elit femenines.

Pel que fa a la influència de la maternitat, referent a l'objectiu 2, sí que s'observa una diferència significativa entre els dos àmbits, ja que les dificultats que es troben són molt diferents. En l'àmbit amateur no s'observen quasi dificultats, ja que simplement és trobar el moment oportú, i les úniques pors que han comentat algunes esportistes són el haver d'apartar-se de l'esport. En canvi a l'esport professional les pors són majors. Al dedicar la seua vida exclusivament a l'esport, tenen por a perdre la seua forma física habitual, i en molts casos tenen por a no ser renovades als clubs. Partint que necessiten el seu estat físic per a competir, creuen que poden no renovar pels seus clubs al haver d'estar un any amb un nivell físic inferior a l'habitual, aquesta és la principal por de les esportistes, afegida al poc suport que reben les que sí que facen eixe pas. Espanya és un país avançat en comparació a altres països, ja que per exemple, com comentava una esportista, a Romania existeixen clàusules als contractes, si la jugadora es queda embarassada directament és cessada per part del club, aleshores les esportistes no poder ser mares. I encara que Espanya està més avançat que altres països, tampoc es pot parlar que siga dels més avançats, ja que com comentava una altra esportista, no

existeixen clàusules en les que es parle de la maternitat als contractes i perjudique, però tampoc hi han contractes que afavorisquen aquest fet, com per exemple posant que si l'esportista es queda embarassada, renova el seu contracte automàticament, i així senta que té suport i es decidisca a fer eixe pas, com sí que passarà a partir d'ara al futbol, perquè com s'ha vist al marc teòric, s'ha firmat un Conveni, en el que com explica la futbolista professional, tracta el tema de la maternitat, si una jugadora decideix ser mare, té la capacitat de decidir si vol o no renovar el seu contracte amb el club, i també rep una ajuda econòmica.

Pel que fa a la tornada a la pràctica esportiva, referent a l'objectiu 3, després del procés de maternitat no s'observa cap diferència significativa entre l'àmbit professional i l'àmbit amateur. De les sis esportistes professionals entrevistades, dues d'elles van ser mares durant la seua carrera esportiva i després del procés de maternitat van aconseguir èxits i el seu estat físic va arribar a ser el mateix que abans de passar pel procés de maternitat. Elles valoren el procés de forma molt positiva, ja que creuen que han aconseguit els seus somnis i que les esportistes haurien de passar per ahí per saber el que es sent. Pel que fa a les esportistes amateurs, de les sis entrevistades, tres d'elles han sigut mares i han pogut tornar a la pràctica esportiva, algunes inclús amb un estat de forma millor al que tenien abans. L'única diferència significativa entre els dos àmbits ha sigut l'entrenament durant el procés, mentre les professionals continuaven el seu entrenament per a intentar no perdre l'estat de forma, les esportistes amateurs no van entrenar, van deixar els seus respectius clubs, van ser persones sedentàries i quan es van veure recuperades van tornar a la pràctica esportiva amb els seus clubs. Probablement la tornada a la pràctica esportiva professional siga mes dura, ja que el nivell és mes exigent i les esportistes utilitzen el seu cos com a ferramenta de treball, aleshores es necessita un correcte entrenament durant el procés per a tornar amb bones condicions, però en cap dels dos àmbits es troben dificultats per a la tornada a la pràctica esportiva.

Com a conclusió final, es pot dir que la maternitat influeix de forma positiva en alguns aspectes i de forma negativa en altres, encara que, actualment, predomina l'aspecte negatiu per davant del positiu i amb la millora d'allò que s'ha mencionat anteriorment com la visibilitat, el suport i la protecció de l'esportista, els aspectes positius podrien arribar a superar als negatius en un futur pròxim.

7.1 REFLEXIÓ PERSONAL

Pel que fa a la meua opinió personal, i respecte a l'objectiu 1 sobre les dificultats que troben les dones a l'esport, estic totalment d'acord amb la majoria d'esportistes. Actualment, encara que la societat ha avançat molt i la dona té un paper molt important a l'esport, encara queda molt per fer i existeixen moltíssimes barreres que no són visibles i a simple vista no pareixen dificultoses però totes eixes barreres sumades formen una gran dificultat per a la dona al món de l'esport. Pense que als mitjans de comunicació hi ha una gran desinformació de l'esport masculí, sols hi apareixen quan es guanya algun títol per al país, com és el cas de l'handbol i com comentaven les entrevistades, els primers dies o la primera setmana apareixes a molts llocs però després ningú et crida i ningú et recorda, i crec que totes aquestes problemàtiques de visibilitat, de diferència salarial i inclús la problemàtica de la maternitat, la societat ens ho ha inculcat sempre i ho tenim interioritzat i no pensen que siga un problema i moltes voltes sense cap mala intenció masculinitzem l'esport. Aleshores estic totalment d'acord que, encara que a molts esports, s'està aplegant a una igualtat, a la majoria encara queda molt de treball per fer, i eixa és una de les principals dificultats que té la dona al món de l'esport, tant a l'esport amateur com a l'esport professional.

Respecte a l'objectiu 2, la influència de la maternitat la considere negativa. A molts països es podria considerar molt negativa com pot ser el cas de Romania que contava una esportista a la seua entrevista, on si decideixes passar pel procés automàticament es rescindit el teu contracte. A Espanya no passen aquestes coses però continua havent-hi por per part de les esportistes a passar pel procés. És un procés dur en el qual has d'estar molt de temps sense competir i això provoca que a l'esport professional que les esportistes viuen del seu propi cos no vulguen apartar-se durant eixe temps, però aquesta no és la principal por, la principal por pense que és la poca protecció. Com bé deia una jugadora d'handbol, si als contractes apareguera, com s'ha firmat al conveni col·lectiu del futbol, que si una esportista es queda embarassada renova automàticament un any el seu contracte o com a mínim ella decideix, moltes més esportistes serien mares i passarien per eixe procés. En canvi a l'esport amateur, ja que no tenen contracte crec que els problemes són altres. Les esportistes amateurs no veuen dificultat, quan elles creuen s'aparten de l'esport i tenen un fill/a,

però crec que els clubs ho devien controlar, és a dir, portar un entrenament a eixa esportista, no sols pel benefici del club sinó pel benefici de la pròpia esportista, i no deixar que les esportistes deixin al 100% l'esport com hem observat a les entrevistades.

Per últim, referent a l'objectiu 3 del treball, pense que és totalment possible tornar a la pràctica esportiva tant en l'esport amateur com en l'esport professional i aconseguir tenir el mateix nivell esportiu. El cos sofreix canvis, però crec que es poden adaptar i tornar al nivell habitual o inclús superar-lo com hem vist en alguns casos. Al cas de l'alta competició sí que opine que no seria possible arribar a tan alt nivell sense un bon programa d'entrenament, però amb entrenaments amb personal qualificat tot és possible i no devia haver cap mena de problema.

En definitiva, crec que avui dia la influència de l'embaràs es negativa, ja que la majoria de les esportistes no s'atreveixen a fer eixe pas per por al que puga passar i si s'aconseguirà arribar al nivell d'altres països en aquest aspecte, crec que la maternitat seria una opció seriosa per a la majoria d'esportistes.

7.2 LIMITACIONS I FUTURES INVESTIGACIONS

En aquest apartat s'explicaran tant les limitacions del present Treball de Fi de Grau com les futures investigacions que es puguin realitzar sobre aquesta temàtica.

Pel que fa a les limitacions, podem dir que la majoria d'elles han sigut en la recerca d'esportistes professionals, ja que algunes d'elles no responien als missatges o inclús com s'ha comentat abans a la metodologia, algunes esportistes tenien un filtre de premsa pel qual havien de passar totes les preguntes i les respectives respostes, i això ha obligat a haver de buscar altres opcions, repetir esportistes d'un mateix esport o buscar esportistes retirades recentment. Quant a la recerca d'informació també ha sigut una limitació, no per la informació sobre els processos mencionats, ja que sobre els processos d'embaràs i els beneficis de l'activitat física en embarassades hi ha molta informació, però concretament de l'embaràs en les esportistes i en l'alta competició hi ha poc estudiat i això ha sigut una de les principals limitacions. Açò també ha afectat la metodologia, ja que com que no hi havia tanta varietat d'estudis sobre aquesta temàtica, no hi havia una metodologia en cap estudi que es poguera traslladar per al present treball i es va decidir realitzar l'anàlisi de la manera que s'ha realitzat.

Com a futures investigacions que es podrien fer relacionades amb el present Treball podem trobar una gran varietat. Per exemple realitzar el mateix estudi però amb una mostra major perquè els resultats puguin ser més exactes, o separar els esports, és a dir, estudiar sols l'esport professional o d'alta competició o en canvi, centrar-se en l'esport amateur.

Altres estudis que serien interessants podrien ser centrant els resultats depenent del tipus de part i el tipus de recuperació, és a dir, separar als grups d'anàlisi per tipus de part per veure quina és la recuperació o de quina manera es torna a la pràctica esportiva amb major facilitat. Tots aquests processos es podrien centrar com s'ha dit abans en esport d'alt nivell o en esport amateur, però també es podria tancar el cercle a un únic esport.

Per últim, centrant els estudis en la recuperació de les esportistes, es podria fer una prescripció d'un programa d'activitat física per a les esportistes durant el seu procés d'embaràs, diferenciant l'esport amateur de l'alta competició, ja que el nivell d'exigència és major.

8 REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- Aguilar, M., Rodríguez, R., García, J., Sánchez, A., Baena, P., y López, G. (2016). Influencia del programa SWEP (Study Water Exercise Pregnant) en los resultados perinatales: protocolo de estudio. *Nutr Hosp* , 162-76.
- Amorós, C. (1987). Espacio de los iguales, espacio de las idénticas. Notas sobre el poder y principio de individuación. *Arbor* , 113-127.
- Artal, R. (1992). Exercise and pregnancy . *Clin Sports Medicine* , 363-77.
- Artal, R. (1995). *Ejercicio y embarazo*. Barcelona: Ediciones Médici.
- Bacchi, M., Cordero, Y., Peláez, M., López, C., y Barakat, R. (2011). Efecto sobre la frecuencia cardíaca del ejercicio en tierra/agua en embarazadas en el tercer trimestre de gestación: un estudio comparativo. *Calidad de Vida UFLO* , 59-67.
- Barakat, R. (2006). *El ejercicio físico durante el embarazo*. Madrid: Pearson Alhambra.
- Barakat, R., y Stirling, J. (2008). Influencia del ejercicio físico aeróbico durante el embarazo en los niveles de hemoglobina y de hierro maternos. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte* , IV, 14-28.
- Barakat, R., Alonso, G., Rojo, J., y Rodríguez, M. (Marzo de 2009). El ejercicio físico durante el embarazo, ¿un riesgo para el recién nacido. *Apunts* , 32-37.
- Bissell, T., & Duke, M. (2007). Bump, set, spike: An analysis of commentary and camera angles of women's beach volleyball during the 2004 summer olympics. *Journal of Promotion Management* , 35-53.
- Boletín Oficial del Estado (2019). *Extracto de la resolución de 24 de junio de 2019 de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes por la que se convocan subvenciones en el año 2019 ayudas para la protección social de los deportistas de alto nivel y el apoyo a los deportistas españoles que participen en competiciones internacionales*. N°157
- Bombí, I. (2016). *canalSALUD*. Obtenido de www.salud.mapfre.es: (<https://www.salud.mapfre.es/salud-familiar/mujer/el-parto/puerperio-inmediato/>)
- Bombí, I. (2019). *canalSALUD*. Obtenido de <https://www.salud.mapfre.es/>: (<https://www.salud.mapfre.es/salud-familiar/mujer/el-parto/definicion-de-parto/>)
- Borreguero, M. (2012). La actividad física durante el embarazo y su influencia en el proceso de parto y en la recuperación posparto . *Reduca* , 1-42.

- Burgos, I. (2001). Sexo, trabajo y deporte. *Ágora para la EF y el Deporte* , 97-102.
- Caleya, M. (2020). *Los puntos claves del convenio colectivo del fútbol femenino*. Obtenido de rtve.es: <https://www.rtve.es/deportes/20200219/puntos-claves-del-convenio-colectivo-del-futbol-femenino/2002608.shtml>
- Camps, V. (1996). *El siglo de las mujeres*. Madrid: Ediciones Cátedra.
- Clapp, J., López, B., & Harcar-Sevcik, R. (1999). Neurobiology of infant born to women who exercise regularly throughout pregnancy. *Am J Obstet Gynecol* , 91-4.
- CSD. (2012). *Consejo Superior de Deportes*. Obtenido de www.csd.gob.es
- CSD. (2020). *Consejo Superior de Deportes*. Obtenido de sede.csd.gob.es: <https://sede.csd.gob.es/oficinavirtual/FichaTramite.aspx?idProcedimiento=94& botonSeleccionado=0>
- Del Castillo, M. (2008). Actividades acuáticas para gestantes: El espacio acuático como recurso metodológico. *UNIVEFD* , 19-26.
- Del Castillo, Ó. (2012). La equidad del género en la Educación Física: influencia de los medios de comunicación. *Aula Abierta* , 63-72.
- Fernández, A., Guirado, L., y Remiro, N. (2006). La lumbalgia en la mujer embarazada. *Efisioterapia* .
- García, M. (2001). El siglo XX. La revolución deportiva de las mujeres. *Apunts* , 63-68.
- González, R., Sobreviela, M., Torrijo, C., & Fabre, E. (2001). Nutrición materna durante el embarazo. *Revista Oficial de la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia* .
- Iglesia, M., Lozano, I., y Manchado, C. (21 de Junio de 2013). Deporte e igualdad. Las voces de las deportistas de élite. *Feminismo/s* , 71-90.
- Jiménez, F. (2008). Obtenido de [aipapreparacionparto](http://aipapreparacionparto.com): <http://aipapreparacionparto.com/wp-content/uploads/2012/10/Efectos-del-embarazo-en-deportistas-de-%C3%A9lite.pdf>
- Larsen, F., Wilken-Jensen, C., Hansen, A., Jensen, D., Johansen, S., & Minck, H. (2000). Pregnancy associated pelvic pain.
- Leruite, M., Martos, P., y Zabala, M. (2015). Análisis del deporte femenino español de competición desde la perspectiva de protagonistas clave. *Retos* , 3-8.
- López, J., y Fernández, A. (2006). *Fisiología del Ejercicio* (Vol. 3). Madrid: Panamericana.

- López, J., y López, L. (2006). *Fisiología Clínica del ejercicio*. Madrid: Panamericana.
- López, P. (2011). *Deporte y Mujeres en los medios de comunicación. Recomendaciones y sugerencias*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- Mata, F., Chulvi, I., Roig, J., Heredia, J., Isidro, F., Benitez, J., y otros. (2010). Prescripción del ejercicio físico durante el embarazo. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte* , 3, 68-79.
- Meweet, P. (2003). Conspiring to run: women, their bodies and athletics training. *International Review for the Sociology of Sport* , 331-349.
- Milan, L., Ilabaca, A., & Rojas, J. (2007). Dolor lumbar relacionado al embarazo. *Chil Obstet Ginecol* .
- Miranda, M., & Navío, C. (2013). Beneficios del ejercicio físico para la mujer embarazada. *Journal of Sport and Health Research* , 229-232.
- Mottola, M. (1996). The use of animal models in exercises and pregnancy research. *Semin perinatol* , 22-231.
- Noguera, J. «*Mujer y Educación Física*». (T. I. Balnch, Ed.) Valencia.
- OMS. (s.f.). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/topics/pregnancy/es/>
- Pardo, D. (2015). Los 6 tipos de entrevista, ¿cuál es la mas efectiva? *Talent Clue*.
- Pardo, V. (2004). Physical activitys and sports for nine moths. *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y el deporte* .
- Pocock, G. (2005). *Fisiología humana. La base de la medicina*. Barcelona: MASSON.
- Privarnik, J. (1993). Effects of maternal aerobic fitness on cardiorespiratory responses to exercise . *Medicine and Science in Sports and Exercise* , 993-998.
- Rodríguez, M. (2003). Embarazo, parto y puerperio (Tres momentos del imaginario femenino). *Norte de Salud Mental* , 55-61.
- Rovati, L. (2007). Obtenido de bebesymas.com: (<https://www.bebesymas.com/postparto/el-puerperio-no-dura-cuarenta-dias-sino-un-ano>)
- Shepard, R. (2000). Exercise and training in women. *Can J Appl Physiol* , 19-54.
- Turgut, F., Cetinsahinahin, M., Turgut, M., & Bolukbasi, O. (2001). The management of carpal tunel syndrome in pregnancy. *J Clin Neurosci* , 332-4.
- Valls, M. (2019). El Gobierno lleva la igualdad al deporte: el 40% de directivos deberán ser mujeres. *Lainformación*.

- Vázquez, I. (2005). *Tipos de estudio y métodos de investigación*. Obtenido de <https://www.gestiopolis.com/tipos-estudio-métodos-investigación/>
- Zahareiva, E. (1972). Effects of pregnancy and child-birth . *JAMA* , 992-995.

9 ANNEXOS

9.1 ANNEX 1. ENTREVISTA ESPORTISTES PROFESSIONALS

PREGUNTES INTRODUCTÒRIES

- A quina edat vas començar a practicar esport?
- Quin esport practiques o has practicat professionalment?
- Has practicat altres esports?
- Quants anys portes competint com a esportista professional?
- Com veus la situació de la dona a l'esport?
- Què creus que hauria de passar per arribar a una concepció igualitària en l'esport?
- Quina creus que es la influència de la maternitat en l'esport?
- Ets professional en sentit estricte? Els teus guanys com a esportista et permeten viure de l'esport?
- Quines expectatives de futur tens una vegada deixes l'esport?

PREGUNTES GENERALS A TOTES LES ESPORTISTES

- Quines dificultats troba una dona, pel fet de ser-ho, a l'esport professional?
- T'has trobat amb alguna d'aquestes dificultats?
- Hi ha clàusules als contractes que diferencien entre homes i dones i dificulten la professionalització de l'esport femení? Coneixes casos?
- Alguna d'aquestes clàusules té relació directa o indirecta amb la maternitat?
- En algun moment de la teua carrera esportiva, t'has plantejat que hauries d'escollir entre ser mare o continuar amb la teua carrera com a esportista?
- La llei de l'esport va ser publicada el 1990, fa 30 anys, creus que es imprescindible modificar-la/actualitzar-la?
- Existeix algun tipus d'ajuda econòmica per a les esportistes que son mares?

PREGUNTES GENERALS PER A MARES

- Quan vas decidir ser mare, vas programar el procés per adequar-lo al calendari de competicions?
- Durant el teu procés de maternitat, quina es l'ajuda que has rebut, si l'has rebuda, per part del club al que pertanyies?

- Tens patrocinadors? Quina es l'ajuda que has rebut per la seua part? La maternitat t'ha perjudicat en els teus contractes de patrocini? Coneixes alguns casos?
- Quant de temps has estat fora de la competició durant el procés de maternitat?
- El fet de ser mare ha fet que et replantejares la teua carrera com a esportista?

PREGUNTES GENERALS PER A NO MARES

- Creus que si en un futur et proposes ser mare, hauràs d'escollir entre ser mare i continuar la teua carrera com a esportista?
- Creus que hauràs d'adaptar el procés de maternitat per a que coincidisca en una moment concret de la teua carrera esportiva?
- Tens algun patrocinador que t'ajude econòmicament? Aquest patrocinador/s o el club, t'exigeixen marques o resultats?
- Penses que si et proposares ser mare canviaria la relació amb els patrocinadors i/o club?
- Creus que podries ser mare i reprendre la teua carrera esportiva després?

PREGUNTES INDIVIDUALS PER A CADA ESPORTISTA

En aquest apartat es realitzaran preguntes individualitzades a cada esportista.

PREGUNTES OBERTES DEPENDENT RESPOSTES ANTERIOR

En aquest apartat es realitzaran preguntes improvisades, dependent de les respostes a altres preguntes.

9.2 ANNEX 2. ENTREVISTA ESPORTISTES AMATEURS

PREGUNTES INTRODUCTÒRIES

- A quina edat vas començar a practicar esport?
- Quin esport practiques actualment?
- Has practicat altres esports?
- Quants anys portes competint com a esportista?
- Com veus la situació de la dona en l'esport?
- Què creus que hauria de passar per arribar a una concepció igualitària en l'esport?
- Quina creus que és la influència de la maternitat en l'esport?
- És complicat compaginar la carrera com a esportista i el treball o l'estudi?

PREGUNTES GENERALS A TOTES LES ESPORTISTES

- Quines dificultats troba una dona, pel fet de ser-ho, per practicar esport?
- T'has trobat amb alguna d'aquestes dificultats?
- Creus que la maternitat és un hàndicap per a la dona, a l'hora de practicar esport?
Per què?
- La llei de l'esport va ser publicada el 1990, fa 30 anys, la coneixes? Creus que és imprescindible modificar-la/actualitzar-la?
- Penses que les administracions (federacions, governs estatals, autonòmics, locals) haurien de fomentar la practica esportiva femenina i igualitària? De quina manera?
- Creus que les esportistes amateurs que siguen mares haurien de tindre algun tipus d'ajuda?

PREGUNTES GENERALS PER A MARES

- Quan vas decidir ser mare, vas programar el procés per adequar-lo al calendari de competicions?
- Durant el teu procés de maternitat, quina és l'ajuda que has rebut, si l'has rebuda, per part del club al qual pertanyes?
- Per part del club al que pertanyes, tens algun tipus d'ajuda/facilitat pel fet de ser mare?
- Quant de temps has estat fora de la competició durant el procés de maternitat?
Durant el procés de maternitat has continuat entrenant?

- Després de ser mare, el teu nivell esportiu ha sigut el mateix?
- El fet de ser mare ha fet que et replantejares la teua carrera com a esportista?

PREGUNTES GENERALS PER A NO MARES

- Creus que si en un futur et proposes ser mare, hauràs d'escollir entre ser mare i continuar la teua pràctica esportiva?
- Creus que hauràs d'adaptar el procés de maternitat perquè coincidisca en un moment concret de la teua carrera esportiva?
- En la teua pràctica esportiva, et proposes objectius o marques a complir?
- Si diu que sí en l'anterior: En cas de voler ser mare creus que hauries de replantejar-te aquests objectius? Si abans ha dit que no: Creus que el fet de no tindre objectius et facilitaria en un futur prendre la decisió de ser mare en cas de voler ser-ho.
- Penses que si ets mare la teua carrera esportiva acabarà? Quines conseqüències podria tindre?

PREGUNTES INDIVIDUALS PER A CADA ESPORTISTA

En aquest apartat es realitzaran preguntes individualitzades a cada esportista.

PREGUNTES OBERTES DEPENENT RESPOSTES ANTERIOR

En aquest apartat es realitzaran preguntes improvisades, depenent de les respostes a altres preguntes.

9.3 ANNEX 3. FULL PROTECCIÓ DE DADES

RECOLLIDA DE DADES

Dades de l'estudi:

Títol: INFLUÈNCIA DE L'EMBARÀS I LA MATERNITAT EN LES ESPORTISTES PROFESSIONALS I AMATEURS

Institució: FACULTAT DE CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT, UCV

Nom y cognoms del tutor principal: Dr. D. HÉCTOR ESTEVE IBÁÑEZ

Estudiant del Grau: SERGI TORNERO SORIANO

La finalitat de la recollida i tractament de les dades es únicament per a realitzar el Treball de Fi de Grau, on la informació es sotmesa a estudi o anàlisi, en la labor d'investigació.

Les entrevistes realitzades mantindran la protecció de dades personals en la finalitat d'estudiar el tema que es va a exposar.

Si fora necessari, per a la veracitat del document, es podran compartir tots els documents audiovisuals amb el docent responsable.

Els investigadors/es o equips d'investigació tracten les dades amb les mesures de seguretat, conforme a la Llei Orgànica 3/2018, de 5 de desembre, de Protecció de Dades Personals i garantia dels drets digitals, necessàries per a garantir la confidencialitat i la integritat de tota aquesta informació.

En Torrent, a 22 de Maig de 2020

9.4 ANNEX 4. ENTREVISTA ATLETA PROFESSIONAL

A quina edat vas començar a practicar esport?

Aproximadament als 9-10 anys.

Quin esport has practicat professionalment?

Professionalment sols l'Atletisme.

Has practicat altres esports?

Sí, he practicat gimnàstica rítmica, natació, patinatge i handbol.

Quants anys has estat com esportista professional?

20.

Com veus la situació de la dona a l'esport?

Per una part s'ha avançat prou, sobretot amb els esportistes, és a dir, sobretot als nostres esports tant els homes com les dones som iguals, els companys tracten a les dones com companyes, però sí que és veritat que encara que ha hagut un gran avanç en la societat, encara falta que tant mitjans de comunicació com en l'educació es note que la dona està en l'esport i ho està fent be, que també són referents, que estan guanyant medalles i que estan ahi dalt lluitant quasi sempre mes per a poder arribar no sols econòmicament sinó per a fer-se un lloc que normalment compaginen amb els seus estudis o inclús amb el treball.

Que creus que hauria de passar per a arribar a una concepció igualitària a l'esport?

Doncs primer i principal, la societat ha de ser paritària, que hi haja una igualtat en la societat, i una cosa porta a l'altra.

Quina creus que és la influència de la maternitat a l'esport?

Doncs abans els esportistes ens retiràvem prompte, un esportista en 27 anys era ja major, ara com tot avança, els esportistes aguantem molt mes, aleshores en el cas de la dona té dues opcions, esperar a retirar-se que pot ser tard o que no li apetisca, o quedar-se en una edat alta però que pot tornar. Aleshores que passa, que si una mare treballadora no té suport, una esportista mare el treball és el triple. Jo he sigut mare, vaig voler tornar a la competició, jo em quede embarassada i en cap moment pense que no vaig a tornar, però quan tornes a la realitat és que no estàs sola, tens una coseta que sempre et persegueix i et necessita. Perquè quan jo em plantege ser mare, plantege que ho vaig a ser jo, que jo em vaig a recuperar, però en el moment que faig l'equació conte

que si que vaig a cuidar del bebé però en realitat no estic contant que sempre va a estar ahí i que sempre va a voler que jo estiga. Aleshores és prou complicat, sobretot quan ja tens una edat, jo em quede embarassada en 28 anys, i amb 29 m'ofereixen un treball molt bo i vaig acceptar clar, perquè si quan et retires o acabes d'estudiar ja tens moltes pegues per a trobar treball, doncs una dona de 30 anys, quina experiència laboral anava a tenir? Doncs cap. Aleshores em vaig embarcar en ser mare, intentar aplegar als JJOO, recuperar la meua forma i treballar.

Has sigut professional en sentit estricte? Els teus guanys t'han permés viure de l'esport?

Si, ho he sigut, però estem parlant que sempre he estat entre les 10 millors del món, aleshores per això he pogut ser professional, quan no he estat ahí doncs no ho he sigut.

Quines expectatives de futur tenies una vegada deixares l'esport? S'han pogut complir?

Per sort jo vaig deixar l'esport quan jo vaig voler, no per cap necessitat, ni per cap lesió, ni perquè necessitara posar-me a treballar. Jo ja treballava, ja tenia la meua família, aleshores jo feia esport des de 2010 perquè volia, perquè era el meu hobbie i perquè ho gaudia. Vaig dir a una entrevista que quan l'atletisme deixara de fer-me gaudir ho deixaria i així va ser, quan clavar-me al passadís ja no em feia sentir bé, ja no sentia el que era botar, doncs vaig decidir deixar-ho.

I les meues expectatives de futur doncs crec que han sigut millor del que esperava perquè jo esperava retirar-me i estar tranquil·la, i ara sóc regidora d'esport, salut i igualtat a l'ajuntament de la meua localitat.

Quines dificultats troba una dona, pel fet de ser-ho, a l'esport professional?

Ara que ho veig des de fora, és a dir, quan eres esportista sols penses en el teu objectiu, en el que has de fer i almenys jo i diverses companyes, no parem a pensar si tinc un obstacle o no, directament el tenim que superar. Aleshores ara que ho veig des de fora si que veig com eixos micromasclismes o moltes voltes també masclisme ho hem anat passant durant tota la nostra carrera esportiva o durant tota la nostra vida sense associar-los, els associem ara que ho veiem clar, a mi també em feien açò per ser dona, però és el que he comentat abans, fins que la societat no avança i siga totalment igualitària ens passara contínuament el mateix a les esportistes.

T'has trobat amb alguna dificultat significativa?

Tots ens trobem amb dificultats, mes o menys, perquè jo he tingut la sort que en cap

moment ni els meus pares em van dir res. Parle que sóc una xiqueta que amb 14 anys decideix ser atleta, amb 15 va al seu primer europeu i amb 18 participa en uns JJOO. Aleshores clar, els meus pares en principi m'anaven donant suport fins que es van veure en la tessitura de pensar que açò anava a mes, i en cap moment m'han dit el que havia de fer, sempre he sigut acceptada. I també he tingut la sort de ser molt reconeguda al poble on visc.

Existeixen clàusules als contractes que diferencien entre homes i dones i dificulten la professionalització de l'esport femení? Coneixes casos?

Clàusules per lo menys als nostres esports no, l'únic que sí és que la remuneració econòmica és més baixa i que sí que és veritat que normalment els homes al tenir una remuneració més alta, tenen seguretat social i les dones doncs sols tenen hores o no son tractades com professionals. I no parle del meu esport, el mes esport mes o menys compleix algunes però hi ha altres esports que no.

I casos doncs crec recordar que a un contracte d'unes futbolistes posava que si es quedaven embarassades ho perdien tot, quan això és totalment il·legal, perquè és la teua feina.

En algun moment de la teua carrera esportiva t'has plantejat la decisió d'escollir entre ser mare o continuar amb la teua carrera com a esportista?

No, jo vaig escollir ser mare i sóc mare, és a dir, jo l'any de Río que fou el més dur i els anys que mes he disfrutat havia de treballar, havia d'entrenar i tenia a la xiqueta, aleshores el meu entrenament anava condicionat al temps que jo volia estar amb la meua filla. Aleshores quan jo eixia de treballar em posava a entrenar abans que ella eixira del col·legi, i així compaginant per a estar el màxim temps possible amb ella.

La Llei de l'Esport va ser publicada el 1990, fa 30 anys, creus que és imprescindible modificar-la o actualitzar-la?

Totalment, l'esport abans es prenia com una diversió, i entre tots deuríem veure que l'esport no sols és per a divertir-nos, és espectacle i a part de ser cultura i el que dóna riquesa a un país, al final estem ensenyant una forma de vida als joves.

Existeix algun tipus d'ajuda per a les esportistes que són mares?

Sí, crec que sí. Jo no la vaig tenir, però si no m'equivoque crec que la van traure farà uns 5 anys, la meua filla té ara 10.

Quan vas decidir ser mare, vas programar el procés per adequar-lo al calendari de competicions?

Jo em vaig quedar embarassada després de Pequín, em vaig lesionar abans de competir, una fractura d'estrés al peu, i com no es sap quan es cura perquè diuen que és un temps però et vas trobant millor, doncs amb 28 anys vaig decidir quedar-me embarassada.

Durant el teu procés de maternitat, ¿quina és l'ajuda que vas rebre per part del club al qual perteneixies?

A mi m'ho van pagar tot, jo una de les condicions que vaig posar fou que volia cobrar una quantitat i que tot lo altre que donava el patrocinador havia de ser per a pagar la meua seguretat social, jo volia estar d'alta com una treballadora normal, rebre un sou tots els mesos però amb seguretat social com qualsevol treballador, aleshores jo vaig agafar la baixa per maternitat.

Per part dels patrocinadors quina és l'ajuda que vas rebre? Et va perjudicar als teus contractes de patrocini?

Vaig tenir suport de tots, no puc dir que no perquè va ser així. El mes dur és després quan tornes i les marques no són com quan et vas quedar embarassada, et costa un poc mes perquè no és un any, és l'any que estàs embarassada i l'any que tens per a tornar a trobar-te bé.

Quant de temps vas estar fora de la competició durant el procés de maternitat? Continuaves entrenant?

Doncs des de Pequín que va ser en agost de 2008 i vaig tornar a competir en gener de 2010.

Sí, no vaig deixar d'entrenar en cap moment.

Pel que fa a l'atletisme, ¿trobes alguna diferència entre les modalitats quant als conceptes d'igualtat o maternitat?

Sí, a veure, no és mes fàcil però sí que és menys complicat tornar a una carrera de fons o a una carrera de velocitat després de ser mare que a una competició tan explosiva com és el salt de longitud, salt de triple o salt d'altura, són més complicades.

Durant la teua carrera esportiva has passat per clubs i per la selecció, has trobat alguna diferència significativa entre ells? Has sofrit alguna discriminació pel fet de ser mare?

No, mai, com t'he dit des de el principi els atletes tracten a les dones com companyes i rivals, no hi ha cap problema en eixe aspecte.

Després de la maternitat vas tornar a la competició, ¿ho tenies planejat o va haver algun motiu que et va fer tornar?

Jo en cap moment vaig decidir que no anava a tornar, sempre era quedar-me embarassada, tindre a la xiqueta i tornar, en cap moment vaig pensar que no anava a tornar a la competició i que no anava a tornar a la gran competició.

Trobes complicat una vegada eres mare, els viatges i el temps que estàs fora de casa?

Sí, a part de què és perquè tu trobes a faltar, la xiqueta ho passa mal, però jo he tingut molta sort tant amb la meua parella com amb la meua família he tingut sempre eixe suport per a que jo poguera seguir competint i complint els meus somnis.

9.5 ANNEX 5. ENTREVISTA CICLISTA PROFESSIONAL

A quina edat vas començar a practicar esport?

La meua història és un poc curiosa perquè jo al ciclisme en pista vaig començar amb 27 anys. Aleshores comence amb 27 i amb 31 estava als meus primers JJOO, aleshores van ser 4 anys molt intensos. Però he sigut una xiqueta que he practicat tot tipus d'esports i havia estat a l'atletisme uns quants anys també.

Quin esport has practicat professionalment?

Ciclisme, sobretot ciclisme en pista.

Has practicat altres esports?

Si, crec que tot, menys l'aigua que era el que menys bé se'm donava. Vaig nàixer a un poble xicotet i es el típic a eixes edats. A més era una xiqueta que m'encantava molt manejar-me i sempre estava jugant amb xiquets, perquè les xiquetes jugaven diferent i a mi em pegaven mes canya els xiquets, i jugava a futbol, tenis, a tot el possible. Al País Basc es juga molt a frontenis i pilota, i també he jugat, jo crec que a tot el que es pot jugar.

Quants anys has estat com esportista professional?

14

Com veus la situació de la dona a l'esport?

Ara mateix es un situació un poc complicada per a parlar d'açò amb el que tenim damunt, però es parla molt encara que les dones continuem tenint moltes coses a millorar i moltes coses per les que lluitar. Entenc també que en funció de cada disciplina, hi han diferències grans, hi ha esports en els que practicament es pot parlar d'esport equitatiu, i hi ha altres en els que la distancia es molt gran, aleshores depen de la disciplina es parlara de coses distintes.

Cóm ho veus al teu esport en concret?

Doncs sempre conte que per a mi és un esport que he practicat sense mirar el meu gènere, i pot ser amb això ja t'estic dient molt de com pot ser el propi esport. Com he contat vaig començar en 27 anys, el meu somni desde xicoteta sempre havia sigut participar en uns JJOO, en l'atletisme practicament vaig veure que no anava a aplegar i vaig tenir a un entrenador, sempre he intentat que els meus entrenadors foren molt sincers en eixe aspecte, del que pot ser et fan mal amb les veritats, però pot ser t'ajude a veure la realitat, cosa que alguns entrenadors els agrada tenir-te un poc despistada.

Aleshores quan aplegues en 27 anys a un esport, jo crec que ja tens una capacitat analítica prou gran d'on estàs, que és el que vols fer i com ho has de fer, perquè al meu cas van ser quatre anys en una disciplina totalment nova per a mi, en la que tenia que aprendre molt per a acabar sent l'única dona espanyola als JJOO de Pequín, amb açò pot ser en la distància siga més conscient, però en aquell moment la motivació era tan gran que estava disposta a soportar qualsevol dolor i aprendre tot el que tenia que aprendre, però ja et dic que els meus somnis van estar en tot moment per damunt del gènere, cosa que després segons he anat complint els meus somnis i tenint campionats importants i es suposa que medalles importants, comences a valorar i a donarte compte que per exemple, en ciclisme en pista són molts dies fora de casa, els anys intensos pot ser siguen més de 150 dies fora de casa, i ahí es el moment en el que evidentment si amb 31 anys son els teus millors resultats, doncs comences a plantejar-te la maternitat, algo que no saps el que es. I clar, jo el que veia es que els meus companys podien ser pares perquè evidentment nosaltres sempre estavem fora però ells sempre tenien en casa doncs normalment a la dona que complia eixa part per a que ells pogueren ser pares i per a que els xiquets estagueren atesos, i jo en tots eixos anys, per a mi el paper més fàcil era el de ser tia, era la supertia dels meus nebots, era com quan venia a casa disfrutava molt d'ells però quan me n'anava no m'emportava preocupacions perquè sabia que estaven ben atesos amb els seus pares i estaven bé. Aleshores ahí es un poc el moment en el que t'apareix el punt del gènere. El meu cos és la meua ferramenta de treball i vull ser mare, que són mínim 40 setmanes fora de joc, però mínim i si tornes molt ràpid clar, ahí ja comences a fer-te preguntes, a més que com no hi ha ningú al teu voltant que ho haja fet, doncs la pregunta és si és possible. Perquè lo dels meus companys ho vaig tenir molt clar, ells podien entrenar, podien estar sempre en forma i els xiquets estaven atesos. Aleshores és com val, ara necessitem saber com ho fem nosaltres. Però ja et dic que per a plantejar-me estes preguntes primer vaig tenir que complir somnis importants com pot ser per exemple una medalla olímpica, o jo que sé, títols europeus o medalles a nivell mundial. Fins que no vaig anar conseguint això no vaig començar amb la part de persona de dir tot açò m'encanta i m'apassiona, on entra la maternitat? I ahí doncs tot el que et pots trobar, que pensava jo que vivíem en una societat o en un esport un poc més avançat parlant de la meua disciplina. Que després tenim casos com el de Maialen Chourraut, que l'havia vist, i Teresa Portela, i bueno, doncs hi ha dones que ho han sabut fet molt bé, i la veritat que quan has viscut la

maternitat i ara veus eixos resultats, jo el valor que els done al que fan es terrible, però crec que hi ha que viure-ho per a poder valorar realment el que estàn fent estes dones.

Que creus que hauria de passar per a arribar a una concepció igualitària a l'esport?

Primer una Llei de l'esport que ens protegisca, i que s'ha de complir, perquè com no portem cobertes legalment doncs es com sí, jo et puc dir que he sigut professional tots aquests anys, però clar, jo he tingut contractes laborals amb els esponsors directament, o siga, com a treballadora de la empresa, perquè l'àmbit legal encara no permet que les esportistes pugam dedicar-nos exclusivament a l'esport, ja siga per mitjà de beques o el que siga. Fins que no estem legalment ben legislades, crec que es complicat, perquè la meua experiència, la que he viscut en l'àmbit laboral havera sigut fàcil de solucionar i et trobes en que tu has tingut 14 anys professionals cotitzats, has tingut una baixa per maternitat perquè els teus patrocinadors així ho han entés, i després quan tornes i entra la conciliació i entra el punt en el que tot el món deu entendre la situació que estàs vivint, doncs ací ja entren els que no ho volen entendre i el més fàcil és doncs enviar-te a casa, que ací tot segueix com abans i no tenim moltes ganes ni d'evolucionar ni d'obrir la mentalitat. Eixa és la realitat.

Quina creus que és la influència de la maternitat a l'esport?

Doncs mira, una poc el que t'he dit, i d'altra banda, per la qual cosa sempre he intentat defensar-ho és que potser quan portes una carrera esportiva molt llarga, hi ha coses que es van apagant que potser no ets ni conscient, llavors hi ha una part en la qual les 40 setmanes de l'embaràs et renoven hormonalment d'entrada, però una altra és quant a ganes i il·lusió, que jo mai em vaig imaginar que una aturada així m'hagués tornat a donar la il·lusió que em va donar després de voler tornar, de voler partir de zero i dir a veure si sóc capaç. Perquè jo m'ho vaig plantejar així, no em vaig plantejar el fet de dir he fet això i tornaré a fer-ho, i és com no, sabia fer això, ara tinc un bebé lactant amb mi, a veure com ho puc fer. Llavors aquesta és la part que a mi em va ensenyar a organitzar-me millor, em va ensenyar a descobrir capacitats que fins a aquest moment no les havia desenvolupat i també et dona un punt de, jo el que sempre dic és un nivell de presència diferent en pista, ja que fins que no ets mare és com 24h al dia pensant per i per a la bici, i això psicològicament, a part de les hores d'entreno doncs sense adonar-te et va desgastant i després es converteix en organitzarem el dia, he de complir aquests dos entrenos i en el moment que estàs en la bici, estàs en la bici, i en el moment que

estàs fora de la bici ets capaç de desconectar. I això és una cosa que a nivell psicològic també s'agraeix un molt. Llavors també, crec que té moltes coses bones, sobretot psicològiques que jo quan vaig tornar la competició vaig dir, això és una pena que no ho hagi sabut abans.

Has sigut professional en sentit estricte? Els teus guanys t'han permès viure de l'esport?

Si, afortunadament. També et dic que l'exigència d'estar en el pla ADO en tots aquests anys, és com cal estar entre les 8 millors del món i això és sempre molt exigent tenint en compte que estem en un esport en el qual anem molt ràpid amb una bici, sense frens, és a dir, que pots caure malalta i pots lesionar-te i al final el pla ADO solament mesura el treball de tot l'any en el resultat d'un dia, i jo això ho vaig veure una mica perillós, llavors et puc dir que sí, sí quant a beques i sí quant a que sempre he tingut nòmina i perquè els resultats també em van permetre emprendre i quan es va iniciar la meua carrera esportiva vam emprendre en una empresa de nutrició esportiva, llavors et puc dir que no sé, són 14 anys, i per a fer-te una idea, tinc una casa que està pagada i una empresa que és rendible amb la qual cosa considere que l'esport, jo almenys m'he considerat professional del que feia.

Quines expectatives de futur tenies una vegada deixares l'esport? S'han pogut complir?

Quan estàs tants anys vinculada a l'esport i a l'alta competició és com que l'exigència és tan gran que et ve de gust fer altres coses en la vida, però bé, ara mateix segueixo lligada a esportistes per l'empresa que t'he dit, perquè patrocinem a esportistes, sobretot ara estem en el món del futbol, el món del futbol és bastant diferent a tots els altres esports. I vinculada a l'esport estic perquè estic dins de l'equip de treball que organitza la clàssica Sant Sebastian femenina, llavors avui dia aquests són els meus vincles amb l'esport.

És complicat saber quan estàs dins de l'esport i el deixes, per on aniràs, i com t'he dit abans, torne a la Universitat, estic fent un tercer grau vinculat a l'empresa que tenim, estic acabant dietètica i nutrició, i bé, he anat fent el que en el moment he sentit o he tingut ganes de fer. He estudiat diferents coses, la maternitat la vaig aprofitar per a fer un màster també, i ara mateix jo crec que en el moment en el qual estava estant en el terreny que estava, perquè evidentment el món de la nutrició m'atrau i volia estar el millor formada possible, però bé, això mai es para d'aprendre i perquè, ara mateix, és de

les coses que mes em motiva.

Quines dificultats troba una dona, pel fet de ser-ho, a l'esport professional?

Doncs t'he comentat anteriorment, no sé, jo no vaig arribar amb l'etiqueta de sóc dona, sinó que era com sóc aquí i ja esta. Jo crec que avui dia, practicament en totes les disciplines es pot dir que si vols fer una carrera esportiva, si tens el talent físic, si ets capaç de suportar les hores de treball i si tens un cap que t'acompanya una miqueta pots seguir el camí que vols fer. Després ja si ets capaç de posar-te uns objectius reals, jo crec que ahí també sol haver problemes a vegades. Però bé, en aquest sentit considere que podem desenvolupar carreres, després és veritat que si et poses a valorar, perquè, el ciclisme en pista per exemple, el nivell de quantitat de proves, tenim proves que són les mateixes olímpiques, quant a beques cobrem el mateix i quant a la professionalitat està igual de mal per a les dones que per als homes. Si traslladem el mateix a la carretera, doncs ja estem parlant d'històries diferents, d'un ciclisme totalment professionalitzat el dels masculins, i el de les dones que volen començar i està millorant. I després ja, per a mi, la part mes conflictiva és en el moment que vols fer o vols dur a terme, quan tens carreres llargues, el punt de la maternitat. Ahí és ja el que ens deixa fora de joc i perquè a més, no sé com dir-ho, en compte d'utilitzar o fer una lectura real, és com que ja comences a escoltar unes excuses que no has escoltat mai en 14 anys de la teua vida i et comencen a donar arguments que dius no pot ser, 2020 i que la gent d'aquestes respostes i es queda tan tranquil·la. Crec que aquesta és per a mi la part mes cruel de la part de ser dona perquè ja et dic que jo sempre dic que he pogut competir bé a nivell professional perquè estava envoltada de molts homes professionals amb els quals jo podia entrenar, que això sempre m'ha ajudat molt. Evidentment entenc que si el teu nivell no és alt, doncs hi hauria moltes dones que no podrien portar els entrenes a terme, i hi ha moltes coses bones que m'ha donat el fet de ser potser l'única dona, però costa perquè és això, quan vols dur a terme un dret fonamental com pot ser la maternitat i que t'adones que l'esport fins i tot no entén i no vol entendre esta part, que ara com ara sempre ens tocarà a nosaltres, tret que la ciència ens porti a un punt totalment diferent.

Existeixen clàusules als contractes que diferencies entre homes i dones i dificulten la professionalització de l'esport femení? Coneixes casos?

No n'hi ha però a Espanya, per la Llei de l'Esport, solament considera professionals als futbolistes i als jugadors de bàsquet em sembla. Llavors doncs imagina, si aquesta Llei que està obsoleta, no s'actualitza, perquè legalment continuem estant en atapuerca, no

sé fins on podem parlar. Però el ciclisme en pista com t'he dit abans, els contractes, doncs evidentment et poden fer qualsevol contracte perquè pagar-te una nòmina no és obligatori si és que no tens uns espondors o un equip compromés, llavors en aquest sentit està igual de lleig per als homes que per a les dones, i en carretera, doncs segurament ja estem parlant de coses molt diferents.

Alguna de estas clausulas tiene relación directa o indirecta con la maternidad?

Doncs mira, t'explique. Jo he viscut la maternitat i he tingut problemes en la conciliació però tinc moltes companyes de diferents disciplines que em reconeixen que han signat aquestes clàusules. I jo avui dia et puc assegurar que també en aquest moment si a mi algú m'hagués plantejat un contracte en el qual jo he de dir que per ser ciclista professional no puc ser mare o si em quedo embarassada em tiren, et puc assegurar que no ho hagués signat, encara que el meu treball m'apassione perquè no entenc que una cosa que llevi tants drets, llavors no ho entenc, no entenc aquesta part. Crec que avui dia ja la gent ho fa amb una miqueta més de cura, si és que ho fa i espero que aquestes coses siguem capaces de superar-les per fi.

En algun moment de la teua carrera esportiva t'has plantejat la decisió d'escollir entre ser mare o continuar amb la teua carrera com a esportista?

Doncs si i per a mi el punt molt important van ser els JJOO de Rio, que eixa classificació olímpica van ser dos anys i vaig tenir problemes i després hi havia una quota que era 9 països màxim d'Europa, i bé, se'm va torçar tot des del principi. La realitat és que fins que no em vaig vore, per les circumstàncies que fora, fora dels Jocs, doncs no em vaig atrevir a prendre la decisió, i en el moment en el qual em vaig quedar embarassada. De fet, fixat com ho tenim nosaltres d'assumit que era com ja està, ja sóc mare i ja em donaran per acabada, no pots, perquè mires l'entorn, mires on estàs i mires els equips tècnics que t'envolten i dius, aquí ningú entendre que jo vull ser mare i que vull continuar fent bé el meu treball. Però bé, amb 39 anys i embarassada, la diputació de Guipuscoa va fer ací un projecte en el qual entenien que era important donar visibilitat a la maternitat i mira, perquè em van donar una oportunitat molt bonica que com t'he anat comptant he après moltes coses i bé, doncs aquesta és la realitat del ciclisme i la realitat de la maternitat en el ciclisme.

La Llei de l'Esport va ser publicada el 1990, fa 30 anys, creus que és imprescindible modificar-la o actualitzar-la?

Vital, vital però esque de totes maneres que en tot aquest temps no s'hagi actualitzat diu

tant... Si perquè després, és com que jo que sé, doncs els resultats dels últims JJOO, els mires i són les dones les que treuen els millors resultats. I a més a algú toca escoltar a vegades frases típiques de “esque ho teniu mes fàcil” que aquesta frase l'he escoltat moltíssimes vegades, “les dones entreneu un poc, cuideu les analítiques una mica bé i ja teniu el resultat” com si fos sortir i te'l regalen, i jo crec que a nivell mundial no et regalen mai res, però bé, com t'he dit, és una cosa que és un punt de partida el per fi actualitzar això i posar una mica les coses en el seu lloc que crec que per lliurament ens ho mereixem.

Existeix algun tipus d'ajuda per a les esportistes que són mares?

Doncs en cada comunitat autònoma segurament hi haurà condicions diferents i segurament des que jo ho he estat segurament hauran millorat algunes coses. Nosaltres aquí el govern basc ens renovava automaticament la beca de la fundació de “Bastin”, que és una fundació d'esportistes. A nivell de govern doncs hi ha ajudes del tipus de que et paguen un percentatge de la guarderia, però és com que quan reps aquestes ajudes és que el que està adjudicant aquestes ajudes no s'està assabentant molt bé del que pot ser la maternitat, perquè el meu fill anava a la guarderia però evidentment després has d'agafar alguna persona, perquè passes moltes hores entrenant i cal cobrir moltes hores al cap del dia, llavors està tot fet una mica per a justificar que hi ha coses però que realment després a l'hora de la veritat perquè imaginat. En esportistes que viatgem tant i que ens hem de moure tant, i que després ja perquè si a un bebè acabat de nàixer ja entres amb una lactància i que hi ha una dependència tan forta i tan important, doncs aquí ja es trenca una mica fins i tot tota il·lusió, tota voluntat i tot el que pot haver, i en aquest sentit si que no hi ha cap mena d'ajuda.

Quan vas decidir ser mare, vas programar el procés per adequar-lo al calendari de competicions?

Doncs és complicat, perquè a més és curiós, perquè a vegades en la vida les coses passen, a mi m'agrada pensar que passen perquè han de passar, és a dir jo va ser classificat per a Rio, això va ser el Mundial de Londres 2016 que va ser al març i vam dir serem pares, i al desembre el meu fill ja estava en aquest món. Perquè no sé, en el nostre cas va ser pensar-ho i ja estavem, i que també és una cosa que et sorprèn perquè jo en els equips en els quals he estat he vist moltes companyes que han tingut molts problemes per a quedar-se embarassades i clar, com solem estar a nivells tan justos de greix i tot, perquè també et fas un munt de preguntes, perquè no sols és qüestió de voler

sinó que no se si podré, no se si això quadrarà, i en aquest sentit vaig ser molt afortunada i crec que també el fet que fos tot tan ràpid i tan bé, em va permetre després tornar.

Durant el teu procés de maternitat, ¿quina és l'ajuda que vas rebre per part del club al qual perteneixies?

Doncs com t'he dit abans el tornar no va partir de mi, sinó que va partir d'un projecte de la diputació de Guipuscoa per a treballar amb la gent jove veient una mica que per a la classificació d'aquests Jocs tampoc hi havia corredores preparades per a aconseguir la classificació, llavors la idea va partir d'aquí i en tot moment quan jo he viatjat el meu fill ha viatjat amb mi, i algú de la meva família sempre ha estat disposat a vindre, en el sentit de l'equip sempre em van donar totes les facilitats i tot es va solucionar amb una persona que viatjava amb mi, que evidentment havia de ser del cercle pròxim perquè la criatura estigués bé també, és a dir tot el calendari internacional que he cobert amb l'equip es va solucionar d'aquesta manera, i després vaig aconseguir els punts per al país i després el país els va utilitzar i jo mai mes vaig poder tornar i doncs milions d'històries que, ara mateix la denúncia està en l'audiència nacional, i sempre conte que si un dia acaba això, les resolucions que he rebut i les respostes que he rebut són al·lucinants perquè parlen d'una generació que està llesta per a classificar quan sabem tots que no, parlen que no hi ha discriminació per a la dona, és a dir respostes d'aquest nivell, que dius això no ho ha pogut escriure un advocat que es dedique a això. I sempre ho explique, si un dia acaba esta història, tinc anècdotes i unes bones respostes que com pot ser que en el 2020 la gent done aquestes respostes i es quede tan tranquil·la. Així està la realitat.

Has tingut patrocinadors? Quina és l'ajuda que vas rebre per part d'ells? La maternitat t'ha perjudicat en els teus contractes de patrocini? Coneixes casos?

Tota, en aquest sentit sempre conte que una vegada que tens una medalla olímpica canvia tot i som al país basc que és una terra que el ciclisme és com patrimoni ací, llavors és una cosa que està super valorat i sempre m'he sentit en aquest sentit molt afortunada perquè les marques amb les quals he estat, he estat molt de temps i no m'ha faltat de res per a fer bé el meu treball i per a tenir bons mitjans. Després una altra cosa és, que si evidentment, ens comparem a les potències gegantesques i de patrocini a les quals m'he hagut d'enfrontar doncs ahí podríem parlar d'altres coses. Però ja et dic que per a fer bé el meu treball i per a estar en bones condicions no m'ha faltat res, sobretot a

partir de la medalla olímpica.

No, i ja t'he dit que si em vaig plantejar tornar va ser mes per impuls d'ells, perquè entenien que una dona que és mare i que torna i que és capaç de continuar guanyant, entenien que per a les pròpies marques era una cosa bonica i era una cosa potent que transmetre i ja et dic que una vegada que vaig agafar força ja vaig anar atope, però és veritat que si no hagués vist aquestes ganes de donar suport i si no hagués vist aquesta iniciativa segurament mai hagués pres la decisió de tornar.

Sí, de fet si investigues una mica hi ha moltes històries, està la de Blanca Manchón, però de fet hi ha moltes i hi ha algunes que diem això no pot ser i cal explicar-ho, però esque hi ha moltes altres que viuen les històries i les guarden, llavors després el dia que et sentes amb elles i estem parlant del mateix és igual de l'esport que estem parlant, i saps que passa, que depèn del punt de la teva carrera en el qual estigues, perquè ja et dic que ser mare i entrenar alta competició és tan exigent que a vegades és que com em pose aquí a dir alguna cosa em portarà això tanta energia que no em dona. Llavors hi ha gent que té la capacitat de portar totes aquestes coses a la motivació i de treballar encara amb mes ràbia si pot ser, però esque amb la ràbia continguda tampoc canviem res ni solucionem res. Llavors no sé, jo crec que és important explicar-ho, és important donar-li el valor que realment té i crec que és l'única manera per a poder anar canviant les coses.

**Quant de temps vas estar fora de la competició durant el procés de maternitat?
Continuaves entrenant?**

Doncs va ser molt ràpid, perquè em vaig anar al març de 2016 i vaig tornar a l'abril de 2017, perquè vaig passar la quarantena i vaig començar de seguida a entrenar, perquè si volíem anar als Jocs calia anar acumulant punts perquè Espanya en el Rànquing mundial els punts els sol tenir un any de caducitat, per la qual cosa els meus punts van caducar i ens enfonsem aquí en la classificació i calia tornar. Evidentment jo hauria tornat mes tranquil·la però va ser una situació en la qual si volíem intentar-ho calia tornar si o si i evidentment vaig tornar sense estar al meu millor nivell però bé poc a poc vaig anar millorant. Però ja et dic que com a experiència personal fins que no vaig tallar la lactància, era capaç de treballar volúmens molt grans i el meu cos ho suportava tot i molt bé, però les meves cames no van ser ràpida fins que vaig tallar la lactància i és molt lògic d'entendre.

Si, però ja et deixes portar per sensacions, perquè fins als 4 mesos o així eixia amb bici,

si que és veritat que intentava buscar carreteres amb menys cotxes, és com que ja doncs a poc a poc vas sent conscient a mesura que el teu cos va canviant, del que pot passar o del que va passant. Quan ja no em sentia molt còmoda, doncs tenia una bici, que són bicis professionals de pista però són estàtiques, per la qual cosa a casa em permetia entrenar i després doncs ja vaig començar una mica amb la natació i amb altres coses com anar a la muntanya. Visc en una zona la veritat que molt bonica per a fer esport però si que és veritat que la intensitat la controles mes, però és com que el propi cos et va dient una mica per on moure't i va ser un embaràs molt bo en tot moment i sense cap problema per a fer esport, evidentment ajustant la freqüència cardíaca i les càrregues de treball però el dia que vaig donar a llum havia estat nadant, i a la nit vaig tornar, em vaig posar de part i l'endemà va néixer la criatura. I als 10 dies de donar a llum jo ja tenia el mateix pes d'abans d'haver-me quedat embarassada, evidentment si m'haguessin fet els plecs, amb els nivells de greix mes alts i segurament menys múscul però ja et dic que vaig tenir una recuperació espectacular en aquest sentit.

Si, però esque després hormonalment jo crec que la sensació és que et rejoyeneix, perquè portes un viatge d'hormones que hi ha nits que no descances bé, però jo ho suportava tot i el pare de la criatura que dormia al costat, si es despertava dues vegades en la nit estava rebentat tot el dia, i jo era capaç de soportar la nit, portar el dia i entrenar. És increïble viure tot aquest procés i veure com el teu cos respon i com ets capaç de portar-ho tot a terme, és increïble.

El fet de ser mare ha fet que et plantejares la teua carrera com a esportista?

Sí, i bueno, sobretot també entenc que quan són carreres llargues és on entra una mica aquest factor, i després també perquè és curiós si és una carrera esportiva normal als 30 igual ja has fet tot el que havies de fer i ja t'ho plantejes diferent, però clar, si comences als 30, amb els teus millors resultats, és com que el conflicte és molt mes potent. Però bé, has de ser una esportista d'altíssim nivell per a estar tants anys i per a replantejar-te on ficar o on buscar el buit per a ser mare, si és que ho vols ser, perquè també és totalment defensable, jo sempre ho he dit, qui vulgui ser-ho almenys que tinga la manera de fer-ho, és totalment respectable com la que diu jo d'això pas.

Has practicat altres esports com atletisme tenint bons resultats, ¿quin motiu et va fer canviar d'esport?

Doncs una mica el que t'he dit, els meus inicis en l'Atletisme van ser molt prometedors i bo després no vaig tenir la progressió que m'hagués agradat. El meu somni era anar a

uns Jocs i ja entorn a 18-19 anys, que anava a la Universitat a Sant Sebastian, deixava la casa dels meus pares, ja és com que hi ha canvis en els quals va ser el moment en el qual vaig dir no, arribaré on sempre he somiat a arribar, i ja perquè li vaig donar una mica de prioritat als estudis, perquè també treballava, i bueno, també crec que és molt important després en la trajectòria que he fet haver passat per l'Atletisme perquè crec que és dels pocs esports on realment fins i tot es treballa i ensenyen a treballar la força i m'alegre molt perquè encara que no va ser com m'hagués agradat, si que va ser una escola on crec que aprens les coses i molts exercicis i de formació que després crec que quan m'he pujat a una bici ho he agraït molt. I sobretot, el tema del treball de la força per a les dones, jo he fluixejat tots aquests anys en el ciclisme fins i tot lo lluny que s'està de mentalitat. S'està canviant alguna cosa però esque si en homes és important, en dones i si ja vols estar en alta competició la força és tan important i aquesta part sempre l'he agraït a l'Atletisme perquè he portat una mentalitat i una cultura totalment diferent a la que porte en el ciclisme. Em vaig trobar que jo als meus companys els deia tinc treball de gimnà i es sorprenien en què fos al gimnàs i semblava que la rara era jo, i pels anys la gent s'ha anat donant compte d'aquestes coses també però si, li ho he d'agrair a l'Atletisme.

Al teu esport has competit tant en ciclisme en pista com en ciclisme en ruta, ¿quines diferències hi ha en aquestes modalitats?

Doncs mira, avui dia, les millors ciclistes en pista són les millors en ruta també en dones. Si vas a homes canvia totalment perquè quan ja són corredors de primer nivell l'equip del contracte de carretera ja no els permet córrer en pista perquè es poden fer mal o perquè és una tonteria, hi ha països que pensen així. Però les potències més importants com els britànics i tot, aquesta filosofia la porten de manera diferent. I bueno, doncs jo, per exemple, en pista vaig poder ser professional i si aquests mateixos anys hagués volgut ser professional en ruta, a Espanya no hagués sigut possible, i potser també és un dels motius pels quals em vaig decantar per la pista.

Dins de les dos modalitats has passat per diferents equips i per la selecció, ¿ha existit alguna diferència entre els equips en quan a aquests conceptes? ¿has sofrit alguna discriminació pel fet de ser mare?

No sols per la meua pròpia experiència, continue tenint la sensació que per exemple en els equips es cuida molt més aquest tipus de detalls del que pot cuidar una selecció nacional, però crec que també és una cosa que està canviant aquests últims anys,

sobretot ací en Guipúscoa i al País Basc era com que si volien ser referència a nivell nacional en aquest tema. I bueno, el fet de si el que et dóna diners t'està demanant que cuides estes coses, perquè és el moment en el qual comencen a canviar les coses. I després ho portes a l'àmbit nacional i t'adones que no tothom ha evolucionat al mateix nivell. I en carretera, doncs mira, hi ha exemples de les millors corredores, i bueno, ara mateix està havent-hi potser els primers exemples que són mares, que el contracte se'ls respecta o canvien d'equip i avui dia ja s'entén que això també va en part que si tens dones en l'equip, perquè aquesta part també t'afecta. Però ja et dic, que són els últims anys en què afecta mes i hi ha mes exemples. En pista també Laura Kelly, que era la meua rival i va ser mare també, un any mes tard que jo i ha tornat i la seva carrera continua sent igual de reeixida que abans. I cada vegada hi ha mes exemples que es pot fer.

Després de la teua maternitat vas tornar a la competició, ¿ho tenies planejat o va haver algun motiu que et va fer tornar?

Jo em vaig amb 39 anys i sabent que anava a tenir un fill, em vaig anar amb la idea que tornar amb un fill anava a ser molt complicat. I bueno, vaig tornar una mica perquè vaig veure la iniciativa i les ganes de voler canviar i volia ser part d'aquest canvi, però sobretot era doncs al final els esportistes som una mica addictes a reptar-nos a nosaltres mateixos, i jo sóc conscient que acabes addicta a això i és com sempre buscar el teu límit i pensar si seràs capaç de fer-ho. Però el que mes s'ha desenvolupat en el meu ha estat això el tornar a fer el que feia havent de fer front també a una altra realitat com a persona i bueno, tot el procés que es passa per a fer front a tot, és com que tinc superpoders i no ho sabia.

9.6 ANNEX 6. ENTREVISTA JUGADORA HANDBOL PROFESSIONAL 1

A quina edat vas començar a practicar esport?

Doncs no sé exactament, vaig començar a jugar a futbol molt xicoteta i a l'handbol vaig passar en infantils, als 11-12 anys.

Quin esport practiques professionalment?

Handbol.

Has practicat altres esports?

Com a hobby quasi tot el que es pot practicar, he jugat a futbol, bàsquet, pàdel, faig esquí, m'agraden molt tots els esports.

Quants anys portes competint com a esportista professional?

Doncs des de que sóc sènior, des dels 18, dotze anys.

Com veus la situació de la dona a l'esport?

Bé, crec que últimament estem fent passes cap endavant, estem millorant i estem tenint bastant impuls però bé, encara estem a anys llum de l'esport masculí.

Que creus que hauria de passar per a arribar a una concepció igualitària a l'esport?

Necessitem molta més visibilitat sobretot, per sort moltes empreses estan apostant ara per l'esport femení, que per a nosaltres és una ajuda fonamental com és el cas d'Iberdrola en la nostra lliga que és el patrocinador principal, i crec que en gairebé totes les lligues principals passa així, i necessitem que més empreses prenguen exemple, sobretot no pel patrocini en si sinó per la forma de patrocini perquè són patrocinis que se'ls dóna molta importància a la visibilitat i crec que això és el que ens fa falta per a igualar-nos als homes o per a tenir esta tirada que tenen ells, necessitem que la gent ens veja, que ens conega iestic segur que si passa això al final s'enganxaran.

Quina creus que és la influència de la maternitat en l'esport?

Bé, jo crec que és un tema una miqueta tabú encara, inclús en l'esport es tracta poc, es parla poc d'això, i crec que influeix en la carrera esportiva. Hi ha persones que o posposen la maternitat o fins i tot deixen de ser mares per la seua carrera esportiva, o hi ha esportistes que han de pausar o parar, o acabar la seua carrera esportiva per a dedicar-se a la maternitat. Jo crec que costa molt assimilar que es puguin donar totes dues coses juntes.

Ets professional en sentit estricte? Els teus guanys et permeten poder viure de l'esport?

Sí, em permeten avui en dia viure de l'esport. Sí que és veritat que no et permet estalviar com per a viure de l'esport, sempre has d'estar pendent de formar-te per al dia que s'acabe l'esport tenir una cosa per a la qual dedicar-te, però avui dia sí que puc viure de l'esport.

Creus que pot arribar algun moment en el qual les esportistes femenines d'handbol puguin aplegar a ser 100% professionals?

Bé, és complicat, tampoc crec que haja de ser l'objectiu. A mi si em preguntes com és el meu objectiu no m'agradaria que fos guanyar tants diners per a poder retirar-me i no fer res més en la meua vida. Les mesures han d'anar més pel camí de donar-nos, proporcionar-nos coses a fer, ajudar-nos per a la inserció laboral quan acabe l'esport, crec que és més important això que el fet que guanyem suficients diners per a no donar un pal a l'aigua. Crec que això no és real, crec que per exemple el que passa en el futbol masculí, per a mi no seria un objectiu perquè crec que no és real i per a mi no és bo que es done.

Quines expectatives de futur tens una vegada deixes l'esport?

Jo he estudiat magisteri, així que m'agradaria ser profe. I en l'àmbit esportiu m'agradaria seguir lligada a l'esport, m'agradaria entrenar per al que també estic intentant formar-me. I bé, ara hi ha molts projectes i ajudes a l'esport sobretot femení i la veritat que em solc interessar perquè m'agrada donar exemple, ajudar i intentar una mica animar i donar aquesta visibilitat que fa tanta falta.

Ha sigut complicat per a tu compaginar els estudis amb la carrera esportiva?

Vaig començar Fisioteràpia i sí que va ser molt complicat perquè se m'exigia moltes pràctiques presencials i no se'm donava ajudes, se'm canviaven o donaven altres horaris per ser esportista. I després quan vaig fer magisteri, sí que és veritat que vaig tenir més facilitats. Per la meua experiència, depèn molt la Universitat en la qual estigues estudiant, les facilitats o no que et donen. Després també crec que hi ha moltes diferències d'unes comunitats autònomes a unes altres, jo ara estic jugant a Donosti, allí les noies en l'àmbit de formació tenen un avantatge al·lucinant i les universitats li ho posen tot molt fàcil, i hi ha jugadores jugant en divisió d'honor i estudiant perfectament medicina, fisioteràpia, infermeria o enginyeria. Òbviament implica un esforç, l'esport ja

et lleva temps lliure i la resta de temps lliure l'has d'emprar a estudiar i posar-te, però crec que es poden fer totes dues coses si tens facilitats per part institucional.

Quines dificultats troba una dona, pel fet de ser-ho, a l'esport professional?

Doncs menys visibilitat com he comentat i menys reconeixement dels èxits. Si ens parem a veure els últims Jocs Olímpics o esdeveniments importants, la quantitat d'èxits femenins és tanta o mes que els masculins, i no obstant això totes aquestes dones, moltes d'elles no viuran del seu esport, o moltes d'elles no tenen recursos econòmics, no tenen aquesta visibilitat, no les coneixen, no saben dels seus èxits la gent. Llavors crec que aquesta és la dificultat més gran, que no se'ns valora, no demanem mes, demanem simplement a igual d'èxits, igual de valoració i igual de recompensa.

T'has trobat amb alguna d'aquestes dificultats?

Si, jo per exemple quan jugue amb la selecció, anem a un gran campionat, puja un poc l'interés dels mitjans de comunicació o de la gent. Si guanyes alguna cosa ets la bomba i l'endemà tothom et crida i vol treure't en tots costats, però passa una setmana i absolutament ningú es recorda de tu. Obris un periòdic i no tens cap ressenya de la teua lliga nacional, de la teua situació, llavors en això es nota molt la diferència.

Existeixen clàusules als contractes que diferencien entre homes i dones i dificulten la professionalització de l'esport femení? Coneixes casos?

Que jo conega, abans hi havia prou polèmica amb les clàusules d'embaràs. Fins on jo sé, ara mateix no conec cap club que tinga clàusules d'aquest tipus, però bé, fa uns anys era molt comú, si et quedaves embarassada es trencava el teu contracte i et quedaves al carrer. Avui dia no m'he trobat amb cap així, hi ha diferències segurament en condicions però en clàusules que jo sàpiga no.

En algun moment de la teua carrera esportiva, t'has plantejat que devies escollir entre ser mare o continuar amb la teua carrera com esportista?

Sí, t'ho plantejes. A mi m'agradaria molt ser mare, m'agradaria ser-ho ràpid i òbviament t'ho has de plantejar perquè és pausar, és com que mai és el moment idoni, és una pausa en la teua carrera d'alomillor 1 any o any i mig fins i tot i és una cosa que afecta el teu cos i vius d'això, el teu rendiment esportiu depén del teu estat físic, llavors no saps com et recuperaràs, sempre tens aquesta por. Nosaltres no tenim clàusules però pràcticament tots els nostres contractes són anuals, llavors potser un any et quedes embarassada al març i fins a juny cobraràs però potser després no tens aquesta renovació pel fet que

estaràs una temporada sense jugar. Llavors totes aquestes qüestions et fan plantejar molt les coses.

La Llei de l'esport fou publicada el 1990, fa 30 anys, creus que és imprescindible modificar-la o actualitzar-la?

Si, per descomptat. Últimament s'ha parlat d'algunes propostes de modificació que estan una miqueta en l'aire, però si, l'última és de fa molts anys, la situació han canviat i és necessari, totes les coses cal anar renovant-les i adequant a la realitat en la qual vivim.

Existeix algun tipus d'ajuda econòmica per a les esportistes que són mares?

Fins on jo conec no. Però a l'handbol no és molt habitual, molt poquets casos et podria dir de jugadores que s'hagen quedat embarassades i hagen seguit, llavors no se molt bé la situació, però jo et diria que no.

Creus que si en un futur et proposes ser mare, deuràs escollir entre ser mare o continuar amb la teua carrera com esportista?

Doncs tant de bo que no, tant de bo que això evolucione i s'adopten mesures que afavoreixen una miqueta i que ens donen mes seguretat sobretot. Si tinguérem seguretat moltes jugadores és plantejarien ser mares. I després una mica la teua situació esportiva, si estàs en el top no vols deixar-ho i ho vas posposant. Però bé, jo espere no haver de triar però tal com està la situació ara mateix, desenvolupar l'esport i la maternitat just alhora és impossible, has de pausar la teua activitat esportiva però espere poder reprendre-la després.

Creus que deuràs adaptar el procés de maternitat perquè coincidisca en un moment concret de la teua carrera esportiva?

Si, has de tenir en compte on estàs esportivament i que tens per competir. I bé, si hi ha algun esdeveniment pròxim que no vols perdre't, perquè cal tenir en compte aquestes coses per a l'embaràs que no és, vull quedar-me embarassada demà i ja està, hi ha molts factors a tenir en compte.

Tens algun patrocinador que t'ajude econòmicament?

No, tinc un patrocinador que m'ajuda amb material esportiu però econòmicament no.

Penses que si et proposes ser mare canviaria la relació amb els patrocinadors i/o club?

Si, ja et dic que és una de les pors que ara mateix tenim. Crec que és una situació que està evolucionant favorablement i es comença a fer passes, i es comença a parlar d'això

almenys, que abans era totalment tabú, però fins i tot avui dia tenim eixa por de que passaria si som mares.

Durant la teua carrera esportiva has passat per diferents equips i inclús per la selecció, ¿has trobat alguna diferència significativa entre els clubs que has competit o en la selecció? El tracte ha sigut sempre correcte?

Entre els meus clubs molta diferència en l'àmbit de professionalisme entre els uns i els altres. En alguna et podria dir que segurament tindria menys dificultats o por al fet que si em quede embarassada tindria menys repercussió en els meus contractes, en uns altres segurament mes dificultat en aquest procés. I en la selecció, al final la selecció és un procés, no tens un contracte fix amb la selecció, si et quedes embarassada deixes d'acudir perquè no estàs per a competir. Però per exemple la selecció si que hi ha jugadores, si que he tingut companyes que han estat embarassades, han estat un any sense acudir a la selecció i després han représ i s'ha tornat a comptar amb elles. En l'àmbit de la selecció com hi ha gent que juga fora d'Espanya on aquests temes estan mes evolucionats, perquè es veu d'una forma mes normal, podem parlar d'altres coses.

9.7 ANNEX 7. ENTREVISTA JUGADORA HANDBOL PROFESSIONAL 2

A quina edat vas començar a practicar esport?

Des de molt xicoteta, però quan vaig començar a l'handbol tenia 13 anys.

Quin esport practiques professionalment?

Handbol

Has practicat altres esports?

Si, he jugat a futbol, atletisme i tot el que era practicar esport al col·legi ho feia.

Quants anys portes competint com a esportista professional?

Com a professional porte 20 anys, des de els 18.

Com veus la situació de la dona a l'esport?

Jo crec que està millorant molt, que si que hem tingut sempre molta diferència entre homes i dones, i molts problemes d'igualtat, però jo crec que va caminant pel costat bo, i espere que segueisca així, que continue millorant. Està clar que el món encara és molt masculista a tots els esports, el masculí té molta més participació en els mitjans de comunicació, perquè és el que paga més, els diners és la diferència que hi ha, però crec que les dones estem creixent molt últimament, principalment a Espanya. Jo crec que amb el bàsquet, l'handbol i molts esports, Muguruza en el tennis... crec que a poc a poc es nota que Espanya lluita contra aquesta desigualtat, cosa que en molts altres països no passa, però bé, si que va a millor.

Que creus que hauria de passar per a arribar a una concepció igualitària a l'esport?

Bé, jo crec que el més important sempre és la comunicació. Jo crec que tot el que són els mitjans de comunicació és el que fa que es vengui més. Llavors quanta més visualització tinga un esport femení, molt més vendrà, i molt més la gent començarà a seguir-lo, llavors per a mi el més important és la visibilitat. Perquè si la gent no ho veu en la televisió, no sap que existeix, llavors crec que és el que ha de passar.

Quina creus que és la influència de la maternitat a l'esport?

La maternitat és una cosa que ha de ser lluitat en molts països encara, perquè molts pocs països accepten que pugues tenir al teu nen sense que et tiren del teu club. Per exemple aquí a Romania no es pot, si et quedes embarassada, et tiren. A França per exemple tens en el contracte que pots quedar-te embarassada. Però bé, tot depèn de la relació de

l'esportista amb el club i no hauria de ser així, jo crec que no has de ser un ídol o molt bona jugadora perquè no et tiren si et quedes embarassada. Jo crec que totes les dones deuríem tenir possibilitat de quedar-nos embarassades en el nostre club i poder tornar a jugar. Al final sempre retardem l'embaràs, jo per exemple vull ser mare però encara no ho sóc perquè al final poses per davant l'esport i damunt tens la dificultat que els clubs t'accepten. Llavors ho vas deixant, jo ja tinc 37 anys, vull tenir un nen, si les coses foren més fàcils mes, igual ja hagués sigut mare i estaria jugant. Però a hores d'ara si em quede embarassada ja no torne a jugar, he d'esperar. Però això va també en molts països, crec que hauria de ser una cosa mes lluitada per les dones i que els clubs ho entenguen. La meua idea és el que realitzen molts països, si et quedes embarassada, automàticament el teu contracte s'amplia per un any, com Alemanya per exemple. Però això depèn molt de la jugadora, ho fan si la jugadora és bona. Aquesta és la diferència, hauria de ser una llei com a França. Allí qualsevol jugadora pot quedar-se embarassada, allí quan tenen la baixa, és el govern qui paga la baixa i la seguretat social de l'esportista. Si tinguérem tots a l'handbol la mateixa professionalitat que hi ha a França a nivell de contractes i seguretat per a les jugadores, la maternitat seria una opció segur. Jo espere que això canvie a millor.

Ets professional en sentit estricte? Els teus guanys et permeten viure de l'esport?

Si, fa molts anys perquè vaig sortir de Brasil i t'ènia 18 anys, i des queestic a Europa visc de l'esport. Però també he agafat l'època de les vaques grosses en molts països i clar, amb les crisis i tot es van anar dificultant les coses, però ara la cosa va millorant, la federació lluita perquè la lliga espanyola siga una de les mes fortes, ho estan intentant fer bé, però bé, si que he pogut viure de l'esport quan vaig eixir de Brasil.

Quines expectatives de futur tens una volta deixes l'esport?

Bé, jo estudie Turisme, m'agrada molt juntament amb l'hostaleria. He tingut molta experiència en aquest tema, pels idiomes també i crec que seria una forma fàcil de seguir en el mercat de treball, per això vaig triar una mica mes pel que m'ha donat l'handbol, molts idiomes i moltes cultures diferents, per això em vaig decidir pel Turisme. Però bé, mai se sap, igual em conviden a ser entrenadora de porteres i dic que si, però al principi he viscut molt intensament l'handbol, llavors crec que quan el deixes gaudirà algun any des de fora de la pista, com una aficionada mes, sense pressió, només per a gaudir-ho.

Ha sigut complicat per a tu compaginar els estudis i la teua carrera esportiva?

Si, al principi la veritat que sí. Quan vaig sortir del Brasil estudiava fisioteràpia i ho vaig haver de deixar. I després les coses es van anar posant més difícils perquè et vas fent més professional, amb campionats internacionals, amb la selecció del Brasil i després amb l'Espanyola, llavors no vaig poder compaginar molt. Però des de fa dos anys, si que he entrat en el programa del PROAD, per a esportistes d'alt nivell, i aquest programa t'ajuda amb un tutor i amb totes les ajudes possibles per a buscar-te centres d'estudis, ajudar-te amb les matricules, i això m'ha ajudat molt, perquè quan estàs entrenant, jugant, viatjant, i no tens temps de paperasses i de mirar tot això, llavors aquest programa em va ajudar molt a tornar a estudiar, però jo també podria donar el consell que intenten compaginar, perquè si acabes la teua carrera ràpid et pots dedicar solament a l'handbol, però és molt important. Jo vaig tenir més problemes per l'idioma, jo tinc doble nacionalitat, llavors quan vaig sortir del Brasil va ser més difícil per a mi, però si la gent juga en el seu propi país, si que val la pena acabar la carrera, l'handbol no és per sempre, un dia es deixa de ser professional i cal tenir una carrera, és molt important.

Creus que es pot arribar en un futur a ser 100% professional a l'handbol femení?

Bé, sí, es pot. Jo conec a jugadores que després segueixen dedicant-se a l'handbol com a entrenadores, lligades a l'esport. Han de tenir sort, ser jugadores reconegudes i molts factors, però es pot. Jo no m'ho he plantejat perquè vull una mica de tranquil·litat quan deixo de jugar però bé, és una opció.

Quines dificultats troba una dona, pel fet de ser-ho, a l'esport professional?

Bé, perquè el primer el que hem parlat, l'embaràs. Després perquè una mica el masclisme, depenent dels suports que tingues. Jo gràcies a déu no he tingut aquests problemes, la meua família sempre m'ha donat suport, però hi ha moltes famílies i molta gent que pensa que l'esport de contacte és per a homes, però crec que aquesta visió de les coses i de l'esport ha millorat molt i que la gent, concretament a Espanya donen molt de suport a l'esport femení. Llavors crec que són pensaments que es queden en el passat i aquesta visió d'esport, la dona cada vegada esta sent més forta a nivell mundial. Perquè sigues dona o home no hauria d'haver-hi cap diferència en dedicació, en concentració, en el que pots aportar... no hi ha cap diferència.

T'has trobat amb alguna d'aquestes dificultats?

No, la veritat que no, tot ha sortit bé. Sempre has de tenir sort, tenir invitació per a sortir a altres clubs o altres països. Jo l'única dificultat és estar lluny de la família i de la gent

que vols. Ara, per exemple, estem passant per una pandèmia i sóc aquí a Romania amb el meu novio, però la meva família esta al Brasil, no podem anar allí, tampoc podem anar a Espanya, i clar estem esperant. Però bé, ara tots estem passant per dificultats, però en la meva carrera la veritat que res, tot bé.

Existeixen clàusules als contractes que diferències entre homes i dones i dificulten la professionalització de l'esport femení?

Depén del país. Aquí a Romania, la clàusula és la de l'embaràs. Si et quedes embarassada abandones el club, es cancel·la el contracte, això és una realitat. No tinc problema a dir-ho perquè és una realitat que hauria de ser canviada. Després no conec contractes masculins però crec que els números són molt diferents, ells venen més per la visibilitat i per això ho paguen més, com en el futbol per exemple. I després en molts països sí que a nivell de clubs no, però a nivell de selecció sí que s'intenta valorar d'igual forma els dos sexes. Aquí a Espanya s'intenta valorar d'igual forma, a França també. La visibilitat ajuda molt. Pel lo altre, crec que això és el més important, els homesestic segura que no tenen la clàusula de l'embaràs.

La Llei de l'Esport va ser publicada el 1990, fa 30 anys, creus que és imprescindible modificar-la o actualitzar-la?

Imagine que com fa tants anys, la mentalitat ha canviat molt, la igualtat entre els homes i dones i jo crec que sí, que podrien valorar la possibilitat no de canviar, almenys estudiar-ho per a ser canviat. Després depén molt, cada òrgan ha de reflexionar molt bé el que passa i prendre les mesures necessàries per a canviar o simplement ajustar algunes coses.

Existeix algun tipus d'ajuda per a les esportistes que són mares?

Sí, no és ajuda econòmica, però a França no es cancel·la el contracte, continues cobrant el mateix. Després quan tornes a jugar, continues cobrant del club. Quan estas embarassada, el club et dona de baixa per aquest temps per a poder fitxar una altra jugadora, i cobres del govern. Llavors segueixes en contracte de treball, cobres de govern i no del club, però segueixes amb el teu contracte. Ací a Romania, doncs el que t'he dit, igual en un cas particular, pots alomillor parlar-ho quan signes el contracte però tinc dubtes que es puga fer.

Creus que si en un futur et proposes ser mare, deuràs escollir entre ser mare o continuar amb la teua carrera com a esportista?

Sí, segurament. Quan jo em quede embarassada deixaré l'handbol, no tornaré, també per

l'edat. Tenir un fill a hores d'ara i després tornar a l'handbol ja amb 40 anys o així doncs ja perdria una miqueta la motivació perquè no em quedarien molts anys, però bé, crec que moltes han tingut fills i han tornat a jugar, crec que això és possible totalment.

Creus que hauràs d'adaptar el procés de maternitat per a que coincidisca en un moment concret de la teua carrera esportiva?

Bé, hi ha moltes opcions. Moltes mares viatgen amb els nens, els clubs permeten això, jo recorde anar a campionats del món i en la selecció de Noruega havien jugadores que portaven als nens a la competició, la federació les ajudava, el bebé anava amb la mare. Però si que es pot ajustar tot, si tens també disponibilitat de la parella és diferent també, però sí, depèn molt de les competicions que tingues.

Tens algun patrocinador que t'ajude econòmicament?

Personalment no, només tinc els del club i després cada jugadora si que té patrocinadors mes amb elles, però és una cosa interna del club, això ho busca el club i no sabem que patrocinadors tenim.

Penses que si et proposes ser mare canviaria la relació amb els patrocinadors o amb el club?

Ací a Romania si perquè quan vaig signar el contracte ho vaig acceptar i estaria incomplint el meu contracte. Però això ha d'estar estimulat. Si no tens aquesta clàusula, després pots tenir problemes amb el club, però ací com tinc la clàusula, estaria incomplint el contracte.

Creus que podries ser mare i tornar després a la teua carrera esportiva?

Sí, jo podria ser mare i tornar segurament, però crec que quan ho siga no tornaré.

Creus que tornaries amb les mateixes condicions físiques?

Jo crec que sí, jo veig a moltes mares que ho han deixat per a ser mares i després han tornat, clar que has de preparar-te bé, i després el nivell que has jugat en molts anys no es perd, la qual cosa vas aprendre no l'oblides per l'embaràs, simplement és tornar a agafar el ritme, no ho perds tot per un any, és com una lesió de genoll, que estàs 6 o 8 mesos lesionada i moltes vegades tornes millor. Les mares que tornen a jugar tenen una motivació perquè tenen al xiquet per a ensenyar-li o per a que pugui veure a la seua mare jugar.

Trobes diferències o dificultats al teu esport en concret que no es troben a altres esports en quan a la igualtat o la maternitat?

No, jo crec que en general per a les dones el tema de la igualtat és general, jo he escoltat

aquesta dificultat de l'embaràs també en l'esport femení. Crec que aquestes dificultats són generals, després ja depèn molt dels clubs als quals pertanys, del país, de les condicions dels contractes, però jo espere que amb els anys es veja que una dona embarassada només ajuda al fet que es torne amb mes ganes i que no es veja com que perdre a una jugadora per 9 mesos siga el desastre absolut. Espere que aquesta mentalitat canvie, en molts països esta canviant i espera que continue així.

Has passat per dos seleccions nacionals, Brasil i Espanya, i per diferents clubs de distintes lligues, trobes alguna diferència significativa entre elles?

Bé, les lligues són molt diferents. A Montenegro, l'equip d'allí, juga la champions, és la principal competició, només entrenen per a la champions. Hi ha mesos que no hi ha i només entrenes i jugues amistosos. Després aquí a Romania hi ha molta competició, hi ha lliga, copa, champions, partits cada tres dies. A França també hi ha molta visibilitat, llavors crec que la major diferència és els diners, depèn dels diners que tinga cada club. La lliga francesa i la d'aquí de Romania les veig molt equilibrades en aquest aspecte.

9.8 ANNEX 8. ENTREVISTA JUGADORA HANDBOL PROFESSIONAL 3

A quina edat vas començar a practicar esport?

Doncs des de xicoteta, des dels 6 anys, en el cole fèiem moltes extraescolars, que és quan continuem amb l'handbol i deixem aparcat tot el contrari, així que des dels 6 anys.

Quin esport practiques professionalment?

Handbol.

Has practicat altres esports?

Sí, però de més menuda, patinatge, ball, atletisme però vaig anar abandonant tot per a quedar-me amb l'handbol.

Quants anys portes competint com a esportista professional?

Des dels 18 anys, 10 anys. Quan vaig passar a sènior que em vaig anar fora de casa i vaig estar a Alacant, des d'aquesta edat.

Com veus la situació de la dona a l'esport?

Complicat, és veritat que cal dir que s'ha millorat respecte a anys enrere. Crec que ha estat gràcies a la dona en l'esport, de tants assoliments i coses positives aconseguides, crec que els resultats ho marquen, sobretot en els últims anys en molts àmbits de molts esports, però continua sent complicat, continuem remant a contracorrent, trencant moltes barreres i és veritat que s'ha millorat però queda molt camí per recórrer perquè a la dona la col·loque en el seu lloc.

Que creus que hauria de passar per a arribar a una concepció igualitària a l'esport?

Doncs crec que ens tracten per igual, no sols en sous sinó en mitjans de comunicació. A l'hora de donar boom a l'esport masculí, doncs igual al femení. Partim de la base que el més important és la gent, que canvie aquest concepte, crec que cal començar des d'ací i sumant després patrocinadors i empreses grans que donen suport pel femení.

Quina creus que és la influència de la maternitat a l'esport?

Influeix negativament sobretot a Espanya, perquè crec que si ets mare i estàs en plena carrera esportiva, crec que et fot bastant, perquè no vals i si no vals et lleven del mig. Sí que em consta que en altres països l'handbol el tenen molt ben cobert, cobreixen a la jugadora i entra dins del contracte i crec que això a Espanya s'hauria de lluitar també perquè estiguem cobertes en aquest sentit.

Ets professional en sentit estricte? Els teus guanys com esportista et permeten viure de l'esport?

Ara mateix a dia d'avui puc viure, viure dia a dia tranquil·lament però no et dóna per a un futur. Si que és veritat que al dia a dia si que pots viure però has de tenir alguna cosa en la rereguarda perquè això s'acaba i no és com altres esports que pots viure després tranquil·lament. Per a viure dia a dia pots viure, bé, sense luxes però pots viure.

Creus que pot arribar el moment en el qual les esportistes femenines d'handbol puguen arribar a ser 100% professionals?

Ho veig complicat perquè crec que encara queda molt per recórrer, moltes barreres que trencar i que se sume molta gent al carro però perquè no, jo desitge i espere que es pugui viure com en uns altres països es viu, i això és envejable, que tant de bo que Espanya, que també des de la federació s'està fent una bona feina i jo espere que d'ací a uns anys tant de bo que sí.

Quines expectatives de futur tens una vegada deixes l'esport?

Jo he fet curs de tècnic de farmàcia i m'agradaria enfocar-me en això. Ara també enmig d'aquesta pandèmia he aprofitat per a seguir formant-me i engreixant el currículum per a quan arribe el moment d'haver de deixar l'esport doncs poder dedicar-me a això.

Ha sigut complicat per a tu compaginar els estudis i la carrera esportiva?

Doncs sí que es feia una mica difícil perquè al final li dediques molt temps a l'esport, entrenes matí i vesprada i enmig de tot això has de buscar el moment d'estudiar, d'examinar-te, d'assistir a classe tot el que pugues, però es pot, és complicat però es pot. Si t'organitzes i ho portes rigorosament es pot perfectament. És veritat que hi ha moments i dies que pots sofrir una miqueta més però bé, es pot portar.

Quines dificultats troba una dona, pel fet de ser-ho, a l'esport professional?

Moltíssimes, crec que ha de trencar tantes barreres i remant i lluitant des del moment en el qual no et valoren igual que al masculí, ací ja has de començar a lluitar, aconseguir per a fer-te notar molts èxits, treballar moltíssim, no se, crec que s'han de trencar moltes barreres només per ser dona i dedicar-te a l'esport, i crec que és una pena perquè els números estan ací i com he dit abans, els femenins en molts àmbits de l'esport crec que ha aconseguit molts més èxits que el masculí. No és per tirar el masculí per terra però és la veritat, i al final el femení està donant molt resultat i és una alegria. Així i tot, aconseguixes èxits, es recorden de tu la primera setmana, la segona potser i la tercera ja passes de costat i llavors has de continuar treballant, has de continuar lluitant per

tornar a estar dalt perquè tornen a recordar-te.

T'has trobat amb alguna d'aquestes dificultats?

Sí, jo crec que en general, jo i l'handbol, i sobretot el femení ho vivim dia rere dia, que no tinguem les mateixes condicions que altres esports o que el masculí, el mateix tracte, no se, són moltes coses simplement a l'hora de redactar un contracte que no tingues els mateixos punts o facilitats que puga arribar a tenir el masculí crec que és molt injust i res, és la realitat i cal continuar treballant.

Existeixen clàusules als contractes que diferencien entre homes i dones i dificulten la professionalització de l'esport femení? Coneixes casos?

Sí, no conec molts casos concrets, però, doncs simplement el fet de per ser dona tenir la llibertat i el dret de quedar-te embarassada, l'home potser en això no tenen eixa dificultat, i que en quedar-te embarassada et puguin llevar del mig o no, això no ho veig just.

Coneixes casos a Espanya d'algun contracte que tinga eixa clàusula de la maternitat?

No, la veritat que no, i en el meu club tampoc, no posen aquesta clàusula però no se, crec que el punt que hauria de posar és que si et quedes embarassada el club et cobreix, i més si et quedes a mitjan any i tens un contracte, són circumstàncies, som dones, és la naturalitat, donem a llum, formem família i crec que el punt hauria de ser que si et quedes embarassada estàs coberta totalment, com en qualsevol altre treball.

En algun moment de la teua carrera esportiva t'han plantejat que devies escollir entre ser mare o continuar amb la teua carrera com esportista?

La veritat que avui dia no m'ho he plantejat, perquè tampoc m'ha nascut encara aquesta vena materna, o no la tinc encara a flor de pell, així que encara no m'ho he plantejat. Si que m'ho plantejaré en un futur llarg que probablement no estiga ja lligada a l'esport però ara mateix no és una cosa que em vinga de gust.

La Llei de l'esport fou publicada el 1990, fa 30 anys, creus que és imprescindible modificar-la o actualitzar-la?

Crec que hauria de modificar-se si, crec que ha avançat prou, han passat els anys suficients i han passat molts èxits de l'esport femení, moltes medalles, moltes victòries, moltíssimes dones que han tocat el cel i ens han fet tocar el cel i per descomptat ja és hora que es modifiqui.

Existeix algun tipus d'ajuda econòmica per a les esportistes que són mares?

Doncs crec que no, sincerament no ho sé però a Espanya crec que no.

Creus que si en un futur et proposes ser mare, deuràs escollir entre ser-ho o continuar amb la teua carrera com esportista?

Sí, crec que si, que hauré de triar perquè una vegada decidisca ser mare o pel que siga em quede embarassada, crec que avui dia a Espanya no es pot compaginar el ser mare i ser esportista d'alt rendiment, és trist però és així.

Creus que deuràs adaptar el procés de maternitat perquè coincidisca en un moment concret de la teua carrera esportiva?

Sí, jo crec a si, hauria d'agafar un pla especial, existeixen molts factors. I després com una lesió, posar-te a to, fer una recuperació, és el mateix.

Tens algun patrocinador que t'ajude econòmicament?

No, l'única cosa que tinc és la marca de Kempa que em facilita material esportiu però econòmicament res.

Penses que si et proposes ser mare canviaria la relació amb els patrocinadors i/o club?

Amb el club potser no, no per fer la pilota, sinó perquè porte moltíssims anys, sé com funciona, sé com treballen des de dins i sé que en aquesta situació no canviaria res amb el patrocinador però és el que hem parlat abans, quan no interesses et lleven del mig i pot ser que passe.

Coneixes algun cas que haja passat?

No, no et puc dir.

Creus que podries ser mare i tornar després a la teua carrera esportiva?

Es que jo crec que sobretot per la meua edat, si sóc mare ja no tornaria a la competició, canviaria la meua vida, m'apartaria de l'handbol i em dedicaria a altres coses que durant tota la meua carrera esportiva no he pogut fer.

Durant la teua carrera esportiva has passat per distints equips incloent també la selecció, has trobat alguna diferència significativa entre els clubs que has competit o en la selecció? El tracte ha sigut sempre correcte?

No, la veritat és que tant en el club com en la selecció en aquest aspecte és igual, crec que potser al ser a Espanya tothom va en la mateixa dinàmica i va tot en la mateixa direcció, no he trobat gens significatiu.

Trobes diferències o dificultats al teu esport en concret que no es troben en altres esports en referència a la igualtat o la maternitat?

Doncs sí que és veritat que per exemple el futbol femení ara està una mica més cobert, ací si et quedes embarassada estàs potser més coberta que en l'handbol femení. Estem parlant d'handbol, un esport minoritari per desgràcia i el futbol femení, dins del que és femení crec que és una cosa diferent. Que m'alegre perquè crec que tothom hauria de ser així, anar en el camí que va el futbol femení, que crec que estan treballant molt bé, que tenen a les jugadores com les han de tenir, i molt bé, m'alegre moltíssim.

9.9 ANNEX 9. ENTREVISTA FUTBOLISTA PROFESSIONAL

A quina edat vas començar a practicar esport?

Al voltant dels 7-8 anys més o menys.

Quin esport has practicat professionalment?

Futbol.

Has practicat altres esports?

Als inicis també practicava Taekwondo però va arribar un moment que ja em vaig decidir pel futbol i ho vaig deixar.

Quants anys has estat com esportista professional?

Crec que al voltant dels 17 anys.

Com veus la situació de la dona a l'esport?

Doncs últimament és cert que s'està millorant molt, se li va donant a poc a poc major importància. Si que hi ha esports que avancen molt més ràpid que uns altres com per exemple pot ser el futbol però bé, encara queda camí per recórrer.

Que creus que hauria de passar per a arribar a una concepció igualitària a l'esport?

Bé, a veure, jo crec que deuríem lluitar per canviar la Llei, perquè al final crec que és una llei que no permet igualtat en el moment que l'esport femení no és considerat professional, i bé jo crec que deuríem anar a lluitar per aquest canvi.

Quina creus que és la influència de la maternitat a l'esport?

A veure, jo crec que és un tema que jo crec que es basa fonamentalment en el fet que l'esportista tinga la capacitat de decidir quan vol ser mare i que pels seus respectius esports se senta recolzada per a prendre aquesta decisió.

Has sigut professional en sentit estRICTE? Els teus guanys com esportista t'han permés poder viure de l'esport?

Afortunadament sí, és cert que no em permet no treballar en el futur però sí que he tingut la sort de poder dedicar-me exclusivament al futbol, sobretot en la meua etapa a Anglaterra.

Creus que es pot aplegar en un futur a que les futbolistes femenines siguen 100% professionals?

A veure jo crec que al final en aquest cas el futbol masculí té molta part de negoci per darrere, llavors no crec que s'arriben a guanyar les xifres que generen ells. Sí que crec

que si seguim amb aquesta evolució, perquè evidentment les xifres de sou augmenten, però a mi em resulta complicat que una jugadora pugui deixar el futbol i pugui viure del que ha guanyat en l'esport.

Quines expectatives de futur tenies abans de deixar l'esport? S'han pogut complir?

Si, jo vaig estudiar magisteri d'Educació Física per a dedicar-me a l'ensenyament i bé, és al que em dedico avui dia. Ho compagino amb el treball en el Sindicat de Futbolistes perquè és una manera de seguir vinculada al futbol femení i intentant tirar una mà des d'aquesta perspectiva.

Durant la teua carrera com a futbolista has estat formant com a docent, ha sigut complicat compaginar-ho?

Si, és complicat, sobretot si vas a la selecció espanyola, que implica una sèrie de concentracions, viatges i altres, a part dels entrenaments del teu equip, a vegades es fa dur. Hi ha jugadores, jo per exemple, no sóc capaç d'estar en una concentració amb els llibres, i de fet vaig estar un temps sense anar a la selecció fins que em vaig treure la carrera.

Sempre has reivindicat els drets de les futbolistes des de dins del camp i ara ho fas des de fora en la AFE, tenies clar que volies continuar lluitant per açò quan deixares l'esport?

A veure, jo crec que ha estat un cúmul de tot. Els meus llaços amb el Sindicat es van estrènyer en el moment en el qual jo vaig tenir problemes amb el Rayo per a retirar-me, i bé, jo crec que al final la meua generació ha estat una generació que li ha tocat lluitar en altres aspectes que van lluitar les anteriors, ha estat una mica rodat. Em va sortir l'oportunitat de poder continuar col·laborant en el suport al futbol femení des del Sindicat i podia compaginar-lo amb l'ensenyament que no volia deixar-ho i crec que ha estat el tàndem perfecte.

Quines dificultats troba una dona, pel fet de ser-ho, a l'esport professional?

Principalment el masclisme, després els recursos als quals té accés quant a tot, horaris, personal qualificat, sobretot la logística que envolta a l'esportista, que sí que és cert que es va millorant però no sempre són les millors, no totes les esportistes tenen accés a un bon metge quan el necessiten o a una bona rehabilitació o aquest tipus de coses.

T'has trobat amb alguna d'aquestes dificultats?

Si, és cert que s'ha anat millorant, potser en el futbol femení molt més que en altres esports però bé, al final moltes vegades accedeixes als recursos depenent de la

importància que ets com a jugadora per a l'equip, és a dir, si ets una jugadora important et donen cita abans per al metge, però si ets una jugadora mes, potser tens més dificultats per a lesionar-te i accedir a un metge ràpidament.

Existeixen o han existit clàusules als contractes que diferencien entre homes i dones i dificulten la professionalització de l'esport femení? Coneixes casos?

Si que hi ha hagut alguna clàusula en els contractes en el qual no eren jugadores, és a dir, tenien un contracte com a administratives o com una altra cosa dins del club que no fos com a jugadora, però afortunadament això ja fa anys que no passa.

Alguna d'aquestes clàusules té relació directa o indirecta amb la maternitat?

No, personalment en tots els equips en els quals he estat, jo no he tingut cap clàusula que m'impedira ser mare, ni que jo tinga coneixement de les meues companyes en aquest moment en l'equip.

En algun moment de la teua carrera esportiva t'has plantejat que devies escollir entre ser mare o continuar amb la teua carrera com esportista?

Jo personalment no però sí que he compartit vestuari amb jugadores que han estat mares i bé, sé el que implica, les dificultats, compaginar el naixement d'un nen amb l'esport professional però bé, jo en el meu cas no.

La Llei de l'esport fou publicada el 1990, fa 30 anys, encara que pareix que estan intentant modificar-la, creus que és imprescindible modificar-la o actualitzar-la?

Si, crec que sí, crec que l'esport femení en tots els àmbits està creixent amb passes de gegant i crec que és una llei antiga i sobretot que no permet aquesta igualtat que estem buscant avui dia.

Existeix algun tipus d'ajuda econòmica per a les esportistes que són mares?

Quant al futbol femení, ara amb el conveni sí que s'han estipulat una sèrie de proteccions davant un possible embaràs, i hi ha un parell de punts en els quals sí que es protegeix a la jugadora, com per exemple la decisió de si vol o no renovar el contracte al següent any, que siga una decisió de la jugadora i no del propi club, i bé, una ajuda econòmica.

Creus que una futbolista en aquest cas deurà adaptar el procés de maternitat perquè coincidisca en un moment concret de la seua carrera esportiva?

A veure, tornem a això d'abans. Al final tot es resumeix al fet que la jugadora tinga la capacitat de decidir quan vol ser mare i evidentment una jugadora de qualsevol esport si

està en actiu decidirà sempre el moment més adequat quant a competició es refereix per a quedar-se embarassada. Però si que és cert que si no és així i bueno, la maternitat a vegades es planeja i passa quan passa, doncs que la jugadora tinga aquest suport i aquesta protecció.

Has tingut patrocinadors que t'han ajudat econòmicament?

Econòmicament no, però si que m'han donat material esportiu. Això la veritat és que ha estat un aspecte que jo vaig aconseguir, jo crec que ho vaig tenir els últims 5 anys de la meua carrera, és una cosa que vaig aconseguir a l'estranger i després ho vaig mantenir a Espanya, i crec que és una cosa que ara mateix les jugadores més rellevants tenen patrocinis quant a material, alguna econòmicament però no són els majors casos.

Penses que si una esportista decideix ser mare canviaria la seua relació amb els patrocinadors i/o club?

Home, la idea és que això no passe. És veritat que hem conegut casos d'esportistes que s'han quedat embarassades i han perdut patrocinadors i jo crec que això no pot passar, perquè no pot ser més discriminatori que pel fet de ser mare et retiren un patrocini o tingues problemes amb un club.

Creus que es pot ser mare i tornar després a la carrera esportiva?

Sí, jo crec que sí. Evidentment suposa un esforç gran perquè bueno, el teu cos sofreix canvis importants, però si que és possible. He compartit vestuari amb companyes que han sigut mares i després han tornat a l'activitat esportiva sense cap tipus de problema.

Has passat per diferents països, Espanya i Anglaterra, ¿has trobat alguna diferència entre aquests dos països?

A veure, quan vaig marxar a Anglaterra va ser la primera vegada que vaig coincidir amb una companya que havia sigut mare, llavors jo a Espanya no ho havia viscut, i després rivals que també havien tingut nens i havien hagut de compatibilitzar l'embaràs amb tornar a estar en actiu.

I pel que fa a quedar-se embarassada a un país o a altre hi ha algun tipus de diferència?

A veure, no ho he viscut directament a Espanya. Sé que hi han hagut companyes que ho han tingut complicat ser mares. Quan jo vaig arribar a Anglaterra, sobretot en els meus dos anys en l'Arsenal, com els entrenaments són al matí, els horaris canvien completament a entrenar a les 20:30 h de la vesprada, perquè potser ho fa una mica més fàcil. I sobretot la gran diferència és la logística que tenien els clubs en aquest

moment a Anglaterra que a Espanya no es donava. És cert que ho estan millorant, que amb el conveni femení crec que els clubs s'han conscienciat més en aquest concepte, però bé, haurem d'anar veient quan ocórrega algun cas que una jugadora vulga ser mare a Espanya, veurem quines són les seues relacions amb el club i si tot això ho fa compatible.

A Espanya has passat pel Rayo Vallecano i per la selecció, trobes alguna diferència en aquests conceptes mencionats d'igualtat i maternitat entre ells?

La veritat és que ací no et puc dir, perquè jo no he conegut cap cas de jugadores que juguen en clubs i selecció que hagen volgut ser mares, llavors no sé com ho portaria en aquest cas la selecció espanyola.

Si no m'equivoque has estat negociant pel Conveni Col·lectiu, i açò inclou el concepte de maternitat i un salari mínim, ¿quina importància creus que té açò al món del futbol professional?

Tota, crec que al final que les jugadores tinguen una sèrie de drets laborals, que estiguen protegides davant qualsevol problema, incloent-hi un possible problema amb el club per la maternitat o per qualsevol altre, crec que això era fonamental en el futbol femení, ja que, doncs bueno, sempre hi ha hagut molts problemes amb impagaments, amb contractes laborals de 9-10 mesos, vacances no pagades, i tot aquest tipus de coses crec que amb el Conveni queden regulades i sobretot la protecció a la jugadora, que això era fonamental.

Alguna cosa a afegir?

Jo crec que al final a Espanya el tema de la maternitat ha d'anar fent passos, és cert que és una decisió important, però sí que és cert que ara a l'haver un conveni que et protegeix i que et dóna una certa seguretat i una certa garantia, potser les futbolistes volen animar-se a intentar compatibilitzar-lo.

9.10 ANNEX 10. ENTREVISTA JUGADORA BÀSQUET AMATEUR

A quina edat vas començar a practicar esport?

Buf, jo tard, als 24 anys.

Quin esport practiques actualment?

Bàsquet

Has practicat altres esports?

Si, vaig practicar baló a mà i també he corregut algunes carreres populars.

Quants anys portes com a esportista?

Des dels 24 anys, ara tinc 42 i he estat uns 3 anys parada, doncs portaré aproximadament uns 15 anys competint.

Com veus la situació de la dona en l'esport?

Molt mal, perquè estic competint amb xiquetes de 20-25 anys, no hi ha gent de la meua edat, aleshores cada volta hi ha menys clubs que tenen equip femení, i això significa que el nivell cada volta és més alt, no pots anar a divertir-te, has d'anar a competir.

Què creus que hauria de passar per arribar a una concepció igualitària en l'esport?

Uf, doncs no se, potser que la televisió parlara més sobre l'esport femení, que les xiquetes que veuen la televisió veien esport femení. I també, jo veig el rol de "me'n vaig a veure als xics com juguen", no és al contrari, els xics no van a veure com juguen les xiques, això encara no ho he vist. Jo veig les grades de l'equip femení i està buit, sols estan les parelles, pares... I al contrari quan juga el masculí doncs va el cosí, l'oncle, gent avorrida que van a veure el sènior masculí, però avorrits al femení no ve a veure'ns ningú.

Quina creus que és la influència de la maternitat en l'esport?

La fan molt complicada, has d'estar molt conscienciada per a saber quan has de parar, i que després agafar el ritme altra volta costarà un poc, és complicat.

És complicat compaginar la carrera com a esportista i el treball o l'estudi?

No, per a mi no, sobretot si tens flexibilitat horaria. Jo he tingut la sort que sóc administrativa, aleshores jo a les 6 de la vesprada tanque la carpeta i a partir d'ahí tinc tot lliure. Aleshores puc assistir als entrenaments amb facilitat, als partits els caps de setmana no treballo... aleshores en el meu cas en concret, ho tinc molt bé.

Quines dificultats troba una dona, pel fet de ser-ho, per practicar esport?

Doncs la mentalitat des de xicotets comença en què els xics han de jugar a futbol i les xiquetes han d'estar a la cuina o jugar en nines. Aleshores d'ahí ja radica la psicologia de què les xiques no fan esport. Aleshores clar, quan una xica comença a fer esport, no té molta gent amb qui vores, a no ser que tinga a les amigues, alguna cosina, una cunyada, una coneguda... Si vas soles acabes deixant-ho. Aleshores jo ho sé pel grup de començar a jugar a basquet, va ser un grup d'amigues, o siga de la mateixa colla d'amigues, dir totes juntes que volies jugar a basquet. Aleshores si, vam ser la colla. I anar una persona sola pot ser, perquè ràpidament t'agafes, però és complicat. Però les xiques també som complicades, també he de dir-ho.

T'has trobat amb alguna d'aquestes dificultats?

Sí, jo el meu grup de basquet es va desfer a causa de la maternitat. Si ja érem poques jugadores a l'equip, es ficaren tres a la volta embarassades, aleshores el club va desaparèixer, era l'Algemés, i aleshores va ser quan vaig haver de vindre a jugar ací a Alzira. I ací no coneixia a ningú, vaig començar de zero, i les vaig tindre que conèixer a totes.

Creus que la maternitat és un hàndicap per a la dona, a l'hora de practicar esport? Per què?

Jo crec que no, si tens clar que vols practicar esport i vols ser mare, tens temps per a tot. Vull dir, no hi ha cap problema, perquè la maternitat, o siga, el que és l'esport realment és sobre 1 hora, depenent també, però parlem d'esport en l'àmbit amateur, no professional. Aleshores perfectament 1 hora al dia pots dedicar a tu mateixa i jo crec que a l'esport amateur, en 1 h al dia hi ha prou, és suficient.

La llei de l'esport va ser publicada el 1990, fa 30 anys, la coneixes?

No

Va ser publicada el 1990, fa 30 anys, creus que des de 1990 la societat ha canviat suficientment com perquè requerisca una actualització?

Tot quan passa tant de temps, fa falta una actualització. La diferencia de fa 30 anys a ara és molt gran.

Penses que les administracions (federacions, governs estatals, autonòmics, locals) haurien de fomentar la pràctica esportiva femenina i igualitària? De quina manera?

Si, de fet, per comentar-ho. L'Ajuntament d'Alzira va finançar a totes les xiques que es treien algun títol esportiu, ja fora entrenadora de futbol, de basquet, de volei, de qualsevol esport. Els donava suport a les xiques perquè tragueren titulacions superiors. És un poc discriminatòria cara els xics però bé, en alguna cosa s'ha de guanyar. I també quan més equips femenins té un club, més gran és la subvenció que rep per part de l'Ajuntament.

Creus que les esportistes amateurs que siguen mares haurien de tindre algun tipus d'ajuda?

Jo veig que no és necessari, perquè tu reps una ajuda perquè necessites alguna cosa. Si vols realitzar algun premi, però tampoc ho veig correcte ni just, ho veig discriminatori. Sóc amateur, jo ho faig perquè vull, no és la meua feina.

A nivell professional ho veuries diferent?

Si clar, no és el mateix.

Quan vas decidir ser mare, vas programar el procés per adequar-lo al calendari de competicions?

Sí, per suposat, ho vaig programar per a les vacances d'estiu.

Durant el teu procés de maternitat, quina és l'ajuda que has rebut, si l'has rebuda, per part del club al qual pertanys?

Esque justament com va ser a les vacances d'estiu... Vaig tenir la sort de quedar-me a la primera, aleshores vaig programar el canvi de fase, al qual la segona fase de basquet, que és la copa, no la jugàvem, aleshores crec que embarassada vaig jugar 2-3 partits sense saber-ho i un partit sabent que estava embarassada. Després ja vaig parar durant la fase d'estiu i ja fins setembre vaig tenir la sort de tenir 6 mesos per a mi.

Per part del club al qual pertanys, tens algun tipus d'ajuda/facilitat pel fet de ser mare?

Si, mes per part de l'entrenadora que pel que és el club. El club ens dóna manega ampla i sols demana que complim als entrenaments/partits i no tinguem sancions, el club no ens diu res, sols ens faciliten tenir l'horari d'entrenament més tard perquè les jugadores que estudien que acaben de la Universitat puguin acudir a l'entrenament. L'entrenadora en aquest cas sí que ens permet alguna cosa mes, però al cap i a la fi, som adultes, sabem el que volem i com sabem que volem jugar, doncs la nostra responsabilitat és eixa, et compromets a això.

Creus que pot haver-hi algun tipus de diferència o benefici el fet de

tenir entrenadora en aquest cas o tenir un entrenador?

No, no ho pense. També depèn de quins entrenadors agafes. Hi ha entrenadors roïns evidentment, però hi ha entrenadors que són igual de flexibles que una dona i et poden facilitar molt les coses, però en general jo no veig cap diferència.

Quant de temps has estat fora de la competició durant el procés de maternitat?**Durant el procés de maternitat has continuat entrenant?**

1 any, vaig estar tot un any sense competir.

No vaig continuar entrenant. Jo em vaig quedar embarassada en abril, vaig tenir a la xiqueta en gener i la competició acabava en abril, aleshores com no em donava temps a incorporar-me altra volta, doncs no vaig entrenar, vaig tornar a començar directament l'any següent i ja està.

Després de ser mare, el teu nivell esportiu ha sigut el mateix?

Ho he notat més a partir dels 40 anys. Però sí, respecte a la pregunta, no vaig notar cap tipus de diferència després de ser mare, no em va implicar cap esforç posar-me altra volta al dia.

El fet de ser mare ha fet que et replantejares la teua carrera com a esportista?

Sí, hi han hagut diversos anys que m'ho he plantejat el no tornar. Porte 4 anys dient que acabe però a setembre torne sempre. M'agrada molt l'esport.

Coneixes algun cas d'alguna esportista que ha sigut mare i ha tornat a la pràctica esportiva dins del teu esport?

Mmm, no, jo. Bueno, l'any passat sí que van haver-hi dues companyes meues que també han sigut mares i van tornar però solament un any, aquest any ja no han competit, s'ho han deixat, i en altres equips, que jo conega, hi ha però la majoria ho deixen prompte.

Al teu esport en concret, trobes alguna diferència, en l'àmbit dels clubs, que diferencien entre homes i dones, que donen més importància a algun dels dos sexes?

Sí, al meu. Hi ha una xicoteta discrepància als horaris i sobretot als dies d'entrenament. Nosaltres tenim menys dies d'entrenament que el masculí, sent igual.

Pel que fa a l'esport professional, hi ha jugadors de bàsquet d'elit que han sigut pares. Jugadores no hi ha cap o hi ha molt poquet. Per quin motiu creus que pot ser?

Això és personalment de cadascú, igual pot ser que ha decidit que no vol fills, que no ha trobat la parella...

En algunes entrevistes han parlat algunes esportistes, per exemple parlant del tema contracte, a algun país, firmen que un any d'eixos volien estar embarassades. Eixes coses ací són impensables i potser moltes poden tindre por a la rescissió dels seus contractes. Com ho veus?

Jo ho veig molt mal, però depén de quina pell et fiques. Si et poses en la pell de la jugadora entenc que no vulgues quedar-te embarassada perquè has firmat un contracte i et compromets. Per la part del club està invertint en una jugadora que si es queda embarassada la perd, però el problema no es que la perd per 6 mesos, la perd 9 mesos més la recuperació, 1 any. Però bé, també es pot veure com una lesió. Una lesió de lligaments et pot deixar un any fora de l'esport i no es veu igual que una maternitat. Està molt mal vist sent igual que qualsevol lesió.

9.11 ANNEX 11. ENTREVISTA FUTBOLISTA AMATEUR

A quina edat vas començar a practicar esport?

Ostres, esport seriosament als 21 anys.

Quin esport practiques actualment?

Futbol.

Has practicat altres esports?

No, oficialment no, sols futbol.

Abans de tenir 21 anys que vas començar a competir, vas practicar algun esport sense competir?

No, algun partidet de qualsevol esport, sempre m'apuntava a tot. Al cole i al insti jugava a qualsevol esport, però poc més, sense ser res oficial.

Com veus la situació de la dona en l'esport?

Mal, mal en el sentit que sempre està en inferioritat, o siga en la gran majoria dels esports.

Què creus que hauria de passar per arribar a una concepció igualitària en l'esport?

Crec que això és complicat perquè crec que això es maneja pel que ven. Perquè per exemple diuen que els futbolistes guanyen molts diners, si, els guanyen però també venen molt. Aleshores si a la majoria de gent li agrada el futbol i ven més. Jo sempre pose l'exemple que clubs com el València per exemple molts es queixen que el Barcelona cobra més drets de televisió, però també té més aficionats i més gent vol veure la televisió al Barcelona. Aleshores al futbol o als esports en general, en la dona, la gran majoria, sempre crea més interès el masculí, no se perquè, però en general sempre es així.

Quina creus que és la influència de la maternitat en l'esport?

Crec que a nivell professional influeix més, perquè per exemple gimnastes i aquest tipus d'esports que van a les olimpíades, en el moment que es queden embarassades, saben que mínim és un any sense competir, 9 mesos d'embaràs mes tots els rols que hi ha, és aproximadament un any. Jo comprenc que si viuen d'això, s'ho pensen el tema de la maternitat.

És complicat compaginar la carrera com a esportista i el treball o l'estudi?

Jo crec que un poc sí. No és el meu cas però sí que crec que és complicat, perquè

sempre has d'estar depenent. Els horaris també, sempre has de dependre en deixar els xiquets, feina de casa, tasques dels xiquets... Aleshores jo pense que si, és complicat.

Quines dificultats troba una dona, pel fet de ser-ho, a l'hora practicar esport?

Crec que el principal és que hi ha menys varietat. En general a l'hora de practicar esport hi ha menys varietat, sobretot els col·lectius, individuals sí que crec que hi han més femenins. Però col·lectius, el que són equips hi ha menys.

Creus que al teu esport per exemple, que no totes les poblacions tinguen club de futbol, és una barrera o un impediment?

Si, però també pense que no hi ha a tots els llocs perquè no hi ha suficients dones que juguen a futbol. Aleshores començant per ahí, sempre seran menys, és més complicat.

T'has trobat amb alguna d'aquestes dificultats?

Si, jo quan era xicoteta, a Benigànim no em van deixar federar-me perquè era xica. I després al cap d'uns quants anys, ja hi havia equips que federaven xiques, però ja em va pillar més major, sí que hi havia un equip femení. I quan ja teníem edat per a jugar tant Rebeca (una companya) com jo, es va desfer l'equip. Aleshores realment mai ens van deixar federar-nos, eixe problema sí que l'he tingut.

Creus que la maternitat és un hàndicap per a la dona, a l'hora de practicar esport? Per què?

No se, depén de l'esport i de les ganes de l'esportista. Crec que si vols practicar esport i fer el que t'agrada no, és qüestió d'organització.

La llei de l'esport va ser publicada el 1990, fa 30 anys, la coneixes?

No.

Creus que des de 1990 la societat ha canviat suficientment com perquè requerisca una actualització?

Bua, són 30 anys. Jo crec que sí, està un poc deixat, i necessitaria una actualització, evidentment.

Penses que les administracions (federacions, governs estatals, autonòmics, locals) haurien de fomentar la pràctica esportiva femenina i igualitària? De quina manera?

Jo crec que un poc més del que fan sí. Entenc que és difícil i complicat pel que t'he comentat, sempre ven més el masculí i també es practiquen més esports masculins i femenins, per lo menys en l'àmbit col·lectiu.

Creus que si fomentaren més eixa pràctica esportiva intentant que venguera més,

guanyaria dones i es podria escalar més cap a la igualtat?

Crec que sí.

Creus que les esportistes amateurs que siguen mares haurien de tindre algun tipus d'ajuda?

No, és un esport que practiques perquè t'agrada, no és un treball, aleshores crec que no.

A nivell professional per exemple depèn molt de comunitats autònomes, però si que existeixen algun tipus d'ajudes.

Per exemple, els bancs, als empleats els paga la guarderia dels xiquets. No ho veig mal, però no ha de ser una obligació el tema de les ajudes. Però no se, a nivell professional és tot molt diferent.

Quan vas decidir ser mare, vas programar el procés per adequar-lo al calendari de competicions?

Sí, el que passa que em vaig trencar la clavícula i vaig acabar uns mesos abans. La meua idea era acabar en 2013, acabar en maig i buscar el xiquet. Al lesionar-me, vaig acabar en març.

Durant el teu procés de maternitat, quina és l'ajuda que vas rebre, si la vas rebre, per part del club al qual pertanyies en eixe moment?

No, cap.

Per part del club al que pertanys, tens algun tipus d'ajuda/facilitat pel fet de ser mare?

Tinc facilitat per part de l'entrenador, tota la que necessite, per part del club no.

Quant de temps vas estar fora de la competició durant el procés de maternitat?

Durant el procés de maternitat has continuat entrenant?

Doncs, 2013 vaig parar i en 2016 vaig començar a entrenar, un parell de mesos, vaig jugar un partit en La Llosa i abans del següent partit em vaig adonar que estava altra volta embarassada. Aleshores ho vaig deixar fins a l'any passat, fins a la temporada 2018/2019.

No, no feia absolutament res.

De 2013 a 2016 vas estar parada?

Sí

Després de ser mare, el teu nivell esportiu ha sigut el mateix?

Això és complicat, ací crec que entren diversos factors com per exemple la preparació física, que crec que ha sigut diferent cada any. Aleshores actualment per

exemple físicament em trobe molt millor però també ha coincidit amb una molt bona pretemporada i una molt bona preparació física. Quant a la maternitat no ho he vist afectat, ha sigut més això, la preparació de cada any.

Aleshores creus que una esportista després de ser mare pot continuar amb el seu nivell esportiu que tenia anterior a l'embaràs?

Crec que sí. Sense cap problema.

El fet de ser mare ha fet que et replantejares la teua carrera com a esportista?

Si, contínuament. De fet no volia tornar a jugar.

Has passat per distints clubs en la teua carrera com a futbolista i sent mare, has trobat diferències entre ells quant a la concepció igualitària de l'esport? El tracte ha sigut diferent? Has tingut més facilitats o dificultats en algun d'ells pel fet de ser mare?

Sí, sempre, els xics sempre han estat per damunt per al club. Jo crec que menys al Canals Promeses que és el club actual, que tampoc veig una diferència com si he vist als altres clubs, que els xics sempre han tingut eixe puntet més en tots els aspectes.

Coneixes algun cas d'alguna esportista que ha sigut mare i ha tornat a la pràctica esportiva?

A nivell amateur si i a nivell professional també.

A nivell professional, al futbol, cada esportista tindrà el seu cas personal, però no hi ha cap esportista que siga mare, perquè creus que pot ser?

Ací a Espanya crec que el futbol femení, llevat del Barcelona, que alguna si que cobra alguna cosa més, crec que influeix molt al nivell que està el futbol, que moltes hagen de treballar o estudiar també.

Creus que poden tenir por a ser mares i no tindre el nivell o que el club no vulga renovar-les per exemple?

Sí que pense que és per por

Molts països sí que firmen als contractes que volen ser mares, aleshores es veu com una lesió i el seu contracte continua.

Ací esque crec que en eixe aspecte anem més endarrerits.

Ací al conveni col·lectiu que s'estava valorant i un tema era la maternitat.

Jo esque crec que és molt important eixe punt, és una cosa que s'ha de valorar

9.12 ANNEX 12. ENTREVISTA JUGADORA HANDBOL AMATEUR

A quina edat vas començar a practicar esport?

Ui, jo esque he fet molts esports, no sols a l'handbol. Realment vaig començar als 11 anys, vaig començar a fer Karate i vaig estar 12 anys fent Karate, vaig aplegar a cinturó negre i competint a nivell nacional amb diversos campionats d'Espanya. M'ho vaig deixar als 22 anys

Quin esport practiques actualment?

Actualment practique handbol de forma federada.

Has practicat altres esports?

A qui li agrada fer esport no para. Vaig deixar el Karate perquè ho va deixar el meu professor i no se, la gent que quedava al club no m'agradava, tenien una forma distinta de pensar, no valoraven a la gent que competíem i ens preparàvem per a això perquè teníem que tenir entrenaments més específics i una major quantitat d'entrenaments setmanals, quan competeixes a nivell nacional, l'entrenament ha de ser més dur que el d'una persona que entrena i ja està. Aleshores els que es van quedar no estaven per la llavor i ho vaig deixar, estava al millor moment de la meua vida però bueno, les coses són així. Nosaltres vivim a un poble xicotet que tampoc tenim molt on triar i al final doncs ho vaig deixar. Vaig estar un parell d'anys parada i després doncs el típic, em vaig apuntar a Spinning, pilates, aeròbic, mai he parat. Després em vaig casar als 24 anys, vaig estar uns 2 anys parada, després vaig començar a anar al gimnàs i a fer cosetes pel meu compte, vaig tindre a meu fill, vaig parar altra volta i quan el meu fill tenia uns 3 anys, ara te 12, vaig tornar a anar al gimnàs i ja ho vaig agafar més en serio anant 4 dies a la setmana. I després ja va vindre lo de l'handbol. El meu marit és entrenador d'handbol, aleshores a ell el va buscar l'equip sènior femení d'Enguera, i un dia de tonteria me va comentar que s'havien quedat sense portera i no sé com, així de broma li vaig dir que si volia que anara jo i provava, perquè jo mai havia practicat cap esport col·lectiu, jo sóc molt individualista. I ell em va dir que anara i passava un ratet divertit, total que vaig anar i em va agradar, se'm dóna bé, a mi fer esport sempre se m'ha donat bé, i res, em van comentar de seguida que volien que em quedara i que volien fer-me fitxa, i res, em van pressionar i com el meu marit era l'entrenador i em donava confiança doncs vaig decidir provar i en Enguera vaig estar 4

temporades, després es va desfer l'equip, és una població xicoteta i estava molt al límit l'equip, érem solament 9-10 jugadores, i al final una s'ho va deixar per lesió, una altra per maternitat i clar, no es fa un equip en molt poca gent. Perquè jo per exemple per ser l'única portera que hi havia en l'equip, em vaig lesionar, un esquinç al turmell i no em vaig curar bé, i van haver de fer-me infiltracions i moltes més proves, per no parar. Aleshores quan els equips estan molt limitats de gent pateixes molt i et sacrifiquen molt també, perquè has d'entrenar i ja et dic. Després la temporada passada vaig parar perquè com es va desfer l'equip vaig dir doncs m'agafe un any de descans, i aquesta temporada el Muro femení va cridar al meu marit perquè les entrenara, i bé, si va ell vaig jo també. Es van quedar sense portera perquè la portera d'allí és mare i va molt poc a entrenar i clar no entrenes igual amb portera que sense portera, i vaig anar, i fins que ara, per força major hem hagut de parar.

Quants anys portes competint a l'handbol?

5 anys, 4 anys, després vaig descansar i aquest any he tornat a jugar.

Com veus la situació de la dona en l'esport?

Ui, doncs està molt mal. La dona la veritat és que ho tenim molt complicat, i més si ets mare, si ets mare, jo tinc la gran sort de tenir una família que m'ha donat suport en tot moment, és super important, si no haguera tingut als meus pares i als meus sogres, perquè jo he hagut de deixar al xiquet perquè aplegava a casa a les 22 de la nit, perquè damunt el meu marit és l'entrenador, no estava ell a casa, així que encara ho tenia més mal, jo m'he sacrificat molt, menys mal que el xiquet estava arreglat era portar-lo a casa i gitar-lo però et sacrifiquen molt, barbaritats. Aleshores has de veure que et compense realment el que estàs fent, perquè el sacrifici és molt gran, has de valorar-ho, perquè no és el mateix estar sols a casa que tenir al xiquet, la veritat és que el tema de la dona és molt dur, i és molt important el suport, ja et dic els meus pares mai m'han dit no faces açò no faces allò, mai, saben que sóc molt esportista, el meu marit també, per a nosaltres és un estil de vida, i al ser els dos esportistes i no parar, ells ho veuen normal amb nosaltres, la importància de l'esport. El bo que tenim és que compartim els dos, ell em motiva, que no pare, que faça el que vulga, que per ser dona no has de parar, pares quan has de parir per exemple, però no tens perquè, has de continuar la rutina, al cap i a la fi el xiquet veu que per a nosaltres l'esport i el sacrifici és una cosa molt normal.

Que creus que hauria de passar per a arribar a una concepció igualitària a

L'esport?

Oferir més varietat esportiva als pobles i no mirar si ets dona o no, competir, practicar l'esport que t'agrada i deixar de banda els altres aspectes.

És complicat compaginar la carrera com a esportista i el treball o l'estudi?

Jo tinc tenda, tinc un horari, que lo bo és que com sóc la propietària, els dies que vaig a entrenar tanque a les 20h per a anar a entrenar. Jo comprenc que si algú treballa per a una altra persona no ho pot fer perquè si la tenda tanca a les 21h, fins eixa hora no pots anar-te'n. Jo lo bo que tinc és això, que els dies que entrene, per a aplegar el més prompte possible, tanque a les 20h perquè m'he de desplaçar, és un poc angoixa realment i es fa un poc pesat perquè també aplegues molt tard a casa i damunt en femení no tenim equips prop. El més proper per a mi es Algemés, que està a uns 20-25 minuts. Em van buscar per a jugar en Picassent però són desplaçaments llargs. Qui estudia ho veig diferent perquè si acabes a les 15h et pots organitzar la vesprada per a estudiar i poder anar a l'entrenament i desconnectar, però la que treballa és molt complicat, ha d'agradar-te molt i t'ha de compensar per a sacrificar-te i continues fent això.

Quina creus que és la influència de la maternitat a l'esport?

Al nostre nivell és saber que vas a ser mare i vas a estar fora de l'esport, però si tens ganes de continuar entrenant i sacrificar-te no ho veig complicat, es pot aconseguir.

Quines dificultats troba una dona, pel fet de ser-ho, per practicar esport?

Bua, jo esque no trobe que siga una dificultat perquè jo sempre he fet el que he volgut, sempre m'ha donat igual, per exemple quan jo vaig començar amb el Karate érem solament dues xiques, la resta eres xics, a mi mai m'ha impedit res ni ningú, ni la societat, jo tenia les idees clares i sabia el que volia i no ha de parar-te res. El meu fill per exemple està en un grup que son 30 xiques i 2 xics, i jo mai en la vida li he dit ni li diré res, doncs no vull que estigues ahí per ser l'únic xic, per a mi és una cosa normal. Per a mi no hi ha inconvenient.

Potser una barrera o un impediment podria ser el que comentàvem abans, el no tenir equips propers a l'hora de practicar algun esport, no?

Per suposat, està clar, l'esport femení en general si estàs en una capital o en una població gran hi ha de tot, però si vivim en poblets més xicotets estem molt més limitats, perquè a vore sobretot perquè les xiques, solen tirar més cap al zumba i activitats així, però això serà així sempre, és com el futbol,

que pràcticament el 70% dels xiquets van a parar al futbol, a mi no m'agrada, però me referisc al fet que els pobles xicotets tenen eixe problema. Perquè jo és el que comentàvem, si volguera jugar en un altre lloc ho tindria molt mal pel tema desplaçament i acabes deixant-ho, i això és el que fa la gent, acaben deixant l'esport i avorrides per no poder practicar l'esport que volen, i és així, no hi ha més, ací no tenim, hi ha molt poc femení en l'àmbit col·lectiu, la gent vol menys esport de contacte, a molta gent no li agrada. A l'únic lloc que no passa és a les ciutats grans, que hi ha més gent que li agrada el mateix, ací estem molt limitats.

Creus que la maternitat és un hàndicap per a la dona, a l'hora de practicar esport? Per què?

Si, en el tema de què per força major has de parar, però no pots fer res, perquè no pots dir un xiquet el tinc jo i l'altre tu, aleshores ahí és la dona si o si, és a dir, tens clar que vols tindre família, doncs saps el que hi ha, i per suposat, això ja et limita perquè si damunt treballes, xiquet i esport, aleshores no pares en tot el dia, però jo estic acostumada a això, i ara mateixa em cau la casa damunt. Menys mal que tenim un gimnàs i cada dia fem la nostra rutineta. Però si, canvies el xip, l'has de canviar perquè ja mires per eixa personeta, i al principi et costa arrancar, a mi em va costar, fins que vaig veure que el meu fill tenia una edat que el podia deixar amb un poc més de llibertat amb els meus pares o amb els meus sogres.

La llei de l'esport va ser publicada el 1990, fa 30 anys, la coneixes? Creus que des de 1990 la societat ha canviat suficientment com perquè requerisca una actualització?

Home, crec que alguna cosa hem avançat però molt poc, perquè per desgràcia, en l'àmbit amateur, no confien en les mares que han tingut família, hi ha esportistes que han tingut família i continuen al seu nivell extraordinari, d'handbol també hi ha, hui per hui hi ha mares que juguen a primer nivell i et podria dir que inclús estan més fortes que abans, per això et dic que no s'ha avançat o s'ha fet molt poc, pense que ara estan donant-se compte que no és un inconvenient i hi ha gent que aposta per aquestes persones, estan veient que no és inconvenient, és com si tens alguna operació o alguna lesió, necessites un temps de recuperació i després a entrenar altra volta. Si una persona ja ha portat un estil de vida que es dedica a això, després del xiquet no té cap inconvenient, es torna a preparar i es torna a posar al seu nivell, i està demostrat. Gens que no han contractat o patrocinat per eixe motiu i han demostrat estar al màxim nivell,

i no ha de ser menys, Jo no entenc eixa desconfiança de què una persona quan té un fill després no té el seu nivell, per a mi és una cosa incomprensible. El meu marit m'ho comenta, que jo ara mateixa, tinc 40 anys, i ara mateixa diu que estic 2 voltes més forta que quan tenia 20, si continues entrenant i t'alimentes bé no tens cap problema, per a mi ni l'edat ni tindre família ha sigut un impediment, esque no m'ho planteje, ni se m'ha ocorregut mai que després de tenir al xiquet no podria continuar fent qualsevol tipus d'esport, això no m'entra al cap però ha d'haver de tot a aquest món.

Penses que les administracions (federacions, governs estatals, autonòmics, locals) haurien de fomentar la pràctica esportiva femenina i igualitària? De quina manera?

Per suposat, jo pense que deuriem, per exemple, en Ontinyent m'ha agradat molt la iniciativa que han tingut aquest any, que per exemple en tot el poliesportiu han posat cartells molt grans d'esportistes femenines del poble fent judo, rítmica, voley, basquet, qualsevol esport, per a mi tots els esports són súper responsables. I m'ha agradat molt perquè està tot el poliesportiu ple de pancartes i tot són xiques, això ho deuriem fer tots, perquè sempre veiem xics, i si sempre veus xics, és una cosa que tampoc motiva a les xiquetes. Per exemple una xiqueta que vol fer esport però no sap quin esport fer, perquè de xicoteta doncs no tens les idees clares del tot, jo vaig començar en Karate perquè es va apuntar una amiga i vaig dir doncs jo també i doncs el típic, la majoria de xiquets van provant coses. I si tu veus que s'anuncia el mateix amb xic que amb xica veus que no és una cosa que està mal mirat i que no et diguen perquè t'apuntes a això o a això no has d'apuntar-te, que siga tot igual, si hi ha un cartell de xics, un de xiques també, igual. Si hi haguera més publicitat d'esports femenins, faria que moltes esportistes femenines practicaren esport, perquè moltes no fan res, però moltes necessiten un espentonet i una motivació, i com hui en dia no hi ha això llevat d'alguns llocs que s'ho curren un poc mes, però sí que deuriem.

Creus que les esportistes amateurs que són mares devien rebre algun tipus d'ajuda?

No necessitem ajuda, ens agrada practicar esport i ho fem simplement per afició.

Quan vas decidir ser mare, vas programar el procés per adequar-lo al calendari de competicions?

Això no se, programar pots programar però pot no eixir, perquè a mi m'ha passat, jo

quan vaig deixar l'handbol en Enguera vaig fer l'últim intent de quedar-me altra volta embarassada però no vaig poder i ja no m'he quedat. Aleshores no se, el cos pot voler o no, a mi mai m'ha passat això de dir ara, però sí que és veritat que jo el que tinc clar és que si tinc pensat tenir família enguany, no em federe en res, puc entrenar però sense estar federada. Perquè si et federes i et quedes embarassada, perquè això per exemple ha passat enguany al meu equip. Una xica va jugar el primer partit i al següent ja no va venir perquè estava embarassada. Jo això no ho faig, parle per mi, perquè si et compromets, jo sóc així, si t'has compromés no pots deixar tirat a l'equip així, a no ser que siga un accident, però hui en dia no em crec el de l'accident. Però bueno, si tens pensat tenir família enguany, lo lògic és no federar-te i no fer quedar mal a l'equip, no ho veig just, perquè quan és un esport en equip no has de pensar en tu solament. Per exemple jo, la meua posició, sóc la portera, hi ha una altra però no ha vingut quasi cap partit, aleshores imaginat que estic embarassada i l'equip es queda sense portera, no em pareix just. Una altra cosa és que siga un esport individual que fas i desfàs el que vols però quan estàs en equip has de mirar per tots, si t'has compromés has de complir.

Després de ser mare, el teu nivell esportiu ha sigut el mateix?

Crec que superat, per suposat, perquè de moment, jo no sols faig handbol, tinc una entrenadora personal, vaig al gimnàs 3 voltes a la setmana amb ella, i després faig atletisme, que per força major estic bé físicament. Vaig començar a córrer per a agafar algo de fondo, m'ha agradat i enguany he corregut algunes populars i alguna 10k, i m'agrada perquè ets tu i m'agrada superar-me, i el tema del gimnàs em vaig inscriure per tenir més potencia i pels desplaçaments en handbol i tot i trobe que és molt eficient i estic molt contenta. Així que hui per hui et podria dir que sí, molt millor que anys enrere segur, seguríssim.

El fet de ser mare ha fet que et replantejares la teua carrera com a esportista?

No, ser mare mai m'ha impedit res. A no ser que el meu fill haguera tingut algun tipus de necessitats especials o alguna cosa, però és un xiquet que mai ha donat feina, aleshores ho he tingut fàcil, i també el suport dels meus pares i els meus sogres ho ha facilitat molt, perquè si en algun moment haguera vist males cares o el que siga, aleshores jo m'haguera frenat, però com he tingut suport sempre, doncs no m'ha impedit per a res tenir família, i per eixe motiu mai m'ho he plantejat.

Veus molt diferència a l'handbol entre homes i dones a nivell de com ho veu la

societat o els clubs?

Això passa en tots els esports, fins que l'esport femení aplegue al nivell del masculí ha de ploure molt. Justament a l'handbol, a nosaltres com ens agrada doncs veiem molts partits i vam estar al mundial d'handbol a Barcelona masculí, i després també hem vist el femení i tant el meu marit com jo opinem igual, ens agrada més el de dones que el d'homes.

I hi havia més quantitat de gent a un que a l'altre?

A l'handbol no tant perquè al ser campionats tan importants s'ompli igual, però bé, sí que és veritat que al masculí sempre hi ha un poc més de gent. Però ja et dic, quant al joc, per a mi molt millor el femení, al masculí són molts contraatacs i el femení crec que el disfrutes més, però és una opinió personal. Però sí que és veritat que la diferència de gent es nota, nosaltres anem a veure campionats importants i allí es plena qualsevol partit, siga masculí o femení, però a nivell nostre, a nivell amateur, no ve ningú a veure els partits, sols 4 familiars i ja està, estem morts totalment, però no podem fer res. A nivells amateurs en xics també van pocs però més que al femení. Som un esport més minoritari. Al fi i al cap es el que veus, el que més publicitat té, si ho fomentaren més, no a curt termini però a llarg termini les coses podrien canviar molt.

9.13 ANNEX 13. ENTREVISTA TRIATLETA AMATEUR

A quina edat vas començar a practicar esport?

Aproximadament als 6-7 anys

Quin esport practiques actualment?

Triatló

Has practicat altres esports?

Sí, vinc de la natació

Quants anys portes competint com a esportista?

Porte competint des de els 9 anys

Com veus la situació de la dona en l'esport?

Actualment molt millor que fa 6-7 anys. Pareix mentida però es nota molt a l'hora d'anar a les competicions veure la quantitat de dones de la meua edat cap amunt que han començat a fer esport més tard, perquè sí que és veritat que les escoletes ara incentiven molt l'esport femení, sobretot molts clubs, però les escoletes es veu que hi ha moltes xiquetes. Però quan jo era menuda, recorde que això no era així, i a les competicions igual, el percentatge era molt més menut, igual seríem un 30% o un 40% com a molt, i ara està molt igualat.

Què creus que hauria de passar per arribar a una concepció igualitària en l'esport?

Jo realment als esports que he practicat no hi ha hagut cap tipus de dificultat, per dir-ho d'alguna forma per a les dones a l'hora de practicar l'esport. Jo vinc de la natació i mai hi ha hagut cap tipus d'impediment. Però la natació és un esport diferent, perquè a la natació la gent inscriu als fills a nadar perquè és com una extraescolar mes, com pot ser l'anglés, la música... és una cosa bàsica. Aleshores no seria un esport molt referent per a parlar d'aquest tema perquè al final xiquets i xiquetes sempre hi ha. Al triatló per exemple jo sóc nova, porte solament 2 anys, i no tinc molta experiència al tema però per exemple en l'escalada, és un esport que sempre ha sigut molt igualitari, de fet, jo m'aventuraria a dir-te que és un dels esports més igualitaris que hi ha, perquè hi han dones que arriben a un estat físic més òptim que homes parlant de competició d'elit, i això no passa a quasi ningun esport.

Quina creus que és la influència de la maternitat en l'esport?

Uf, a veure, no puc parlar d'aquest tema perquè jo no he passat per ahí però jo et puc dir

que l'experiència que tinc al triatló, hi ha una xica que va tenir un xiquet que tindrà ara uns 6 mesos, i la xica està competint altra volta. Crec que depén també durant el teu embaràs com t'ho agafes, com et cuides, que és el que fas... perquè no sé tampoc fins a quin punt pots aplegar, jo he vist a xiques que estaven embarassades de 7 mesos i estaven escalant, crec que això no està bé, no ho veig molt saludable, però tampoc puc parlar d'això perquè no ho sé perquè no he passat per ahí.

És complicat compaginar la carrera com a esportista i el treball o l'estudi?

I tant, és complicat perquè no ho entenen. Jo treballo a Decathlon, i allí, per sort per a mi, és una empresa que sí que t'ho respecta. A veure, et diuen que et respecten però depén del responsable que tingues et respecta mes o menys, Però bé, tinc sort que m'ho poden respectar o m'ho puc arreglar entre els companys per a poder anar a competir. d

Després a l'hora d'entrenar doncs ja has de buscar el teu temps lliure, és el que hi ha. Si no estàs competint en l'elit has de buscar-te tu el teu temps lliure.

Quines dificultats troba una dona, pel fet de ser-ho, per practicar esport?

Jo esque és el que t'he comentat abans, als esports que he practicat no he vist o no he experimentat o no conec a ningú que haja tingut cap tipus de barrera a l'hora de practicar esport. Si que és veritat, que l'única barrera que veig hui en dia, és que hi ha molta desinformació a l'hora de fer els entrenaments a les dones, perquè les dones siguem un món molt diferent hormonalment als homes, i els entrenaments són massa generals. Un entrenament per a un company meu i per a mi no pot anar sempre igual, perquè jo igual menstrue en dues setmanes, ara estic atope, el dia d'abans vull morir-me. I això, hui en dia és una barrera perquè s'ha estudiat molt poc sobre això. Sobretot a l'edat de l'adolescència, sóc entrenadora al club de natació i hi ha adolescents, i clar, una xica adolescent de 15 anys, és complicat de gestionar. Aleshores crec que si que hi ha una desinformació sobre aquest tema, que es devia tenir més en compte, o siga, devia ser essencial, perquè com a entrenador has d'entendre que eixa xiqueta no et farà eixe dia la marca o no estarà com ha d'estar, i igual la setmana que ve o el dia de la competició si, i això no devia estar en mans de l'elit. Perquè per exemple, les dones de l'elit, es prenen pastilles per a quan van a competir no tenir la regla o alguna cosa estranya, però bé, és complicat de gestionar a nivell amateur.

T'has trobat amb alguna d'aquestes dificultats?

El tema dels entrenaments contínuament, em toca realitzar els mateixos entrenaments

que els meus companys. Llevat d'això, al meu esport, cap altra dificultat.

Creus que la maternitat és un hàndicap per a la dona, a l'hora de practicar esport? Per què?

No, que va. Moltes voltes són les mateixes dones les que es posen eixe hàndicap. És el que jo crec, igual després quan passe per ahí no ho pense igual, però crec que si t'agrada el que fas, no al mateix ritme però sempre pots estar ahí.

La llei de l'esport va ser publicada el 1990, fa 30 anys, la coneixes? Creus que des de 1990 la societat ha canviat suficientment com perquè requerisca una actualització?

No, no la conec.

Supose que hauria de saber com és, però si, crec que hauria de actualitzar-se.

Penses que les administracions (federacions, governs estatals, autonòmics, locals) haurien de fomentar la pràctica esportiva femenina i igualitària? De quina manera?

Crec que, des de la meua ignorància, sí que estan fomentant, a més crec que ho han fet com a una ara de màrqueting. Crec que ara està utilitzant molt les federacions per a poder vendre's, per a poder traure diners... Perquè a mi per exemple, i açò, igual vols enterrar-me pel que dic, però això que fan les curses de la dona, no estic d'acord, per a mi això és hembrisme. Si tu vols igualtat, no has de fer la cursa de la dona, has d'anar a les curses de tots. Aleshores jo crec que les federacions i els mateixos clubs trauen diners d'això. Però bé, això ja és una opinió personal.

Les federacions, als esportistes, per lo menys a la Comunitat Valenciana, no ens regalen res. Ho dic perquè jo he estat federada en muntanya, he estat federada en natació, estic federada en triatló i totes son igual, no ens regalen res.

Creus que les esportistes amateurs que siguen mares haurien de tindre algun tipus d'ajuda?

Jo crec que depenent, depenent el nivell de complicitat que tinga l'esportista, és a dir, si jo com a esportista amateur em compromet a fer X competicions autonòmiques a l'any, per supost que sí. Perquè jo estic esforçant-me i jo si vaig a competir ho pague jo, si vaig a qualsevol lloc ho pague jo, a mi no em regalen res, i menys les federacions. Aleshores si jo estic en eixe estat i jo vull seguir competint perquè, no he passat per ahí, però crec que és possible seguir competint, que m'ajuden com a dona. Jo no he elegit parir, ningú m'ha oferit que siga jo o la meua parella que haja

de parir. Aleshores doncs si, no estaria mal, però clar, caldria fer-ho bé i tenir un compromís amb l'esportista. Perquè les esportistes no puguem demanar l'ajuda i després fer dues competicions i després ja res.

Creus que si en un futur et proposes ser mare, hauràs d'escollir entre ser mare i continuar la teua pràctica esportiva?

No, com ja he dit abans, ho veig compatible i crec que no seria necessari.

Creus que hauràs d'adaptar el procés de maternitat perquè coincidisca en un moment concret de la teua carrera esportiva?

Per suposat.

En la teua pràctica esportiva, et proposes objectius o marques a complir? Quines?

Si, clar.

Actualment, com a objectius, és veritat que tots els que tenia han desaparegut perquè ho han suspès tot, així que poca cosa. Però bueno, enguany el que teníem en ment era fer la travessia de Santa Pola que eren 7.000m, volíem fer la travessia de l'Ebre que són 17Km, i per suposat, la idea era fer tots els triatlons autonòmics que hi ha, i poder acabar bé. Ja et dic, jo sóc molt nova amb açò, i l'any passat va ser anar a morir, acabar-los i que em passaran mil i una històries que bé, puc escriure un llibre. I ja que l'any passat vaig patir, doncs enguany poder competir i poder estar a l'altura. Però clar, a veure que ens queda perquè ara està tot suspès.

En cas de voler ser mare, creus que hauries de replantejar-te aquests objectius?

No, perquè pots anar a guanyar o a fer-lo. Aleshores mentre estigues sana i no implique cap problema a nivell de salut, perquè no?

Penses que si eres mare la teua carrera esportiva acabarà o disminuirà? Quines conseqüències podria tindre?

Jo crec que durant un temps disminuiria perquè és un procés dolent on el teu cos ha de recuperar-se i tornar a ser el que era, però supose que en pocs mesos, entrenant i treballant en constància pots estar altra volta al teu nivell. Al final moltes dones han triomfat després de ser mares, així que...

Durant aquest temps de confinament estàs realitzant algun tipus d'entrenament?

Si, he omplert la banyera i m'he ficat un nadatlón (jajaja). Si, a veure, m'he ficat un rodillo iestic fent alguna cosa però sense seguir cap tipus d'entrenament planificat ni res.

Coneixes algun cas d'alguna esportista a nivell professional o a nivell amateur que

ha sigut mare i després ha tornat a la pràctica esportiva parlant del teu esport en concret?

Si, la xica que he comentat abans, que va ser mare l'any passat. El seu home ha seguit entrenant molt mentre la dona tenia al xiquet. És el que cal fer, però bueno, és un exemple, que vas a la pista d'atletisme i la dona està amb 20Kg mes i ell entrenant més fort que mai. Ella fa triatló i després de la seua maternitat ha tornat a la pràctica esportiva.

9.14 ANNEX 14. ENTREVISTA ATLETA AMATEUR

A quina edat vas començar a practicar esport?

Jo esport vaig començar fent handbol mes o menys quan tenia uns 10 anys aproximadament, i vaig estar jugant a handbol fins als 16 anys i ahí ho vaig deixar per estudiar una mica mes, i després quan vaig acabar dels estudis, als 21-22, vaig tornar a reprendre, primer córrer i després una altra vegada córrer i handbol.

Quin esport practiques actualment?

Ara sols córrer.

A part dels esports mencionats anteriorment, has practicat altres esports?

No, a nivell de dedicar-me a ell no, sí que és veritat que m'agrada molt l'esport en general, llavors doncs eixir amb la bici, anar al gimnàs, fer algun tipus d'activitat esportiva si, però oficialment córrer i l'handbol.

Quants anys portes competint com a esportista al teu esport actual?

Doncs des de 2011, 9 anys.

Com veus la situació de la dona a l'esport?

A veure, jo pense que avui dia, al meu nivell pense que cada vegada hi ha més participació de la dona i pense que està molt bé, crec que cada vegada, a més, hi han hagut carreres que no et dic que majoria de dones, però anem, des que jo vaig començar fins aquí ha passat que potser fórem 30-40 en una carrera al fet que potser ara som 200 dones, i això és una diferència molt notable, hi ha cada vegada més participació. El que passa que sí que pense, que a nivell més professional, la dona sí que es queda una mica desplaçada.

Que creus que hauria de passar per a arribar a una concepció igualitària a l'esport?

Doncs a veure, el tema de l'embaràs és molt important, perquè és una limitació que una mica egoistament per qui dirigeix, que podia ser comprensible perquè és una etapa en la qual en aquest temps no t'està donant un rendiment al 100% però també és cert que és una condició de la dona que és innata, llavors no li pots llevar parir a una dona, perquè ens extingiríem.

Quina creus que és la influència de la maternitat a l'esport?

Doncs jo en el meu nivell, en l'atletisme popular, des de fa diversos anys, ho he comentat amb alguna dona temps enrere, perquè a mi em semblava, no sé, jo sempre

defense que la dona després d'un embaràs té més capacitat de superació, pense que hi ha moltes corredores, al meu nivell, que milloren els seus temps i les seues marques després d'estar embarassades, i jo sempre la meua idea sempre pense que és, que quan una dona està embarassada o ja ha donat a llum, és capaç de fer coses que una dona que no ho ha estat no ho és, com per exemple quan tens un bebè ets capaç de passar la nit sense dormir i l'endemà anar a treballar perquè el motiu de no dormir ha estat pel teu nen i per això trau forces d'on siga, quan si no anem vas arrossegant i això no ho fa ningú, estàs mort. I en canvi, pense que esta superació que una mare trau, també ho trau a nivell esportiu, sempre he pensat això i ho he comentat amb alguna mare corredora i alguna sí que m'ha dit que ella també pensa el mateix.

És complicat compaginar la carrera com esportista amb el treball?

Bé, al meu nivell no, si vols aspirar a una mica més si, perquè has de dedicar-li més temps, però si simplement és una afició, pense que com qualsevol afició obsessionar-se és contraproductiu, llavors sempre has d'anar valorant, hi ha vegades que val més entrenar menys temps i que siga de millor qualitat o entrenar en unes condicions en les quals estigues millor, o et sentes més realitzada i més feliç per altres motius, al fet que et siga un estrès haver d'entrenar i anar sempre dedicant-li temps encara que no es puga.

Quines dificultats troba una dona, pel fet de ser-ho, a l'hora de practicar esport?

Pense que llevat d'aquest temps d'embaràs mes els mesos de recuperació, crec que poc més parlant de ciència es troba avui dia. Si que crec que a nivell de trofeus hi ha moltes vegades que les recompenses estan desigualades, però bé, també és veritat que al meu nivell tampoc se sol córrer perquè el trofeu siga més gran o més petit, llavors tampoc és molt cridaner. Si que és veritat que he llegit alguna notícia que si que hi han hagut competicions en les quals el trofeu ha estat econòmic i que en trofeus econòmics de milers d'euros hi haja diferència, si que em sembla una mica injust, encara que sempre és evident que un home corre més que una dona, no són les mateixes marques en masculí i en femení, llavors hi ha vegades que si que també la diferència, hi ha proves que potser el premi és per al primer corredor o corredora que passe una meta volant per exemple, normalment sempre és un home.

T'has trobat amb alguna d'aquestes dificultats?

No, cap.

Creus que la maternitat és un hàndicap per a la dona a l'hora de practicar esport?

Si, pense que és un hàndicap gran, perquè primer i principal perquè ja et condiciona a planificar-te un embaràs quan si no és per esport, igual ho planifiques una mica en funció del treball que tingues en funció d'estabilitat o no estabilitat però l'esport sí que fa que et condicione, doncs això, ser mare després de passar tal prova que vull competir per exemple.

La Llei de l'Esport fou publicada el 1990, fa 30 anys, ¿creus que des de 1990 la societat ha canviat lo suficient com perquè necessite una actualització?

Pense que és totalment ambigua, pense que de 1990 a ara doncs si jo note la diferència sent corredora 9 anys, doncs del 1990 fins ara encara mes, llavors això queda totalment obsolet.

Penses que les administracions (federacions, governs estatals, autonòmics, locals) devien fomentar la pràctica esportiva femenina i igualitària?

Doncs pense que l'esport s'hauria de promoure mes a nivell general, pense que hi ha països i ací a Espanya és que en alguns llocs sí que ho fan, hi ha empreses que la mateixa empresa et donen la possibilitat de dedicar temps a entrenar i a estar bé físicament, que potser no vol dir que siga el teu esport d'elecció, però sempre és bo tenir una bona condició física i estar bé, i pense que això sí que estaria molt bé que es realitzés més per salut i per condició física. I pense que s'hauria de fomentar però aquest foment seria tant per a dones com per a homes. La pràctica femenina pense que si no estigués el hàndicap de l'embaràs que existeix aquesta desigualtat en aquest cas, pense que si que hi hauria moltes dones que competirien en la mateixa proporció que homes, sense necessitat de fomentar-lo, per la mateixa naturalesa. Per exemple ara en les carreres populars, el fet que jo dic que ara hi ha moltes més dones que corren, no hi ha ningú que els haja motivat, ha estat motivació pròpia, no fa falta fomentar aquesta motivació, cal fomentar els hàbits saludables per a tothom tant per a dones com per a homes, però aquesta pròpia iniciativa de la dona no és externa, pense que és de cadascuna, que vol competir i millorar.

Creus que les esportistes amateurs que no siguen mares devien tenir algun tipus d'ajuda?

Si, totalment. Bé, a nivell amateur crec que jo no, perquè jo no tinc cap benefici ni sent mare ni sense ser mare, llavors al meu nivell pense que no. Jo pense que si és en algun nivell en el qual sense ser mare sí que es tinga algun cobrament o alguna ajuda, pense que s'ha de continuar mantenint, perquè no pots deixar desemparada a aquesta persona

durant 1 any, si s'ha generat algun benefici. Si no pense que quedar-te embarassada no et suposarà res econòmicament.

Creus que si en un futur et proposes ser mare hauràs d'escollir entre ser mare i continuar amb la teua practica esportiva?

No, l'únic condicionant és plantejar el moment per a mi, però jo sí que tinc molt clar que hi ha un rànquing de prioritats en la vida, i que ser mare és molt important i l'esport va condicionat als temps que es tinga quan ets mare. Jo per exemple ara, en el treball, si m'ho permet entrene mes, si és una època més carregada de treball entrene menys, llavors crec que ser mare és el mateix, el mateix però amb més implicació emocional i més important.

Creus que devies adaptar el procés de maternitat perquè coincidisca en un moment concret de la teua carrera esportiva?

Si, perquè per exemple hi ha proves que sempre vull fer i si que alguna vegada ja he dit quan passe tal prova ja intentarem a veure.

En la teua pràctica esportiva et proposes objectius o marques a complir?

Si, però a passos molt petits, sempre vull millorar i rascar una mica més però no em plantege, m'agradaria fer tal marca. Sí que és veritat que jo continue entrenant, intente entrenar i en funció del que veig que vull fer, perquè sempre vull arribar, quan veus el que pots fer no et marques un temps, et marques una franja de temps, llavors intente estar el mes a baix possible d'aquesta franja, però bé, que tots són superables, són objectius fàcils.

En el cas de ser mare, creus que hauries de replantejar aquests objectius?

Jo crec que no canviarien, no sé, hauria una mica de veure'm i saber com respon el cos, però jo pense que durant l'embaràs continuaria entrenant, no de la mateixa manera però continuaria entrenant, i després també quan pogués reprendria una altra vegada la marxa. Doncs igual que ara, igual que ara en el confinament ens hem adaptat a entrenar d'una forma diferent, doncs amb l'embaràs el mateix, i amb la maternitat després el mateix.

Penses que si eres mare la teua carrera esportiva pot tenir alguna conseqüència?

Creus que podries seguir amb el teu nivell?

Que tinga conseqüències o no, no em preocupa, perquè és una cosa secundària. M'agrada molt fer esport i m'agrada molt competir, però no m'atabala no arribar a, almenys de moment, i si, el compaginaria igualment, ho continuaria fent.

Parlant un poc d'igualtat entre homes i dones, a nivell amateur al teu esport ho hem parlat abans, com ho veus a l'esport professional?

Doncs a nivell professional sí que pense que des de fa uns anys la dona és més visible, però també pense que s'ho ha guanyat perquè han hagut molts èxits de dones espanyoles, llavors ha fet que siga una mica més visible, però bé, això de fa uns cinc anys cap ací, pense que abans l'esport femení a nivell alt rendiment estava una mica ocult, no es veia.

Estàs entrenant amb aquest confinament?

Sí

Està sent un entrenament planificat?

No, no gaire planificat, jo no sóc de seguir entrenos perquè m'atabala una mica haver de fer o tenir-ho molt estructurat. Jo sóc bastant responsable i ja conec el meu cos, llavors sí que és veritat que sempre m'exigisc i sóc constant, m'agrada esforçar-me, llavors pense que jo sola sóc la que em regule els entrenos.

9.15 ANNEX 15. ENTREVISTA CICLISTA AMATEUR

A quina edat vas començar a practicar esport?

Doncs jo ara tinc 32 anys, i fa dos anys vaig decidir comprar-me la bici de carretera i va ser quan vaig començar a fer ciclisme i ara a juny farà dos anys que vaig començar a practicar-lo, m'agradava molt però sols porte dos anys practicant-lo de forma habitual.

Quin esport practiques actualment?

Ciclisme

Has practicat altres esports?

Que jo recorde no, vaig estar un any apuntada a Atletisme però no m'agradava massa i ho vaig deixar, i així com a esport res, sols ciclisme.

Quants anys portes competint com a esportista?

No he aplegat a competir com a tal, únicament he fet dos marxes, una femenina i una altra un poc més coneguda, que no es competir com a tal, però qui sap, igual a curt-mig termini comence a competir.

Com veus la situació de la dona en l'esport?

Doncs jo actualment pense que hi ha moltíssimes dones, estan prenent molta força a tots els esports, i al meu en concret per exemple jo veig moltes dones a la carretera i parlat amb mon pare, que fa molts anys eixia en bici, i únicament a la seua grupeta podien haver-hi 1 dona com a màxim i moltes voltes cap. I ara nosaltres som 10 sempre, inclús algun dia apleguem a ser alguna mes, no és res raro. Quan anem per la carretera trobem moltes dones. I a altres esports, doncs esports més considerats "femenins" sempre han tingut participació femenina, pel que la societat ha inculcat sempre. I després el futbol crec que de fa un temps cap ací està tenint prou força, jo a la televisió veig que fan partits femenins, està clar que sense la repercussió d'un masculí però per alguna cosa hem de començar. I a nivell d'altres esports, hi ha esportistes de nivell, Carolina Marín a nivell internacional té prou repercussió, jo crec que la dona està fent molts passos a l'esport, molt més que abans. També pense que cada vegada més els homes valoren molt més que abans a una dona esportista, ho valoren tant com el que ells fan, parle del ciclisme perquè ho conec i crec que és així als altres esports. A mi m'ho diuen moltes voltes i jo em sent orgullosa sincerament.

Què creus que hauria de passar per arribar a una concepció igualitària en l'esport?

En principi crec que el més important és el tema econòmic, està clar que a quasi tots els esports als equips femenins se'ls dona menys quantitat econòmica tant en sou com en patrocinis. Ho veiem en el fet que a molts esports les dones no poden dedicar-se únicament a això. Les futbolistes femenines reclamaven un sou més equitatiu en el conveni col·lectiu, i crec que eixe és el principal problema. Aleshores crec que el més important és això, la igualtat econòmica. I en ciclisme en concret, doncs als equips professionals masculins ja els costa mantenir patrocinis, doncs un femení que no té visibilitat als mitjans de comunicació encara és més costós, i això es veu als sous i a la gran diferència. Actualment estàn desapareguent molts equips femenins per aquest motiu. I clar, en resum, no té visibilitat a l'esport femení i això es veu reflectit amb el tema econòmic. Jo per a veure ciclisme femení em costa, a la TV no es veu, es poden trobar per YouTube, però té molt poca visualització.

Quina creus que és la influència de la maternitat en l'esport?

Doncs jo crec que marca un punt en la dona, perquè et canvia tan físicament com emocionalment. Per exemple, una xica jove esportista en ple rendiment es queda embarassada, està un any sense competir i perd eixe any, no està al màxim i no pot competir. I una vegada passes això tens molta responsabilitat, és una responsabilitat molt gran tenir un xiquet o una xiqueta. Jo posant algun exemple i centrant-me tant en professional com en no professional, en professionals, Ana Sanchis quan es va quedar embarassada va deixar de competir, continuava lligada al ciclisme però ja no va tornar a competir. I a nivell amateur, doncs una amiga nostra que ix amb nosaltres, es va quedar embarassada i portem un any sense vore-la, ho té complicat. Jo crec que pel risc a les caigudes, doncs tens més responsabilitat i sense voler ho deixes un poc de costat si no et dediques a això. I a nivell professional doncs el que t'he comentat, no he sigut mai, però supose que l'afectació serà molt gran en tots els aspectes, jo crec que no et trobaràs igual, crec que tindràs por a que passe alguna cosa. Aleshores crec que per a nosaltres és un punt negatiu la maternitat en quan a l'esport, i quan et tornes a agafar doncs és un procés complicat i has de ser molt fort. És el que pense, no et puc dir segur perquè no he passat el procés però sí que crec que ens afectarà. A les dones ens afecta molt un cicle menstrual, cada setmana estem d'una forma, a les professionals els ho gestionen de millor forma, però si això ens afecta, l'embaràs també.

És complicat compaginar la carrera com a esportista i el treball o l'estudi?

Doncs crec que es un poc de sacrifici, això cal fer-ho molt. Vaig comentar açò amb una

amiga, que un dia em comentava que volia deixar el ciclisme, deixar-ho un any per l'estudi, perquè estava estressada, ella és professional i el ritme d'entrenament era alt. Jo li comentava que s'organitzara bé, la carrera esportiva és molt curta, cal intentar compaginar-ho però si, és molt de sacrifici, has de rendir en els dos aspectes molt, és molt sacrificat i has d'organitzar-te molt. I a nivell amateur, doncs jo he estat treballant i he tingut molt de temps per a entrenar, depèn de feines, havia d'organitzar-me però era el que jo volia, el dia que no practicava esport no estava bé emocionalment. Un moment de la meua vida, em va sorgir una feina a Catalunya i allí no tenia bici, i la setmana era llarguíssima, necessitava entrenar, desitjava el cap de setmana per a poder venir i agafar la bici. Aleshores jo crec que si, que treball i esport és sacrificat, però es pot compaginar sempre que es vulga.

Quines dificultats troba una dona, pel fet de ser-ho, per practicar esport?

Doncs mira, jo ahí sí que moltes vegades que diuen que les dones som inferiors, no ho compartisc per res del món, crec que no hi ha ningú inferior a ningú, però sí que és veritat que tenim algunes limitacions físiques generalment. En molts esports podem fer temps igual als homes, però físicament sempre crec que hi ha alguna ventaja, encara que depenent d'esports i casos, parle generalment. En el meu cas en concret, en pla, he de fer molta més força que una persona més gran que jo, perquè sóc xicoteta, aleshores qualsevol més gran que jo em va a desfer. Aleshores crec que és una desventaja, encara que hi han dones que tenen més força que els homes, però parle generalment en tot moment i parlant mes en concret en el meu cas. De tota manera sí que crec que cada volta s'igualava més, ara no hi ha tanta desigualtat com en el temps dels nostres avis per exemple, però crec que encara queda per a aplegar a eixa igualtat, és la meua opinió.

T'has trobat en algun moment de la teua carrera esportiva amb alguna barrera o dificultat?

La veritat és que jo en cap moment he tingut problema, Jo em pose reptes, si altres poden jo també. Aleshores sempre mire gent que ha fet ports o curses dures i jo sempre ho intente, ningú em posa mai cap barrera, crec que és un esport que busque superar-me cada volta més i ningú m'ho impedeix. Així que jo personalment al ciclisme no he trobat cap barrera, de fet al contrari, em sent genial.

Creus que la maternitat és un hàndicap per a la dona, a l'hora de practicar esport?

Un poc el que estàvem comentant abans, és una etapa que la dona ha de plantejar-

se. Depén l'edat, si la dona es planteja a una edat avançada la maternitat doncs potser ha de plantejar-se deixar-ho perquè no saps si vas a tornar a ser la mateixa que abans, pel tema físic, emocional... Aleshores jo pense que sí que és un hàndicap, de fet tenim exemples però no molts de dones embarassades, i és per eixe fet, perquè elles ho veuen com a hàndicap i normalment decideixen ser mares quan el seu rendiment és més baix o inclús quan ja han deixat l'esport.

La llei de l'esport va ser publicada el 1990, fa 30 anys, la coneixes? Creus que des de 1990 la societat ha canviat suficientment com perquè requerisca una actualització?

No, no la conec.

Pense que des de el 1990 ha plogut prou en aquest aspecte, pràcticament és tota la meua vida, ja et dic, sóc del 87, aleshores alguna cosa va mal, així que si, hauria de modificar-se, l'esport femení ha avançat lo suficient, es poden veure exemples clars, així que sí.

Penses que les administracions (federacions, governs estatals, autonòmics, locals) haurien de fomentar la pràctica esportiva femenina i igualitària? De quina manera?

A veure, jo crec que donen prou visualització actualment perquè fan moltes coses per a les dones en concret, però igual a un esportista nacional masculí no es valora igual que a la dona en el país, però crec que això ve a ser tot pel tema mitjans de comunicació i qui ven més. Es deuria canviar i a poc a poc s'està fent un poc mes, s'està intentant valorar l'esport femení, però encara queda camí i se'ns ha de valorar a tots per igual forma. No sé de quina forma podrien fomentar-ho, però si que comencen a fer coses i a intentar donar visibilitat.

Creus que les esportistes amateurs que siguen mares haurien de tindre algun tipus d'ajuda?

A veure, pel tema d'igualtat sí que hauria d'implantar-se algo així, perquè pot ajudar més a seguir practicant l'esport i compaginar-ho amb la vida familiar, tot el que siguen ajudes, es beneficiós per a les esportistes. Jo igual pense que per a nosaltres, nivell aficionat, no faria res, però si la dona si que està competint, doncs tota ajuda seria bona i intentar que la dona no ho deixe per eixe motiu. Evidentment les professionals necessiten més ajuda, perquè és la seua dedicació exclusiva, però si, alguna ajuda seria bona i benvinguda.

Creus que si en un futur et proposes ser mare, hauràs d'escollir entre ser mare i

continuar la teua pràctica esportiva?

Doncs sí que m'ho he plantejat, ho he parlat varies voltes amb una amiga que és mare, jo li dia que no veig el moment d'estar embarassada i no entrenar, perquè ara el que vull és entrenar i em fa decidir que no vull ser mare, però a la volta pense que en algun moment ho hauré de fer. Aleshores intentaré no deixar-ho de banda o intentar practicar algun altre esport durant el procés per a estar activa. Si que m'ho he plantejat, no perquè vulga ser mare, no tinc estabilitat encara, però sí que ho pense, pense com serà el procés i em costa imaginar-ho, ho veig un problema tant durant el procés com després de tenir el xiquet o la xiqueta, encara que és menys important, però sí que ho pense i em preocupa, m'estressa un poc.

Creus que hauràs d'adaptar o les professionals haurien d'adaptar el procés de maternitat perquè coincidisca en un moment concret de la carrera esportiva?

Doncs a nivell professional evidentment es planejara, però moltes ho pensaran quan el seu rendiment comence a ser més baixet. Jo crec que cap esportista al 100% del seu rendiment es planteja ser mare perquè trenca per la meitat el seu rendiment del moment. Jo crec que les dones ho veiem així, per als homes és fàcil, fins que el cos aguante, però la dona és diferent, tenen eixe procés de maternitat.

En la teua pràctica esportiva, et proposes objectius o marques a complir?

Si, com he comentat abans, em propose reptes personals, sense ser molt exigent però sempre intente superar-me.

Penses que si eres mare la teua carrera esportiva acabarà? Quines conseqüències podria tindre?

Pense que serà complicat pel que he comentat abans. El cos femení sofreix molts canvis durant el procés i crec que sí que m'afectaria tant física com emocionalment. No et puc dir perquè no he passat el procés, si vols quan passe t'ho comente, però sí que crec que sofriré molts canvis i tant de bo poguera tornar a practicar esport, i concretament ciclisme, a mi sí que m'agradaria però no sé com serà tot el procés i quines podran ser les conseqüències.

Coneixes casos d'esportistes a nivell amateur que han tornat a la pràctica esportiva després del seu procés de maternitat?

Doncs com he comentat abans, hi ha una xica que ix amb nosaltres que porta molt de temps desapareguda i no sabem si tornara a eixir després del procés de maternitat, però també hi ha una altra que sí que ix amb nosaltres. Va ser mare, va

deixar de costat el ciclisme, però quan el xiquet ja va començar a ser un poc més gran, va tornar i ara està eixint i practicant ciclisme amb nosaltres. I ara no em ve cap exemple mes al cap, eixes perquè les conec personalment que una eixia i l'altra ix amb nosaltres.