

Cap cos fora de joc

Per què és important garantir una pràctica d'activitat física i esportiva lliure d'estigma per raó de pes?

L'**estigma per raó de pes** és «la devaluació social i denigració de les persones degut al seu pes corporal, que pot conduir a actituds negatives, estereotips, prejudicis i discriminació»¹.

Aquest estigma es manifesta en diversos entorns, també en l'esportiu i el del lleure, fins al punt de portar les persones a l'abandonament de la pràctica d'activitat física i esportiva. Es produeix sobretot quan els espais o les dinàmiques no tenen en compte la diversitat corporal o se centren en la pèrdua de pes o modificació del cos, de manera que afavoreixen situacions que poden generar incomoditat, sensació de judici, sentiments de vergonya i culpa i, fins i tot, exclusió i violència. Tot això afecta negativament el benestar emocional, l'autoestima i la relació amb els altres i amb el propi cos, especialment en el gènere femení².

Per tot plegat, es fa evident la necessitat d'avançar cap a una pràctica d'activitat física i esportiva orientada a la millora de l'oci actiu, el benestar i la condició física, respectuosa amb tota mena de cossos. Per aconseguir-ho, cal reconèixer que tothom pot ser generador d'estigma i tenir en compte les següents dimensions clau: **l'espai-oferta, la cultura-comunicació i les persones-tracte**.

Aquesta eina vol ser un recurs perquè des d'administracions, entitats, centres esportius i educatius es puguin identificar tots aquells aspectes que cal tenir en compte per promoure una activitat física i esportiva lliure d'estigma per raó de pes, de manera que sigui més acollidora, segura i agradable per a tothom.

¹ Sánchez-Carracedo D. El estigma de la obesidad y su impacto en la salud: una revisión narrativa. *Endocrinología, Diabetes y Nutrición*. 2022; 69: 868–877.

² Recomanacions per combatre la pressió estètica en l'àmbit esportiu. Pla d'acció per combatre la pressió estètica 2023–2026. Generalitat de Catalunya.

Imatges generades amb IA



Cap cos fora de joc

Elements clau per garantir una pràctica d'activitat física i esportiva lliure d'estigma per raó de pes

Espai i oferta

- L'equipament i els espais utilitzats són **adequats** per a totes les corporalitats.
- Es fomenta un **entorn segur**, que inclou les zones d'accés i els vestidors, i lliure d'estereotips i de cànons estètics.
- L'oferta inclou activitats que poden ser adequades per a totes les persones independentment dels **cossos** i les **capacitats**.
- La **participació** en les activitats, també les competitives, no es limita per raó de pes o corporalitat.
- Es respecta la **llibertat** d'elecció de la roba, prioritant la funcionalitat, la comoditat i les preferències personals.



Cultura i comunicació

- Es reconeix la diversitat corporal i s'utilitza un **llenguatge inclusiu i respectuós**.
- Les estratègies de comunicació (cartells, fulletons, pantalles o xarxes socials) visibilitzen **cossos diversos** en rols actius.
- Es promou l'activitat física i esportiva com a font de **plaer, benestar i connexió social**, i no com a imposició ni (únicament) com a mitjà per modificar el cos.
- Es fomenta l'**autoestima**, el **respecte** i l'**acceptació** corporal i funcional a través del discurs i les interaccions.
- S'eviten judicis i suposicions sobre els hàbits i/o les capacitats basades en l'aspecte físic o el pes.

Persones i tracte

- El personal (equip tècnic, professorat, monitoratge...) està **sensibilitzat i format** sobre l'estigma per raó de pes.
- Es promou activament un ambient de **suport, empatia** i lliure de discriminació.
- Es respecta l'**autonomia** de les persones per decidir la intensitat amb què volen o poden participar.
- Es tenen en compte les **opinions, experiències i necessitats** de les persones.
- Existeix i s'aplica un protocol per a la **prevenció, detecció i actuació** davant de situacions d'assetjament o discriminació per raó de pes o corporalitat.