

Guia implementació del llenguatge no sexista als clubs i entitats esportives de Granollers

Gener 2026



**NO FACIS EL JOC A
LES VIOLÈNCIES
MASCLISTES**

3	1.OBJECTIU DE LA GUIA
3	2.ÀMBIT D'APLICACIÓ
4	3.PRINCIPALS ERRADES EN EL LLENGUATGE NO SEXISTA
5	4.ESTRATÈGIES QUE PODEM APLICAR EN LA COMUNICACIÓ ESCRITA I ORAL
9	5.ESTRATÈGIES QUE PODEM APLICAR EN LA COMUNICACIÓ VISUAL
14	6.CONCLUSIÓ:
15	ANNEXOS
	ANNEX 1. Exemple de formulari
	ANNEX 2. Exemples de comunicacions a les famílies
	ANNEX 3. Bibliografia i recursos

1. Objectiu de la Guia

Aquesta guia de llenguatge no sexista s'emmarca en el treball impulsat per l'Ajuntament de Granollers, dins de l'Eix 2 "*comunicació no sexista*" del projecte d'igualtat en l'Esport de Granollers, una iniciativa dissenyada per promoure la igualtat de gènere en el món esportiu local a través de les entitats i clubs esportius.

En concret, aquesta guia dóna continuïtat a les formacions oferides a les juntes i els equips tècnics dels clubs i entitats en matèria d'ús de llenguatge no sexista en el context esportiu. L'objectiu és seguir reforçant els coneixements i les pràctiques en aquest àmbit, aconseguint així canvis en la manera en què ens comuniquem dins dels clubs i entitats esportives.

Amb la intenció general de que les entitats i clubs generin comunicacions basades en la igualtat de gènere, que no invisibilitzin les dones en la seva pràctica esportiva ni els assignin rols secundaris o estereotipats.

Es tracta de superar aquests estereotips mitjançant l'aplicació d'un llenguatge inclusiu i respectuós, que contribueixi activament a la igualtat i a la no discriminació en totes les comunicacions, tant escrites com orals, dins dels clubs esportius.

Aquest document no té caràcter normatiu ni sancionador, sinó que vol ser una eina d'acompanyament i suport per ajudar els clubs esportius a millorar les seves comunicacions i a reforçar els valors educatius, de respecte i d'igualtat que ja promouen a través de l'esport.

2. Àmbit d'Aplicació

Aquesta guia és aplicable a:

- **Comunicacions escrites:** correus electrònics, informatius, formularis, xarxes socials, actes, etc.
- **Comunicació oral:** reunions, esdeveniments, activitats i formacions.
- **Comunicació amb esportistes i famílies:** reunions, grups de missatgeria, etc.
- **Materials de difusió, normatius i publicitaris** elaborats pel club: cartells, fullets, pàgines web, etc.

3. Principals errades en el llenguatge no sexista[1]

La comunicació escrita i oral que es genera en els clubs i entitats esportives ha de basar-se en els principis de diversitat, respecte i igualtat de gènere.

Tanmateix, en el dia a dia, és habitual utilitzar expressions, fórmules i estructures lingüístiques molt interioritzades que, sovint de manera involuntària, no reflecteixen aquests principis i poden contribuir a invisibilitzar les dones o a reforçar estereotips de gènere.

Identificar aquestes pràctiques és el primer pas per poder-les corregir. A continuació es recullen alguns dels errors més habituals en l'ús del llenguatge no sexista, amb exemples que permeten reconèixer-los fàcilment i proposar alternatives més adequades.

1. Utilització del gènere masculí com a norma d'inclusió de tots dos sexes.

Ús del substantiu masculí per referir-nos tant a homes com a dones:

✗ “**Els** esportistes participants”

✓ “**Les** esportistes i els esportistes participants” o bé “**la comunitat esportiva**”

Ús habitual de termes aparentment inclusius.

✗ “**tots**”

✓ “**totes les persones** presents”, “**el públic** present”, “**tothom**”

2. Salt semàntic: Ús de paraula masculina amb aparença de genèric (inclusió d'homes i dones) que revela, en la mateixa frase, que es refereix específicament només a homes.

✗ “**Els jugadors** prefereixen els entrenaments a l'aire lliure i **les dones** opten pel gimnàs.”

✓ “Els entrenament a l'aire lliure són els preferits **pels jugadors**, mentre que **les jugadores** prefereixen el gimnàs.”

[1] Informació extreta de “Bones pràctiques per a la comunicació no sexista. Universitat Politècnica de València.

3. Asimetria en el tractament: Diferent tractament de les persones segons el seu sexe, fins i tot tenint el mateix rang jeràrquic.

- ✗ “**El senyor Domènech**, acompanyat de la **senyoreta Vélez**, vocals de l’entitat, acudiran a la reunió.”
- ✓ “**El senyor Ferrer** i la **senyora Vélez**, vocals de l’entitat, acudiran a la reunió.”

4. Tractaments de falsa cortesia que converteixen les dones en dependents mitjançant la utilització de diminutius que les infantilitzen.

- ✗ “**La noieta** que està a la secretaria em va ajudar en la sol·licitud.”
- ✓ “**La treballadora**” o “**la tècnica**” o “**la professional**” que treballa a la secretaria em va ajudar en la sol·licitud.

5. Ús arbitrari de l'ordre d'aparició: no mantenir l'ordre alfabètic o el de jerarquia quan apareixen tots dos sexes.

- ✗ “Les millor puntuacions per a l’any 2025 han estat les de:
 - 1. Joan Martín – 25 punts
 - 2. Francesc Casals- 41 punts
 - 3. Alba Mestres – 34 punts
- ✓ “Les millor puntuacions per a l’any 2025 han estat les de **(ordre alfabètic)**:
 - 1. Alba Mestres – 34 punts
 - 2. Francesc Casals- 41 punts
 - 3. Joan Martín – 25 punts
- ✓ “Les millor puntuacions per a l’any 2025 han estat les de **(ordre de puntuació)**:
 - 1. Francesc Casals- 41 punts
 - 2. Alba Mestres – 34 punts
 - 3. Joan Martín – 25 punts.”

6. Anteposició del masculí al femení en tot el text:

- ✗ “En cas de no poder assistir als entrenaments, caldrà que **els jugadors** o **els seus pares**, facin un missatge **als entrenadors** avisant-los.”
- ✓ “En cas de no poder assistir als entrenaments, caldrà que **les jugadores o els jugadors**, o **els seus pares o mares**, i **les seves famílies** facin un missatge al **personal tècnic** avisant.

7. Duals aparents i vocables ocupats: són paraules que varien el significat segons si s'apliquen a un sexe o a un altre; i normalment, la formula femenina té una connotació negativa o inferior respecte a la forma masculina.

- ✗ “**La secretària** va anar a preparar les fotocòpies mentre **el secretari** va iniciar la reunió amb els equips”.
- ✓ “**L'administrativa** va anar a preparar les fotocòpies mentre **el secretari** va iniciar la reunió amb els equips”.

8. Ús del terme dona com a aposició redundant: es destaca la condició sexuada de les dones per damunt d'altres característiques.

- ✗ “**Les dones esportistes** van fer un bon paper a la lliga.”
- ✓ “**Les esportistes** van fer un bon paper a la lliga.”

4. Estratègies que podem aplicar en la comunicació escrita i oral:

1. Ús de col·lectius, genèrics o construccions impersonals per a referir-nos a tots dos sexes.

Jugadors ➤ Esportistes

Entrenadors ➤ Personal tècnic

Pares ➤ Famílies

Nens participants ➤ Infants participants

2. Ús de les formes dobles (els i les, elles i ells). Aquest ús ha d'estar restringit als supòsits en què calgui evitar tota ambigüitat i llavors s'haurà d'anar alternant l'ordre de l'expressió.

➤ “**Les mares i els pares** podran escollir la nova junta del club. **Els pares i les mares** podran votar a través de les urnes que es trobaran a la secretaria del club.”

3. Formes dobles abreujades: Quan la forma masculina i femenina no es diferencien només per l'afegit d'una vocal, s'ha d'escriure la terminació femenina.

➤ Usuari/ària, director/a, secretari/ària

4. Ús de perifrasis.

Entrenadors ➤ Personal tècnic

5. Ús de pronom no marcat quant al gènere.

✗ “**Els** que juguin hauran de dur l’equipació.”

✓ “**Qui** jugui haurà de dur l’equipació.”

6. Utilització de determinants sense marca de gènere o omissió del determinant en el cas de substantius neutres.

✗ “Tots **els assistents** rebran el certificat.”

✓ “**Cada assistent** rebrà el certificat.”

✗ “Van acudir **uns** col·legues al partit.”

✓ “Van acudir **col·legues** al partit.”

7. Ús de l’imperatiu.

✗ “**El jugador** haurà de portar sempre l’equipació neta.”

✓ “**Cal que porteu** sempre l’equipació neta.”

✓ “**L’equipació haurà d’estar** sempre neta.”

8. La utilització de la barra [/]: és admissible en formularis o encapçalaments de documents tipus en què calgui estalviar espai.

✓ Sr. /Sra., director/a, secretari/secretària

5. Estratègies que podem aplicar en la comunicació visual:

La comunicació visual (imatges, fotografies, cartells, vídeos o publicacions a les xarxes socials) té un impacte directe en la construcció d'imaginari, referents i valors, especialment en l'àmbit esportiu i educatiu. Les imatges no només informen, sinó que també transmeten missatges sobre qui ocupa l'espai esportiu, quins rols s'hi associen i quin valor es dona a les persones segons el seu gènere.

Per aquest motiu, és important que els clubs i entitats esportives revisin de manera conscient els continguts visuals que generen i difonen, amb l'objectiu de garantir una representació equilibrada, respectuosa i lliure d'estereotips de gènere. Una comunicació visual inclusiva contribueix a fomentar la igualtat, a oferir referents diversos a infants i joves i a crear entorns esportius més justos i acollidors.

Abans de publicar una imatge o cartell, revisem:

- Hi apareixen dones i homes o nenes i nens de manera equilibrada?
- Les dones hi surten en acció esportiva?
- Es mostren dones en rols tècnics o de lideratge?
- Les imatges eviten sexualitzar o estereotipar?
- El missatge visual transmet valors d'igualtat i respecte?

A continuació es presenten algunes recomanacions per orientar l'ús d'imatges i materials visuals des d'una perspectiva d'igualtat de gènere.

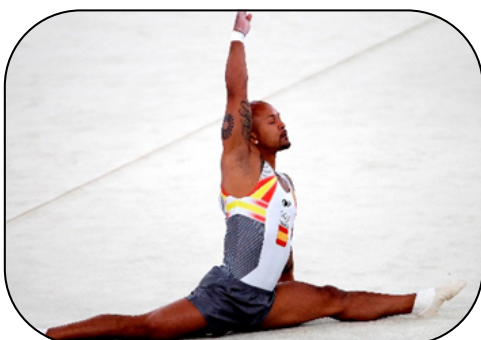
1. Evitar prendre com a model únic i universal la figura masculina en la representació del conjunt social:



2. Evitar la representació de les esportistes en rols estàtics. Representar les dones esportistes en actiu. Mostrar a les dones com a subjectes actius i no com a objectes.



3. Representar a dones i homes en àmbits que històricament han estat invisibilitzats per un o altre gènere.



4. No presentar imatges sexualitzades de nenes, noies i dones en la seva pràctica esportiva



5. Diversificar els rols de la masculinitat i la feminitat i visibilitzar les dones com a expertes o encàrrecs de lideratge.



6 Evitar la vinculació entre cos saludable i cànon estètic.



6. Conclusió:

Aquest document té com a finalitat sensibilitzar i oferir eines pràctiques per millorar la representació de gènere en les comunicacions dels clubs i entitats esportives de Granollers. El llenguatge, tant escrit com visual i oral, és una eina poderosa que contribueix a construir imaginaris, referents i relacions, i pot reforçar o qüestionar desigualtats existents.

L'esport és un espai educatiu clau, especialment per a infants i joves, i els clubs tenen un paper fonamental en la transmissió de valors com el respecte, la igualtat i la inclusió. Incorporar una comunicació no sexista no requereix grans canvis, sinó una mirada conscient i progressiva sobre les paraules, les imatges i els missatges que es generen en el dia a dia.

Amb l'aplicació d'aquestes bones pràctiques, els clubs esportius de Granollers poden contribuir activament a crear entorns més igualitaris, respectuosos i representatius de la diversitat, reforçant així el seu compromís social i educatiu a través de l'esport.

ANNEXOS



ANNEX 1. EXEMPLE DE FORMULARI



CLUB ESPORTIU
GRANOLLERS

Esportista: _____

Data: _____

INFORMACIÓ DE L'ESPORTISTA

Nom: _____ Cognoms: _____

Data de naixement _____ Gènere: ☐ Home ☐ Dona ☐ No binari

Adreça: _____

Correu electrònic: _____ Telèfon: _____

INFORMACIÓ FAMILIAR

Nom de la mare/pare/tutor/a legal: _____ Cognoms: _____

Data de naixement _____ Gènere: ☐ Home ☐ Dona ☐ No binari

Adreça: _____

Correu electrònic: _____ Telèfon: _____

Nom del segon mare/pare/tutor/a legal, si n'hi ha: _____ Cognoms: _____

Data de naixement _____ Gènere: ☐ Home ☐ Dona ☐ No binari

Adreça: _____

Correu electrònic: _____ Telèfon: _____

CONTACTES D'EMERGÈNCIA

N.	NOM I COGNOMS	RELACIÓ AMB L'ESPORTISTA	TELÈFON
1			
2			
3			
4			

Jo _____ com a mare/pare/tutor/a legal de l'esportista _____, autoritzo la seva participació a tal activitat.....

A Granollers, de de 202....

Signatura de la persona responsable legal

ANNEX 2. EXEMPLES DE COMUNICACIONS A LES FAMÍLIES

Convocatòries de reunions

✗ “Es convoca **als pares** dels **jugadors** a la reunió informativa de principi de temporada.”

✓ “Es convoca **les famílies** de les **persones esportistes** a la reunió informativa de principi de temporada.”

Comunicació d'horaris i canvis d'entrenament

✗ “**Els jugadors** hauran d'arribar 15 minuts abans de l'entrenament.”

✓ “**L'equip** haurà d'arribar 15 minuts abans de l'entrenament.”

Missatges

✗ “Avui **els nens** han fet un molt bon entrenament”.

✓ “Avui **l'equip** ha fet un molt bon entrenament”.

✗ “Que **els jugadors** portin l'equipació completa.”

✓ “**Recordem portar l'equipació** completa a l'entrenament.”

Exemples de comunicació oral

✗ Bona tarda **a tots**, gràcies per venir.

✓ Bona tarda **a tothom**, gràcies per venir.

✗ Donem la benvinguda **als jugadors, entrenadors i pares**.

✓ Donem la benvinguda **a les persones esportistes, al personal tècnic i a les famílies**.

ANNEX 3. BIBLIOGRAFIA I RECURSOS

1. Consell Superior d'Esports. (n.d.). Materials online publicats pel Consell Superior d'Esports.

Enllaç: <https://www.csd.gob.es/ca/dona-i-esport/materials-online-i-vdeos-del-canal-de-youtube/materials-online-publicats-pel-consell-superior-desports-en-4>

Aquesta pàgina web ofereix materials i recursos audiovisuals sobre la igualtat de gènere i la dona en l'esport. Aquests materials inclouen vídeos i informes elaborats pel Consell Superior d'Esports per sensibilitzar sobre la necessitat de promoure la participació de les dones en l'esport.

2. Ajuntament de Barcelona. (n.d.). Guia: Una comunicació esportiva inclusiva cap a l'eliminació dels estereotips de gènere.

Enllaç: <https://ajuntament.barcelona.cat/donesiesport/ca/guia-una-comunicacio-esportiva-inclusiva-cap-leliminacio-dels-estereotips-de-genera>

Aquesta guia ofereix eines i orientacions per a una comunicació esportiva que sigui inclusiva, amb l'objectiu d'eliminar els estereotips de gènere en l'esport. Proporciona recomanacions per al llenguatge i la representació de les dones en els mitjans de comunicació i altres plataformes esportives.

3. Col·legi Oficial de Periodistes de Catalunya. (2023). Manual de tractament periodístic de l'esport femení.

Enllaç: https://www.unioperiodistes.org/wp-content/uploads/2023/10/MANUAL-DE-TRACTAMENT-PERIODISTIC-DE-L_ESPORT-FEMENI_PORTADA.pdf

Aquest manual s'adreça als professionals del periodisme i busca establir línies clares per al tractament informatiu de l'esport femení. Proporciona pautes per evitar els biaixos de gènere i afavorir una cobertura equitativa i respectuosa de les esportistes, alhora que promou la visibilització i el reconeixement dels èxits femenins.

4. Universitat Autònoma de Barcelona. (n.d.). Guia per un llenguatge no sexista.

Enllaç: <https://www.uab.cat/ca/igualtat-diversitat/doc/guia--no-sexista-llenguatge-uab.pdf>

Aquesta guia ofereix recomanacions pràctiques per evitar l'ús de llenguatge sexista en la comunicació acadèmica i institucional. Proposa alternatives per a una comunicació més inclusiva i igualitària, posant l'accent en la importància del llenguatge per a la construcció d'una societat més igualitària.

5. Universitat de València. (n.d.). Sensibilització i formació en llenguatge no sexista.

Enllaç: <https://www.uv.es/uvweb/unitat-igualtat/ca/formacio-sensibilitzacio/sensibilitzacio/us-no-sexista-llenguatge-1285875027369.html>

Aquesta pàgina web de la Universitat de València ofereix informació sobre formació i sensibilització en l'ús de llenguatge no sexista. Proporciona recursos i programes formatius per promoure la igualtat de gènere en la comunicació escrita i oral, amb l'objectiu de fomentar una representació més justa i equilibrada dels gèneres.

6. Generalitat de Catalunya. Secretaria de Política Lingüística & Institut Català de la Dona. (2005). Marcar les diferències: la representació de dones i homes a la llengua.

Enllaç: <https://llengua.gencat.cat/web/.content/documents/publicacions/altres/arxius/marcar.pdf>

Aquesta publicació recull criteris i recursos per fomentar un ús no sexista i inclusiu de la llengua catalana. Ofereix alternatives lingüístiques que eviten la invisibilització de les dones i promou una comunicació més igualitària, especialment en l'àmbit institucional, administratiu i educatiu.





IGUALTAT EN L'ESPORT GRANOLLERS