



Generalitat  
de Catalunya

## II TROBADA DE DEBAT

# **DONA** un pas per l'esport

### “Exercici físic i esport: TOT és saludable?”

---



**Dijous 7 de març de 2019**  
**Aula Magna**  
**EUSES, Escola Universitària de la**  
**Salut i l'Esport**  
Carrer Francesc Macià, 65  
17190 Salt (Girona)

Amb la col·laboració de :



## DATA i HORARI DE LA JORNADA

---

**Data:** dijous 7 de març de 2019, de 18.30 a 20.30 hores

**Persones destinatàries:** persones practicants d'activitat física i esport, amants d'un estil de vida saludable, professionals de tots els àmbits de l'esport, responsables tècnics esportius d'ajuntaments, federacions esportives, consells esportius, universitats, clubs i associacions esportives, empreses de gestió esportiva, persones col·legiades, etc.

## INSCRIPCIONS

---

Inscripció gratuïta **abans del dimecres 6 de març de 2019**, mitjançant el següent enllaç:

<http://esport.gencat.cat/II-TrobadaDebat>

Les persones inscrites prèviament, podran disposar de certificació oficial d'assistència de l'escola Catalana de l'Esport de la Generalitat de Catalunya

## PROGRAMA

---

18.15 h **Acreditació**

18.30 h **Lectura de la Declaració Institucional del Govern del Dia Internacional de les Dones**

**Benvinguda**

**Sr. Josep Pujols**, representant territorial de la Secretaria General de l'Esport a Girona

**Sra. Josefina Surina**, coordinadora de l'Institut Català de les Dones a Girona

**Sr. Adrià Martín**, director Grau CAFE de l'EUSES

**Sr. Pere Manel Gutiérrez**, president del COPLEFC

18.45 h **Xerrada "La imatge de la dona esportista a les xarxes socials: quina influència exerceixen?"**

**Dra. Pedrona Serra**

De quina manera la dictadura de l'estètica o el "si vols pots", ens fa prendre decisions que afecten a la nostra salut.

19.15 h **Taula de Debat** (Moderadora: Maica Rubinat. Secretaria General de l'Esport i l'Activitat Física)

**Sra. Ingrid Hinojosa**

Per quins motius fem exercici físic? Sabem quina és la càrrega saludable de l'exercici físic? Qui t'entrena? Com triem els i les nostres referents?

**Sr. Enric Violan**

Calçat esportiu per dones o per homes? Què s'ha de tenir en compte en l'elecció? Què hem de creure?

**Sr. Toni Solà**

Què menges quan entrenes? Menjar sa o saludable? Com escollim la dieta?

20:30 h **Conclusions i tancament de l'acte**

Amb la col·laboració de :



## Ponents

### **Dra. Pedrona Serra**

Doctora en Activitat Física, Educació Física i Esport. Professora del departament d'Educació Física del INEFC Barcelona. Investigadora del Grup d'Investigació Social i Educativa de l'Activitat Física i l'Esport. (GISEAFE) de l'INEFC de Barcelona. Ha format part de l'equip investigador del Projecte I+D+I: "La igualdad en Juego: la (no) presencia de las mujeres y la perspectiva de género en los estudios de la familia de la Actividad Física y el Deporte" subvencionat pel *Ministerio de Economía y Competitividad*, i en el qual hi ha desenvolupat la seva tesi doctoral. Entrenadora de rugbi de la selecció d'esports de la UB i jugadora de la selecció balear.

### **Sra. Ingrid Hinojosa**

Professora del departament d'Educació Física de l'INEFC de Barcelona. Investigadora del Grup d'Investigació Social i Educativa de l'Activitat Física i l'Esport (GISEAFE). En l'actualitat, participa en projectes d'investigació sobre la professió d'entrenador i entrenadora des de la perspectiva de gènere i benestar laboral.

### **Sr. Enric Violan**

Diplomat en Podologia per la Universitat de Barcelona. Postgrau en patomecànica del peu i els seus tractaments ortopodològics per la UB. Postgrau en Podologia esportiva per la UB i professor del mateix des del 2007. Vocal de SEBIOR (Sociedad Española de biomecànica i ortopodologia). Coordinador del servei de podologia en diverses curses de llarga distància com la Trail Walker, BCN Trail Races, Ultra Trail Serra Montsant, Buff Epic Trail, etc.

### **Sr. Toni Solà**

Doctor candidat en Ciències Experimentals i Tecnologia. Diplomat en Nutrició Humana i Dietètica. Màster en Nutrició i Salut. Màster en Nutrició Humana i Qualitat dels Aliments. Instructor ISAK nivell 3. Professor universitari associat. Assessor en matèria de nutrició, fisiologia esportiva i la seva relació amb la composició corporal i el rendiment esportiu.

Amb la col·laboració de :

