

**DONES
10**



**FENT
HISTÒRIA**

**12è Quadern
Dones i Esport**

12è PREMI DONA I ESPORT



Ajuntament
de Barcelona

CRÈDITS

EDITA

Ajuntament de Barcelona

PRODUCCIÓ

Motor Press

EDICIÓ

2019


TIRATGE

1.500 exemplars

ISSN

2604-3580

barcelona.cat/esports

 /bcnesports

 @BCN_esports

 @bcnesports

010 Informació
Barcelona
Trucada gratuïta

COL·LABORA:



Imatge coberta:
Pérez de Rozas, 16/06/1934

Font: Arxiu Fotogràfic de Barcelona

ÍNDEX

1	Presentació	05
	Marta Carranza, Comissionada d'Esports	

2	Article històric	07
	Xavier Pujadas i Dolors Ribalta	

3	Biografies dels guanyadors del Premi Dona i Esport 2018	17
----------	--	-----------

3.1	Sylvana Mestre	18-21
	Premi Mireia Tapiador a la Promoció de l'Esport	

3.2	Ainara Acevedo	22-23
	Premi a la dona esportista	

3.3	Lola García, directora del 'Dones Marca'	24-25
	Premi al Mitja de Comunicació	

3.4	BUC: Barcelona Universitari Club	26-27
	Premi al club esportiu	

4	Articles divulgatius sobre Dona gran i Esport	29
----------	--	-----------

4.1	Universidad de Castilla-La Mancha	30-35
	La fragilitat en la dona d'avançada edat	

4.2	Esport 3	36-45
	La participació femenina en l'oferta pública d'activitats físiques a persones grans	

4.3	Associació Esportiva Sarrià-Sant Gervasi	46-53
	Què fan tantes dones en un parc?	

5	La cursa de les dones 2018	55
----------	-----------------------------------	-----------

5.1	Manifest d'esdeveniments	57
------------	---------------------------------	-----------

5.2	Experiència Mares Escoles 2018	58-59
------------	---------------------------------------	--------------

PRESENTACIÓ



La dotzena edició del Quadern Dones i Esport aborda un concepte molt interessant: la pràctica de l'activitat física com a eina d'apoderament de les dones grans.

Ens trobem davant la realitat d'un envelliment progressiu de la ciutadania, que es farà encara més palès els propers anys. Per a l'Ajuntament de Barcelona, és prioritari fomentar l'adquisició d'hàbits saludables en totes les etapes de la vida, i mantenir-los en aquesta etapa vital. Amb aquesta voluntat, estem implementant programes municipals adreçats a conscienciar dels hàbits saludables i promoure la pràctica esportiva en la població més gran, com ara "Activa't als parcs" i "Ens movem". A més, a la xarxa d'instal·lacions municipals disposem d'uns circuits gimnàstics a l'aire lliure, situats als diversos districtes, que estan orientats a la millora de la condició física i, als centres esportius

municipals, es fomenta l'oferta d'activitats específiques per a gent gran.

Creiem fermament en la capacitat de l'esport i l'activitat física com a component socialitzador, que vincula les persones amb el seu entorn més proper, que les ajuda a mantenir-se físicament més actives i, per tant, més saludables; i que tot això repercuteix notablement en la qualitat de vida i la felicitat de les persones. En el cas de les dones grans, a més, els permet sortir dels àmbits més domèstics, tenir temps per a elles mateixes i més presència en l'àmbit social i ciutadà, i mantenir la seva autonomia i independència. En definitiva, tenir el control de la seva vida quotidiana.

Marta Carranza
Comissionada d'Esports

L' E V O L U C I Ó C R E I X E N T D E
L A P R À C T I C A E S P O R T I V A
P E R P A R T D E L E S D O N E S
G R A N S A L A C I U T A T
D E B A R C E L O N A E N L E S
D A R R E R E S Q U A T R E
D È C A D E S C O I N C I D E I X A M B
L A D E M O C R A T I T Z A C I Ó
I L A M O D E R N I T Z A C I Ó
D E L A S O C I E T A T I D E
L E S A D M I N I S T R A C I O N S
P Ú B L I Q U E S

2. ARTICLE HISTÒRIC





DE GRAN VULL FER ESPORT. ESPORT I DONES GRANS A BARCELONA (1978-2015)

Xavier Pujadas i Dolors Ribalta

Professors de la Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport Blanquerna.
Universitat Ramon Llull

Durant el segle XX es van incorporar a la pràctica esportiva quatre segments de població fonamentals: les classes populars, les dones, la gent gran i les persones amb discapacitat

1. INTRODUCCIÓ: DONES, ESPORT I GENT GRAN, UN FENOMEN RECENT

Durant el segle XX, el fenomen esportiu va experimentar un creixement exponencial. Des del punt de vista de la participació social, a partir del nou-cents hem de tenir en compte la incorporació a la pràctica esportiva de quatre sectors de població fonamentals: les classes populars, les dones, la gent gran i les persones amb discapacitat. En realitat, els treballadors i les dones van començar a tenir presència esportiva rellevant durant la primera meitat del segle, mentre que en general els col·lectius de gent gran i de discapacitats ho feren després de la Segona Guerra Mundial. De fet, la irrupció de l'esport contemporani durant la primera meitat del segle XIX tingué com a protagonistes principals els homes joves. Forjats en les escoles privades per a nois privilegiats del centre i el sud d'Anglaterra, els jocs esportius es normativitzaren i s'institucionalitzaren amb els valors de la classe dirigent de l'imperi —masculina, per descomptat— i la moral protestant. L'esport, doncs, es construí sota els paràmetres de la competitivitat, la virilitat, la bellesa, la joventut i la honestedat en el joc perquè aquests eren aspectes que formaven part de l'imaginari dels joves gentlemen que estaven destinats a desenvolupar l'emergent societat burgesa britànica. Des d'aquest punt de vista, la participació de persones d'edat avançada en l'esport era vista com a impròpia, atès que originàriament l'esport es desenvolupà bàsicament a les escoles preparatòries —dels 7 als 18 anys—, a les universitats —fins als 24 o 25 anys— i als clubs elitistes —fins a la trentena. Ser dona i d'edat

¹PFISTER, Gertrud. «It is never too late to win-sporting activities and performances of ageing women». *Sport in Society*, vol. 15, núm. 3 (2012), p. 372.

²SOOK LEE, M.; TANAKA, K. «Significance of Health Fitness Appraisal in an Aging Society». *Journal of Physiological Anthropology and Applied Human Science*, vol. 16, núm. 4 (1997), p. 123-131.

³FORTUÑO GODES, Jesús. Relació entre qualitat de vida relacionada amb la salut i els usuaris de programes d'exercici físic comunitaris per a gent gran de Catalunya. Tesi (doctorat). Barcelona: Universitat Ramon Llull, 2008, p. 36-37.

Logotip del primer World Master Games celebrat a Toronto del 7 al 25 d'agost de 1985



66

Ser dona i d'edat avançada xocava doblement amb els estàndards de salut, personalitat i bellesa atribuïts a les dones del tombant del segle XIX al XX

99

10



Carme Romeu, juntament amb altres participants dels European Veteran Championship del 1989

avançada, doncs, xocava doblement amb els estàndards de salut, personalitat i bellesa atribuïts a les dones del tombant del segle XIX al XX¹.

La vinculació de les persones de més de 40 anys al món de l'esport i l'activitat física reglada és força recent i es produí bàsicament a partir de 1950 als països anglosaxons i en dos àmbits diferents: el de la competició i el de la salut. En el primer cas, les competicions organitzades per clubs i federacions per a veterans van proliferar sobretot amb competicions masculines entre les dècades de 1950 i 1970, per bé que en bona mesura la seva consolidació pública es va produir amb la creació dels World Masters Games (Jocs Olímpics de Veterans) del 1985 a Toronto.

En el segon, a països com els Estats Units ja es van iniciar polítiques de salut mitjançant l'esport per a gent gran a principis de la dècada de 1960, amb programes com el «Soft American»,² vinculats als moviments d'esport per a tothom. A Europa, s'iniciaren programes similars a diferents països, com ara la República Democràtica Alemanya, amb facilitats per a l'establiment d'esports comunitaris des dels anys seixanta; Suècia, que el 1973 va desenvolupar un programa per a la reducció de la despesa mèdica a partir de la millora de la dieta i l'estimulació de la pràctica esportiva entre la gent gran, o la Gran Bretanya, que el 1972 va iniciar els consells d'esports per a la salut i el benestar dels ciutadans de més edat.³

En aquest article emmarcarem l'evolució creixent de la pràctica esportiva per part de les dones grans a la ciutat de Barcelona en les darreres quatre dècades, tot coincidint amb la democratització i la modernització de la societat i de les administracions públiques.



Montserrat Mechó, passat i present esportiu (fotografia feta per Dolors Ribalta 28-09- 2012)

2. LES PRIMERES INICIATIVES DE L'ESPORT PER A GENT GRAN A BARCELONA (1978-1990)

A Catalunya, l'accés regular i organitzat de dones més grans de 40 anys a la pràctica esportiva es va iniciar fonamentalment en l'àmbit de la competició per a esportistes veteranes durant la dècada de 1960. Naturalment això va passar en pràctiques específiques en què les dones ja havien normalitzat la seva presència des de feia alguns anys, fet que permetia comptar amb un nombre rellevant d'esportistes que volien mantenir la pràctica esportiva i competitiva amb el pas del temps. Aquest fet, en el context de pressió per a les dones esportistes durant la dictadura, no era habitual i estava vinculat a la iniciativa d'algunes federacions i entitats socials. En la dècada de 1970 l'oferta de competicions femenines per a dones amb més de 30 i 40 anys s'anà incrementant.

Fora del sistema competitiu institucionalitzat, l'organització de programes d'activitat física i esportiva amb objectius de millora de la salut per a persones grans a l'Estat espanyol s'inicià a la ciutat de Barcelona a finals de la dècada de 1970, ja en plena transformació democràtica. De fet, el marc cronològic en què s'iniciaren els primers programes —entre el 1978 i el 1980— denotava la confluència de dos factors detonants: l'experiència d'algunes iniciatives similars als Estats Units i Europa a principis de la dècada i la democratització associativa i municipal del moment, que possibilità un acostament inèdit a pràctiques modernitzadores com aquesta. Els primers programes comunitaris d'exercici físic dirigits a persones grans foren promoguts l'any 1982 des del Servei d'Esports de l'Ajuntament de Barcelona en col·laboració amb l'àrea municipal de Serveis Socials, que encetaren la campanya «Esport per a la tercera edat», fet inèdit i que

66

Al 1982, l'Ajuntament de Barcelona va encetar la campanya "Esport per a la tercera edat", fet inèdit i que topava amb l'escàs interès de la gent gran per l'esport que les enquestes d'hàbits esportius evidenciaven

99

11

—
Els casals de gent gran, encara avui espais claus, van ser els primers equipaments on es va promoure l'activitat esportiva per gent gran



topava amb l'escàs interès de la gent gran per l'esport que les enquestes d'hàbits esportius evidenciaven en aquells moments. La campanya s'encetà amb un pla pilot als casals d'avis municipals i obtingué un èxit aclaparador, sobretot entre les dones, atès que el 95 % de les persones que s'apuntaren a fer les activitats durant el primer any foren dones.⁴ Alguns dels tècnics que participaren en la prova pilot —les professores d'educació física Cristina Ramon, Àngels Soler i Antònia de Febrer— s'havien format a França i formaren la Societat per a les Activitats Físiques dels Vells (SAFIVE). De fet, el model sociomotriu prenia com a referència les experiències franceses de finals de la dècada anterior i les italianes i es tractava d'un tipus de programa amb una projecció eminentment social. La campanya iniciada des del primer consistori democràtic es va mantenir, executada per l'associació Esport-3, a casals, centres cívics, sales polivalents i espais parroquials. L'any 1985 ja mobilitzava unes 900 persones i començava a estendre's fora de la ciutat.⁵ Sens dubte aquests primers programes van encetar un camí expansiu i van plantejar la necessitat de la formació de persones especialitzades en activitat física per a la gent gran. Durant la segona meitat de la dècada de 1980 va prendre més força la necessitat de crear eines específiques

⁴BURRIEL, Joan Carles. «L'evolució dels models d'activitat física per a gent gran». A: PALOU, Pere; PONSETI, Xavier; BORRÀS, Pere. *Activitat física per a gent gran: una perspectiva multidisciplinària*. Edicions UIB, 2003, p. 92.

⁵Op. cit., p. 93.

que vincuessin els serveis socials i socio-sanitaris, en un escenari d'envelliment de la població catalana que ja feia preveure la prevalença de determinades malalties associades a l'envelliment. En aquest context, van aparèixer molts serveis socials comunitaris i educatius que cercaven la integració i participació de les persones grans, així com el programa «Vida als anys» (1986) de la Generalitat de Catalunya.

La preocupació creixent per la salut i la qualitat de vida del sector de la gent gran —eminentment format per dones— comportaria igualment la consolidació d'una nova visió sobre l'esport com a element molt rellevant per a la millora de la vida d'aquest col·lectiu. Aquest fet coincidiria amb l'explosió olímpica de la ciutat.

3. ELS JOCS I L'EXPANSIÓ DE L'ESPORT PER A TOTES LES EDATS A LA CIUTAT (1992-2000)

Altres administracions del país van sumar-s'hi a la promoció de l'activitat física per la gent gran



12

“
El projecte Olímpic va impulsar la remodelació de la ciutat, però també del seu sistema esportiu, impulsant el seu caràcter obert

”

És evident que la celebració dels Jocs Olímpics d'estiu a la ciutat l'any 1992 ha tingut un impacte sostingut en el temps. Més enllà dels aspectes materials vinculats a la immediatesa, anteriors i posteriors als Jocs, l'estela de Barcelona 92 es pot considerar llarga perquè, entre altres coses, des del punt de vista social i esportiu els Jocs van ressituat la ciutat en el context de la modernitat. Això, doncs, ha tingut un efecte ampli i perdurable que ha concernit també les edats dels practicants.

De fet, l'any 1992 el creixement econòmic, l'increment del suport a l'esport professional, els èxits esportius, la inversió en matèria esportiva i l'organització de grans esdeveniments van posar a l'aparador mundial una Barcelona capdavantera, moderna i cosmopolita, una ciutat que s'anava consolidant com a destinació turística i esportiva. La capital catalana es va obrir al mar situant la Vila Olímpica a tocar del Mediterrani i recuperant la façana marítima. La posterior transformació del barri va permetre recuperar el front litoral per al lleure i l'esport de totes les edats. El projecte Olímpic va impulsar la remodelació de la ciutat, però també del seu sistema esportiu.

A banda de l'esport de competició que naturalment estava associat als Jocs, la promoció esportiva, en bona mesura per part de les institucions de la ciutat aprofitant la febre postolímpica, va impulsar l'esport com un sistema obert⁶ en evolució i amb un ampli ventall de possibilitats per a cada individu. La idea de l'esport per a tothom es va veure afavorida per la signatura de la Carta Europea de l'Esport i per la nova llei en matèria esportiva del 1990. És en aquest moment que el model d'esport social i recreatiu que va néixer a principis de la dècada de 1980 i un altre model eminentment esportiu que es desenvoluparia durant els anys noranta van anar creixent juntament amb les tendències socio-sanitàries (recreació i animació) a les residències, els hospitals i els centres de dia. De fet, dos anys després dels Jocs Olímpics, les mateixes institucions muni-

⁶HEINEMANN, Klaus. «The future of sport. A challenge for sport sciences». *International Review for the Sociology of Sport*, vol. 21 (1986), p. 271-285.

PUIG, Núria; HEINEMANN, Klaus. «El deporte en la perspectiva del año 2000». *Papers. Revista de Sociologia*, vol. 38 (1991), p. 123-141.

cipals reconeixien que la ciutat havia entrat en una nova situació caracteritzada per una gran diversitat d'aspectes transformadors de l'esport. Entre aquests, el primer, era «la irrupció de la pràctica esportiva en el temps lliure dels ciutadans», amb la qual cosa l'esport «ha deixat de ser un fenomen identificat únicament i exclusivament amb la competició, amb els nens, amb els joves, amb els físicament més forts, per passar a ser una necessitat sentida i desenvolupada pels ciutadans, independentment de l'edat, del sexe o de la condició física».⁷ Els sectors de persones més grans, fins aleshores poc presents en l'àmbit de les polítiques esportives, irrompien amb força en el relat esportiu de la ciutat. Efectivament, aquesta nova dimensió socioesportiva de la Barcelona posterior als Jocs requeria nous criteris en la política esportiva local que l'any 1994 ja es plantejaven tenint en compte un nou col·lectiu emergent entre els practicants d'activitat física: «els ciutadans de més de 50 anys», atès que «és un sector al qual s'ha de dedicar una atenció especial, tenint molt presents quins són els seus requeriments i desigs i les seves necessitats i exigències».⁸ En aquest sector les dones tenien una presència molt destacada per raons demogràfiques òbvies.

En aquest context, i tenint en compte també l'increment general de l'interès de la població per l'esport, a partir de finals de la dècada de 1990 ja es pot observar un comportament diferenciat del col·lectiu de persones grans en el sistema esportiu. Com a grup d'edat específic, amb interessos i trets culturals propis, el sector de les persones grans va irrompre amb força en l'entramat social i esportiu. La tercera edat va entrar al mercat de consum des de la rica xarxa d'instal·lacions esportives públiques i privades, que van afavorir la normalització esportiva d'una tipologia d'usuaris que cada cop incorporava més presència femenina. A partir d'una varietat de programes esportius i de fitness amb continguts que plantejaven la millora de la condició física i captaven públic amb una capacitat adquisitiva mitjana alta, les dones grans adoptaven un nou paper en l'escenari de l'activitat física.⁹

66

A partir de finals de la dècada de 1990, com a grup d'edat específic, amb interessos i trets culturals propis, el sector de les dones grans adoptaren un nou paper en l'escenari de l'activitat física

99

13

4. ENTRE LA COMPETICIÓ I LES PRÀCTIQUES TERAPÈUTIQUES, UN FENOMEN EN CREIXEMENT (2000-2015)

Des de l'entrada al segle XXI hi ha hagut un clar increment i una diversificació de la pràctica esportiva i d'activitat física de les dones grans a la ciutat de Barcelona i en general arreu dels països occidentals. De fet, es tracta d'un fenomen generalitzat en aquests entorns i que es reflecteix clarament en l'àmbit de la competició. Així, per exemple, cal tenir en compte que en la primera edició dels World Masters Games del 1985 hi van participar 468 dones, un 27,7 % del total de 1.688 participants. L'any 2009 hi van concórrer 28.676 participants, el 41 % dels quals foren dones, que van competir en 28 esports. La mitjana d'edat dels atletes fou de 50 anys, segons les dades de la International Masters Games Association, entitat organitzadora dels jocs i que va obtenir el reconeixement del Comitè Olímpic Internacional. L'any 2013 es van celebrar els primers Masters Games europeus a Niça. Malgrat que, com hem vist, tradicionalment l'esport es considerava una activitat més masculina que femenina, i en conseqüència més practicada pels homes que per les dones, «a mesura que s'avança en edat, la diferència entre ells i elles és menor, fins al punt que entre els més grans de 65 anys es dona el cas que són les dones les que més es vesteixen de curt».¹⁰



Les nedadores del CN Barcelona Ana María Pérez, Montserrat Mechó, Roser Ponsatí i Paquita Romeu, a la imatge amb l'exwaterpolista i president del club, Joan Lluís Abellán, durant els Campionats d'Espanya del 2013

A la primera edició dels World Masters Games, al 1985, van participar 468 dones, un 27,7% dels 1.688 participants. Al 2009 hi van concórrer 28.676 participants, el 41% dels quals foren dones

En aquest sentit les dades que fan referència a la no pràctica esportiva de les dones d'aquesta franja d'edat o més grans era del 76,6 % el 2010 i del 41,9 % el 2014, fet que mostra una tendència molt rellevant en la incorporació de les dones grans a l'esport.

Mantenir-se actives durant la vellesa permet superar alguns obstacles propis de la seva edat, tal com afirmava Dolors Sans, nedadora assídua des de la mort del seu marit i que tot i les intervencions al genoll no abandona l'activitat esportiva: «notava que tocava [amb] els peus a terra, no surava, i em posava d'esquena i d'esquena sí, i això ja me'n vaig donar compte que deu pesar la pròtesi que porto, la de genoll i la cama».¹¹ Efectivament, la natació, l'atletisme i el tennis són alguns dels esports més practicats per les dones grans i en els quals s'han anat obrint categories i torneigs: «vam començar a fer campionats de Catalunya de veterans, que ara en diuen màsters (o sèniors)».¹²

Altres àvies barcelonines emulen les proeses dels protagonistes del documental Olímpicament grans en campionats mundials: «com a veterana era la copa del món que es feia [als Estats Units] i eren vàries nacions i allavorens podies participar d'esquí, per exemple, [...], d'atletisme [i d'altres esports]».¹³

Carme Romeu a Val d'Isère, preparant la VII edició del campionat internacional de veterans, que es va disputar el 1990 a Budapest, Hongria



⁷GENERALITAT DE CATALUNYA; UFEC. L'associacionisme i l'esport. Congrés de l'Esport Català. Barcelona: Generalitat de Catalunya, 1995, p. 199.

⁸Op. cit., p. 207.

⁹MARTIN, Carme; GINÉ, Maria; FORTUÑO, J; GUERRA, Myriam. «Models teòrics i programació d'activitat física en l'envelliment». Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport, vol. 30, núm. 1 (2012), p.39

¹⁰MÁRQUEZ DANIEL, Carlos. «El nombre de catalans que fan esport ha augmentat el 82 % des del 1980». A: El Periódico (5 abril 2017). També disponible en línia a: <<https://www.elperiodico.cat/ca/societat/20170405/el-nombre-de-catalans-que-fan-esport-ha-pujat-el-82-des-del-1980-5955314>>

¹¹Entrevista de Dolors Ribalta a Dolors Sans. Barcelona, 14 de març del 2011. Fragment 391.

¹²Entrevista de Dolors Ribalta a Roser Ponsatí. Barcelona, 17 de maig del 2011. Fragment 279.

Olga Palau fent una sessió d'estiraments i relaxació al Casal de Gent Gran de Can Castelló



Aquesta incorporació ens mostra casos excepcionals, com el d'Olga Palau, que amb 88 anys continua promovent l'activitat física entre les seves coetànies com a professora per a la tercera edat al centre cívic de Can Castelló: «[...] quan vaig jubilar-me, vaig pensar que aquí no acabava la meua vida»,¹⁴ i el de Montserrat Mecho, que amb 85 anys ha realitzat més de 950 salts en paracaigudes, posseeix el rècord de Catalunya dels 50 metres braça i afirma que «la edad no es un problema. Hasta que el cuerpo y la mente lo permitan hay que moverse, porque el deporte ayuda a desconectar y a relajarse».¹⁵

Montserrat Mecho fent salt de paracaigudes

15



66

La visió positiva de l'esport a edats avançades es va ratificar durant el 2012 amb la celebració de l'Any Europeu de l'Envel·liment Actiu

99

¹⁴Entrevista de Dolors Ribalta a Carme Romeu. Barcelona, 2 de juny del 2011. Fragment 408.

¹⁵Entrevista de Dolors Ribalta a Olga Palau. Barcelona, 22 de març del 2011. Fragment 526.

¹⁶Entrevista a Radio Marca, setmana del 26 d'octubre del 2018.

Amb tot, naturalment la majoria de les dones grans barcelonines que s'han incorporat a la pràctica d'activitat física des de principis del segle XXI no ho han fet en modalitats competitives. A part de l'activitat física informal, l'esport recreatiu i la pràctica competitiva, les institucions també han desenvolupat programes públics de salut i dones grans. És el cas de l'Ajuntament de la ciutat, que ha estat oferint activitat física gratuïta per a aquest grup d'edat en espais públics. Programes com «Activa't», «Ens Movem» i «Barnatresc», han comptat amb una amplíssima majoria de participació femenina (87 %, 82 % i 62 %, respectivament). Aquests programes han anat incorporant progressivament pràctiques molt diverses, com gimnàstiques orientals (taitxí i txikung), ioga, circuits gimnàstics, zumba, activitats aquàtiques, patinatge i danses, fet que ha comportat un increment important de la demanda.

Aquests programes públics i les activitats a associacions i entitats privades, juntament amb la celebració de grans esdeveniments, configuren una visió positiva de l'esport a edats avançades, que va quedar ratificada durant el 2012, quan es va celebrar l'Any Europeu de l'Envel·liment Actiu.

REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- BURRIEL, Joan Carles. «L'evolució dels models d'activitat física per a gent gran». A: PALOU, Pere; PONSETTI, Xavier; BORRÀS, Pere. *Activitat física per a gent gran: una perspectiva multidisciplinària*. Edicions UIB, 2003
- FORTUÑO GODES, Jesús. *Relació entre qualitat de vida relacionada amb la salut i els usuaris de programes d'exercici físic comunitaris per a gent gran de Catalunya*. Tesi (doctorat). Barcelona: Universitat Ramon Llull, 2008
- GARCÍA-FERRANDO, Manuel. «Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005)». *Revista internacional de sociología*, vol. 64, núm. 44 (2006), p. 15-38
- HEINEMANN, Klaus. «The future of sport. A challenge for sport science». *International Review for the Sociology of Sport*, vol. 21 (1986), p. 271-285
- LAVEGA BURGUÉS, Pere. «L'esport i la tercera edat». *Apunts. Educació Física i Esports*, núm. 20 (1990), p.13-20
- MÁRQUEZ DANIEL, Carlos. «El nombre de catalans que fan esport ha augmentat el 82 % des del 1980». A: *El Periódico* (5 abril 2017). També disponible en línia a: <<https://www.elperiodico.cat/ca/societat/20170405/el-nombre-de-catalans-que-fan-esport-ha-pujat-el-82-des-del-1980-5955314>>
- MARTIN, Carme; GINÉ, Maria; FORTUÑO, J; GUERRA, Myriam. «Models teòrics i programació d'activitat física en l'envelliment». *Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, vol. 30, núm. 1 (2012), p. 35-44
- PUIG, Núria; HEINEMANN, Klaus. «El deporte en la perspectiva del año 2000». *Papers. Revista de Sociología*, vol. 38 (1991), p. 123-141
- PFISTER, Gertrud. «It is never too late to win-sporting activities and performances of ageing women». *Sport in Society*, vol. 15, núm. 3 (2012), p. 369-384
- RIBALTA ALCALDE, Maria Dolors. *Dones, esport i dictadura. La memòria oral d'esportistes catalanes durant la primera etapa del franquisme (1939-1961)*. Tesi (doctorat). Barcelona: Universitat Ramon Llull, 2016
- RUIZ, María del Rosario. *¿Eternas menores? Las mujeres en el franquismo*. Madrid: Biblioteca Nueva, 2007
- SOOK LEE, M.; TANAKA, K. «Significance of Health Fitness Appraisal in an Aging Society». *Journal of Physiological Anthropology and Applied Human Science*, vol. 16, núm. 4 (1997), p. 123-131.

S Y L V A N A M E S T R E , P E L S E U S U P O R T
P E R A P E R S O N E S A M B D I V E R S I T A T
F U N C I O N A L ; A I N A R A A C E V E D O ,
P E R L A S E V A P O L I V A L È N C I A I
I N S I S T È N C I A E S P O R T I V A ; L O L A
G A R C Í A , P E L S E U S U P O R T A
L ' E S P O R T F E M E N Í D E S D E L E S O N E S
R A D I O F Ò N I Q U E S , I E L B A R C E L O N A
U N I V E R S I T A R I C L U B D E R U G B I ,
P E L P A P E R D E L E S D O N E S E N
T O T S E L S À M B I T S , V A R E N S E R E L S
G U A R D O N A T S D E L A X I E D I C I Ó
D E L S P R E M I S D O N A I E S P O R T

3. BIOGRAFIES



En poc menys d'una dècada, Sylvana va entrar a formar part del Comitè Paralímpic Internacional



3.1 SYLVANA MESTRE, UNA LLUITA CONTÍNUA PEL VALOR AFEGIT DE L'ESPORT PARALÍMPIC

José M. Juncadella Sala

President de la Junta Directiva de Play and Train

19

Ens situem a la glacera de la Grande Motte, a l'estació d'esquí de Tignes (Alps francesos). Són les 7.30 h del matí d'un dia del mes de setembre de l'any 1996. Dia d'entrenaments en alçada, en què molts joves esportistes dels diferents equips de competició fan baixades pels diversos traçats d'eslàloms.

Des del primer moment, la Sylvana es va sentir atreta per l'equip que s'entrenava a la dreta: alguns feien la baixada asseguts en una cadira amb un esquí, ajudant-se amb uns pals curts amb petits esquís a l'extrem; uns altres baixaven en parelles i l'esquiador de davant donava ordres durant tota la baixada, i uns altres baixaven amb només una cama o un braç. La Sylvana mai no havia vist gent esquiant en aquestes condicions ni, per descomptat, intentant millorar a cada baixada seguint les instruccions dels seus entrenadors. A l'acabar l'entrenament, la curiositat la va fer apropar-se als esportistes per esbrinar d'on eren, què feien, a quines proves competien...

Aquell dia va ser un punt d'inflexió en la vida de la Sylvana: sense encara saber-ho, havia conegut una manera de fer esport que l'enganxaria i la portaria fins als llocs més alts de

les estructures internacionals dels esports paralímpics.

Sylvana Mestre i Alexander va néixer l'1 de maig de l'any 1956 a Barcelona, en el si d'una família amb arrels catalanes, cubanes i escoceses. Des de ben petita, els esports van envoltar la vida de la família i els viatges per anar a esquiar es van mantenir durant tota la seva infantesa i joventut. El seu esperit competitiu i de superació constant va fer que practiqués diversos esports: bàsquet, esquí nàutic, surf, escalada, equitació... i va arribar a formar part de l'equip espanyol d'esquí alpí. Més endavant, quan era tècnica esportiva d'esquí, va començar a treballar d'entrenadora de clubs, de l'equip català i de l'equip espanyol d'esquí alpí. Es va casar amb el també entrenador Gabriel «Chichu» Tauler i junts van formar una parella dedicada inicialment a l'esquí de competició i

“

El 1996 la coincidència d'un dels seus entrenaments d'esquí amb el d'altres persones amb diversitat funcional la va determinar a endinsar-se en el món paralímpic, on va arribar a les estructures internacionals més altes

”

L'esquí per persones amb discapacitat visual va captivar la protagonista des del primer moment



també a la distribució d'una important marca de material d'esquí.

Entre el 1996 i el 2002, la Sylvana va començar una nova carrera esportiva: es va iniciar com a guia d'esquí a l'equip de l'ONCE. Després d'agafar l'experiència suficient, va fer un altre pas i es va convertir en entrenadora de l'equip alpin d'aquesta organització.

Del 2002 al 2010, Sylvana Mestre va ostentar el càrrec de directora de l'equip paralímpic espanyol d'esquí alpin, amb dependència directa del Consell Superior d'Esports. A partir d'aleshores, l'equip espanyol va agafar la senda de l'èxit i els triomfs esportius al màxim nivell internacional es van repetir durant els anys en els quals la

Sylvana en va ser la responsable màxima. El mateix any 2002 la Sylvana va entrar a formar part del Comitè Paralímpic Internacional i va treballar en el desenvolupament de l'esport en totes les seves àrees. El 2006 va ser nomenada presidenta del Comitè d'Esquí i Surf de Neu del Comitè Paralímpic Internacional, amb els objectius de fer créixer, desenvolupar i donar a conèixer els esports d'hivern arreu del món i també aconseguir que el nivell de l'esquí i el surf de neu als Jocs Paralímpics de Sotxi 2014 fos el més elevat de tota la història.

Els passos que Sylvana Mestre va fer en el seu recorregut professional i esportiu posen de manifest una per-



El mar i la neu aporten sensacions úniques, també a les persones amb diversitat funcional

66
El 2006, una dècada després d'aquell entrenament que va determinar el seu futur, va ser nomenada presidenta del Comitè d'Esquí i Surf de Neu del Comitè Paralímpic Internacional

99

sonalitat a l'estil dels millors emprenedors: creativitat en l'aplicació de les idees, visibilitat a llarg termini de les decisions del present i, per sobre de tot, capacitat per envoltar-se de gent amb qui fer EQUIP.

L'any 2008 Sylvana Mestre va constituir l'Associació Play and Train, amb Mariona Masdemont. El tàndem Sylvana-Mariona és dels més grans, dels que es basen en la complementarietat de les persones per obtenir un objectiu comú.

El 2018 es va complir la primera dècada de vida de Play and Train. Deu anys dedicats a la iniciació, promoció i tecnificació de l'esport dirigit a persones amb discapacitat. En aquesta entitat es materialitza el somni de Sylvana Mestre: cercar una societat que inclogui tots els seus membres sense

discriminació de cap tipus i donar a l'esport paralímpic el valor que es mereix com a tal i no pels principis de discapacitat.

El Premi Mireia Tapiador a la promoció de l'esport, que entrega l'Ajuntament de Barcelona a través de l'Institut Barcelona Esports, «va dirigit a les dones que hagin destacat en la seva tasca de difusió i promoció de l'esport». Els mèrits de Sylvana Mestre per rebre aquest guardó són molts: tant els triomfs dels seus esportistes com tenir l'honor d'haver rebut altres reconeixements personals al més alt nivell internacional.

Entre els nombrosos èxits dels esportistes dels equips de competició de Sylvana Mestre destaquen les quinze medalles en jocs paralímpics i les trenta medalles en campionats



66

Sota les seves directrius, els esportistes espanyols han aconseguit quinze medalles en jocs paralímpics i trenta en campionats del món.

Ara colidera Play and Train, una associació dedicada a la iniciació, promoció i tecnificació de l'esport per a persones amb discapacitat

99

del món. D'altra banda, alguns dels premis i reconeixements personals per la tasca duta a terme per Sylvana Mestre dins l'esport paralímpic són: premi d'honor Dona i Esport - Mireia Tapiador 2011 (Institut Barcelona Esports, Ajuntament de Barcelona), Spirit Sport Award 2012 (entitat SportAccord), International Women's Day Recognition 2013 (Women in Sport Committee, Comitè Paralímpic Internacional), Ordre Paralímpica 2015 (Comitè Paralímpic Internacional), premi Col·laborador i Esport Pitu Figueras 2017 (Federació Catalana d'Esports Hivern).

En definitiva, Sylvana Mestre és un clar referent de la dona en el món de l'esport. El seu caràcter competitiu amb si mateixa, l'amor per aprendre coses noves cada dia i una certa dosi de tossuderia són garantia de l'arribada de nous èxits a les activitats esportives al seu voltant.

22

Sylvana ha treballat i continua treballant, mitjançant Play and Train, per la superació de dificultats mitjançant l'esport



La seva associació, Play and Train, ja porta més de 10 anys fomentant i millorant l'esport per persones amb discapacitat

Des de ben petita tenia passió per l'esport. A la fotografia, amb el seu equip, agafant la pilota



3.2 AINARA ACEVEDO, UNA RECONVERSIÓ CONSTANT DAVANT ELS ESTEREOTIPS DE GÈNERE EN L'ESPORT

23

Sergi Giménez Sopena

Parella i company d'entrenament de l'Ainara

Ainara Acevedo Dudley va néixer el 15 d'agost del 1991 a Rosario (Argentina). És la petita de quatre germans, fills d'una barcelonina i un argenti.

66

Amb nou anys va jugar a l'equip benjamí mixt de la Unió Atlètica d'Horta, en què era l'única noia. Els contraris d'entrada se sorprendien i després li donaven la mà i reconeixien que jugava molt bé

99

La seva família es va quedar definitivament a Barcelona, al barri del Carmel, un mes després de néixer l'Ainara. Tots quatre germans recorden tenir una pilota als peus des que tenen memòria per la passió que el seu pare els va transmetre.

L'Ainara jugava a futbol a totes hores, al pati de l'escola i al parc amb els seus germans. Amb nou anys va jugar una temporada a la Unió Atlètica d'Horta, en un equip mixt de la categoria benjamí en què ella era l'única noia. Els jugadors de l'equip contrari se sorprendien en veure-la abans de començar el partit, però tots li donaven la mà al final i reconeixien que jugava molt bé.

Va deixar el futbol perquè es van mudar a Mollet del Vallès i dos factors van confluïr. En primer lloc, la seva família passava per dificultats econòmiques i no es podia permetre pagar tres quotes de futbol per a ella i dos dels seus germans. L'altre factor decisiu

va ser que amb dotze anys ja no podia jugar en un equip mixt i a la ciutat no hi havia cap equip de futbol femení.

Aleshores la seva mare, coneixedora que a la seva filla li encantava l'esport, li va proposar fer atletisme a la pista que hi havia al costat de



Va gaudir del futbol mixt, però la manca d'equips femenins a la seva ciutat la va derivar cap a l'atletisme

66

Als dotze anys, les dificultats familiars i la falta d'equips de futbol femenins la van decantar cap a l'atletisme, disciplina en la qual, gràcies al suport dels seus entrenadors, va guanyar medalles als campionats de Catalunya i Espanya i va obtenir una beca per entrenar i viure al CAR de Sant Cugat

99

24 66

Als dinou anys va deixar l'atletisme per prioritzar la feina i els estudis universitaris. Paral·lelament es va iniciar en l'arbitratge, àmbit en el qual sis anys després, el 2018, va aconseguir una plaça d'àrbitra internacional FIFA, cosa que li permetrà ser col·legiada en mundials i jocs olímpics

99

l'institut. Als dotze anys va començar a entrenar amb Sonia Bocanegra i Raül Gracia. La seva entrenadora li va donar les seves primeres vambes de claus, amb les quals ella ja havia guanyat unes quantes curses. El matrimoni va regalar a l'Ainara unes vambes de running noves i li va transmetre la passió per l'atletisme. Quatre anys més tard, quan l'Ainara acumulava medalles als campionats de Catalunya i Espanya en les categories infantil i cadet, els seus entrenadors van aconseguir una beca de la Federació Catalana d'Atletisme perquè pogués entrenar i viure al CAR de Sant Cugat.

Als quinze anys va començar una nova etapa al CAR amb el seu entrenador, Àlex Codina Trenzano. Ella recorda els seus quatre anys al CAR com una de les millors etapes de la seva vida, de creixement esportiu i personal. També van ser uns anys durs, d'entrenaments i de veure poc la família i els amics. Però tot es va veure recompensat amb la participació en la final de 400 m llisos del Campionat d'Espanya absolut.

Als dinou anys va haver de prendre una decisió molt important i dolorosa: deixar l'atletisme. No va poder renovar la beca del CAR i va haver de sortir de la residència. Per això, la necessitat de treballar i guanyar-se un sou es va convertir en una prioritat i, tenint en compte que estava estudiant a la universitat, no li quedava temps per entrenar a alt nivell.

Llavors va tornar a jugar a futbol al CE Sant Gabriel com aficionada, tot i que de seguida va començar a somiar

a jugar a la Primera Divisió femenina estatal. Sempre tan competitiva... El seu esperit de superació ha estat un dels seus punts forts.

Gairebé a la vegada va iniciar un curs d'arbitratge i des de l'inici en va quedar enamorada. Va descobrir una nova carrera esportiva que implica esforç físic però també mental. Quan va començar a arbitrar els seus primers partits i a escoltar els testimonis dels àrbitres de grans categories, l'Ainara va descobrir que l'arbitratge era una barreja de disciplines diferents: calia saber de futbol, però també treballar la psicologia i entrenar a la pista d'atletisme com un atleta.

Va començar la seva carrera arbitral amb els mentors David Miranda i Ana Zardain, que, a més d'ensenyar a l'Ainara el món de l'arbitratge, la van motivar perquè lluités per grans objectius esportius.

La temporada 2017-2018 va entrar a l'equip arbitral de la Primera Divisió femenina espanyola de la mà de Marisa Villa Gutiérrez.

Després de sis anys arbitrant entre tres i cinc partits cada cap de setmana, el gener del 2018 li van anunciar una bona notícia: havia obtingut una plaça d'àrbitra internacional FIFA. Ara ja podia somiar a arbitrar en grans competicions com ara mundials i jocs olímpics.

La vida esportiva de l'Ainara ha estat clarament marcada pels referents femenins de Sonia Bocanegra, Ana Zardain i Marisa Villa Gutiérrez, tres dones amb un gran bagatge esportiu.



Durant més d'una dècada al davant del 'Dones Marca', la Lola García va entrevistar totes les protagonistes de l'esport femení al nostre país



3.3 LOLA GARCÍA, TRETZE ANYS AL FRONT DEL DONES MARCA: RÀDIO, ESPORT I DONA

25

Yolanda España

Vicepresidenta del Club Rugbi L'Hospitalet i productora de Ràdio Marca Barcelona

Nascuda el 5 d'abril del 1963 a Barcelona, la Lola García Fuentes va centrar la seva carrera periodística a la ràdio, on va desenvolupar tasques de locució i redacció al llarg de 35 anys a diferents emissores del país (Ràdio l'Hospitalet, Ràdio Miramar, Ràdio Salut, Europa FM i Ràdio Marca Barcelona).

Aquesta feina davant dels micròfons la va combinar amb col·laboracions escrites al diari Avui, la revista Panorama i el web Dones Digital. Durant els tretze anys en què va posar veu al programa Dones Marca, va estendre més enllà de les ones radiofòniques la defensa i la promoció de l'esport femení en fòrums i taules de debat al voltant de l'esport femení, tasca que continua duent a terme ara en qualitat de freelance.

El Dones Marca va ser el programa d'esport femení de Ràdio Marca Barcelona que durant tretze temporades cada dissabte va donar veu a dones esportistes, tècniques i dirigents de les diferents federacions, associacions i clubs esportius catalans; un programa amb perspectiva de gènere que va néixer l'any 2004 per donar visibilitat a les dones i equilibrar la informació esportiva que l'emissora

dedicava prioritàriament a l'esport masculí.

El programa presentat per la Lola García Fuentes es va acomiadar d'antena el mes de juny del 2017 amb una valoració molt positiva del camí recorregut i la tasca feta durant tot aquell temps, però amb la incertesa de no saber quin espai ocuparien a partir d'aquell moment els resultats esportius femenins en la informació generalista, atesa la situació de desigualtat endèmica que viu encara avui l'esport femení i que es fa palesa a les seccions de diaris, ràdios i televisions.

Al principi el nostre objectiu era fer protagonistes aquelles dones que aconseguien medalles en competicions a escala tant nacional com internacional, però amb el temps el programa va anar guanyant una mirada molt més global envers l'esport femení i va obrir els micròfons a dones tècni-

66

Entre el 2004 i el 2017, el programa va donar veu a dones esportistes, tècniques i dirigents amb l'objectiu d'equilibrar la informació esportiva generalista, centrada de manera gairebé exclusiva en l'esport masculí

99

ques i directives i es va anar acostant a les experiències i opinions de les dones en les seves diferents disciplines esportives», assegura Lola García.

Dones Marca va ser un programa radiofònic d'èxit, amb una bona acceptació per part de l'audiència. A més, va ser testimoni de l'impuls guanyat per les dones en el terreny esportiu, no només per les fites aconseguides als jocs olímpics, sinó també pel fenomen de participació que la dona ha protagonitzat en l'última dècada. Cal afegir que, com que el programa de Ràdio Marca Barcelona cercava reflectir la realitat de l'esport femení, sempre el va acompanyar un caire reivindicatiu: denúncies, crítiques per la poca visibilitat, la falta de recursos, les situacions de desigualtat... Fins i tot els micromasclismes de baixa intensitat, comuns a la societat i conseqüentment a l'àmbit esportiu, van ocupar temps de ràdio al Dones Marca, en què d'aquesta manera s'alertava l'audiència dels obstacles reals que les dones han de superar en la seva carrera esportiva.

Segons afirma la guardonada, al programa «buscàvem poder demostrar les potencialitats de les dones en la pràctica dels seus esports, com bàsquet, futbol, rugbi, natació sincronitzada, escacs, esgrima, handbol, voleibol, judo, ciclisme, boxa, gimnàstica, tennis, pàdel, kick-boxing, motociclisme, etc., esportistes que sabien que no es guanyarien la vida amb les seves disciplines però per a les quals assolir reptes comportava esforçar-se al màxim. Tanmateix, al llarg de tretze temporades el programa Dones Marca va posar atenció a l'esport inclusiu i va donar a conèixer esports emergents mixtos, en què nois i noies compar-

teixen equip i suen la samarreta, com el corfbol, el jugger, el quidditch o el touch, entre altres.»

És difícil detenir-se en les entrevistes o els moments més gaudits per la periodista al capdavant del Dones Marca, però hi ha notícies o esdeveniments compartits a la ràdio dels quals se sent especialment satisfeta, com ara «anunciar la professionalització del primer equip femení del Barça, que em va fer molt feliç, o poder celebrar amb un programa especial els cent anys d'Encarna Hernández, veïna de Barcelona coneguda com la nena del ganxo, pionera del bàsquet català.

La directora i presentadora del programa guardonat de Ràdio Marca Barcelona vol agrair la col·laboració generosa en alguna de les seves temporades de periodistes com Maite Antón, Natalia Arroyo, Carlota Martí o Paula Cervera, dones que ara desenvolupen la seva activitat professional en l'àmbit del periodisme esportiu.

Sempre tindrem present i recordarem la defensa del paper de la dona en el món de l'esport dut a terme al llarg de tretze anys pel programa de ràdio Dones Marca, pioner a l'Estat espanyol i emès des de Barcelona. En aquest programa, dones esportistes com Mireia Belmonte o Núria Picas van poder narrar les seves curses i les seves marques personals i altres dones com Irene Mestre, bicampiona de Catalunya i d'Espanya de fotosub apnea, o Pepi Benítez, ciclista paralímpica, van tenir l'oportunitat de relatar les seves experiències esportives, tot essent coneixedores de l'escassa difusió de què tradicionalment gaudeixen els seus esports minoritaris en els mitjans de comunicació.

66

A més d'aprofundir en els èxits i les fites de les esportistes i difondre i promocionar l'esport femení, el programa oferia un espai reivindicatiu enfront de les desigualtats i els estereotips a què les dones s'enfronten en el món de l'esport

99

26

66

Van ser moments d'especial satisfacció davant del micròfon "la professionalització del primer equip femení del Barça o el programa especial sobre els cent anys d'Encarna Hernández, la nena del ganxo

99





Imatge de l'equip sènior femení, que juga a la Divisió d'Honor

3.4 EL BUC, UN AFANY DE PRESENT PER RECUPERAR UNA HISTÒRIA DE FORTALESA FEMENINA

27

Laura Ros Ferrer
Gerent del BUC

El Barcelona Universitari Club (BUC) va ser fundat el 1929 i és un dels clubs de rugbi més antics i amb més tradició de la nostra ciutat.

L'entitat compta amb una massa social molt àmplia i entre aquesta la presència femenina és cada cop més important i destacada, factor que es reflecteix també internament en tots els nivells i totes les seccions del BUC.

Malgrat l'estereotip masculí que ha acompanyat tradicionalment aquest esport, la reivindicació de la presència femenina al rugbi no s'ha implantat ara en aquest club. Al setembre es van complir 40 anys del primer partit de rugbi femení a Catalunya, protagonitzat pel BUC i l'INEF.

Aquesta aposta històrica es va interrompre desgraciadament durant una etapa per la desaparició de la secció femenina sènior del club. Un contratemps al qual el club, conscient de la importància de donar presència a la dona, va aconseguir posar remei fa quatre anys. Des de la seva reaparició, el BUC femení no ha parat de créixer i la temporada 2017-2018 va arribar a les 38 llicències registrades,

entre elles nou jugadores sub-18 que ja juguen amb el sènior. Aquesta xifra s'eleva fins a les 69 llicències si es compten les jugadores federades de les diferents seccions i categories del club: 21 jugadores a l'escola i a les categories inferiors, que són mixtes (de la sub-6 a la sub-16); sis jugadores al BUC Touch, secció mixta amb un interval d'edat dels 4 als 55 anys; tres jugadores al rugbi inclusiu amb discapacitats psíquiques i una jugadora, la primera a tot l'Estat, en la modalitat adaptada d'aquest esport, el wheelchair rugby (rugbi en cadira de rodes). Moltes d'elles representen el club a les respectives seleccions catalanes.

Si fixem la mirada en el sènior femení, l'equip ha fet una ascensió esportiva espectacular des de la seva reaparició. Va entrar en competició oficial a l'esglauó més baix i en només quatre anys ja disputa els títols amb els millors equips del país. El 2016 les jugadores van disputar la seva

66

Al setembre del 2018 es van complir 40 anys del primer partit de rugbi femení a Catalunya, que va confrontar el BUC contra l'INEF

99

66

Des de la reparició del sènior femení, l'equip ha passat en només quatre anys del nivell més baix de la competició a disputar la final de la Divisió d'Honor catalana

99

Al BUC, el compromís amb el rugbi femení s'escampa per tots els estrats i categories del club

66

28 La influència femenina també es trasllada del camp als despatxos: la presidència i la gerència del club estan en mans de dones, així com la coordinació de l'escola i les funcions de delegades i entrenadores dels diferents equips de la categoria sub-16

99

Paula Murillo entrena l'equip de Wheelchair Rugby, l'únic del nostre país

Tot i passar uns anys fora d'escena, la vinculació del BUC amb la promoció del rugbi femení té més de 40 anys d'història

primera final important i van quedar subcampiones de la Copa Primavera. I el 2018 van arribar a la final de Lliga de Divisió d'Honor, en què també van quedar subcampiones davant un altre històric com el GEiEG. En aquesta temporada 2018-2019 l'equip torna a lluitar a la part alta de la classificació.

Aquest creixement, fruit de la decidida aposta del club per reivindicar la seva història, també ha tingut el seu reflex en l'esport de base. S'ha passat d'una única nena a l'escola la temporada 2011-2012 a tretze en només dos anys (temporada 2013-2014) i a les més de vint jugadores infantils de la darrera campanya, amb un augment gradual a cada temporada. Unes dades que en conjunt fan que sigui el club de rugbi amb el major nombre de llicències federatives femenines de tot Catalunya i que destini el 35 % del seu pressupost a l'esport femení.

Però tan important com aquest creixement sobre la gespa és la influència femenina en el club des de l'àmbit institucional, administratiu i formatiu. Començant per la presidenta, Mercè Pérez Quintana, única dona de la Junta Directiva de la Federació Catalana de Rugbi; Laura Ros Ferrer,



gerent del club, així com una delegada a cada categoria de l'escola i del sènior femení. Una fortalesa femenina reforçada per Mireia Recasens, coordinadora de l'escola de rugbi del BUC; les entrenadores de totes les categories de l'escola fins a la sub-16, i també Paula Murillo, entrenadora que està portant el BUC Wheelchair a continuar recollint títols aquesta temporada.



P L E G A T S , C I U T A D A N E S ,
E N T I T A T S I
A D M I N I S T R A C I O N S ,
A P R E N E M A R E F L E X I O N A R
I M I L L O R A R A M B A Q U E S T S
A R T I C L E S D I V U L G A T I U S
C I E N T Í F I C S I S O C I O L Ò G I C S
S O B R E L E S P O S S I B I L I T A T S
I E L S B E N E F I C I S D E
L ' A C T I V I T A T F Í S I C A D E L A
D O N A G R A N E N E L P A S S A T ,
P R E S E N T I F U T U R



**4.
ESPORT
I DONA
GRAN**



4.1 UNIVERSIDAD DE CASTILLA LA MANCHA- LA FRAGILITAT EN LA DONA D'EDAT AVANÇADA

Iván Baltasar Fernández^{1,2}, José Losa Reyna^{1,2,3},
Susana Martín Braojos³, María Isabel Uceta Espinosa³, Ana Alfaro
Acha^{2,3}, Francisco José García García^{2,3}, Ignacio Ara^{1,2}.

Afiliacions:

1. Grupo de Investigación GENUD Toledo, Universidad de Castilla-La Mancha, Toledo, España
2. Centro de Investigación Biomédica en Red de Fragilidad y Envejecimiento Saludable (CIBERFES), Toledo, España.
3. Unidad de Fragilidad. Servicio de Geriatria. Hospital Virgen del Valle, Complejo Hospitalario de Madrid, España

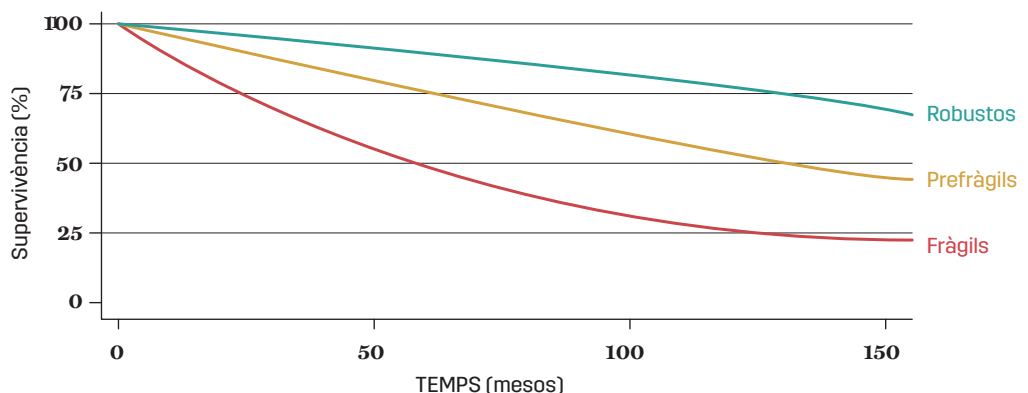
La fragilitat com a factor determinant de l'aparició de la dependència en les persones grans i té molta major incidència entre les dones que entre els homes. Coneixem per què i com es pot fer-hi front

A escala mundial, la mitjana d'edat de la població va en augment i, amb aquesta, la prevalença de la fragilitat, que afecta aproximadament el 9 % de les dones i el 4 % dels homes més grans de 65 anys¹. A més, l'envelliment afecta negativament la mobilitat, la independència i la qualitat de vida de les persones grans.

Però què és la fragilitat i quina importància té?

La fragilitat és una condició clínica que afecta diversos sistemes de l'organisme i que predispone aquells que la pateixen a recuperar-se malament de petits canvis en la salut.² A més, està associada a un risc més gran de patir caigudes, hospitalització, discapacitat, institucionalització i mort prematura³ (vegeu la figura 1).

Cada pacient fràgil que ha de ser atès per personal sociosanitari genera



¹ SYDDALL, H.; ROBERTS, H. C.; EVANDROU, M.; COOPER, C.; BERGMAN, H.; AIHIE SAYER, A. «Prevalence and correlates of frailty among community-dwelling older men and women: findings from the Hertfordshire Cohort Study». *Age and ageing*, vol. 39, núm. 2 (2010), p. 197-203

² HAAAPANEN, M. J.; PERÄLÄ, M. M.; SALONEN, M. K.; KAJANTIE, E.; SIMONEN, M.; POHJOLAINEN, P. et al. «Early life determinants of frailty in old age: the Helsinki Birth Cohort Study». *Age and ageing*, vol. 47, núm. 4 (2018), p. 569-575

³ CHANG, S. F.; LIN, P. L. «Frail phenotype and mortality prediction: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies». *International Journal of Nursing Studies*, vol. 52, núm. 8 (2015), p. 1362-1374

⁴ GARCIA-NOGUERAS, I.; ARANDA-RENO, I.; PENA-LONGBARDO, L. M.; OLIVA-MORENO, J.; ABIZANDA, P. «Use of Health Resources and Healthcare Costs associated with Frailty: The FRADEA Study». *The Journal of Nutrition, Health and Aging*, vol. 21, núm. 2

La dona té més risc que l'home de patir fragilitat per multitud de factors: cal destacar la menor massa muscular i força, així com ser més propenses a viure soles en tenir una esperança de vida més alta, amb una nutrició més pobre que augmenta la probabilitat de patir sarcopènia



1. Corba de supervivència per a qualsevol causa de mortalitat. Adaptació de Crow (2018)

2. Cercle viciós de la fragilitat. Adaptació de Shore (2007).

3. Pacient treballant la força de cames.

⁴ PUTS, M. T.; LIPS, P.; DEEG, D. J. «Sex differences in the risk of frailty for mortality independent of disability and chronic diseases». *Journal of the American Geriatrics Society*, vol. 53, núm. 1 (2005), p. 40-47

⁶ TAK, E.; KUIPER, R.; CHORUS, A.; HOPMAN-ROCK, M. «Prevention of onset and progression of basic ADL disability by physical activity in community dwelling older adults: a meta-analysis». *Ageing Research Reviews*, vol. 12, núm. 1 (2013), p. 329-338

⁷ IZQUIERDO, M.; RODRIGUEZ-MANAS, L.; CASAS-HERRERO, A.; MARTINEZ-VELILLA, N.; CADORE, E. L.; SINCLAIR, A. J. «Is It Ethical Not to Prescribe Physical Activity for the Elderly Frail?». *Journal of the American Medical Directors Association*, vol. 17, núm. 9 (2016), p. 779-781

una càrrega important per al sistema sanitari espanyol, valorada al voltant dels 2.500 anuals per pacient.⁴

Però per què hi ha més prevalença de dones que d'homes fràgils en la societat actual?

La dona té més risc que l'home de patir fragilitat i això es deu a una multitud de factors que tenen un paper important dins del cicle de la fragilitat. Entre els factors més impor-

A més, els homes tenen índexs de mortalitat més elevats, per la qual cosa les dones tenen més temps de vida per desenvolupar més morbiditat i discapacitat i això les pot predisposar a caure en fragilitat més fàcilment⁵ (vegeu la figura 2).

L'EXERCICI FÍSIC RETARDA L'APARICIÓ DE LA FRAGILITAT

Durant els darrers anys hi ha hagut nombroses recerques encaminades a investigar com combatre la fragilitat i contrarestar la pèrdua de funcionalitat física de les persones grans.

Aquestes recerques han estudiat una àmplia gamma de mètodes possibles per combatre aquesta síndrome (intervencions nutricionals, farmacològiques, psicològiques...) i, finalment, després d'aglutinar tota l'evidència científica existent, s'ha arribat a la conclusió que la mesura més eficaç per lluitar contra la fragilitat és l'exercici físic.⁶

En especial, els programes que inclouen l'entrenament de força (vegeu la figura 3) resulten increïblement efectius per millorar la força, la potència muscular, l'equilibri i la velocitat de la marxa i, alhora, provoquen una reducció de la prevalença de caigudes en persones grans.⁷

És més, també redueixen el risc de patir malalties cardiovasculars, càncer, diabetis o depressió i augmenten el nivell de condició física, autonomia funcional, qualitat de vida i independència en les activitats de la vida diària⁸.

tants cal destacar que les dones tenen menys massa muscular i força que els homes (a causa, en part, dels nivells més baixos de testosterona), són més propenses a viure soles perquè tenen una esperança de vida més alta, tenen una nutrició més pobre i, per tant, una probabilitat més gran de patir sarcopènia.



Tal com hem demostrat recentment en un treball publicat en una revista científica, amb només dues sessions setmanals durant sis setmanes d'entrenament, és a dir, dotze sessions d'exercici físic individualitzat i prescrit per educadors fisicoesportius (titulats universitaris en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport), els pacients fràgils experimenten una

EL TREBALL DES DE L'ÀMBIT HOSPITALARI

La major part de les intervencions amb exercici físic en persones grans fràgils es desenvolupa dins l'àmbit hospitalari o residencial i es caracteritza per dur a terme un tipus d'entrenament denominat multicomponent, que està format per exercicis de força, resistència, mobilitat articular i equilibri.¹⁰

Això no obstant, proporcionar al pacient fràgil un programa d'entrenament segur, eficaç i individualitzat és una tasca que ha de ser abordada per un equip multidisciplinari format per especialistes de diverses àrees. A la Unitat de Fragilitat pertanyent al Servei de Geriatria de l'Hospital Virgen del Valle de Toledo comptem amb personal sanitari (auxiliars d'infermeria, infermers i geriatres) i no sanitari (educadors fisicoesportius) que treballen de manera conjunta i ofereixen un servei de més qualitat al pacient.

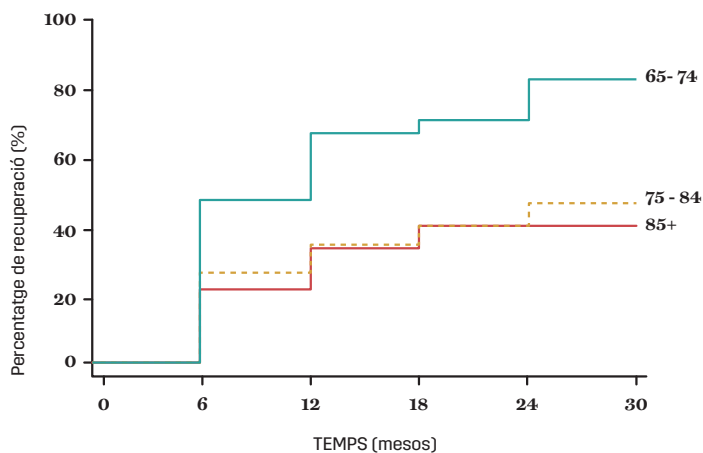
D'aquesta manera, l'auxiliar d'infermeria s'encarrega de fer les valoracions antropomètriques i de funcionalitat física; la infermera valora la independència en activitats de la vida diària, l'estat nutricional, la situació social, l'estat anímic general i l'estat de fragilitat, i la geriatra avalua la funció cognitiva, la síndrome depressiva, les comorbiditats i la medicació. Després d'aquesta avaluació, s'intenten detectar les possibles causes modificables de la fragilitat per plantejar el tractament amb exercici físic adaptat a cada pacient. Per acabar, l'educador fisicoesportiu té la funció de valorar la capacitat cardiorespiratòria i els nivells de força del pacient, i dissenyar i dur a la pràctica el programa

gran millora de la funcionalitat física, milloren el seu grau d'independència, redueixen de manera important la seva fragilitat i, per tant, milloren la seva qualitat de vida⁹.

A més, és important recordar que a mesura que envellim la nostra capacitat per recuperar-nos d'un esdeveniment advers disminueix.

D'aquesta manera, en estudis de grans cohorts de persones grans s'ha demostrat que el temps necessari perquè una dona gran pugui recuperar plenament el seu estat funcional després d'una hospitalització per qualsevol motiu se situa entre els sis mesos i els dos anys i el percentatge de funcionalitat física que som capaços de recuperar és cada vegada menor a mesura que ens fem més grans (vegeu la figura 4).

En definitiva, l'aplicació d'estratègies eficients i eficaces que disminueixin la ràtio cost/benefici ocasionada al sistema sanitari i aconseguixin incrementar el nivell de salut, independència i qualitat de vida de les persones grans que pateixen aquesta síndrome amb el pas dels anys ha esdevingut una necessitat immediata.



5. Iván Baltasar, educador fisicoesportiu, avaluant la força muscular de les extremitats inferiors.

6. María Isabel Uceta, auxiliar d'infermeria, avaluant la funcionalitat física.

7 i 8. Imatge de l'esquerra: Susana Martín, infermera, avaluant l'estat nutricional. Imatge de la dreta: Ana Alfaro, geriatra, avaluant la funció cognitiva.





66

Gràcies a la feina en equip entre personal sanitari i no sanitari, educadors físicoesportius, som més eficients i capaços de detectar problemes i necessitats en el pacient gran i elaborar una millor estratègia d'intervenció, tractament i seguiment

99

d'entrenament que el pacient ha de fer (vegeu les figures 5 i 6).

Gràcies a la feina en equip, som més eficients i capaços de detectar problemes i necessitats en el pacient gran i elaborar una millor estratègia multidisciplinària d'intervenció, tractament i seguiment, l'objectiu de la qual és optimitzar els recursos, retornar la independència i millorar la qualitat de vida de les persones grans (vegeu les figures 7 i 8).

genial i estic molt contenta amb tot el personal que m'ha tractat. Quedo a l'espera que em torneu a trucar un altre cop perquè he notat moltíssima millora des que vaig venir per primera vegada.»

- Carmen: «Sincerament, una experiència molt bona, la millor que he tingut en la vida, no ho oblidaré.»

- Concha: «Si he de dir alguna cosa seria gràcies, gràcies i més gràcies per tot el que heu fet per mi.»

- Olegario: «Estic encantat amb el tracte, la paciència i l'afecte que aquí m'heu donat per sortir endavant. Ara soc una altra persona nova, diferent de la que va venir per primera vegada.»

El grau de satisfacció de la seva estada durant el programa d'entrenament i el tracte rebut per tot el personal que treballa amb ells és molt elevat. A cada visita ens comentaven, com a eix central del seu discurs, el poc temps que es necessita i els grans beneficis que obtenen (vegeu la figura 9).

34 (2017), p. 207-214

⁸ THEOU, O.; STATHOKOSTAS, L.; ROLAND, K. P.; JAKOBI, J. M.; PATTERSON, C.; VANDERVOORT, A. A. et al. «The effectiveness of exercise interventions for the management of frailty: a systematic review». *Journal of Aging Research*, vol. 2011, art. 569194 (2011)

⁹ LOSA-REYNA, J.; BALTSAR-FERNANDEZ, I.; ALCÁZAR, J.; NAVARRO-CRUZ, R.; GARCIA-GARCIA, F. J.; ALEGRE, L. M. et al. «Effect of a short multicomponent exercise intervention focused on muscle power in frail and pre frail elderly: A pilot trial». *Experimental gerontology*, vol. 115 (2019), p. 114-121

¹⁰ CADORE, E. L.; RODRIGUEZ-MANAS, L.; SINCLAIR, A.; IZQUIERDO, M. «Effects of different exercise interventions on risk of falls, gait ability, and balance in physically frail older adults: a systematic review». *Rejuvenation Research*, vol. 16, núm. 2 (2013), p. 105-114

¹¹ IZQUIERDO M, RODRIGUEZ-MANAS L, SINCLAIR AJ. Editorial: What Is New in Exercise Regimes for Frail Older People - How Does the Erasmus Vivifrail Project Take Us Forward? *The journal of nutrition, health & aging*. 2016;20(7):736-7.



TESTIMONIS DE PARTICIPANTS EN ELS PROGRAMES D'ENTRENAMENT INTRAHOSPITALARI

Alguns dels participants que han participat en el programa d'entrenament dut a terme a la consulta de fragilitat de l'Hospital Virgen del Valle (complex hospitalari de Toledo) han volgut deixar constància del seu pas per aquest servei expressant els seus sentiments i la seva experiència després d'haver finalitzat aquest programa.

- Natividad: «Em sembla formidable tot el que fem aquí, perquè jo vinc malalta i me'n vaig molt bé, penso sol·licitar que em tinguin aquí durant dos o tres mesos més, perquè estic encantada.»

- Josefa: «Aquest programa d'entrenament està molt bé, m'ha anat



I QUAN TORNO A CASA, QUÈ? L'EXERCICI FÍSIC EN TORNAR AL DOMICILI

Però les persones grans com poden desenvolupar aquest tipus d'entrenament quan tornen a casa seva? He de comprar màquines de musculació si vull mantenir el meu estat funcional?

Des de la Unitat de Fragilitat recomanem una sèrie d'exercicis que les persones grans poden fer a casa amb materials molt senzills (cadira, goma elàstica, peses de dos o tres quilos...). Aquesta sèrie es basa en el programa Vivifrail (<http://www.vivifrail.com/es>), dissenyat per un educador físicoesportiu¹¹ i amb l'objectiu de promoure la pràctica de tots els aspectes de la condició física necessaris per prevenir

9. D'esquerra a dreta: José Losa, investigador postdoctoral; Susana Martín, infermera de la Unitat de Fragilitat; Ana Alfaro, geriatra de la consulta de fragilitat; Francisco José García, cap del Servei de Geriatria del complex hospitalari de Toledo; María Isabel Uceta, auxiliar d'infermeria de la Unitat de Fragilitat; Iván Baltasar, investigador predoctoral.



66

Les persones grans poden mantenir o millorar els seus nivells de funcionalitat física i qualitat de vida des de casa sense fer grans inversions. Tanmateix, el més recomanable per a les persones grans que tinguin disponibilitat, capacitat o suport és que vagin a un centre d'entrenament esportiu

99

35

la discapacitat i altres malalties adverses.

A continuació, descriurem breument els passos que cal seguir per poder desenvolupar el programa Vivifrail de manera adequada.

En primer lloc, necessitem conèixer l'estat funcional de la persona gran a la qual prescriurem el programa Vivifrail. Per a això, executem la bateria SPPB, que es compon de tres tipus de prova diferents: equilibri, velocitat de la marxa i prova d'aixecar-se i asseure's en una cadira (vegeu la figura 10).

Després de fer la bateria SPPB obtindrem una puntuació compresa entre 0 i 12 punts i podrem classificar el nostre pacient en una de les categories següents:

- Persona amb discapacitat: 0-3 punts a la bateria SPPB o velocitat de la marxa inferior a 0,5 m/s a la prova de caminar 4 m de la bateria SPPB.

- Persona amb fragilitat: 4-6 punts a la bateria SPPB o velocitat de la marxa d'entre 0,5 i 0,8 m/s a la prova de caminar 4 m de la bateria SPPB.

- Persona amb prefragilitat: 7-9 punts a la bateria SPPB o velocitat de la marxa d'entre 0,9 i 1,0 m/s a la prova de caminar 4 m de la bateria SPPB.

- Persona robusta: 7-9 punts a la bateria SPPB o velocitat de la marxa superior a 1 m/s a la prova de caminar 4 m de la bateria SPPB.

Finalment, en funció de la puntuació obtinguda a la SPPB, podrem dur a terme un programa d'entrenament determinat, adaptat al nostre nivell funcional.

D'aquesta manera, les persones grans amb puntuacions de 0-3, 4-6, 7-9 i 10-12 a la bateria SPPB desenvoluparan la roda d'exercicis A, B, C i D, respectivament (vegeu la figura 11).

En definitiva, gràcies a aquest programa, les persones grans són capaces de mantenir o fins i tot millorar els seus nivells de funcionalitat física i qualitat de vida des de casa i sense fer grans inversions de diners en materials sofisticats.

Tanmateix, el més recomanable per a les persones grans que tinguin disponibilitat, capacitat o suport és que vagin a un centre d'entrenament esportiu (com ara un gimnàs o un centre d'entrenament personal). Allà les podrà atendre un professional que s'encarregarà de prescriure'ls un programa d'entrenament d'acord amb les necessitats personals de cadascú, amb un grau elevat de qualitat i especificitat, del qual probablement obtindran més beneficis per a la salut.

⁹ LOSA-REYNA, J.; BALTASAR-FERNANDEZ, I.; ALCAZAR, J.; NAVARRO-CRUZ, R.; GARCIA-GARCIA, F. J.; ALEGRE, L. M. et al. «Effect of a short multicomponent exercise intervention focused on muscle power in frail and pre frail elderly: A pilot trial». *Experimental gerontology*, vol. 115 (2019), p. 114-121

¹⁰ CADORE, E. L.; RODRIGUEZ-MANAS, L.; SINCLAIR, A.; IZQUIERDO, M. «Effects of different exercise interventions on risk of falls, gait ability, and balance in physically frail older adults: a systematic review». *Rejuvenation Research*, vol. 16, núm. 2 (2013), p. 105-114

¹¹ IZQUIERDO M, RODRIGUEZ-MANAS L, SINCLAIR AJ. Editorial: What Is New in Exercise Regimes for Frail Older People - How Does the Erasmus Vivifrail Project Take Us Forward? *The journal of nutrition, health & aging*. 2016;20(7):736-7.

1. Prova d'equilibri

Equilibri amb dos peus junts	<10 s (+0 pt)	Punts Prova 1_pt Prova 2_pt Prova 3_pt
10 s + (1 pt)	<10 s (+0 pt)	
Equilibri en semitàndem	<3 s (+0 pt)	
10 s + (1 pt)	3-9 s (+1 pt)	
Equilibri tàndem complet	10 s (+2 pt)	

2. Prova de la marxa

Temps per recórrer 4m a velocitat habitual	<4,82 s (+4 pt)	Punts _____pt
	4,82-6,20 s (+3 pt)	
	6,21 - 8,70 s (+2 pt)	
	>8,7 s (+1 pt)	
	No pot (+0 pt)	

3. Prova de la cadira

Temps per aixecar-se i asseure's a la cadira cinc vegades amb els braços encreuats sobre el pit	<11,19 s (+4 pt)	Punts _____pt
	11,20 - 13,69 s (+3 pt)	
	13,70 - 16,69 s (+2 pt)	
	>16,70 s (+1 pt)	
	>60 s o No pot (+0 pt)	

TOTAL: _____pt

RODA D'EXERCICIS

CAMINAR

2 MINUTS 5 SÈRIES.
CAMINEU A UN RITME AL QUAL
PUGUEU MANTENIR UNA CONVERSA
DE MANERA CONTÍNUA PERÒ US
COSTI UNA MICA D'ESFORÇ.
A PARTIR DE LA SETMANA 7, CAMINEU
3 SÈRIES DE 8 MINUTS.

RESPIRAR CORRECTAMENT

RESPIREU NORMALMENT, NO
AGUANTEU LA RESPIRACIÓ DURANT
ELS EXERCICIS.

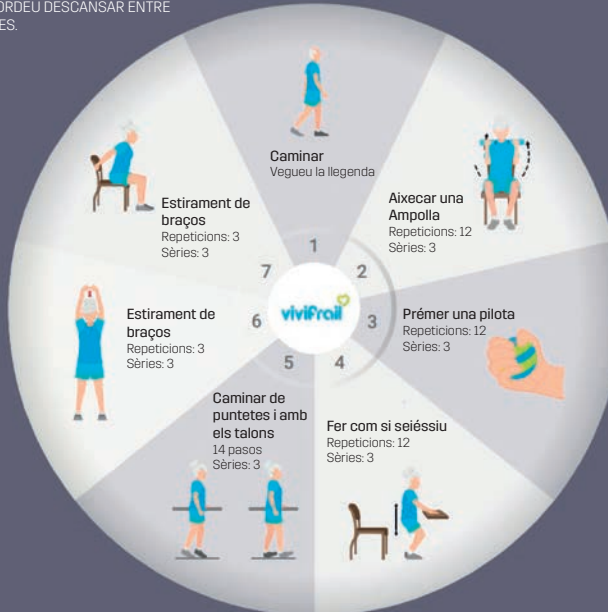
EXERCICI!

EN CAS DE DUBTE SOBRE COM FER
ELS EXERCICIS, CONSULTEU A LES
PÀGINES INTERIORS DEL PASSAPORT.



DESCANSAR

RECORDEU DESCANSAR ENTRE
SÈRIES.



El projecte ha estat cofinançat al 65 % pel Fons Europeu de Desenvolupament Regional (FEDER) a través del programa Interreg V-A Espanya-França-Andorra (POCTEFA 2014-2020). L'objectiu del POCTEFA és reforçar la integració econòmica i social de la zona fronterera Espanya-França-Andorra. El seu ajut es concentra en el desenvolupament d'activitats econòmiques, socials i mediambientals transfrontereres mitjançant estratègies conjuntes a favor del desenvolupament territorial sostenible.



10. Bateria SPPB.

11. Exemple de roda d'exercicis per al nivell funcional B.

Font: <http://vivifrail.com/images/recursos/RUEDAS-web.pdf>



4.2 LA PARTICIPACIÓ FEMENINA EN L'OFERTA PÚBLICA D'ACTIVITATS ESPORTIVES DIRIGIDES A PERSONES GRANS

37

Jesús Fortuño Godes

Esport 3 i professor associat de la Blanquerna

El progressiu procés d'envelliment transforma totes les esferes de la vida social i és un dels reptes que les institucions públiques afronten en un futur immediat. A Barcelona es preveu que el 2030 una de cada tres persones tindrà 60 anys o més.

1. IDENTIFICACIÓ DE L'OBJECTE DE L'ARTICLE

És per aquest motiu que s'ha publicat, en forma de mesura de govern, el document Estratègia sobre canvi demogràfic i envelliment: una ciutat per a tots els cicles de vida (2018-2030) (Ajuntament de Barcelona, 2018). Aquest document estableix un model de governança que té en compte l'envelliment amb caràcter transversal en totes les polítiques sectorials municipals i un dels seus objectius principals està relacionat amb el foment de l'envelliment saludable.

La pràctica d'exercici físic és un factor molt important per a la preservació de la salut i la qualitat de vida a les ciutats, des de la perspectiva de l'envelliment actiu. I així ho demostra el recorregut dels diferents programes esportius¹ que s'han dut a terme durant els darrers 35 anys a Catalunya.

Es tracta de programes i campanyes de sensibilització que han tingut una especial incidència en el foment de la pràctica esportiva entre les dones grans i que han possibilitat la consolidació d'una «cultura esportiva» amb identitat pròpia d'un col·lectiu que fins als anys vuitanta del segle passat pràcticament no havia fet esport.

Per tenir una referència del nivell de pràctica actual, a Barcelona el 23 % de la població femenina més gran de 65 anys fa esport. Aquest percentatge disminueix progressivament amb l'augment de l'edat (Ajuntament de Barcelona, 2013).

En aquest article es descriuen alguns dels trets més característics del perfil de les dones i algunes propostes de futur vinculades a l'oferta de serveis esportius per a persones grans dels equipaments de gestió pública de grans ciutats de l'entorn de la pro-

¹ Entenem l'esport en un sentit ampli, recollit en l'actual Llei 3/2008, del 23 d'abril, de l'exercici de les professions de l'esport. Es parlarà indistintament d'activitat física i esportiva. Denominem programes esportius o d'activitat física les diferents modalitats d'activitats analitzades (ioga, pilates, gimnàstica de manteniment, natació terapèutica...) que constitueixen l'oferta esportiva pública.

² Les entrevistes formen part d'un estudi més ampli sobre l'itinerari esportiu de les persones més grans de 80 anys que s'està duent a terme a la Universitat Ramon Llull i Esport-3.

³ L'experiència del dia a dia ens diu que el percentatge de dones grans és majoritari en aquests tipus d'espais, però en aquests moments no tenim dades globals d'aquesta part del sistema esportiu.

La més beneficiada de la política d'implantació pública de programes d'exercici físic per a persones grans que va començar als anys 80 del segle passat, ha estat la dona gran

víncia de Barcelona. Es fonamenta en estudis d'oferta i demanda esportiva dirigits a persones grans que s'han dut a terme en els últims anys en poblacions com Barcelona i l'Hospitalet de Llobregat (BURRIEL, 2006; FORTUÑO et al., 2015). Tot i que són resultats parcials des d'un punt de vista territorial, les línies generals obtingudes poden ser aplicades a altres poblacions de l'entorn.

Es complementa la visió des d'una perspectiva qualitativa, amb l'anàlisi d'entrevistes d'usuàries més grans de 80 anys que a la seva edat encara participen en programes d'activitat física amb aquest tipus de plantejament.²

En l'article es tenen en compte tres maneres d'organitzar la pràctica: l'activitat física dirigida per professorat que va adreçada a persones grans en general, la monitoritzada oberta a totes les edats i l'activitat física de lliure accés. No s'analitzen grups de pràctica exclusius de dones grans, ja que no se n'han identificat en els diferents programes d'activitats analitzats.

2. FEMINITZACIÓ DEL SISTEMA ESPORTIU PÚBLIC

La més beneficiada en termes quantitius de la política d'implantació pública de programes d'exercici físic per a persones grans que va començar als anys vuitanta del segle passat ha estat la dona gran. En els diferents estudis analitzats, queda palès el seu predomini en tot el sistema públic esportiu, tot i que aquesta prevalença es manifesta de manera diferent segons l'espai utilitzat. Podem agrupar els equipaments de pràctica esportiva per a persones grans en xarxes que han anat apareixent en diferents moments històrics per donar resposta a les ne-

cessitats de la societat.

La més beneficiada en termes quantitius de la política d'implantació pública de programes d'exercici físic per a persones grans que va començar als anys vuitanta del segle passat ha estat la dona gran. En els diferents estudis analitzats, queda palès el seu predomini en tot el sistema públic esportiu, tot i que aquesta prevalença es manifesta de manera diferent segons l'espai utilitzat. Podem agrupar els equipaments de pràctica esportiva per a persones grans en xarxes que han anat apareixent en diferents moments històrics per donar resposta a les necessitats de la societat.

La xarxa social (XS) va néixer als anys vuitanta del segle passat amb la implantació dels serveis i equipaments dels primers ajuntaments democràtics i s'identifica majoritàriament amb els casals de persones grans i els centres cívics. Destaca per la important tasca difusora de l'activitat física que s'hi va desenvolupar en els seus inicis, en especial entre el col·lectiu de dones que fins aquell moment mai no havien fet esport. Al voltant del 85 % dels practicants actuals en aquest tipus d'equipaments són dones.

La xarxa esportiva (XE) es va desenvolupar a partir dels anys noranta, amb motiu de l'adveniment dels Jocs Olímpics a Barcelona i la creació d'equipaments esportius per a la ciutadania en general. La pràctica en centres esportius afavoreix la integració dels practicants entre la resta de la població i dona equilibri a la proporció entre homes i dones grans. Tot i així, al voltant del 55 % dels participants que fan esport en aquest tipus d'equipaments són dones.



La xarxa sociosanitària va néixer als anys noranta com a conseqüència del progressiu sobreenvelliment poblacional i es va concretar de manera definitiva amb l'aparició de la Llei de la dependència l'any 2006. Abarca equipaments com els centres de dia i les residències.

Els espais públics es desenvolupen com una forma més d'equipament esportiu, en especial a partir de l'adveniment del segle XXI, quan es duen a terme activitats molt heterogènies a l'aire lliure, com ara caminades, i es creen espais lúdics específics per a persones grans, per fer passeig nòrdic o manifestacions d'activitats grupals.³

El nostre estudi es refereix només a les XS i XE, de les quals existeixen dades publicades. Al respecte cal comentar que, tot i que hi pot haver usuàries que participen en programes de diferents xarxes de manera simultània, en general la comunicació entre la XS i la XE és poc permeable. Malgrat que aquesta permeabilitat varia en funció de diferents factors, com per exemple el preu de les ofertes dels programes esportius de cada territori, la tendència observada és que les usuàries d'una xarxa no solen utilitzar els serveis esportius de l'altra.

3. ELS DIFERENTS PERFILS DE DONA GRAN ESPORTISTA

L'actual sistema esportiu públic té davant seu el repte de donar resposta a un col·lectiu d'usuàries potencials que podem estructurar en tres grans grups de població.

L'increment demogràfic de persones grans va acompanyat d'un procés de sobreenvelliment cada vegada més intens en el col·lectiu de dones més grans de 80 anys. Per exemple, a Barcelona dues de cada tres persones de 80 anys o més són dones, moltes de les quals, a més, viuen soles (AJUNTAMENT DE BARCELONA, 2018). Les podem denominar dones grans «vulnerables».

D'altra banda, el gruix més ampli de dones pertany a la cohort que va néixer en els anys immediatament posteriors a la Guerra Civil espanyola, que es va educar en un context fortament marcat per valors patriarcals en què la seva competència principal era la preservació de la família com a nu-

cli de l'estabilitat social. El seu rol social ha estat supeditat a la voluntat del marit i la cria dels fills. Entre les dones de 70 i 80 anys, hi ha una certa continuïtat dels valors i una similitud en el context social en què es van criar de joves. Les podem denominar dones grans «actives».

Conjuntament amb aquestes dues tipologies es produeix un incipient procés d'incorporació de cohorts més joves, nascudes a partir de finals dels anys cinquanta. Són dones més formades culturalment, moltes d'elles incorporades al mercat laboral des de fa anys, adaptades a les noves tecnologies, amb autonomia econòmica i més independència. Durant la joventut, van viure la contracultura i les reivindicacions feministes dels anys setanta. Aquestes «filles del rock and roll» (FREIXAS, 2013) utilitzen l'esport com una manera de viure bé el seu cos i millorar la seva qualitat de vida. Les podem denominar dones grans «molt actives».

Els dos extrems d'aquest mosaic de realitats (les molt actives i les vulnerables) comporten una bretxa generacional difícil de gestionar de manera homogènia. En la seva joventut, unes han interioritzat els valors del sotmetiment a la família i les altres, l'efervescència del seu alliberament. És com si posem en un mateix grup pares aimares i fills i filles d'una mateixa família.

4. LA FORMA D'APROPIACIÓ DE LA PRÀCTICA ESPORTIVA DE LES DONES GRANS

Tot i l'heterogeneïtat del col·lectiu de dones grans, podem trobar un patró tipus en la seva apropiació esportiva. La dona gran practica activitats físiques dirigides en grup, dues o tres vegades a la setmana. La seva participació també és molt alta en els programes al medi aquàtic, sia amb pràctiques organitzades en grup o amb ús lliure.

El valor de l'activitat física lligada a gaudir del temps lliure i passar-s'ho bé i millorar la salut és un aspecte que es reflecteix en els diferents qüestionaris utilitzats per conèixer les motivacions de la pràctica i és coherent amb aquesta manera d'expressar la pràctica que s'ha experimentat.

En canvi, la dona té poca presència en pràctiques de tipus individual, pròpies de les sales de fitness i amb un rendiment físic important, i en les activitats grupals dirigides amb una alta exigència energètica com l'spinning. No busca tampoc el reconeixement social ni visibilitzar la seva pràctica.

66

Amb fluctuacions, només la tercera part de les actuals dones grans que fan esport n'havien fet abans dels 65 anys i la majoria de vegades no com l'agent promotor directe si no amb el pare, germà o marit i per tant, amb estereotips eminentment masculins

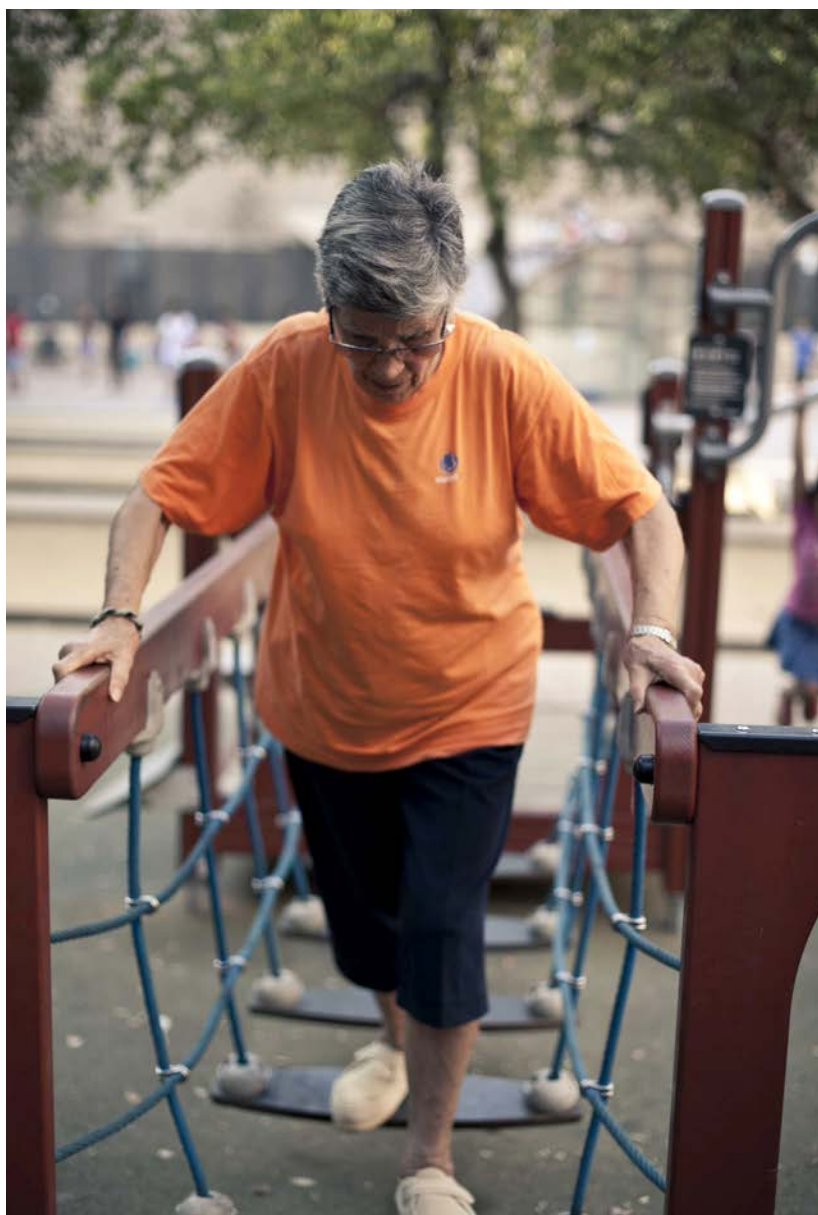
99

4.1. EL DISCRET ITINERARI ESPORTIU DE LA DONA GRAN

En general, la dona practicant en programes de la xarxa d'equipaments públics no mostra un itinerari esportiu ampli. Tot i que es detecten fluctuacions entre el tipus de xarxa, només la tercera part de les practicants actuals ha fet esport abans dels 65 anys. L'esport de competició ha estat pràcticament inexistent.

Quan s'ha fet esport abans dels 65 anys, la dona no n'ha estat directament l'agent promotor. La major part de les vegades l'ha practicat amb el seu pare, el seu germà o el seu marit i, per tant, amb estereotips eminentment masculins. Una de les entrevistades ens diu que fa exercici:

«[...] desde siempre. De toda la vida. Desde que tenía ocho o diez años. Ahora tengo 84 años [...] no sé, si se que hemos estado siempre en el campo, [...] éramos diez hermanos [...] y, claro, a cada uno nos tocaba un día ir con los animales a la montaña. A mí me tocaba un día con los pavos, otro día con los cerdos, [...] otro día con las cabras [...] y así nos iba relevando mi padre [...] Y, bueno, pues con el deporte, [...] en el campo siempre he llevado



los pantalones de mi hermano, porque [...] me ha gustado mucho jugar a las canicas, bailar el diábolo, [...] luego subía a los árboles y, claro, siempre llevaba pantalones [...]. Tenía a mi hermano que iba detrás de mí y mi padre decía: “Tú venías pa macho y en el camino te volviste hembra [...]”»



4.2. EL PAPER SOCIALITZADOR DE LA PRÀCTICA ESPORTIVA

A mesura que passen els anys la vellesa es torna femenina i es viu en sol·dat (AJUNTAMENT DE BARCELONA, 2018). Aquesta realitat social es reflecteix en el fet que una bona part de les practicants són dones que viuen soles. Mitjançant la pràctica esportiva elles busquen formes alternatives de relació que els permetin mantenir una xarxa de suport informal. Aquesta tendència és més accentuada en les que fan esport a la XS, on es troben les més grans, en contrast amb la XE, on la població de dones tendeix a ser més jove.

Aquest element característic figura com un factor clau a l'hora d'entendre la forma d'apropiació de la pràctica esportiva femenina. L'exercici físic els permet mantenir un projecte de vida compartit amb altres companys i companyes i alhora fomenta un esperit actiu. Una practicant de 91 anys d'un grup d'activitat física de la XE ens explicava la relació que tenia amb un altre grup:

«[...] jo vaig a comprar, faig el menjar, [...] telefono molt i em telefonen [...] moltes companyes que tinc [...] perquè jo [...] vaig fer una colla [...] i llavors de tant en tant em telefonen i jo les telefono. “Hombre! Quants dies fa que no t'havia sentit. Com estàs?” [...] Com que ja érem unes quantes que feia tants anys que hi anàvem [...] per això tinc l'amistat amb elles [...]»

4.3. LA PRÀCTICA ESPORTIVA COM A COMPENSACIÓ I FONT DE REEQUILIBRI

La majoria de les dones entrevistades no acusa una discontinuïtat marcada abans i després de l'etapa laboral. Compatibilitzen el seu temps lliure amb obligacions familiars tot obeint la seva adherència a l'esport i a un sentit plenament reequilibrador.

La pràctica d'exercici els permet desconnectar de les obligacions durant un temps limitat i, per tant, la utilitzen com una forma de compensació. La necessitat els fa concentrar el seu temps lliure en dos o tres cops a la setmana, amb una dedicació d'una o dues hores per cada sessió. Quan es pregunta a una entrevistada si fa altres activitats a banda de l'esport, ella contesta:

«[...] solo voy al gimnasio [...] no, [...] porque tampoco me daría tiempo, porque no estaría con mi marido tampoco [...] y él, como no es de ir a ningún lado, pues tampoco puedo decidir que lo dejo [...] no lo puedo dejar [...] yo [...] es el gimnasio y la casa y la casa y el gimnasio [...] y nada más [...] entonces yo por lo menos tengo este rato de expansión. Y lo tengo para mí [...]»



4.4. LA SALUT DE LES DONES PRACTICANTS D'EXERCICI FÍSIC

L'esperança de vida a Catalunya és de 80,8 anys per als homes i de 86,3 anys per a les dones (IDESCAT, 2018). Tot i viure més anys, les dones experimenten el fet paradoxal que ho fan en un estat de salut pitjor. El percentatge de dones en mala salut s'incrementa de manera important a partir dels 74 anys (AJUNTAMENT DE BARCELONA, 2018). No és estrany que manifestin que el motiu principal per fer pràctica esportiva sigui el manteniment o la millora de la salut.

El clúster ClosinGap (2018) ha evidenciat la bretxa digital que existeix entre homes i dones en diferents dimensions. Una de les més evidents és la salut, entesa com el conjunt de desigualtats en l'estat de benestar físic, psicològic, social i espiritual, susceptibles de ser evitables. Per a la seva mesura, es compatibilitzen indicadors objectius (medicaments o malalties) amb formes més dinàmiques, que posen èmfasi en la dimensió subjectiva i que mostren una bona consistència estadística. És per aquest motiu que el concepte de qualitat de vida relacionada amb la salut (QVRS) s'utilitza cada vegada més en estudis poblacionals.

Les dones grans que practiquen esport amb regularitat en programes d'activitat física manifesten un millor nivell de salut percebuda que les que no practiquen esport. Aquesta diferència es fa més evident en les dones d'edat més avançada i en les dimensions amb un component físic més important com la mobilitat, la cura personal i el desenvolupament de les activitats quotidianes (FORTUÑO et al., 2008).

Tot i que les practicants tenen un millor estat percebut, això no vol dir que tinguin menys malalties que les sedentàries, però sí que mostren

no és impediment per poder traslladar-se als llocs necessaris per dur una vida autònoma:

«[...] jo surto perquè agafó el carret i vaig a qualsevol puesto, mal que sigui la caixa d'estalvis, amb el carret, encara que no hagi de comprar res. Perquè jo amb el carret camino més bé que no pas amb el bastó, [...] si tinc que agafar i tinc que anar a dalt a Sants i em va bé l'autobús, pues com que és un carrer que no és gaire gran, el puc pujar [...]»

5. ALGUNES PROPOSTES DE FUTUR

Les dades presentades fins ara destaquen el paper instrumental de l'exercici físic i l'esport en general per al foment de la relació social, el manteniment de la salut i l'increment de l'esperança de vida entre les dones grans. A continuació, farem algunes propostes de futur que considerem necessàries per mantenir i potenciar, si escau, aquest paper.

5.1. EL PAPER DELS CASALS DE GENT GRAN

Cal fer un esforç per executar programes de treball físic en equipaments de proximitat que facilitin la pràctica continuada d'exercici físic i la socialització de les dones d'edat molt avançada. Aquesta ha de ser una estratègia



—
L'evolució demogràfica és un dels majors reptes del país i l'esport és una eina immillorable per fer-hi front

una manera més eficaç d'adaptar-se a la limitació de la malaltia. Una de les practicants entrevistades, que té 91 anys, ens diu que pren «la pila de medicaments» i té dificultats per al desplaçament autònom, però això

per permetre la permanència de les persones més velles a la llar pròpia i al seu barri, juntament amb la participació social i el manteniment del sentit vital com a elements per mantenir el seu benestar.

Actualment hi ha un replantejament de la funció dels casals per a persones grans. La prevenció de la discapacitat física i la soledat en el marc de referència de l'envelliment actiu ha de ser una de les prioritats en aquesta nova fase de reformulació de la XS, finalitat que és coherent amb la necessitat de mantenir les dones físicament autònomes i integrades en espais propers als seus llocs de residència, en especial aquelles que es troben en un estat potencial de vulnerabilitat social i fragilitat.

5.2. LA IMPLANTACIÓ DE PROGRAMES DE FORÇA

Existeix una evidència científica aclaparadora que relaciona la fragilitat amb la disminució de la massa muscular associada al procés d'envelliment (DENT, MORLEY, CRUZ-JENTOFT, et al., 2018). La sarcopènia incrementa el risc de caigudes, fractures, hospitalització i davallada funcional general. En el col·lectiu de dones grans aquest procés és especialment sensible, ja que se sol associar amb una prevalença important d'osteoprosi. D'altra banda, l'entrenament de la força ha resultat molt efectiu per revertir el deteriorament funcional derivat de l'internament hospitalari (MARTÍNEZ-VELILLA et al., 2019). De tot plegat, en podem concloure la necessitat d'implantar programes de treball específic de la força que

tinguin en compte l'especificitat de l'envelliment femení.

Aquesta realitat xoca amb la poca participació de les dones en els programes de millora de la força actuals, que es duen a terme a les sales de musculació dels centres esportius municipals. Aquests espais estan dissenyats per al desenvolupament de continguts que centren la seva atenció en el fitness, dirigits a joves i amb pocs elements de referència per permetre que s'hi identifiquin els valors propis de les dones grans.

Si volem que aquestes s'incorporin als programes de força, s'hauran d'establir estratègies d'apropament coherents amb la seva manera d'entendre l'exercici físic. Caldrà posar l'èmfasi en el manteniment de la salut, en la cerca del benestar corporal i en la seguretat del treball i no tant en el rendiment, la competició i l'esforç físic.

Aquest nou enfocament hauria de fer una revisió integral dels programes de força, que inclogui un disseny més agradable dels espais, més personalització del servei i la incorporació de màquines de baix impacte que prioritzin l'equilibri tònic i muscular en el desenvolupament de la capacitat funcional.

5.3. LA NECESSITAT DE GARANTIR LA CONTINUÏTAT DE PRÀCTICA ESPORTIVA

La teoria de la compressió de la morbiditat (FRIES, 1980) ens dona un



Les activitats dirigides, regulars i també ocasionals, tenen gran èxit de participació femenina

66

El repte principal del sistema esportiu públic dirigit a dones grans és garantir la pràctica esportiva durant tot el cicle vital, igual com els serveis socials o els sanitaris

99

marc teòric de referència per establir polítiques de foment de la pràctica esportiva en aquells sectors potencialment més vulnerables, entre els quals es troben les dones. La vida humana té un límit al qual l'esperança de vida s'acosta a mesura que els estils de vida saludables i les condicions socials i sanitàries milloren. Gràcies a aquestes millores en tractaments i cures sanitàries, disminueix el nombre d'anys viscuts amb discapacitat i la qualitat de vida dels més vells hauria de ser compatible amb un increment progressiu dels anys viscuts.

El repte principal del sistema esportiu públic dirigit a persones grans, i en especial a les dones, és, per tant, garantir la pràctica esportiva durant tot el cicle vital, igual que els serveis socials o els sanitaris. Aquesta continuïtat necessita establir com a mínim tres línies organitzatives bàsiques de serveis esportius, tot prenent com a base els tres perfils d'usuàries potencials comentats anteriorment:

Les dones grans «molt actives», que es troben en bona condició física, sanes i amb un nivell d'envelliment plenament satisfactori. Tenen capacitat autònoma per fer exercici físic de manera totalment integrada amb altres franges d'edat i fer activitat física a la XE. El seu plantejament d'intervenció es fonamentarà en la millora de la condició física.

Les dones grans «actives», amb una important prevalença de malalties cròniques, tot i que encara conserven la seva independència per fer amb normalitat les activitats de la vida diària. El plantejament del programa que es portarà a terme consisteix a millorar les relacions interpersonals. El lloc de la pràctica esportiva pot estar relacionat amb els equipaments propis de la XS (casals per a persones grans o centres cívics).

Les dones grans «vulnerables», que es caracteritzen per una important prevalença de malalties cròniques que condicionen la seva independència en el desenvolupament de les activitats de la vida diària. Necessiten el manteniment de programes d'estimulació psicomotriu continuats pel que fa a la freqüència, tot i que les sessions hagin de ser d'una durada menor. El lloc de la pràctica estarà

relacionat amb els casals per a persones grans o els equipaments de la xarxa sociosanitària (centres de dia o residències).

La pràctica en espais oberts de la via pública pot donar una visió transversal als diferents segments poblacionals proposats i complementària del sistema esportiu en general.

Finalment, en aquest apartat destaquem la important funció del sistema sanitari a l'hora de conscienciar la població de la pràctica d'exercici físic i recomanar espais de pràctica específics adients, segons el territori on visquin.

5.4. NECESSITAT D'UNA FORMACIÓ ESPECÍFICA PER ALS PROFESSIONALS DEL SECTOR

Ja hem dit que el fet gerontològic actual i futur implica la convivència de generacions de persones grans separades trenta anys o més del cicle vital humà en els extrems. A mesura que les persones es fan més grans, l'aparició de malalties cròniques associades a l'edat fa imprescindible un coneixement més específic per part dels professionals que estan en contacte directe amb aquests grups poblacionals. Des d'aquesta perspectiva, és lògic que la implantació de programes esportius adreçats a aquestes noves necessitats vagi acompanyada d'una revisió dels continguts formatius actuals en matèria de gerontologia i esport adaptat.

L'actual marc legal relatiu a les professions de l'esport regula qui pot exercir professionalment en el camp de l'activitat física i les persones grans. En la Llei 3/2008, del 23 d'abril, de l'exercici de les professions de l'esport s'especifica que són els llicenciats o graduats en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport, els mestres de Primària amb l'especialitat d'Educació Física i els tècnics superiors en Animació d'Activitats Físiques i Esportives amb formació o experiència adequades a les activitats de què es tracti.

En una revisió recent dels diferents plans d'estudis de les ofertes universitàries dels actuals graus en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport i Magisteri en Educació Primària i de les diferents propostes formatives en

66

Revisant la oferta universitària, s'ha constatat una mancança important de matèries que relacionin l'activitat física i les persones grans. Com podem garantir, doncs, la qualitat en el desenvolupament dels serveis esportius dirigits a aquest perfil poblacional?

99

les titulacions d'animador esportiu, s'ha constatat una mancança important de matèries que relacionin l'activitat física i les persones grans. Si les formacions que per llei són les úniques que estan legitimades per exercir professionalment no recullen els continguts acadèmics que possibiliten aquest exercici, com podem garantir la qualitat en el desenvolupament dels serveis esportius dirigits a aquest perfil poblacional?

6. COROLARI FINAL: L'ESPORT, UNA EINA CONTRA L'EDATISME

L'actual situació de la formació en el sector probablement només és una dimensió de l'edatisme que les persones grans i especialment les dones experimenten en la societat actual. És contradictori que vulguem viure molts anys però que ningú no s'identifiqui amb l'última part de la vida. La cultura del rendiment, la velocitat i les noves tecnologies han anat confeccionant una imatge de l'envelliment com a sinònim de degeneració i pèrdua. Els mitjans de comunicació i la publicitat contribueixen a aquest estigma, ja que mantenen una imatge idíl·lica però irreal de la vellesa, dissimulada en el model Barbie.

En el cas de les dones això és encara més acusat. Els estereotips relacionats amb la imatge, la funció familiar, la salut física o el comportament sexual es continuen refermant en el que Susan Sontag denomina «el doble estàndard per envellir» per a homes i dones (1979).

Això no obstant, ja hem vist com, des dels anys vuitanta, la pràctica corporal en la dona gran ha estat un instrument capaç de millorar les seves condicions de vida relacionades amb els determinants del seu envelliment actiu. La millora de la percepció de la salut, el canvi de conducta, l'adaptabilitat a l'entorn i el reforç de la xarxa social són alguns dels seus beneficis contrastats. En definitiva, ha estat un instrument capaç de modificar les bases culturals sobre les quals s'havia socialitzat per dotar d'un sentit nou el dia a dia de la participant.

I és desitjable que continuï aportant continguts perquè les dones deixin de ser definitivament «éssers per a altres» (FREIXAS, 2013) i es defineixin segons allò que per a Kant fonamentava el concepte de dignitat de totes les persones: «allò que té valor en si mateix».

REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- AJUNTAMENT DE BARCELONA. Diagnosi per a l'estratègia sobre canvi demogràfic i envelliment: una ciutat per a tots els cicles de vida (2018-2030). Mesura de govern. Barcelona: Ajuntament de Barcelona. Departament de Comunicació de l'Àrea de Drets Socials, 2018. També disponible en línia a: <<http://ajuntament.barcelona.cat/premsa/wp-content/uploads/2018/07/estenvelliment.pdf>>
- AJUNTAMENT DE BARCELONA. Les condicions de vida de les persones grans a la ciutat de Barcelona. Barcelona: Ajuntament de Barcelona, 2013. (Col·lecció Estudis). També disponible en línia a: <http://ajuntament.barcelona.cat/dretssocials/sites/default/files/arxius-documents/condicions_de_vida_de_les_persones_grans_a_barcelona.pdf>
- BURRIEL, Joan Carles. Estudi sobre la demanda i l'oferta dels serveis esportius municipals dirigits a gent gran a la ciutat de Barcelona. Barcelona: Esport 3 Serveis Alternatius, 2006
- CLOSINGAP. Coste de oportunitat de la brecha de gènere en la salut. També disponible en línia a: <http://closingap.com/wp-content/uploads/2018/11/Informe_Salud.pdf> [Consulta: 1 abril 2019]
- DENT, E.; MORLEY, J. E.; CRUZ-JENTOFT, A. J. et al. «International Clinical Practice Guidelines for Sarcopenia (ICFSR): Screening, Diagnosis and Management». *The Journal of Nutrition, Health and Aging*, vol. 22, núm. 10 (2018), p. 1148-1161. També disponible en línia a: <<https://doi.org/10.1007/s12603-018-1139-9>>
- FORTUÑO GODES, Jesús. Relació entre qualitat de vida relacionada amb la salut i els usuaris de programes d'exercici físic comunitaris per a gent gran de Catalunya. Tesi (doctorat). Barcelona: Universitat Ramon Llull, 2008. També disponible en línia a: <https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/9230/Tesi_Fortuno_Godes.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- FORTUÑO GODES, J.; FANEGA MACÍAS, L.; BURRIEL PALOMA, J.; GUERRA BALIC, M. «Descriptive Notes on Supply and Demand of Public Facilities for Elderly Physical Activities in the City of L'Hospitalet de Llobregat». *Research on Ageing and Social Policy*, vol. 3, núm. 1 (2015), p. 64-84. També disponible en línia a: <<http://dx.doi.org/10.17583/rasp.2015.1316>>
- FREIXAS, A. Tan frescas. Las nuevas mujeres mayores del siglo XXI. Barcelona: Editorial Paidós Ibérica, 2013.
- FRIES, J. F. «Aging, natural death, and the compression of morbidity». *The New England Journal of Medicine*, vol. 303 (1980), p. 130-135.
- INSTITUT D'ESTADÍSTICA DE CATALUNYA. Generalitat de Catalunya. 2019. També disponible en línia a: <<https://www.idescat.cat/>> [Consulta: 1 abril 2019]
- MARTÍNEZ VELILLA, N.; CASAS HERRERO, A.; ZAMBOM FERRESESI, F. et al. «Effect of Exercise Intervention on Functional Decline in Very Elderly Patients During Acute Hospitalization: A Randomized Clinical Trial». *JAMA Internal Medicine*. Vol. 179, núm. 1 (2019), p. 28-36. També disponible en línia a: <[10.1001/jamainternmed.2018.4869](https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2018.4869)>
- SONTAG, Susan. «The double standard of aging». A: WILLIAMS, J. (ed.). *Psychology of Women*. San Diego, Califòrnia: Academic Press, p. 462-478.



4.3 QUÈ FAN TANTES DONES EN UN PARC?

Maite Carroggio i Santiago Meroño

De l'Associació Esportiva Sarrià-Sant Gervasi

47

Imaginem que el patriarca dels Rius, la famosa saga literària d'Ignacio Agustí, sortís de la seva fàbrica tèxtil un matí d'abril a principis de segle i aterrés de sobte, sense saber com, al parc Joan Miró de Barcelona.

Després de l'ensurt inicial pel gran obelisc que corona la seva entrada, el sorprendria encara més el nombrós grup de gent vestida estranyament i que fa exòtiques filigranes corporals davant un personatge misteriós que sembla guiar-los. En apropar-s'hi una mica més una frase creuaria immediatament la seva ment: «Què fan tantes dones en un parc?»

Segurament aquest home, ancorat en els costums i prejudicis d'una època en què les dones mancaven d'importants drets socials, apreciaria més les seves còmodes vestimentes que la saludable activitat que el taitxí representa, molt allunyada dels quefers obligats de la llar que suposadament haurien d'abordar a aquesta hora del matí. Malauradament no disposem d'espai suficient per explicar a un personatge de ficció els grans avenços del feminisme en el segle passat, però podem testificar l'evolució d'alguns hàbits en les dones grans durant les tres últimes dècades, circumscrits a

l'increment de la seva participació en tot tipus d'activitats relacionades amb la salut i el benestar.

UNA MICA D'HISTÒRIA

L'Associació Esportiva Sarrià-Sant Gervasi (AESSG), que des dels anys vuitanta ha estat una estreta col·laboradora del districte de Sarrià, va néixer per la necessitat de respondre a la demanda d'activitat física per part de l'Ajuntament (escoles d'iniciació esportiva a cadascun dels districtes de la ciutat de Barcelona) i organitzava activitats esportives per a les escoles públiques i altres col·lectius, amb el suport del Consell de Districte de Sarrià. Poc temps després Pilar Pont, aleshores coordinadora de l'associació, va crear el programa Salut per a adults i gent gran i es va convertir en una de les precursors de la posada en marxa d'un ambiciós pla d'activitat física per a aquest col·lectiu a la ciutat de Barcelona i especialment al districte de Sarrià.

66

Algunes dones venen als tallers de gimnàstica per combatre la solitud d'una casa buida

99

Els primers èxits en aquesta nova etapa van fer que l'associació continués la seva trajectòria amb més força i il·lusió i dibuixés una evolució que no ha deixat de millorar fins als nostres dies. Actualment, dins el programa Esport i Salut, l'associació col·labora amb diversos centres impartint sessions periòdiques i puntuals per promoció de l'activitat física amb l'objectiu de prevenir i mantenir la salut de manera òptima.

Un dels nostres reptes ha estat sempre trobar noves modalitats i tècniques en l'àmbit esportiu o cognitiu per arribar al màxim de persones, a escala tant física i cognitiva com social, intentant cobrir les seves necessitats i, al mateix temps, creant hàbits saludables en la seva vida diària.

L'associació també contempla la part informativa i formativa tenint en compte el que pugui interessar als usuaris dins de l'activitat física, la salut i la qualitat de vida. Per aquest motiu s'organitzen periòdicament conferències, tallers monogràfics,

debats i col·loquis informatius a càrrec de professionals especialitzats en diferents àmbits per tal de mantenir una motivació i també conscienciar nous usuaris.

En els inicis del programa Salut per a adults i gent gran, quan les primeres sessions se celebraven al centre cívic de Sarrià, calia explicar de la manera més clara possible els importants beneficis que aporta la pràctica d'un exercici físic continu i moderat. La majoria venia amb roba còmoda de carrer i alguns amb sabetilles... d'estar per casa. Ni de bon tros amb roba esportiva, com un xandall, per allò de «què pensaran els meus veïns». A causa de les complicacions inherents a molts començaments, la precarietat dels primers dies se suplia amb una gimnàstica creativa a força de materials generalment aprofitats, com ampolles d'aigua plenes de sorra, mitjons farcits de nous, paper crepat, etc. També es feien danses, balls i formes jugades. D'altra banda, i en part a causa de la falta d'oferta, s'or-





ganitzaven sortides d'un o més dies per realitzar alguna activitat extraordinària, com ara vela, esquí de fons, tir amb arc o simples excursions per la muntanya, que en alguna ocasió van arribar als 300 participants. Avui dia la situació ha canviat i els diferents centres i casals ofereixen una gran varietat d'activitats d'aquest tipus per a la gent gran.

Aquí és obligat assenyalar que el percentatge de dones en els grups era pràcticament del cent per cent. Dones amb ganes de fer coses noves, de participar en esdeveniments i en tot allò que significués fer alguna cosa diferent, per combatre la solitud d'una casa buida o per sortir de la monotonia i alliberar-se de les càrregues i obligacions que en aquella època encara gravitaven sobre bona part de les dones grans. Fem un breu incís per aclarir que sempre hem intentat que hi hagi més participació per part dels homes, ideant disciplines noves o «maquillant» el títol d'alguna activitat concreta per augmentar la seva motivació (per exemple, canviant Tonificant el pit per Musculació pectoral) i, tot i que s'ha millorat una mica, hi ha una reticència gairebé atàvica a participar en determinades activitats mixtes, com si encara fóssim al pati del col·legi.

El fi més aparent de la nostra tasca podríem dir que ha consistit sempre a proporcionar les eines, el com, per mantenir-se en forma a través de

l'exercici físic. Però hi havia un segon aspecte que calia tenir en compte, més important, si és possible, i que encara perdura en els nostres dies, relacionat amb la part social i afectiva de la persona. Algunes dones, sovint sense ser-ne conscients, es mostraven totalment dependents dels seus marits, fins al punt de veure's amb l'autoestima per terra i sentir-se, en paraules d'algunes, poc menys que «ximples». Potser aquesta «vulnerabilitat» sigui una de les raons del sorgiment d'importants vincles afectius que a vegades es produeixen entre alumnes. D'altra banda, amb el pas dels anys es va veient com algunes d'aquestes dones es van alliberar, desfent-se de càrregues i obligacions heretades d'una cultura ancorada en el masclisme dels anys cinquanta i «normalitzada» a força de rutina i dependència econòmica. És veritat que encara avui dia se sent dir «he de demanar permís al meu marit» per anar a tal lloc, o també «he de deixar el menjar preparat al meu marit», comprensible per a aquests homes que només coneixen la cuina perquè a vegades es queda la porta mig oberta, però afortunadament la pressió social en aquest país fa que cada vegada sigui més difícil mantenir situacions d'aquest tipus. Tampoc no podem obviar el perfil demogràfic en alguns casos concrets, dones amb una mitjana d'edat que oscil·la entre els 75 i els 85 anys i provinents d'un context històric i social molt tradicional i conservador.

66
És admirable la constància de moltes dones grans que es desplacen a totes les classes, tot i no viure a prop, plogui, faci fred, calor o vent

99



66
Dins del col·lectiu de gent gran, la presència de dones en les activitats esportives proposades per l'Ajuntament és notablement superior

99

El col·lectiu amb el qual treballem és singular pel que fa al cabal d'afecte i saviesa que reverteix en qui instrueix aquestes persones. Sovint el professional que les guia rep més del que dona. I no parlem de bitcoins, sinó de vocació recompensada per la motivació i gratitud que acostumen a demostrar els alumnes. És destacable l'entusiasme que la majoria diposita en la seva activitat. Resulta admirable la constància de moltes dones que es desplacen fins a les classes tot i que algunes viuen a quilòmetres de distància, ploqui, faci fred, calor o vent. Hi van sens falta i, si algun dia no es presenten, acostuma a ser perquè han exercit d'àvies.

D'altra banda, i encara que no puguem destacar cap alumna amb una trajectòria esportiva rellevant, tot i que algunes han practicat determinades disciplines de forma amateur

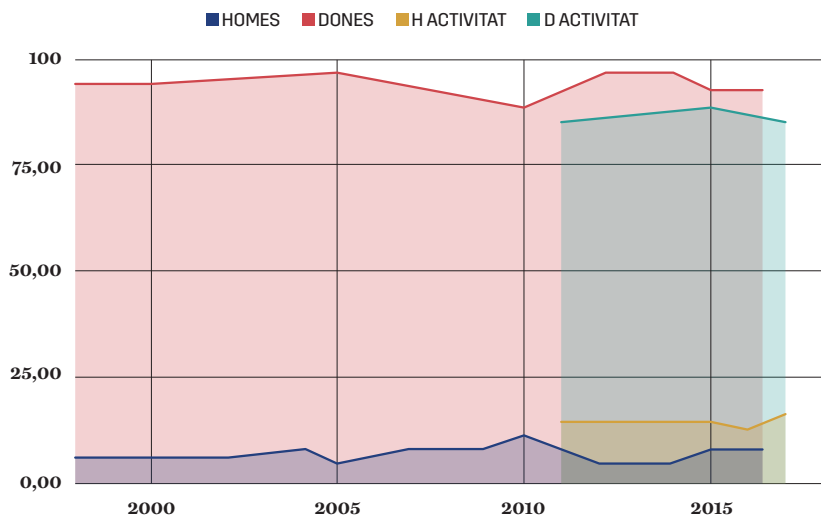
durant tota la vida, sí que ens agradaria esmentar la més longeva, amb 104 anys, que fins en fa dos participava a les nostres classes d'activitat física amb una vitalitat sorprenent. Una «jove» centenària amb molta energia que l'any passat encara resolvia sense problemes els exercicis proposats al taller d'estimulació cognitiva.

El que s'ha exposat fins ara ens permet testimoniar bona part d'aquesta evolució de l'activitat física en la franja d'usuaris majors de 60 anys, un col·lectiu en què la presència femenina és notablement superior a la masculina, cosa que podria suggerir més predisposició als hàbits saludables, entre altres consideracions. En aquest context i al nostre parer, alguns dels factors que explicarien tant l'increment d'usuaris d'activitats físiques com la preponderància de dones sobre homes serien aquests:

Gràfic comparatiu entre homes i dones assistents a tallers d'exercici físic a casals i centres cívics des del 1998.

Els gràfics secundaris (verd i groc) mostren els percentatges d'assistents al programa Activa't als parcs de Barcelona.

Font: Aessg



1. OFERTA

La important inversió en remodelació i condicionament d'instal·lacions esportives feta a Barcelona en ocasió dels Jocs Olímpics del 1992 ha mantingut certa continuïtat des de llavors, cosa que ha permès un augment progressiu de l'oferta d'activitats d'exercici físic a centres cívics, casals i projectes específics, sense oblidar les campanyes de conscienciació per un envelliment saludable. En aquest sentit, tant l'Institut Barcelona Esports (IBE) com l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB) han estat claus en la tasca d'implementar plans de salut ciutadana. En el nostre cas concret, actualment impartim tallers i cursos a 21 centres (casals, centres cívics, gimnasos...) a més de les activitats de taitxí i caminades i exercicis de memòria als parcs de la ciutat. Però íntegrament i comptant centres municipals, circuits específics, centres cívics, casals i associacions, s'arriba a les 300 propostes d'espais amb activitat gratuïta o subvencionada per a la ciutadania.

A continuació exposem un exemple pràctic per il·lustrar l'oferta que podem trobar a Barcelona:

La senyora Maria viu sola en un

petit pis de l'Eixample, al carrer Ca-làbria. Recentment va anar al CAP de la seva zona perquè cada vegada li costa més «arrancar per la mañana», com ella mateixa va explicar a la doctora. També va manifestar més fatiga del que és habitual quan camina pel carrer i, tot i viure a la primera planta, des que l'ascensor està avariats se li fa una muntanya sortir de casa. Després de diverses consultes i proves diagnòstiques la doctora va establir una pauta mèdica per tractar un problema circulatori però, a més, li va recomanar fer activitat física moderada. Per a això li va proposar el següent: com que viu a prop del parc Joan Miró podria anar dos matins cada setmana a les classes de taitxí i txikung i a les caminades i exercicis de memòria que es fan allà mateix, dilluns i dimecres, respectivament. Les activitats són gratuïtes i demanen un esforç físic moderat, conforme a la seva edat. També li va recomanar reprendre en la mesura possible la seva rutina de passejades i, a mesura que es vagi trobant millor, intentar prescindir de l'ascensor quan no vagi gaire carregada. Per complementar l'activitat del parc, li va suggerir anar a un dels múltiples circuits lúdics amb màquines



66
52 **Les dones han anat guanyant temps per a si mateixes en detriment d'un sacrifici sovint mal entès**

99

aeròbiques que hi ha instal·lats a alguns parcs de la ciutat, concretament al que es troba als jardins de Cànida Pérez, també molt a prop de casa seva. De la mateixa manera que al parc de Joan Miró, només cal inscriure's prèviament i anar-hi els dimarts a les deu del matí. Allà un dinamitzador la guiarà en les diferents sessions d'exercicis. Els circuits lúdics reforcen el control postural, la mobilitat articular i l'equilibri i contribueixen en conjunt a una millora de la capacitat física. En l'actualitat, la ciutat compta amb 36 circuits lúdics repartits pels diferents districtes. D'altra banda, el programa Activa't als parcs de Barcelona, iniciat el 2008 a dos parcs, en l'actualitat té més de 1.500 usuaris amb edats compreses entre els 40 i els 90 anys (més del 80 % dones) repartits en vint parcs de la ciutat.

En l'actualitat la Maria continua participant en el programa Activa't, manté la seva rutina un dia a la setmana al circuit dels jardins de Cànida Pérez, proper a casa seva, i els caps de setmana s'apunta amb diverses amigues (que va conèixer fent taitxí) a passejades per la ciutat amb les rutes proposades al lloc web de l'Ajuntament i als circuits de nordic walking (marxa nòrdica) que s'organitzen a diferents centres cívics de la ciutat de manera gratuïta o a preus moderats. Per la seva part, la doctora que la va atendre compagina la seva feina al CAP amb la de consultora en línia en un blog de salut per complementar el sou.

Darrere d'aquesta àmplia varietat d'activitats que la Maria té a la seva disposició es troba el suport institucional de la ciutat i, sobretot, l'entusiasme i el bon fer de centenars de col·laboradors en associacions i centres cívics, repartits pels diferents districtes de la ciutat. Sense ells avui no tindríem una participació tan àmplia i amb tan bones perspectives de futur en les diferents propostes d'activitat física que s'ofereixen.

2. APODERAMENT

L'apoderament de la dona s'ha produït en diferents àmbits i gràcies a diversos factors (educació, mitjans de comunicació, laïcisme, etc.) que han conduït a una modernització de la societat civil. Tot això, juntament amb una millora de la qualitat de vida (més temps lliure), ha afavorit l'abandonament de certs arquetips i clixés de la societat patriarcal, amb la qual cosa s'ha aconseguit que moltes dones educades en valors opressius i poc generosos amb la perspectiva de gènere hagin pogut trencar un cercle viciós. A poc a poc, les dones han anat guanyant temps per a si mateixes en detriment d'un sacrifici sovint mal entès, producte de l'anomenada «socialització diferencial», que les encadenava a un sentiment de culpa si desatenien un sol instant el seu paper d'«àvia, esposa o mare abnegada». La consecució d'aquesta «llibertat revinguda» s'ha pogut constatar al llarg d'aquests anys en la creixent assistència als nostres cursos d'usuàries que s'organitzen per mantenir «parcel·les» de vida pròpia dins de la vida familiar i reservar-se dies per a les activitats que s'ofereixen als diferents centres cívics i casals de la ciutat.

Podríem incloure aquí un segon apoderament en la gent més gran, derivat dels beneficis que produeix fer activitats d'exercici físic en grup i amb regularitat i relacionat amb el control de la vida quotidiana. En bastants casos aquestes activitats, ideades per millorar o mantenir la forma física i en certa manera també l'autoestima, contribueixen a enfortir l'autonomia de la persona.

Cada jornada d'activitat física és una festa pels participants del programa municipal 'Activa't als parcs'

“
Les activitats esportives per a la gent que la ciutat ofereix són beneficioses perquè milloren la salut física i reforcen la cohesió social
 ”

3. CONSCIENCIACIÓ

L'aportació constant de recursos materials i humans del consistori durant els últims anys (campanyes publicitàries, materials de comunicació, cursos formatius, etc.) va afermant el necessari canvi de paradigma proposat per la ciutat:

Activitat física continuada

=

Envelliment saludable

Un concepte tan obvi com de vegades difícil de portar a la pràctica. Certament hi ha hagut obstacles, però des de la nostra experiència personal recordem com les reticències inicials han anat quedant enrere gràcies al bon treball als tallers per part dels nostres professionals, que han sabut potenciar l'entusiasme i la perseverança que moltes usuàries incorporaven de sèrie i han aconseguit uns resultats amb uns beneficis que el boca-orella ha propagat àmpliament. Això ha fet que en els sondejos realitzats durant les dues últimes dècades la valoració i l'adhesió de l'usuari hagin estat sempre favorables i creixents.

L'AEISSG és tan sols una peça més dins el programa que l'Ajuntament va iniciar fa temps, però la nostra perspectiva no difereix de la que tenen els altres actors que participen d'una manera o d'una altra en aquest camp. Sembla que aquest és el camí pel qual hem de continuar avançant.

4. SOCIALITZACIÓ

Un dels aspectes més reconeguts pels que es dediquen a tota mena d'activitats grupals en aquest sector de la

població és la socialització. Segons les dades més recents de l'Institut Nacional d'Estadística sobre població per estat civil i sexe, el percentatge de vídues a Barcelona és del 84,15 % davant del 15,85% de vidus, una altra dada bastant explícita per afegir a les raons del predomini de dones en les activitats que impartim.

Aquest col·lectiu de vidus i vídues, molt més ampli en el segon cas, com apunten les estadístiques, sovint pateix la realitat d'una solitud imposada, tret de les visites esporàdiques i segurament insuficients d'algun familiar o conegut. Això no obstant, la pràctica continuada d'aquestes activitats en grup, que solen incorporar un fort component d'interacció social, permet a aquest col·lectiu recuperar la necessària relació amb persones que comparteixin interessos similars. El benefici anímic dona pas amb freqüència al seu correlat fisiològic i la qualitat de vida de l'usuari millora sensiblement.

CONCLUSIÓ

És fàcil deduir, després del que s'ha exposat, que les activitats esportives per a la gent gran que la ciutat ofereix són beneficioses per moltes raons. Per exemple, perquè milloren la salut física i reforcen la cohesió social, i això repercuteix en diferents escenaris valoratius: menor despesa sanitària i farmacèutica, dinamització de la vida col·lectiva i de les àrees comercials urbanes, etc. En general, la vida activa proporciona un reforç de les interaccions en diversos àmbits.

Una altra conclusió és que els percentatges de participació no han deixat de créixer i es percep una retro-

Les caminades també són una part important de les polítiques públiques en general i del programa 'Activa't' en particular.

Foto: Ajuntament de Barcelona



alimentació entre la demanda i l'oferta que també millora substancialment amb els anys.

És a dir, el fet que l'oferta millori tant quantitativament com qualitativament facilita que un nou usuari s'integri en una activitat determinada i, al mateix temps, amplii la borsa de participants que actuaran com a caixa de ressonància, tot fent publicitat dels beneficis d'aquesta activitat.

Finalment, i malgrat que el nombre de participants continua decantat clarament cap al costat femení, apreciem un increment constant de la

participació masculina. És indubtable que hi ha diversos factors que influeixen en aquest fet, però potser un dels aspectes més prometedors sigui el progressiu canvi d'actitud quant al paradigma identitari en la població masculina, que a poc a poc va desfent clixés i prejudicis en benefici d'una salut compartida a tots els nivells. Perquè, en definitiva, es tracta de viure millor, no?

ANNEX

Taula amb les dades del gràfic comparatiu entre homes i dones:

ANY	PERCENTATGE CASALS		PERCENTATGE ACTIVAT ALS PARCS	
	HOMES	DONES	HOMES ACTIVAT	DONES ACTIVAT
1998	5,08	94,92	—	—
2001	5,84	94,16	—	—
2002	5,49	94,51	—	—
2003	5,43	94,57	—	—
2004	6,2	93,8	—	—
2005	6,44	93,56	—	—
2006	4,64	95,36	—	—
2007	6,25	93,75	—	—
2008	8,38	91,62	—	—
2009	8,22	91,78	—	—
2010	7,73	92,27	—	—
2011	9,72	90,28	—	—
2012	7,76	92,24	15,37	84,63
2013	4,55	95,45	13,41	86,59
2014	5,33	94,67	12,83	87,17
2015	4,49	95,51	13,22	87,33
2016	6,72	93,28	12,51	86,78
2017	8,21	91,79	14,17	87,49
2018	—	—	8,21	95,83

FONTS:

- Web de l'Ajuntament de Barcelona
- Associació Esportiva Sarrià-Sant Gervasi
- Institut Nacional d'Estadística

É N S M O U U N F E R M
C O M P R O M Í S D ' A S S O L I R
L A P L E N A I G U A L T A T
D E G È N E R E E N L A
P R À C T I C A D E L ' A C T I V I T A T
F Í S I C A I L ' E S P O R T . U N
O B J E C T I U Q U E S ' H A D E
C O M P L E M E N T A R A M B
L A C O N S C I E N C I A C I Ó
I L A P R O A C C I Ó D E L A
C I U T A D A N I A



5. LA CURSA DE LES DONES 2018

5.1 MANIFEST D'ESDEVENIMENTS

L'Institut Barcelona Esports té el ferm compromís d'assolir la plena igualtat de gènere en la pràctica de l'activitat física i l'esport.

COMPROMÍS DE CIUTAT

Aquest manifest és una acció que s'emmarca dins les polítiques de gènere de l'Institut Barcelona Esports i l'Ajuntament de Barcelona i dona continuïtat a la línia iniciada amb el 'Manifest de Defensa i Igualtat de Gènere a l'Esport' publicat el 2018 i que podeu llegir i adherir-vos, bé com a entitat o bé a títol individual, mitjançant el següent enllaç:

<https://ajuntament.barcelona.cat/donesiesport/ca/manifest.php>

Aquest objectiu de l'Administració s'ha de complementar amb la conscienciació i la proacció de la ciutadania, per la qual cosa durant l'any 2018, aprofitant l'èxitós marc de participació de la Cursa de les Dones, es va promoure la declaració següent:

MANIFEST PER LA PLENA IGUALTAT DE GÈNERE EN L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT

Des de l'Institut Barcelona Esports de l'Ajuntament de Barcelona treballem per la igualtat i la participació de la dona en l'esport i és per això que exposem i manifestem que cal:

1. Fer servir l'esport com a vehicle de formació i transmissió de valors per superar prejudicis i estereotips i així permetre que les dones eliminin les barreres i els sostres de vidre existents en el sistema esportiu actual.
2. Treballar per assolir la plena igualtat en tots els àmbits: esportistes, gestores d'esports, dirigents, professores, entrenadores, àrbitres, jutgesses, periodistes, investigadores i professionals de l'esport.
3. Aconseguir que la cobertura dels mitjans de comunicació sigui equilibrada entre esport femení i masculí i vetllar per incloure la perspectiva de gènere en les transmissions esportives.
4. Promoure la investigació en matèria de dona i esport amb l'objectiu de donar suport a les polítiques d'igualtat efectiva en l'esport.
5. Escoltar, educar i motivar per una pràctica esportiva activa, igualitària i saludable. Aconseguir que tot infant que vulgui fer un esport pugui fer-ho i sentir-se part d'un grup.
6. Treballar amb èmfasi la perspectiva de gènere en la formació dels professionals de l'activitat física i l'esport.

Mentre treballem des de les institucions públiques per fer efectives aquestes necessitats, us convidem a mantenir-vos actives i encoratjar les dones del vostre entorn, tinguin l'edat que tinguin, a iniciar-se en la pràctica esportiva i a eixamplar la base de dones esportistes per fer-nos encara més visibles i aconseguir que la plena igualtat de gènere en l'àmbit de l'esport sigui una realitat ara!



La participació en la Cursa de les Dones de Barcelona s'ha convertit ja en un gran esdeveniment esportiu per moltes noies, dones i senyores de totes les edats

5.2 ONZE DE L'ONZE, UNA BONA DATA PER UNA BONA CAUSA

Rocío Martínez

Secretària de l'AFA Quatre Cantons

59

Dia onze del mes onze. Un any més i, com ja és habitual en aquestes dates, les dones de l'institut 4 Cantons ens hem reunit amb un objectiu comú: participar a la Cursa de les Dones, la cursa com a gran metàfora de tot el camí que han de fer les dones diagnosticades de càncer. Amb aquest petit gest volem que sentin que no estan soles en aquest recorregut, que totes estem en aquesta lluita!

66

Participar a la cursa és una gran metàfora del camí que han de fer les dones diagnosticades de càncer i amb aquest gest volem que sentin que no estan soles, que totes estem en aquesta lluita!

99

66

Algunes s'enfundaran unes malles o un xandall per primera vegada i porten un detall en record de la que ja no hi és o de la que està lluitant contra la malaltia

99

És per això que hi ha una màgia, una il·lusió especial aquest dia. Ens aixequem ben d'hora, ben d'hora, com diria Pep Guardiola, fem una dutxa ràpida, un esmorzar lleuger, ens posem samarreta, dorsal... i a córrer! Bé, o a caminar, perquè això és el que té de genial aquesta cursa: tant se valen l'edat o l'estat físic, totes hi entrem.

Arriba l'hora de trobar-se amb les amigues. Quedem a la porta de casa, al bus, al metro... sigui on sigui, totes de rosa, tenyint la ciutat d'aquest color tan bonic i alegre.

I arribem a la plaça d'Espanya on, si et quedava cap dubte, veus la magnitud de la cursa: dones de totes les classes, noies, mares, àvies, tietes... Totes amb un sol objectiu: passar un matí divertit fent esport. Algunes s'enfundaran unes malles o un xandall per primera vegada per venir a donar suport: n'hi ha que venen amb les se-

ves filles o les seves nétes, hi ha noies joves, hi ha grups d'amigues que queden i porten un detall en record de la que ja no hi és o de la que està lluitant contra la malaltia.

Al llarg del recorregut trobes diversos tipus d'animació: pares, fills, avis que encoratgen les dones, batucades que donen ritme a la cursa i cartells que ens donen l'alegria de saber que ja hem fet un quilòmetre, dos quilòmetres... I, en arribar a la Gran Via cantonada amb el passeig de Sant Joan, un dels patrocinadors de la cursa ens anuncia que ens trobem a la meitat del recorregut amb una gran arcada inflable. I venen les fotos. Totes volem aquell record que ens indica que hem fet la meitat del recorregut.

I continuem: el passeig de Sant Joan, l'Arc de Triomf, la ronda de Sant Pere, on, si tenim sort i no s'ha acabat, ens podrem refrescar amb l'aigua

d'un patrocinador que la vesteix de rosa per a l'ocasió. I tot gaudint del recorregut i de la companyia arribem a la plaça de Catalunya, la qual cosa ens indica que ja portem cinc quilòmetres corrent o caminant i que ja falta molt poc per arribar a la meta. Continuem cap a plaça Universitat, la ronda de Sant Antoni, el carrer Sepúlveda, Viladomat, el Paral·lel i arribem a l'avinguda Rius i Tauler, l'esperada meta. Totes ens agafem de les mans per arribar juntes. Abraçades, felicitat i alguna llagrimeta. I malgrat el cansament, malgrat l'emoció, totes pensem: l'any que ve hi tornarem per demostrar a les que pateixen la malaltia que no estan soles en aquest camí, que hi ha tota una «mareja» rosa que les recolza!

ANY RERE ANY, PER TU, PER MI, PER ELLA.

60



Membres de la comunitat educativa de l'Institut Quatre Cantons, que varen participar gratuïtament a la Cursa de les Dones mitjançant el programa Mares Escoles*, van contribuir amb una aportació solidària de 562 euros

MARES ESCOLES

El programa 'Mares Escoles' promou l'activitat física a les comunitats educatives d'escoles i instituts de la ciutat, facilitant fins a 100 dorsals a cada centre educatiu perquè parti-

cipin gratuïtament a la Cursa de les Dones. A l'edició del 2018 hi varen participar les escoles Rambleta del Clot, Pere IV, Bogatell, Arenal de Llevant i Antoni Brusi; i els instituts

Front Marítim, Quatre Cantons i Maria Espinalt. Per demanar més informació d'aquesta iniciativa, podeu escriure un correu abans del 20 de setembre a promocioesportiva@bcn.cat



À N Y R E R E À N Y , P E R T U ,
P E R M I , P E R E L L A



Ajuntament
de Barcelona