



Úniques, totes.

Quadern Dones i Esport

.....
Juliol 2025



Ajuntament de
Barcelona



David Escudé

Regidor d'Esports
de l'Ajuntament
de Barcelona

Barcelona és una ciutat preocupada pel benestar físic i emocional dels seus veïns i veïnes; prova d'això són els programes de promoció esportiva, un projecte amb una mirada interseccional orientat a les necessitats concretes de cada col·lectiu, per exemple, de les dones, en funció de les seves característiques o possibles eixos de desigualtat.

En aquest context, un factor de desigualtat que impedeix el benestar de les persones en l'entorn urbà és la soledat no desitjada, un problema cada cop més present en una societat moderna i individualista com l'actual. Lamentablement, la nostra ciutat no n'és una excepció.

Combatre la soledat no desitjada ens planteja un repte que afecta totes les edats, des d'infants fins a gent gran i, en especial, les dones. Per sort, aquesta situació no és irreversible, i l'esport i l'activitat física poden contribuir a prevenir-la o pal·liar-la.

Per tot això, en aquest Quadern parlem de dones que fan activitats incloses en programes de promoció esportiva, però que no ho fan només per salut i condició física, sinó que també ho fan per connectar, socialitzar, gaudir de companyia i cuidar la seva salut mental. Un cop més, veiem com la pràctica esportiva i l'activitat física esdevenen essencials per a la salut física i emocional de les persones.

Dones i Esport contra la soledat no desitjada

Diverses dones ens expliquen les seves experiències esportives a la ciutat i com l'activitat física les ajuda, entre altres aspectes, a gestionar el sentiment de soledat. Hem parlat amb elles sobre els programes en què participen, les relacions que es creen i els beneficis que han aportat aquestes activitats a la seva vida. També ens han donat algun consell per a altres dones que s'enfrontin a situacions de soledat no volguda.

#Reconnectem
barcelona.cat/soledat



Activa't als parcs

És un programa d'exercici físic i de salut que es practica a l'aire lliure, en concret, en diversos parcs i jardins de Barcelona, i que vol incentivar l'exercici físic per fer salut, alhora que també es manté una vida activa en el pla psicològic i social.



Olga Segur Montmany

76 anys i participant
d'Activa't als parcs

“Fa deu anys, la meva metgessa de capçalera em va recomanar unes activitats al parc on jo passejava i, a partir d'aquell dia, dos cops per setmana faig txikung, una branca del taitxí. És com si volessis després de la classe! Et sents bé, tant mentalment com físicament. A més, els exercicis que fem tenen un objectiu, i això fa que sentis que tenen un efecte. Som seixanta persones i ens portem bé. Tenim gent amb més de noranta anys! Tothom segueix el ritme, tothom és molt àgil... Et relaciones amb una colla de gent que són molt agradables. Després de l'activitat, no sempre vaig directament a casa, a vegades fem un cafè. Per a molts de nosaltres, és una manera de sortir de casa. Tens una obligació que et fa matinar, sortir, moure't i conèixer gent”.

Maria Carme Hidalgo

91 anys i participant
d'Activa't als parcs

“Des del 2014 que fem taitxí amb el meu marit al parc de la Maternitat i ens va molt bé. Primer, fem exercici, estiraments, relaxem la ment i, a més, socialitzem. L'activitat et fa sentir bé físicament i emocionalment. També et permet conèixer altres persones, intercanviar idees i fer amistats. Al grup hi ha persones que han perdut la seva parella i que sé que estaven soles. A més, la professora és una persona que s'implica molt amb nosaltres i es preocupa per tothom. Per això, a les dones que es troben soles les animaria a buscar activitats. Aquestes són molt bones i, a més, es fan a l'aire lliure i l'ambient és molt obert i acollidor”.

Programa d'exercici SUAU

Exercicis diaris recomanats
per a la gent Gran



Jo Esport en Gran

Caminades Barnatresc

És un programa de cicles anuals de caminades, no competitives i aptes per a totes les edats, que promou una activitat saludable, senzilla i oberta a tothom, com és caminar. Els itineraris tenen un recorregut mitjà d'entre dotze i quinze quilòmetres.



Carme Figueres

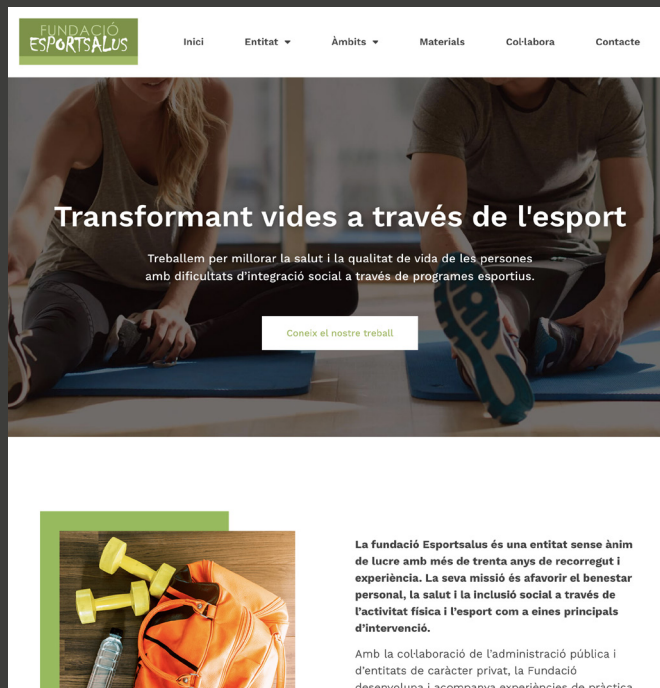
73 anys i participant del programa
Caminades Barnatresc

“Les Caminades Barnatresc són una activitat que t’ajuda molt físicament, però sobretot emocionalment i mentalment. Quan vaig començar, m’acabava de separar, i allà he conegut dones que estaven en situacions semblants. És un lloc on pots parlar, desconnectar i, si estàs passant per un moment difícil, et treu l’angoixa. Quan estàs sola o tens aquells moments de tristesa, aquestes caminades et donen com una obligació saludable. Un cop al mes, surts i vas creant amistats. Amb els anys, comences a quedar amb aquella gent. Sobretot som dones, i, un cop acabes la caminada, potser fas una cerveseta, xerres... i quan tornes a casa, hi tornes diferent. Et canvia molt, i quan estàs sola, un cop has creat vincles, pots trucar algú, fer un cafè o enviar un WhatsApp. Quan tens un moment baix, saps que pots comptar amb algú”.



Esportsalus

És un programa d'inclusió social a través de l'activitat esportiva amb una visió interseccional. Es tracta de dos programes, un per contribuir a la recuperació de dones que han viscut situacions de violències masclistes, i el segon per contribuir a la inclusió i arrelament de persones que es troben en situació de risc d'exclusió per causes que poden ser diverses (migració, pobresa, vulnerabilitat per diversos motius...). Les participants accedeixen al CEM de manera anònima, com qualsevol altre/a usuari/ària, i comparteixen espai i activitat amb la resta de les persones habituals de la instal·lació. Se n'acompanya la pràctica i es fa seguiment de com evolucionen certs paràmetres relacionats, sobretot, amb el benestar personal i la relació social.



Atesa la seva situació de vulnerabilitat, i per garantir la seva seguretat, aquests testimonis són anònims.

Dona participant a l'Esportsalus de 24 anys

“Valoro molt sortir del sedentarisme, tenir un espai per sentir-me productiva i orgullosa i, encara que sigui difícil, ho estic aconseguint. També em serveix per distreure la ment i no pensar en coses que em fan sentir malament. Alhora, també estic aprenent coses sobre salut i esport. Al principi, em va costar perquè tenia la idea que el gimnàs eren només màquines, però després vaig provar la natació i m'ha agradat molt, sobretot sentir la ingravidesa dins de l'aigua. Tot i que moltes vegades em costa molt sortir de casa i anar-hi, quan ho aconsegueixo em sento bé i satisfeta d'haver-ho fet. Aconsellaria a les dones que se senten soles anar al gimnàs, perquè els pensaments de soledat es poden substituir per altres més productius o oblidar-los durant una estona mentre ets allà”.



Dona participant a l'Esportsalus de 35 anys

“El temps que estic al gimnàs estic bé, desconnecto i em relaxo. Quan entro, m'oblido de tots els meus problemes. En el pla físic, també ho noto: al principi m'ofegava bastant i em feia mal tot, ara sento el cos més lleuger. De moment, no em relaciono gaire amb la gent, però semblen agradables. Aquest programa m'està ajudant molt. M'ajuda a sentir-me millor i no patir tant la soledat. Està molt bé fer esport, pel benestar i per la salut, per dormir millor i després aixecar-se amb força i reduir estones de soledat”.



No t'ho perdís

Convocatòria del 18è premi Dona i Esport

Enguany s'han rebut prop de setanta candidatures per a la 18a edició del premi Dona i Esport, en les seves cinc modalitats:

- Premi Mireia Tapiador a la promoció de l'esport
- Premi Dona Esportista
- Premi Dona i Esport - Comunicació
- Premi Club Esportiu
- Premi Dona Dirigent Esportiva

Aquests guardons volen visibilitzar i valorar la trajectòria de dones esportistes i de promotores de l'esport amb motiu de la seva activitat personal i professional a la ciutat de Barcelona.

El 30 d'octubre se celebrarà l'acte de lliurament del premi Dona i Esport al Saló de Cent de l'Ajuntament de Barcelona.



L'Estratègia municipal contra la soledat 2020-2030

L'Ajuntament de Barcelona ofereix una gran varietat de recursos per ajudar la ciutadania a reconnectar i per lluitar contra la soledat no desitjada. Davant del repte que suposa la soledat a la ciutat, l'Ajuntament de Barcelona, amb la coordinació de la Direcció de Serveis d'Infància, Joventut i Persones Grans, està implementant l'Estratègia municipal contra la soledat 2020-2030 amb el fi de promoure les relacions de qualitat, sòlides i duradores, i de vetllar pel benestar de tots els ciutadans i les ciutadanes.



Tennis de taula per a dones sènior

Una altra iniciativa destacable és un programa de tallers d'iniciació al tennis de taula per fomentar la pràctica d'aquest esport, sobretot entre dones grans. Aquest taller gratuït l'imparteixen voluntàries de l'Associació de Tennis de Taula Dones NYX, associació creada l'any 2022 amb l'objectiu de promoure la pràctica del tennis de taula entre les dones sense que l'edat o el nivell sigui un impediment. S'han organitzat tallers a Sant Antoni, les Corts i estan previstos pròximament a Bon Pastor.





Dra. Anna Puig-Ribera, Catedràtica en Exercici i Ciències de la Salut. Professora i investigadora a Ciències de l'Activitat Física i l'Esport a la Universitat de Vic-Universitat Central de Catalunya (UVic-UCC). Institut de Recerca i Innovació en Ciències de la Vida i de la Salut a la Catalunya Central (IRIS-CC)

Article

Soledat i activitat física: M'acompanyes?

“Sentir-se sol” és un sentiment àmpliament prevalent en la societat on vivim. L'enquesta Òmnibus 2024 de l'Ajuntament de Barcelona indica que la soledat pot afectar qualsevol grup demogràfic, sobretot els i les joves de 16 a 24 anys, dones malgrat una reducció de diferències amb els homes, persones que viuen soles però també aquelles que viuen acompanyades, persones amb baixos nivells d'estudis però també persones amb estudis universitaris o postuniversitaris. En altres paraules, la soledat és una preocupació central de salut pública, i és un determinant social crucial per a la salut de tothom. “Sentir-se sol” està associat a una major mortalitat per totes les causes, a una major morbiditat, incloent-hi un major risc de desenvolupar malalties neurodegeneratives, malalties de salut mental com la depressió i una major gravetat de la simptomatologia depressiva, un major risc de malalties cardiovasculars en persones diabètiques, i les persones amb obesitat mostren uns nivells més elevats de soledat i aïllament social que les persones sense obesitat.



“Sentir-se sol” és un factor de risc que dificulta l’adopció d’estils de vida saludables com ara la pràctica regular d’activitat física. Les persones que se senten soles fan menys activitat física, entenent per activitat física qualsevol moviment que es fa dins les tasques diàries de la nostra vida que incrementa la despesa calòrica basal. L’exercici físic també és activitat física, però aquesta ja es planifica amb l’objectiu de millorar la forma física. L’esport és activitat física amb objectius de competició per als quals es requereix una certa forma física. “Sentir-se sol” està associat a ser físicament inactiu i al no assoliment de les recomanacions saludables d’activitat física de l’Organització Mundial de la Salut 2020 (150 minuts d’activitat física moderada o 75 minuts d’activitat física vigorosa a la setmana), cosa que impedeix l’obtenció dels nombrosos beneficis de salut (físics, mentals i socials) que es deriven de la pràctica regular d’activitat física. “Sentir-se sol” està associat a romandre un major temps diari assegut de forma perllongada sense interacció social, fet que incrementa el risc de malestar emocional i mala salut.



La pràctica regular d’activitat física, exercici físic o esport és una estratègia psicosocial amb el potencial de prevenir i reduir la soledat de les persones. El context en què es practica l’activitat física facilita el desenvolupament d’una xarxa de suport social, el qual pot reduir els sentiments de soledat i aïllament social de les persones.

“Sentir-se sol” està associat a ser físicament inactiu

Cal promocionar la pràctica regular d’activitat física en totes les etapes de la vida, iniciar-la en la infància i adolescència, i posar el focus en la interacció social. Això no obstant, a Catalunya un 60% de les adolescents i un 40% dels adolescents abandonen la pràctica esportiva en el transcurs de l’educació secundària obligatòria (ESO), amb el conseqüent impacte negatiu sobre la pràctica d’activitat física en l’etapa adulta. És hora de posar fil a l’agulla i aplicar estratègies d’activitat física per prevenir i reduir la soledat. M’acompanyes?

