SWUP
SPORT FOR WOMEN IN URBAN PLACES

Ajuntament de Granollers

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

ESPORT PER A DONES EN ZONES URBANES

SWUP
SPORT FOR WOMEN IN URBAN PLACES

Ajuntament de Granollers

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

ELS PARNERS DEL PROGRAMA SW UP

ALDA,Estrasburg, França
Associació Europea per a la Democràcia Local
www.alda-europe.eu

Càmara municipal de Guimarães, Portugal

Polisportiva Corbetta, Itàlia

Sofia - Capital europea per a l'esport,

Sofia, Bulgària

Institut per la recerca social, Milano, Itàlia
https://www.irsonline.it/ca

Tempo livre ciprl, Guimarães, Portugal

Uat Ramnicu Sarat, Ramnicu Sarat, Romania

Ajuntament de Granollers, Espanya

EL PERQUÈ DEL PROGRAMA

L’esport te una major participació masculina i a l’espai públic esportiu, també

Però cada vegada hi ha més iniciatives per promocionar l'esport per a la dona

El projecte Sports for Women in Urban Places (SW-UP) ha tingut com a objectiu reunir informació sobre el perquè moltes dones no fant esport i la manera de crear i organitzar els espais esportius (principalment a l'aire lliure) per a les dones en un entorn urbà i fer una recollida d'experiències que poden facilitar noves iniciatives

Enquesta inicial del programa.

Cap a la igualtat de gènere en espais esportius urbans a l'aire lliure

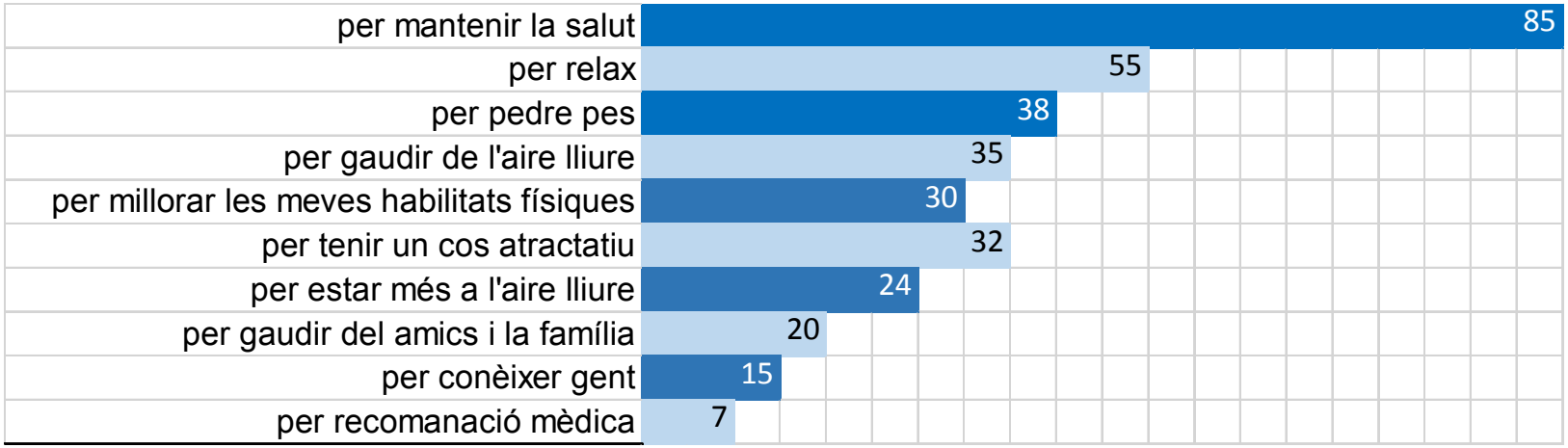
Hi van participar 1.035 persones de les quals, 873 eren dones

La recerca a anat dirigida a:

Identificar el nivell de participació esportiva a l'aire lliure de les dones

Identificar les motivacions, barreres i els requeriments o condicionants que dificulten o facilitarien la seva pràctica esportiva o d'activitat física.

Motivacions per estar o voler estar, actives

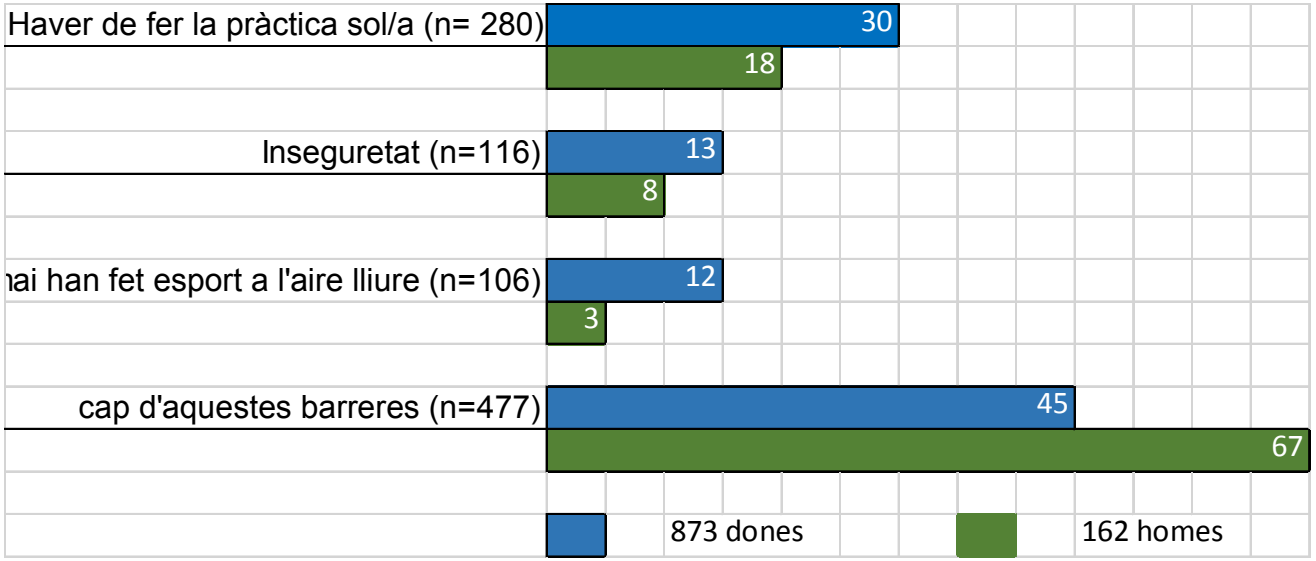


Noies joves (de 18 a 35 anys): perdre o controlar el pes i sentir-se millor amb elles mateixes.

Dones més grans (de 50 anys i més de 70): gaudir de l'aire lliure i sentir-se millor

BARRERES PER FER ESPORT A L'AIRE LLIURE

Barreres per la pràctica esportiva entre dones i homes



Condicions necessàries perquè les dones facin activitat física

seguretat a l'aire lliure	23	24	*molt important* 63
correcte manteniment de les instal·lacions	21	*poc important* 38	41
instal·lacions properes a casa meva	*gens important* 26	27	48
cost baix o gratis	33	27	40
instal·lacions preparades per a homes i dones	35	32	33
bons entrenadors/entrenadores	36	31	33
espais a l'aire lliure per fer esport	39	32	29
una programació per entrenar	46	32	22
fer l'activitat amb algu altre/a	48	25	27
altres programes específiques (activitat per a mares)	65	19	16
activitats específiques per a gent gran	70	16	15
entrenaments per a dones	74	15	12

RESUM DE LES CONCLUSIONS DE L'ENQUESTA DE TOTS ELS PARNERS

Motivacions per fer activitat física: salut, relaxació, gaudir de l'aire lliure, l'aparència (control del pes, atractiva… -les més joves-) sortir de casa i estar a l'aire lliure (dones més grans)

Barreres: socials (no tenir a ningún per fer activitat), temes de seguretat, no haver fet mai -o molt poca- activitat.

Condicions que farien falta: espais/llocs segurs, instal·lacions segures, horaris factibles, properes a casa o al lloc de feina, tenir algú amb qui compartir l'activitat (dones joves) gratis o a cost molt baix (dones més grans)

RESUM DE LES CONCLUSIONS DE L'ENQUESTA **A GRANOLLERS**

(196 persones -22% del total, 119 entre 36 i 55 anys-)

Les dones enquestades a Granollers, la majoria fa activitat física un cop a la setmana (72%) i les més actives ho fan a l'aire lliure (79%)

El fet de no tenir una altra persona per fer activitat física es percebut com una barrera en les dones de 18 a 53 anys (43% del total). En el cas de les dones a Granollers representa el 23%

Les principals raons que expressen les dones per no ser actives o més actives és la falta de temps per temes de feina o estudis (47%) i/o per obligacions familiars (42%)

Les dones de Granollers indiquen que els hi és important tenir el lloc de pràctica proper a casa o al lloc de feina, com a cosa molt important per elles.

Proposen, per poder fer activitat física, ajustar l'agenda laboral o familiar: anar a caminar a l'hora de dinar o desprès de treballar, entrenar desprès de les 19h o fer activitats quan els fills i filles estan fent activitat i millor si és en el lloc on fan activitat els més petits (aquest és el cas de Granollers, Guimaraes i Corbetta)

A Guimaraes es va optar per fer promoció de l'esport per la dona (activitats diferents a diferents tipologies de dones durant 4 caps de setmana)

A Cobettta, es va crear un programa de promoció del voleibol per a dones (voleibol no federat) dins el club de la ciutat

Sofia va facilitar activitats per a la mainada en alguna activitat ja prevista dins l'agenda que tenien en el programa de *Sofia Ciutat Europea de l'Esport 2018*

L'Ajuntament de Granollers va decidir actuar en la barrera de la falta de temps

MENTRES LA CANALLA FA ESPORT, TU TAMBÉ!

Veiem-l’ho!