



Ajuntament de Granollers

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



COM INVOLUCRAR LES DONES A FER ACTIVITATS FÍSiques A L'aire lliure a GRANOLLERS_(SP)

ON ESTEM?

- GRANOLLERS, Catalunya - Espanya
- 61.326 habitants
- Lloc de la ciutat on es va dur a terme l'acció:
Palau d'Esports i pistes municipals d'atletisme.

QUINES SON LES BARRERES PER LES DONES A L'HORA DE PRACTICAR ACTIVITATS ESPORTIIVES A L'aire lliure a GRANOLLERS?

En general, les principals barreres son: no tenir amb qui anar (21%), sentir-se insegura al lloc on vol practicar esport (16%) i per qüestions de por d'un comportament molest o agressiu (10%). Altres preocupacions son el manteniment de les instal·lacions, fer-ho proper en el seu habitatge o el lloc de treball i que siguin assequibles econòmicament. Les dones joves prefereixen fer activitat física acompanyades i les dones més grans valoren que les activitats siguin de baix cost o gratuïtes.



irs



CÂMARA
MUNICIPAL DE
GUIMARÃES



mulier instituut



European Association for Local Democracy
Association européenne pour la démocratie locale

QUÈ S'HA FET EN EL MARC DEL PROJECTE SW-UP?

ACTIVITATS

El programa «Mentre la canalla fa esport, tu també!» està adreçat a les mares (fins a 55 anys d'edat) que porten els fills i/o filles a practicar esport en alguna entitat esportiva a la ciutat. Així durant el temps d'espera, mentre els seus fills entrenen, elles poden iniciar-se en l'esport de manera grupal i guiades per una tècnica professional de l'esport, amb una freqüència de dos dies a la setmana. Les activitats físiques desenvolupades són: acondicionament físic, pilates, activitats cardiovasculars i estiraments...

RESULTATS

Els resultats han estat molt satisfactoris. S'ha complert l'objectiu plantejat inicialment: les inscripcions dels dos grups ofertats s'han cobert i un col·lectiu de 40 mares de Granollers han practicat activitat física a l'aire lliure durant 8 mesos (4 mesos del programa pilot i 4 mesos de l'extensió del programa). Les participants han consolidat un hàbit esportiu i així ara veuen necessària aquesta pràctica pel seu benestar personal. La majoria d'elles han sol·licitat que l'any que veinent s'implanti com a programa municipal.





RETORN DE LES PARTICIPANTS

- «Que es torni a fer l'any vinent encara que s'hagi de pagar»
- «Us felicito, felicito a la mestra de les activitats i m'encantaria que tingués continuïtat». «Conèixer alguna altra disciplina: marxa nòrdica...»
- «Poder fer esport de manera "informal" amb un grup de gent semblant, a tocar de casa i amb una monitora fantàstica».
- «La professora molt dinàmica a la sessió i com potenciava el bon ambient».

QUÈ HAS APRÈS?

FORTALESES

- Fer la pràctica de manera grupal entre «iguals»
- La varietat de les activitats i la dinàmica de les classes
- La socialització entre el grup de mares i la interacció amb la tècnica

A MILLORAR

- Una disminució de l'assistència de les participants durant els mesos d'hivern
- La falta d'un espai determinat que estigui plenament condicionat.
- Totes les persones inscrites no formaven part de l'objectiu inicial
Per la modalitat d'inscripció, algunes participants han fet la prova pilot ja estaven per ser gratuïta en substitució d'altres cursos esportius que ja tenien previst.

INFORMACIÓ CLAU SOBRE L'OBJECTIU

- Falta de temps per anar a un gimnàs
- Inseguretat i falta de motivació si haguessin de fer exercicis pel seu compte a l'aire lliure.

QUINS SÓN ELS SEGÜENTS PASSOS PER SEGUIR ANIMANT A LES DONES A FER ACTIVITATS FÍSiques A L'aire Lliure?

DE QUINES FORMES CONTINUARÀ EL PROGRAMA PILOT?

Des del Servei d'Esports de l'Ajuntament de Granollers es veu la necessitat d'implantar la prova pilot com a programa municipal i oferir-lo de forma regular a la ciutadania. Hi ha la voluntat, si és possible a nivell econòmic, d'augmentar dos grups més de treball a altres instal·lacions esportives de la ciutat per tal d'ampliar la cobertura a dones que porten els seus fills/es a altres espais esportius. Es preveu que aquest programa tindrà un cost perquè no serà gratuït, però aquest serà baix perquè estarà assumit per l'administració local. Encara que sigui petit, però un cost de les activitats el fa valorar més pels participants i motiva que l'abandonament sigui menor. El plantejament és obrir grups mixtes de practicants, de pares i mares, ja que l'objectiu de l'administració és fomentar la pràctica esportiva per igual sense distincions de gènere.

QUINES ALTRES ACTIVITATS ES PODEN DUR A TERME A GRANOLLERS?

Es poden dur a terme diverses activitats a l'aire lliure. El clima permet que es puguin fer activitats més puntuals, calendaritzades: per exemple un cop al mes als parcs i jardins de la ciutat: ioga, taitxi, tallers de TRX, tallers d'estiraments, hipopressius...; d'altres, com activitats periòdiques (d'un curs escolar) com iniciació al running, marxa nòrdica, activitats de tonificació a l'aire lliure, circuits de treball de força... Les instal·lacions esportives de gestió privada (gimnasos) o entitats esportives (clubs) i el mateix Ajuntament (Servei d'Esports) han d'oferir diversitat d'activitats perquè les dones puguin fer aquestes pràctiques a l'aire lliure. D'altra banda, les escoles poden fer accions per a donar continuïtat a nens i nenes la seva pràctica esportiva i evitar que l'abandonin a una edat temprana.

