Granollers comparteix bones pràctiques per promoure l'esport entre les dones

En el marc de la participació al projecte europeu Esport per a les dones en llocs urbans, 200



+ [1]

El programa d'entrenaments "Comença a fer la Mitja" té més d'un terç de participants femenines. Foto. La Mitja de Granollers, edició 2016

En el marc del projecte europeu Sport for Women in the Urban Places (SW-UP) [2], Granollers ha participat aquest juny en una trobada a la ciutat italiana de Basssano del Grappa on ha compartit amb la resta de socis europeus (França, Itàlia, Portugal, Holanda, Romania i Bulgària) dues bones experiències que faciliten la pràctica esportiva entre les dones: **"Comença a fer la Mitja"**, un programa que l'any passat va tenir un 35,5% de participació femenina, i el torneig escolar **Coaliment** per potenciar l'handbol, amb un 40% de noies jugadores. La reunió també ha servit per donar a conèixer el resultat de l'enquesta feta a l'abril als municipis que prenen part al projecte. Hi van respondre **més d'un miler persones** (exactament, 1.035), amb 873 dones, de les quals 196 de Granollers.

L'enquesta revela que les dones **estan predisposades a la pràctica esportiva a l'aire lliure** , si bé els preocupa la seguretat exterior i el manteniment de les instal·lacions, la proximitat amb la vivenda o lloc de treball i que siguin assequibles econòmicament. Les dones joves prefereixen fer activitat física acompanyades i que les instal·lacions siguin adequades per als dos sexes. Les dones grans, de la seva banda, valoren que les activitats siguin de baix cost o gratuïtes.

En l'apartat de **motivació**, el que mou les dones a fer esport és, per ordre, la salut, per relaxar-se, gaudir del medi ambient i l'aire lliure, i mantenir el pes corporal.

Pel que fa a programar **activitats adequades per a tothom**, les granollerines proposen oferir-ne de diferent nivell i horari, amb grups homogenis d'activitat física moderada. Caldria, segons les respostes recollides, millorar els espais, tant interiors com exteriors, la il·luminació

(al Passeig Fluvial), augmentar la vigilància, la quantitat de fonts disponibles i habilitar un circuit de pista per a bicicletes. Conciliar l'activitat amb la vida familiar amb servei de canguratge als centres esportius, una oferta d'esports per a famílies o que pares i fills puguin realitzar el seu esport coincidint en l'espai i el temps són altres propostes recollides.

L'enquesta valora positivament **el vessant social** de l'activitat en grup, que també es veu com a més segura, i valora que la creació de grups amb interessos comuns (ioga, caminades...) afavoreix la consolidació de la pràctica esportiva.

A la trobada a Itàlia es van compartir altres bones pràctiques, com el programa granollerí Mamafit per a dones embarassades o la Cursa de les Dones de Barcelona.

El projecte SW-UP vol promoure l'activitat esportiva de les dones en l'espai urbà com a eina **per la igualtat d'oportunitats i la inclusió social**. Hi participen municipis i organismes de set països europeus per espai de 18 mesos, amb un pressupost de 284.728 euros, 28.625 dels quals corresponen a Granollers.

Crear una comunitat de pràctiques i plataforma per compartir coneixements i experiències; conèixer els obstacles que tenen les dones a l'hora de fer algun esport; i augmentar la conscienciació i la participació de la dona en la pràctica esportiva a l'aire lliure en entorns adequats, són els objectius d'aquest programa.

// S'ha separat la Galeria d'imatges corresponent al uploader d'imatges propi del content type, //dels "nodes reference" als continguts de "Galeria d'imatges" pre-existents. ?> // Uploader d'imatges ?> // "Nodes reference" a les Galeries d'imatges ?>

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen:https://www.granollers.cat/noticies/sala-de-premsa/granollers-comparteix-bones-pr%C3%A0ctiques-promoure-lesport-entre-les-dones

Enllaços
[1] https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2018/07/mitja_granollers_2016.jpg [2] http://www.swup-project.eu/