

FUNDACIÓ ESPORTSALUS



FUNDACIÓ
ESPORTSALUS

Àmbit geogràfic: Autonòmic

Forma jurídica: Fundació

Seu social: Barcelona

- 12 persones treballadores
- 1 persones treballadores pertanyents a col·lectius en risc d'exclusió social
- 1 persones voluntàries

NOMBRE ACTUAL DE PERSONES ATESES EN ELS SERVEIS D'ATENCIÓ A LES PERSONES:

- 3610 a serveis a la infància i la joventut
- 245 a serveis específics vinculats a l'àmbit de l'execució penal
- 321 a serveis a persones amb drogodependències
- 126 a serveis a altres col·lectius en situació d'exclusió social
- 100 a usuàries a altres col·lectius: (Dones que han viscut situacions de violència masclista)
- -100 estudiants de titulacions esportives (futurs professionals de l'esport) - 1819)

www.esportsalus.org

Breu història de l'organització

El projecte que lidera la Fundació Esportsalus compta amb quasi 40 anys de trajectòria en l'àmbit esportiu per a poblacions en situació de vulnerabilitat a Catalunya. Iniciada el 1986 com a Associació Sportdrog, treballava per la recuperació de drogo-dependents mitjançant l'exercici físic. El 1992 es transforma en Associació Àmbits Esport, ampliant la seva intervenció a interns penitenciaris, immigrants i joves en risc. L'any 2004 passa a ser Fundació Mensalus, en col·laboració amb l'Institut de Psicologia Mensalus, iniciant programes de prevenció per a adolescents en risc i formació per estudiants d'esport. Finalment, el 2010 adopta el nom actual, Fundació Esportsalus, recuperant l'eix central de l'esport i ampliant la seva acció a nous col·lectius vulnerables com dones víctimes de violència o refugiades, i desenvolupant projectes de prevenció d'usos no saludables de l'exercici.

Missió

La missió de la Fundació Esportsalus és afavorir la millora del benestar personal, la salut i la inclusió social de les persones, preferentment d'aquelles que es troben en situació de vulnerabilitat. S'utilitza l'exercici físic i l'esport com a principal eina d'intervenció.

Descripció de l'activitat

La Fundació Esportsalus promou la millora del benestar personal, la salut i la inclusió social de persones en situació de vulnerabilitat a través de la pràctica esportiva. Amb més de 30 anys d'experiència, l'entitat desenvolupa programes de participació anònima en instal·lacions comunitàries per a adults en risc d'exclusió, joves en entorns vulnerables i dones supervivents de violència masclista. També impulsa accions de prevenció de conductes de risc (addiccions, trastorns alimentaris, usos no saludables de l'exercici) i de foment d'hàbits saludables. A més, realitza formacions especialitzades per a estudiants i professionals de l'àmbit esportiu, i lidera iniciatives de sensibilització en centres educatius i esportius. La fundació treballa en xarxa amb entitats socials, centres esportius i institucions públiques, oferint itineraris de continuïtat esportiva i suport psicosocial, amb l'objectiu de generar experiències de pràctica esportiva transformadora i contribuir a una societat més inclusiva i saludable.

DESCRIPCIÓ DE LA INICIATIVA PROPOSADA

MICROCOMUNITATS DE FITNES
PER LA TRANSFORMACIÓ SOCIAL

Breu descripció

La Fundació Esportsalus impulsa un programa de pràctica esportiva comunitària que utilitza el fitnes com a motor de canvi social per a persones en situació de vulnerabilitat: adults en procés de deshabitució d'addiccions, joves en risc, dones supervivents de violència masclista i interns penitenciaris. El projecte integra persones que es troben en aquestes situacions en centres esportius comunitaris, i utilitza les “microcomunitats de fitnes” (centres esportius municipals) per promoure benestar personal, inclusió social i una comunitat més diversa. La metodologia és comunitària perquè utilitza recursos ordinaris de la comunitat com a instruments pel canvi i centrada en la persona perquè es dissenyen plans individualitzats segons característiques i necessitats de cada participant. Combina propostes esportives personalitzades, acompanyament emocional, foment d'hàbits saludables i itineraris d'autogestió del benestar. Amb una perspectiva de gènere i una atenció especialitzada, es treballa per millorar l'estat d'ànim, reduir l'ús de psicofàrmacs, potenciar la creació de vincles socials i facilitar la incorporació laboral o formativa. Amb més de 800 participants anuals, 45 centres de fitnes implicats i un impacte ampliat a 65.000 usuaris habituals, la iniciativa transforma els centres esportius en espais de convivència inclusiva, promovent comunitats més diverses, saludables i cohesionades. Els/les participants accediran a les instal·lacions esportives de forma anònima com qualsevol altre usuari/a habitual.

Aportació de valor de la iniciativa

El projecte transforma els centres esportius en espais de cohesió social, creant “microcomunitats de fitness” on persones vulnerables comparteixen activitats amb la ciutadania, promovent inclusió, benestar emocional i autonomia. És innovador per la seva metodologia personalitzada i comunitària, amb acompanyament psicosocial i promoció de l'autogestió del benestar. L'impacte inclou millora de la salut mental, reducció de l'aïllament, noves relacions i oportunitats de formació. Amb gairebé 40 anys d'experiència, el programa s'aplica en 5 municipis, 45 instal·lacions i beneficia 800 participants anualment. Els resultats evidencien benestar personal i emocional, ampliació de xarxa social i igualtat d'accés a l'activitat física. Acreditat per la UAB i avalat per estàndards europeus, té alt potencial de transferència i replicabilitat com a model inspirador d'esport socialment transformador.

Necessitat a la qual respon

Les persones en situació de vulnerabilitat —especialment aquelles que afronten processos de deshabitució d'addiccions, joves en risc d'exclusió, dones víctimes de violència masclista o interns penitenciaris— sovint es troben aïllades de la comunitat, amb un accés molt limitat a espais de convivència normalitzada que afavoreixin la seva inclusió social, la millora del benestar emocional i el desenvolupament d'habilitats per a la vida autònoma. Aquest aïllament incrementa el risc de recaiguda, cronificació del malestar i perpetuació de situacions d'exclusió social.

El projecte respon a aquesta necessitat creant espais accessibles, no estigmatitzadors i comunitaris a través de centres esportius oberts a tothom. Utilitza el fitness com a eina per enfortir l'autoestima, fomentar les relacions socials, millorar la salut mental i facilitar processos de formació i ocupació. A més, dona resposta a la manca d'intervencions sistematitzades que treballin, de manera integral, la inclusió social a partir de l'activitat física i la pràctica esportiva habitual, implicant també el conjunt de la ciutadania en la transformació cap a comunitats més cohesionades i diverses.

Principals objectius assolits

- Manteniment de l'abstinència i reducció de conductes de risc en persones en procés de deshabitució d'addiccions, amb índexs de manteniment de l'abstinència superiors al 95%.
- Millora del benestar emocional i de la salut mental, amb increments significatius en l'estat d'ànim, la salut mental positiva i la reducció de la medicació per psicofàrmacs.
- Enfortiment de les relacions socials, amb un 98% de participants que han creat noves xarxes de suport i vincles dins i fora de l'àmbit esportiu.
- Foment de l'autonomia i de l'autogestió del benestar, amb entre un 55% i un 90% de persones que continuen practicant activitat física de manera autònoma després de finalitzar el programa.
- Millora de les oportunitats d'ocupació i formació, amb un augment en la incorporació al món laboral i l'inici de processos formatius, especialment en joves i adults en risc.
- Transformació de l'entorn comunitari, implicant més de 45 centres esportius i impactant indirectament més de 65.000 usuaris/es habituals, famílies i comunitats locals, promovent la convivència, la diversitat i la inclusió social.

Principals resultats obtinguts

Els resultats del projecte confirmen el seu impacte transformador:

- Satisfacció dels participants: 9/10
- 95%-100% de manteniment de l'abstinència en participants en procés de deshabituació d'addiccions.
- Disminució significativa de la freqüència de consum de tabac.
- Millora de l'estat d'ànim amb una evolució positiva de +1,3 punts en el test POMS i augment de 6 punts en indicadors de salut mental positiva (WEMWBS).
- Reducció del consum de psicofàrmacs en un 26% de les dones participants.
- 98% de les persones participants han establert noves relacions socials, trencant situacions d'aïllament.
- Augment de la inserció sociolaboral, amb increments en la incorporació a la feina i la participació en processos formatius (26% d'homes inicien formació després del programa).
- Alta taxa de continuïtat en l'activitat física: entre un 55% i un 90% mantenen la pràctica esportiva autònoma tres mesos després de finalitzar la intervenció.
- Transformació de l'entorn comunitari, amb la implicació activa de 45 centres de fitnes i un impacte indirecte en més de 65.000 usuaris habituals, sensibilitzant la comunitat i generant espais més inclusius i diversos.

Abast de l'experiència

El projecte ha tingut un ampli abast territorial i poblacional. Fins al moment s'ha desplegat en 45 centres de fitnes comunitaris de Catalunya (Barcelona, Sant Cugat del Vallès, Badalona, Mataró, l'Hospitalet de Llobregat) integrant anualment més de 800 participants directes en situació de vulnerabilitat. Aquests participants han compartit espais i activitats amb més de 65.000 usuaris habituals, generant un impacte transformador en la convivència i la percepció de la diversitat dins dels centres esportius. La iniciativa també ha implicat de manera activa equips tècnics (més de 900 professionals de centres esportius) i personal de serveis, multiplicant la seva capacitat d'incidència social. A més, ha promogut un efecte multiplicador a través de l'acompanyament individualitzat i la creació de microcomunitats de suport, amb resultats que es mantenen més enllà de la finalització dels programes, consolidant canvis sostinguts tant en les persones participants com en l'entorn comunitari.

Persones implicades en l'experiència:

Treballadores: 9

Membres equips directius: 4

Ateses: 800

Voluntàries: 1

150 (Professionals dels centres derivants: 150. Tècnics esportius: 900. Personal de serveis de les instal·lacions esportives: 500. Professionals de l'administració i/o finançadors/es: 10. Altres usuaris/es habituals de les instal·lacions esportives: 65.000)



Principals factors clau d'èxit

- Metodologia personalitzada i sistematitzada, que adapta la proposta esportiva a les necessitats físiques, emocionals i socials de cada participant, maximitzant l'impacte positiu.
- Utilització de centres de fitnes comunitaris com a espais d'inclusió real, que trenquen l'estigma i faciliten la convivència entre persones vulnerables i la ciutadania general.
- Acompanyament psicosocial especialitzat, que combina suport emocional, promoció d'hàbits saludables i itineraris d'autonomia, assegurant canvis sostenibles en el temps.
- Formació i sensibilització dels equips professionals dels centres esportius, convertint-los en agents actius d'inclusió i diversitat.
- Perspectiva de gènere transversal, amb atenció especial a les necessitats específiques de les dones participants, promovent l'empoderament i la reducció de desigualtats.
- Enfocament comunitari i efecte multiplicador, amb un impacte que s'estén a familiars, veïns i usuaris habituals dels centres, transformant l'entorn social.
- Model flexible i replicable, que pot ser implementat en altres territoris o adaptat a diferents col·lectius vulnerables, assegurant la transferibilitat de la iniciativa.

Dificultats i reptes superats

El programa ha evolucionat al llarg del temps, ampliant-se a diverses situacions de vulnerabilitat i ajustant-se per superar dificultats. Entre els reptes superats destaquen:

- Millora en les derivacions: Inicialment, moltes places quedaven sense ocupar. S'han definit criteris clars per optimitzar les derivacions i garantir la participació efectiva.
- Simplificació de les visites inicials: Les visites de valoració es feien en dies diferents, cosa que provocava abandonaments. Ara es realitzen en una única jornada, garantint que els participants surtin amb una proposta esportiva immediata.
- Retenció de dones: El percentatge de dones que completaven el programa era menor per càrregues familiars i precarietat laboral. S'ha augmentat la flexibilitat horària i intensificat el seguiment, millorant la retenció.
- Adaptació cultural i religiosa: S'ha incorporat una metgessa dona per atendre aquelles participants que per cultura, religió o experiència de violència masclista tenen dificultats amb professionals homes.
- Expansió dels centres col·laboradors: Al principi, era difícil trobar centres disposats a oferir places gratuïtes. Ara, amb convenis amb ajuntaments i gestores, el nombre de centres participants està assegurat.
- El repte de futur és analitzar les dades obtingudes per construir un model predictiu que permeti recomanar la millor opció de pràctica física per a cada persona, maximitzant el seu impacte i benestar.

Elements innovadors que aporta la iniciativa

La iniciativa és innovadora en diversos aspectes. Primer, redefineix els centres esportius comunitaris com espais d'inclusió social, convertint-los en "microcomunitats de fitness" on persones vulnerables conviuen amb usuaris habituals. Això trenca la separació entre recursos especialitzats i espais de lleure, creant entorns de trobada i diversitat.

A més, utilitza el fitness com una eina d'intervenció psicosocial, transformant una activitat associada a l'oci o al rendiment físic en una via per promoure el benestar emocional i la salut mental. La clau és l'avaluació prèvia de necessitats i la creació de plans personalitzats que responen a aquestes.

La metodologia és un altre element innovador, combinant activitat física adaptada, acompanyament psicosocial, hàbits saludables i promoció de l'autogestió del malestar emocional. Aquesta estructura assegura canvis sostinguts en la qualitat de vida i facilita la continuïtat de la pràctica esportiva.

El projecte també destaca per la seva perspectiva de gènere, amb atenció específica a les dones, especialment les que han viscut violència masclista, garantint un suport adaptat a les seves necessitats.

Finalment, la seva escala, abast i potencial de transferència consoliden un model innovador d'esport per a la transformació social.

Principals factors que permeten la transferència i replicabilitat

El projecte es basa en infraestructures existents, com els centres de fitnes municipals, minimitzant la necessitat d'inversions específiques i facilitant l'adaptació a diferents contextos. La metodologia centrada en la persona permet adaptar la intervenció a diversos col·lectius vulnerables (persones amb addiccions, joves en risc, dones afectades per violència masclista, interns penitenciaris) sense perdre l'essència: pràctica esportiva personalitzada, acompanyament psicosocial i promoció d'hàbits saludables.

Les places als centres esportius són cedides per l'administració local a través de convenis, garantint la sostenibilitat econòmica. A més, el projecte disposa d'un programari a mesura que facilita el disseny de plans personalitzats, el seguiment dels participants i l'avaluació de l'impacte, cosa que permet una gestió centralitzada i l'escalabilitat del model.

L'impacte del programa es multiplica gràcies al seu efecte transformador, no només en els participants, sinó també en el seu entorn proper, la comunitat esportiva i els espais locals. Els indicadors quantitatius i qualitatius (salut mental, inclusió social, continuïtat en la pràctica) proporcionen una base sòlida per a l'avaluació i la millora contínua.

Finalment, la perspectiva de gènere transversal i l'abordatge integral del benestar físic, mental i social reforcen l'adaptabilitat de la iniciativa a diversos contextos, consolidant-la com un model inspirador i replicable.