MEMÒRIA 2024

Transformant vides
a través de l'esport

FUNDACIÓ ESPORTSALUS

ÍNDEX

- Qui som? 3
- Què fem? 4
- Àmbits 6
    - Addicions 6
    - Inclusió Social 9
    - Centres Penitenciaris 14
    - Joves 18
    - Formació 22
    - Promoció de la salut 25
- Entitats col·laboradores 28
- Crèdits 29
- Col·labora 30

QUI SOM?

La Fundació Esportsalus és una entitat sense ànim de lucre amb més de trenta anys de recorregut i experiència. La seva missió és afavorir el benestar personal, la salut i la inclusió social a través de l'activitat física i l'esport com a eines principals d'intervenció.

Amb la col·laboració de l'administració pública i d'entitats de caràcter privat, la Fundació desenvolupa i acompanya experiències de pràctica esportiva transformadora adreçades a col·lectius en situació de risc i a altres segments de la societat. Des de la fundació, creiem que l'activitat física pot ser un motor de canvi que condueixi aquells que la practiquen a oportunitats de millora de processos de vida.

QUÈ FEM?

Des de la Fundació Esportsalus, desenvolupem i implementem programes esportius i d'activitat física que afavoreixen el benestar personal, la salut i la inclusió social de les persones que hi participen.

A través de diferents metodologies, els programes s'adapten a les necessitats actuals de la societat, treballant per gran diversitat de col·lectius, problemàtiques socials i diferents conductes de risc.

Els nostres àmbits d'actuació són:

ADDICCIONS

INCLUSIÓ SOCIAL

CENTRES PENITENCIARIS

JOVES

PROMOCIÓ DE LA SALUT

FORMACIÓ

La tasca de la fundació s'emmarca en els següents Objectius de Desenvolupament Sostenible:

ADDICCIONS

Les addiccions són trastorns mentals que afecten a milions de persones arreu el món. No només tenen a veure amb el consum de drogues, sinó també amb el comportament. És en aquesta categoria que podem englobar afectacions com l'addicció a les apostes, als videojocs o a Internet. Les addiccions generen canvis al cervell i fan que les persones que les pateixen es comportin de manera compulsiva malgrat les conseqüències negatives dels seus actes.

Esportsalus contribueix a la lluita contra aquestes a través de programes d'activitat física adreçats a persones que en pateixen i que utilitzen l'activitat física i l'esport com a eines bàsiques per a la prevenció i deshabituació del consum.

ESPORTSALUS Addiccions

Finalitat: El programa promou la pràctica esportiva no competitiva (tipus fitness) en instal·lacions esportives comunitàries adaptada a les característiques psicosocials i medico esportives de cada usuari. L'objectiu és reforçar l'abstinència del consum de drogues i millorar el seu benestar psicosocial.

Destinataris/es: Persones drogodependents i/o amb addiccions comportamentals que estiguin fent tractametn en un centre de la XAD i siguin derivats pel seu/va professional de referència.

Resultats

- Millora de benestar personal segons qüestionari validat
- Millora dels estats d'ànim segons qüestionari validat
- Reducció de la dosi i/o la freqüència en la pauta de psicofàrmacs en les persones que prenen aquest tipus de mediació
- Reducció de la medicació específica per abandonament de consum
- Alt percentatge de manteniment de l'abstinència en aquells/es que estan en programa de deshabituació de consum

321

Participants (2023-24)

98,5%

Es declaren "molt satisfets/es"

5.164

participants (des de 2008)

91,3%

dels participants mantenen l'abstinència

Xifres

Participants		**Mateniment abstinència**		**Participants històric**		
Total: 321		Total: 91,3%		Total: 5.181 (des de 2008)		
Homes	Dones	Homes	Dones	Homes	Dones	Al
218	103	88,7%	93,9%	3.720	1.461	-

INCLUSIÓ SOCIAL

Hi ha circumstàncies o experiències vitals que fan que les persones es trobin en situació de vulnerabilitat o en risc d'exclusió social. Les causes que les provoquen poden ser molt diverses, des de la violència masclista a la pobresa, passant per la migració.

Des de la Fundació Esportsalus es pretén contribuir a la millora personal i social de les persones en risc d'exclusió a través de programes d'activitat física en instal·lacions comunitàries de la ciutat de Barcelona. El nostre programa també facilita als participants que comencin cursos formatius diversos.

CONTRIBUÏM A LA MILLORA PERSONAL I SOCIAL

DE LES PERSONES EN RISC D'EXCLUSIÓ A TRAVÉS DE PROGRAMES D'ACTIVITAT FÍSICA

ESPORTSALUS Inclusió

Finalitat: El programa està dissenyat amb l'objectiu d'afavorir que els i les participants estableixin relacions socials amb altres usuaris/es de la instal·lació, millorin el seu benestar personal i, en el cas de les persones consumidore, mantinguin l'abstinència del consum de drogues.

Destinataris/es: Persones, adultes, adolescents i joves que compleixen criteris de risc d'exclusió (dones víctimes de violència de gènere, persones amb trastorns de salut mental, pobresa, …)

Resultats:

- Millora de benestar personal segons qüestionari validat
- Millora dels estats d'ànim segons qüestionari validat
- Reducció de la dosi i/o freqüència de la medicació per psicofàrmacs
- Ampliació de la xarxa de relacions socials

126

participants (2023-24)

99%

es declaren "molt satisfets"

829

participants (des de 2008)

+13/100

millora de benestar emocional (Test POMS)

Xifres

Participants		Millora de benestar		Participants històric	
Total: 126				Total: 829 (des 2008)	
Homes	Dones	Homes	Dones	Homes	Dones
93	32			332	497

ESPORTSALUS Violència de gènere

Finalitat: El projecte preveu contribuir a la millora de la salut mental i el benestar emocional de dones que han patit violència masclista com a estratègia d'empoderament, a través de participar en activitats de fitnes en instal·lacions esportives comunitàries.

Destinataris/es: dones majors d'edat que hagin estat víctimes de violència masclista i que siguin derivades a la fundació per part d'un servei o recurs de la ciutat de Barcelona que atengui la seva salut mental i benestar integral.

Resultats:

- Millora de benestar personal segons qüestionari validat
- Millora dels estats d'ànim segons qüestionari validat
- Reducció de la dosis i/o freqüència en la pauta de psicofàrmacs en les dones que prenen aquest tipus de medicació.
- Ampliació de la xarxa de relacions socials i participació social.

144

dones participants (2023-24)

93%

es declaren "molt satisfetes"

466

participants (des de 2014)

+6,58

punts de millora de benestar emocional (Test POMS)

CENTRES PENITENCIARIS

Les persones que tenen causes pendents amb la justícia o que es troben internes en un centre penitenciari viuen circumstàncies especials pel fet d'estar privades de llibertat. Les seves condicions fan que accedir a algunes activitats, rutines o beneficis sigui especialment difícil per a elles.

Des de la Fundació Esportsalus, s'ofereixen programes de promoció de la salut, benestar personal i de reinserció social als interns de centres penitenciaris de tota Catalunya. Els programes utilitzen l'activitat físic i l'esport com a recurs per a l'abordatge de riscos de salut associats a l'internament i també com a eina de reinserció social.

OFERIM PROGRAMES DE SALUT I REINSERCIÓ

PER ALS INTERNS DE CENTRES PENITENCIARIS DE TOTA CATALUNYA

ESPORTSALUS Centres Penitenciaris

Finalitat: El programa promou la pràctica esportiva no competitiva (tipus fitness) en instal·lacions esportives comunitàries adaptada a les característiques psicosocials i medico esportives de cada usuari. L'objectiu és que els i les participants estableixin relacions socials amb altres usuaris/es de la instal·lació, treballin hàbits com l'assistència i compliment d'horaris, millorin el seu benestar personal i mantinguin l'abstinència del consum de drogues, en el cas dels consumidors

Destinataris/es: Interns/es de centres penitenciaris que per la seva situació penal estan en disposició de sortir del centre durant el dia (majoritàriament estan en 3 grau) i que siguin derivats pels educadors/es o altres professionals del propi centre penitenciari.

Resultats

- Millora de benestar personal segons qüestionari validat
- Millora dels estats d'ànim segons qüestionari validat
- Reducció del consum de psicofàrmacs
- Creació de nova xarxa de relacions socials

83

participants (2023-24)

99%

es declaren "molt satisfets"

575

participants (des de 2014)

+ 13,4/70

millora d'estat psicològic (Test WEMWBS)

Xifres

Participants		**Millora de benestar**		**Participants històric**	
Total: 83		Total: +13,4/70 (WEMWBS)		Total: 575 (des 2014)	
Homes	Dones	Homes	Dones	Homes	Dones
38	13	3,38/70	9,07/70	477	98

CPSalus

Finalitat: El programa imparteix cursos i realitza intervencions als interns en què l'objectiu principal és promoure l'educació, la informació i la prevenció del VIH així com d'altres malalties de transmissió sexual, aportant el suport sanitari, psicològic i social necessari per a aquests interns.

Destinataris/es: El programa s'adreça al col·lectiu d'interns en els centres penitenciaris de Catalunya afectats pel VIH o que practiquen conductes de risc de contraure la malaltia.

Resultats

- Augment significatiu estadísticament de l'aprenentatge de nous coneixements
- Augment significatiu estadísticament de la responsabilitat sobre conductes de risc (locus de control intern)

162

participants (2023-24)

9,22/10

la valoració dels participants del programa

1.489

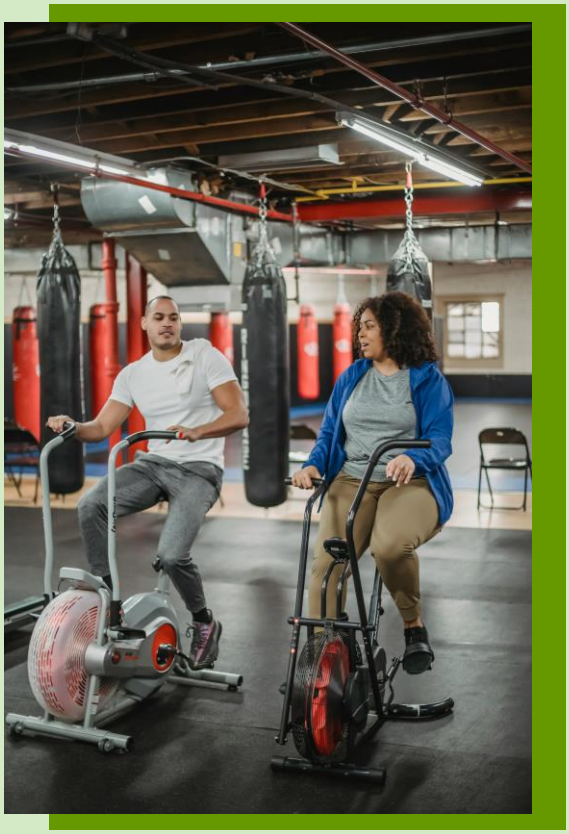
participants (des de 2019)

Augment

Locus control intern

JOVES

La joventut i l'adolescència són etapes clau per al creixement i desenvolupament personal. L'activitat física pot convertir-se, en aquest període, en una eina clau per a desenvolupar hàbits saludables i millorar aspectes de la vida dels joves, com ara la relació amb l'entorn, l'autoestima i la seva condició física general.



Esportsalus ofereix oportunitats de millora de benestar emocional i social per adolescents i joves a través dels seus programes esportius. Aquests s'adrecen tant als alumnes de secundària d'alguns centres públics en general, com a joves i adolescents que es troben en risc d'exclusió social.

OFERIM OPORTUNITAT DE MILLORA

A ADOLESCENTS I JOVES A TRAVÉS DELS NOSTRES PROGRAMES ESPORTIUS

ESPORTSALUS Prevenció

Finalitat: El programa esportiu per a joves en risc d'exclusió promou que els i les participants accedeixin a la pràctica esportiva en instal·lacions esportives de la comunitat amb l'objectiu de afavorir la integració de nois i noies i prevenir el consum problemàtic de drogues.

Destinataris/es: Infants i joves immigrants en situació de risc a Barcelona o rodalies. En un 80% dels casos sense suport familiar i domiciliats a centres d'acollida.

136

participants (2023-24)

95%

es declaren "molt satisfets"

Resultats

- Reducció dels nivells de malestar emocional (tristesa, dificultats per dormir, nerviosisme, cansament,…) segons test validat
- Disminució d'hores desocupades
- Disminució d'hores al carrer

1.106

participants (des de 2015)

- 17,6%

percentatge de casos amb malestar emocional

Xifres

Participants		**Millora malestar emocional**		**Participants històric**	
Total: 136		Total: -17,6%		Total:1.106(des2015)	
Homes	Dones	Homes	Dones	Homes	Dones
85	51	-19,5%	-13,9%	832	274

FITJOVE

Finalitat: El FitJove és un programa de prevenció del consum de drogues a través de la promoció d'activitats de fitness juvenil en instal·lacions esportives de la comunitat.

Destinataris/es: Adolescents de 16 a 18 anys de zones d'especial vulnerabilitat de Catalunya, determinades per l'ASPC i el Consell Català de l'Esport.

3.484

alumnes (1ª fase, 2024)

95%

es declaren "molt" o "bastant" satisfets

Resultats

- Ocupació sana del temps d'oci.
- Diversificació d'interessos en adolescents.
- Vinculació a una entitat esportiva i de promoció de salut.
- Prevenció del consum problemàtic de drogues en adolescents.

31.319

participants (des de 2013)

64%

passa menys estones al carrer

Xifres

Participants Curs 2023-24			Estones al carrer Curs 2023-24		Participants històric	
Total: 3.484			64% en passa menys		Total: 31.319 (2013)	
Nois	Noies	No binari	Nois	Noies	Nois	Noies
1.540 (44%)	1.847 (53%)	97 (3%)	25%	75%	49%	51%

FORMACIÓ

Tant important com treballar per incrementar el benestar de la població a través de l'esport i l'activitat física és formar els i les professionals de l'educació i el lleure que hi estaran en contacte i que s'encarregaran de dissenyar i aplicar programes d'activitat física.

Des d'Esportsalus realitzem tallers formatius per l'alumnat de titulacions esportives, des dels cicles formatius a l'àmbit universitari. Impartim coneixements sobre com utilitzar l'esport i l'activitat física de forma preventiva i inclusiva i a prevenir, detectar i intervenir sobre conductes de risc pel que fa l'activitat física i esportiva.

FORSALUS

Finalitat: Des de la Fundació, impartim seminaris breus que en horari lectiu com a complement d'estudis reglats de titulacions esportives. La finalitat és transmetre coneixements en relació a la utilització de l'exercici físic i l'esport com a eina de prevenció de conductes de risc (consum de drogues i altres).

Destinataris/es: Estudiants de titulacions esportives reglades i reconegudes pel Departament d'Ensenyament (Tècnic, Tècnic superior, CFGM, CFGS, grau de magisteri menció Educació Física, Ciències de l'activitat física i l'esport).

Resultats

- Sensibilització dels alumnes en relació al paper que els tècnics/es esportius poden jugar com a agents de promoció de la salut i de prevenció de conductes de risc

- Reflexió al voltant del rol del tècnic esportiu com a model de transmissió d'hàbits saludables i de detecció precoç de possibles conductes de risc dels seus esportistes.

1.819

persones formades (2023-24)

8,5/10

de valoració global de la formació

30.445

persones formades (des de 2008)

4,5/5

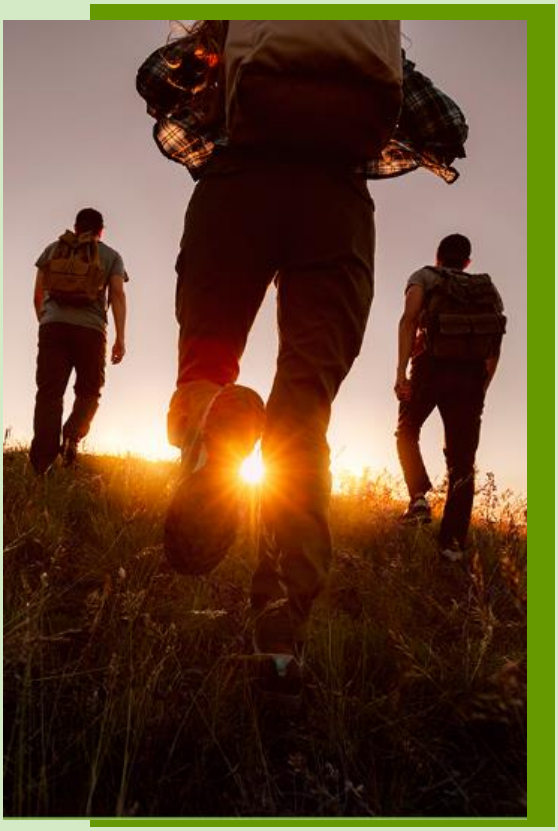
Manifesta incorporació de nous coneixements

Xifres

Participants			Incorporació coneixements			Participants històric		
Total: 1.819			Total: 4,5/5			Total: 30.445		
Homes	Dones	No binari	Homes	Dones	No binari	Homes	Dones	No binari
1.437 (79%)	327 (18%)	55 (3%)	4,4	4,5	4,13	24.051 (79%)	5.785 (19%)	609 (9%)

PROMOCIÓ DE LA SALUT

A l'hora d'aconseguir un estil de vida saludable, la pràctica regular de l'esport sempre té un paper important. Però no és l'únic aspecte que cal tenir en compte.



Des de la fundació Esportsalus, hem desenvolupat programes que, per una banda, ens permeten incidir en la necessitat de mantenir al llarg del temps l'activitat física.

Però que, per l'altra, també s'ocupen d'impartir formació i prevenció respecte a un ampli ventall de temes relacionats amb la salut, com ara els usos inapropiats de l'activitat física, el consum inadequat de complements vinculats a la imatge, el rendiment i l'oci o les conductes de risc dels adolescents.

Assessorament d'hàbits saludables

Finalitat: Aquest programa consisteix en l'aportació d'eines, tant esportives com de millora de la salut, per les persones que han finalitzat el programa d'activitat física (AF) per a que puguin mantenir la pràctica esportiva de manera autònoma e indefinida.

Per a poder fer aquesta aportació, s'ha creat prèviament un banc de recursos tant públics com privats per a la pràctica d'AF.

Destinataris/es: Totes les persones majors d'edat que han finalitzat el programa d'AF de 6 mesos.

100

persones visitades (2023-24)

75%

dels participants segueix fent esport als 6 mesos

44%

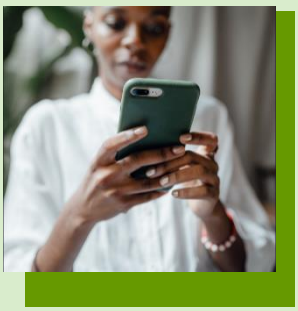
continua al mateix CEM

Les nostres línies de treball en l'àmbit de la promoció de la salut són les següents:

1. **Consum inadequat de complements vinculats a imatge, rendiment i oci**

2. **Prevenció de l'assetjament i l'abús sexual en un context esportiu**

3. **Prevenció de l'ús inapropiat de l'exercici físic**



4. **Promoció de l'activitat física com a alternativa de prevenció de l'ús inapropiat de la tecnologia digital**

ENTITATS COL·LABORADORES

Fundació "la Caixa"

Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials

UNIVERSITAT RAMON LLULL

INEFC Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya Barcelona

Ubae Esport i Fitness

Generalitat de Catalunya
Consell Català de l'Esport

Ajuntament de Barcelona

Ajuntament de Barcelona
Institut Barcelona Esports

esportcat

TecnoCampus Escola Superior Politècnica
Centre adscrit a: upf. Universitat Pompeu Fabra Barcelona

UVIC
UNIVERSITAT DE VIC
UNIVERSITAT CENTRAL DE CATALUNYA

Xarxa d'atenció a les drogodependències

FCD

EUSES CAMPUS DE SALT
Escola Universitària de la Salut i l'Esport
UdG Universitat de Girona

Taula d'entitats del Tercer Sector Social de Catalunya

INEFC Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya

Universitat de Barcelona

Ajuntament de Barcelona
CENTRES ESPORTIUS MUNICIPALS

INEFC Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya Lleida

Universitat de Lleida

Subdirecció General d'Addiccions, VIH, ITS i Hepatitis Víriques
Generalitat de Catalunya
Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

COPLEFC
Col·legi de Professionals de l'Activitat Física i de l'Esport de Catalunya

CSB Consorci Sanitari de Barcelona

CEC Centre Excursionista de Catalunya

Agència de Salut Pública

Diputació Barcelona

Coordinadora Catalana de Fundacions

CRÈDITS

https://www.pexels.com/es-es/foto/sano-persona-mujer-relajacion-6740800/

https://www.pexels.com/es-es/foto/mujer-sin-rostro-deporte-fitnes-4753996/

https://www.pexels.com/es-es/foto/mujer-telefono-inteligente-navegando-internet-4350099/

https://www.pexels.com/es-es/foto/una-en-cinta-1954524/

https://www.pexels.com/es-es/foto/persona-vistiendo-zapatillas-en-campo-de-ejecucion-1257245/

COL·LABORA AMB NOSALTRES!

Si ho desitges, pots fer una aportació econòmica a la Fundació Esportsalus per ajudar-nos en la nostra tasca de desenvolupar i implementar programes esportius i d'activitat física que afavoreixen el benestar personal, la salut i la inclusió social.

Posa't en contacte amb nosaltres:

info@esportsalus.org

934 17 85 00