FUNDACIÓ
ESPORTSALUS

Memòria activitat
2025

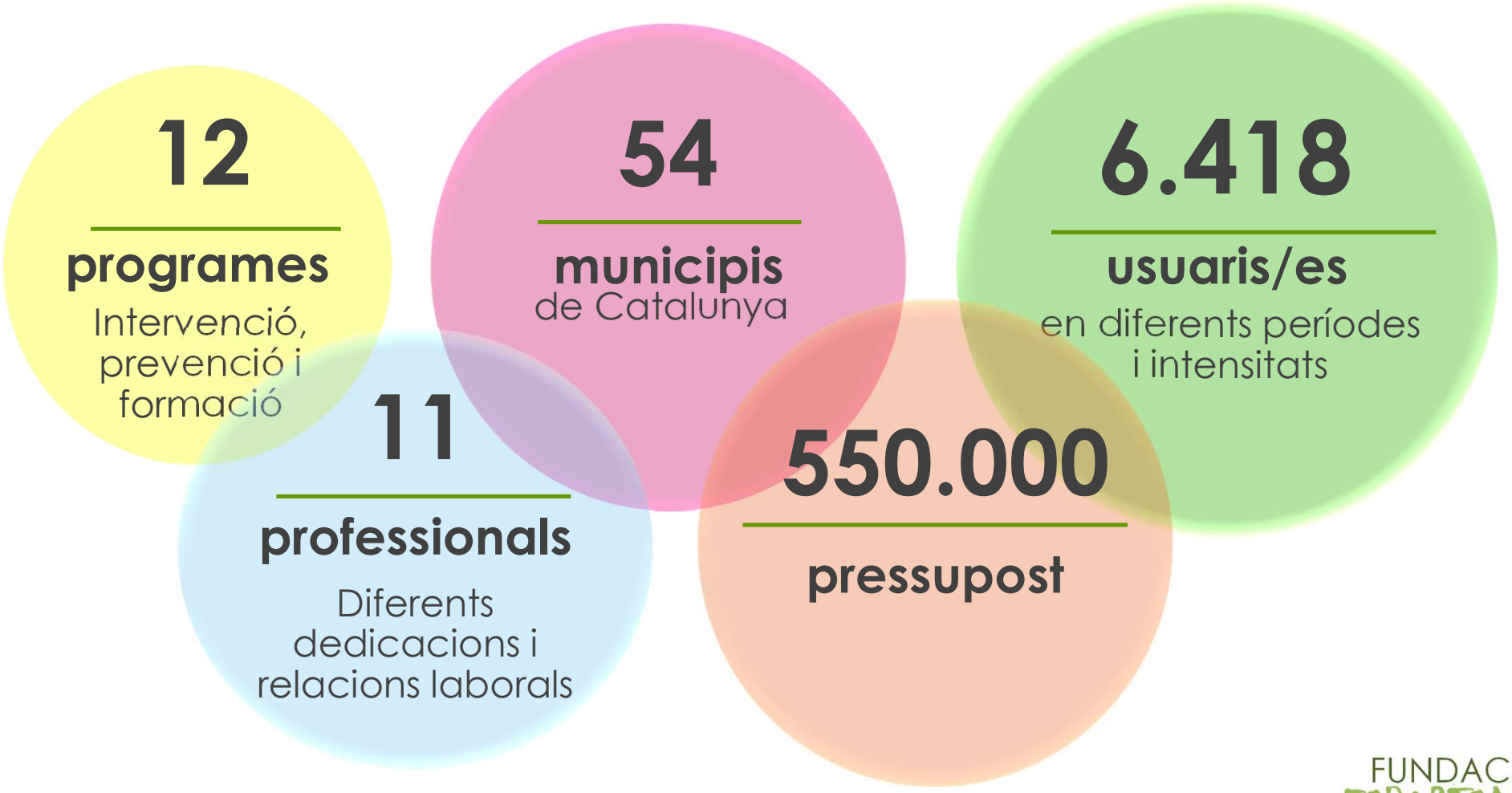
Transformant vides a través de l'esport

Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS)

La tasca de la Fundació s'alinea amb els següents **Objectius de Desenvolupament Sostenible**:

FUNDACIÓ ESPORTSALUS

La fundació en xifres al 2025



FUNDACIÓ ESPORTSALUS

FUNDACIÓ ESPORTSALUS

Principals àmbits d'intervenció

Àmbits d'intervenció

Addiccions

Juventut en risc

Violència masclista

Exclusió social

Entorn penitenciari

Salut mental

Promoció de la salut

Formació

FUNDACIÓ ESPORTSALUS

Programes i impacte

CPSalus

FUNDACIÓ ESPORTSALUS

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

- El programa s'adreça al col·lectiu **d'interns en els centres penitenciaris** de Catalunya afectats pel VIH o no i/o que practiquen conductes de risc de contraure la malaltia..

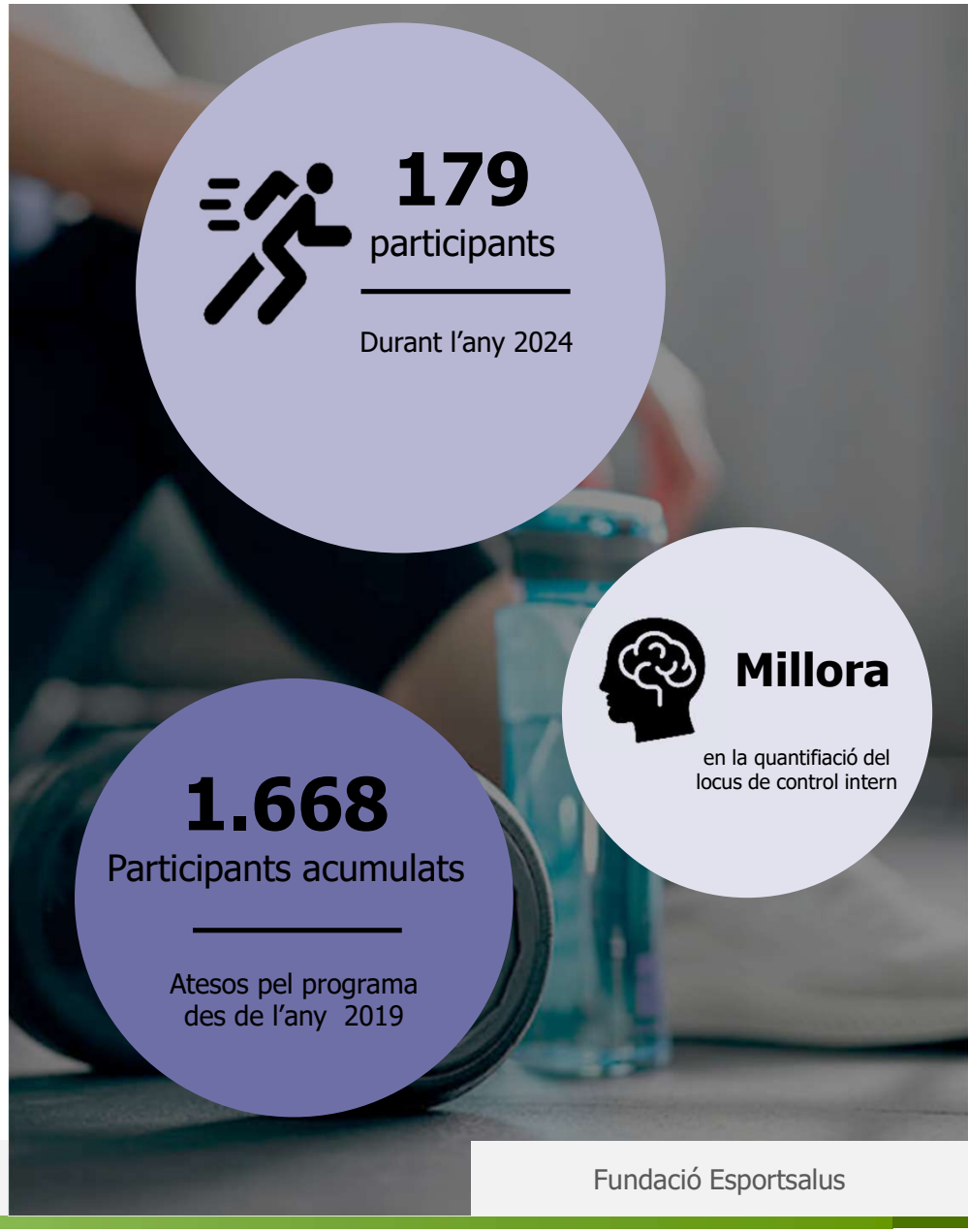
Metodologia

- Determinació i actualització dels continguts.
- Preparació de les sessions i els materials didàctics.
- Informació als professionals del CP sobre el contingut del Programa i confecció dels grups.
- Inici de les sessions grupals acordades amb el professional del Centre Penitenciari de referència.
- Coordinació intrapenitenciària.
- Supervisió i seguiment. Coordinació entre formadors.
- Incorporació d´activitats complementàries.
- Avaluació de la intervenció: administració de qüestionaris, processament de dades i anàlisi estadístic.

CPSalus

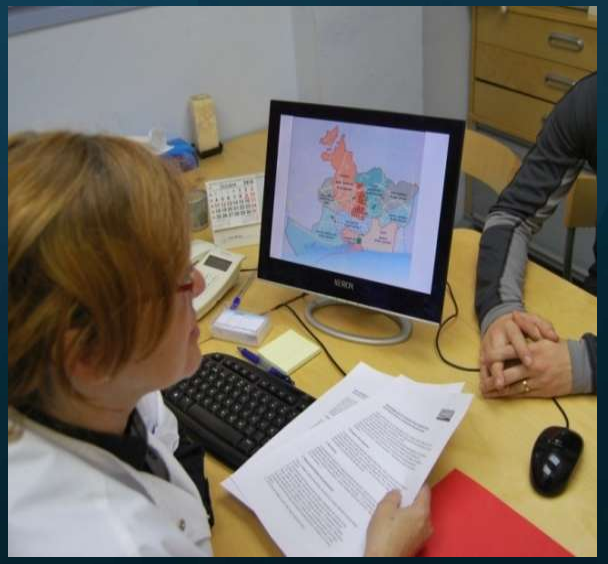
- Activitat física com a fil conductor des de 2021
- Nombre d'intervencions durant el 2025 **21**
- Participants que reflexionen 'molt' sobre creences **80%**
- Augment del locus de control intern

*dades de l'any 2023

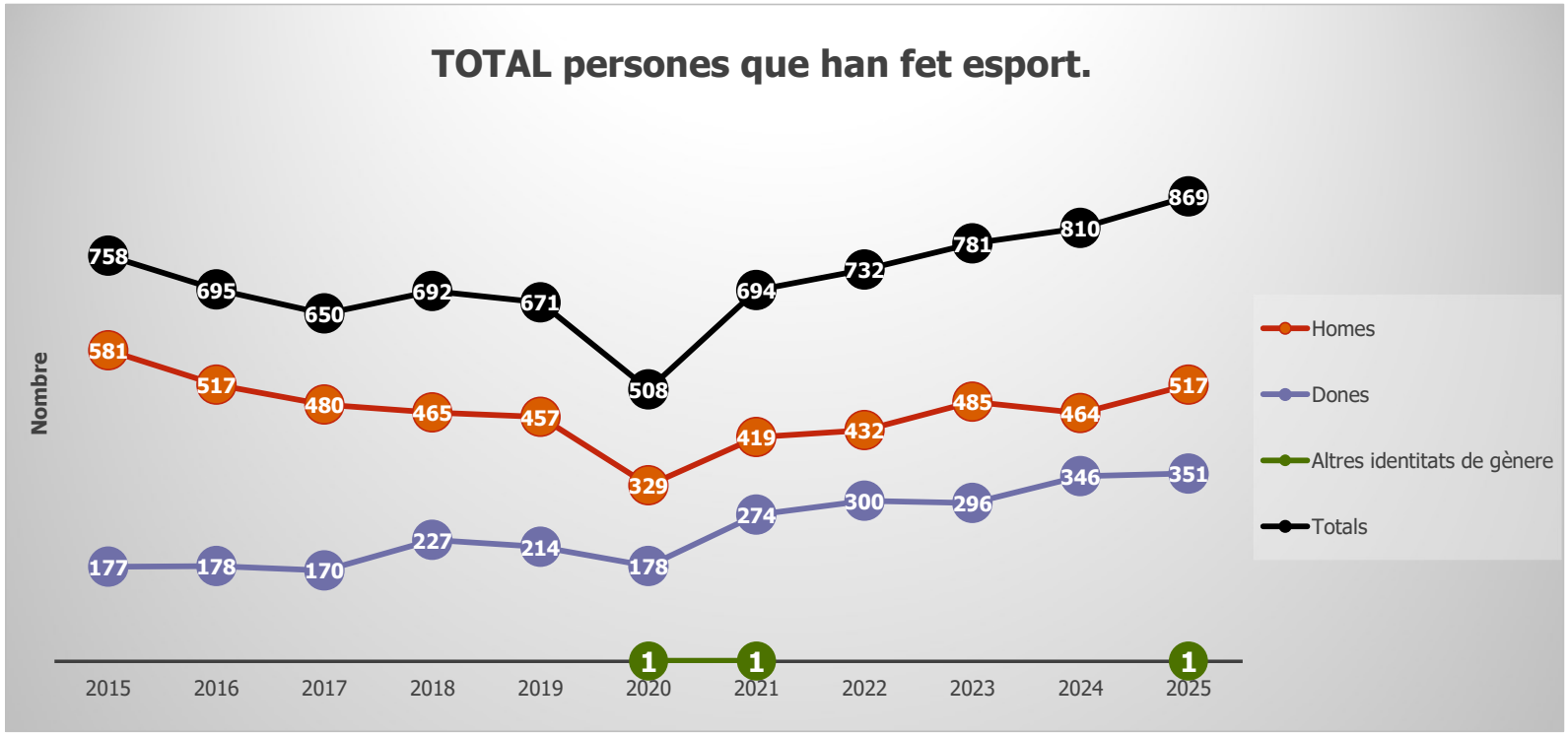


Programes **FITNES**

FUNDACIÓ ESPORTSALUS



Històric participació Programes de FITNES (global)



Total de persones en situació vulnerable fent esport

FUNDACIÓ ESPORTSALUS

ESPORTSALUS Addiccions

Finalitat

- L'objectiu és **reforçar l'abstinència del consum** de drogues i millorar el benestar psicossocial dels i les participants.

Destinataris

- **Persones drogodependents i/o amb addiccions comportamentals** que estiguin fent tractament en un centre de la XAD i siguin derivats pel seu/va professional de referència.

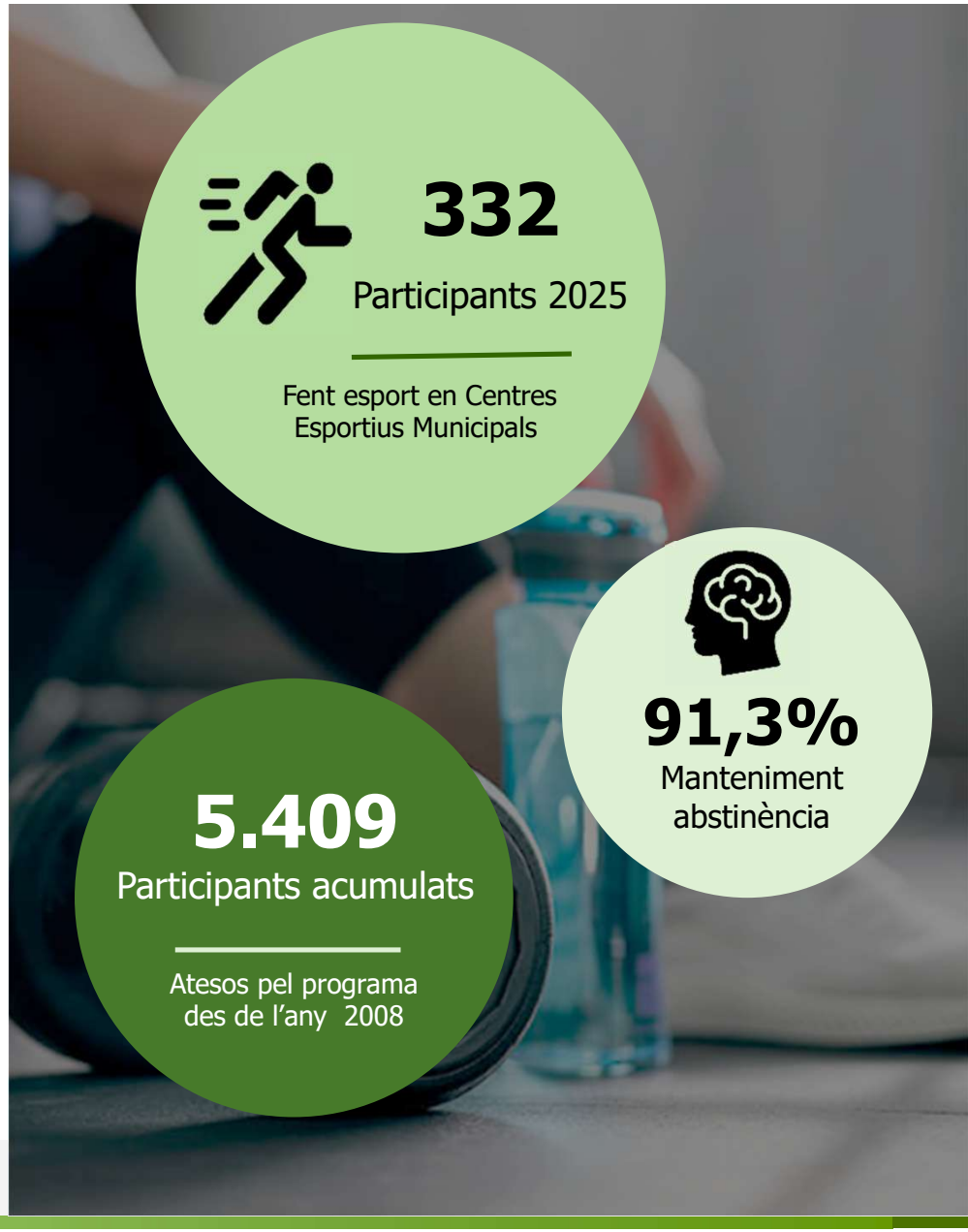
Metodologia

- La intervenció contempla una **valoració inicial** de les característiques i necessitats de cada usuari/a (a nivell mèdic i psicosocial), elaboració d'una proposta esportiva per i amb la persona, **pràctica esportiva (fitnes) en instal·lacions comunitàries** (6 mesos), acompanyament individualitzat, seguiment de l'evolució personal, coordinació amb els referents dels centres derivants i amb els centres esportius.
- En el **seguiment** (als 3 i 6 mesos) es monitoren aspectes relacionats amb el manteniment de benestar personal, la participació social i si escau manteniment abstinència a drogues.
- **Servei d'assessorament** post programa per mantenir estil de vida actiu de forma autònoma.

ESPORTSALUS Addiccions

- Manteniment abstinència **91,3%**
- Millora benestar personal (WEMWBS) **+2,8/70**
- Reducció medicació per psicofàrmacs **-27,1%**

*dades de l'any 2025



ESPORTSALUS Inclusió

Finalitat

- Afavorir que els i les participants estableixin **relacions socials** amb altres usuaris/es de la instal·lació, millorin dels seu **benestar personal.** En el cas de les persones consumidores, també es pretén que mantinguin l'abstinència del consum de drogues.

Destinataris

- Persones, **adultes en situació de risc d'exclusió** pobresa, procesos de migració, ...)

Metodologia

- La intervenció contempla una **valoració inicial** de les característiques i necessitats de cada usuari/a (a nivell mèdic i psicosocial), elaboració d'una proposta esportiva per i amb la persona, **pràctica esportiva (fitnes) en instal·lacions comunitàries** (6 mesos), acompanyament individualitzat, seguiment de l'evolució personal, coordinació amb els referents dels centres derivants i amb els centres esportius.

- En el **seguiment** (als 3 i 6 mesos) es monitoren aspectes relacionats amb el manteniment de benestar personal, la participació social i si escau manteniment abstinència a drogues.

- **Servei d'assessorament** post programa per mantenir estil de vida actiu de forma autònoma.

ESPORTSALUS Inclusió

- Relacions socials instal·lació esportiva **98,9%**
- Millora benestar personal WEMWBS **+2,1/70**
- Inici cursos de formació **51,6%**

*dades de l'any 2025

ESPORTSALUS Centres Penitenciaris

Finalitat

- L'objectiu és que els i les participants estableixin **relacions socials** amb altres usuaris/es i personal de la instal·lació, treballin **habilitats de comportament sociolaborals** com l'assistència, compliment d'horaris, justificació d'absències, respecte a les normes, espais i personal de la instal.lació, ,... També es pretén que millorin el seu benestar personal i mantinguin l'abstinència del consum de drogues, en cas de consumidors.

Destinataris

- **Interns/es de centres penitenciaris que per la seva situació penal estan majoritàriament en 3 grau i alliberats condicionals** i que siguin derivats pels educadors/es o altres professionals del propi centre penitenciari.

Metodologia

- La intervenció contempla una **valoració inicial** de les característiques i necessitats de cada usuari/a (a nivell mèdic i psicosocial), elaboració d'una proposta esportiva per i amb la persona, **pràctica esportiva (fitnes) en instal·lacions comunitàries** (6 mesos), acompanyament individualitzat, seguiment de l'evolució personal, coordinació amb els referents dels centres derivants i amb els centres esportius.
- En el **seguiment** (als 3 i 6 mesos) es monitoren aspectes relacionats amb el manteniment de benestar personal, la participació social i si escau manteniment abstinència a drogues.
- **Servei d'assessorament** post programa per mantenir estil de vida actiu de forma autònoma.

ESPORTSALUS CPenitenciaris

- Incorporació laboral **41%** (homes)
- Inici de cursos de formació dels participants **19%** (homes)
- Relacions socials instal.lació esportiva **97,6%**
- Inici activitat voluntariat **4,8%** (homes)

*dades de l'any 2025

ESPORTSALUS Prevenció

Finalitat

- Afavorir l'**autonomia** i la **integració de nois i noies** i **prevenir el consum problemàtic de drogues**.

Destinataris

- **Joves en situació de risc** a Barcelona o rodalies. En un 71% dels casos sense suport familiar i domiciliats a **centres d'acollida**. El 72% són d'**origen estranger.**

Metodologia

- La intervenció contempla una **valoració inicial** de les característiques i necessitats de cada usuari/a (a nivell mèdic i psicosocial), elaboració d'una proposta esportiva per i amb la persona, **pràctica esportiva (fitnes) en instal·lacions comunitàries** (6 mesos), acompanyament individualitzat, seguiment de l'evolució personal, coordinació amb els referents dels centres derivants i amb els centres esportius.
- En el **seguiment** (als 3 i 6 mesos) es monitoren aspectes relacionats amb el manteniment de benestar personal, la participació social i si escau manteniment abstinència a drogues.
- **Acompanyament en coordinació amb centres de referència, especialment en menors.**

ESPORTSALUS Prevenció

- Mitjana d'hores de carrer/dia **-0,5**
- Dificultats per dormir bé **-10,1%**
- Percepció deficient de la pròpia salut **-13,8%**
- Insatisfacció amb el propi cos **-43,9%**

*dades de l'any 2025

ESPORTSALUS Salut Mental

Finalitat

- Millorar el **benestar personal**, la **salut mental** i la **inclusió social** de persones en **situació de vulnerabilitat** mitjançant la participació regular en un recurs esportiu comunitari.

Destinataris

- Persones adultes en situació de **vulnerabilitat** i amb **afectació** de **salut mental** que reben atenció en serveis de Salut Mental o en recursos socials especialitzats (CSMIA, SAVA, Cal Muns, SAPPIR, llars residència, llars amb suport, etc.).

Metodologia

- La intervenció contempla una **valoració inicial** de les característiques i necessitats de cada usuari/a (a nivell mèdic i psicosocial), elaboració d'una proposta esportiva per i amb la persona, **pràctica esportiva (fitnes) en instal·lacions comunitàries** (6 mesos), acompanyament individualitzat, seguiment de l'evolució personal, coordinació amb els referents dels centres derivants i amb els centres esportius.
- En el **seguiment** (als 3 i 6 mesos) es monitoren aspectes relacionats amb el manteniment de benestar personal, la participació social i si escau manteniment abstinència a drogues.
- **Acompanyament en coordinació amb centres de referència**

ESPORTSALUS Salut Mental

- Reducció medicació per psicofàrmacs **50%** **(homes)**
- Millora benestar personal WEMWBS **+2,3/56** **(dones)**
- Inici de cursos formació **66,6%**
- Relació altres usuaris/es instal.lació **75%**

*dades de l'any 2025

FITDONA

Finalitat

- Contribuir a la **millora** de la **salut mental,** el **benestar emocional** i les **relacions socials** de dones que han patit violència masclista com a **estratègia de recuperació i empoderament**

Destinataries

- **Dones** majors d'edat que hagin viscut **situacions de violència masclista** que siguin ateses per part d'un servei o recurs que atengui la seva salut **mental, benestar integral i procés de recuperació personal i social**

Metodologia

- La intervenció contempla una **valoració inicial** de les característiques i necessitats de cada usuària (a nivell mèdic i psicosocial), elaboració d'una proposta esportiva per i amb la persona, **pràctica esportiva (fitnes) en instal·lacions comunitàries** (6 mesos), acompanyament individualitzat, seguiment de l'evolució personal, coordinació amb els referents dels centres derivants i amb els centres esportius.
- En el **seguiment** (als 3 i 6 mesos) es monitoren aspectes relacionats amb el manteniment de benestar personal, la participació social i si escau manteniment abstinència a drogues.
- **Servei d'assessorament** post programa per mantenir estil de vida actiu de forma autònoma.

FITDONA

- Reducció medicació per psicofàrmacs **-10,5%**
- Millora benestar personal WEMWBS **+3,9/70**
- Inici de cursos formació **53,8%**
- Participació social amb persones instal.lació esportiva fora centre Esportiu **5,1%**

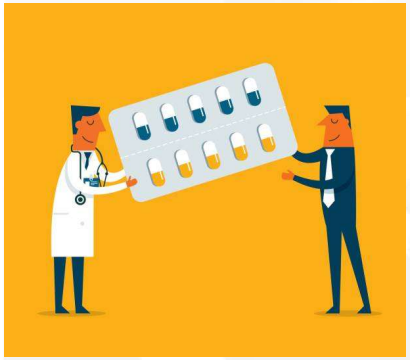
*dades de l'any 2025

Abstinència o reducció de danys

Disminució Consum de tabac

Millora Estat d'ànim

Millora Benestar personal



Reducció psicofàrmacs

Augment Incorporació laboral

Inici Formació

Augment Relacions socials

NOMBRE O LOGOTIPO

FITdona UIC

FUNDACIÓ ESPORTSALUS

FITDONA UIC

Finalitat

- Millora del benestar personal i social a través de la pràctica d'exercici físic regular.

Destinataries

- Dones majors d'edat que estan internes a la Unitat d'Intervenció Compensatòria (UIC) de dones de Brians 1 UIC.
- Es tracta de dones en situació dialta vulnerabilitatr que estan complint condemna en un mòdul especial.

Metodologia

- Es tracta d'un projecte de col.laboració **en coordinació amb l'equip professional de la UIC de Brians**, que pretén utilitzar **l'exercici físic** per reforçar els objectius que es treballen en aquesta unitat d'intervenció per a dones en situació vulnerable.
- Es fan d'**intervencions grupals** però amb respecte i atenció a individualitats i amb avaluació personal tan dels canvis pre-post en relació a estat anímic com de les necessitats o limitacions de cada participant.
- Ha estat una **experiencia pilot** d'una dutrada de **tres mesos amb freqüència d'intervención 1 sessió/semana** al mateix mòdul de la UIC en una alula plivalent i el pati.

FITDONA UIC

- Millora estat dànim post sessió **+107,9%%**
- Augment activitat física setmanal **+70 min/set**
- Millora subjectiva relació interna
- Identifiació act. Física per autogestió emocional

*dades de l'any 2025

Hàbits saludables
(continuitat pràctica programa fitnes)

FUNDACIÓ ESPORTSALUS

SERVEI ASSESSORAMENT HÀBITS SALUDABLES

Finalitat

- Oferir un **acompanyament en la pràctica d'exercici de manera autònoma** una vegada han finalitzat el programa esportiu.

Destinataris

- Tots els **usuaris i usuàries que finalitzen** el programa esportiu.

Metodologia

- **Visita (presencial)** després de la visita de finalització del programa esportiu.
- S'ofereix **informació** sobre quotes del centres esportius, explorant la possibilitat d'accedir a quotes reduïdes (aturats, discapacitats, pensionistes).
- També es valora la possibilitat de **realitzar pràctica esportiva en recursos gratuïts** de la comunitat (parcs, espais de calistènia, activitats de l'ajuntament...)
- **Seguiment** (telefònic, WhatsApp, e-mail) als 3 mesos de la visita, aproximadament.

SERVEI ASSESSORAMENT HÀBITS SALUDABLES

- Tenen intenció de continuar fent esport **98%**
- Continua fent pràctica esportiva **71%**
- Continua la pràctica esportiva al mateix CEM **41%**

98
participants

En les visites d'assessorament l'any 2025

*dades de l'any 2025

FUNDACIÓ ESPORTSALUS

FITjove

FUNDACIÓ ESPORTSALUS

FITjove

FITJOVE

Finalitat

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

Destinataris

- **Adolescents de 15 a 18 anys de zones d'especial vulnerabilitat de Catalunya**, determinades per l'ASPC i el Consell Català de l'Esport segons llei de barris i disponibilitat d'instal·lacions esportives.

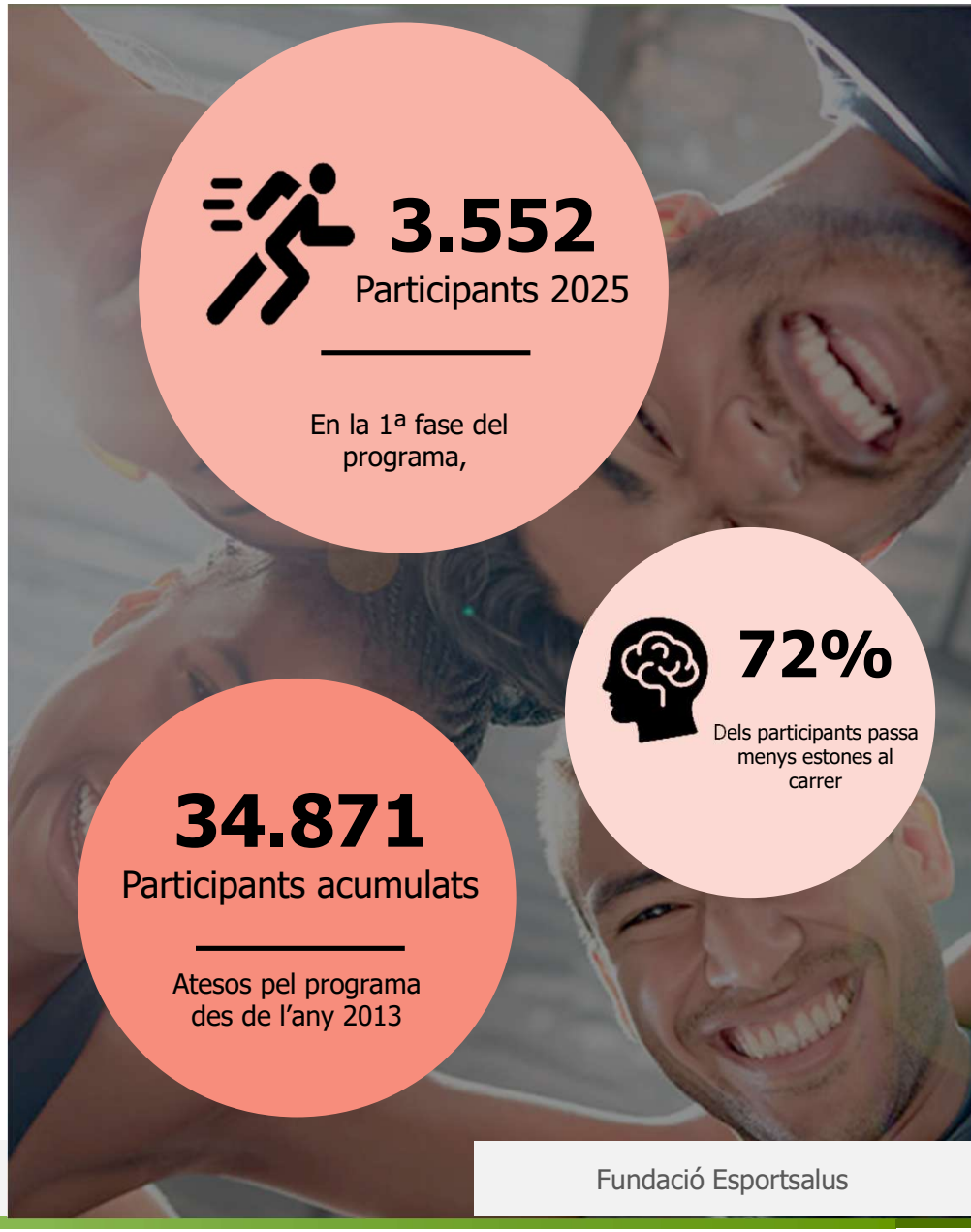
Metodologia

- El programa es divideix en dues fases:
- **1ª fase: es convida l'alumnat de 4rt d'ESO** dels centres educatius del Pla Català d'Esport a l'Escola (i altres instituts de la zona) de cada municipi per fer un "tastet" d'activitats dirigides de fitnes a la instal·lació esportiva escollida. Aquesta sessió serveix per engrescar els joves a conèixer un recurs esportiu comunitari que pot encaixar a l'adolescència i qui vulgui, s'apunti a la 2ª fase.
- **2ª fase: la persona que s'inscriu té la possibilitat de fer activitats dirigides de fitnes** 2 o més tardes a la setmana. L'objectiu és participar d'una activitat socialitzadora per millorar el benestar i ocupar el temps lliure amb una activitat saludable, fomentant els factors de protecció pel consum de drogues i altres comportaments de risc.

FITJOVE

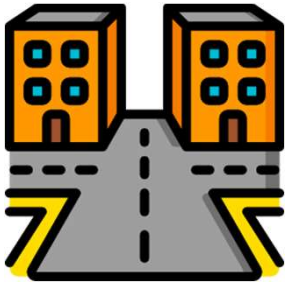
- Passa menys estones d'avorriment **89%**
- Fa noves amistats **55%**
- Percepció de millora estat d'ànim **71%**
- Percepció de millora la seva salut física **78%**

*dades de l'any 2025, participants de la segona fase.



Fundació Esportsalus

FACTORS DE PROTECCIÓ. Prevenció conductes de risc



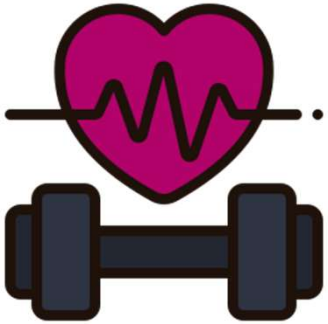
Menys temps carrer

Menys avorriment

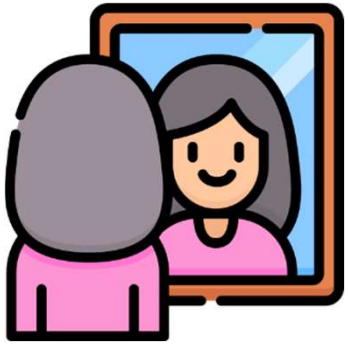
Menys ús pantalles

Noves amistats

Millora estat d'ànim



Millora salut física



Més satisfacció imatge corporal

85% Voluntat continuar

FORsalus

FUNDACIÓ ESPORTSALUS

FORSALUS

Finalitat

- Des de la Fundació, impartim seminaris breus 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

- **Persones que cursen 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).

Metodologia

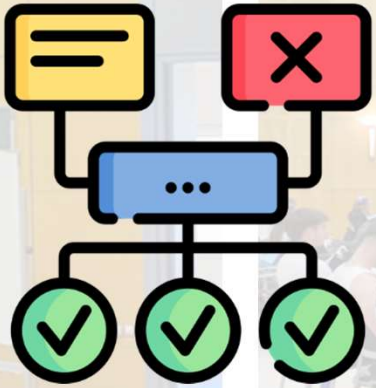
- Es **difon la informació sobre les accions formatives als centres educatius** que imparteixen titulacions esportives a través de correu electrònic, i el professorat interessat ofereix franges horàries per realitzar els seminaris.
- **Els formadors de la Fundació es traslladen al centre educatiu** en dates i horaris acordats per impartir les accions formatives, tot i que també es poden realitzar en format telemàtic.
- L'alumnat realitza la **valoració de la formació a través d'un codi QR** que escanegen amb el seu dispositiu mòbil al finalitzar les sessions.

FORSALUS

- Valoració de la utilitat de la formació **4,6/5**
- Incorporació nous de coneixements **4,5/5**
- Repetirien una formació similar **85%**
- Cobertura en àmbit universitari **75%**

*dades de l'any 2025

60% Cobertura



Bona metodologia

Interès del contingut

Formació útil

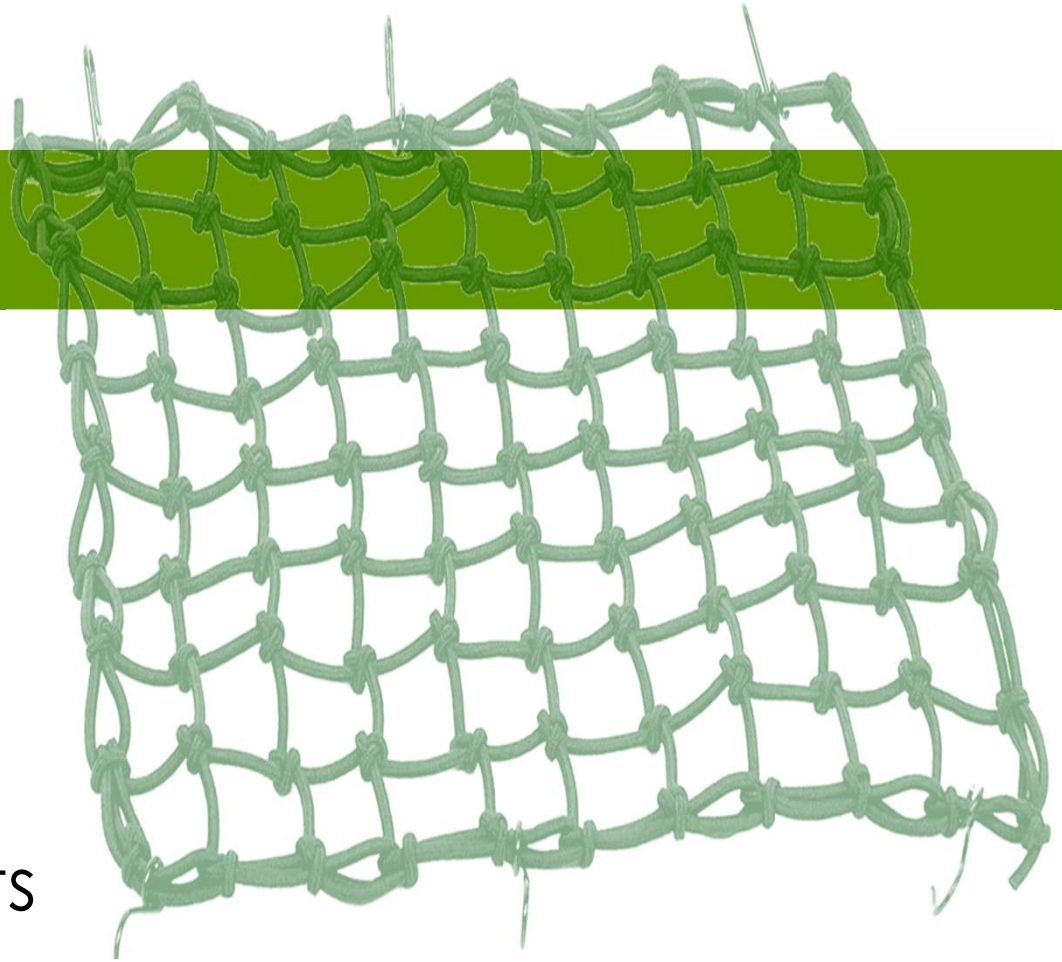
Nous coneixements

Interès a repetir

FUNDACIÓ ESPORTSALUS

Col·laboració i suport

Treball en xarxa



. **Xarxa de salut pública** (CAS i hospitals. CAP pilot)

. 60 **instal·lacions esportives**

. 100 **entitats, recursos o serveis socials** públics i privats

. 120 **centres educatius** (ESO, CFGM i CFGS)

FUNDACIÓ ESPORTSALUS

Col.laboracions i suport

FUNDACIÓ
ESPORTSALUS

Gràcies

Fundació Esportsalus

93 417 85 00

info@esportsalus.org

https://esportsalus.org/