

Disseny, implementació i avaluació d'un programa
d'activitat física per a la inclusió femenina a
L'Hospitalet de Llobregat

Memòria científica
2010

Projecte dirigit per:

Susanna Soler Prat

INEFC Barcelona - Grup d'Investigació Social i Educativa de l'AF i l'Esport (GISEAFE)

Equip tècnic:

Míriam Gaztelu San Martín (INEFC Barcelona)

Pedrona Serra Payeras (INEFC Barcelona)

Equip assessor:

Sònia Albuixech (Diputació de Barcelona)

Gertrud Pfister (U. de Copenhaguen)

Consuelo Asins (PMD de L'Hospitalet)

Maria Prat (U. Autònoma de Barcelona)

Feliu Funollet (INEFC Barcelona)

Núria Puig (INEFC Barcelona)

Betlem Gomila (INEFC Barcelona)

Anna Vilanova (INEFC Barcelona)

Teresa Lleixà (U. de Barcelona)

Amb el suport de:

Ajuts per tal d'incentivar la recerca aplicada i la formació universitària en matèria d'immigració a Catalunya (ARAFI-DGR) – 2008.

Amb la col·laboració de:

El Programa Municipal de la Dona de L'Hospitalet de Llogregat (PMD)

L'Associació Solidària "La Llumeneta"

Les traductores Soad Maimouni i Sonia Nar

ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ	6
1.1. OBJECTIUS DEL PROJECTE	6
1.2. ANTECEDENTS	7
1.2.1. L'ESPORT COM A EINA D'INCLUSIÓ	7
a) Possibilitats i limitacions de l'activitat física i l'esport com a eina d'inclusió	8
b) Hàbits esportius de la població immigrada a Catalunya i barreres identificades	11
c) Polítiques esportives per a la inclusió d'immigrants	13
1.2.2. ACTIVITAT FÍSICA, ESPORT I DONES IMMIGRANTS	16
a) L'exclusió de les dones immigrants de la pràctica esportiva	16
b) La influència cultural en la concepció del cos femení	17
c) Bones pràctiques i recomanacions	19
1.3. EL CONTEXT DEL PROJECTE	21
1.3.1. L'HOSPITALET DE LLOBREGAT: CIUTAT D'ACOLLIDA	21
a) Característiques sociodemogràfiques de L'Hospitalet	21
b) Experiències anteriors: el programa d'activitat física "Bellugant-nos"	22
1.3.2. L'ASSOCIACIÓ COL·LABORADORA: "LA LLUMENETA"	27
a) L'Escola de la Dona	28
b) Perfil sociocultural de les dones de la Llumeneta	29
2. METODOLOGIA	32
3. RESULTATS I IMPLICACIONS PER AL DISSENY DE PROGRAMES	35
3.1. LA PARTICIPACIÓ AL PROGRAMA: ASPECTES QUANTITATIUS	35
a) Interès pel programa d'activitat física: les inscripcions	35
b) Assistència i regularitat: abandonaments i fidelització	36
c) Causes dels abandonaments	37
d) Perfil sociocultural de les participants en el programa	38
3.2. LA VALORACIÓ DEL PROGRAMA: ELS ASPECTES QUALITATIUS	40
a) Nivell de satisfacció	40
b) Beneficis percebuts: "... estic més activa..."	41
c) Ús de l'espai per a infants: la possibilitat de l'autogestió	41
d) La influència de la família: oportunitats i obstacles a la realització del programa	41

4. IMPLICACIONS DE L'ESTUDI	43
5. IMPACTE PREVIST	45
a) Beneficis derivats de la implementació del projecte: impacte directe.....	45
b) Repercussió posterior del projecte: impacte indirecte.....	46
REFERÈNCIES	48
ANNEXES	48

Programa d'activitat física per a la inclusió femenina (PAFIF):

 Programació

 Fitxer de sessions

 Vocabulari d'activitat física i esport en àrab i urdú

Índex de taules, gràfiques i figures

Taula 1: Evolució del moviment migratori per barri de residència	22
Taula 2: Apartats del guió de l'entrevista.....	34
Gràfica 1: Població estrangera resident a L'Hospitalet	21
Gràfica 2: Creixement de la població de L'Hospitalet	21
Gràfica 3: País de procedència de les dones de La Lluçeneta	29
Gràfica 4: Edat de les dones de La Lluçeneta	29
Gràfica 5: Nivell d'estudis	30
Gràfica 6: Temps de residència	30
Gràfica 7: Domini del castellà.....	30
Gràfica 8: Infants menors de 3 anys	30
Gràfica 9: Interès i assistència de les dones de La Lluçeneta al programa d'activitat física.....	36
Gràfica 10: Percentatges d'abandonament i fidelització de les dones inscrites	36
Gràfica 11: Assistència per sessions i país de procedència	37
Gràfica 12: País d'origen de les dones de La Lluçeneta	38
Gràfica 13: País d'origen de les dones participants.....	38
Gràfica 14: Nivell de fidelització segons país d'origen	38
Gràfica 15: Nivell d'estudis de les dones de La Lluçeneta.....	39
Gràfica 16: Nivell d'estudis de les dones participants	39

1. Introducció

1.1. Objectius del projecte

Un cop detectada la necessitat de polítiques esportives dirigides a les dones immigrades, i establert l'estat de la qüestió sobre les possibilitats i limitacions de l'esport com a eina d'inclusió, es fa necessari **passar a l'acció** i veure quina és la millor manera que la política esportiva arribi a la ciutadania.

En aquest marc, l'objectiu general d'aquest projecte és **dissenyar, implementar i avaluar un programa d'activitat física que respongui a les necessitats de les dones immigrades**. Un programa que, a partir d'aquesta experiència pilot, es pot estendre a altres barris i municipis per tal de promoure la pràctica esportiva de les dones immigrants i pot ser un punt de referència per la gestió d'aquest tipus de propostes.

Amb aquest projecte, es volen assolir quatre objectius específics:

- **Objectiu 1. Millorar el disseny i implementació del programa d'activitat física**

Des del febrer del 2006, en el marc del Pla Integral de Collblanc – La Torrassa, s'ha realitzat el programa d'activitat física “Bellugant-nos”, per a dones immigrades i no immigrades en risc d'exclusió social. L'experiència obtinguda fins ara ens ha posat en evidència la necessitat d'investigar de forma rigorosa el seu desenvolupament i impacte, així com disposar de dades i coneixements de la realitat de les dones immigrades al barri.

A partir de la tasca desenvolupada fins ara, la intenció en des d'aquest projecte és seleccionar els continguts, metodologies, formes de comunicació, i aspectes logístics (espais, horaris, etc.) més adequats per apropar les dones immigrades a la pràctica d'activitat física. Es pretén, a més a més, buscar altres experiències similars i incorporar les bones pràctiques que es puguin aplicar al programa i, sobretot, explorar diferents mecanismes de difusió i comunicació del mateix per tal d'aconseguir fer arribar la informació, de forma correcta i atractiva, a totes les dones amb risc d'exclusió social del barri, considerant especialment la situació de les dones immigrants.

- **Objectiu 2. Identificar les barreres i dificultats amb que topen les dones immigrades per incorporar-se i seguir amb regularitat el programa d'activitat física.**

Els motius o les causes per les quals les dones que mostren interès no s'incorporen al programa o bé l'abandonen són, sens dubte, un element clau per conèixer de quina manera pot millorar el projecte i quins són els seus punts forts i els seus punts febles.

- **Objectiu 3. Aportar a les administracions municipals i a les associacions interessades un model d'intervenció i recomanacions per a promoure la participació esportiva de les dones immigrants de forma transversal (àrees de: dones, educació, esport, serveis socials, immigració, etc.)**

L'experiència que es proposa pot ser de gran utilitat per altres municipis o associacions que tinguin especial interès per incloure les dones en els programes d'activitat física, tant del punt de vista de la gestió administrativa del mateix, com per les característiques i continguts del programa.

- **Objectiu 4. Disposar d'informació, experiència i coneixements pràctics per a la formació dels i les professionals de l'activitat física i l'esport que treballen o treballaran, de forma quotidiana, amb dones provinents d'altres cultures.**

Es pretén que el personal tècnic que dissenya, programa i finalment implementa aquestes propostes tingui referències i orientacions per treballar amb un col·lectiu amb una cultura corporal i lúdica, en alguns casos, diferent a la majoritària, i pràcticament desconeguda per als i les professionals de l'activitat física i l'esport.

1.2. Antecedents

L'estat de la qüestió en relació a la temàtica de treball fa referència a tres aspectes principals: (1) la pràctica esportiva com a eina d'inclusió, (2) la cultura lúdica, esportiva i corporal de les dones immigrants, i (3) la política esportiva municipal en vers la inclusió de les dones immigrants.

1.2.1. L'esport com a eina d'inclusió

En aquest apartat es destaquen els principals estudis sobre les possibilitats i limitacions de l'activitat física i l'esport com a eina d'inclusió, les dades que es disposen actualment sobre els hàbits esportius de la població immigrada i les barreres

identificades, i finalment es presenten els trets principals de les polítiques esportives per a la inclusió d'immigrants.

a) Possibilitats i limitacions de l'activitat física i l'esport com a eina d'inclusió

El caràcter social i universal de l'activitat física i l'esport facilita la interacció entre les persones de diverses procedències i permet generar allò que Pierre Bourdieu (1988) va identificar com a capital social. En aquest sentit, Gaspar Maza (2004) destaca com l'esport pot ser una eina facilitadora per crear xarxes de relació social, tant individuals com col·lectives, i també per generar capital simbòlic, com el reconeixement personal, especialment útil per a les persones en risc d'exclusió social i per a les persones nouvingudes.

Paral·lelament, l'esport, i la seva capacitat per generar emocions, també és una potent eina per crear i definir identitats. En aquest sentit, Xavier Medina (2002) destaca com següent:

"No hi ha dubte que, com a element plenament social que és, l'esport forma part d'un "nosaltres" col·lectiu i, per tant, en ser un element definidor d'identitat, és també susceptible de convertir-se en un instrument d'integració"

Medina (2002) presenta diferents exemples a través dels quals queda clar com determinades modalitats esportives permeten construir una identitat col·lectiva. Així, per exemple, el futbol és un potent element d'identitat nacional a Argentina o a Brasil, i el mateix succeeix a Pakistan amb el criquet. L'esport és un element capaç d'introduir els "altres" en el "nosaltres", aportant elements a favor de la convivència social.

Segons l'estudi de PMP (2004), l'àmplia diversitat que caracteritza la població immigrant fa que hi hagi diferents postures davant la pràctica esportiva. Certs grups poden buscar assimilació, esperant ser absorbits per la cultura d'acollida mitjançant la seva participació en entitats esportives locals, l'ús de les instal·lacions esportives i participant en esdeveniments. Altres grups tenen interès en mantenir les seves activitats culturals i practicar els esports que han portat del seu país, sense buscar activament una interacció amb altres grups culturals. Com a contrast, podem trobar altres grups dintre de la comunitat oberts a l'intercanvi cultural a través de l'esport.

En aquest sentit, segons Miquel Àngel Essomba (2007), un dels espais més privilegiats per fomentar la inclusió de la població immigrant és el temps de lleure, i una de les activitats més adequades és l'esport i l'activitat física. Tot i així, l'esport i l'activitat física no són una "vareta màgica" que promou la inclusió, sinó que són una eina privilegiada que cal saber-la utilitzar.

Són diversos els treballs que analitzen les possibilitats i limitacions de l'esport com a eina d'inclusió al nostre país i a l'estranger:

Balibrea, Enriqueta; Santos, Antonio & Lerma, Ignacio (2002). Actividad física, deporte e inserción social: un estudio exploratorio sobre los jóvenes en barrios desfavorecidos. *Apuntes. Educación física y deportes*, 69, 106-111.

Behnke, Ute & Roth, Hans-Joachim (2002). Immigració i escola: experiències d'integració a Hamburg. *Apuntes. Educación física i esports*, 68, 50-57.

Camino, Xavi; Maza, Gaspar & Puig, Núria (2008). Xarxes socials i esport als espais públics de Barcelona. *Apuntes. Educación física i esports*, 91, 12-28.

Collins, Michael; Henry, Ian P.; Houlihan, Barrie & Buller, James (1999). *Research Report: Sport and Social Exclusion*. Institute of Sport and Leisure Policy, Loughborough Univ. Disponible a: <http://www.sportdevelopment.org.uk/collins1999.pdf>

Collins, Michael & Kay, T. (2003). *Sport and social exclusion*. London: Routledge.

Duran, Javier (2002). *Inmigración y actividad físico deportiva*. Comunicació presentada al II Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte, Madrid.

Duran, Javier (Coord.) (2007). *Actividad física, deporte e inmigración. El reto de la interculturalidad*. Madrid: Plan de formación 2007 - Comunidad de Madrid.

Essomba, Miquel Àngel (2004). El ocio y las actividades físicas y deportivas: hacia una convivencia intercultural. A Teresa Lleixà & Susanna Soler (Eds.), *Actividad física y deporte en sociedades multiculturales. ¿Integración o segregación?* (pp. 27-42). Barcelona: Horsori.

Fernández Gavira, Jesús & Ries, Francis (2010). Working with marginalized groups in Spain using physical activity and sport. *Revista portuguesa de ciências do desporto*, 10 (Supl.), 44.

Flecha, Ramon & Puigvert, Lúdia (2002). Multiculturalismo y educación. A Paidotribo (Ed.), *Multiculturalismo y educación física* (pp. 11-45). Barcelona.

Gómez, Cati; Puig, Núria & Maza, Gaspar (2009). *L'esport com a eina d'intervenció educativa en situacions d'exclusió social*. Barcelona: INDE, Fundació Ernest Lluch i Fundació Barcelona Olímpica.

Granata, Sabrina (2010). Second generation of immigrants and integration process through sport. *Revista portuguesa de ciências do desporto*, 10 (Supl)(1), 54.

Hayes, S. & Stidder, G. (2003). *Equity and Inclusion in Physical Education and Sport. Contemporary issues for teachers, trainees and practitioners*. New York: Routledge. Taylor & Francis Group.

Heineman, Klaus (2002). Esport per a immigrants: instrument d'integració? *Apuntes. Educación física i esports*, 68, 24-35.

Kahan, David (2003). Islam and physical activity. Implications for American sport and physical educators. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 74(3), 48-54.

Kennett, Chris; Sagarzazu, Ixasne & Cerezuela, Berta (2006). *Deporte e inmigración en España: el papel del deporte en la integración de los ciudadanos*. Centre d'Estudis Olímpics. Disponible a: <http://olympicstudies.uab.es>

Krouwel, André; Boonstra, Nanne & Willem, Jan (2006). A good sport?: Research into the capacity of recreational sport to integrate dutch minorities. *International Review for the Sociology of Sport*, 41, 165-180.

Lleixà, Teresa (Ed.) (2002). *Multiculturalismo y educación física*. Barcelona: Paidotribo.

Lleixà, Teresa (2007). Cos, identitat i diversitat cultural. Presentació. *Temps d'educació*, 33, 7-9.

Lleixà, Teresa & Soler, Susanna (Eds.) (2004). *Actividad física y deporte en sociedades multiculturales. ¿Integración o segregación?* Barcelona: Horsori.

Macdonald, Doune; Abbott, Rebecca; Knez, Kelly & Nelson, Alison (2009). Taking exercise: cultural diversity and physically active lifestyles. *Sport, Education and Society*, 14(1), 1-19.

Maza, Gaspar (2002). L'esport i el seu paper en els mecanismes de reproducció social de la població immigrada estrangera. *Apunts. Educació física i esports*, 68, 58-67.

Maza, Gaspar (2004). El capital social del deporte. A Teresa Lleixà & Susanna Soler (Eds.), *Actividad física y deporte en sociedades multiculturales. ¿Integración o segregación?* (pp. 43-56). Barcelona: Horsori.

Medina, Xavier (2002). Esport, immigració i interculturalitat. *Apunts. Educació física i esports*, 68, 18-23.

Medina, Xavier (2003). Actividad físico-deportiva, migración e interculturalidad. A Xavier Medina & Ricardo Sánchez (Eds.), *Culturas en juego* (pp. 229-250). Barcelona: Icaria.

Medina, Xavier & Sánchez, Ricardo (2003). *Culturas en juego. Ensayos de antropología del deporte en España*. Barcelona: Icaria.

Molina Garuz, M. Cruz & Pastor Vicente, Crescencia (2007). Cos i salut en persones immigrades. *Temps d'educació*, 33, 49-59.

PMP & Institute of Sport and Leisure Policy of Loughborough (2004). *Sport and multiculturalism: final report: studies on education and sport*. European Commission - DG Education & Culture. Disponible a: <http://www.sportdevelopment.org.uk/html/multiculture2004.html>

Puig, Núria (2002). Introducció al dossier: Esport i Immigració a debat. *Apunts. Educació física i esports*, 68, 5-7.

Puig, Nuria & Fullana, Marta (2002). Diferents mirades sobre la immigració i l'esport. *Apunts. Educació física i esports*, 68, 8-16.

Puig, Núria; Vilanova, Anna; Camino, Xavi; Maza, Gaspar; Pasarello, Mariano; Juan, Daniel & Tarragó, Rafael (2006). Els espais públics urbans i l'esport com a generadors de xarxes socials. El cas de la ciutat de Barcelona. *Apunts. Educació física i esports*, 84, 76-87.

Sánchez Martín, Ricardo (2003). El deporte: ¿nuevo instrumento de cohesión social? A Xavier Medina & Ricardo Sánchez Martín (Eds.), *Culturas en juego. Ensayos de antropología del deporte en España*. Barcelona: Icaria.

Sterkenburg, J. V. & Knoppers, Annelies (2004). Dominant discourses about race/ethnicity and gender in sport practice and performance. *International Review for the Sociology of Sport*, 39(3), 301-321.

Torralba, Miquel Àngel; Buscà, Francesc & Casas, Jorge Eusebio (2007). La inclusió de l'alumnat nouvingut mitjançant la pràctica d'activitats físicoesportives extraescolars. *Temps d'educació*, 33, 75-90.

Vilanova, Anna (2002). Per seguir treballant amb el tema: una bibliografia sobre esport i immigració. *Apunts. Educació física i esports*, 68, 74-77.

Pel disseny d'activitats, s'han publicat ja diversos recursos didàctics:

Agudo, Dorotea; Mínguez, Raquel; Rojas, Carmen; Ruiz, Mariano; Salvador, Rosa & Tomás, Julio (2002). *Juegos de todas las culturas. Juegos, danzas, música... desde una perspectiva intercultural*. Barcelona: Inde.

Allué, Josep Maria & Llucià, Irida (2003). *Jocs d'arreu del món: 92 jocs per conèixer un món meravellós*. Barcelona: Timun Mas.

Balaguer, Clara & Ripoll, Oriol (2002). *Xarranca. Jocs per a l'aprenentatge del català oral per a nouvinguts*. Barcelona: Fundació Jaume Bofill - Generalitat de Catalunya.

Bantulà, Jaume (2002). Juegos motores multiculturales. A Teresa Lleixà (Ed.), *Multiculturalismo y educación física*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Bantulà, Jaume & Mora, Josep Maria (2002). *Juegos multiculturales. 225 juegos tradicionales para un mundo global*. Barcelona: Paidotribo.

Diputació de Barcelona (Ed.) (2002). *Exposició Jocs del Món*. Barcelona: Diputació de Barcelona.

Lorente, Jordi (2002). *Jocs d'arreu: una proposta per a treballar la interculturalitat*. Manresa: CAE, formació i serveis socioculturals,.

Mora, Josep Maria; Díez, Robert & Llamas, Josué (2003). *Un mundo en juego*. Barcelona: INDE.

Ortí, Joan (2004). La educación física y el deporte escolar: propuestas para la interculturalidad. A Teresa Lleixà & Susanna Soler (Eds.), *Actividad física y deporte en sociedades multiculturales. ¿Integración o segregación?* (pp. 95 - 110). Barcelona: ICE - Horsori.

Ripoll, Oriol (2002). *Juga amb nosaltres*. Barcelona: Molino.

b) Hàbits esportius de la població immigrada a Catalunya i barreres identificades

En relació a les pràctiques esportives que duen a terme les persones nouvingudes a Catalunya i a Espanya, destaquen els estudis específics de població immigrant de Essomba (2007), Kennet, Cerezuela, Sagarzazu i Correa (2007) i Llopis-Goig (2005).

L'equip de treball dirigit per Cris Kennett (2007) ens presenta una aproximació dels trets més característics de la pràctica esportiva dels col·lectius immigrants en relació a aspectes com el nivell d'organització, la relació amb el sistema esportiu federat, el tipus d'espais que s'utilitzen, les relacions que s'hi estableixen, etc. L'estudi d'Essomba (2007), per la seva banda, ens proporciona dades i conclusions rellevants sobre la dimensió cultural, social i operativa en què es concreta la relació entre immigració, esport i lleure. La dimensió cultural ens permet clarificar quin és el sentit i el rol de l'esport, l'activitat física i el cos enmig de l'univers cultural, dinàmic i canviant, de les persones nouvingudes; la dimensió social ens proporciona coneixement sobre quina és la manera òptima d'enfocar l'esport com escenari de construcció d'inclusió social; i finalment, la dimensió funcional ens indica de quina manera l'esport pot esdevenir una pràctica física saludable i promotora de benestar personal entre els nous immigrants.

Des d'una perspectiva quantitativa, són pocs els estudis que ens permeten disposar de dades fiables per conèixer el nivell de pràctica esportiva de les persones nouvingudes, si bé l'estudi de Llopis-Goig (2005), ens ofereix una anàlisi exploratòria de les activitats socials, culturals i esportives de la població immigrant a Espanya a partir de l'Enquesta d'Ús del Temps de l'Institut Nacional d'Estadística (submostra de 1264 immigrants). D'aquesta anàlisi, es desprèn la gran herogeneïtat existeixen entre els diversos grups d'immigrants.

Els treballs que donen més detall sobre aquest aspecte són:

Ajuntament de Barcelona (2006). *Hàbits esportius a Barcelona*. Barcelona: Institut Barcelona Esports.

Ajuntament de Barcelona (2007). *Estudi dels hàbits esportius de la població en edat escolar en funció del gènere i del tipus de pràctica a la ciutat de Barcelona*. Barcelona: Institut Barcelona Esports.

Bantulà, Jaume & Sánchez Martín, Ricardo (2008). Inmigración y culturas deportivas: estudio para determinar los criterios de intervención y promoción deportiva municipal en Barcelona. A Luís Cantarero, Xavier Medina & Ricardo Sánchez Martín (Eds.), *Actualidad en el deporte: investigación y aplicación - X Congreso de Antropología*. Donosti: Ankulegui.

Essomba, Miquel Àngel (2007). Una aproximació a la pràctica esportiva dels immigrants en el temps lliure a Catalunya. *Temps d'educació*, 33, 91-103.

Higgins, Vanessa & Dale, Angela (2010). Ethnic differences in sports participation and physical activity in England. *Revista portuguesa de ciências do desporto*, 10 (Supl.), 74.

Kennett, Chris; Cerezuela, Berta; Sagarzazu, Itxasne & Correa, Raquel (2007). El paper de l'esport en la integració de la població adulta estrangera immigrada a Catalunya. A Secretaria per a la Immigració (Ed.), *Recerca i immigració. Projectes de recerca AMIC 2005* (pp. 77-101). Barcelona: Secretaria per a la Immigració (Disponible a: http://www10.gencat.net/agaur_web/AppJava/catala/index.jsp).

Llopis-Goig, Ramon (2005). Inmigración, ocio y tiempo libre: Vida social, actividades deportivas y actividades culturales de la población inmigrante en España. *Investigación y marketing*, 89, 16-23.

Llopis-Goig, Ramon (2010). Immigration and sport culture: a sociological approach to sports habits of foreign population in Spain. *Revista portuguesa de ciências do desporto*, 10 (Supl.), 52.

Magrinyà, Francesc & Puig, Núria (2008). Las redes sociales deportivas en los espacios públicos de Barcelona. Cifras y tendencias. *Apunts. Educació física i esports*, 91, 35-43.

Van Tuyckom, Charlotte; Bracke, Piet & Scheerder, Jeroen (2010). Methodological issues in cross-cultural research on sports participation. *Revista portuguesa de ciências do desporto*, 10 (Supl.), 57.

Per tal de fomentar la participació esportiva de les persones nouvingudes és imprescindible analitzar les barreres que els hi dificulten una pràctica esportiva regular. En aquest sentit, són especialment rellevants els treballs de Kennet, Sagarzazu i Cerezuela (2007), i de Bantulà i Sánchez (2008).

En el primer estudi, en el que s'analitzen diferents experiències arreu de Catalunya, destaquen com a principals barreres: la situació econòmica; la manca d'instal·lacions públiques d'ús lliure i obert així com les dificultats per poder-hi accedir i organitzar-hi activitats; l'acceptació en els clubs esportius, difícil en algunes ocasions; els mecanismes d'informació, ja que sovint la difusió de la informació no és del tot efectiva no només per temes lingüístics sinó també per interpretacions culturals del missatge; els conflictes que sorgeixen, en alguns casos, per poder practicar esport en espais públics; i finalment, i com és habitual també entre la població enraïgada, la manca de temps, especialment entre els col·lectius amb llargues jornades de treball.

Bantulà i Sánchez (2008), en el seu estudi sobre la pràctica esportiva de la població immigrant a Barcelona, també analitzen les principals barreres en que es topen. Les divideixen en quatre blocs: les barreres econòmiques, les socials, les culturals i les institucionals. En aquest sentit, les demandes que recullen són les següents:

- Econòmiques: Gratuïtat d'equipaments esportius o preus assequibles, ajudes per la reducció de quotes club o entitat, reducció del cost de les fitxes federatives, equipaments oberts, controlats i gratuïts.
- Socials: Millora de la informació, adaptació d'espais públics a la diversitat de pràctiques fisicoesportives, educació per l'oci, ampliació de l'oferta d'espais d'ús esportiu, diversificació de l'oferta (en funció del gènere, edat, nacionalitat, i condició social), i la formació de personal tècnic.
- Culturals: Campanyes educatives que permetin valorar positivament l'activitat fisicoesportiva com a element de qualitat de vida i difusió de les pràctiques d'altres cultures.
- Institucionals: Afavorir l'accés al sistema federatiu, millorar l'accés a instal·lacions públiques i modificar la legislació esportiva.

Demandes que, tal i com s'observa a l'enquesta d'hàbits esportius de la població barcelonesa, són molt similars a les del conjunt de la població de la ciutat (Ajuntament de Barcelona, 2006).

c) Polítiques esportives per a la inclusió d'immigrants

La nova realitat social present en el nostre país ha portat que les polítiques esportives tinguin en compte, cada vegada més, la diversitat cultural.

A nivell europeu, és especialment rellevant l'estudi *Sport and Multiculturalism* (PMP, 2004) que, en relació al desenvolupament de polítiques esportives als països europeus, destaca dues grans aproximacions: la unitària (polítiques d'assimilació i no intervenció), i la multicultural (que inclou plantejament pluriculturals, interculturals i de pluralisme de mercat). A nivell més específic, en aquest mateix estudi s'assenyalen cinc tendències principals pel que fa a les polítiques esportives relacionades amb la població immigrada: interculturalisme; desenvolupament segregat però igualitari; pluralisme des del sector privat; assimilacionisme; i absència d'intervenció. Tenint en compte les opcions polítiques estratègiques, l'elecció d'una aproximació dependrà d'una combinació de diversos factors que inclouen entre altres: la ideologia dels responsables polítics; la composició de la població local en termes de volum i diversitat

de la immigració; les característiques culturals dels grups d'immigrants i les seves necessitats esportives; la fase d'assentament en que es troba l'immigrant; i els recursos disponibles per l'oferta esportiva.

Davant aquesta diversitat de postures, el juliol de 2007 la Comissió Europea publicava el Llibre Blanc de l'Esport, amb la intenció de promoure l'assumpció d'unes polítiques globals i comunes en termes d'integració i convivència. En aquest es destaca que l'Estat té la responsabilitat de "l'eliminació d'obstacles i barreres que impedeixin igualtat de tracte i la incorporació sense cap discriminació de la població immigrant que realitzi activitats esportives no professionals".

Espanya, juntament amb França, Alemanya, Luxemburg, Àustria i Països Baixos, tendeix a l'assimilacionisme, i l'estudi de PMP (2004) posa de manifest que "les polítiques relacionades amb la immigració brillen per la seva absència a l'estat espanyol, a més de que la recerca existent és bastant escassa". No obstant cal destacar l'aprovació de la Llei 19/2007, contra la violència, el racisme, la xenofòbia i la intolerància en competicions esportives, i el desenvolupament del "Plan Integral de Actividad Física y Deporte" (CSD, 2009), que inclou un apartat dedicat als col·lectius en risc d'exclusió social i en el qual es troba la població immigrant.

A nivell català, es pot dir que Catalunya ha estat pionera en l'ús de l'esport com a via d'integració dels i les immigrants en el marc del temps lliure. En el II Pla de Ciutadania i Immigració es va incloure el "Programa de foment de la participació de tots els joves en les activitats esportives". D'acord amb el pla, la realització d'activitats esportives i la participació en equips esportius són un dels mitjans d'integració més importants per els fills i filles de les famílies immigrades. S'identifica la participació com un mecanisme important per sentir-se part de la nostra societat i per a socialitzar-se. En aquesta línia, al Pacte Nacional per a la Immigració (Secretaria per a la Immigració, 2008), s'inclouen dues mesures directament vinculades a l'àmbit esportiu:

- Fomentar la incorporació i la participació dels nous catalans i catalanes en les entitats culturals, i esportives, en les associacions, en les entitats polítiques, els sindicats, en les entitats empresarials i de comerç, evitant la creació d'una xarxa paral·lela.
- Promoure l'equitat social en xarxes d'activitats d'educació en el lleure, esportives i culturals.

A nivell municipal, cal destacar l'estudi realitzat des del Centre d'Estudis Olímpics (Kennet, Sagarzazu & Cerezuela, 2007) sobre la política esportiva a diverses poblacions de la província de Girona amb alta concentració de població immigrant.

Segons aquest estudi, si bé a nivell local hi ha certes iniciatives i compromisos, no es pot dir que existeixi una política formal. La postura assumida des de l'Administració local és, bàsicament, "facilitar l'accés de la població estrangera a l'oferta esportiva existent com a qualsevol altre ciutadà" (p. 37). El rol dels poders locals s'interpreta com subsidiari, cedint a les entitats esportives el protagonisme en el procés i actuant com a finançadors d'iniciatives.

Així, en el mateix treball es senyala que les actuacions encaminades a fomentar la cohesió social i la integració de persones estrangeres, tot i el discurs integrador, denoten un cert caràcter assimilista en què els i les immigrants s'adapten a l'oferta existent, sent necessari en algunes ocasions, canviar els seus hàbits. Aquesta tendència pot donar lloc a que "la població estrangera es nega, desconeix o no aconsegueix adaptar-se a l'oferta esportiva local".

En aquest marc, i com manifesta el mateix estudi, es fa necessari establir, de forma urgent, objectius coherents basats en el coneixement de la nova realitat multicultural i les necessitats de la nova ciutadania. Fan palès, també, la necessitat de "promoure la transversalitat per assolir una política consistent i coherent" (p. 37).

Kennet, Sagarzazu i Cerezuela (2007) plantegen un seguit d'orientacions per a millorar l'eficiència i l'eficàcia de la intervenció de l'Administració en un context de diversitat cultural: conèixer els hàbits esportius i les necessitats de la població immigrant; identificar grups prioritaris dins de les comunitats de persones immigrants; establiment de contactes regulars i formals entre departaments per disposar objectius comuns i plans d'acció, identificant i promovent iniciatives; sistema d'informació i difusió a Internet; trobades, reunions i fòrums formals amb participació de tots els actors socials; formació especialitzada per a tècnics/tècniques sobre el fenomen de la immigració; campanyes de sensibilització per als clubs u les entitats esportives per promoure la inclusió de persones immigrants en el sistema esportiu federat; i identificació d'ajuts a diferents escales (europea, estatal, catalana).

D'altra banda, sobre la política esportiva orientada a les dones immigrants, el mateix treball destaca justament "la gran absència de la dona estrangera en l'esport, i l'organització d'activitats esportives per a dones estrangeres tampoc no sembla ser prioritat per als municipis actualment" (p. 46).

La relació entre les dones immigrants i l'esport s'aborda en el següent apartat. Per més informació relativa a les polítiques esportives relacionades amb la població immigrant:

Consejo Superior de Deportes (2009). *Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte*. Disponible a: <http://www.csd.gob.es/csd/noticias/plan-integral/>.

Comisión Europea (2007). *Libro blanco sobre deporte*. Unión Europea. Disponible a: http://ec.europa.eu/sport/white-paper/doc/wp_on_sport_es.pdf

PMP & Institute of Sport and Leisure Policy of Loughborough (2004). *Sport and multiculturalism: studies on education and sport*. European Commission- DG Education & Culture. Disponible: <http://www.sportdevelopment.org.uk/html/multiculture2004.html>

Secretaria per a la Immigració (2008). *Pacte Nacional per a la Immigració*. Generalitat de Catalunya. Disponible a: <http://www.gencat.cat/benestar/>

1.2.2. Activitat física, esport i dones immigrants

En aquest apartat es presenten els principals estudis que posen de manifest la situació d'exclusió de les dones immigrants en la pràctica esportiva, la influència cultural en la concepció del cos femení, i finalment es recullen exemples de bones pràctiques i recomanacions per al disseny de programes per a dones immigrants o en risc d'exclusió.

a) L'exclusió de les dones immigrants de la pràctica esportiva

Les dades estadístiques posen constantment de manifest, arreu, que encara perdura una clara situació de desigualtat entre homes i dones a l'hora de realitzar pràctica esportiva (...). Aquesta desigualtat s'incrementa encara més si es tracta de dones de classe social baixa, d'origen immigrant, amb dificultats per l'idioma, de famílies monoparentals, i amb una situació laboral que dificulta les relacions socials (ja sigui la doble jornada laboral o la dedicació completa a les tasques domèstiques) (Sagarzazu, 2007, 2010; European Women and Sport, 2004)

En aquests col·lectius, les dificultats tradicionals de les dones per realitzar pràctica esportiva, com la identificació d'esport i virilitat, o les desigualtats en l'ús del temps, entre moltes d'altres, s'incrementen considerablement.

Són molt pocs encara els estudis que analitzen la pràctica esportiva de les dones immigrants a Espanya i a Catalunya. Els més destacats són:

Moragas, Miquel de (2007). *La participació de la dona immigrant en l'esport a Catalunya: les necessitats i hàbits de pràctica esportiva i l'oferta per a les comunitats llatinoamericanes i musulmanes*. Barcelona: Centre d'Estudis Olímpics.

Sagarzazu, Itxasne (2007). *Mujer inmigrante y deporte*. A Ana Miragaya, Otávio Tavares, Chris Kennett & Berta Cerezuela (Eds.), *Universidad y estudios olímpicos: Seminarios España-Brasil 2006* (pp. 52-62). Bellaterra: Centre d'Estudis Olímpics (Disponible a: http://olympicstudies.uab.es/brasil/pdf/ebook_UABUGF.pdf).

Sagarzazu, Itxasne (2010). *Characteristics and barriers of sport participation for migrant women living in Catalonia*. *Revista portuguesa de ciências do desporto*, 10 (Supl.), 42.

Soler, Susanna & Vilanova, Anna (2008). *Las mujeres, el deporte y los espacios públicos: ausencias y protagonismos*. *Apuntes. Educación física y deportes*, 91, 29-34.

b) La influència cultural en la concepció del cos femení

Per comprendre la relació de les dones immigrants amb la pràctica d'activitat física cal tenir especialment en compte la concepció del cos. En totes les cultures, la pràctica d'activitat física està estretament relacionada amb la concepció del cos femení i masculí, i aquesta, a la vegada, està estretament vinculada a les estructures socials i a les pautes culturals de cada societat.

El cos humà és la base de la nostra existència física (parlem dels cossos "materials" amb necessitats "naturals" com menjar o dormir), però també és un espai de control social i producte de construcció social i transformació cultural. La gestió del cos, és a dir, què i com menjar, què considerem bell, els rituals diaris de la cura del cos i la bellesa, es determinen a través d'estructures socials i pautes culturals.

D'aquesta manera, els discursos i pràctiques socials que defineixen i caracteritzen la cultura d'un determinat grup ètnic estableixen mecanismes de control sobre allò permès i no permès per a homes i per a dones. En el cas de les dones, tant en societats desenvolupades com primitives, aquest control s'exerceix sobre els seus cossos. Els cossos masculins i femenins són un element bàsic en el discurs de la jerarquia de gèneres, són la base del mite del sexe fort i el sexe dèbil, i legitimen el domini masculí i la subordinació femenina.

És especialment remarcable el treball de Gertrud Pfister (2004), el qual fa una descripció bastant minuciosa del paper del cos femení en les cultures islàmiques i la seva implicació a l'hora de fer pràctica esportiva. En aquest sentit, l'autora destaca que la religió islàmica no nega l'esport a les dones, de manera que són d'altres els motius que allunyen a les dones musulmanes de la pràctica esportiva. En aquest sentit, Pfister destaca el fet que la participació en l'esport crea situacions conflictives ja que les noies es troben fora del control de la família; la llei de cobriment del cos, que resulta un problema en molts esports; i la segregació dels sexes, que impossibilita que les noies i dones religioses practiquin esport amb nois o homes.

Alguns treballs sobre la cultura corporal i lúdica de les dones vingudes d'altres cultures són:

Barreto, Carmen (2007). Identitats en trànsit, immigració femenina i cultures corporals. *Temps d'educació*, 33, 11-24.

Benn, Tansin (1996). Muslim women and Physical Education in Initial Teacher Training. *Sport, Education and Society*, 1(1), 5-21.

Benn, Tansin; Pfister, Gertrud & Jawad Richard, Haifaa (2010). *Muslim women and sport*. London: Routledge.

- Blasco, Dora (2006). Educación, género y deporte: jóvenes de etnia gitana y práctica físico-deportiva. *Revista de Dialectología y Tradiciones Populares*, LXI(2), 115-128.
- De Knop, Paul; Theebom, Marc; Wittock, Helena & De Martelaer, Kristine (1996). Implications of Islam on Muslim Girl's Sport participation in Western Europe: Literature Review and Policy Recommendations for Sport Promotion. *Sport, Education and Society*, 1(2), 147-164.
- Fontayne, Paul; Sarrazin, Philippe & Famose, Jean-pierre (2001). Culture and achievement motivation in sport: A qualitative comparative study between Maghrebien and European French adolescents. *European Journal of Sport Science*, 1(4), 1 - 11.
- Hargreaves, Jennifer (2000). The muslim female heroic. A Jennifer Hargreaves (Ed.), *Heroines of sport. The politics of difference and identity* (pp. 46-77). London: Routledge.
- Hashemi, Fa'ezeh (2000). Flying the chador. *Index on Censorship*, 29(4), 70 - 71.
- Hosper, K.; Nierkens, V.; van Valkengoed, I. & Stronks, K. (2008). Motivational factors mediating the association between acculturation and participation in sport among young Turkish and Moroccan women in the Netherlands. *Preventive Medicine*, 47(1), 95-100.
- Juniu, S. & Henderson, K.A (2002). Problemas a la hora de describir e investigar el ocio de las mujeres: perspectivas multiculturales. A M. L. Setién & A. López Marugan (Eds.), *Mujeres y ocio: nuevas redes de espacios y tiempos* (pp. 101-115). Bilbao: Universidad de Deusto.
- Kay, T. (2003). Gender, sport and social exclusion. A Michael Collins & T. Kay (Eds.), *Sport and social exclusion* (pp. 97-112). London: Routledge.
- Kay, T. (2006). Daughters of islam: family influences on Muslim young women's participation in sport. *International Review for the Sociology of Sport*, 41, 357-373.
- Kelly, Megan (2008). Physical activity patterns and preferences among latinos in different types of public parks. *Journal of Physical Activity and Health*, 5, 894-908.
- Mernissi, Fátima (2001). *El harén en Occidente*. Madrid: Espasa Calpe.
- Molina, M. Cruz & Pastor, Crescencia (2007). Cos i salut en persones immigrades. *Temps d'educació*, 33, 49-59.
- Moualhi, Djaouida (2000). Mujeres musulmanas: estereotipos occidentales versus realidad social. *Papers*, 60, 291-304.
- Nakamura, Yuka (2002). Beyond the Hijab: Female Muslims and Physical Activity. *Women's Sport and Physical Activity Journal*, 11(1), 21-48.
- O. Culp, Brian; Chepyator-Thomson, Jepkorir Rose & Hsu, Shan-Hui (2009). Pre-service teachers' experiential perspectives based on a multicultural learning service practicum. *The Physical Educator*, 66(1), 23-36.
- Pfister, Gertrud (2003). Women and sport in Iran: Keeping goal in the hijab?. In G. Pfister & I. Hartmann-tews (Eds.), *Women and sport: a crosscultural analysis* (pp. 207-223). London: Routledge.
- Pfister, Gertrud (2000). Doing Sport in a Headscarf? German Sport and Turkish Females. *Journal of Sport History*, 27(3), 497-524.
- Pfister, Gertrud (2004a). Deporte, género y etnicidad: el caso de las mujeres inmigrantes. *Apunts. Educació física i esports*, 78, 117-124.
- Pfister, Gertrud (2004b). Género y multiculturalidad: la apropiación del cuerpo y la práctica deportiva de las jóvenes inmigrantes. A Teresa Lleixà & Susanna Soler (Eds.), *Actividad física y deporte en sociedades multiculturales. ¿Integración o segregación?* (pp. 57-80). Barcelona: Horsori.
- Pfister, Gertrud & Hartmann-tews, Ilse (Ed.) (2003). *Women and sport: a crosscultural analysis*. Londres: Routledge.
- Scruton, Sheila; Caudwell, Jayne & Holland, Samantha (2005). 'Bend it like patel' Centring 'race', Ethnicity and gender in feminist analysis of women's football in England. *International Review for the Sociology of Sport* 40(1), 71-88.

Sterkenburg, J. V. & Knoppers, Annelies (2004). Dominant discourses about race/ethnicity and gender in sport practice and performance. *International Review for the Sociology of Sport*, 39(3), 301-321.

Taylor, T. & Toohey, K. (1998). Negotiating cultural diversity for women in sport: from assimilation to multiculturalism. *Race Ethnicity and Education*, 1(1), 75 - 90.

Van Inger, Cathy (2003). Geographies of gender, sexuality and race. *International Review for the Sociology of Sport*, 38(2), 201–216.

Walseth, K. (2006). Young Muslim Women and Sport: The Impact of Identity Work. *Leisure Studies*, 25(1), 75-94.

Walseth, K. (2008). Bridging and bonding social capital in sport - experiences of young women with an immigrant background. *Sport Education and Society*, 13(1), 1-17.

c) Bones pràctiques i recomanacions

En front aquesta situació d'exclusió, Santos Ortega *et al.* (2004), en el treball titulat "*Mujeres en forma contra la exclusión: cinco experiencias de inserción a través del deporte*", descriu les característiques generals de diverses experiències portades a terme a diferents països europeus (Barcelona, València, Manchester, Montfermeil i Reggio). A partir d'aquest estudi de casos, l'equip de treball fa un recull de bones pràctiques que poden servir com a guia per a possibles iniciatives que es poguessin emprendre:

- Gestió de "proximitat": Estil de gestió basat en que els responsables deuen tenir vincles estrets amb els participants.
- Creació de relacions interinstitucionals: Es basa en posar en contacte a centres culturals, centres de salut, associacions, escola, associacions de veïns poden facilitar actuacions que cobreixen diferents àrees de problemes.
- Recerca de personal competent i ben format: Es important contar amb un grup de treball amb formació adequada i, a poder ser, interdisciplinari.
- No descuidar la planificació i els objectius: Les possibilitats d'èxit augmenten si s'han fixat objectius adequats i planificat bé la manera d'assolir-los. Es precis conèixer bé el grup de dones al que va dirigida l'acció; escollir bé l'esport, els llocs de realització, organitzar bé les sessions de pràctica, sistematitzar els mecanismes d'avaluació, etc.
- Garantir la presència de dones en els llocs de gestió: La figura de la dona en llocs de responsabilitat serveix de bon exemple a les participants i, a més a més, incrementa la confiança d'aquestes.
- Continuitat: Les accions puntuals només poden ajudar a l'empenta d'una iniciativa, però no a la seva consolidació.
- Mobilitzar als actors i buscar recursos: Saber buscar fonts externes, divulgar i informar bé sobre la iniciativa, treballar sobre la innovació i confiar en la força de l'idea, en aquest cas, en las virtuts de l'esport com a eina per potenciar la inserció social.
- Reforçar l'esperit amateur: En un món hiperprofessionalitzat i especialitzat, el valor del esforç voluntari pot ser la clau de les iniciatives més petites.
- Promoure, si es considera adequat, els grups mixtes per tal de fer créixer tant al col·lectiu masculí com el femení.

Gertrud Pfister (2004), per la seva banda, també formula una sèrie de recomanacions a l'hora de dissenyar propostes per promoure la pràctica esportiva de les noies de religió musulmana:

- grups femenins: amb participació únicament de dones
- personal tècnic femení: dones com a monitores o directores dels cursos
- instal·lacions que permetin realitzar l'activitat, canviar-se i dutxar-se de forma separada dels homes
- equipaments propers al domicili de les noies
- flexibilitat amb la vestimenta, acceptant roba que cobreix el cos
- horaris ajustats a l'estil de vida de les dones (segons horaris escolars o laborals)
- amb la possibilitat de que les noies vagin acompanyades de germans o germanes menors
- objectius i continguts de les activitats orientats cap a la salut i al benestar
- aprofitar activitats i la cultura del moviment de la seva pròpia tradició, com per exemple, els balls, familiaritzant-se també amb l'àmplia varietat d'activitats pròpies de l'entorn on es troben, de manera que puguin tenir l'oportunitat d'escollir realment la pràctica que millor s'adapti a les seves vides (i no l'única que han conegut).

El disseny del programa d'activitat física per a dones immigrants que s'ha dut a terme mitjançant aquest projecte ha tingut en compte aquests exemples de bones pràctiques des del seu inici, a més de l'experiència adquirida en anys anteriors.

La descripció de programes d'activitat física per a dones immigrants es pot trobar a:

Albuixech, Sònia & Batista, Noelia (2002). El Farah es mou: Una experiència amb dones magribines *Apunts. Educació física i esports*, 68, 92-93.

Albuixech, Sònia; Roura, Gemma; González, Milena; Sanz, Jose Luís & Batista, Noelia (2003). *Activitats físiques per a adults: manual de la dona*. Barcelona: Diputació de Barcelona.

Asins, Consuelo (2009). *Pla integral Collblanc-Torrassa. Bellugant-nos*. Comunicació presentada al VII Forum Olímpic. Esport i immigració, Barcelona.

Balibrea, Enriqueta; Santos, Antonio & Lerma, Ignacio (2002). Actividad física, deporte e inserción social: un estudio exploratorio sobre los jóvenes en barrios desfavorecidos. *Apuntes. Educación física y deportes*, 69, 106-111.

Bint el Hassam, Rahma (2008). *Overcoming cultural and other barriers in sport. The Jordanian experience*. Comunicació presentada.

Pfister, Gertrud (2004). Género y multiculturalidad: la apropiación del cuerpo y la práctica deportiva de las jóvenes inmigrantes. A T. Lleixà & S. Soler (Eds.), *Actividad física y deporte en sociedades multiculturales. ¿Integración o segregación?* (pp. 57-80). Barcelona: Horsori.

Santos Ortega, Antonio; Castro Largo, Rose Mary; Balibrea Melero, Enriqueta; López Yeste, Alicia & Arango Cala, Luz Victoria (2004). *Mujeres en forma contra la exclusión*. Valencia: Delegación general de la mujer.

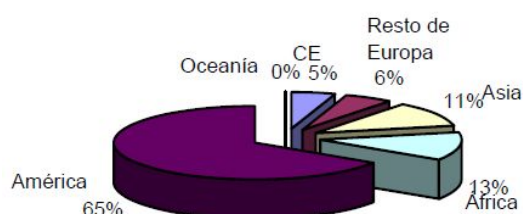
Soler, Susanna (2007). El programa "Bellugant-nos": actividad física para mujeres inmigrantes y autóctonas del barrio Collblanc - Torrassa (Hospitalet). A A. Miragaya, O. Tavares, K. Kennett & B. Cerezuela (Eds.), *Seminarios España – Brasil 2006*. Bellaterra: Centre d'Estudis Olímpics – Editora Gama Filho.

1.3. El context del projecte

1.3.1. L'Hospitalet de Llobregat: ciutat d'acollida

a) Característiques sociodemogràfiques de L'Hospitalet

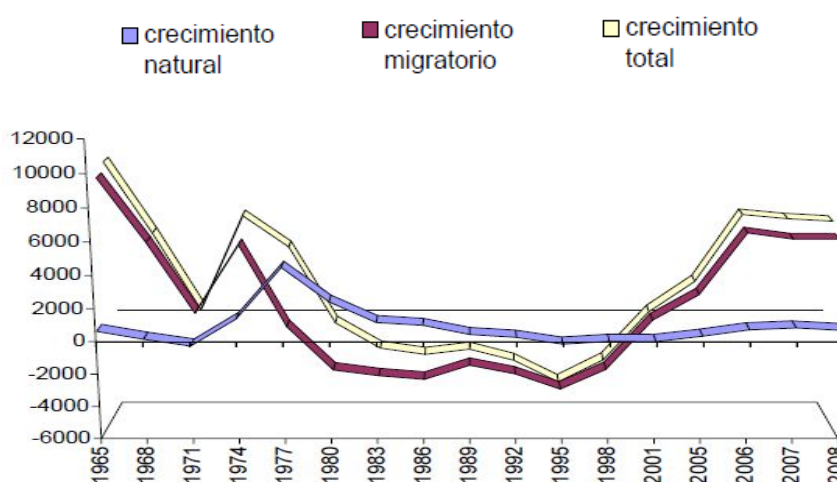
La ciutat de L'Hospitalet compta amb una població de 299.973 habitants i amb un 24,96% d'immigració, el que correspon a 66.636 persones immigrants (Ajuntament de L'Hospitalet, 2009). El col·lectiu més nombrós d'aquesta població immigrant, amb un 65% del total, procedeix del continent americà, seguit per l'africà que correspon al 13% d'aquest col·lectiu. El tercer grup més nombrós correspon al procedent del continent asiàtic amb un percentatge del 6%.



Gràfica 1: Població estrangera resident a L'Hospitalet

(Font: Ajuntament de L'Hospitalet, 2009, pàg.6)

L'Hospitalet és una ciutat "d'immigració" des dels anys 60, tal i com mostren les dades de creixement de la seva població. En el següent gràfic es pot observar clarament aquesta realitat:



Gràfica 2: Creixement de la població de L'Hospitalet

(Font: Ajuntament de L'Hospitalet, 2009, pàg.7)

La mitjana d'edat de la població de L'Hospitalet és de 41 anys. Per franges d'edat, s'observa que gairebé el 60% de la població té entre 26 i 64 anys, és a dir, que està en edat de treballar. Tot i així, el percentatge de població major de 65 anys (18%) és major que el de la població que té entre 15 i 24 anys (10,5%), de manera que hi ha més població gran que jove.

La distribució geogràfica de L'Hospitalet es basa en la divisió de la ciutat en 6 districtes amb els seus barris corresponents. La nostra experiència s'ubica al barri de La Florida, que consta amb 29.416 habitants dels quals 3154 son immigrants (un 10,72% d'immigració) sent el segon barri de L'Hospitalet amb major quantitat de població immigrant darrera del barri de Pubilla Cases, i la tendència, fins l'any 2008, era la de creixement.

Immigrants							
Distr./Barri	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008
1 Centre	1.291	1.423	1.209	1.188	1.419	1.456	1.324
2 Sanfeliu	314	390	424	404	454	432	391
3 Sant Josep	965	1.056	1.004	996	1.185	1.151	1.095
4 la Torrassa	2.693	3.088	2.777	3.163	3.432	3.308	3.380
5 Collblanc	2.281	2.497	2.332	2.510	2.809	2.866	3.073
6 Santa Eulàlia	2.415	2.771	2.285	2.684	2.954	2.737	2.800
7 la Florida	2.236	2.537	2.604	2.939	3.353	3.175	3.154
8 les Planes	1.321	1.533	1.528	1.859	2.000	1.911	2.016
9 Can Serra	399	597	414	491	622	630	561
10 Pubilla Cases	2.738	3.114	2.993	3.381	3.588	3.745	3.526
11 el Gornal	205	249	203	221	213	281	205
12 Bellvitge	1.096	1.351	1.187	1.329	1.501	1.549	1.470
Total	17.954	20.606	18.960	21.165	23.530	23.241	22.995

Taula 1: Evolució del moviment migratori per barri de residència

(Font: Anuari Estadístic de la Ciutat de L'Hospitalet 2008, pàg. 23)

Si ens fixem en la població en relació a la variable de gènere trobem que el percentatge de població femenina és gairebé del 50% amb un total de 14.695 dones vers 14.721 homes. Per edat, s'observa que a mesura que la població és més gran hi ha més quantitat de dones, fet que implica que moltes d'aquestes dones es troben soles.

b) Experiències anteriors: el programa d'activitat física "Bellugant-nos" Entre el març del 2006 i el juny del 2009, en el marc del Pla Integral de Collblanc – La Torrassa, s'ha realitzat el programa d'activitat física "Bellugant-nos", per a dones immigrades i no immigrades en risc d'exclusió social. En aquesta primera experiència, promoguda pel Programa Municipal de la Dona, i de forma similar al projecte que es presenta en aquest treball, els objectius del "Bellugant-nos" han estat, a trets generals: (1) Millorar la qualitat de vida de les dones i l'exercici del dret a un temps i un espai propis, (2) Afavorir la relació social de les dones immigrades i la ruptura de l'aïllament domèstic mitjançant l'activitat física i l'esport, (3) Facilitar l'ús equitatiu dels espais

esportius del barri per part de les dones, i (4) Promoure el contacte i la relació entre dones autòctones i immigrants per a afavorir el coneixement mutu, la convivència i prevenir actituds xenòfobes o racistes.

El disseny i realització del projecte que es descriu en aquesta memòria parteix, i és conseqüència, de l'experiència en el "Bellugant-nos", motiu pel qual considerem imprescindible descriure les seves característiques i els resultats principals.

Al llarg dels quatre anys, el contingut i l'organització del programa foren debatuts per un equip multi disciplinar, compost per cinc professionals (dues educadores socials, dues professores d'educació física i la directora del PMD). Es desenvolupà sempre amb un cost gratuït per a les participants, i les sessions sempre varen ser a càrrec de professores especialitzades (licenciades i/o estudiants d'Educació Física).

Les etapes per les que va passar, les podem sintetitzar de la següent manera:

	Període	Fase
1	Març 2006 – Juny 2006	Prova pilot
2	Octubre 2006 – Juny 2007	Impuls
3	Setembre 2007 – Desembre 2008	Consolidació
4	Gener 2009 – Juny 2009	Pròrroga

Fase 1. Prova pilot (març 2006 – juny 2006)

Durant 4 mesos, i per tal d'iniciar l'experiència, es va dissenyar un programa pilot per observar la resposta que podia tenir una proposta d'aquest tipus, totalment nova en el marc del Programa Municipal de la Dona.

Les característiques principals van ser:

Ubicació: al poliesportiu municipal del barri "Fum d'Estampa".

Periodització: dues sessions setmanals, en l'horari d'11 a 12 del matí (una sessió a la pista poliesportiva i una altra a la sala d'activitats dirigides), condicionat per la disponibilitat de les instal·lacions.

Continguts: se centraren en aspectes generals de l'activitat física com: consciència corporal, condicionament físic general, habilitats motrius, o respiració i relaxació.

Metodologia: jocs i exercicis, mantenint sempre a la part final de les sessions un espai per al diàleg i l'intercanvi d'opinions.

Difusió: es va realitzar des del CAID (Centre d'atenció i informació a la Dona):

- A usuàries del Centre censades en el barri.
- A altres serveis municipals i autonòmics ubicats en el barri (Salut, Benestar Social, etc.).
- Es va deixar informació a locutoris, en el mercat i a les associacions.

Suport: Es va articular un servei de cangur (a través del voluntariat) per a les dones amb criatures petites.

La prova pilot va obtenir el següent resultat:

Interès: es varen inscriure 37 dones, de les quals 18 eren d'altres països (Marroc 6; Camerun 3; Perú i Veneçuela 2; Equador, Colòmbia, Bolívia, Brasil, Argèlia 1).

Assistència i regularitat: 8 dones van assistir només a una sessió; 12 dones van assistir entre 2 i 4 sessions; i 11 dones van assistir a més de 5 sessions.

Les dones immigrants en general eren més joves que les autòctones i moltes tenien criatures petites.

De la valoració, varem poder concloure que s'havia donat:

- Un baix nivell de participació i fidelitat.
- Especialment, les dones estrangeres (no únicament elles) tingueren un seguiment irregular i un alt índex d'abandonament, degut, segons la nostra experiència, a temes de treball i família.

A falta d'un estudi més rigorós de les causes dels abandonaments es va poder concloure que les vides de les dones acabades d'arribar solen ser molt inestables en tots els sentits: canvien de domicili, canvien de treball, i fins i tot canvien de telèfon mòbil de manera molt habitual. El programa demanava just el contrari, un compromís estable d'un horari setmanal al llarg d'un període de quatre mesos.

En quant a les seves característiques, observàrem que el grup com a tal presentava molt poca experiència motriu i consciència corporal, sent al mateix temps un grup molt heterogeni en edats i variable en assistència, la qual cosa no facilitava el seguiment dels continguts.

En quant als aspectes logístics: l'horari a mig matí (sense possibilitats de tarda, dues sessions de 11.00 a 12.00) es va valorar poc adequat i la ubicació de la instal·lació en

una zona relativament apartada del barri tampoc facilitava l'assistència. Així, la prova pilot va servir per a ajustar el format i introduir tota una sèrie de canvis en la proposta del curs d'octubre de 2006 a juny de 2007.

Fase 2. Impuls (Curs 2006-2007)

Els canvis fonamentals i que realment serviren com a revulsiu per el programa foren els següents:

- Format TALLERS: en lloc d'una proposta contínua es varen proposar tallers monogràfics, de 5 sessions, d'1 hora i mitja cada sessió. Es realitzava una sessió setmanal de manera que el taller durava poc més d'un mes. A més, es va intentar que els continguts i els títols d'aquests tallers resultessin descriptius i, al mateix temps, interessants. Per exemple: Esquena: moviment i massatge; Cuidar-se en salut; Relaxació i massatge: un moment per a treure's l'estrès; Balls i danses per a divertir-se i cuidar-se; Gimnàstiques dolces; Balls i ritmes per a passar-ho bé; etc.
- Nova UBICACIÓ i HORARI: a la Ubicació al Poliesportiu se li va sumar la ubicació en el centre cultural del barri (molt més cèntric), i a l'horari del matí se li va sumar l'opció de tarda. D'aquesta manera l'oferta es va concentrar en els dimecres per la tarda en el centre cultural i els dijous pel matí al poliesportiu.
- La DIFUSIÓ del programa: també es va ampliar i a les formes clàssiques (tríptics informatius, trucades telefòniques i explicació verbal a les usuàries del CAID), ja realitzades a l'etapa pilot, es va afegir "una demo: sessió de demostració" dins les entitats del barri que treballaven amb població immigrada. A més a més, els tríptics informatius es varen traduir publicant-se en 10 llengües, totes presents al barri: castellà, català, anglès, francès, italià, xinès mandarí, àrab, urdú i rus.
- El servei de CANGUR: tot i ser conscients de lo important que era per a moltes dones es va haver de prescindir del servei de cangur, ja que no es disposava dels espais adequats per a cuidar als infants i les voluntàries eren, doncs això, "voluntàries", i corrien el risc de trobar-se en problemes de responsabilitat civil.

La valoració d'aquesta experiència resultà molt positiva. Passaren més de 200 dones per el programa amb:

- Major possibilitat de comprometre's en una activitat de menor duració i per tant, amb menor índex d'abandonament i major regularitat.
- El grup de matí es va combinar amb l'horari escolar, de 9'30 a 11.00h i el de la tarda es va haver de doblar degut a la gran demanda, de 16.00 a 17'30h i de 17'30 a 19'00h.

- Un grup d'unes 30 dones "autòctones" (dins els diferents horaris) es fidelitzaren i s'apunten a tots els tallers, aconseguint, així, la continuïtat de tot el curs escolar.
- El grup del matí va tenir una composició molt més multicultural que els de la tarda, ja que acudiren dones d'origen marroquí i pakistaneses procedents de les associacions del barri. És cert que el tipus d'assistència tenia una característica peculiar ja observada en altres activitats: o bé venia tot el grup o no assistia cap.
- En quan a la participació de les dones de procedència llatina (bàsicament d'Equador i Bolívia) era diferent a les marroquines i pakistaneses, sense inconvenients amb l'idioma, la seva prioritat era el mercat laboral i, tot i que no acudien en grup, l'assistència a l'activitat venia derivada dels seus horaris laborals lligats majoritàriament al servei domèstic i que podien combinar de manera continua.

Com a elements a tenir en compte, s'ha de destacar que aquest tipus d'oferta requereix més treball i esforç per part de la organització: difusió de l'oferta, llistats d'inscripcions, elaboració de continguts, etc.

Fase 3. Consolidació (Curs 2007-2008 i fins desembre de 2008)

Amb l'experiència del curs anterior i en la que havia de ser la última fase del projecte, es va decidir tornar al format del programa continu, però amb les llistes obertes de tal manera que poguessin anar entrant dones sempre que la capacitat del grup i l'espai ho permetés. Mantenint, això sí: els equipaments, els horaris i la temàtica monogràfica dels continguts que tan bon resultat havien donat.

Des del punt de vista quantitatiu, en aquesta darrera etapa varen passar el programa més de 150 dones dins els tres horaris, i en línies generals es mantingueren les tendències en l'assistència, que s'havien manifestat en l'etapa anterior.

Les dones d'origen magrebí i pakistanès (lligades a associacions del barri) acudiren en grup i en horari de matí al poliesportiu i conformaren el gruix de la població immigrada que va participar. La majoria eren dones joves, i mentre que les pakistaneses procedien del món urbà amb major formació acadèmica, les marroquines provenien en gran mesura del món rural. Tot i així, la seva assistència era molt irregular.

Les dones d'origen llatí, també joves (equatorianes i bolivianes) amb gran presència demogràfica en el barri, presentaren una assistència molt més volàtil, molt condicionada per les seves activitats laborals.

En quant a les dones autòctones, la gran majoria mestresses de casa de mitjana edat, formaren un grup consolidat de 30 dones dins els horaris de la tarda, resultant, a més,

que el desembre de 2008, dins l'acte de clausura del Projecte, aconseguiren constituir-se com a grup de pressió per a sol·licitar la continuïtat de l'activitat, i de fet, ja fora del marc de la Llei de Barris, han continuat l'activitat de gener a juny de 2009, aconseguint una "pròrroga" del programa.

Un cop finalitzada l'experiència, des de l'entitat que l'ha promoguda es valora molt positivament el projecte, ja que com a punt forts destaquen que:

- Ha promogut la participació de les dones del barri i ha sigut un element que ha facilitat la seva participació en altres àmbits de la vida social.
- Ha contribuït a la millora de la salut i qualitat de vida de les dones que hi han participat, facilitant l'accés a una activitat física regular, realitzada per professionals (professorat d'educació física) i creiem que bastant ajustada a les seves necessitats i expectatives.
- Ha facilitat l'accés i l'ús dels equipaments esportius del barri a una població femenina que per la seva situació de nouvingudes (i en alguns casos pel seu origen cultural) no resultava fàcil.

Entre els punts dèbils o aspectes que s'haurien de millorar però, destaquen que tot i que ha facilitat la relació de les dones autòctones amb les dones immigrants, la participació d'aquest darrer col·lectiu ha estat menor i més inestable de l'esperat. En el grup que finalment es va consolidar, per exemple, només s'hi trobava una dona d'origen sudamericà que fa més de vint anys que viu a L'Hospitalet. Així doncs, entre el grup que s'havia consolidat no hi havia dones nouvingudes.

Aconseguir apropar les dones nouvingudes a la pràctica d'activitat física era el repte a assolir. Per això, i tenint en compte tota l'experiència que acabem de descriure es va dissenyar aquest projecte amb la col·laboració de l'Associació Solidària "La Llumeneta", que es descriu a continuació.

1.3.2. L'associació col·laboradora: "La Llumeneta"

L'Associació Solidària "La Llumeneta" està situada al barri La Florida de L'Hospitalet de Llobregat. La iniciativa de crear l'entitat neix de la Parròquia "Mare de Déu de la Llum", per a donar resposta a les necessitats del barri. Actualment continua vinculada estretament a la Parròquia que li ha cedit els seus locals per poder portar a terme les seves activitats.

Tal i com es descriu a la seva web (<http://lallumeneta.iespana.es/>), La Llumeneta té com a finalitat treballar en el camp de la solidaritat realitzant projectes que ajudin a la

integració d'immigrants o col·lectius en risc de marginació i exclusió social, com són els infants, els joves, les dones, les famílies desestructurades, i totes les persones que es troben amb mancances importants per al seu desenvolupament digne i complet. Els quatre eixos fonamentals de la seva tasca són els quatre projectes de l'entitat: Centre Obert; Escola de la Dona; Inserció Sociocultural; i Punt d'Acollida.

Per tal de desenvolupar les seves activitats, a més de diferents aules, una cuina i una petita ludoteca, en les instal·lacions de l'associació compten amb un espai propi – de 10 x 20 metres i 3 metres d'alçada –, que si bé no és l'espai idoni per fer l'activitat, ja que és força reduït i no disposa de finestres, permet realitzar activitat física amb un grup reduït (de màxim 25 persones).

a) L'Escola de la Dona

Actualment l'Escola de la Dona s'ha convertit en un punt de referència fonamental, sobretot per a les dones marroquines, pakistaneses, índies, senegaleses, etc. del barri, ja que hi realitzen classes d'alfabetització i de llengua castellana durant tres dies a la setmana, amb professorat voluntari. És un lloc de trobada i intercanvi cultural, un pont per a accedir a la xarxa de serveis normalitzats (escoles d'adults, formació ocupacional, serveis de salut, educació, centre municipal d'atenció a la dona, etc).

El seu objectiu és que l'escola sigui un mitjà per ajudar a les dones a adquirir autonomia i puguin seguir per elles mateixes el seu procés de formació, l'apropament al món laboral i la inclusió a la vida del barri.

Els objectius generals d'aquest projecte denominat "Escola de la Dona" són:

- Acompanyar a la dona immigrant en la seva nova situació i facilitar al màxim el procés d'adaptació.
- Oferir un espai de reunió amb dones que han viscut el procés de la migració abans, en el qual se sentin identificades amb les seves cultures d'origen i puguin compartir les seves experiències.
- Dotar a la dona immigrant de les eines necessàries per a interpretar missatges orals i escrits, així com per poder emetre aquests codis correctes dintre la nostra cultura (català i castellà).
- Combatre les barreres que dificulten la integració amb informació i formació.
- Informar i oferir recursos per a afavorir l'autonomia personal i social.
- Donar a conèixer els recursos del barri i, en general, de la ciutat de L'Hospitalet.
- Afavorir la seva autoestima.

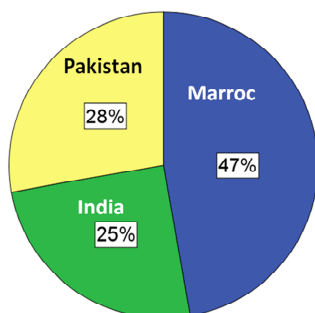
- Conèixer i compartir les diferents cultures per ampliar i obrir-se a altres realitats socials i saber respectar la diversitat (tant per part de les alumnes com del personal ensenyant, voluntaris/es,...).
- Afavorir les relacions interpersonals, entre les mateixes dones i amb les professionals i voluntàries, tenint en compte que la majoria de les dones tenen un cercle de relacions molt reduït, limitat a vegades als fills i al marit.

És en aquest marc on s'ha ubicat el programa d'activitat física dissenyat per aquest projecte.

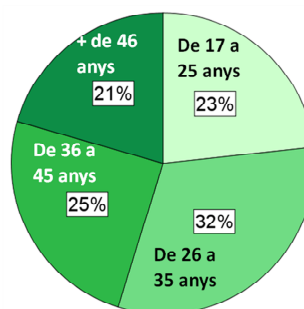
b) Perfil sociocultural de les dones de la Llumeneta

A l'inici del curs 2009-2010, La Llumeneta comptava amb 73 dones inscrites a l'Escola de la Dona. A continuació es descriuen les característiques socioculturals d'aquestes dones en relació a aspectes com: país de procedència, edat, nivell d'estudis, temps que porten a Espanya, domini del castellà, i nombre d'infants menors de 3 anys.

Gràfica 3: País de procedència de les dones de La Llumeneta



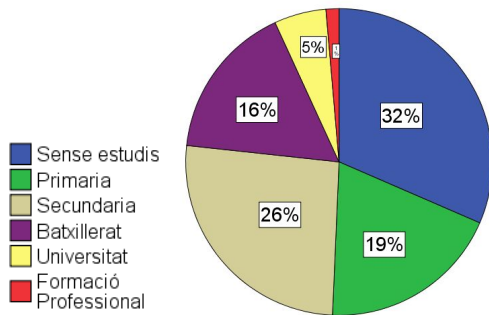
Gràfica 4: Edat de les dones de La Llumeneta



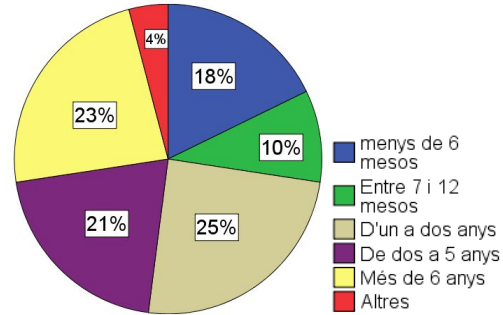
A La Llumeneta ens trobem dones procedents de tres països diferents: Marroc, India i Pakistan. La nacionalitat que més predomina és la marroquina que, amb un 47% (34 dones), representa gairebé la meitat de les assistents a l'Associació. Els altres dos col·lectius de dones es troben bastant equiparats, amb un 25% de pakistaneses (un total de 20 dones) i un 28% d'índies (un total de 18 dones).

En relació a l'edat, s'observa que cap grup d'edat predomina de manera significativa. Si bé és cert que el grup de 26 a 36 anys té una mica més de presència i el de dones amb edat superior als 46 anys és una mica més reduït.

Gràfica 5: Nivell d'estudis



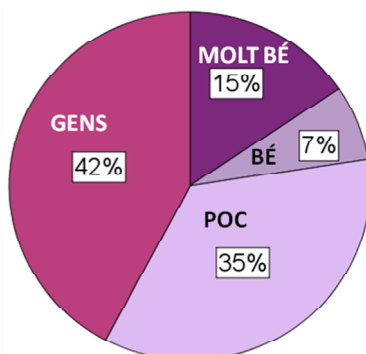
Gràfica 6: Temps de residència



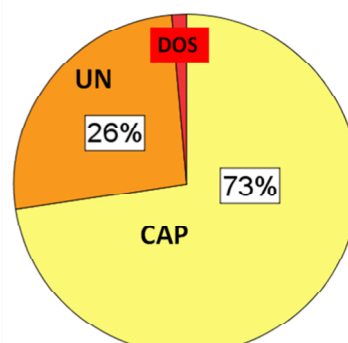
Si analitzem el nivell d'estudis de les dones de la Llueneta podem veure clarament que és bastant baix. El grup majoritari és el de les dones que no han rebut cap tipus d'educació al seu país d'origen. Si ens fixem en aquelles dones que si han cursat estudis al seu país d'origen trobem que un 19% ha cursat primària i un 26% ha arribat a completar els estudis de secundària, de manera que un 45% ha rebut una educació a l'escola en el cicle que es considera d'obligatorietat. Tot això comporta que només un 21 % ha arribat als estudis superiors (un 16% ha cursat els estudis de batxillerat, un 5% ha anat a la universitat i per últim una dona ha cursat formació professional).

Pel que fa al temps de residència, gairebé una cinquena part de les dones de La Llueneta es diria que acaben d'arribar ja que fa menys de sis mesos que són al nou país d'acollida. Un 10% de les dones porta entre 7 mesos i un any de residència, i el col·lectiu més nombrós, amb un 25% del total de les dones, porta entre un i dos anys. Això implica que més de la meitat de les dones de La Llueneta fa més de dos anys que són aquí. Del 47% restant un 21% porta entre 2 i 5 anys vivint a Espanya i un 23% viu aquí des de fa més de sis anys.

Gràfica 7: Domini del castellà



Gràfica 8: Infants menors de 3 anys



Un 42% de les dones de l'Associació afirmen no saber gens de castellà i un 35% només l'entén i el parla poc. Això vol dir que gairebé les tres quartes parts de les dones de La Llueneta tenen dificultats de comunicació verbal amb les persones

autòctones. Només son 5 les dones que afirmen parlar bé la llengua castellana (7%) i 11 dones (un 15%) són les que afirmen dominar l'idioma no només oralment sinó també en la seva forma escrita.

D'altra banda, s'observa que si bé un 73% de les dones no tenen fills o filles menors de 3 anys, un 27 % ha de tenir cura d'un infant.

En conclusió, es pot observar que el col·lectiu al qual es dirigeix el programa és extraordinàriament divers en tots els aspectes plantejats: diferents països d'origen, diferents llengües, i amb diferents nivells d'estudis i de domini d'una de les llengües oficials (el castellà).

2. Metodologia

La metodologia adoptada per tal de fer el seguiment del projecte ha estat la d'un estudi de cas en la que es combinen diferents mètodes i tècniques de recollida de dades. En el nostre cas, s'ha realitzat: grup de discussió; observació participant; diari; entrevista semiestructurada, i full d'assistència.

El grup de discussió

A la fase de disseny del projecte es va realitzar un grup de discussió amb l'equip de treball del projecte i l'equip de tècniques que havien dut a terme l'experiència anterior (el Bellugant-nos). En aquest grup de discussió hi van participar Consuelo Asins (responsable del projecte "Bellugant-nos" i tècnica del Programa Municipal de la Dona); Susanna Soler (responsable principal del projecte); Míriam Gaztelu (tècnica de recerca); Dana Machado (mediadora cultural i tècnica del PMD) i Natàlia Esvertit (responsable tècnica de la difusió del programa Bellugant-nos). Els objectius plantejats en el grup de discussió són: (1) Recollir l'experiència i el bagatge recollit en l'organització i difusió del programa anterior "Bellugant-nos"; (2) Analitzar les possibilitats i limitacions dels diferents espais i organitzacions on és possible plantejar un programa d'activitat física; i (3) Valorar les diferents vies i mecanismes d'informació per fer difusió del programa.

D'altra banda, al llarg del programa l'equip tècnic del projecte (Susanna Soler, Míriam Gaztelu i Pedrona Serra), es reunia setmanalment per valorar l'evolució del grup, els continguts i activitats a dur a terme, la metodologia, etc. Periòdicament es presentava l'evolució del programa a la resta de l'equip del projecte, moment en el que es recollien també les seves propostes i observacions per tenir en compte en el disseny del programa.

L'observació participant

A llarg de tot el programa la investigadora de suport va estar present en totes les sessions, participant també en la majoria d'activitats proposades. D'aquesta manera podia observar, i després recollir en un registre anecdòtic, les incidències o fets destacables que es donaven durant l'activitat sobre aspectes com: la relació entre les dones, la comprensió de les activitats, l'interès i la motivació per realitzar-les, la relació amb la monitora, l'actitud en relació al cos, etc.

Tal i com planteja Heinemann (1998), les observacions poden ser estandaritzades o no estandaritzades en relació a la formalització del protocol d'observació. En el nostre cas els fets observats no estan prèviament indicats de manera que es tracta d'una *observació no estandaritzada* que es considera molt útil per aplicar quan s'han d'investigar camps relativament complexes i novedosos. D'altra banda, després d'una primera prova pilot en el grup ja format del "Bellugant-nos", es va optar per recollir la informació mitjançant el registre anecdòtic per tal de no distreure les participants a l'activitat.

Diari de la monitora

Un altre instrument de recollida de dades ha estat el diari que la monitora de l'activitat ha realitzat cada dia amb totes les dades relatives a la sessió i les seves sensacions envers els aspectes que en aquesta es donaven. La realització d'aquest diari, i el seu anàlisi de contingut ens permet recollir, d'una banda, la vivència de la monitora: les sensacions que experimenta davant un grup tant divers i amb dificultats per comunicar-se verbalment; les dificultats en que s'ha trobat; les idees i expectatives que ha canviat o confirmat; etc. Paral·lelament, i a l'igual que en el registre anecdòtic, el diari ens permet recollir les incidències i fets destacables que succeeixen durant les sessions.

L'entrevista semiestructurada

Els objectius de les entrevistes han estat: (1) Conèixer les necessitats i interessos de les dones a les que es dirigeix el programa; (2) Valorar el seu nivell de satisfacció en relació al programa; (3) Identificar les dificultats i barreres per la participació.

Per tal d'assolir aquests objectius, s'han realitzat dos tipus d'entrevistes: a) A les dones participants habitualment al programa; b) A les dones que han abandonat el programa.

Les entrevistes dirigides a les participants al programa, realitzades amb el suport de la traductora, es poden considerar de tipus individual, cara a cara i no-estandaritzada. Les preguntes, les indicacions per les respostes i l'ordre de les qüestions no es troben fixats en un qüestionari; més aviat es van desenvolupant en base a un guió previ de forma flexible durant la conversa, depenent de les respostes obtingudes, de la disposició per facilitar informació i de la competència cultural de les persones entrevistades. En aquest sentit, cal destacar que les dificultats de les dones per comprendre i parlar el castellà feia necessària la col·laboració de la traductora. Si bé aquesta ajuda feia possible l'entrevista (sense traductora hagués estat pràcticament impossible), també provocava que la comunicació no fos directa, és a dir, que el

missatge no passava directament de la investigadora a la receptora i viceversa, sinó que passava per la traductora. Si bé aquestes interferències no podien ser evitades, si que varem intentar reduir-les al màxim possible mostrant l'entrevista a les traductores dies abans de realitzar-la, i comentant-la amb elles.

Finalment es van entrevistar a les nou dones que van assistir a un percentatge elevat de sessions.

El guió que es va utilitzar per a l'entrevista constava dels següents apartats:

Taula 2: Apartats del guió de l'entrevista	
A.	Tipus d'activitat física en la infància i/o adolescència
B.	Hàbits d'activitat física en l'actualitat
C.	Valoració del programa d'activitat física
D.	Avaluació dels objectius del programa
E.	Perfil sociocultural

Les entrevistes dirigides a les dones que van abandonar el programa es van realitzar telefònicament amb l'objectiu, d'una banda, de conèixer les causes de l'abandonament, i de l'altra, animar-la a tornar. Amb el suport de les traductores es van poder conèixer els motius pels que havien deixat de venir les dones amb les que es va poder contactar (en alguns casos no es va aconseguir resposta), i es va aconseguir que dues d'elles tornessin al programa.

Llista d'assistència i fitxa d'inscripció a La Llumeneta

Per tal de recollir l'assistència al programa cada dia es passava la llista de participants. Era un mecanisme, també, per conèixer i familiaritzar-nos amb els noms.

El perfil sociocultural de les dones es va poder recollir gràcies al buidat de la fitxa d'inscripció de La Llumeneta.

3. Anàlisi de resultats

El desenvolupament d'aquest projecte ens proporciona resultats en relació a aspectes quantitatius d'una banda, i a aspectes qualitatius de l'altra. A continuació es sintetitzen les dades més rellevants i es destaquen les implicacions que comporten a l'hora d'organitzar propostes d'aquest tipus.

3.1. La participació al programa: aspectes quantitatius

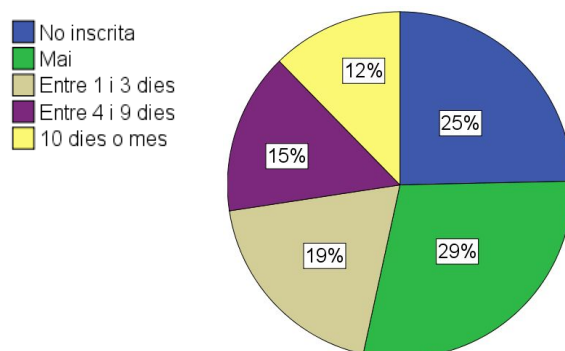
a) Interès pel programa d'activitat física: les inscripcions

Un dels interrogants més importants que se'ns plantejava a l'inici del projecte era si la proposta d'activitat física un dia a la setmana despertaria interès entre les dones que assisteixen regularment a La Llueneta, ja que no comptàvem amb altres estudis o treballs similars que ens poguessin servir de referència. El fet de tractar-se d'un col·lectiu tant divers (per origen cultural, idioma, domini del castellà o el català, edat i experiències prèvies) i en una situació socio-econòmica difícil ens generava molta incertesa.

Després de les sessions de presentació corresponents, varem poder comprovar que la proposta que havíem presentat despertava un interès molt elevat: el 75 % de les dones que hi varen assistir es van inscriure a l'activitat, de manera que es van animar 55 dones i només 18 dones no es van inscriure. Tenint en compte l'experiència en programes anteriors es constata que:

Un percentatge important però, un 29 % de les assistents a La Llueneta (un total de 21 dones), no ha arribat a realitzar mai cap sessió. S'observa, doncs, un fenomen habitual a qualsevol tipus de proposta d'activitat física (gimnasos, clubs, etc) que és el fet que moltes persones, i especialment dones, tenen interès i mostren la seva intenció de realitzar activitat física però finalment no assisteixen a les activitats. Per a l'organització de propostes similars, doncs, cal tenir en compte que:

Gràfica 9: Interès i assistència de les dones de La Llueneta al programa d'activitat física



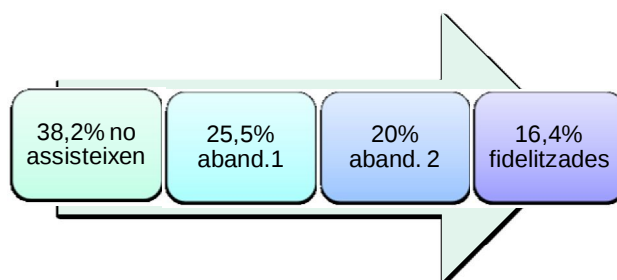
b) Assistència i regularitat: abandonaments i fidelització

Tal i com s'observa a la Gràfica 9, entre les dones que han participat al programa en almenys una sessió (un total de 34 dones), es poden diferenciar 3 grans grups:

- Abandonament "precoç" (assistència a menys de 3 sessions): 14 dones (19 %)
- Abandonament (assistència entre 4 i 8 sessions): 11 dones (15 %)
- Fidelització (assistència a més de 10 sessions): 9 dones (12 %)

A la següent gràfica es mostra el progrés de definició i consolidació del grup tenint en compte només les dones que es van inscriure inicialment:

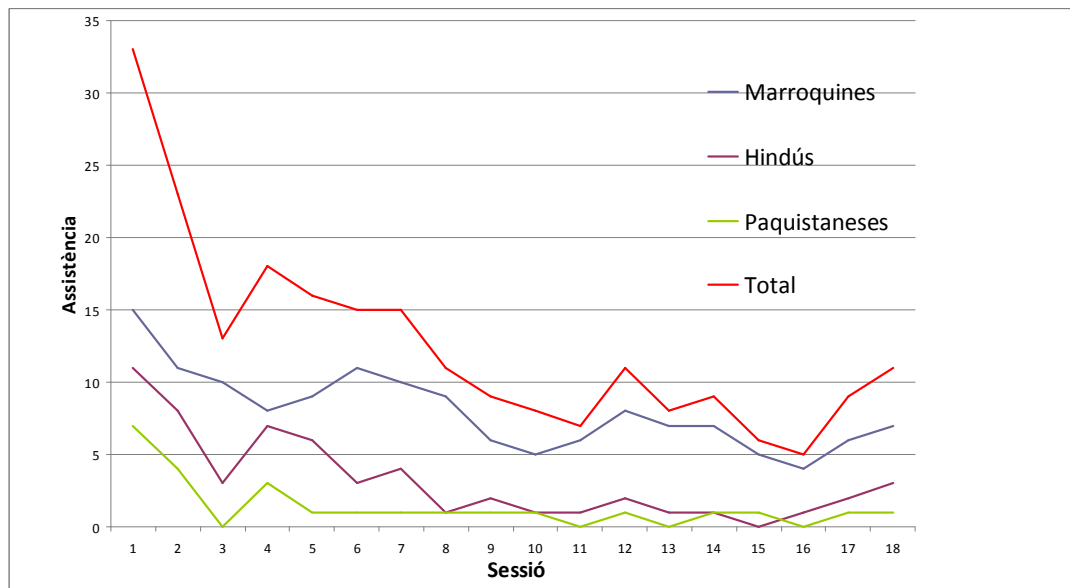
Gràfica 10: Percentatges d'abandonament i fidelització de les dones inscrites



Més endavant es descriu en més detall les causes dels abandonaments, si bé des d'un punt de vista quantitatiu, les dades ens indiquen que:

Si s'observa l'assistència diària al programa, l'evolució ha estat la següent:

Gràfica 11: Assistència per sessions i país de procedència¹



Al llarg del programa es fa palès que després d'un inici molt nombrós, amb més de 30 dones a la primera sessió, el grup es va estabilitzar en unes 15 dones aproximadament fins a la interrupció nadalenca. Després de les festes el grup es va reduir, entre unes 9 i 11 dones, fet que va comportar que algunes sessions fossin amb un nombre molt reduït de participants. Tot i així, aquestes dones mostren un elevat nivell de fidelització i ja s'han configurat com a grup.

c) Causes dels abandonaments

Les principals causes de l'abandonament són:

- Abandonament forçat per causes alienes (viatges, canvis de domicili, problemes de salut de familiars o propis, oferta de feina, cursos de formació, etc.): en 6 casos.
- Abandonament per preferència d'altres activitats (tasques domèstiques, la distància, la baixa d'altres companyes, altres activitats, etc): en 8 casos.
- Abandonament per causes desconegudes: sense resposta a la trucada telefònica (en 8 casos), o per abandonament també de l'Associació (en tres casos) degut, possiblement, a canvis de domicili o viatges.

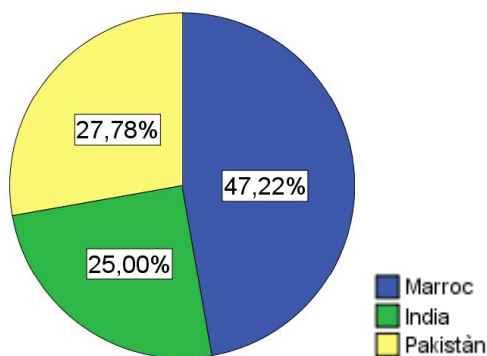
S'observa, doncs, que l'abandonament es pot donar per causes molt diverses.

¹ Entre la sessió 7 i la sessió 8 hi ha el període de Nadal, durant el qual es va interrompre el programa.

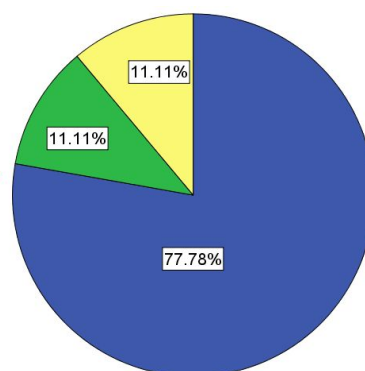
d) Perfil sociocultural de les participants en el programa

Si tenim en compte el país d'origen de les participants en el programa, s'observa que les dones marroquines (que són majoria també a l'Associació, amb un 47 %) han estat el grup més nombrós.

Gràfica 12: País d'origen de les dones de La Llueneta

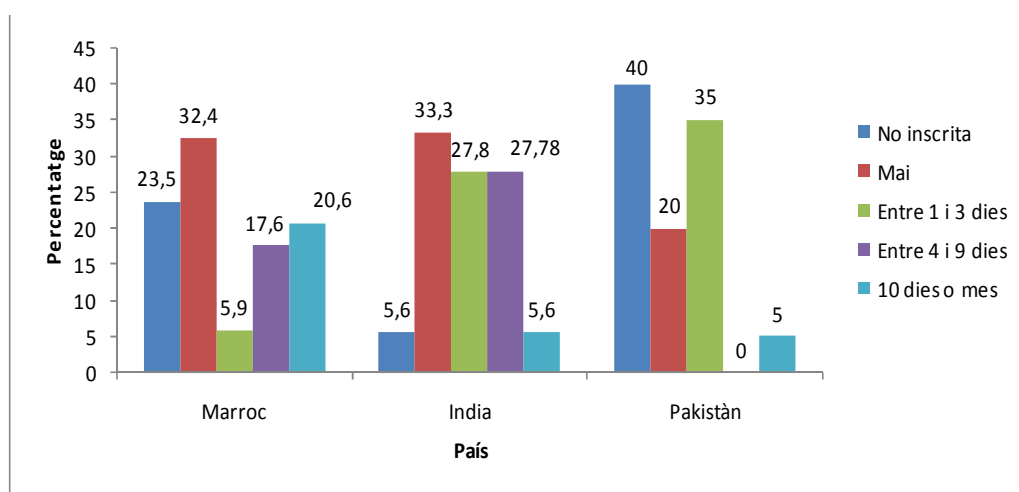


Gràfica 13: País d'origen de les dones participants



Com s'observa a la Gràfica 14, és també entre les dones marroquines el grup en el que ha tingut més èxit el programa, ja que gairebé un 21 % del col·lectiu femení marroquí de La Llueneta l'ha seguit amb regularitat. D'altra banda, també s'observa com les dones provinents de la Índia (amb un 28 %) i del Pakistan (amb un 35 %), mostren un percentatge d'abandonament prematur molt més elevat que el col·lectiu marroquí (un 6 %).

Gràfica 14: Nivell de fidelització segons país d'origen



El reduït nombre de dones que conformen el nostre cas d'estudi però, no fa possible la comparació entre els diferents col·lectius, ja que l'absència o la presència de dues o tres dones podria fer variar de forma molt important els percentatges.

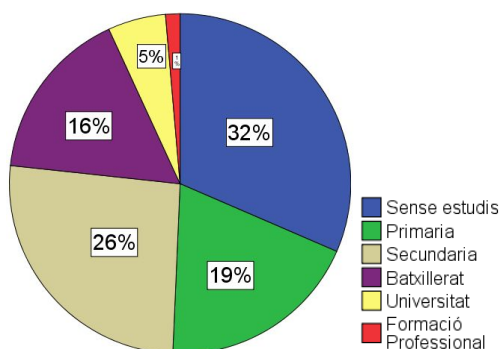
Des d'un punt de vista descriptiu, a continuació es presenten les característiques d'edat, domini del castellà, infants menors de tres anys, nivell d'estudis al país d'origen i temps que porten vivint a L'Hospitalet.

En relació a la variable edat cal destacar que el col·lectiu més nombrós del grup de dones de la Llueneta correspon al que té entre 26 i 35 anys i es aquest col·lectiu el que menys s'ha fidelitzat (només ocupa un 22% del grup de dones fidelitzades). En contra, la franja d'edat que ha mostrat més fidelització ha sigut el de les dones més joves (entre 17 i 25 anys), que ocupa el 23% del col·lectiu de dones de la Llueneta i arriba al 33% de les dones fidelitzades.

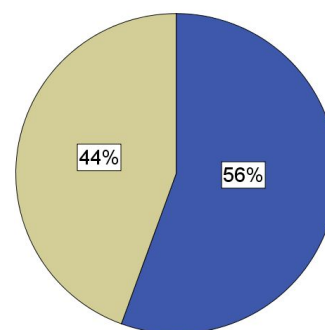
Respecte la variable "domini del castellà", s'observa que mentre les dones que no el dominen gens al conjunt de La Llueneta arriba a ser un 76 %, al grup de dones fidelitzades aquest percentatge és del 66%. Tot i que és menor, significa que més de la meitat de les dones tenien dificultats molt importants per entendre les explicacions verbals de la monitora, sent necessari la complementació de les explicacions per part de les traductores, sobretot en les primeres sessions, i de les companyes amb més domini de la llengua.

En relació al nivell acadèmic de les dones de La Llueneta cal destacar que només un 22% ha arribat a cursar estudis superiors al nivell de secundària (16% batxillerat i 6% estudis superiors) mentre al grup de dones fidelitzades es troba un 56% de dones que no han rebut cap tipus d'estudis i un 44% que han estudiat fins a secundària. Aquests resultats ens mostren que en el nostre cas les dones amb un nivell acadèmic més alt no s'han fidelitzat.

Gràfica 15: Nivell d'estudis de les dones de La Llueneta



Gràfica 16: Nivell d'estudis de les dones participants



En relació al temps de residència cal destacar que els grups més nombrosos al col·lectiu de la Llueneta son aquells que passen del any de residència amb un 69% de dones que porten a Espanya entre 1 any i 9. En contra, el grup més minoritari es de

les dones que porten entre 7 i 12 mesos a Espanya. Aquests percentatges s'inverteixen si ens fixem en el grup que ha estat fidelitzat ja que trobem un 33% de dones que porten entre 7 i 12 mesos i aquelles que són en aquest país des de fa més d'un any només ocupen un 44%.

Pel que fa al grup de dones fidelitzades, s'observa que el seu perfil és molt divers en funció del país, l'edat, moment d'arribada a Espanya, nivell d'estudis i de domini del castellà, i situació familiar: 7 dones del Marroc, 1 de la Índia i 1 de Pakistan; 4 fa menys d'un any que són al país, 5 fa més d'un any (entre 2 i 9 anys); 5 no han rebut cap tipus de formació acadèmica al seu país, mentre les quatre restants han estudiat fins a l'etapa de secundària al seu país d'origen; 3 d'elles gairebé no entenen el castellà i 2 afirmen tenir un nivell molt baix, mentre les quatre dones restants afirmen que l'entenen i el parlen, dues d'elles amb bastant domini. Per últim, i en relació a la seva situació familiar, només trobem dues dones solteres i són tres les que no tenen cap fill o filla; de les set restants trobem dues dones amb una criatura de menys de tres anys mentre la resta ja els tenen més crescuts.

3.2. La valoració del programa: els aspectes qualitatius

a) Nivell de satisfacció

El nivell de satisfacció de les participants en el programa ha estat molt elevat. Algunes evidències de l'interès que ha generat són per exemple: el fet que una de les participants, que havia d'assistir a la mateixa hora a classes d'àrab va decidir no assistir a les sessions de llengua per venir a la "gimnàstica" (i només anar un dia a àrab); o que una altra participant, després d'aconseguir feina fins a les 10 del matí, ve directament a la "riada" (nom àrab per "gimnàstica"), malgrat arribar una mica tard.

La valoració que fan del programa en les entrevistes, d'altra banda, és sempre molt positiva, tant pel que fa als continguts, a la metodologia i l'actuació de la monitora. Les expressions verbals i el llenguatge corporal era ben eloqüent: "Tot, m'agrada tot!", "M'agrada la gimnàstica, m'agrada la música, m'agrada la Pedrona, m'agrada tot", o "Em puc gravar la música per ballar a casa?".

Cal destacar que les activitats que més interès han despertat per unanimitat han estat els balls coreografiats dirigits per la monitora: la batuka del "chi-ki-cha", el "Coyote", i "La paloma".

b) Beneficis percebuts: "...estic més activa..."

Segons les pròpies participants en el programa, la realització d'una sessió setmanal d'activitat física les fa sentir molt millor:

"Des de que he començat em sento molt bé! Tant físicament com mentalment..."

"M'agrada perquè estem totes juntes i em recorda el Pakistan. M'agrada recordar els dies a l'escola (...) És l'únic moment que estic fora de casa... són com les meves germanes... M'agrada."

"Em sento bé quan surto d'aquí... estic més activa... Vaig a casa, rento la roba, faig la feina, i bé... En canvi, si em quedo mirant la televisió em sento més.... passiva, apàtica"

Malgrat que la pràctica d'activitat física era realment molt reduïda, i difícilment es podia aconseguir millores en la condició física de les dones, el fet de poder gaudir d'un moment com aquest ja ha fet que la seva percepció sigui la de millora i de benestar.

c) Ús de l'espai per a infants: la possibilitat de l'autogestió

Des del primer moment algunes dones van demanar com podien fer l'activitat tenint en compte que havien de tenir cura d'infants menors de 3 anys (un 26 % de les dones de La Llueneta). Si bé el programa no incloïa servei de guarderia, les pròpies participants van fer una proposta d'autogestió: que una de les mares cuidés tota la mainada de forma rotativa.

Tot i que el sistema d'autogestió de la guarderia finalment no va ser del tot necessari i no va acabar de generar confiança (inicialment varen ser entre 4 i 5 infants els que van esperar les seves mares a la ludoteca, però finalment es van quedar en dos), el fet de disposar d'un espai adequat va permetre que dues de les participants habituals poguessin venir acompanyades dels seus infants menors de tres anys.

Sens dubte, el fet de disposar d'un espai per a la mainada va fer possible la proposta d'autogestió.

d) La influència de la família: oportunitats i obstacles a la realització del programa

En el grup de dones fidelitzades varem poder constatar que el seu bagatge motriu, la seva experiència prèvia en la realització d'activitat física, o la influència de les seves famílies pot arribar a ser extraordinàriament diversa.

Algunes de les noies marroquines provinents de l'àmbit urbà ens explicaven com la seva família els donava suport en la pràctica d'activitat física i esport:

"jugava en un equip de futbol a la meua ciutat, prop de Tànger (...) hi ha dies que el meu marit es cuida del nen, i així no l'he de portar"

"acostumava a anar a córrer amb el meu pare i jugar a futbol pel carrer"

En contrast, una de les participants més grans del programa, i d'origen rural, va reconèixer que:

"El meu marit i el meu fill no saben què estic fent aquí els dijous.... Si ho sabessin, no podria venir"

Es tracten doncs de realitats ben diferents, per això, tenint en compte l'experiència al llarg dels darrers 4 anys en el desenvolupament de programes d'activitat física per a la inclusió femenina, es constata que a l'hora de planificar les activitats cal tenir en compte les diferents circumstàncies en que es troben les dones immigrants.

4. Implicacions de l'estudi

La realització d'aquest projecte, així com la revisió de la literatura i les experiències anteriors, ens permeten establir les següents orientacions pel disseny de programes d'activitat física per a la inclusió femenina:

El treball interdisciplinar des de l'administració

La comunicació i la col·laboració entre les diferents àrees municipals implicades (esport, dones i immigració), és el primer pas per afavorir el desenvolupament de programes d'activitat física per a la inclusió femenina. L'intercanvi de coneixements, recursos i experiències entre les diferents àrees és imprescindible i extraordinàriament enriquidor per iniciar propostes d'aquest tipus, fent molt més fàcil el que des d'una sola àrea sembla difícil.

El treball interdisciplinar, d'altra banda, és un bon mecanisme per aconseguir continuïtat en les actuacions i consolidar els programes, a més de que permet disposar de més recursos i col·laboracions.

La col·laboració amb les associacions i entitats del municipi

Generalment, la forma d'entrar en contacte i aproximar-se a les dones provinents d'altres països és a través de les associacions i entitats (escoles, centres de salut, entitats culturals, etc.) on es reuneixen habitualment. El fet de fer les propostes a través d'aquestes entitats facilita la difusió de la informació i també genera confiança.

Combinació de programes: específics d'aproximació i generals

La diversitat de situacions i realitats en les que es troben les dones immigrants, i tenint en compte especialment la fase del procés d'arrelament a la societat en que es troben, es posa en evidència l'interès d'una oferta variada en la que es puguin trobar:

- d'una banda, programes específics "d'aproximació" a l'activitat física, en la que es faciliti al màxim la participació de les dones immigrants: en espais i entitats que generin confiança a les famílies, propers al seu domicili, i amb espais – si és possible –, per la mainada; en horaris adaptats a l'estil de vida de les dones (vinculats a l'horari escolar o laboral); amb participació només femenina; personal tècnic femení; amb flexibilitat pel que fa a vestimenta; etc. i de l'altra,
- un cop les dones i les seves famílies ja coneixin del que es tracta i com funciona, programes de "consolidació" en que, com una dona més del barri, s'hi puguin incorporar amb normalitat.

En relació als continguts, és destacable que les activitats de moda, com els balls de la batuka o el country, resulten tant o més atractius que les activitats tradicionals del seu país d'origen.

Forma de difusió: una demostració millor que cent tríptics en 10 idiomes

La demostració insitu a les associacions i punts de trobada habituals de les dones immigrants, amb el suport d'un servei de traducció, és una bona manera de comunicar el tipus d'activitat que es vol dur a terme i generar interès. Més que les explicacions verbals, o els cartells i tríptics, la proposta de realitzar alguns exercicis és molt efectiva per donar a conèixer i motivar a les dones a inscriure's a l'activitat. D'altra banda, cal tenir en compte que en alguns casos, l'habitual cartell o tríptic, que informa a tothom indiferentment, podria dificultar a algunes dones la possibilitat de realitzar l'activitat, ja que potser les seves famílies no veuen la necessitat i l'interès de realitzar una activitat d'aquest tipus.

Interès i fidelització del grup

Tenint en compte els canvis permanents i la inestabilitat d'aquest col·lectiu resulta complicat mantenir una activitat amb regularitat, fins i tot quan manifesten molt interès per dur-la a terme. Per això, i tenint en compte la nostra experiència, hem pogut observar que aproximadament un terç de les inscripcions no s'arriben a confirmar.

D'altra banda, com en tots els programes, les primeres sessions són importantíssimes per despertar l'interès de les participants, però encara ho és més en aquest col·lectiu, de manera que cal procurar, especialment, generar un clima d'acolliment el més elevat possible.

El seguiment d'aquelles dones que deixen de venir a 2 o 3 sessions, mitjançant una trucada telefònica o un comentari a alguna companya, pot aconseguir que aquella dona torni a agafar l'hàbit.

Junt amb aquesta síntesi de recomanacions, s'ha dissenyat el "Programa d'activitat física per a la inclusió femenina" (PAFIF), que es pot trobar a la web de l'INEFC Barcelona.

5. Impacte previst

La realització d'aquest projecte té impacte a dos nivells:

- la repercussió directa sobre les beneficiàries del projecte d'una banda;
- i la repercussió indirecta en futures actuacions de l'altra: en el disseny de programes similars; com a referent en la planificació de polítiques esportives i per a la convivència; i en la formació inicial i permanent de professionals de l'activitat física i l'esport.

a) Beneficis derivats de la implementació del projecte: impacte directe

Atès que la recerca plantejada ha implicat la participació de dones arribades de diferents països, la monitora i la investigadora de suport, professores universitàries i equip científic, traductores, la coordinadora de l'Associació La Lluçeneta, i la tècnica del Programa Municipal de la Dona els resultats han repercutit en les diferents protagonistes del projecte.

Les participants en el programa perquè han pogut gaudir d'un espai i un temps per a fer activitat física afavorint la creació de relacions entre elles així com la millora del seu benestar físic i psicològic.

La monitora i la investigadora de suport que han viscut una experiència innovadora i transformadora de prejudicis davant la diversitat cultural. La participació en el programa els ha permès conèixer la realitat de les dones arribades d'altres països i superar les idees preconcebudes o els temors que la diferència podia comportar. Paral·lelament, l'intercanvi i la col·laboració al llarg del projecte amb tot el grup de recerca ha suposat un important aprenentatge en el disseny i organització de programes d'activitat física i en el procés de recerca.

Les professores universitàries i l'equip d'investigació, que han tingut una gran oportunitat per conèixer la realitat quotidiana del dia a dia en l'àmbit de l'organització d'activitats dirigides a dones i el que implica treballar amb grups de diferents orígens culturals i plurilingües, superant també idees preconcebudes.

La coordinadora de La Lluçeneta i les traductores, que tot i no ser de l'àmbit de l'activitat física i l'esport han pogut observar i conèixer el potencial de l'activitat física per tal de generar relacions socials i afavorir la convivència.

La tècnica del Programa Municipal de la Dona, que ha pogut recollir l'experiència i tenir-la en compte en propostes futures i iniciar els contactes amb els responsables tècnics de l'àrea d'esport de l'Ajuntament.

b) Repercussió posterior del projecte: impacte indirecte

La realització d'aquest projecte repercuteix en:

- La implantació de programes d'activitat física dirigits a la inclusió de les dones immigrants, a altres barris i municipis amb un alt percentatge d'immigració.
- La formació de tècnics i tècniques d'esport en l'atenció a la diversitat cultural i de gènere.
- La formació i suport als i les responsables dels municipis de les diferents àrees des d'on es pot aplicar el projecte: esports, dones, immigració, o d'una manera transversal.

Disseny d'un programa d'activitat física per a dones (immigrants i/o no immigrants) orientat a la inclusió social i la convivència

Un programa provat en un grup de dones immigrants de diferents orígens i consensuat per l'equip tècnic i científic del projecte que, pot servir de referent pel disseny i planificació de propostes similars.

El programa consta de (veure annex adjunt):

- El desenvolupament dels objectius, continguts, activitats d'ensenyament aprenentatge, temporització i formes d'avaluació.
- Un fitxer de 20 sessions per facilitar, i donar orientacions, al personal tècnic que ha d'implementar el programa.
- Vocabulari esportiu i corporal en àrab i en hindú.

És important tenir en compte que tots els programes d'activitat física s'han d'ajustar a les característiques del grup al que va dirigit i al context (instal·lacions, material, horaris, etc.). Així doncs, sempre caldrà adaptar aquest programa a les necessitats de cada municipi o entitat. Tot i així, aquest programa pot ser el punt de partida i el referent pel disseny d'aquestes noves propostes.

Aquest programa està disponible online a la pàgina web de l'INEFC Barcelona.

Formació inicial i permanent de professionals de l'activitat física i l'esport i de l'àmbit de benestar social

La realització i la participació en aquest projecte ha permès que les persones que formen part de l'equip de recerca incorporin el bagatge i els coneixements adquirits en aquesta experiència en la seva tasca docent quotidiana en la formació inicial de Mestre/a d'Educació Física (Maria Prat i Teresa Lleixà a la UAB i a la UB, respectivament) i als estudis de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport de l'INEFC Barcelona, dins l'assignatura "Multiculturalitat i gènere en l'activitat física i l'esport".

El projecte, i els seus antecedents, també han tingut una repercussió important en la formació permanent de tècnics i tècniques de l'activitat física i l'esport, així com de l'àmbit del benestar.

S'ha presentat en diverses *jornades tècniques*:

- VII Forum Olímpic "Esport i immigració", organitzat per la Fundació Barcelona Olímpica, a Barcelona, 18 i 19 de novembre de 2009.
- Jornades "La incorporación de la perspectiva de género a la gestión local de la actividad deportiva", organitzades pel Consejo Superior de Deportes i la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP). Madrid, 3 i 4 de febrer de 2009.
- "Jornadas Actividad Física, deporte e inmigración. El reto de la interculturalidad", dins l'àmbit de "Presentación de proyectos sobre deporte, inmigración e interculturalidad en Europa, España y la Comunidad de Madrid", organitzades per la Consejería de Deportes de la Comunidad de Madrid, 25 i 26 d'octubre de 2007.
- Soler, Susanna (2007): "El programa "Bellugant-nos": actividad física para mujeres inmigrantes y autóctonas del barrio Collblanc - Torrassa (Hospitalet)", a Miragaya, A.; Tavares, O., Kennett, K. & Cerezuela, B. (eds.): *Seminarios España – Brasil 2006*, Centre d'Estudis Olímpics – Editora Gama Filho, Bellaterra.

En l'àmbit acadèmic i científic, s'ha presentat el projecte i està previst presentar-lo a:

- 7 World Congress of EASS (European Association of Sport Sociology), Oporto (Portugal), 5 – 9 de maig de 2010.
- XI Congreso de la AEISAD (Asociación Española de Investigación Social Aplicada al Deporte), Toledo, 20 i 22 de setembre de 2010.

Orientació i assessorament en la planificació i organització d'activitats esportives dirigides a dones immigrants

S'han impartit *tallers de formació* al personal tècnic dels municipis de Cerdanyola i de Palafrugell. A més a més, està programat:

- un *curs de formació* al personal tècnic dels municipis de la província de Barcelona promogut per l'Àrea d'Igualtat i Ciutadania de la Diputació de Barcelona (previst que es realitzi en l'any 2010 i el 2011).
- la participació en el grup de treball sobre "Necessitats i interessos del personal tècnic esportiu davant la diversitat cultural", impulsat pel Consejo Superior de Deportes (previst pel setembre de 2010)

Referències

Les referències utilitzades pel desenvolupament del projecte es troben citades dins l'apartat d'antecedents, organitzades temàticament.

Annexes

Programa d'activitat física per a la inclusió femenina (PAFIF):

- Programació
- Fitxer de sessions
- Vocabulari d'activitat física i esport en àrab i urdú