

## connexions



# L'Activitat Fisicoesportiva com a recurs educatiu generador de convivència

vista prèvia >

**L'esport va més enllà dels esportistes d'elit. L'esport pot ser una mesura d'integració social i una eina de cohesió i empoderament de primer ordre. Integrar persones en situacions de risc mitjançant l'Activitat Fisicoesportiva és una línia d'actuació que diverses institucions estan desenvolupant amb èxit per garantir la inclusió social sense excepcions, en la qual totes les persones, independentment de les seves característiques personals o situació social, puguin participar de l'oferta comunitària.**



**Merche Ríos Hernández**

Professora de la Universitat de Barcelona

[mercherios@ub.edu](mailto:mercherios@ub.edu)

## L'Activitat Fisicoesportiva accessible i de disseny universal a l'entorn comunitari

La premissa que emmarca aquest article és considerar l'Activitat Fisicoesportiva «sense adjectius», és a dir, que no ens referirem a una Activitat Fisicoesportiva «inclusiva», sinó que evitarem afegir qualsevol etiqueta o qualificatiu. La pràctica de l'Activitat Fisicoesportiva per se ha de respondre a un disseny universal, obert a tots i a totes, sense caracteritzar a ningú, sense limitar la participació en funció de l'edat, de les habilitats que tingui, del seu estat físic o de la seva situació social. I aquest plantejament està en total sintonia amb els Objectius de Desenvolupament Sostenible de l'ONU, coneguts com Agenda 2030 per al Desenvolupament Sostenible,<sup>1</sup> que proposen fer realitat la Declaració Universal dels Drets Humans de totes les persones.<sup>2</sup>

1 ONU, «Agenda 2030 per al Desenvolupament Sostenible».

2 Del total dels 17 Objectius de l'Agenda 2030, els números 3, 4 i 5 són els que més s'ajusten al propòsit d'aquest plantejament: • Objectiu 3: Salut i benestar —garantir una vida sana i promoure el benestar per a tots en totes les edats.  
• Objectiu 4: Educació de qualitat —entre altres, garantir una educació inclusiva, de qualitat i univer-

Els programes d'Activitat Fisicoesportiva han d'assegurar que totes les persones puguin participar en un entorn comunitari, en igualtat d'oportunitats i d'accessibilitat, afavorint la convivència i, conseqüentment, la cohesió social.

L'Activitat Fisicoesportiva es considera així com un recurs d'intervenció socioeducativa que col·labora en la transformació de la realitat, ja que prevé les desigualtats i evita l'exclusió social, fomentant hàbits de vida saludables que contribueixen a incrementar la qualitat de vida de tota la població, sense excepcions.

El punt de partida és aconseguir que les persones en situació de risc d'exclusió social participin dels recursos esportius comunitaris, en els grups de pràctica convencionals. Es tracta d'aprofitar l'oferta d'Activitats Fisicoesportives dirigides a la població en general per evitar l'organització de

---

sal, igualtat de les persones vulnerables, promoure l'aprenentatge al llarg de la vida.

• Objectiu 5: Igualtat de gènere, entre d'altres, participació plena i efectiva de les dones, fi de totes les formes de discriminació i violència contra les dones i les nenes...

grups on hi hagi només persones en situació de risc d'exclusió social, donant oportunitat perquè aquestes practiquin en igualtat de condicions que la resta de la població.

La pràctica d'activitat física esportiva s'ha de valorar com un espai de trobada generador de capital social, tenint en compte que seran les entitats esportives les mediadores que ajudaran a connectar les persones a la comunitat, afavorint la qualitat de vida de totes elles i reduint l'aïllament social de sectors de la població en situació de risc d'exclusió social.

Afavorir la pràctica esportiva de proximitat és un recurs per a la vertebració social, atès que reforça el sentiment de pertinença a la comunitat des d'una perspectiva d'acostament a l'ambient social, físic i familiar. Però garantir la universalitat d'accés, implica posar els mitjans per reduir la possibilitat d'aparició de desigualtats per raons de gènere, de procedència, de capacitats, econòmiques o de situació social, donant resposta a les necessitats que puguin expressar-se des del territori.

## El programa JUGUEM! és una experiència pionera i innovadora en inclusió sense límits en les activitats físicoesportives fora de l'horari lectiu

No obstant això, en els casos que es consideri necessari per a fomentar la circulació social, s'haurà d'afavorir la participació en altres territoris que no siguin els habituals, amb l'objectiu d'obrir a noves oportunitats, ampliar la xarxa social, conèixer altres ambients, donar altres opcions de pràctica físicoesportiva, altres referents culturals... que permetin desenvolupar i posar en pràctica noves habilitats relacionals i personals de les persones en situació de risc d'exclusió social.

Un cop hem argumentat com la pràctica d'Activitat Físicoesportiva es pot convertir en un espai de convivència en la comunitat, passem a continuació a sintetitzar dues experiències que jo mateixa he promogut, i que il·lustren el valor socialitzador d'aquesta pràctica:

- Programa JUGUEM!, d'inclusió de joves amb pluridiscapacitat en les Activitats Físicoesportives.
- Les Trobades socioesportives, programa de la Universitat de Barcelona de relació entre estudiants universitaris, persones privades de llibertat en centres penitenciaris, i persones que presenten problemàtica de salut mental.

### Programa JUGUEM!

El programa JUGUEM! és una experiència pionera i innovadora en la inclusió sense límits en les Activitats Físicoesportives fora de l'horari lectiu, que es desenvolupen en un centre escolar convencional, i en la qual participen dos alumnes que presenten pluridiscapacitat juntament amb companys i companyes sense discapacitat. D'aquesta manera, tots i totes són companys i companyes d'aprenentatge oposant-se a qualsevol forma de segregació.<sup>3</sup>

Es tracta d'un programa d'iniciació esportiva que, sota els principis del Disseny Universal per l'Aprenentatge,<sup>4</sup> té com a protagonistes l'aprenentatge cooperatiu i l'estimulació sensorial.

La principal premissa és que no caracteritza a ningú i no limita la participació en funció de les capacitats i habilitats, abordant les característiques individuals de cada participant

---

3 És molt il·lustratiu el vídeo promocional de JUGUEM! en català: Disponible a: <[www.vimeo.com](http://www.vimeo.com)>.

4 CAST. «Universal Design for Learning guidelines version 2.0».

i atenent les necessitats educatives de tot el grup en un espai de total convivència. L'heterogeneïtat és un valor en alça que cohesiona el grup i ofereix majors possibilitats d'aprenentatge a tots els seus participants.

El programa JUGUEM! va ser impulsat en el curs 2015-2016 per l'Institut Barcelona Esports (IBE) de l'Ajuntament de Barcelona en el marc del programa L'Esport Inclou i realitzat amb la col·laboració de diverses entitats locals —l'Escola Els Llorers, l'Associació de famílies del centre, l'Associació Esportiva Eixample, l'Associació i Fundació de la Paràlisi Cerebral (ASPACE), el grup d'estudi d'Educació Física i la inclusió de l'Alumnat amb discapacitat de l'Institut de Ciències de l'Educació de la Universitat de Barcelona, i l'Associació esportiva JOCVIU.

Des de la seva segona edició, forma part de l'oferta habitual d'activitats físicoesportives que proposa l'Associació Esportiva Eixample fora de l'horari escolar. I es mostra com un projecte consolidat, amb el seu quart any d'aplicació, replicant-se en altres entitats esportives de la ciutat de Barcelona.

## L'heterogeneïtat és un valor en alça que cohesiona el grup i ofereix majors possibilitats d'aprenentatge a tots els seus participants

Arran d'aquesta experiència vam poder constatar que és possible la normalització de la pràctica d'activitat físicoesportiva de nens, nenes i joves amb pluridiscapacitat en un entorn comunitari, resultant ser una realitat i no una utopia.

És d'interès sintetitzar els beneficis per a les persones que hi participen i que tenen pluridiscapacitat. Tal com opinen els seus familiars, JUGUEM! significa una oportunitat real i efectiva no només d'inclusió educativa, sinó també d'inclusió social. Les famílies comenten que les seves filles i fills van molt contents a les sessions i que riuen quan a casa parlen de JUGUEM! Que poden realitzar una activitat extra-escolar en un entorn normalitzat i amb edats similars a les seves, quan abans no tenien oportunitat de fer-ho, o només en entorns d'escola especial. Que es produeixen interaccions naturals amb la resta de companys i companyes, gràcies al treball cooperatiu i grupal. A tot això se suma que JUGUEM! permet que siguin visibles, que la resta del grup sigui conscient de com són, del seu dia a dia, dels seus gustos, de com mengen...

Reconeixen a més l'aportació de JUGUEM! en l'estimulació sensorial dels seus fills i filles i per a les famílies serveix així mateix per treballar la temporalització.<sup>5</sup> Un altre benefici a destacar és que és possible identificar l'entorn en què s'imparteix l'activitat i afavorir, paral·lelament, el desenvolupament de la comunicació amb la família.<sup>6</sup>

En referència als beneficis per a la resta de participants, JUGUEM! és una experiència inclusiva única i molt enriquidora, que han entès des del primer moment i que viuen molt intensament, participant de forma molt activa des de l'inici del projecte. Cal destacar els beneficis que adquireixen els alumnes i les alumnes en l'àmbit cognitiu, social, d'empatia i de solidaritat. El seu aprenentatge

---

5 Conversa de les famílies amb l'autora: «Demà anirem a JUGUEM!... Ahir vam anar a JUGUEM!... Els dimecres anem a JUGUEM!». No és quelcom sense importància perquè ha servit per trencar la monotonia d'uns dies sovint sense canvis, i per ajudar a establir un concepte abstracte com és el del temps.

6 Conversa de les famílies amb l'autora: «En Sergio coneix el camí, els voltants, sap on anem i demostra que hi vol anar. Fins i tot quan hem passat a prop en un dia diferent del de l'activitat ha manifestat de forma inequívoca —amb les seves expressions facials i corporals, amb sons...— que JUGUEM! hi és. Aquest tipus de reaccions m'han donat una ocasió immillorable per treballar els aspectes comunicatius i de relació».

va molt més enllà dels objectius motrius o lúdics.

Els i les participants poden ara conèixer una realitat que desconeixien, amb una metodologia de treball que no els era familiar en el seu dia a dia a l'escola, basada en l'aprenentatge cooperatiu, la inclusió i el treball dels valors en tots els aspectes.

És de destacar la naturalitat en la relació que han establert amb els dos companys amb pluridiscapacitat i fins i tot amb les mares d'aquests quan expliquen aspectes relacionats amb la vida dels seus fills. En conseqüència, les famílies consideren que han normalitzat la relació amb els dos companys amb pluridiscapacitat, transferint-la a altres situacions socials.

Són molt significatives les paraules d'una nena participant quan expressa: «Per a mi JUGUEM! és molt divertit i si hagués de descriure-ho en una sola paraula, seria convivència».<sup>7</sup>

---

7 Conversa de la participant al programa JUGUEM! amb l'autora.

## Les Trobades Socioesportives volen trencar amb la idea preconcebuda i estigmatitzadora que acompanya els establiments penitenciaris i als centres de salut mental

### Les Trobades Socioesportives de la Universitat de Barcelona

El programa de les Trobades Socioesportives de la Facultat d'Educació de la Universitat de Barcelona és una experiència pionera i innovadora en la formació de les i els estudiants universitaris i en intervenció socioeducativa.

Els àmbits d'actuació del programa se centren en els contextos penitenciaris i de salut mental. El principal objectiu rau en desenvolupar estratègies que permetin realitzar un treball socioeducatiu, formatiu, d'investigació i de socialització en aquests àmbits, per potenciar una millora de la qualitat de vida de les persones en situació de risc d'exclusió social, formar les i els estudiants universitaris en aquestes realitats socials, i així promoure el desenvolupament docent i de recerca de la Universitat i dels centres participants.

Està basat en la metodologia d'Aprenentatge Servei —*Service Learning* en anglès—, que es fonamenta en combinar processos d'aprenentatge per part de l'estudiant universitari amb un servei a la comunitat,

contribuint a la formació de les i els participants que alhora actuen com agents socialitzants. D'aquesta manera s'aconsegueix l'objectiu de col·laborar en el procés d'educació, rehabilitació, resocialització i inclusió social de les persones que presenten una problemàtica de salut mental i de les persones privades de llibertat.

Les Trobades Socioesportives consisteixen a facilitar la comunicació i socialització d'aquests col·lectius amb estudiants de la Universitat, organitzant grups paritaris entre uns i altres, compartint la pràctica de jocs motors cooperatius com a companys i companyes de jocs. La clau és fer-ho des d'una situació d'igualtat, de manera que s'afavoreix la interrelació social de forma espontània i amb naturalitat. Paral·lelament, les i els estudiants universitaris tenen la possibilitat d'aproximar-se a una realitat social de molt difícil accés.

Amb la celebració de les Trobades Socioesportives es vol trencar amb la idea preconcebuda i estigmatitzadora que acompanya els establiments penitenciaris i als centres de salut mental. Des d'aquest punt de vista, considerem que és molt

positiu que l'alumnat universitari conegui de prop aquestes realitats socials, sovint embolicades en un núvol de prejudicis i d'idees que poc o gens tenen a veure amb la realitat. Allunyar els estereotips de «presó» i «manicomi», i passar a veure i viure la realitat de les persones privades de llibertat i de les persones que presenten problemàtica de salut mental, que també requereixen intervenció socioeducativa, i obrir les expectatives de les i els estudiants universitaris cap a una nova via d'intervenció professional, contribueix sens dubte en la seva formació acadèmica i desenvolupament personal.

Un valor afegit a aquestes experiències rau en el fet de compartir situacions que van més enllà d'una simple visita, incòmoda des de tots els punts de vista. Vivenciar en primera persona, intercanviar, realitzar activitats lúdiques motores, culturals tots junts i juntes, permet crear molts més punts de contacte que afavoreixen les interrelacions entre els diferents col·lectius i col·laboren positivament en els canvis d'actitud.

Com a dada significativa, cal assenyalar que aquest programa aporta

## Vivenciar en primera persona permet crear molts més punts de contacte que afavoreixen les interrelacions entre els diferents col·lectius i col·laboren positivament en els canvis d'actitud

25 anys d'experiència i que més de 8.000 alumnes de la Facultat d'Educació de la Universitat de Barcelona han participat d'aquesta iniciativa fins al 2019, beneficiant-se també unes 8.000 persones privades de llibertat i persones que presenten problemàtiques de salut mental.

S'ha de destacar també que aquest programa d'intervenció socioeducativa s'està replicant en altres universitats catalanes, espanyoles i en altres estats d'Amèrica del Sud i Centreamèrica.

Aquesta experiència requereix un treball en xarxa entre la Universitat de Barcelona i altres institucions implicades, com són la Secretaria de Mesures Penals, Reinserció i Atenció a la Víctima de la Generalitat de Catalunya i la Federació Salut Mental de Catalunya.

En aquest programa es contemplen dues fases durant el curs acadèmic: a la primera, les i els estudiants universitaris es desplacen als centres penitenciaris i de salut mental; i en la segona, gairebé finalitzant el curs, són les persones privades de llibertat o les persones que presenten

problemàtica de salut mental les que es desplacen al campus de Mundet de la Universitat de Barcelona.<sup>8</sup>

L'alumnat universitari participa en unes sessions prèvies de contextualització sobre la Institució penitenciària, impartides tant pel professorat universitari com els professionals dels centres implicats. Posteriorment s'organitzen les comissions de disseny de les Trobades Socioesportives. En la mesura que sigui possible, s'intenta que la formació d'aquestes comissions sigui paritària entre estudiants universitaris i persones privades de llibertat o persones amb problemàtica de salut mental, sempre sota la tutoria dels professionals dels centres i el professorat universitari.

Les Trobades Socioesportives s'inicien amb l'espai de jocs motors, que té una durada d'entre una hora i mitja a dues hores. Estudiants universitaris i persones privades de llibertat

---

<sup>8</sup> Si en general, quan les o els estudiants es desplacen als centres, es comparteix mitja jornada, matí o tarda, o excepcionalment un dia complet, en el cas de la recepció, de les persones privades de llibertat o persones amb problemàtica de salut mental al Campus Mundet de la Universitat de Barcelona, la Trobada Socioesportiva se celebra des de les 10 del matí fins a les 6 de la tarda, compartint esmorzar i dinar amb els convidats.

o persones amb problemàtica de salut mental conformen el grup d'aprenentatge. El tret idiosincràtic d'aquestes activitats lúdiques i motores és que són de caràcter cooperatiu, requerint la interacció entre les i els participants per col·laborar, ajudar-se i sostenir-se mútuament per tal d'aconseguir l'objectiu del joc, evitant-se així la confrontació que genera la competició.

Quan acaben els jocs motors i les relacions entre els dos grups ja són més fluides, arriba l'espai de valoració del que resultarà una primera valoració de la Trobada Socioesportiva entre les persones privades de llibertat o les persones que presenten problemàtica de salut mental i l'alumnat universitari. La seva durada oscil·la de 15 a 30 minuts.

A continuació, s'accedeix a l'espai del refrigeri on tots els participants desenvolupen habilitats socials durant un període màxim d'una hora.

Es finalitza la jornada amb el seminari de formació dirigit a les i els estudiants universitaris, que se celebra al mateix centre d'intervenció sent la durada aproximada del mateix d'una hora.

## **Els programes d'Activitats Fisicoesportives han de donar resposta a la pluralitat de la ciutadania, independentment de les seves capacitats o situació social, en un entorn comunitari**

Les valoracions per part de les persones privades de llibertat i les persones que presenten problemàtica de salut mental, són totalment positives per diversos motius:

- La presència de les i els estudiants universitaris, que els fan sentir-se valorats i acceptats.
- Afavorir l'increment de l'autoestima i la valoració d'un mateix.
- El contacte amb l'alumnat universitari, que els aporta quotidianitat.
- Poder compartir la presa de decisions amb els i les estudiants universitaris, i ser conscients de l'horizontalitat que impregna l'activitat.
- Trencar amb la monotonia del centre de salut mental o penitenciari.
- Resultar un espai de relacions socials noves, augmentant la companyonia.
- Adquirir nous aprenentatges i els seus positius efectes sobre el reconeixement de les capacitats pròpies.
- Suavitzar amb els jocs motors la tensió que es genera al principi quan no coneixen els i les estudiants universitaris.

En paral·lel, ells mateixos reconeixen que aquesta experiència és una es-

tratègia molt vàlida per a la formació de l'estudiant universitari.

En la valoració que realitzen les i els estudiants universitaris participants, es destaca que l'experiència és molt positiva, ja que poden conèixer una realitat sovint estigmatitzada socialment i que és de molt difícil accés. D'altra banda, valoren conèixer un àmbit d'actuació professional que fins al moment els era llunyà i gairebé desconegut. Altres valoracions que fan de l'experiència són:

- Descobrir que l'educació física és un bon recurs d'intervenció social i han après a ajustar-se a les noves realitats socials.
- Reconèixer el valor de la socialització, que aporten els jocs motors en les Trobades Socioesportives.
- Adquirir coneixements sobre els efectes de la problemàtica de la salut mental i de la privació de llibertat.
- Aprendre a treballar en equip, no només amb els companys i companyes d'altres disciplines sinó amb el professorat de la Universitat i els professionals dels centres.
- Elaborar un marc de reflexió individual i grupal que els ha permès

reflexionar sobre la justícia social i la igualtat d'oportunitats.

- Coincidir en la ruptura amb els prejudicis, des de la por inicial per desconeixement, aprenent a veure la persona més enllà del seu problema de salut mental o del fet de ser un «pres», reconeixent el dret a l'educació i a disposar d'una segona oportunitat.
- Valorar com a futurs educadors, la seva vivència com a positiva, per haver pogut liderar l'explicació dels jocs motors, juntament amb les persones privades de llibertat i persones amb problemes de salut mental.
- Créixer com a futur educador i com a persona, desenvolupant la capacitat d'empatia.
- Reconèixer el valor de la metodologia d'Aprenentatge Servei en el seu itinerari acadèmic i personal, havent descobert una nova manera de relacionar-se amb les i els companys d'estudis, fora de l'ambient tradicional de l'aula. Així, els estudiants consideren que s'ha facilitat una major comunicació entre la universitat i la societat en el sentit més ampli, sentint-se satisfets per haver col·laborat amb els objectius generals del programa.

## Es tracta de canviar de registre i de trencar amb el model de fragmentació existent, sobrepassant el terme d'inclusió per parlar definitivament de convivència

### Conclusions

Per tot el que s'ha exposat a l'article, s'ha de garantir que tots els programes d'Activitats Fisicoesportives donin resposta a la pluralitat de la ciutadania, independentment de les seves capacitats o situació social, en un entorn comunitari.

És aquesta una proposta atrevida, que opta per una intervenció integral, sense segmentació ni per capacitats ni per sectors socials. Una idea de transformació, de canvi en l'organització dels serveis que s'ofereixen, sense discriminacions de cap mena i prestant atenció a l'eliminació de les possibles barreres que limitin aquesta participació desitjada.

Aquest planejament és un gran repte: poder arribar a tothom i aconseguir que totes les persones en situació de risc d'exclusió social puguin participar de forma inclusiva en l'oferta d'Activitat Físicoesportiva comunitària amb la resta de la població. I en el cas de les entitats o institucions específiques de persones en situació de risc d'exclusió social, aconseguir que s'adquireixin amb aquesta pràctica

espais d'obertura a la comunitat de manera bidireccional, superant l'exclusió social.

Es tracta de canviar de registre, de pensament, abandonant el que promociona l'activitat de forma sectorial, i de trencar amb el model de fragmentació existent, sobrepassant el terme d'inclusió per parlar definitivament de convivència. ■



## ■ Bibliografía

CENTER FOR APPLIED SPECIAL TECHNOLOGY (CAST). «**Universal Design for Learning guidelines version 2.0**» [en línea]. Disponible a: <[www.cast.org](http://www.cast.org)>.

LLEIXÀ, Teresa; RÍOS, Merche. «**Service-Learning in physical education teacher training. Physical education in the Modelo prison**», A *Qualitative Research in Education*, vol. 4 núm. 2, p. 106-133, 2015.

RÍOS, Merche. «**La educación física como recurso de Intervención socioeducativa. Los créditos de APS en centros penitenciarios y de salud mental**». A *IPSE*, vol 8, p. 35-42, 2015.

RÍOS, Merche. «**El deporte como recurso de intervención social**». A *Revista d'intervenció Socioeducativa*. Núm. 65, p. 44-56, 2017.

RÍOS, Merche (et al). «**PROGRAMA JUGUEM! La inclusión del alumnado con pluridiscapacidad en la actividad físico-deportiva**». A RÍOS, Merche; PANCHÓN, Carme. (Coord). *Actas del I Encuentro pedagógico sobre buenas prácticas en la inclusión deportiva. Pluridiscapacidad y derecho a la inclusión en la educación física y el ocio deportivo. ¿Realidad o utopía?* Barcelona: Institut de Ciències de l'Educació, 2018.