

# Criteris de disseny d'espais esportius públics exteriors amb perspectiva de gènere



**Críteris de disseny  
d'espais esportius  
públics exteriors  
amb perspectiva  
de gènere**





Diputació  
Barcelona

Àrea d'Esports  
i Activitat Física

Sèrie Esports 12

# **Críteris de disseny d'espais esportius públics exteriors amb perspectiva de gènere**



**Direcció tècnica i coordinació**

Diputació de Barcelona  
Àrea d'Esports i Activitat Física  
Oficina d'Equipaments Esportius

**Autoria:**

Col·lectiu Punt 6, SCCL

**1a edició**

Març 2026

**© de l'edició**

Diputació de Barcelona. Àrea d'Esports i Activitat Física

**© dels textos i de la imatge de la coberta**

Col·lectiu Punt 6, SCCL.

**Edició i producció**

Subdirecció d'Imatge Corporativa i Promoció Institucional  
de la Diputació de Barcelona

**Maquetació**

Edicions MIC

**Impressió**

Departament de Reproducció Gràfica de la Diputació de Barcelona

**Dipòsit legal**

B 6742-2026

# Índex

1.	<b>Objecte de l'encàrrec</b>	<b>7</b>
2.	<b>Marc teòric</b>	<b>8</b>
3.	<b>Metodologia</b>	<b>11</b>
4.	<b>La perspectiva de gènere en la pràctica esportiva a Catalunya. Recopilació d'informació disponible.</b>	<b>12</b>
	<b>La importància social de la pràctica esportiva</b>	<b>13</b>
	<b>La pràctica esportiva regular al llarg del temps</b>	<b>13</b>
	<b>La tria entre pràctica esportiva i activitat física</b>	<b>16</b>
	<b>Diferències entre homes i dones en els motius per a practicar o no esport</b>	<b>18</b>
	<b>Les condicions que determinen relacions diferenciades amb la pràctica esportiva</b>	<b>20</b>
	<b>La ubicació dels espais per a la pràctica esportiva</b>	<b>21</b>
	<b>Conclusions</b>	<b>23</b>
5.	<b>Estudi de casos</b>	<b>25</b>
5.1	<b>Circuit esportiu de proximitat (cep) a Esplugues de Llobregat. Entrevistes i observació participant.</b>	<b>25</b>
5.2	<b>Zona esportiva d'ús lliure al barri de Vista Alegre a Castelldefels. Entrevista grupal i observació participant</b>	<b>40</b>

<b>6.</b>	<b>Criteris pel disseny d'espais esportius exteriors amb perspectiva de gènere</b>	<b>52</b>
<b>6.1</b>	<b>Cures</b>	<b>53</b>
	La proximitat	54
	La corresponsabilitat de les cures	55
	L'accessibilitat	57
	L'habitabilitat	58
<b>6.2</b>	<b>Equitat</b>	<b>59</b>
	La interacció	59
	La representativitat	60
	La participació	62
<b>6.3</b>	<b>Seguretat</b>	<b>63</b>
	La visibilitat	63
	La infraestructura	64
	La senyalització	66
	La vitalitat	67
	La vigilància informal	68
	La xarxa social i comunitària	69
<b>7.</b>	<b>Fitxes</b>	<b>72</b>
	<b>Cures</b>	<b>73</b>
	<b>Equitat</b>	<b>77</b>
	<b>Seguretat</b>	<b>80</b>
<b>8.</b>	<b>Bibliografia</b>	<b>86</b>

# 1. Objecte de l'encàrrec

L'objectiu d'aquest estudi és proposar criteris de disseny d'espais esportius exteriors amb perspectiva de gènere, que serveixin de referència als ens locals interessats a l'hora de planificar, dissenyar i atendre els seus espais esportius exteriors amb l'objectiu d'incrementar la pràctica d'activitat física i esportiva de les dones i els diferents col·lectius LGBTIQ+ en aquests espais exteriors de lliure accés.

## 2. Marc teòric

Tradicionalment, l'urbanisme i l'arquitectura s'han considerat matèries neutres, és a dir, que la manera de dissenyar els diferents espais no beneficiava ni afectava cap persona o col·lectiu. Però, des dels anys 70, els feminismes ha demostrat que això no és cert i ha treballat per **posar la vida de les persones al centre de les decisions urbanes**. Vivim en una societat desigual en què les persones tenim diferents oportunitats i obligacions depenent de si som dones, homes o tenim identitats sexuals dissidents, i aquesta desigualtat es veu reflectida en la manera com es construeix l'espai.

Històricament els espais s'han dissenyat seguint i perpetuant els rols de gènere i des d'una visió androcèntrica. És a dir, partint d'un model de ciutadà associat a un home blanc de classe mitja amb un treball remunerat a temps complert, a qui se l'associa com el centre i la norma del món, sent aquest universal masculí i al que la resta de la societat ha de respondre. Aquesta mirada androcèntrica del món, també ha vinculat aquest model d'home a l'espai públic, allò productiu, racional i important, mentre que a les dones se les ha assignat a l'espai privat de la llar, les tasques domèstiques i de cura no remunerades, allò emocional, informal i íntim. Aquesta falsa divisió dels espais també comporta una valoració diferent de les persones i de les activitats que les duen a terme, atribuint un valor superior a allò masculí i públic i devaluant les tasques relacionades amb la cura de les persones i de la llar, de les quals les dones continuen sent majoritàriament responsables.

Davant d'aquesta manera de simplificar la realitat de l'urbanisme tradicional, l'urbanisme feminista treballa des de la **perspectiva feminista interseccional**, aportant una visió més àmplia de les persones en plantejar que les dones, els homes i identitats sexuals dissidents viuen i experimenten l'espai de maneres diferents i té en compte la diversitat més enllà del gènere, incorporant altres característiques que influeixen en la manera com les persones experimenten els espais: origen, racialització, edat, religió, discapacitat, etc. Per tant, l'urbanisme feminista posa la vida de les persones en el centre de les decisions urbanes, tenint en compte la diversitat de les persones i analitzant com els rols de gènere influeixen i tenen implicacions directes en l'ús i gaudi dels nostres ciutats.

L'urbanisme feminista, per tal de trencar amb les desigualtats de gènere que s'han reproduït en el disseny i construcció d'espais, treballa a través de 3 eixos transversals:

### **Canviar les prioritats posant la vida en el centre de les decisions urbanes**

La vida quotidiana està formada per diferents esferes: productiva (treball remunerat), reproductiva (cura de persones i de la llar), personal (oci, esport i cura) i comunitària (millora de la societat o la comunitat on es viu). Totes s'han de tenir en compte a l'hora de planificar i dissenyar els espais on vivim. L'urbanisme feminista dona el mateix valor a les quatre esferes de la vida quotidiana, i en particular, visibilitza les tasques repro-

ductives i de cura, majoritàriament no remunerades i dutes a terme per dones, amb la finalitat que a través de l'urbanisme aquestes tasques s'arribin a valorar socialment i s'aconsegueixi que acabin sent de corresponsabilitat col·lectiva i social, i no exclusives de les dones.

Segons l'última enquesta del temps de 2011, les dones continuen dedicant el doble d'hores diàriament a cura de la llar i la família i des d'aquest punt de vista, falten polítiques de suport a les cures, que siguin integrals i contínues.

Aquesta diferència en la càrrega de temps que implica l'esfera reproductiva es veu reflectida en la manca de temps que tenen les dones a l'hora de realitzar activitat físicoesportiva. Diferents investigacions han treballat sobre aquesta base, per exemple, Martín Rodríguez, Barriopedro Moro i Mateos<sup>1</sup> posen en relació l'edat, la criança o maternitat i el fet de tenir treball remunerat amb la pràctica d'activitat físicoesportiva. Argumenten que les barreres per a la realització d'activitat físicoesportiva entre les dones en edat adulta tenen molt a veure amb la criança o maternitat i amb altres tasques domèstiques i de cures que realitzen<sup>2</sup> i ho relacionen, a partir d'una revisió bibliogràfica, al fet que aquestes tasques estan històricament atribuïdes a les dones.

En general, es pot dir, que l'estudi interseccional de les característiques de les persones ajudarà a millorar el sosteniment de les condicions complexes que sustenten la vida, i que es fa necessari aplicar els criteris de cura a les activitats per treballar uns espais que: ens cuiden, ens permeten cuidar a altres persones, cuiden de l'entorn i ens permeten cuidar-nos a nosaltres mateixes.

### **Incrementar la participació activa i l'experiència de les dones**

L'urbanisme feminista considera que les persones expertes d'un territori són les persones veïnes que l'habiten, i en particular, les dones i persones d'identitats sexuals dissidents. En general, es posa l'accent en el coneixement situat i vinculat a les característiques diverses de les persones, especialment perquè continuen estant invisibilitzades, i en les necessitats de les seves xarxes d'activitats quotidianes.

La participació és una eina imprescindible en l'urbanisme per a incorporar les experiències acumulades en els territoris que complementin, alimentin i siguin la base en l'anàlisi i les decisions de la planificació, tant en l'àmbit polític com el projectual. La participació no és ni neutra ni universal, ja que pot ser definida a partir dels valors i construccions socials imperants en la societat i per tant perpetuant jerarquies i rols dins de les comunitats.

Les dones en la seva diversitat, han estat tradicionalment menystingudes en l'urbanisme com a professionals, però també en les entitats i moviments socials. Per això, és fonamental incorporar estratègies per a preguntar-les sobre els seus entorns i incorporar el seu coneixement expert com a persones que habiten i defineixen les relacions en el territori.

1. Martín Rodríguez, M., Barriopedro Moro, M. I., & Mateos, M. E. (2022). Influencia de la edad, la maternidad y el empleo en las barreras para la práctica de actividad física y deporte de las mujeres adultas en España (Influence of age, maternity and employment in barriers to practicing physical activity and sport for Spanish. *Retos*, 44, 667–675. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.88076>

2. En les anàlisis univariades que realitzen en l'estudi, les barreres "Haig de cuidar dels meus/ves fills/es" i "Haig d'ocupar-me de les tasques de la llar" són variables estadísticament significatives com a barreres per a fer activitat físicoesportiva.

## **Fer espais i ciutats segures, lliures de violències masclistes**

La seguretat ha sigut un dels temes més estudiats de l'urbanisme feminista, a causa de com la violència masclista influeix, condiona i limita al dret de les dones i nenes a la ciutat (les seves oportunitats i drets socials, culturals, econòmics), així com altres violències d'odi i discriminatòries (racisme, homofòbia, capacitisme, etc.). És essencial incloure aquestes violències en l'urbanisme, però també les percepcions de seguretat diferenciades de dones i persones amb identitats dissidents.

Tot i que la percepció de seguretat no només depèn de factors físics, sinó també de factors socials, polítics i econòmics, la configuració física de l'entorn condiona aquesta percepció (orientació, il·luminació, planificació d'usos, materialitat, etc.).

La percepció de seguretat està vinculada estretament amb les característiques socials d'una persona i, el gènere té un paper fonamental en com les dones, homes i persones d'identitat no binària perceben els espais i a quin tipus d'elements tenen por. Les dones tendeixen a tenir por a violències sexuals, vinculades a la part més íntima dels seus cossos, mentre els homes tendeixen a tenir por a robatoris, furts i altres tipus de violència física. I són les dones les que limiten la seva mobilitat i les seves activitats per por en major mesura que els homes.

Anne Michaud elabora en la seva publicació *Guide d'aménagement pour un environnement urbain sécuritaire de la Ville de Montréal*<sup>3</sup>, 6 principis que han d'incloure's quan es tracta la seguretat des d'una perspectiva de gènere. Des de fa anys, Col·lectiu Punt 6 treballa aquests 6 principis com a característiques físiques i relacionals que s'han d'incloure's en l'anàlisi de les problemàtiques urbanes i la configuració dels entorns per a viure:

---

**1. SENYALITZACIÓ: SABER ON ETS I ON VAS ENTORN SENYALITZAT**

---

**2. VISIBILITAT: VEURE I SER VISTA ENTORN VISIBLE**

---

**3. LA CONCURRÈNCIA DE PERSONES: ESCOLTAR I SER ESCOLTADA ENTORN VITAL**

---

**4. VIGILÀNCIA FORMAL I ACCÉS A AJUDA: PODER ESCAPAR I OBTENIR AUXILI ENTORN VIGILAT**

---

**5. LA PLANIFICACIÓ I EL MANTENIMENT DELS LLOCS: VIURE EN UN AMBIENT NET I ACOLLIDOR ENTORN EQUIPAT**

---

**6. LA PARTICIPACIÓ DE LA COMUNITAT: ACTUAR EN CONJUNT ENTORN COMUNITARI**

---

Font: Col·lectiu Punt 6,

Entorns Habitables. Auditoria de Seguretat Urbana amb Perspectiva de Gènere en l'habitatge i l'entorn

---

3. Anne Michaud. *Guide d'aménagement pour un environnement urbain sécuritaire de la Ville de Montréal* dins del programa *Femmes et Villes* de 2001.

## 3. Metodologia

El desenvolupament de l'objecte d'estudi s'ha dut a terme segons les fases següents:

- Fase 1. Disseny metodològic de l'estudi.
- Fase 2. Desenvolupament amb metodologies participatives.
- Fase 3. Elaboració de resultats.

L'estudi ha utilitzat metodologies participatives (observació participant, grups de discussió, recorreguts de reconeixement, entrevistes) per analitzar qualitativament, les variables que proposa l'urbanisme feminista des de les més físiques (model urbà, espai públic, equipaments, habitatge, mobilitat i activitats econòmiques) fins les més relacionals **les cures, l'equitat i la seguretat** i per arribar a descriure criteris de disseny transversals en els equipaments esportius exteriors amb accés lliure.

- **Fase 1.** Recopilació d'informació disponible de la perspectiva de gènere en la pràctica esportiva per a situar el punt de partida de l'estudi i redactar l'enfocament general teòric i participatiu des de l'urbanisme feminista.
- **Fase 2.** Desenvolupament de l'estudi de dos casos: una pista poliesportiva a Castelldefels i un Circuit Esportiu de Proximitat (CEP) a Esplugues de Llobregat, fent ús de metodologies participatives i amb la finalitat d'identificar necessitats, expectatives i propostes pròpies que han servit per a exemplificar els àmbits i les qualitats que proposen les fitxes exemplificadores dels criteris de disseny.
- **Fase 3.** Definició dels criteris de disseny a partir dels resultats obtinguts de la recopilació de la informació de la fase 1 i els casos estudiats en la fase 2, així com la concreció dels formats de les fitxes i la infografia com a productes de divulgació de l'estudi.

## 4. La perspectiva de gènere en la pràctica esportiva a Catalunya. Recopilació d'informació disponible

Per elaborar l'estudi i extreure'n informació pertinent, s'ha partit dels documents següents:

- Enquesta sobre l'activitat física i esportiva a Catalunya 2019 (AFEC-2019)<sup>4</sup>.
- Dossier Estadístic: Dones i esport català (2023)

L'estudi es basa en el concepte de **pràctica fisicoesportiva de l'enquesta AFEC-2019** per atendre una visió més ampla d'aquesta activitat, on es té en compte les definicions de activitat física i d'esport que fa la OMS i la Carta Europea de l'Esport de l'any 1992:

- **Activitat física:** “qualsevol moviment corporal produït pels músculs esquelètics que exigeixi despesa d'energia”. Incorpora l'activitat física recreativa com caminar i nedar.
- **Esport:** “tota mena d'activitat física que, mitjançant una participació organitzada o no, tingui per finalitat l'expressió i la millora de la condició física i psíquica, el desenvolupament de les relacions socials o l'obtenció de resultats esportius en competicions de tots els nivells”.

Aquesta enquesta va ser realitzada prèviament al període de confinament per la pandèmia de la COVID-19 i fa més de 5 anys. Per tant, es desconeix si els canvis en la pràctica fisicoesportiva en els darrers anys han estat significatius.

En l'enquesta, l'univers d'estudi són persones residents a Catalunya que tenen a partir de 16 anys i, per tant, no es tenen en compte a les edats infantils en aquesta enquesta. La selecció mostral respon a quotes encreuades d'edat i gènere, àmbit territorial i dimensió del municipi de residència. L'afixació mostral és proporcional a la dimensió del municipi però no proporcional al nombre d'habitants a cada àmbit territorial per assegurar un nombre suficient d'enquestats a cada àmbit. Per a aquestes variables, l'error mostral és del +1,81 %, amb un nivell de confiança del 95,5 %<sup>5</sup>.

---

4. Anàlisi de resultats de l'enquesta sobre l'activitat física i esportiva a Catalunya 2019 (AFEC-19). Consell Català de l'Esport.

5. Enquesta sobre l'activitat física i esportiva a Catalunya 2019 (AFEC-19). Consell Català de l'Esport.

Tot i que encara hi ha pocs estudis que incloguin la pràctica físicoesportiva de les dones i identitats dissidents a l'aire lliure, es destaca que l'AFEC-19 és una enquesta innovadora perquè inclou una visió més holística i global de la pràctica esportiva. A més, fa una segregació de les dades en variables que ens permeten poder veure diferències i similituds de la pràctica físicoesportiva segons el gènere, l'edat, la regularitat, la mida del municipi de residència i també factors econòmics i barreres a l'hora de practicar-ne.

Altres enquestes, com la de Barcelona, inclouen dades com la nacionalitat i l'origen de la població, així com la formació acadèmica, que podrien ajudar a contribuir en un coneixement més acurat sobre la pràctica físicoesportiva.

## La importància social de la pràctica esportiva

**El 72 % de la població catalana fa activitat físicoesportiva de forma regular, havent-hi una mínima diferència entre dones i homes (72 % i 73 % respectivament).** Aquesta dada contrasta amb la pràctica subjectiva, és a dir, amb el que la població considera que fa de forma regular i quan no se li pregunta per activitats concretes: El 68 % de la població es considera practicant d'activitat físicoesportiva i a més, entre els homes, aquest percentatge puja al 73 %, mentre que entre les dones és de 65 %. Per tant, els homes tenen una pràctica subjectiva 7 punts per sobre que les dones. Aquesta diferència entre la pràctica objectiva i la subjectiva pot apuntar a diferències de gènere en la concepció d'aquesta pràctica, tot i això, aquest estudi posa el focus en la pràctica objectiva.

Hi ha un 18 % de les persones que, tot i no fer actualment cap activitat, durant l'any practiquen una o diverses activitats de manera temporal, estacional o ocasional. Per tant, es pot afirmar que només un 10 % de la població no ha practicat cap activitat físicoesportiva i es pot considerar com a no practicant.

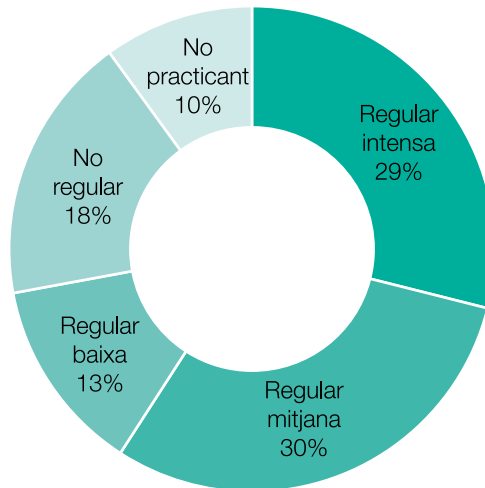
## La pràctica esportiva regular al llarg del temps

Tot i que **dones i homes fan una practica físicoesportiva de forma regular en un percentatge similar** (Figura 1), es troben diferències en la intensitat d'aquesta pràctica<sup>6</sup>: les dones destaquen en les intensitats mitjanes i baixes, mentre que els homes fan una pràctica regular més intensa (Figura 2). S'observa, a més, que el 43 % de les dones no arriba a les hores setmanals recomanades per la OMS, mentre que entre els homes aquest percentatge és del 38 %, 5 punts per sota.

---

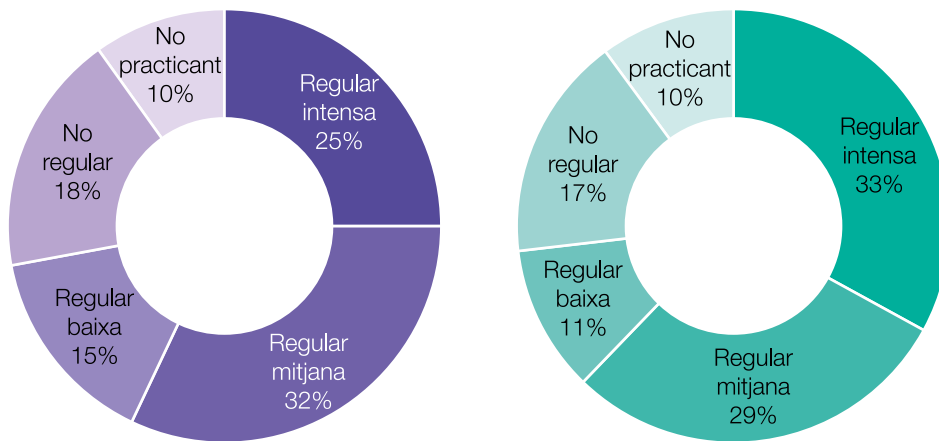
6. Pràctica regular intensa: més de 360 minuts setmanals (>6 h/setmana); pràctica regular Mitjana: arriba i supera els 150 minuts recomanats per l'OMS (2,5 h/setmana); pràctica regular baixa, tot i mantenir una freqüència setmanal, no arriba a aquests 150 minuts (<2,5 h/setmana).

**Figura 1: Regularitat de la pràctica fisicoesportiva**



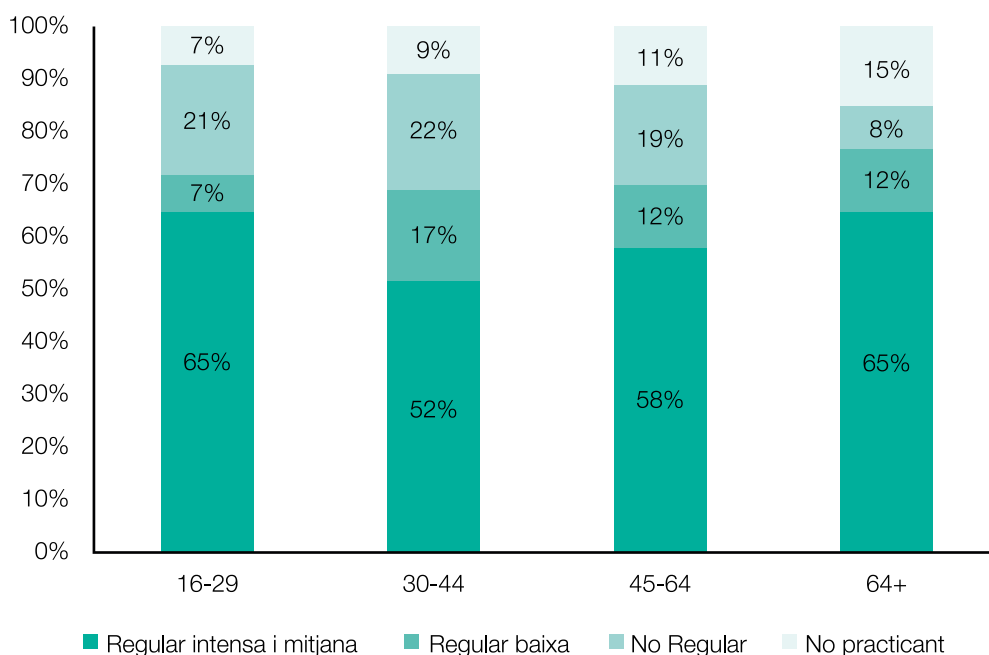
Elaboració pròpia. Font: AFEC-2019

**Figura 2: Regularitat de la pràctica fisicoesportiva per identitat de gènere**



S'observen diferències en la regularitat de la pràctica segons l'edat (Figura 3). Les persones de 30 a 44 anys i les de 45 a 64 anys són les que menys intensitat tenen en la regularitat de la pràctica, de manera que si prenem la intensitat de la pràctica esportiva recomanada per la OMS, poc més de la meitat de les persones entre els 30 i els 44 anys compleixen aquesta recomanació (52 %), seguit de les persones de 44 a 64 anys (58 %). Les joves i la gent gran són les que tenen una pràctica fisicoesportiva més intensa (alta i mitjana) essent de 65 % respectivament i, la gent gran és alhora el sector de la població que té el percentatge més elevat de no practicants. Això probablement tingui a veure amb altres esferes de la vida quotidiana, com són la de cures i l'activitat productiva.

**Figura 3: Regularitat de la pràctica fisicoesportiva per edats**



Elaboració pròpia. Font: AFEC-2019

L'AFEC-2019 té en compte la regularitat de les activitats però no té en compte els horaris i els dies de la setmana en que es realitzen. Sí que ho fa l'enquesta de la ciutat de Barcelona (2022), que analitza les franges horàries en les que més esport es fa així com els dies de la setmana:

- Les franges horàries en les que més esport es fa són al matí de 9 a 12h i a la tarda de 16 a 20h. A més, els horaris més nocturns (més tard de les 22h) són més freqüentats per les persones joves (fins 34 anys) i especialment pels homes. La gent gran fa més esport al matí (de 9 a 12h) i la resta d'edats a la tarda. A **primera hora del matí** (abans de les 9h) és on es troben més persones **entre 35 i 64 anys**<sup>7</sup>.
- La pràctica esportiva s'incorpora a la vida **quotidiana majoritàriament en els dies laborables**, o bé combinant-se laborables i caps de setmana, i qui fa l'extensió de la pràctica esportiva en caps de setmana són més els homes que les dones. L'esport exclusivament en cap de setmana és més freqüent entre les persones que li dediquen menys temps a la setmana i entre les de nacionalitat estrangera, especialment de fora de la Unió Europea.

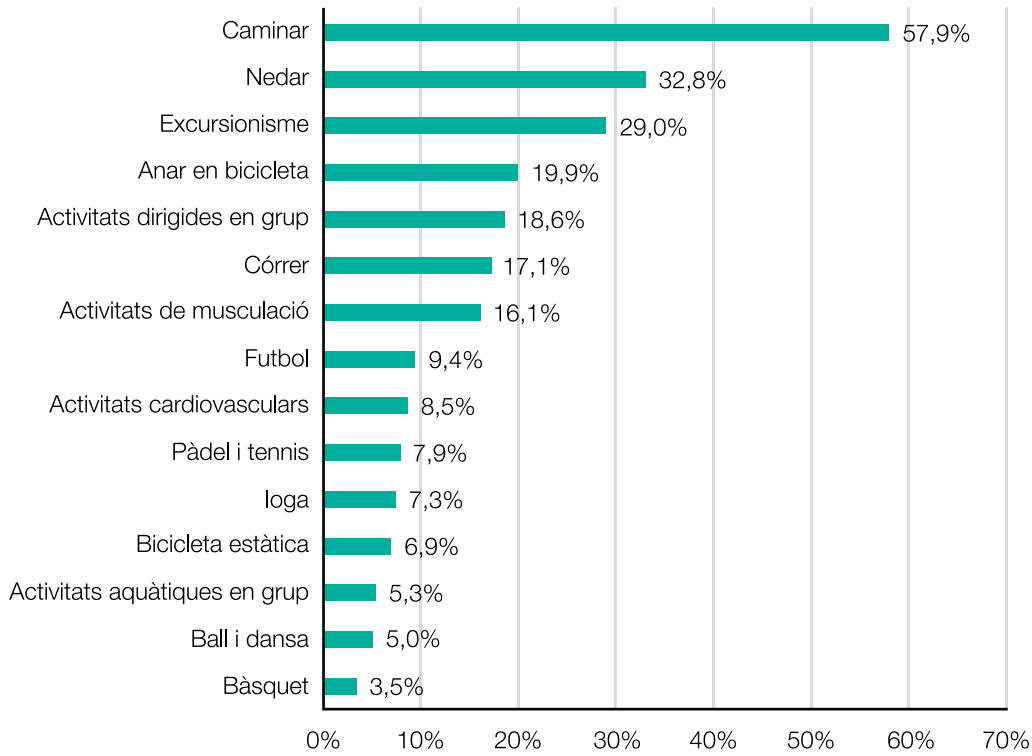
Tot i que aquestes dades mostren la realitat a la ciutat de Barcelona i, per tant, no poden extrapolar-se a tot el territori català, és important considerar els horaris i dies de la setmana que són propicis per a la realització de la pràctica fisicoesportiva i com les persones l'integren, en aquest sentit, a la seva vida quotidiana.

7. Hàbits esportius a Barcelona (2022). Oficina Municipal de Dades. Departament d'Estudis d'Opinió, Maig de 2022.

## La tria entre pràctica esportiva i activitat física

**Caminar, nedar i l'excursionisme** són les activitats que més persones realitzen. A aquestes els hi segueixen anar en bicicleta, les activitats dirigides en grup, córrer i les activitats de musculació.

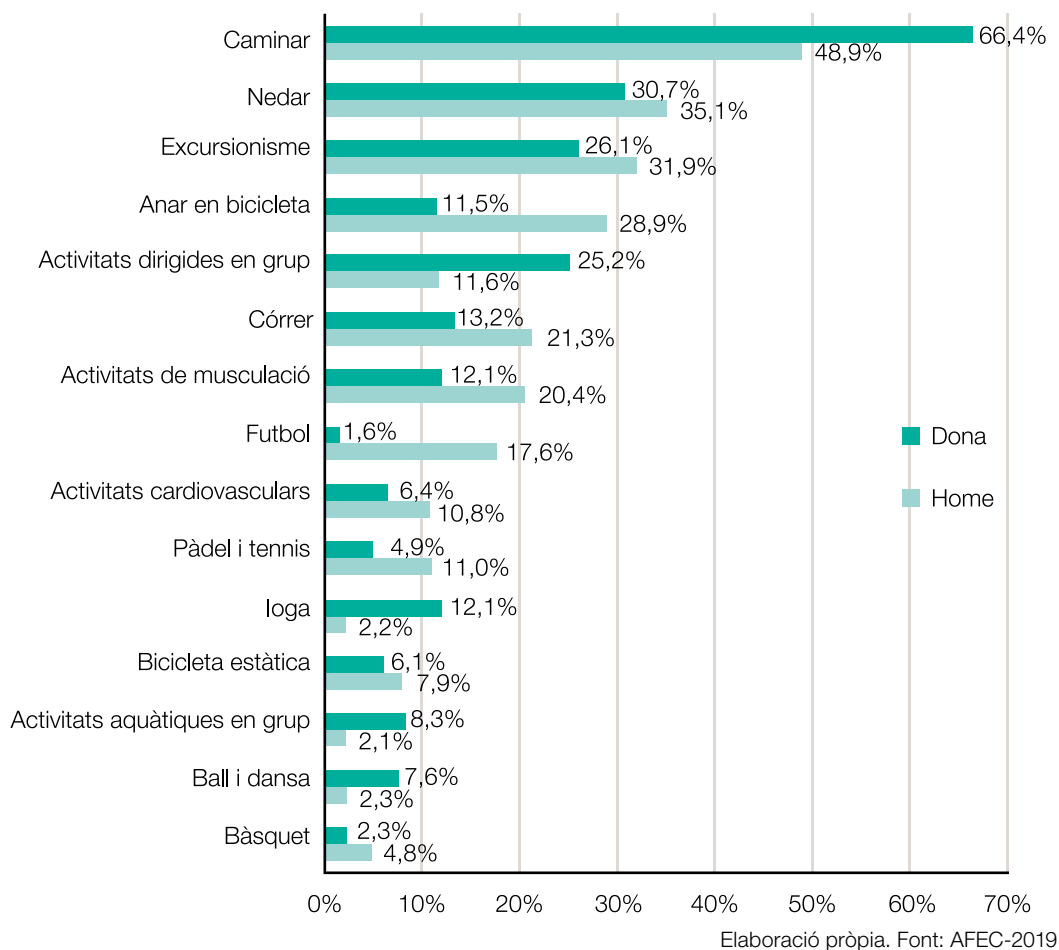
**Figura 4: Activitats fisicoesportives practicades a Catalunya**



Elaboració pròpia. Font: AFEC-2019

Així i tot, hi ha diferències en la tria de l'activitat fisicoesportiva segons la identitat de gènere. Entre les dones es camina més, es fan més activitats dirigides en grup i també despunten en activitats com el ioga, les activitats aquàtiques en grup i el ball i la dansa. Els homes destaquen en els esports d'equip, esports com el ciclisme i córrer, activitats de musculació, entre d'altres, on despunten especialment en la bicicleta i el futbol.

**Figura 5: Activitats fisicoesportives practicades a Catalunya segons la identitat de gènere**

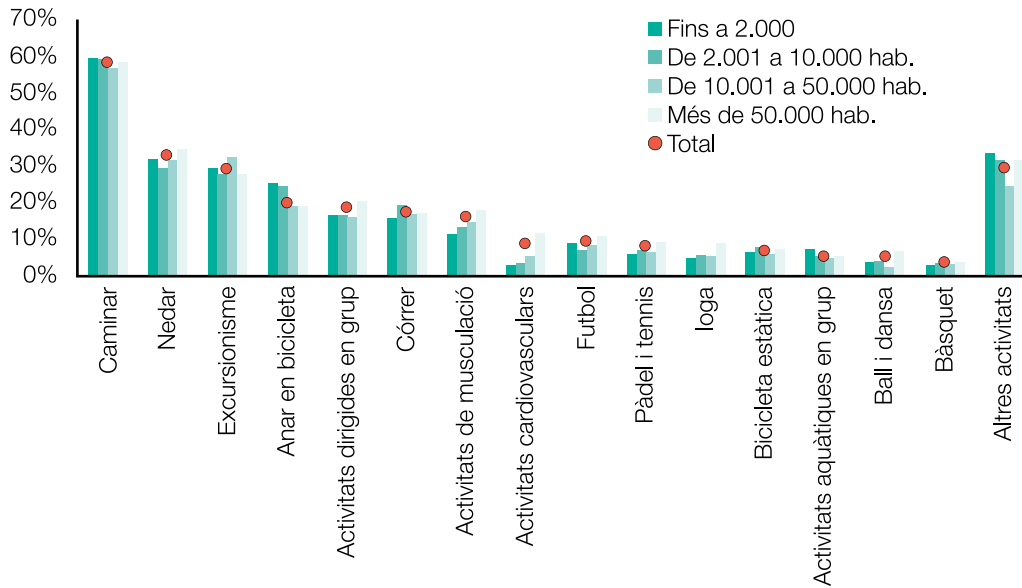


L'activitat de caminar va guanyant popularitat a mesura que les persones es fan grans, és a dir, com més edat es té, més es camina.

També hi ha diferències territorials en la tria dels esports, a trets generals:

- Hi ha un major percentatge de persones que caminen en els municipis de fins a 10.000 habitants
- Hi ha un major percentatge de persones que neden; fan activitats dirigides en grup; activitats de musculació; que fan exercici cardiovascular; pàdel i tennis, i ball i dansa en els municipis de més de 50.000 habitants. Caldria veure si té a veure amb la oferta fisicoesportiva d'aquests municipis.
- Destaquen els municipis de fins a 10.000 habitants en les activitats de caminar i anar en bicicleta.
- Els municipis d'entre 10.000 i 50.000 habitants hi destaca l'excursionisme.

**Figura 6: Activitats físicoesportives practicades a Catalunya segons la mida de la població**



Elaboració pròpia. Font: AFEC-2019

## Diferències entre homes i dones en els motius per a practicar o no esport

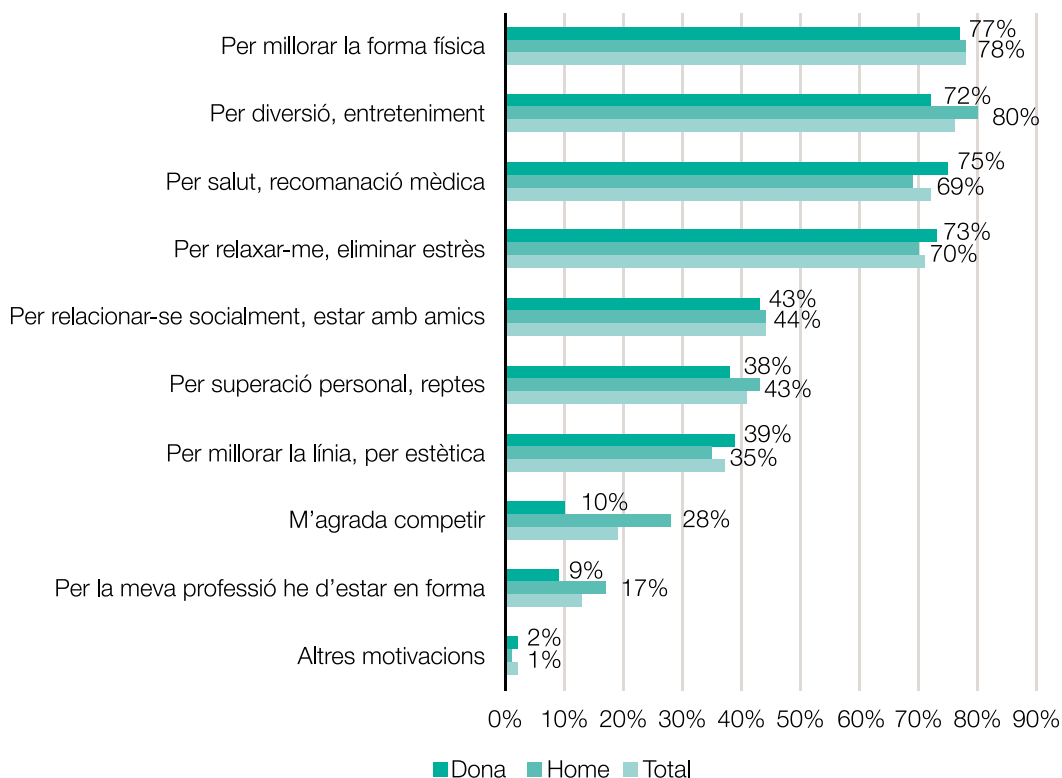
Els principals motius per a la realització de la pràctica físicoesportiva entre les persones que la practiquen de forma regular (Figura 7) són els la **millora de la forma física, la diversió, la salut i l'eliminar l'estrès**, mentre que per aquelles que la practiquen de forma ocasional té més a veure amb la diversió i per tant, amb l'oci.

Tot i que no són els principals motius, cal tenir en compte que hi ha més elements que influeixen en la motivació per a practicar com són relacionar-se amb altres persones, la millora de la línia estètica, la competició o perquè està relacionat amb la professió.

D'altra banda, cal destacar que hi ha diferències segons la identitat de gènere pel que fa a les motivacions:

- Els motius que les dones al·leguen per sobre la mitjana són la salut i recomanació mèdica (6 % per sobre que entre els homes), la millora de la línia estètica (4 % per sobre que entre els homes) i la relaxació i l'eliminació de l'estrès (3 % per sobre que entre els homes).
- «M'agrada competir» és el motiu que presenta una major diferència. Els homes addueixen aquest motiu un 18 % més que les dones. També destaca la diversió i l'entreteniment i que per professió s'hagi d'estar en forma, on els homes han marcat un 8 % per sobre que les dones.

**Figura 7: Motius per a la realització de pràctica físicoesportiva de practiucants regulars**

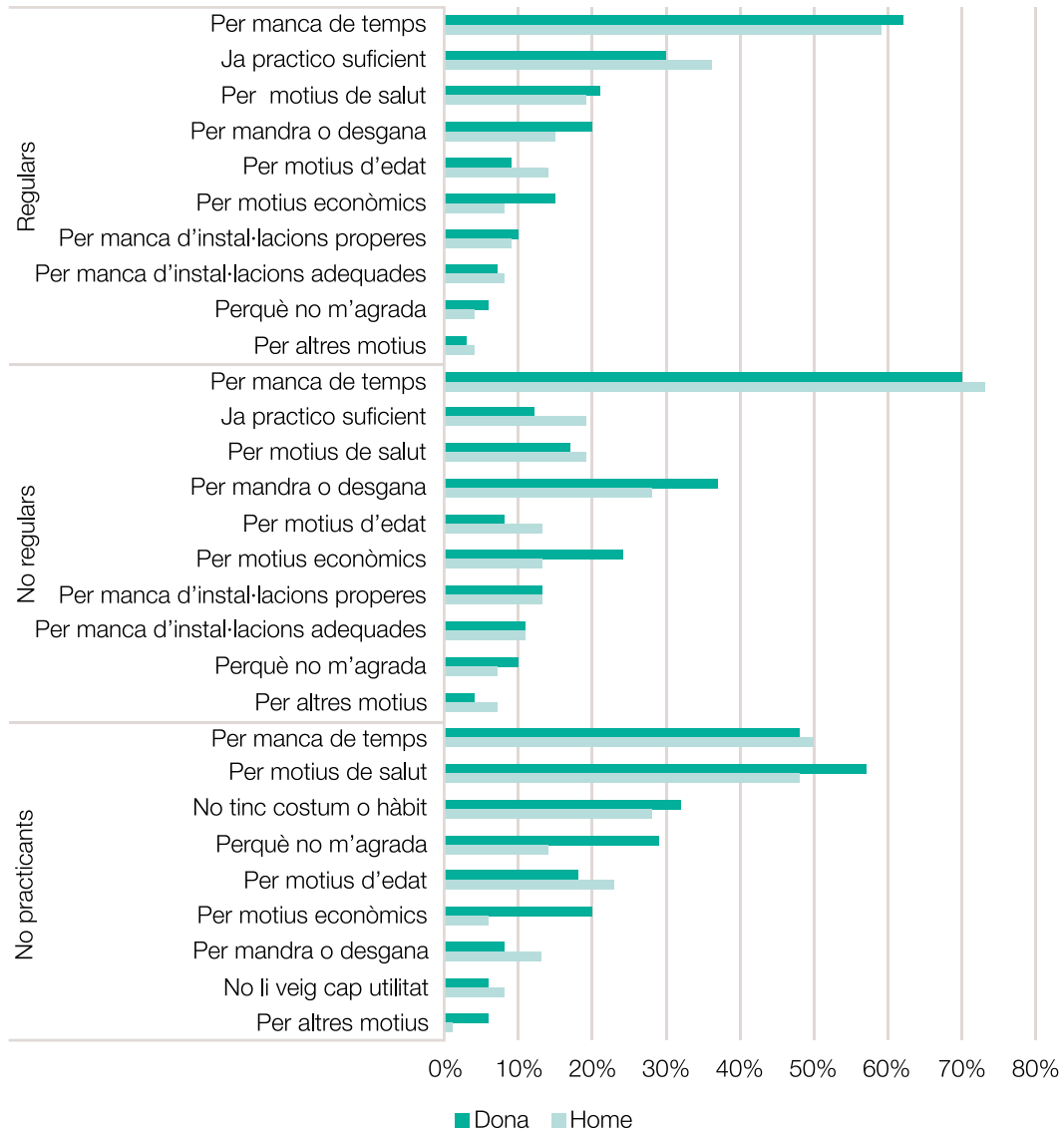


Elaboració pròpia. Font: AFEC-2019

Pel que fa als motius per a no realitzar pràctica físicoesportiva, destaca la variable territorial, ja que segons l'AFEC-2019, «els motius econòmics són més rellevants als municipis grans i la manca d'instal·lacions properes i adequades, les raons principals als municipis petits.»

Tot i que la manca de temps és la principal raó per a no realitzar més pràctica físicoesportiva en practicants regulars i no regulars, en les persones no practicants el principal motiu per a no fer-ne són motius de salut, especialment entre les dones.

**Figura 8: Motius per no realitzar més pràctica físicoesportiva a Catalunya segons la regularitat i la identitat de gènere**



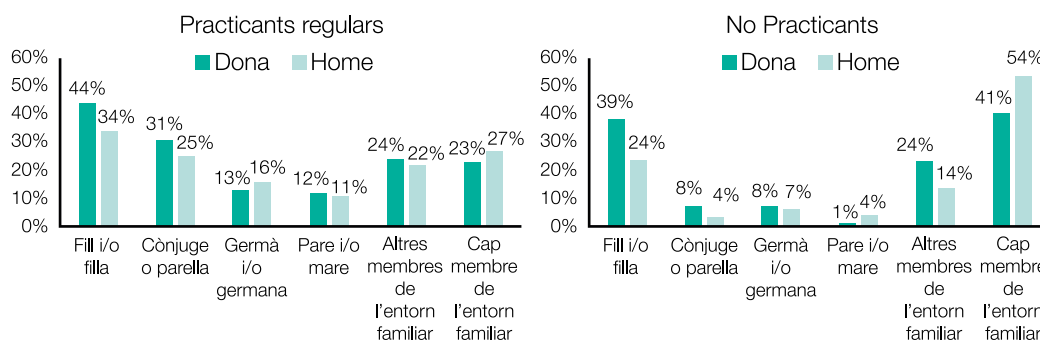
Elaboració pròpia. Font: AFEC-2019

## Les condicions que determinen relacions diferenciades amb la pràctica esportiva

Un altre condicionant és la **pràctica esportiva de l'entorn familiar**, ja que tant les dones que fan pràctica físicoesportiva com les que no, afirmen tenir familiars practicants en major mesura que els homes. Això podria explicar la importància de tenir referents esportius per a dur a terme la pràctica esportiva entre les dones. Ana Pastor Pascual afirma que *«la implicació de la família és vinculant per a adquirir experiències esportives, però malgrat tot, les expectatives sobre les nenes són diferents. (...) els prejudicis i els judicis de valor continuen influint en les perspectives familiars.»*<sup>8</sup>

8. Pastor Pascual, A. (2021). #Chandaleras: masculinidad femenina vs. feminidad obligatoria en el deporte. Jaén: Piedra Papel Libros.

**Figura 9: Influència de l'entorn familiar amb la pràctica fisicoesportiva en homes i dones**



Elaboració pròpia. Font: AFEC-2019

Enquesta també destaca que els homes estan més hores asseguts que les dones, això podria indicar que, tot i que les dones fan menys pràctica fisicoesportiva reconeguda, les pròpies tasques diàries fan que tinguin una vida menys sedentària que els homes.

Sobre el **material esportiu disponible a la llar**, entre les persones que practiquen esport s'observa que els homes acostumen a tenir més material a la llar, mentre que entre les persones no practicants acostumen a tenir-ne més les dones, tot i no utilitzar-lo per a elles. A més, destaca que la bicicleta és el material més present tant en homes com en dones, seguit de pilotes. A més, les dones acostumen a tenir més patins o monopatí i bastons de caminar.

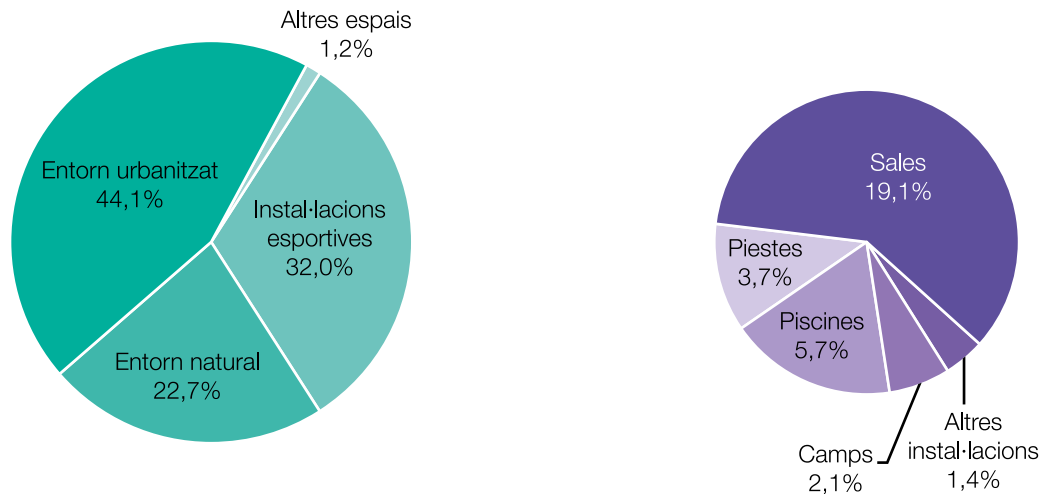
El **factor econòmic** és un tema destacat en la pràctica fisicoesportiva, ja que moltes vegades per a la pràctica i l'accés a diferents espais esportius calen quotes d'accés, llicències federatives, compra o lloguer de material, entre d'altres. A més, segons l'AFEC-2019, els homes fan despeses relacionades amb la pràctica fisicoesportiva molt més elevades que les dones. Concretament, en la pràctica regular, les dones fan una despesa mitjana de 375 €/any i els homes de 679 €/any.

Pel que fa a la relació entre practicants regulars i els costos econòmics, es destaca que les persones dels municipis de menys de 10.000 habitants hi dediquen una despesa més gran que la resta.

## La ubicació dels espais per a la pràctica esportiva

Prenent en consideració el volum d'hores de pràctica fisicoesportiva, destaca que majoritàriament es fa fora d'instal·lacions esportives (aproximadament 2/3). D'altra banda, destaca que les instal·lacions fisicoesportives, els espais més emprats són les sales (19,1 % del total de la pràctica), seguit de les piscines (5,7 % del total de la pràctica) i, en menor mesura, les pistes, camps i altres instal·lacions.

**Figura 10: Volum d'hores de pràctica fisicoesportiva segons espai de pràctica**



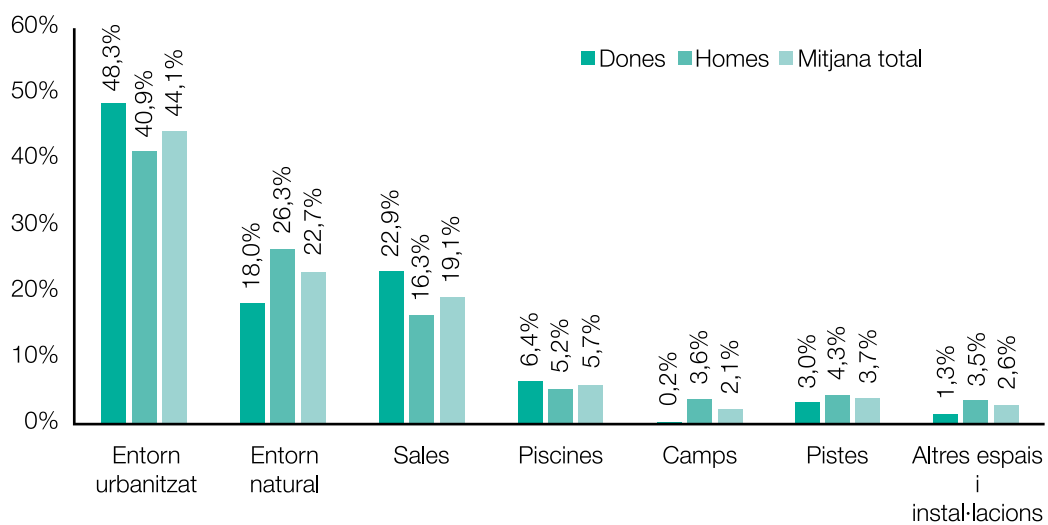
Elaboració pròpia. Font: AFEC-2019

La **proximitat de instal·lacions esportives i espais públics on realitzar esport** és important per a l'accessibilitat a l'activitat fisicoesportiva. A més, cal tenir en compte que la utilització d'espais esportius és diferent segons la identitat de gènere:

En el percentatge d'hores/any destaca que les dones utilitzen més l'entorn urbanitzat que els homes, mentre els homes utilitzen més l'entorn natural. Això podria ser degut a la proximitat dels espais, però també cal tenir en compte que la percepció de seguretat és diferent entre homes i dones i que, per tant, probablement les dones se sentin més segures en espais urbans amb vitalitat de persones.

Pel que fa a l'ús de les instal·lacions, les sales són més utilitzades per les dones (6,6 punts per sobre els homes). Els camps i pistes són més utilitzats pels homes, tot i que són instal·lacions menys usades en general. Les piscines són les instal·lacions més equitatives en el seu ús entre dones i homes.

**Figura 11: Espais de pràctica fisicoesportiva a Catalunya**



Elaboració pròpia. Font: AFEC-2019

## Conclusions

En les darreres dècades han agafat importància els diferents programes públics esportius per a dones i persones amb pocs recursos econòmics<sup>9</sup>. En l'àmbit de l'activitat físicoesportiva, segons Kligor i Parker<sup>10</sup>, les dones experimenten més barreres que els homes sobretot en els espais a l'aire lliure on les dones tendeixen a renunciar a fer esport en solitari i pren importància fer esport en espais amb vitalitat, i aquesta es redueix durant la nit. A més, detecten que les barreres que les dones experimenten en l'accés a instal·lacions esportives es difuminen en els espais de lliure accés a l'espai públic, ja que les principals barreres són les limitacions de temps per criança i treball reproductiu, qüestions econòmiques i de pressió estètica. Es fa èmfasi en la importància d'un accés segur i atractiu en les instal·lacions esportives exteriors, ja siguin espais naturals o construïts.

Alhora, el fet de promoure l'activitat física a l'aire lliure per a les dones de totes les edats pot tenir un impacte positiu tant en el desenvolupament físic i psicològic, generant apoderament i incrementant la percepció de seguretat i la participació de les dones, especialment des de la infància i la joventut<sup>11</sup>.

El gènere és un condicionant rellevant en l'esport i les activitats vinculades amb la salut. Socialment, en el sistema patriarcal que habitem, els rols de gènere tradicionals han limitat les activitats físiques de les dones i les han relegat a espais més passius. Aquesta manca d'hàbits esportius arrelats des de petites es tradueix en una menor pràctica d'esport en l'edat adulta, on les dones es troben sovint amb barreres internes i externes per incorporar l'activitat física en les seves vides quotidianes. Això provoca que sovint les dones no connectin amb l'esport des de la diversió i l'entreteniment, sinó des d'una necessitat de cuidar de la salut pròpia, a diferència dels homes. Alhora, les dones amb persones referents pròximes que practiquen esport, afirmen que és (o ha estat) un element que afavoreix aquesta pràctica.

De la mateixa manera, històricament i encara actualment, la càrrega de cures recau majoritàriament sobre les dones, provocant jornades de treball més llargues (productiu i reproductiu) i reduint la possibilitat de destinar temps a l'esport.

Els recursos de temps i econòmics són motius rellevants per les dones per no practicar esport. El 15 % de les dones no practica esport per motius econòmics, front d'un 8,7 % dels homes. En aquest sentit, la feminització de la pobresa és un factor que condiciona aquesta pràctica, reduint així els hàbits saludables de la població feminitzada.

Aquestes circumstàncies fan que moltes prefereixin l'esport individual, ja que ofereix la flexibilitat horària necessària per adaptar-se a la complexitat de la vida quotidiana. Practicar activitats com córrer, fer ioga o fer classes dirigides al gimnàs permet a les dones gestionar el seu propi temps, integrar l'esport en la seva rutina personal i optimitzar els recursos disponibles, tot sense dependre d'horaris estrictes o compromisos col·lectius.

9. Puig Barata, Núria & Soler Prat, Susanna (2004). *Mujer y deporte en España: estado de la cuestión y propuesta interpretativa*. Apunts. Educación física y deportes, 2(76), 71-78. Recollit de <https://raco.cat/index.php/Apunt-sEFD/article/view/301443>

10. Lindsey Kilgour & Andrew Parker (2013) *Gender, physical activity and fear: women, exercise and the great outdoors*, *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 5:1, 43-57, DOI: 10.1080/2159676X.2012.718619

11. Ibid

Relacionat amb això, cal tenir també en compte que la percepció de seguretat en l'espai públic és diferent entre els homes i les dones i identitats dissidents i que, per tant, això afecta als hàbits esportius a l'aire lliure. Això pot portar a que en espais públics les dones surtin més acompanyades a fer esport que els homes i que tinguin preferència per espais més urbans i amb més vitalitat.

## 5. Estudi de casos

L'estudi de casos permet tenir una aproximació pràctica i participativa per incloure l'experiència quotidiana de les persones que utilitzen els equipaments esportius exteriors.

Els equipaments escollits han estat un Circuit Esportiu de Proximitat (CEP) a Esplugues de Llobregat i una Zona Esportiva a Castelldefels, dos equipaments diferents que poden recollir necessitats diverses respecte el seu disseny i ús. La informació s'ha recollit a través de les següents metodologies:

- Entrevistes individuals i grupals
- Observació participant amb persones tècniques i usuàries
- Taller enfocat a la diagnosi de necessitats i construcció de propostes

Aquestes activitats s'han adequat a la disponibilitat de les persones participants i han estat plantejades en format no mixt per poder aprofundir en les necessitats específiques que tenen les dones en la seva diversitat respecte els espais esportius exteriors, en concret una pista poliesportiva i un circuit esportiu de proximitat (CEP).

Un cop analitzada la informació, s'han combinat els resultats d'aquesta amb el coneixement tècnic previ i l'experiència de Col·lectiu Punt 6.

### 5.1. Circuit Esportiu de Proximitat (CEP) a Esplugues de Llobregat. Entrevistes i Observació Participant

A la ciutat d'Esplugues hi ha diversos circuits dissenyats prèviament al Circuit Esportiu de Proximitat (CEP)<sup>12</sup>. Les rutes saludables identificades en el Pla d'Activitat Física, Esport i Salut (PAFES) són recorreguts de poca intensitat que afavoreixen la pràctica d'activitat física d'accés gratuït i a l'aire lliure. Els criteris de disseny han estat: garantir la connectivitat entre barris i la proximitat amb diversos equipaments i serveis quotidians (centres de salut, zones verdes, àrees esportives i equipaments esportius, espais culturals i altres equipaments...), evitar zones amb desnivell i equipar el recorregut amb el mobiliari necessari (punts d'aigua, zones d'ombra, etc.).

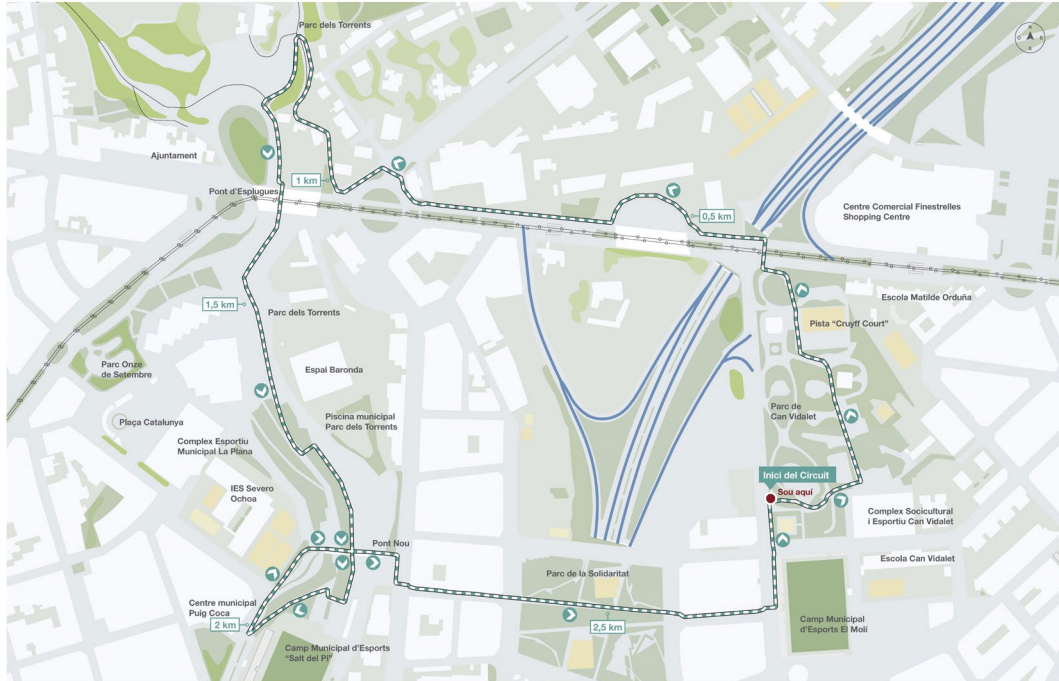
En aquest sentit, els Circuits Esportius de Proximitat neixen amb aquesta voluntat, i s'afegeix la importància de la mobilitat sostenible i la construcció d'una xarxa de refugis climàtics.

---

12. <https://www.esplugues.cat/serveis/esports/camins-saludables/>

El CEP d'Esplugues és un circuit circular de 2.830 metres de longitud i amb un desnivell acumulat de 64 metres, que connecta diversos equipaments esportius i serveis quotidians. Aquest circuit cus el Parc de Can Vidalet (Pista "Cruyff Court", Complex Sociocultural i Esportiu Can Vidalet, Escola Can Vidalet i Camp Municipal d'Esports El Molí), el Parc dels Torrents (Espai Baronda, Piscina municipal, IES Severo Ochoa, el Complex Esportiu Municipal La Plana, Camp Municipal d'Esports "Salt del Pi" i Centre Municipal Puig Coca) i el Parc de la Solidaritat.

## Circuits Esportius de Proximitat



Arxiu gràfic elaborat per l'Ajuntament d'Esplugues i la Diputació de Barcelona on indica el recorregut del CEP i els equipaments cosits.

Es realitzen dues entrevistes amb l'objectiu de realitzar una diagnosi de necessitats i construcció de propostes. Hi participen la persona tècnica dels serveis esportius, la persona tècnica dels serveis d'igualtats, i una persona usuària del circuit.

A continuació es recull la diagnosi propositiva classificada segons les qualitats proposades a l'estudi.

### Proximitat

El circuit està dissenyat per recórrer un itinerari que uneix parcs urbans i equipaments socioesportius. Els parcs urbans per on passa (Parc dels Torrents, Parc de la Solidaritat i Can Vidalet) es valoren, en general, molt favorablement per a la població que en fa ús, i tenen molta vitalitat en una franja horària molt àmplia.

### Corresponsabilitat de les cures

La majoria d'usuàries del circuit són gent gran. S'exposa que la flexibilitat horària de l'espai (accés lliure 24h) afavoreix que les persones cuidadores puguin conciliar l'activitat fisicoesportiva amb l'activitat de cures. Moltes dones grans van a caminar a les 7 del matí, perquè a les 9 han d'anar a portar les netes a la llar d'infants.

### Accessibilitat

Pel que fa a l'accessibilitat del recorregut, s'observa que el camí senyalitzat és l'opció accessible, ja que paral·lelament el circuit compta amb altres camins alternatius no accessibles però que fomenten el contacte amb l'entorn natural (paviments més naturals, més desnivell, etc.). Tot i això, caldria senyalitzar quan els camins són accessibles i quan no ho són.



Fotografia d'elaboració pròpia que exposa la possibilitat de caminar per un camí de paviment dur, o bé a través del paviment tou i de vegetació.

Pel que fa a l'accessibilitat a l'hora d'organitzar actes municipals, s'explica que sempre es té en compte la instal·lació de rampes accessibles. Caldria, però, treballar per millorar l'accessibilitat no física. Per exemple, diversificant el llenguatge per a acollir les necessitats diverses de la població amb visió reduïda o oïda o altres sensibilitats cognitives.

El Parc de Can Vidalet talla per complet l'accessibilitat del circuit: desnivell, paviment natural, horaris restringits, etc. Això significa que l'opció accessible per seguir el circuit un cop arribes a Can Vidalet, seria traçar l'itinerari per fora. Tot i això, es valora favorablement poder comptar amb espais urbans naturalitzats com aquest parc. La instal·lació d'ascensors urbans com el del Parc de Can Vidalet afavoreix molt l'accessibilitat i afavoreix l'accés a l'equipament del costat.



Fotografia d'elaboració pròpia que mostra el tipus de paviment i recorreguts al Parc de Can Vidalet.

A l'hora de dissenyar un circuit (de la mateixa manera que en qualsevol recorregut quotidià) cal analitzar l'accessibilitat dels carrers per on passa. En aquest sentit, s'observa que els temps semafòrics del carrer de Laureà Miró (N340) no son accessibles perquè són massa curts per creuar tot el carrer. Alhora, a la gasolinera es genera una discontinuïtat important del recorregut.



Fotografia d'elaboració pròpia que mostra les discontinuïtats del Circuit Esportiu de Proximitat: voreres estretes, prioritat vial i gasolinera al carrer Laureà Miró.

### Habitabilitat i interacció

La xarxa d'equipaments esportius engloba diverses formes de gestió (públics, concessions a empreses...). Tot i la diversitat de formes de gestió, es treballa per garantir l'accessibilitat econòmica en tots els equipaments esportius, comptant amb opcions de discriminació positiva per afavorir l'accés a l'esport de gent gran i persones en situació d'atur<sup>13</sup>.

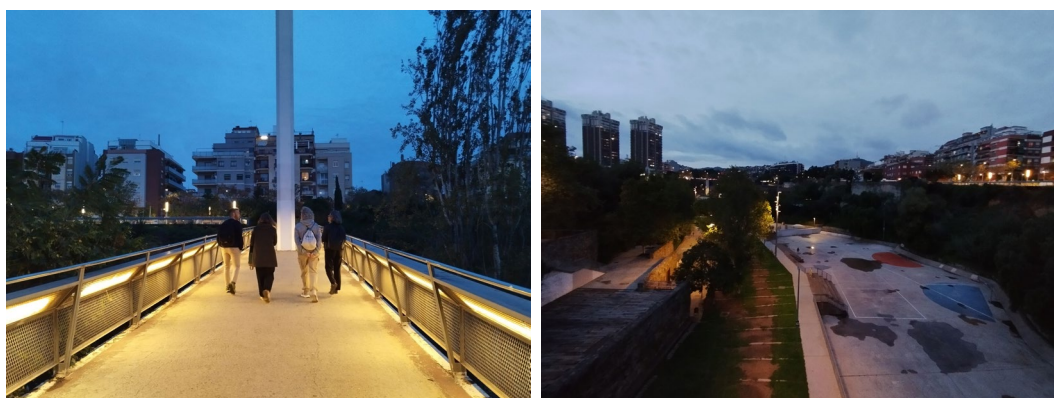
S'explica que Esplugues tot i ser una ciutat amb una xarxa d'equipaments esportius àmplia i de qualitat, en els últims anys ha augmentat molt la demanda esportiva, aspecte que ha obligat a comptar amb altres equipaments i fer xarxa amb, per exemple, escoles públiques, de cara a compartir les pistes dels seus patis a la població.

La xarxa d'equipaments esportius també forma part de la xarxa de refugis climàtics. Això inclou fer difusió per fomentar l'accés durant l'estiu (sobretot) als equipaments.

Altres formes d'interacció entre agents i espais d'Esplugues és que els casals d'estiu utilitzen les pistes públiques de forma gratuïta a l'aire lliure, sense reservar, però incorporen la infraestructura al seu programa. Moltes escoles utilitzen els espais del circuit per venir a fer Educació Física.

### Visibilitat

Pel que fa a la visibilitat, el circuit combina passos i zones situades en diverses alçades, per exemple, un pont que creua per sobre del Parc dels Torrents a una cota més alta que les pistes. Aquests recorreguts són favorables perquè fomenten una visibilitat àmplia i control visual de tot l'espai.



Fotografies d'elaboració pròpia que mostra la visibilitat del Parc dels Torrents des del pont.

Un dels espais del circuit que s'analitza més favorablement pel que fa a la visibilitat és el Parc de la Solidaritat, ja que permet el control visual de l'espai de forma àmplia. També es valora molt favorablement per la il·luminació que hi ha quan es fa fosc, ja que combina diversos tipus de fanals que garanteix una il·luminació contínua i homogènia en tot el trajecte, sense la sensació de sentir-se exposada. Caldria millorar els contrastos de llum que es genera a les cantonades i espais més llunyans al circuit, ja que hi ha espais amb molta foscor.

13. [https://intranet.esplugues.cat/WebAplic/Hisenda/ordfiscals2024.nsf/v/2AF40EA276466321C12582650043A1F2/\\$file/CAANNEXOF12.PDF](https://intranet.esplugues.cat/WebAplic/Hisenda/ordfiscals2024.nsf/v/2AF40EA276466321C12582650043A1F2/$file/CAANNEXOF12.PDF)



Fotografia d'elaboració pròpia que mostra com la configuració física del Parc de la Solidaritat afavoreix el control visual de l'espai.

### **Infraestructura i mobiliari**

En general, Esplugues de Llobregat és un municipi molt ben equipat des del punt de vista esportiu, ja que s'ha prioritzat des de l'administració pública i s'hi han destinat molts recursos.

Pel que fa a la infraestructura i els serveis que disposa el circuit, es valora molt favorablement la diversitat i quantitat d'espais equipats possibles: pipi can molt complet, parcs infantils, pistes per jugar a bàsquet i voleibol, amb grades als voltants, àrees de ping-pong...

Pel que fa a les màquines i els diversos elements de mobiliari esportiu per a la gent gran que conformen el circuit, s'observa que estan distribuïdes de forma equitativa i abundant al llarg del recorregut. Sovint, aquestes se situen en espais amplis amb altres usos al voltant, aspecte que es valora molt favorablement. Tot i això, les màquines d'entrenament o de calistènia estan situades lluny del circuit (per exemple, al skatepark), aspecte que redueix la intergeneracionalitat dels espai de màquines. Pel que fa a l'ús de màquines per a gent gran, no s'observa una diferència substancial en l'ús entre homes i dones.



Fotografia d'elaboració pròpia que ensenya un dels espais equipats amb màquines per a fer exercici per a un públic intergeneracional al Parc de Can Vidalet.

Pel que fa als parcs infantils, es valora molt positivament la infraestructura amb la que compten, sobretot al Parc de la Solidaritat (grans tobogans aprofitant la orografia). Aquest tipus d'infraestructura ajuda que l'ús sigui més divers entre persones d'edats diferents, sobretot infants i adolescents.

Pel que fa al mobiliari necessari per al seu ús, es considera que és un circuit molt ben equipat amb bancs abundants, papereres i fonts.



Fotografia d'elaboració pròpia que mostra el continu de bancs al Parc dels Torrents, a l'esquerra de la fotografia.

Pel que fa a l'accés a lavabo i infraestructures de cures, es comenta que a Esplugues l'accés és lliure i gratuït a tots els lavabos que pertanyin a la xarxa d'equipaments municipals (s'inclou el camp de futbol). Tot i això, hi ha desconeixement per part de la població que es poden utilitzar aquests equipaments, per la qual cosa caldria informar i senyalitzar, de la mateixa manera que es publiciten els equipaments com a refugis climàtics. D'altra banda, també és important fer-ho a través de canals que siguin eficaços, ja que sovint s'utilitza el WhatsApp de l'Ajuntament i no tothom hi té accés.

Al Parc de Can Vidalet hi ha uns lavabos públics. Es valora favorablement la seva existència i caràcter permanent, però és poc visible i molt tancada en sí mateixa.



Fotografia d'elaboració pròpia que explica com és l'accés dels lavabos del Parc de Can Vidalet: tancada en sí mateixa, opaca i laberíntica.

### Senyalització

El circuit compta amb diversos elements de senyalització que afavoreixen la orientació de les persones usuàries, i n'incentiva la participació de noves.

Les indicacions del recorregut són indispensables per informar a la població. Aquestes indicacions han d'estar a espais accessibles, han de ser llegibles i entenedores. En aquest sentit, per exemple, el panell informatiu del Parc dels Torrents a costat de la zona d'higiene canina i darrere la piscina està situat a un lloc poc visible i inaccessible.



Fotografia que indica el panell situat al Parc dels Torrents, a costat del pipi can, que s'analitza positivament per la informació que conté, però negativament per la ubicació on es troba, com hem dit anteriorment.

En canvi, el panell informatiu del Parc de la Solidaritat està situat de forma molt visible en el seu recorregut.

Pel que fa a la informació que contenen els panells verticals informatius, es valora molt favorablement la informació que contenen (mapa del circuit, recomanacions d'estiraments i moviments per escalfar, informació sobre el desnivell del recorregut...).



Fotografia d'elaboració pròpia que mostra la informació que contenen els panells.

Tot i això, s'observa que hi ha algunes qüestions que es podrien millorar:

- El mapa és entenedor gràficament, però hi manca informació de referència de l'entorn (equipaments i serveis, noms que ajudin a orientar-se, parades de transport públic i estacionaments d'AMBici...). Algunes usuàries exposen que no coneixen el nom dels carrers, però en canvi, se saben situar a través de les seves referències “el carrer de l'església”.
- El desnivell del recorregut és útil i positiu que aparegui als panells d'informació. Tot i això, faltaria incorporar-hi les referències dels llocs per on passa, de manera que les persones que fan ús del circuit tinguin l'opció de decidir si fan un tros del seu recorregut en funció del desnivell que observen. És a dir, caldria relacionar l'esquema del desnivell amb la ubicació per tenir referències de quin desnivell hi ha entre llocs coneguts.

- La informació dels lavabos pròxims no apareix enlloc. Això fa que només s'utilitzin els lavabos públics si es coneixen.
- La comunicació referent a la xarxa de refugis climàtics no s'observa enlloc del circuit. Seria interessant incloure aquella informació que sigui útil per la salut, com a part de la informació que es difon als panells o mapes, per garantir que la població s'assabenti.
- Els recursos d'atenció per a situacions de violències masclistes no són visibles en tot el recorregut, tot i que apareguin algunes indicacions del telèfon 112. Visibilitzar que hi ha recursos públics o comunitaris destinats a atenció en cas de violència masclista (i erradicació d'aquesta) actua sovint com a element de sensibilització a la població. Caldria estudiar quina informació és útil d'afegir als panells informatius del CEP per visibilitzar aquesta qüestió.
- Els horaris dels parcs o espais per on passa el circuit que tanquen de nit, caldria indicar-ne l'horari d'obertura (encara que no estiguin situats a l'entorn immediat). La informació dels panells situats a l'accés del Parc Can Vidalet és molt entenedora i visible en aquest sentit, ja que combina informació del circuit amb els horaris de funcionament del parc (horaris, serveis...).



Fotografia d'elaboració pròpia que explica com són els panells de l'accés al Parc de Can Vidalet i la informació que contenen.

La senyalització analògica del circuit es combina també amb la digital, ja que el recorregut del circuit es pot seguir i consultar a través de Wikiloc.

Pel que fa a la senyalització del circuit, es valora que els indicadors de seguiment del circuit són poc visibles i contenen poca informació. En aquest sentit, costa de seguir les senyals perquè o bé no es veuen, o bé queden dissimulats perquè estan situats en formats diferents (penjat de fanals, sobre troncs des del terra...). A més, es valora que caldria informar sobre les sigles, ja que “CEP” no s’entén si no estàs habituat a treballar-hi. Per exemple, fent visible el que volen dir les sigles i que quedi escrit: Circuit Esportiu de Proximitat.



Fotografia d'elaboració pròpia que ensenya l'element guia de senyalització del circuit.

A més de les indicacions en el recorregut, una de les qüestions que s'analitza que afavoreix la orientació de les persones és tenir referències topogràfiques, és a dir, saber on està el mar i la muntanya a Barcelona i voltants afavoreix molt l'orientació.

### **Vitalitat**

La gran interacció i proximitat entre el circuit i els equipaments del voltant és una de les qualitats que més afavoreix la vitalitat.

L'ús que se'n fa del circuit, durant el dia és intensiu i divers. Tot i això, la manca d'espais d'ombra al Parc dels Torrents fa que a l'estiu no sigui agradable estar-s'hi i desincentiva el seu ús.



Fotografia d'elaboració pròpia de la zona del Parc dels Torrents, una de les ubicacions on s'analitza que hi ha manca d'ombra.

En canvi, s'explica que quan es fa fosc molt poca gent utilitza el circuit, en concret en aquesta zona indicada, ja que la seva configuració física incentiva poc a fer-hi ús: queda enclotat, encaixonat i aïllat, sense activitats ni vitalitat als voltants, poca il·luminació i molts racons. Un dels elements que afavoreix la vitalitat nocturna és l'ús que es fa de la piscina a l'estiu, ja que mou a molta gent que aporta concurrència al circuit, i compta amb persones de vigilància durant tota la nit.

Pel que fa a les activitats que es dona al llarg del circuit:

- S'ofereix un espai amb cistelles de bàsquet de no competició, per fomentar els usos i jocs diversos i evitar el monopoli de la pista per part d'uns grups concrets de gent.
- S'explica que la pista de voleibol no s'utilitza, ja que no està ni ben dimensionada ni ben equipada, i als equips de voleibol els resulta més fàcil utilitzar les pistes de les escoles per entrenar allà.
- Hi ha espais que no necessiten infraestructura concreta per afavorir usos, per exemple, al Parc de Can Vidalet hi ha una zona rocosa que serveix als adolescents com a punt de trobada, afavorint així la intergeneracionalitat del parc.
- Compta amb un ampli ventall de possibilitats d'activitats: ping pong, pipicà, espais infantils, pistes, màquines, etc.



Fotografia d'elaboració pròpia que ensenya la zona rocosa del Parc de Can Vidalet esmentada anteriorment.

A més d'aquestes àrees equipades, el circuit també comptava els anys anteriors amb una dinamització constant d'activitats dirigides i gratuïtes els caps de setmana (classes, taitxí, marxa, zumba...). S'explica que aquest any no s'ha activat un programa com aquest, tot i que la valoració va ser molt positiva. A més, durant l'any, també hi acostuma a haver-hi nombrosos actes infantils. Totes aquestes activitats es consideren puntuals, però tot i no tenir una continuïtat concreta, dinamitzen en el seu conjunt la majoria dels caps de setmana de l'any.

El disseny del circuit i el seu pas per diversos equipaments socioesportius, culturals i parcs urbans afavoreix molt la vitalitat i la concurrència de gent als voltants. Per exemple, el Parc de Can Vidalet compta amb l'escola d'idiomes i altres equipaments que tenen un ús molt diferent a la resta de circuit esportiu. Alguns d'aquests equipaments s'utilitzen fins el vespre, aspecte que es considera que es podria aprofitar aquesta vitalitat per establir relacions visuals i físiques, de manera que aquestes activitats acompanyessin els usos de l'espai públic dels voltants. Un exemple és el camp de futbol de sota el parc de Can Vidalet, que estableix una relació visible i transparent amb la plaça del costat.



Fotografia elaborada per l'Ajuntament d'Esplugues on apareix l'equipament de l'Escola Oficial d'Idiomes (EOI) al Parc de Can Vidalet.

Tot i això, es constata que hi ha altres espais esportius a l'aire lliure que pateixen monopolització per part de grups concrets de població, que dificulten l'accés a la resta (sobretot en futbol i el voleibol). Conflictes d'aquest tipus es gestionen mitjançant el servei de mediació. El servei d'Esports confirma que es dona resposta a totes les peticions que es reben (sigui millores en les instal·lacions, en els usos...). Les zones on hi ha més monopoli d'algunes instal·lacions, coincideix en ser les zones del municipi on hi ha un ús més intensiu de l'espai públic i les instal·lacions públiques.

### **Vigilància informal**

L'abundància de bancs durant el circuit i en els parcs urbans per on passa afavoreix la vigilància informal, ja que permet que hi hagi ulls a, per exemple, els parcs infantils. Afavorir la simultaneïtat d'usos en parcs urbans afavoreix la configuració d'un entorn segur perquè hi ha veïnat al voltant mentre una persona fa activitat o porta els infants a jugar.



Fotografia d'elaboració pròpia que mostra un exemple d'espai amb simultaneïtat d'usos al Parc dels Torrents: parc infantil de joc, circuit esportiu, bancs per esperar, socialitzar, etc.

Un dels elements que ajudaria a afavorir la vigilància informal al parc és combinar l'estructura de lavabos amb la obertura dels quioscos i bars que estan actualment tancats, així com la coordinació amb l'aula ambiental. En aquest sentit, caldria la coordinació entre diferents àmbits de l'administració pública, en aquest cas, Ajuntament i Àrea Metropolitana de Barcelona per a una gestió compartida o coordinada de les activitats i les seves infraestructures.



Fotografia d'elaboració pròpia de l'aula ambiental del Parc de Can Vidalet.

### Xarxa social i comunitària

S'està treballant per fer un protocol local per a l'abordatge integral de la violència masclista a escala de tota la xarxa d'equipaments esportius, de cara a que tots puguin estar sota el mateix paraigües. Des de l'Àrea d'Igualtat de l'Ajuntament d'Esplugues s'està treballant també en la generació d'una xarxa d'espais segurs al municipi que inclogui diversos comerços o establiments d'ús públic (farmàcies, comerços...). Aquesta xarxa es proposa que inclogui també els equipaments esportius.

Hi ha espais on es fa difícil instal·lar-hi un punt lila, per exemple, al Parc de la Solidaritat es fa complicat per l'extensió de superfície i l'existència de racons que té.

### Conclusions

El Circuit Esportiu de Proximitat d'Esplugues de Llobregat és un exemple referent pel que fa al seu disseny, ja que dibuixa un itinerari que uneix parcs urbans i equipaments socioesportius amb molt d'ús, vitalitat i referencialitat per a la població. Aquests estan ben situats i connectats amb la resta de municipi, aspecte que afavoreix la proximitat amb la resta d'activitats quotidianes.

L'equipament i infraestructura del circuit també és un dels aspectes a destacar, ja que combina múltiples elements que permeten d'una banda, l'ús dels espais públics (fonts, bancs, WC, papereres, etc.), i d'altra banda, una pràctica fisicoesportiva diversa, comunitària i acompanyada (pistes esportives per a bàsquet, voleibol i altres, taules de tennis taula, màquines...).

La gestió dels equipaments, així com els seus horaris o activitats d'acompanyament són aspectes que contribueixen i poden afavorir l'accés a la pràctica fisicoesportiva. Per aquest motiu es fa evident la necessitat d'interacció entre els diferents equipaments i serveis d'un mateix municipi, alhora que la garantia d'una franja horària àmplia i diversa per ajudar a conciliar les activitats quotidianes de la població, i en particular, de les persones cuidadores, majoritàriament dones.

Pel que fa a l'accessibilitat, és una qüestió que es té en compte tant en les activitats permanents esportives com les ocasionals perquè es té molt públic divers en qüestions de salut física. Tot i això, caldria millorar-ne la senyalització.

Pel que fa a la senyalització també s'evidencia que té un paper fonamental a l'hora d'ajudar a orientar la població en un entorn físic i guiar els desplaçaments de les per-

sones amb mobilitat reduïda o diversitat funcional, però també ajuda a saber quins serveis hi ha a prop (lavabos, autobús, etc.). També s'utilitza per fer recomanacions vinculades amb la salut física de les persones per acompanyar la pràctica físicoesportiva, per exemple, anunciant possibles exercicis d'escalfament, entrenament o estirament.

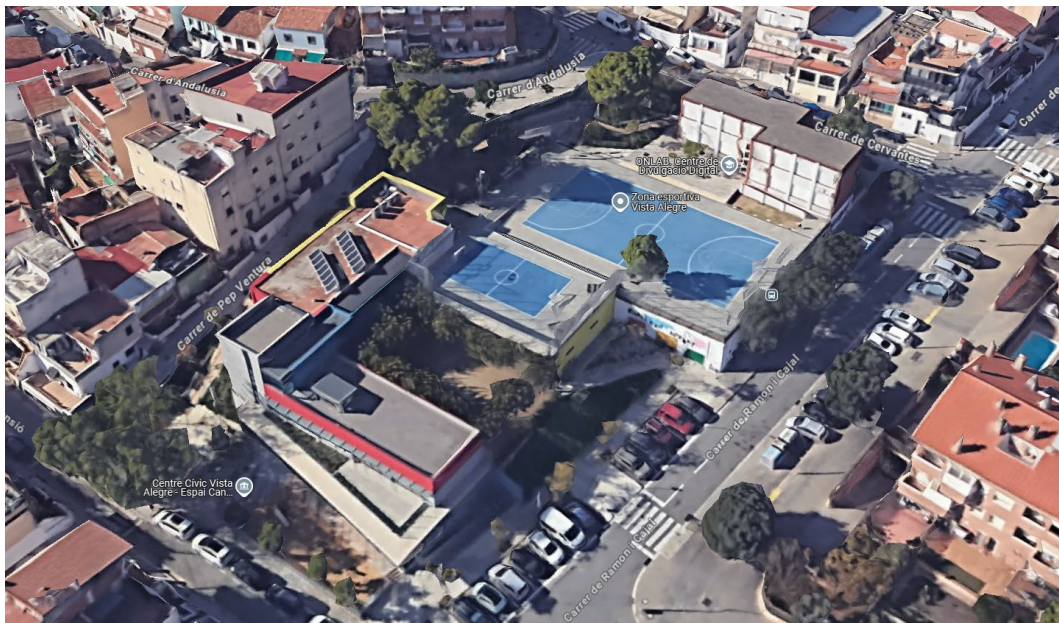
L'estudi d'aquest cas ha contribuït a nodrir els criteris de disseny d'espais esportius exteriors amb perspectiva de gènere desenvolupats a l'apartat 6 d'aquest estudi.

Caldria millorar els aspectes descrits per a garantir un accés ampli a la pràctica físicoesportiva per a dones i identitats dissidents.

## 5.2. Zona esportiva d'ús lliure al barri de Vista Alegre a Castelldefels. Entrevista Grupal i Observació Participant

Aquesta zona esportiva és un espai esportiu convencional amb una pista poliesportiva gran i una altra petita. Dona servei d'esport de les tipologies més tradicionals: bàsquet i futbol-sala. Les pistes s'ubiquen en dos nivells diferents definits per l'orografia i la definició d'una illa on antigament funcionava una escola i actualment, s'ubiquen altres serveis del barri: el Centre Cívic Vista Alegre, l'Edifici Jesús Sánchez Pajares on s'ubica la Casa d'Oficis i el SADI (Servei d'atenció diürna infantil-juvenil).

Els espais acullen activitats diverses, per exemple, l'Espai Can Llopart (sala cultural); l'espai OnLab (sala de divulgació científica i digital); l'espai Joana Raspall, on es fan diverses activitats i funciona l'Espai de gent gran.



Fotografia extreta de Google Maps (2024).

Emplaçament de la zona esportiva al barri de Vista Alegre, Castelldefels.

Les Pistes ocupen l'espai central de l'illa i tenen un horari d'accés lliure de dilluns a divendres de 17.30 h a 20.30 h i dissabtes i diumenges de 10 a 20.30 h. El Centre Cívic fa un horari de 10 a 14 h i de 16 a 20 h, però les activitats d'algunes sales amplien l'horari els caps de setmana de 10 a 13 h i de 17 a 22 h. Per tant, aquesta illa del barri



Per altra banda, s'exposa la importància de fer esport quan s'està en època de criança. Es necessiten activitats i infraestructures que facin compatible portar una criatura, des de comptar amb un sorral per jugar o programes que diversifiquen l'oferta fisicoesportiva en l'àmbit intergeneracional i per a persones adultes cuidadores. Unes dones exemplifiquen que als Centres Cívics a Vitòria es fa una programació amb activitats de música, cuina, pavelló, piscina, etc., que permeten conciliar els horaris d'activitats diverses i per a diferents persones en un mateix lloc.

### **Accessibilitat**

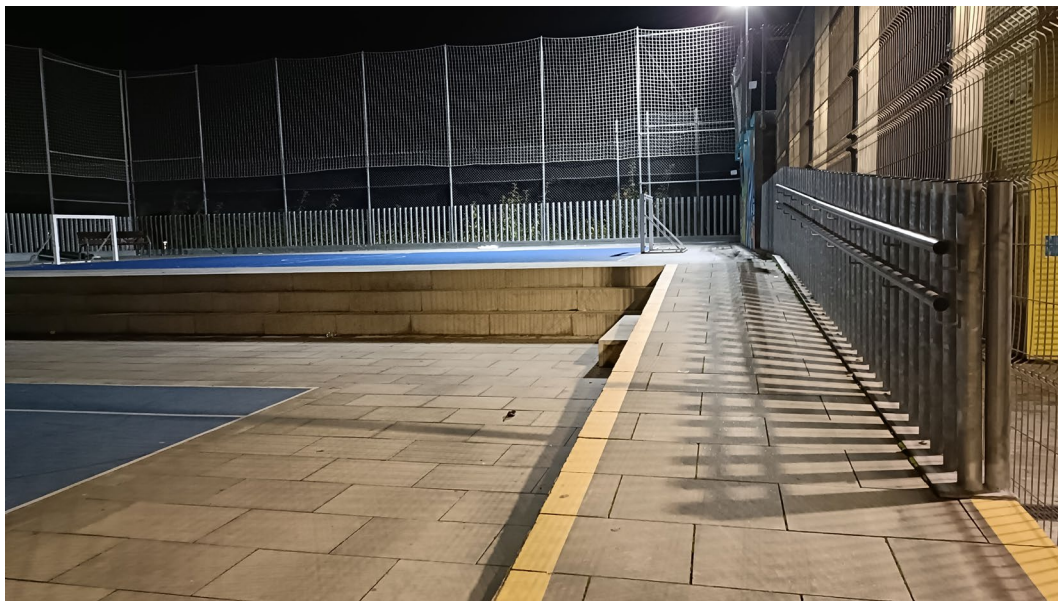
Respecte a les possibilitats que ofereix el conjunt situat en una orografia pendent, es parla que un grup de persones amb diversitat funcional va fer activitats a la pista i que l'ús d'aquesta funciona perfectament, gràcies a la connexió interna a través de l'ascensor del Centre Cívic. És a dir, l'accessibilitat queda condicionada per l'horari de funcionament del Centre Cívic, però es valora positivament la solució i la gestió per a resoldre el problema.

A l'illa es resol l'accessibilitat per accedir a peu pla a la zona infantil i el Centre Cívic pel carrer de Mansió i a través d'una rampa exterior per accedir a les Pistes i a l'Edifici Jesús Sánchez Pajares, Casa d'Oficis i el SADI (Servei d'Atenció Diürna Infantil-juvenil) des del carrer d'Andalusia.



Fotografia d'elaboració pròpia que mostra els espais de connexió entre les diferents zones de la illa: solució a través de rampa i escala.

A l'interior de la pista no hi ha baranes que limitin el desnivell entre les pistes, i la rampa no compleix amb les condicions d'accessibilitat normatives.



Fotografies d'elaboració pròpia que mostren la manca de barana o element accessible que actui com a límit entre pistes, i el disseny de la rampa de connexió.

### **Habitabilitat**

L'espai destinat a les pistes és ajustat a les mides del camp de joc i a l'interior no es contemplen espais per acollir persones acompanyants, però hi ha un arbre que genera espai de trobada i les dones usuàries comenten que sempre hi ha joves asseguts al voltant. Fora de la tanca que delimita les pistes hi ha alguns espais públics equipats amb bancs, però segons l'angle de visió, la reixa impedeix relacions entre l'interior i l'exterior.



Fotografia d'elaboració pròpia que mostra com és la visibilitat entre l'exterior i l'interior de la pista.

Les dones més grans valoren positivament la zona de jocs infantils al carrer Mansió on hi ha jocs d'aigua a una zona ombrejada que funciona bé en horaris determinats durant l'estiu. Aquesta zona complementa iniciatives de refugi climàtic al Centre Cívic.



Fotografia d'elaboració pròpia que ensenya com és el parc infantil del carrer Mansió.

Parlant de confortabilitat, a les noies joves els agradaria poder comptar amb música per animar-se a fer esport. En aquest sentit, troben a faltar les condicions que ofereix un poliesportiu tancat. A través del debat, però, s'arriba a la conclusió que a l'espai exterior és més adequat l'ús d'auriculars individuals en practiques fisicoesportives que ho permetin.

### **Interacció**

Les participants de l'Àrea d'Esport expliquen que treballen per mapificar els equipaments esportius exteriors que ara han passat a la seva gestió, no només per a donar seguiment a l'estat sinó també per identificar necessitats amb participació de persones usuàries i per a motivar i incrementar la pràctica físicoesportiva.

La interacció té a veure amb la disposició de serveis i la possibilitat de gestionar-los de manera coordinada. A l'illa d'equipaments es gestionen serveis com l'ascensor i les fonts per a beure aigua a l'interior i a l'exterior. Cal treballar la informació i la comunicació perquè el veïnat s'impliqui, les cuidi i se sàpiga que es poden utilitzar, així com donar un manteniment freqüent, ja que hi ha una font sense servei durant molt temps.

Les dones esportistes parlen de promoure l'autogestió de les pistes d'ús lliure que tenen tanca amb codi d'accés. Exposen bones experiències en municipis, per exemple, d'Aragó i diuen que funcionen bé a través d'una aplicació de l'Ajuntament per a fer les reserves. Aquest model és favorable per afavorir l'autonomia de les usuàries i la seva pertinença, per a corresponsabilitzar a tothom del bon estat i per afavorir la percepció de seguretat i tranquil·litat de saber que controlen l'accés i no estar pendent d'una situació no desitjada.

### **Representativitat**

Les persones usuàries majoritàries de les pistes poliesportives durant l'horari d'accés lliure són nois joves. Les dones i identitats dissidents participen en minoria actualment. Hi ha una persona integradora social que treballa amb un grup de noies joves per a fer propostes que diversifiquen les activitats a les pistes. Elles no se senten excloses, però reconeixen que tenen altra forma de relacionar-se, i una altra forma de jugar i practicar esport:

*(les noies) són benvingudes a jugar al futbol amb els amics però ells son molt bruts*

La distribució de l'espai i la dotació a les dues pistes de Vista Alegre, no faciliten usos diferents del futbol i el bàsquet. En horari d'obertura, les dues pistes de Vista Alegres es fan servir majoritàriament per jugar al futbol, i després, i en horaris diversos, hi ha altres usos vinculats als equipaments de l'illa, per exemple, activitats programades pel Centre Cívic o la Casa d'Oficis.

Per promoure una oferta més equitativa i motivadora per a les dones i dissidències, s'exposa la possibilitat de diversificar l'oferta físicoesportiva, per exemple, amb la col·locació d'una xarxa per a jugar a voleibol o a tennis a la pista gran i transformar l'element que separa les pistes per a fer activitats diferents i més tranquil·les a la pista petita.

### **Participació**

A l'entrevista grupal va participar un grup de noies joves i veïnes, entre 14 i 18 anys, que es va apropar a les pistes per a demanar poder fer boxa, demanda que es va recollir i es troba en projecte. La persona integradora social treballa amb elles i explica que, per una banda, es vol aconseguir els materials i una persona instructora, i per altra, reservar un espai per al condicionament físic a les pistes, i guardar un espai per a màquines i un sac a l'interior. Les noies plantegen que és una activitat per a treure l'estrès i expliquen que els agrada des de petites, una d'elles feia pràctiques a un club privat.

*“he probado otros deportes y he acabado más estresada, yo lo que quiero es desahogarme y como no quiero hacer daño, quiero hacer box para sacar mi rabia”*

En aquest sentit, les dones treballadores comenten que l'oferta físicoesportiva també s'ha d'adequar a les necessitats i desitjos de la població, i per això és important recollir-les a través de diversos mètodes de participació i consulta. Expliquen que al costat de la Casa d'Oficis s'havien instal·lat màquines per fer exercici la gent gran, però aquestes persones no els van utilitzar i, en canvi, es van espatllar i es van treure pel mal ús.



Fotografia elaborada per l'Ajuntament de Castelldefels durant el taller enfocat a la diagnosi de necessitats i construcció de propostes en relació amb la pista esportiva de Vista Alegre a Castelldefels.

En general, les participants comenten dos aspectes que es vinculen i tiren enrere l'ús que les dones poden fer de les pistes poliesportives. El primer, perquè es troben en ambients molt masculinitzats i el segon, perquè decideixen anar a una pista de pagament, amb el qual es queden fora moltes dones que no poden pagar-ho.

Les dones recalquen que als ambients molt masculinitzats, quan són dones les que van a jugar al futbol, elles han de patir tota mena de comentaris que ells no reben i això discrimina perquè ells farien més ús de les pistes públiques sense aquest condicionant.

### **Visibilitat**

L'entorn i la pista es consideren espais amb il·luminació baixa. Al moment de la visita, la il·luminació de les pistes és fluixa i no es pot practicar bé un esport. Una lluminària està fora de servei, la posició de l'arbre distorsiona la il·luminació amb la seva ombra i s'explica que el sistema d'encesa és automàtic, però que no acaba de funcionar bé. Habitualment, l'encesa es fa de forma manual i el cap de setmana no hi ha la persona treballadora per a fer-ho.

A l'entorn de l'illa d'equipaments es formen raconets poc il·luminats que generen percepció d'inseguretat, d'una banda per la poca il·luminació, i d'altra banda, perquè acostumen a estar ocupats per grupets de nois joves. Es formen racons foscos per la manca de llum però també per la vegetació, les ombres derivades de l'orografia o la falta d'il·luminació adequada i contínua, abans d'entrar a la Casa d'Oficis i les Pistes, a les escales que puguen pel carrer Pep Ventura i a la parada de bus ubicada al carrer de Ramón y Cajal. La dona que treballa fent la neteja de l'espai comenta que treballa fins a les 22 h i que entre les 21 i les 22 evita aquests espais, sobretot a l'hivern.

Durant l'espai de participació es valora positivament el plantejament de proposar vincles interior–exterior per atendre el principi de veure i ser vista, però també es matisa que moltes dones no volen estar exposades quan fan una pràctica fisicoesportiva. En aquest sentit, caldria valorar cada activitat fisicoesportiva i dissenyar l'espai i els seus elements per tal que cobreixi les necessitats i incentivi la participació. En activitats que requereixen intimitat per les usuàries (per exemple, pole dance, ball, o entrenaments físics amb màquines) es proposa incorporar elements de control de la visibilitat, per exemple, tanques semi translúcides, lones de microfibra, etc. o també situar-les en espais que no siguin exteriors o plantes baixes per garantir aquesta intimitat.



Fotografia d'elaboració pròpia que mostra com és la il·luminació artificial nocturna de la pista, així com la seva tanca i relació entre l'interior i l'exterior.

### **Infraestructura i mobiliari**

Les participants plantegen que la majoria de les pistes municipals proposen el mateix, futbol i bàsquet. A la pista gran pràcticament només es fa futbol i a la petita, els nens més petits fan el mateix. Les dones proposen diversificar l'oferta, incloure una xarxa per jugar a bàdminton, voleï, tennis, pàdel, handbol... També es fa referència a condicionar espais diversos i aprofitant condicions particulars, en el cas de Castelldefels, esports vinculats a l'ús de la platja, ja que a l'estiu és fan a través de gestió privada i la pràctica no té continuïtat a l'hivern perquè tampoc hi ha pistes municipals.

Les joves, a més del condicionament per la pràctica de la boxa, proposen disposar d'una paret amb pissarra per a dibuixar, perquè això també és una activitat que relaxa i de tornar a col·locar tennis de taula.

Les pistes de Vista Alegre generen un problema de soroll amb el veïnat per la reixa metàl·lica que es va utilitzar a la tanca. La separació entre la pista i la tanca és justa i els cops forts de pilota produeixen un soroll que es manté en el temps perquè tota l'estructura vibra durant una estona.

Pel que fa a elements que poden donar suport a la pràctica físicoesportiva es va identificar la necessitat de guixetes, lavabos públics, font d'aigua, etc., i amb un manteniment adequat. Les guixetes pròpies de la pista o d'un equipament veí per deixar les pertinences (la borsa, el telèfon, una peça de roba, menjar, etc.) i poder gaudir de l'activitat físicoesportiva amb tranquil·litat.

I, elements que complementen i poden motivar la pràctica físicoesportiva, com a grades per a convidar altres persones i atendre les que esperen i acompanyen.



Fotografies d'elaboració pròpia que mostren

1. La regulació dels usos a la pista i la infraestructura utilitzada
2. La configuració de l'espai i la seva infraestructura que genera sovint racons
3. Elements de mobiliari a l'espai públic que acompanyen als usos, per exemple, les fonts.

## Senyalització

A Castelldefels, l'àrea d'Esport juntament amb la de Mobilitat està preparant un mapa amb els equipaments actius que hi ha i amb informació de metro-segons per descriure distàncies i temps entre ells. Es fa amb la finalitat de vincular aquesta informació a l'aplicació "Reserva play" (on es pot reservar, controlar accessos i aforaments) i perquè sigui orientatiu en relació amb modes de mobilitat, anar caminant o en bici o corrent.

Es recomana explicar els criteris que determinen el mesurament del temps (10 - 15') perquè no totes les persones ho fan al mateix ritme i identificar condicions de l'orografia, i dels serveis que es poden constituir en una xarxa, per exemple, per fer servir lavabos públics.

### Vitalitat

En general, es considera que la presència de persones als espais públics exteriors esportius no és diversa. La falta de vitalitat als entorns on s'ubiquen les infraestructures per a fer una pràctica físicoesportiva és un motiu que es reconeix com a desfavorable i a la pregunta sobre els horaris més utilitzats, es distingeix entre els que determinen els cicles vitals i els que es tornen habituals, diferenciats pel gènere. La noia treballadora del SIEP explica que mensualment omplen un formulari on es recull quantes dones i quants homes fan servir els espais públics en el barri i diu que hi ha una disminució de dones a la nit en el pas de la tardor a l'hivern.

*Es veu perfectament que si a la tardor estaven al 30 % de dones, a l'hivern es passa al 20 %-15 %, a la nit i que hi ha molt més homes...*

A escala general del municipi, les dones plantegen que potser per a incentivar la pràctica físicoesportiva de les dones es necessiten alternatives per fer esport al matí i que justament no hi ha moltes infraestructures disponibles en aquest horari ni informació i difusió del servei. A la pista de Vista Alegre hi ha alguns horaris ocupats per les activitats dels equipaments que hi ha a la mateixa illa, però a altres com a l'Esplai (al costat del Canal Olímpic) hi ha pistes que es poden utilitzar, però no és fàcil arribar per la seva ubicació fora del nucli urbà.

### Vigilància informal

A l'entrevista es reconeix el benefici dels horaris diferents del conjunt d'equipaments i serveis que hi ha a l'illa on es troben les pistes perquè en general, no és un espai solitari.

Les noies joves exposen el problema de tornar a casa, diuen que quasi cada tarda estan a la pista amb les seves col·legues per a xerrar, estar, menjar pipes, fumar... i ubiquen la percepció d'inseguretat en la tornada a casa per carrers amb poca il·luminació i poca vitalitat. Han tingut alguns ensurts i prefereixen tornar acompanyades, en autobús o quedar-se a dormir a casa d'una amiga.



Fotografia d'elaboració pròpia que mostra com són els espais de l'entorn dels espais esportius exteriors, i la importància d'entendre'ls com a part de l'activitat per garantir una tornada a casa segura per a les dones i dissidències i per incentivar la pràctica.

### **Xarxa social i comunitària**

Les noies joves són veïnes del Centre Cívic i han participat de les instal·lacions des de petites i també des de l'escola per a jugar a l'espai públic, i a futbol, bàsquet, voleibol, tennis de taula, etc., valoren poder fer ús del conjunt d'equipaments.

En l'àmbit comunitari i per a impulsar l'esport a Castelldefels s'ha fet un programa d'oci nocturn que diversifica les activitats i genera altres tipus de relació vinculant oci i esport.

### **Conclusions**

La pista esportiva de Vista Alegre se situa a poca distància del barri i els seus serveis, i està connectada a través de parades de bus pròximes. Tot i això, pel que fa a la seva ubicació, la orografia és un condicionant per la mobilitat a peu a la zona.

Es troba en una illa d'equipaments, la interacció de la qual es considera molt positiva, ja que s'aprofiten els elements d'accessibilitat (ascensor) o de cures i salut (lavabos i fonts) de forma conjunta per als diferents serveis.

Tot i això, pel que fa a la seva infraestructura, hi manca els elements de suport a l'activitat físicoesportiva que garanteixen les cures i la salut. Per exemple, hi manca lavabos d'ús públic, i els que hi ha no estan senyalitzats i publicitats per tal que la població sàpiga que els pot utilitzar lliurement.

En l'espai de participació generat s'evidencia la importància de fer esport en època de criança, i la necessitat de configurar espais equipats amb infraestructura que facin compatible l'esport amb la criança i portar una criatura.

Per altra banda, una de les iniciatives que es valora més favorablement per a la conciliació és poder combinar activitats simultànies de forma integral i intergeneracional, sigui a través dels serveis d'esport o d'altres culturals, per garantir que persones cuidadores poden practicar esport, al mateix temps que les persones dependents tenen un espai adequat a les seves necessitats per a la salut física o mental.

Pel que fa a la visibilitat, s'evidencia també la necessitat de millorar la il·luminació de la pista i els seus voltants. Alhora, la configuració física de l'espai afavoreix racons que no ajuda a sentir percepció de seguretat.

Pel que fa a la visibilitat entre l'interior dels equipaments i l'exterior, sorgeix una reflexió interessant: és important garantir el vincle visual entre l'interior i l'exterior per acompanyar els usos dels espais públics, però sense que aquest hipotequi la intimitat de l'activitat esportiva o provoqui una sensació d'exposició per a les dones que practiquen esport o activitats de moviment.

Pel que fa a la percepció de seguretat, s'evidencia també la importància de la tornada a casa com a part de l'activitat i la necessitat que aquesta sigui acompanyada des de l'espai, els seus elements, vitalitat i configuració.

La distribució de l'espai i la dotació a les dues pistes de Vista Alegre, no faciliten usos diferents del futbol i el bàsquet. A més, l'espai de participació ha servit també per evidenciar la importància de generar espais de socialització, estada i descans al voltant de les activitats esportives.

En general, es considera que la presència de persones als espais públics exteriors esportius no és diversa. Hi ha una masculinització d'aquesta presència i dels usos dels espais que cal revertir des de diversos àmbits: ampliació de l'horari de pràctica esportiva, diversificació de l'oferta d'activitats per tal que sigui més motivadora per

a les dones, evitar la monopolització d'espais esportius per grups concrets (sovint masculinitzats), apostar per figures de dinamització i educació social pot afavorir també a tenir un ús més equitatiu i detectar possibles necessitats invisibilitzades, etc.

I per últim, s'evidencia que generar espais de participació afavoreix tenir una diagnosi més acurada de les necessitats reals de la població.

## 6. Criteris pel disseny d'espais esportius exteriors amb perspectiva de gènere

El desenvolupament d'aquests criteris és una aposta per millorar l'accés a l'esport i la pràctica físicoesportiva de les dones i identitats dissidents a l'aire lliure.

El resultat d'aquest estudi planteja en primer lloc, que els equipaments esportius exteriors dissenyats des de l'urbanisme feminista han d'incloure les necessitats diferenciades de les dones i identitats dissidents de gènere i respondre a criteris en tres àmbits: **cures, equitat i seguretat**.

Les **cures** fan referència al concepte de vida quotidiana que s'explica com totes les activitats que desenvolupem tant en el nostre dia a dia com eventualment i està vinculada amb un espai compartit i un temps finit. L'urbanisme feminista posa en valor totes les esferes de la vida quotidiana (productiva, reproductiva, pròpia i comunitària) a l'hora de planificar i dissenyar espais, fent visible la necessitat de les cures en totes les seves dimensions i afirmant que les tasques de reproducció tenen més importància si s'entenen com les necessàries per a la cura de la vida, sense les quals les altres esferes no es podrien desenvolupar.

L'**equitat** fa referència a un accés just i igualitari a la pràctica físicoesportiva de totes les persones independentment de les seves condicions de classe, gènere, raça, edat, capacitats, origen, identitat sexual o lloc on es visqui.

La **seguretat** des de la perspectiva de gènere incorpora la violència masclista i la percepció d'inseguretat com a condicionants. La percepció de seguretat depèn de factors socials, polítics, econòmics i culturals, i per tant està condicionada per la diferència que existeix entre el tipus de violència que poden experimentar les persones depenent del seu gènere, edat, origen, etc.

En segon lloc, el resultat de l'estudi, defineix un recull de condicions que descriuen i detallen els àmbits proposats. Planteja una lectura transversal a través dels **CRITERIS** per atendre les necessitats que es deriven de fer una pràctica físicoesportiva quotidiana. Aquests criteris recullen aspectes que van des de la ubicació, la gestió i fins a l'equipament propiament dit, amb l'objectiu d'incorporar un abordatge transversal que és fonamental per a promoure el canvi de prioritats entorn a les necessitats de la quotidianitat, incrementar la participació de les persones usuàries i dissenyar espais segurs i lliures de violències masclistes.

A continuació el quadre resum de la classificació:

CURES	EQUITAT	SEGURETAT
La proximitat	La interacció	La visibilitat
La corresponsabilitat	La representativitat	La infraestructura
L'accessibilitat	La participació	La senyalització
L'habitabilitat		La vitalitat
		La vigilància informal
		La xarxa social i comunitària

Classifiquem els resultats a través de tres grans àmbits: cures, equitat i seguretat. Cada àmbit inclou una sèrie de qualitats que el concreten. Aquesta acurada classificació pretén poder detallar i construir criteris de disseny d'espais esportius exteriors amb perspectiva de gènere des d'un punt de vista ampli, complex i transversal que englobin totes les qüestions que poden actuar com a font de desigualtats.

## 6.1. Cures



Aquests criteris fan referència a les necessitats físiques i socials per possibilitar de manera integral la conciliació de la pràctica esportiva en relació amb la resta d'activitats de la vida quotidiana, en especial, el treball de cures. Donen resposta a les necessitats en condicions de **la proximitat, la corresponsabilitat, l'accessibilitat i l'habitabilitat**.

## La proximitat

Condicció que promou una ubicació propera en el espai i el temps, així com la continuïtat de les activitats, i la connectivitat vianant i en bicicleta lliure d'obstacles i barreres físiques (per exemple, la orografia o altres fronteres) o socioeconòmiques. La proximitat és necessària per poder realitzar les activitats quotidianes de manera efectiva combinant les esferes productiva, reproductiva, personal i comunitària. En aquest sentit, **implica que els espais i equipaments esportius es trobin connectats i pròxims amb els espais de relació, parades de transport públic, comerços i habitatge.**

Criteris per millorar la proximitat:

- 1. Ubicació dels espais de pràctica físicoesportiva de manera que es trobin pròxims a les activitats quotidianes:** habitatges, llocs de feina, serveis i equipaments. Garantir, en el cas de circuits o itineraris, que el recorregut pugui cosir equipaments, serveis i espais públics i quotidians, per tal d'assegurar i fomentar un accés a l'esport de forma pròxima.
- 2. Connectivitat de la xarxa d'espais de pràctica físicoesportiva a través de distàncies curtes a peu, en bicicleta i en transport públic.** Garantir la connexió a través de modes de mobilitat sostenible (a peu, bicicleta i transport públic) entre els diferents espais de pràctica físicoesportiva del municipi. Garantir alhora que aquests estiguin connectats amb la resta d'activitats quotidianes per a promoure l'autonomia i l'ús de la mobilitat activa i sostenible a l'entorn quotidià. Diversificar els modes de mobilitat per atendre les diversitats territorials i públics diversos. Garantir una anada i tornada a casa segura i accessible per a la població i en especial a les dones, com a forma d'incentivar la pràctica físicoesportiva i garantir-ne l'accés. Evitar situar els aparcaments de vehicles individuals, siguin motoritzats o no (bicicleta, cotxe i moto) en espais desolats o aïllats, sinó buscar situar-los en relació a espais vitals i relacionats amb les activitats del voltant. Dotar els aparcaments per a bicicleta i vehicles motoritzats amb il·luminació i visibilitat contínua i sense racons foscos. Ubicar un botó d'ajuda i promoure programes per compartir cotxe i fer ús de la mobilitat activa.
- 3. Itineraris accessibles, connectats i enxarxats.** Assegurar la prioritització de la mobilitat a peu en un entorn pròxim amb recorreguts dissenyats per l'accessibilitat universal, i que estiguin connectats i enxarxats amb la xarxa de desplaçaments quotidians sense discontinuïtats. Garantir l'autonomia i la seguretat en els desplaçaments que generen les activitats quotidianes i els espais de pràctica físicoesportiva.
- 4. Equipaments variats, pròxims i connectats.** Situar els espais de pràctica físicoesportiva en entorns diversos amb equipaments quotidians variats i connectats entre ells, per a generar interaccions i aprofitament de recursos entre els esportius i els quotidians.
- 5. Informació que indiqui els temps de desplaçament** i direccions a peu i en bicicleta, la freqüència del transport públic, la connectivitat en temps real, així com altres elements que poden afavorir la orientació (mapes amb punts de referència, etc.).

- 6. Atenció a les dependències que genera la ubicació d'un equipament situat en els límits urbans amb poca vitalitat.** Buscar estratègies per vitalitzar i millorar les zones monofuncionals residencials perifèriques dels municipis on sovint se situen infraestructures o equipaments esportius, siguin interiors (pavellons) o exteriors (skateparks). Buscar estratègies per reduir la dependència del cotxe en aquestes zones, fomentant la seva connectivitat a través de transport públic o llançadores que aportin autonomia a les usuàries i les seves cuidadores o acompanyants. Evitar, sempre que es pugui, situar equipaments sense connectivitat i sense relacions de proximitat amb els altres usos quotidians. Atendre les necessitats de mobilitat que genera les zones amb pas de grans infraestructures o carrers amb grans tanques perimetrals com a polígons industrials, edificis de grans dimensions (hospitals, cementiris, fàbriques, solars abandonats...), perquè fracturen la continuïtat dels recorreguts i provoquen segregació espacial encara que moltes vegades les distàncies són curtes i el desenvolupament de la quotidianitat és continu.

## La corresponsabilitat de les cures

Condicions lligades al reconeixement dels treballs de cures i la responsabilitat de fer-ho de forma compartida i comunitària. Aquest reconeixement implica tant donar-li el valor a les activitats, com planificar els elements necessaris per donar suport i ajudar a la conciliació. Conciliar és la capacitat d'equilibrar i combinar diverses activitats pertanyents a les quatre esferes de la vida quotidiana (productiva, reproductiva, personal i comunitària). En aquest cas, entenem que les persones puguin cuidar o cuidar-se, mentre fan altres activitats. I a la inversa: no existeix corresponsabilitat quan el fet de cuidar o treballar, condiciona l'accés a l'esport i l'activitat física. O quan el fet de practicar esport condiciona altres usos o activitats (descans, cura...). El disseny, la ubicació dels espais i els elements que acompanyen els usos faciliten la simultaneïtat de les cures amb l'activitat físicoesportiva, per exemple, generant activitats simultànies, o a través d'elements físics de suport que possibilitin la pràctica físicoesportiva de persones cuidadores acompanyades de persones dependents.

Críteris per caminar cap a la corresponsabilitat social de les cures:

- 1. Oferta de pràctica físicoesportiva que pugui afavorir la conciliació horària amb altres activitats de cura, productives, personals o comunitàries.** Per exemple, l'activitat físicoesportiva a l'aire lliure en espais públics que no tanquen afavoreix la conciliació amb la resta d'activitats quotidianes i permet l'adaptació horària. En són exemples dones grans que surten a caminar abans d'acompanyar els i les netes a l'escola, o altres persones que aprofiten la sortida de la feina i els vespres per a la pràctica físicoesportiva.
- 2. Elements necessaris per permetre la pràctica físicoesportiva acompanyada d'una persona dependent.** Per exemple, troncs a les dutxes, espai per a deixar els cotxets, zona de guardat, etc.
- 3. Sistemes autogestionats de cura d'infants o nadons en grup.** Dinamització d'espais col·lectius on s'incorporin sistemes col·lectius de cura d'infants o nadons. Per

exemple, activitats específiques per a mares i nadons, on la tasca de cuidar-los sigui rotatòria.

- 4. Serveis o programes públics que tinguin cura de les persones dependents de forma pública i gratuïta per incentivar l'accés a la pràctica fisicoesportiva de les cuidadores.** Programes que vinculin serveis de cura amb la pràctica fisicoesportiva, com el SAD, Servei d'Atenció Domiciliària que podria coordinar-se amb els serveis de pràctica fisicoesportiva per a garantir l'accés a l'esport de les cuidadores o de les persones amb discapacitat o dependències (l'edat, les discapacitats). Serveis de canguratge/mainadera o espais equipats amb ludoteques i persones dinamitzadores per oferir la possibilitat de deixar els nadons i infants mentre es practica esport.
- 5. Activitats simultànies i intergeneracionals que facilitin les cures.** Coordinar activitats simultànies entre adults i infants o persones dependents, de manera que les persones cuidadores puguin fer la seva pràctica fisicoesportiva mentre les persones que tenen a càrrec desenvolupen una activitat a part concreta. Aquesta pot ser organitzada per serveis esportius però no només, sinó per altres serveis culturals o públics com Centres Cívics o Culturals o a través d'infraestructures públiques o comunitàries ocasionals, per exemple, la ubicació d'un bibliobús, un punt de reciclatge, un aula ambiental, un cinema a l'aire lliure, activitats infantils, etc. Tenir en compte un horari compartit però atenent les necessitats de portar i anar a buscar les persones dependents (per exemple, amb un quart d'hora de diferència).
- 6. Activitat fisicoesportiva adaptada a persones que requereixen cures** (nadons, infants, adults, gent gran). Garantir un acompanyament a persones dependents a l'activitat fisicoesportiva, o dinamització específica per a gent gran que vulgui fer activitat fisicoesportiva, però no se senti segura de fer-ho sola o sense vigilància.
- 7. Lavabos i altres infraestructures de cura gratuïtes, accessibles, ben senyalitzades, netes, confortables i segures.** Equipades amb espais o sales de lactància i espais per a nadons, canviador de bolquer sense discriminació de gènere i considerant (incorporant l'opció de canviar a una persona adulta), mòdul de lavabo amb pica per a facilitar l'ús de la copa menstrual, espai per rentar i assecar una peça de roba de manera ràpida, espais dissenyats per facilitar l'acompanyament de persones cuidadores al lavabo amb la persona dependent, etc. Garantir la comunicació a tota la població i la senyalització visible de les infraestructures.

## L'accessibilitat

Condicció que promou l'accés universal a través de la configuració física, ubicació, senyalització i llenguatge dels espais i amb característiques que fan possible l'accés, ús, comprensió i gaudi d'un entorn, des d'una perspectiva física, sensorial i cognitiva.

Criteris que garanteixen l'accessibilitat física, sensorial i cognitiva:

- 1. Itineraris accessibles de l'entorn i connectats amb les xarxes quotidianes d'activitats.** Garantir l'accessibilitat universal dels recorreguts, i evitar els obstacles de les voreres (fanals, contenidors, motos, terrasses...). Garantir voreres àmplies o planificar ampliacions, si es pot, o invertir les prioritats. Equipar amb instal·lacions, recorreguts i circuits sense barreres arquitectòniques ni discontinuïtats (encreuaments, temps semafòrics, orografia...). En els casos de circuits, analitzar l'accessibilitat dels carrers per on passa, pel que fa als temps semafòrics, als encreuaments, usos i la configuració física dels carrers. Als encreuaments, indicar el temps i amb durada suficient que permeti creuar en un únic intent i sempre prioritzar la mobilitat a peu versus la motoritzada. Instal·lar semàfors, encreuaments universals, amplades pel pas de dues persones, plataformes úniques i altres elements de pacificació del trànsit motoritzat.
- 2. Itineraris accessibles o alternatius ben senyalitzats.** Identificar i senyalitzar quan els recorreguts són accessibles i quan no ho són. Donar informació sobre l'atenció de necessitats específiques de mobilitat.
- 3. Alternativa accessible i ben equipada sempre que es pugui.** En els casos de circuits que passin per parcs o zones naturalitzades lluny de ser accessibles, garantir un recorregut alternatiu (per fora el parc, per exemple) i equipar-lo amb els elements necessaris perquè garanteixi l'accessibilitat universal (paviment continu, voreres amples, etc.).
- 4. Elements de comunicació analògics i digitals adequats a diverses capacitats.** Diversificar les formes de comunicació per millorar l'entesa a diverses discapacitats i formes de comprensió. Tenir cura de la ubicació de la informació en llocs accessibles, fàcils de llegir i d'arribar-hi.
- 5. Lavabos d'ús públic adaptats per a persones amb diversitat funcional.** Equipar l'espai amb lavabos d'ús públic adaptats i amb garanties d'exclusivitat per evitar estones d'espera en cas de no poder esperar.
- 6. Elements esportius i de joc adaptats i adequats a les necessitats de les persones amb discapacitats (física, sensorial i cognitiva), diversitat d'edat i de capacitats,** entre altres. Equipar l'espai amb bandes guia d'encaminament per a que les persones amb visibilitat reduïda o amb discapacitat visual. Garantir espais reservats per a persones en cadira de rodes i altres situacions de diversitat funcional, en zones d'espera o d'observació i facilitant la ubicació, per exemple, a les graderies. També a les activitats puntuals o esporàdiques.

## L'habitabilitat

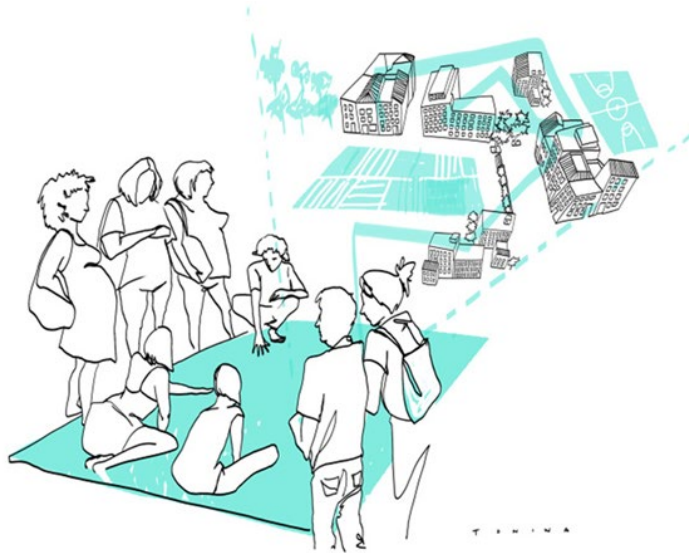
Conjunt de característiques que fan habitable un espai, garantint el seu condicionament adequat i saludable per atendre les necessitats de la salut integral, emocional i física i estimular el benestar.

Criteris que defineixen l'habitabilitat des de la interdependència amb l'entorn:

- 1. Espais confortables amb bona temperatura al llarg de l'any, en contacte amb la natura i materials naturals.** Proporcionar zones de sol a l'hivern i d'ombra a l'estiu amb arbres. Ús de la vegetació o altres elements per a gaudir i establir relació amb la natura, alhora que garanteix espais confortables.
- 2. Vincle amb la xarxa de refugis climàtics.** Enxarxar els equipaments esportius per tal que formin part de la xarxa de refugis climàtics municipal i puguin aportar espais preparats pel confort tèrmic. Garantir que hi hagi un accés informat a aquests equipaments per tal que es puguin aprofitar abans, durant o després de la pràctica físicoesportiva a l'aire lliure. Senyalitzar la xarxa amb informació clara i llegible sobre els recursos esmentats, les necessitats i els compromisos que es deriven d'una xarxa d'equipaments com a refugis climàtics.
- 3. Punts d'aigua gratuïta, accessible i d'ús públic, amb espais de descans complementaris.** Col·locar fonts amb aigua potable gratuïtes i accessibles per a hidratar-se i refrescar-se, a diferents alçades i que permetin omplir ampolles. Dissenyar espais exteriors de pràctica físicoesportiva amb espais de descans equipats als voltants per garantir un espai de cura durant la pràctica.
- 4. Materialitat i elements de construcció amb propietats saludables i agradables pel seu ús i adaptats a les temperatures i clima.** Evitar acabats i altres productes tòxics. Garantir que la materialitat sigui amable segons la temperatura: evitar que sigui fred a l'hivern, i que absorbeixin la temperatura a l'estiu. Evitar productes de manteniment i neteja que no siguin nocius per a la salut i que estiguin adequats a les zones on es fa pràctica esportiva.
- 5. Ubicació en entorns sense contaminació atmosfèrica ni sonora,** sense un trànsit motoritzat dens i separat de les zones d'alta contaminació atmosfèrica. Informar sobre l'estat dels agents contaminants.
- 6. Mesures per pal·liar la contaminació acústica de l'entorn i reduir-la en el disseny, la materialitat i els elements de la pròpia pràctica.** Evitar situar els espais de pràctica físicoesportiva en una ubicació amb alta contaminació acústica, o buscar estratègies per protegir les persones usuàries, per exemple, buscant formes de separació a través de barreres verdes o panells protectors. Aïllar del soroll que fa la pràctica esportiva a través de vegetació i tendals especials per a permetre simultàniament el desenvolupament d'activitats amb el descans de les persones veïnes. Establir una separació que disminueixi l'impacte de la pilota i utilitzar paviments accessibles i que esmorteixin sorolls (pilotes, patins...) en combinació amb solucions bassades en la natura (SBN).

- 7. Mesura dels impactes respecte a les diversitats auditives, visuals i sensorials en el disseny de l'espai respecte l'entorn.** Definint espais facilitadors, confortables i agradables que puguin garantir la salut física, mental i emocional en harmonia amb la natura, de les persones que visquin diversitats auditives, visuals i sensorials (per exemple, TEA).

## 6.2. Equitat



Aquests criteris pretenen afavorir i ampliar les oportunitats i desitjos de desenvolupar la pràctica fisicoesportiva amb equitat. Donen resposta a les necessitats atenent les condicions de **la interacció, la representativitat i la participació.**

### La interacció

Capacitat d'afavorir la integració dels serveis esportius a la vida quotidiana de les persones en l'àmbit de barri, de municipi o de xarxa intermunicipal, així com la interconnexió entre els diferents serveis esportius (treballant en xarxa i compartint recursos, infraestructura i activitats). La interacció afavoreix la vinculació i l'enxarxament entre els equipaments o serveis d'un mateix entorn amb l'objectiu de facilitar l'accés a l'esport i l'enxarxament de l'activitat física amb la resta de vida quotidiana.

Criteris per millorar la interacció:

- 1. Estratègies per a enxarxar equipaments i serveis esportius.** Entendre els equipaments com a part d'una xarxa on la provisió de serveis i activitats pot ser com a xarxa aprofitant les infraestructures de cada espai concret, més enllà de les diferents formes de gestió. Materialitzar-ho, per exemple, en un abonament comú per tota la xarxa pública, promovent mesures per afavorir l'accés de certs col·lectius: gent gran, diversitat funcional, situació d'atur, persones residents...

- 2. Vincle entre equipaments esportius i espais de pràctica fisicoesportiva a l'aire lliure.** Promoure aquest vincle per poder dotar d'infraestructura necessària per a l'accés a la pràctica a l'espai públic, que es pugui donar de forma coberta i equipada. Per exemple, l'ús de zones de guardat, lavabos, mobiliari per atendre nadons, elements per a treballar amb persones amb discapacitat, aparcaments segurs, entre altres.
- 3. Vincle entre equipaments quotidians i esportius per ampliar les infraestructures de la pràctica fisicoesportiva.** Per exemple, la disposició del pati de l'escola fora de l'horari escolar, i a l'inrevés, un conveni d'ús amb equipaments esportius perquè l'escola pugui ampliar les activitats fisicoesportives; utilització d'una infermeria, entre altres. Per exemple, el vincle amb la xarxa de refugis climàtics. Per exemple, la cessió i vincle amb els casals d'estiu per tal que els espais de pràctica fisicoesportiva a l'aire lliure pugui formar part de la seva programació.
- 4. Coordinació i gestió entre diferents administracions per ampliar les oportunitats de la pràctica fisicoesportiva.** Promoure la coordinació entre els serveis esportius que ofereix el municipi i les administracions públiques supramunicipals (Diputació, regió, Generalitat), així com la transversalitat entre els diferents departaments i àrees d'una mateixa administració (servei d'esports, igualtat, urbanisme...).
- 5. Mapa amb informació clara i llegible de la xarxa quotidiana, els equipaments i serveis disponibles:** lavabo públic, lloc segur on deixar la bici o cicles diversos, aparcament de cotxes, etc. Marcant itineraris autònoms, modes de mobilitat i temps de desplaçament.

## La representativitat

Condició que garanteix el reconeixement i la visibilitat física i simbòlica de tota la comunitat, de manera que es valori la memòria i el patrimoni social i cultural amb equitat, tenint en compte les característiques diverses de les persones, i en particular de les dones i les identitats dissidents. Aquesta condició garanteix que les persones se sentin representades en un entorn (físic i social) en la seva diversitat.

Criteris per millorar la representativitat:

- 1. Elements que possibilitin diferents activitats fisicoesportives per a un públic divers.** Disseny d'elements tenint en compte diferents necessitats que es deriven de: l'edat, les habilitats, les identitats de gènere, els cossos, els hàbits culturals, les discapacitats, l'origen, etc. Això inclou:
  - Diversificació d'activitats i jocs (bàdminton, voleibol, bàsquet, tennis taula, etc.) per generar una oferta d'activitats més equitativa i motivadora per a les dones i dissidències.
  - A les zones de màquines, diferents nivells per dificultat i càrrega de treball dins d'una mateixa pràctica fisicoesportiva per atendre les diversitats i les necessitats diferenciades segons el cos i l'ergonomia (cossos més o menys forts, més alts o més baixos, etc.).

- Activitats amb finalitats diverses, ja siguin individuals, de cooperació, de competència i d'equip. Diversificar les activitats físicoesportives evitant que totes siguin grupals i de competició, i combinant amb activitats individuals i de cooperació (ioga, escalada...) o creatives i no competitives (fer coreografies amb miralls, ballar, entre d'altres). I amb una mirada transformadora i no perpetuadora de rols i estereotips.
  - Incentivar la pràctica en aquelles franges horàries estratègiques per arribar a un públic divers, per exemple, incentivar la pràctica als matins per facilitar l'accés de les dones a l'esport.
  - Programes adaptats a les necessitats diverses, tenint en compte els diferents temps dels cicles vitals, conciliacions, l'atenció a les dependències i les aspiracions diferenciades de les dones i d'altres identitats.
  - Garantir un accés lliure i gratuït a l'esport per no excloure ningú, en concret, les dones (feminització de la pobresa) o altres col·lectius vulnerabilitzats econòmicament.
- 2. Dades segregades que ajudin a visibilitzar les desigualtats i la violència masclista.** Segregar les dades per visibilitzar les desigualtats de gènere, identitat sexual, edat, origen, racialització, culturals, diversitat funcional, entre d'altres. Incloure en l'anàlisi l'accés a l'activitat física i esportiva, en relació amb les diferències en el temps que les persones cuidadores o precàries destinen a la pràctica esportiva, entre altres. Incloure les dades de violència masclista i la percepció de seguretat ens els espais esportius exteriors, elaborant informes de diagnòstic sobre la situació de les dones i identitats dissidents i la violència masclista, LGTBIQfòbica i racista a través de dades, públiques i accessibles, recopilades per les diferent entitats i institucions implicades en l'atenció a aquest tipus de violència (policia, serveis socials, centres comunitaris, centres sanitaris, estaments judicials, organitzacions socials, etc.). Millorar la recollida d'aquestes dades incloent-hi la diversitat de dones de la comunitat i fent anàlisis relatius a edat, identitat sexual i de gènere, origen, ètnia, entre altres.
- 3. Visibilitat de la diversitat de cossos, identitats de gènere, diversitat cultural i formes de fer i entendre l'activitat físicoesportiva en els formats de comunicació analògica i digital, suports visuals dels espais, web, entre altres.**
- 4. Visibilitat de les dones i identitats dissidents que han estat referents en l'esport.** Posant en valor les seves fites i transmetent amb equitat la construcció de la cultura que heretem. Així mateix, incorporant aquests referents en els noms de tot tipus d'equipaments i espais públics. Acompanyar d'accions de sensibilització amb l'objectiu de replantejar els rols de gènere (jugadores, entrenadores, auxiliars i àrbitres, gestores, promotores, etc.) i incentivar l'accés a l'esport.
- 5. Espais de la memòria comunitària** identificats i visibilitzats a través de cartellera explicativa (inclòs el patrimoni oral), art urbà, o altres formes d'expressió, i integrant una perspectiva feminista interseccional. Incloure els espais públics i els equipaments.
- 6. Mòduls amb intimitat als lavabos i vestidors per a trencar la distribució binària i permetre altres usos des de les cures i representativitat.**

## La participació

Condicció que entén les persones usuàries, especialment les dones i identitats dissidents de gènere, com a subjectes amb capacitat per decidir i actuar en el seu entorn. Fomentar processos participatius de valoració, decisió i gestió dels espais de pràctica físicoesportiva que reconeixin l'experiència quotidiana de les persones habitants i usuàries per adequar els espais i serveis a les seves necessitats.

La participació de les dones en els processos urbans és una font de coneixement imprescindible pel coneixement de la planificació urbana i per identificar les necessitats d'una comunitat. La participació tampoc és neutra ni universal, ja que les dones continuen sovint excloses en la presa de decisions i la seva experiència i necessitats han estat històricament invisibilitzades. La participació de les dones i identitats no binàries aporten experiència i saviesa sobre la vida quotidiana acumulada per les dones i la seva comunitat. Incorporar la diversitat d'experiències de gènere en la participació transforma les dinàmiques de poder i es visibilitzen temes abans no contemplats, a més d'augmentar el sentiment de pertinença i cura d'un entorn.

Criteris per fomentar la participació:

- 1. Incorporació de les veïnes en espais transversals de participació i decisió.** Garantir una **participació des d'una perspectiva feminista interseccional en tot el procés**: des de la representativitat de les veus, la visibilitat de les experiències, la dinamització i la diversificació dels formats per atendre totes les necessitats, evitant discriminacions i treballant per una valoració a posteriori. Crear estructures per acollir-ho en el temps i la formalitat, per exemple, a través d'una taula que posi en relació les diferents àrees de l'administració que intervenen en la definició dels espais esportius i incloent a persones veïnes diverses (edats, orígens, gènere...), i persones amb formació específica d'esport i feminisme per aconseguir dimensionar i atendre les necessitats específiques.
- 2. Participació activa de totes les persones, especialment de dones i identitats dissident i altres veus poc representades** (persones amb discapacitats, gent gran, joventut i infància). Garantir l'accés de les dones a la participació per tal d'incorporar el coneixement de les usuàries i la seva vida quotidiana. Tractar l'espai com a font de desenvolupament d'oportunitats a nivell personal i comunitari. Per fer-ho, és imprescindible la creació d'estructures i estratègies que donin suport a les cures en els processos de participació. Planificar les activitats i reunions en horaris adequats. Facilitar serveis d'acollida per atendre a les persones dependents i fomentant i normalitzant la participació de les persones cuidadores. Localitzar aquests processos en emplaçaments accessibles i connectats amb modes de mobilitat. I, incorporar criteris de gènere a l'assignació de recursos dedicats al suport a les cures en els processos de participació, entre altres. A més, caldrà també afavorir espais de participació diversos i utilitzar canals diversos per tal d'arribar a les diferents comunitats i col·lectius que formen part del veïnat, i generar espais no mixtes o específics segons les necessitats: per exemple, generar un espai específic per a les dones marroquines que s'adeqüi a les seves necessitats específiques, o a les dones grans, etc. El conjunt d'aquests processos resultarà amb una participació diversa i representativa.

- 3. Reconeixement d'aquells espais de participació comunitària i política que no formen part de l'estructura de l'administració.** Donar suport al treball comunitari impulsat per entitats del moviment feminista, donant visibilitat i recollint i reconeixent la seva expertesa i aportacions.
- 4. Incorporació de l'experiència de les persones usuàries i l'ús i la gestió de la infraestructura en els processos de participació,** per garantir-ne la transversalitat i incorporar totes les capes que influeixen en el funcionament dels espais.
- 5. Eines de valoració i suggeriment.** Creació d'eines destinades a que les persones que fan ús dels espais esportius exteriors puguin valorar els espais i la seva gestió, suggerir propostes de millora, o entendre i solucionar les possibles dificultats que es troben en els entorns.

### 6.3. Seguretat



La configuració física i social de l'espai pot contribuir a millorar l'autonomia i la llibertat per utilitzar els espais públics, i en aquest cas, desenvolupar i promoure la pràctica físicoesportiva condicionada per 6 qualitats urbanes: **visible, equipada (infraestructura), senyalitzada (llegible), vital, vigilada i comunitària.**

#### La visibilitat

Condicció que garanteix el principi de veure i ser vista, percebre i ser percebuda en l'espai i amb equitat. Inclou aspectes físics de la planificació urbana, des d'assegurar la visibilitat àmplia de l'entorn, evitant racons, fins com la garantim quan es fa fosc, però també els aspectes simbòlics que invisibilitzen, objectivitzen o victimitzen les dones.

Criteris per millorar la visibilitat:

- 1. Visibilitat àmplia en el disseny dels espais, sense racons, tanques i murs cecs o àrees amagades.** Fomentar el control visual dels espais a través d'una configuració física que garanteixi la visibilitat àmplia.
- 2. Il·luminació contínua, homogènia, sense contrastos ni obstruccions i amb bon manteniment.** Garantir el seu funcionament durant tot l'any i sense prioritzar només els carrers principals i comercials. Evitar l'ús o testar els fanals amb sensor ja que no aconsegueixen donar continuïtat als itineraris i diversificant la font de llum perquè no sigui tapada per l'arbrat o la vegetació.
- 3. Materials transparents en els elements de la xarxa quotidiana i itineraris de pràctica fisicoesportiva:** parades de bus, baranes, caixes d'escals o ascensors, etc.
- 4. Vinculació d'activitats i espais a través de relacions visuals,** sigui entre els espais exteriors (diferents alçades, eliminació d'obstacles, connexió visual...) o entre els espais interiors i els exteriors (finestres, balcons, accessos, línies de vegetació). Fomentar la relació visual entre les activitats que hi ha en un mateix espai fomenta que s'acompanyin els usos entre elles. Alhora, cal controlar la visibilitat d'aquelles activitats interiors que no volen ser o sentir-se exposades al carrer. Garantir la intimitat de les persones (sovint dones i identitats dissidents) durant la pràctica fisicoesportiva a través del control de la visibilitat, per exemple, utilitzant materials translúcids per a les obertures en planta baixa o exterior.
- 5. Visibilitat de les dones i persones no binàries a nivell simbòlic que trenqui estereotips o discriminacions,** en qualsevol element de l'espai públic, com panells publicitaris, murals o altres expressions artístiques. Fer visibles les dones i identitats dissidents de gènere en la seva diversitat i sense discriminacions, evitant i regulant les imatges d'objectivització dels cossos o de foment de la violència contra les dones i persones LGTBIQ+.

## La infraestructura

Condició que promou la disposició d'infraestructures i elements que donen suport a les activitats de la vida quotidiana, assegurant un entorn net i acollidor amb característiques que donen suport al desenvolupament de les activitats fisicoesportives. Proporciona tots els elements essencials per a la vida i l'estada als espais públics (bancs, lavabos públics, ombres, entorn amb prioritat per a vianants, elements que donin confiança, etc.), evitant la privatització dels espais.

Criteris per millorar la infraestructura i el mobiliari:

- 1. Infraestructura necessària per a una pràctica fisicoesportiva diversa a l'espai públic.** Combinar espais de pràctica individual amb esport de grup, equipats per fer pràctiques diverses (màquines, bàsquet, voleibol, tennis taula, etc.). Evitar prioritzar el joc competitiu i fomentant aquesta diversitat. Per exemple, una cistella

de bàsquet en comptes de dues enfrontades per un partit. Equipar l'espai amb infraestructura de cures i vinculada amb la pràctica físicoesportiva, per exemple, buscar estratègies per equipar amb espais de guardat segur, sigui generant infraestructura necessària, o en coordinació amb infraestructures existents.

- 2. Elements de mobiliari necessaris per a les activitats complementàries a la pràctica físicoesportiva: per descansar, socialitzar, acompanyar i per l'avituellament.** Equipar els espais públics on es desenvolupa la pràctica físicoesportiva amb fonts, bancs, papereres, espais de descans, de socialització, etc. Dissenyar l'espai públic i els seus elements per garantir l'apropiació: taules i bancs amb diferents situacions de sol i d'ombra, accés a lavabos públics, vegetació, il·luminació adequada. Garantir que aquests espais complementaris aporten vitalitat a la pràctica físicoesportiva, però no sensació d'inseguretat o exposició. Per exemple, la disposició dels bancs en zones per córrer, pot generar sensació d'exposició a les usuàries i desincentivar la pràctica.
- 3. Continuïtat dels recorreguts en els itineraris saludables o circuits esportius, amb encreuaments segurs.** Observar les discontinuïtats del teixit urbà i proposar itineraris continus i vitals, que fomentin la pràctica físicoesportiva còmoda i segura.
- 4. Infraestructura necessària per a fomentar modes de mobilitat sostenible i la seva connectivitat amb els espais esportius.**
  - **Mobilitat en transport públic:** Dotar els circuits i espais de pràctica físicoesportiva amb les parades de transport públic necessàries per a garantir la connectivitat. Garantir una xarxa de transport públic al voltant dels espais esportius, amb opció de parada a demanda, franges horàries àmplies, que contempli la mobilitat nocturna, incloent el vespre i matinada per a garantir l'autonomia i la mobilitat segura i lliure. Dissenyar les parades de transport públic equipades, accessibles i segures, equipades amb marquesina protectora, informació sobre el servei (horaris i rutes) i interfon d'ajuda en cas necessari.
  - **Mobilitat ciclista:** Dissenyar i garantir una xarxa ciclista vinculada als equipaments esportius exteriors. Ampliar, millorar i mantenir la xarxa de carrils bici, afavorint els carrils unidireccionals segregats a calçada i amb amplada que permeti la circulació a diferents ritmes.
  - **Mobilitat a peu:** Prioritzar la mobilitat a peu als carrers de la xarxa quotidiana de l'entorn: ample de vorera que permeti el pas de persones i acompanyants, cotxets i cadires de rodes, cruïlles amb semàfor que indiquin el temps, i amb una durada suficient que permeti creuar a les persones amb capacitats i mobilitats diverses.
- 5. Neteja, manteniment i cura del paisatge urbà.** Evitar que es generin zones d'acumulació de residus, deterioració, abandó o falta de manteniment d'edificis, espais públics i espais en desús, com solars o edificis buits. I incentivar amb programes o dinamització la implicació, la cura i el gaudir de lo comunitari.
- 6. Disposant de servei de WiFi gratuït.**

## La senyalització

Condicció que garanteix el principi de saber on estàs i on vas, amb informació i senyalització visual, acústica i tàctil que ens ajuda a orientar-nos fàcilment, localitzades estratègicament i que serveixen per reconèixer i entendre l'equipament esportiu exterior i les seves característiques com a servei, de forma clara, precisa i equitativa. Disposant de senyals i mapes per afavorir l'orientació amb un llenguatge i una iconografia no sexista i diversa.

Criteris per millorar la senyalització:

- 1. Cartelleria, mapes i altres elements per facilitar l'autonomia i informar les usuàries amb format visible, accessible i entenedor.** Senyalitzar els espais amb la informació que sigui útil per a orientar-se i comunicar a les persones usuàries. Utilitzar mapes amb xarxes quotidianes per ajudar a la orientació, amb elements de referència quotidians per ajudar a la població a orientar-se, i per tant, incloent informació sobre equipaments i serveis quotidians als mapes específics del servei, així com les parades de transport públic i bicicleta pública. Informar, també dels serveis dels voltants que puguin ser útils o complementaris de la pràctica fisicoesportiva: lavabos públics, refugis climàtics... Incloure horaris dels espais que tanquen de nit i visibilitzant recursos d'abordatge de les violències masclistes. Adequar la grandària i la il·luminació dels formats així com el tipus de lletra i d'imatges en relació amb les dimensions i característiques espacials exteriors per a no perdre llegibilitat (sigui analògica o digital) i incorporant senyalització vertical i horitzontal adaptades a diferents alçades. Ubicar la informació en espais accessibles, amb bona il·luminació i estat de manteniment. Fomentar la ubicació d'informació en llocs significatius i representatius de la xarxa quotidiana, que permetin orientar-se a les persones, en particular, amb diversitat funcional i cognitiva, i a la infància.
- 2. Diversificació amb mitjans analògics i digitals: accessibles, llegibles i clars.** Comunicació de serveis, programes, horaris, campanyes i actuacions de prevenció i abordatge de la violència masclista i d'atenció a les dones i persones LGTBIQ+, entre altres, diversificant els canals de comunicació amb l'objectiu d'arribar a tota la població. Evitar els canals municipals amb un públic reduït i buscant estratègies que poden servir d'altaveu.
- 3. Elements fàcils de reconèixer i identificar.** Identificar amb el mateix format comunicatiu els indicadors de seguiment del circuit o equipament esportiu de manera que ajudi a relacionar els elements de forma visual, o acompanyar amb més informació l'ús de sigles, reforçant amb campanyes comunicatives. Combinant la informació analògica (panells) amb la digital (itineraris saludables, per exemple, amb tracks digitals o Wikiloc).
- 4. Informació sobre salut física als panells dels espais de pràctica fisicoesportiva.** Incorporar als panells informatius i orientatius recomanacions d'exercicis d'escalfament o estirament, entre altres formes de promocionar una pràctica saludable.

- 5. Senyalització i informació (visual, acústica i tàctil) amb iconografia i llenguatge no sexista i que incorpori la diversitat de persones i cossos.** Utilitzar iconografia que inclogui diferents gèneres i diversitats, i evitar estereotips de gènere i patrons estètics normatius que representen la falsa «neutralitat».
- 6. Senyalització dels usos temporals i els canvis que alterin la quotidianitat.** Indicar les activitats i usos que són puntuals o recurrents, per exemple, un mercat setmanal o una activitat puntual al carrer, les obres, o talls de la circulació per a vianants, ciclistes i en el transport públic, a més de vehicular en general, deixant clar els recorreguts alternatius i accessibles.

## La vitalitat

Condicció que reconeix l'atenció al principi d'escoltar/percebre i ser escoltada/percebuda. La vitalitat sorgeix de la presència simultània i contínua de persones diverses i de la densitat d'activitats i usos al voltant de l'equipament esportiu exterior a diferents hores del dia.

Críteris per millorar la vitalitat:

- 1. Planificació amb mixticitat d'usos i d'activitats que fomenti el comerç en planta baixa i la presència i circulació de persones al carrer.** Dotar d'usos públics i comunitaris les plantes baixes amb comerços de proximitat i altres equipaments o serveis comunitaris amb horaris amplis. Garantir que es mantinguin aquestes condicions en el temps a partir de la normativa municipal i els instruments urbanístics corresponents.
- 2. Plans d'usos municipals per a equilibrar les activitats i horaris de les diferents zones i barris.** Evitar la sobrecàrrega d'algunes zones amb usos específics (turístics, oci nocturn...) i deixar-ne d'altres sense serveis o zones monofuncionals residencials o ciutats i barris dormitori.
- 3. Franja horària d'activitats àmplia.** Fomentar la presència d'activitats i de persones al carrer, places i parcs en una franja horària àmplia i contínua per evitar zones desolades o amb una intensitat d'ús molt concreta en un horari reduït del dia. Combinar possibles espais desolats amb equipaments vitals que acompanyin els usos i la vigilància informal a l'espai públic, dissenyant relacions visuals i físiques entre les activitats. Aprofitar els equipaments esportius que tanquen tard quan ja és fosc, com a elements que poden aportar vitalitat al voltant en possibles zones desolades o residencials, per exemple els vespres.
- 4. Activació i equipament d'àrees amagades o espais abandonats mitjançant la introducció d'activitats de mobilitat (carril bici) o físicoesportives.** La pràctica físicoesportiva pot actuar com a element activador i vitalitzador de zones en desús, si aquesta va acompanyada d'infraestructura necessària per al seu ús (il·luminació, etc.).

- 5. Dinamització d'activitats físicoesportives a l'espai públic en grup per afavorir la presència de persones.** Promoure l'ús dels espais públics i la seva apropiació, per aconseguir multiplicar els ulls al carrer i fomentar un accés lliure i gratuït a la pràctica físicoesportiva. Per exemple, organitzant tornejos, activitats físiques a l'aire lliure (parcs o places), etc.
- 6. Diversitat de persones usuàries per reduir la monopolització d'espais.** Buscar estratègies per identificar i reduir el monopoli de grups socials concrets, sovint masculinitzats, dels espais públics i espais de pràctica físicoesportiva, ja que el monopoli d'espais dificulta l'accés a la resta. Treballar i buscar les mesures necessàries per garantir que la vitalitat dels espais públics i de pràctica físicoesportiva sigui diversa (equipar amb els elements necessaris, repensar el disseny dels espais, establir una figura de dinamització que treballi per l'equitat en l'ús de l'espai, buscar formes de participació per conèixer les necessitats de la població, etc.).

## La vigilància informal

Condició que proporciona resoldre una situació no desitjada amb les condicions donades per la vigilància informal i l'accés a l'ajuda. La vigilància informal permet "cuidar" com a tasca compartida entre iguals i de manera solidària i no autoritària. La vigilància informal es dona quan existeix diversitat social, física i funcional, garantint estratègies i elements per accedir a l'ajuda en un entorn que proporciona confiança per gaudir i fer la pràctica físicoesportiva.

Criteris per millorar la vigilància informal:

- 1. Relació entre l'interior i l'exterior de les plantes baixes i façanes, per garantir ulls al carrer.** Establir relacions visuals i relacionals que generin confiança a nivell de planta baixa i perquè l'entorn sigui percebut com a segur al llarg de la jornada i els usos a l'espai públic puguin estar acompanyats. Garantir els usos públics i comunitaris a les plantes baixes per garantir aquesta relació.
- 2. Simultaneïtat d'usos als espais públics amb espais de descans, d'espera, d'observació i de trobada al voltant i en relació amb els circuits, espais i itineraris esportius i saludables.** Combinar els espais on es practica activitat física amb espais de descans, d'espera, d'observació i de socialització per a acompanyar els usos esportius i afavorir la diversitat de persones i la conciliació d'activitats. Equipar aquests espais amb bancs i els elements necessaris per promoure la trobada i la simultaneïtat d'usos als espais públics. Combinar aquests usos amb els equipaments i serveis del voltant. Garantir també la simultaneïtat d'activitats esportives als espais públics, establint relació espacial i visual entre elles.
- 3. Botons d'ajuda SOS als espais públics, equipaments quotidians i al transport públic.** Instal·lar botons d'informació i ajuda en espais recognoscibles de la xarxa quotidiana per atendre emergències. Garantir una senyalització clara de la ubicació i la informació sobre el funcionament del botó i proporcionant servei accessibles per a les persones amb diversitat funcional, sensorial i cognitiva.

4. **Protocols d'abordatge contra les violències masclistes i LGTBIfòbiques.** Assegurar la sensibilització i la formació del personal que posa en pràctica el protocol. Garantir la implementació i la posada en pràctica d'aquest, dotant-lo dels serveis, recursos i espais d'informació i atenció. Donar informació, comunicació, mecanismes desenvolupats a la pràctica, clars i visibles d'on poder accedir a l'ajuda. Coordinar els diferents serveis esportius sota el mateix protocol per garantir-ne la transversalitat, però assegurant recollir també les especificitats de cada espai o territori.
5. **Recursos i serveis existents per a dones i persones LGTBIQ+.** Garantir la facilitació d'informació i la seva visibilitat: telèfons, protocols de prevenció i actuació contra les violències masclistes i LGTBIfòbiques, etc. Difondre o treballar per una xarxa de serveis que donin informació i ajuda a les dones i dissidents en relació amb la prevenció, sensibilització, resposta i implicació comunitària en casos de violència masclista. Liderades tant per les institucions com per organitzacions feministes i que abordin les especificitats del context, les característiques diverses de les dones i els diferents tipus de violència masclista que es viuen a les comunitats i també en relació a l'activitat físicoesportiva. Aquesta xarxa hauria d'incloure per exemple: espai on rebre ajuda, interfons que proporcionin atenció en horaris nocturns o quan altres serveis no estan disponibles, i donar suport a l'autoorganització d'activitats, en els circuits d'atenció a les violències masclistes, per grups de dones que vulguin visibilitzar la problemàtica i crear estratègies per a reapropiar-se de la nit, utilitzar i fer una pràctica físicoesportiva, participar en espais de trobada tant formals com informals.
6. **Xarxes socials de suport i confiança.** Mantenir i garantir l'existència de la vida comunitària als barris i perquè les persones no es vegin obligades a viure i resoldre els equipaments i serveis i l'habitatge en llocs desconnectats de la seva xarxa social. Cuidar el teixit social que dona confiança i vigilància informal.

## **La xarxa social i comunitària**

Condició que promou la cohesió social, l'apropiació dels espais i el sentiment de pertinença de les persones en relació amb un entorn i com a part d'una comunitat. La construcció d'una xarxa comunitària en un entorn passa pel foment de la participació activa de les dones i de la comunitat, afavorint el vincle de cura amb els espais i l'entorn social, així com treballant per trencar els estigmes sobre els col·lectius o espais físics.

Críteris per millorar la dimensió comunitària:

1. **Accions d'apropiació comunitària de l'espai públic.** Fomentar l'apropiació dels espais públics per a la pràctica físicoesportiva. Respectar i fomentar les apropiacions comunitàries a l'espai físic com les expressions gràfiques polítiques d'apropiació i propaganda feminista a l'espai públic (cartelleria, murals, grafitis...). Promoure un ús veïnal dels espais públics, evitant la penalització de qui els utilitza i els ocupa i evitant la prioritització i la privatització d'espais pel consum.

**2. Foment de l'autogestió i gestió comunitària dels espais de pràctica físicoesportiva.**

Promoure l'autogestió de les pistes amb instal·lacions accessibles, llegibles (en el seu funcionament) i entenedores per facilitar la gestió de diferents persones. Per exemple, promovent pistes de titularitat pública i gestió comunitària, o pistes d'ús públic amb possibilitat de fomentar reserves a la població de forma autònoma i desvinculada del personal públic.

**3. Reconeixement de les eines d'autodefensa feminista autogestionada i del paper de l'autogestió comunitària existent en el territori i treballar per a la coordinació.**

Donar suport perquè les dones, noies, jovent, identitats dissidents, etc. es puguin organitzar i lluitar per espais lliures de violència masclista i que no siguin heteronormatius. Donar eines als nois i als homes per a la conscienciació i per a evitar que tinguin pràctiques agressores contra les noies o identitats dissidents, o es fomenti la masculinitat tòxica entre ells. Reconèixer aquelles eines impulsades pels moviments de base feministes i entendre els protocols d'abordatge contra la violència masclista com una eina d'autodefensa i de sensibilització que ha de treballar per al reconeixement de tota la comunitat. Donar suport a les pràctiques autogestionades o associatives per a realitzar trobades d'esport popular, actes festius o altres activitats de socialització que contribueixin a dinamitzar l'espai o a promoure l'accés a l'esport des d'una perspectiva comunitària.

**4. Programes o dinamització puntual per a fomentar la coneixença entre el veïnat i les persones que fan una pràctica físicoesportiva.**

Impulsar i donar suport a programes i activitats puntuals que fomentin l'intercanvi intergeneracional i intercultural perquè generen experiències d'ajuda mútua, sororitat i acollida. Fomentar les xarxes veïnals i comunitàries generant espais d'intercanvi i relació.

**5. Sensibilització i mesures per l'eliminació de l'estigma de col·lectius discriminats o vulnerabilitzats o espais amb risc d'estigmatització.**

Garantir polítiques actives antiracistes, antimasclistes i antiedadistes, que promoguin estratègies de cohesió comunitària i evitin l'estigmatització de determinats col·lectius amb la reproducció de discursos discriminatoris o d'odi. Evitar l'estigmatització dels espais i la percepció d'inseguretat vinculada a espais on s'hagi viscut agressions o assetjaments. Buscar estratègies per revertir-ho, evitant el terror sexual, i treballant per disminuir la percepció d'inseguretat de les dones i identitats dissidents. Fomentar l'educació sexual i afectiva des d'una mirada diversa, feminista i transversal, incorporant el desig i el consentiment com a peces clau. Fomentar campanyes de sensibilització sobre els rols de gènere i penalitzant les actituds masclistes, racistes, o altres tipus de comentaris discriminatoris durant la pràctica (per exemple, moltes dones jugant a futbol). Buscar estratègies en aquesta línia promou un accés a la pràctica físicoesportiva de forma equitativa i en equitat territorial.

**6. Campanyes de sensibilització sobre violència masclista des d'un abordatge no victimitzador.**

Desenvolupar programes de formació contínua a tota la comunitat, sobre violència masclista, abordant els prejudicis i fent èmfasi en la necessitat d'erradicar-la i prevenir-la. Elaborar i difondre campanyes divulgatives d'informació i sensibilització per explicar en què consisteix i totes les seves vessants (física, psicològica, sexual, econòmica, simbòlica, etc.) així com quins són els

recursos disponibles. Reconèixer el dret a habitar un entorn lliure de violències i procurant arribar a tots els sectors de la comunitat a través dels mitjans de comunicació i les xarxes socials, donant especial atenció a les i els joves.

## 7. Fitxes

### criteris de disseny d'espais esportius exteriors amb perspectiva de gènere

Fitxes resum de l'estudi que pretenen proposar criteris de disseny d'espais esportius exteriors amb perspectiva de gènere i feminista, que serveixin de referència als ens locals interessats a l'hora de planificar, dissenyar i atendre els seus espais esportius exteriors amb l'objectiu d'incrementar la pràctica d'activitat física i esportiva de les dones i identitats dissidents de gènere en aquests espais exteriors de lliure accés.

Aquests criteris s'estructuren en tres àmbits: **cures, equitat i seguretat**.

Estudi impulsat i elaborat per:



Diputació  
Barcelona

Àrea d'Esports  
i Activitat Física

#### àmbit CURES

La vida quotidiana són totes les activitats que desenvolupem tant en el nostre dia a dia com eventualment i està vinculada amb un espai compartit i un temps finit. L'urbanisme feminista posa en valor totes les esferes de la vida quotidiana (productiva, reproductiva, pròpia i comunitària) a l'hora de planificar i dissenyar espais, fent visible la necessitat de les cures en totes les seves dimensions i afirmant que les tasques de reproducció tenen més importància si s'entenen com les necessàries per a la cura de la vida, sense les quals les altres esferes no es podrien desenvolupar.

Aquests criteris fan referència a les necessitats físiques i socials per possibilitar de manera integral la conciliació de la pràctica esportiva en relació amb la resta d'activitats de la vida quotidiana, en especial, el treball de cures. Donen resposta a les necessitats en condicions de la **proximitat, la corresponsabilitat, l'accessibilitat i l'habitabilitat**.

#### àmbit EQUITAT

L'equitat fa referència a un accés just i igualitari a la pràctica fisicoesportiva de totes les persones independentment de les seves condicions de classe, gènere, raça, edat, capacitats, origen, identitat sexual o lloc on es visqui.

Aquests criteris pretenen afavorir i ampliar les oportunitats i desitjos de desenvolupar la pràctica fisicoesportiva amb equitat. Donen resposta a les necessitats atenent les condicions de la **interacció, la representativitat i la participació**.

#### àmbit SEGURETAT

La seguretat des de la perspectiva de gènere incorpora la violència masclista i la percepció d'inseguretat com a condicionants. La percepció de seguretat depèn de factors socials, polítics, econòmics i culturals, i per tant està condicionada per la diferència que existeix entre el tipus de violència que poden experimentar les persones depenent del seu gènere, edat, origen, etc.

La configuració física i social de l'espai pot contribuir a millorar l'autonomia i la llibertat per utilitzar els espais públics, i en aquest cas, desenvolupar i promoure la pràctica fisicoesportiva a través de 6 qualitats urbanes: **visible, equipada (infraestructura), senyalitzada (llegible), vital, vigilada i comunitària**.

#### Índex

##### CURES

- Proximitat
- Corresponsabilitat de les cures
- Accessibilitat
- Habitabilitat

##### EQUITAT

- Interacció
- Representativitat
- Participació

##### SEGURETAT

- Visibilitat
- Infraestructura
- Senyalització i informació
- La vitalitat
- La vigilància informal
- La xarxa social i comunitària



## àmbit

# CURES

### Proximitat

Condicció que promou una ubicació propera en el espai i el temps, així com la continuïtat de les activitats, i la connectivitat vianant i en bicicleta lliure d'obstacles i barreres físiques (per exemple, la orografia o altres fronteres) o socioeconòmiques. La proximitat és necessària per poder realitzar les activitats quotidianes de manera efectiva combinant les esferes productiva, reproductiva, personal i comunitària. En aquest sentit, implica que els espais i equipaments esportius es trobin connectats i pròxims amb els espais de relació, parades de transport públic, comerços i habitatge.

### Índex

#### CURES

- Proximitat
- Corresponsabilitat de les cures
- Accessibilitat
- Habitabilitat

#### EQUITAT

- Interacció
- Representativitat
- Participació

#### SEGURETAT

- Visibilitat
- Infraestructura
- Senyalització i informació
- La vitalitat
- La vigilància informal
- La xarxa social i comunitària



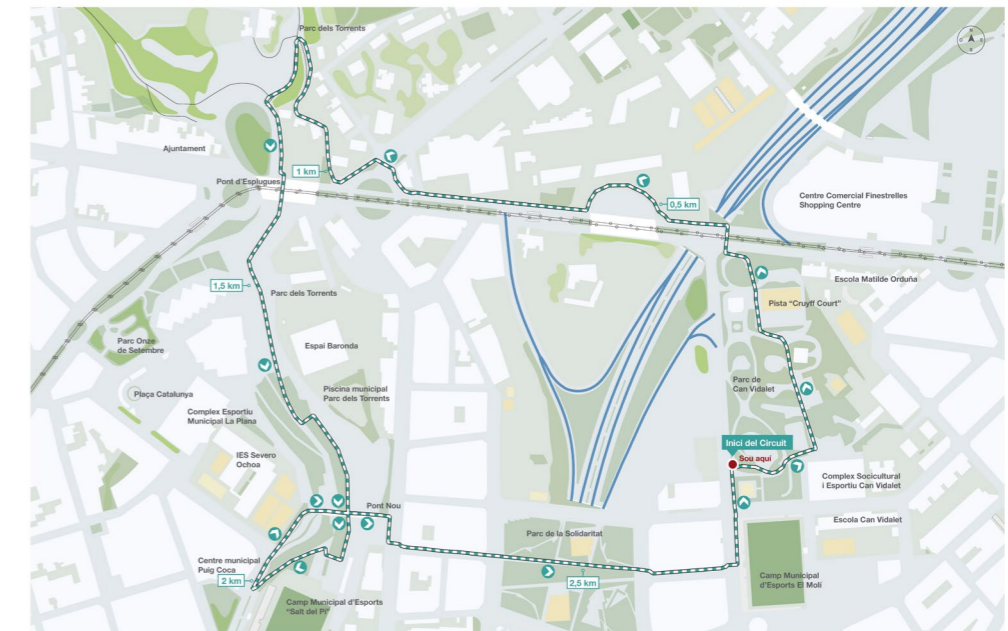
Àrea d'Esports  
i Activitat Física

### Críteris per garantir la proximitat

- Ubicació dels espais de pràctica físicoesportiva de manera que es trobin pròxims a les activitats quotidianes:** Habitatges, llocs de feina, serveis i equipaments. Garantir, en el cas de circuits o itineraris, que el recorregut pugui cosir equipaments, serveis i espais públics i quotidians, per tal d'assegurar i fomentar un accés a l'esport de forma pròxima.
- Connectivitat de la xarxa d'espais de pràctica físicoesportiva a través de distàncies curtes a peu, en bicicleta i en transport públic.** Garantir la connexió a través de modes de mobilitat sostenible (a peu, bicicleta i transport públic) entre els diferents espais de pràctica físicoesportiva del municipi. Garantir alhora que aquests estiguin connectats amb la resta d'activitats quotidianes per a promoure l'autonomia i l'ús de la mobilitat activa i sostenible a l'entorn quotidià. Diversificar els modes de mobilitat per atendre les diversitats territorials i públics diversos. Garantir una anada i tornada a casa segura i accessible per a la població i les dones, com a forma d'incentivar la pràctica físicoesportiva i garantir-ne l'accés. Evitar situar els aparcaments de vehicles individuals, siguin motoritzats o no (bicicleta, cotxe i moto) en espais desolats o aïllats, sinó buscar situar-los en relació a espais vitals i relacionats amb les activitats del voltant. Dotar els aparcaments per a bicicleta i vehicles motoritzats amb il·luminació i visibilitat contínua i sense racons foscos.
- Itineraris accessibles, connectats i enxarxats.** Assegurar la prioritització de la mobilitat a peu en un entorn pròxim amb recorreguts dissenyats per l'accessibilitat universal, i que estiguin connectats i enxarxats amb la xarxa de desplaçaments quotidians sense discontinuïtats. Garantir l'autonomia i la seguretat en els desplaçaments que generen les activitats quotidianes i els espais de pràctica físicoesportiva.
- Equipaments variats, pròxims i connectats.** Situar els espais de pràctica físicoesportiva en entorns diversos amb equipaments quotidians variats i connectats entre ells, per a generar interaccions i aprofitament de recursos entre els esportius i els quotidians.
- Informació que indiqui els temps de desplaçament** i direccions a peu i en bicicleta, la freqüència del transport públic, la connectivitat en temps real, així com altres elements que poden afavorir la orientació.
- Atenció a les dependències que genera la ubicació d'un equipament situat en els límits urbans amb poca vitalitat.** Buscar estratègies per vitalitzar i millorar les zones monofuncionals residencials perifèriques dels municipis on sovint se situen infraestructures o equipaments esportius, siguin interiors (pavellons) o exteriors (skateparks). Buscar estratègies per reduir la dependència del cotxe en aquestes zones, fomentant la seva connectivitat a través de transport públic o llançadores que aportin autonomia a les usuàries i les seves cuidadores o acompanyants. Evitar, sempre que es pugui, situar equipaments sense connectivitat i sense relacions de proximitat amb els altres usos quotidians. Atendre les necessitats de mobilitat que genera les zones amb pas de grans infraestructures o carrers amb grans tanques perimetrals com a polígons industrials, edificis de grans dimensions (hospitals, cementeris, fàbriques, solars abandonats...), perquè fracturen la continuïtat dels recorreguts i provoquen segregació espacial encara que moltes vegades les distàncies són curtes i el desenvolupament de la quotidianitat és continu.

### Exemples de bones pràctiques

#### Circuits Esportius de Proximitat



#### Circuits esportius de proximitat, Esplugues.

Disseny dels itineraris esportius de forma que uneixi diferents equipaments, serveis quotidians i altres espais de vida quotidiana, per garantir l'accés i la proximitat d'aquest, així com la vitalitat de la zona i incentiva la pràctica.



Situar els espais esportius a l'aire lliure en relació amb els elements de mobilitat (parades de transport públic, vies ciclistes i entorns connectats a peu) per a garantir-ne la connectivitat i la pràctica de proximitat.

Font de la imatge: "Diseñando ciudades inclusivas y feministas. Guía para el diseño de espacios públicos con perspectiva de género interseccional" Col·lectiu Punt 6, Santa Fe Capital, Mercociudades Cooperación Sur Sur y Mercociudades a Santa Fe. Ciutat de Santa Fe de la Vera Cruz, Argentina.

àmbit

## CURES

### Corresponsabilitat de les cures

Condicions lligades al reconeixement dels treballs de cures i la responsabilitat de fer-ho de forma compartida i comunitària. Implica tant donar-li el valor a les activitats, com planificar els elements i situacions necessàries per donar suport i ajudar a la conciliació. Conciliar és la capacitat d'equilibrar i combinar diverses activitats pertanyents a les quatre esferes de la vida quotidiana (productiva, reproductiva, personal i comunitària). En aquest cas, entenem que les persones puguin cuidar o cuidar-se, mentre fan altres activitats. I a la inversa: no existeix corresponsabilitat quan el fet de cuidar o treballar, condiciona l'accés a l'esport i l'activitat física. O quan el fet de practicar esport condiciona altres usos (descans, cura...).

### Índex

#### CURES

- Proximitat
- Corresponsabilitat de les cures
- Accessibilitat
- Habitabilitat

#### EQUITAT

- Interacció
- Representativitat
- Participació

#### SEGURETAT

- Visibilitat
- Infraestructura
- Senyalització i informació
- La vitalitat
- La vigilància informal
- La xarxa social i comunitària



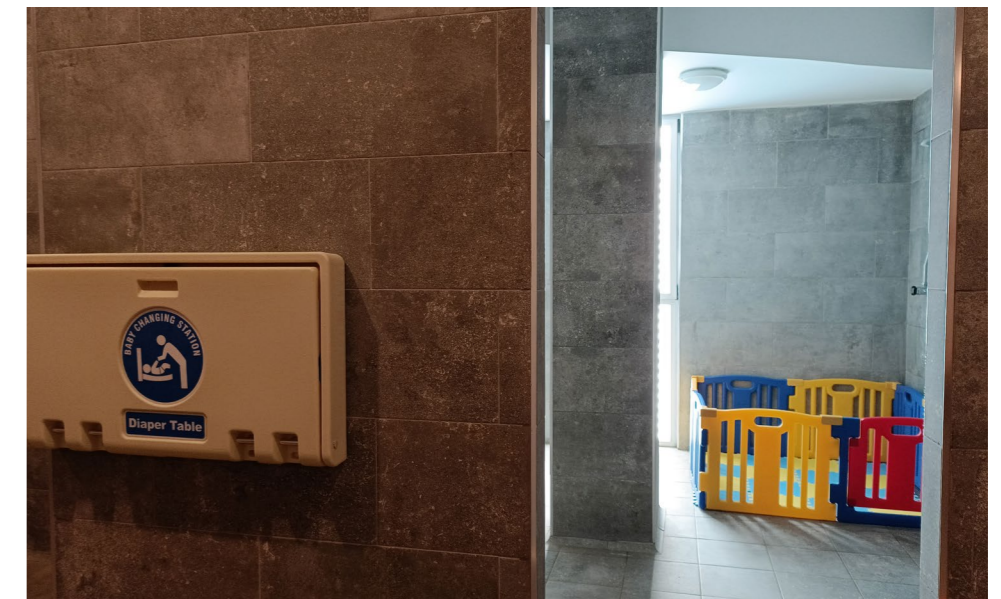
Àrea d'Esports i Activitat Física

### Criteris per garantir la corresponsabilitat

1. **Oferta de pràctica físicoesportiva que pugui afavorir la conciliació horària amb altres activitats de cura, productives, personals o comunitàries.** Per exemple, l'activitat físicoesportiva a l'aire lliure en espais públics que no tanquen afavoreix la conciliació amb la resta d'activitats quotidianes i permet l'adaptació horària. En són exemples dones grans que surten a caminar abans d'acompanyar els i les netes a l'escola, o altres persones que aprofiten la sortida de la feina i els vespres per a la pràctica físicoesportiva.
2. **Elements necessaris per permetre la pràctica físicoesportiva acompanyada d'una persona dependent.** Per exemple, troncs a les dutxes, espai per a deixar els cotxets, zona de guardat, etc.
3. **Sistemes autogestionats de cura d'infants o nadons en grup.** Dinamització d'espais col·lectius on s'incorporin sistemes col·lectius de cura d'infants o nadons. Per exemple, activitats específiques per a mares i nadons, on la tasca de cuidar-los sigui rotatòria.
4. **Serveis o programes públics que tinguin cura de les persones dependents de forma pública i gratuïta per incentivar l'accés a la pràctica físicoesportiva de les cuidadores.** Programes que vinculin serveis de cura amb la pràctica físicoesportiva, com el SAD, Servei d'Atenció Domiciliària que podria coordinar-se amb els serveis de pràctica físicoesportiva per a garantir l'accés a l'esport de les cuidadores o de les persones amb discapacitat o dependències (l'edat, les discapacitats). Serveis de canguratge/mainadera o espais equipats amb ludoteques i persones dinamitzadores per oferir la possibilitat de deixar els nadons i infants mentre es practica esport.
5. **Activitats simultànies i intergeneracionals que facilitin les cures.** Coordinar activitats simultànies entre adults i infants o persones dependents, de manera que les persones cuidadores puguin fer la seva pràctica físicoesportiva mentre les persones que tenen a càrrec desenvolupen una activitat a part concreta. Aquesta pot ser organitzada per serveis esportius però no només, sinó per altres serveis culturals o públics com Centres Cívics o Culturals o a través d'infraestructures públiques o comunitàries ocasionals, per exemple, la ubicació d'un bibliobús, un punt de reciclatge, un aula ambiental, un cinema a l'aire lliure, activitats infantils, etc. Tenir en compte un horari compartit però atenent les necessitats de portar i anar a buscar les persones dependents (per exemple, amb un quart d'hora de diferència).
6. **Activitat físicoesportiva adaptada a persones que requereixen cures (nadons, infants, adults, gent gran).** Garantir un acompanyament a persones dependents a l'activitat físicoesportiva, o dinamització específica per a gent gran que vulgui fer activitat físicoesportiva, però no se senti segura de fer-ho sola o sense vigilància.
7. **Lavabos i altres infraestructures de cura gratuïtes, accessibles, ben senyalitzades, netes, confortables i segures.** Equipades amb espais o sales de lactància i espais per a nadons, canviador de bolquer sense discriminació de gènere i considerant (incorporant l'opció de canviar a una persona adulta), mòdul de lavabo amb pica per a facilitar l'ús de la copa menstrual, espai per rentar i assecar una peça de roba de manera ràpida, espais dis-

senyats per facilitar l'acompanyament de persones cuidadores al lavabo amb la persona dependent, etc. Garantir la comunicació a tota la població i la senyalització visible de les infraestructures.

### Exemples de bones pràctiques



Can Roca, Castelldefels.

Espai equipat amb el material necessari per tenir cura de nadons.



Can Roca, Castelldefels.

Espai equipat amb el material necessari per donar suport a les cures de persones dependents, en aquest cas, troncs per garantir l'autonomia de la persona cuidadora a l'hora de dutxar-se.

àmbit

**CURES****L'accessibilitat**

Condicció que promou l'accés universal a través de la configuració física, ubicació, senyalització i llenguatge dels espais i amb característiques que fan possible l'accés, ús, comprensió i gaudi d'un entorn, des d'una perspectiva física, sensorial i cognitiva.

**Críteris per garantir l'accessibilitat**

- 1. Itineraris accessibles de l'entorn i connectats amb les xarxes quotidianes d'activitats.** Garantir l'accessibilitat universal dels recorreguts, i evitar els obstacles de les voreres (fanals, contenidors, motos, terrasses...). Garantir voreres àmplies o planificar ampliacions, si es pot, o invertir les prioritats. Equipar amb instal·lacions, recorreguts i circuits sense barreres arquitectòniques ni discontinuïtats (encreuaments, temps semafòrics, orografia...). En els casos de circuits, analitzar l'accessibilitat dels carrers per on passa, pel que fa als temps semafòrics, als encreuaments, usos i la configuració física dels carrers. Als encreuaments, indicar el temps i amb durada suficient que permeti creuar en un únic intent i sempre prioritzar la mobilitat a peu versus la motoritzada. Instal·lar semàfors, encreuaments universals, amplades pel pas de dues persones, plataformes úniques i altres elements de pacificació del trànsit motoritzat.
- 2. Itineraris accessibles o alternatius ben senyalitzats.** Identificar i senyalitzar quan els recorreguts són accessibles i quan no ho són. Donar informació sobre l'atenció de necessitats específiques de mobilitat.
- 3. Alternativa accessible i ben equipada sempre que es pugui.** En els casos de circuits que passin per parcs o zones naturalitzades lluny de ser accessibles, garantir un recorregut alternatiu (per fora el parc, per exemple) i equipar-lo amb els elements necessaris perquè garanteixi l'accessibilitat universal (paviment continu, voreres amples, etc.).
- 4. Elements de comunicació analògics i digitals adequats a diverses capacitats.** Diversificar les formes de comunicació per millorar l'entesa a diverses discapacitats i formes de comprensió. Tenir cura de la ubicació de la informació en llocs accessibles fàcils de llegir i d'arribar-hi.
- 5. Lavabos d'ús públic adaptats per a persones amb diversitat funcional.** Equipar l'espai amb lavabos d'ús públic adaptats i amb garanties d'exclusivitat per evitar estones d'espera en cas de no poder esperar.
- 6. Elements esportius i de joc adaptats i adequats a les necessitats de les persones amb discapacitats (física, sensorial i cognitiva), diversitat d'edat i de capacitats, entre altres.** Equipar l'espai amb bandes guia d'encaminament per a que les persones amb visibilitat reduïda o amb discapacitat visual. Garantir espais reservats per a persones en cadira de rodes i altres situacions de diversitat funcional, en zones d'espera o d'observació i facilitant la ubicació, per exemple, a les graderies. També a les activitats puntuals o esporàdiques.

**Índex****CURES**

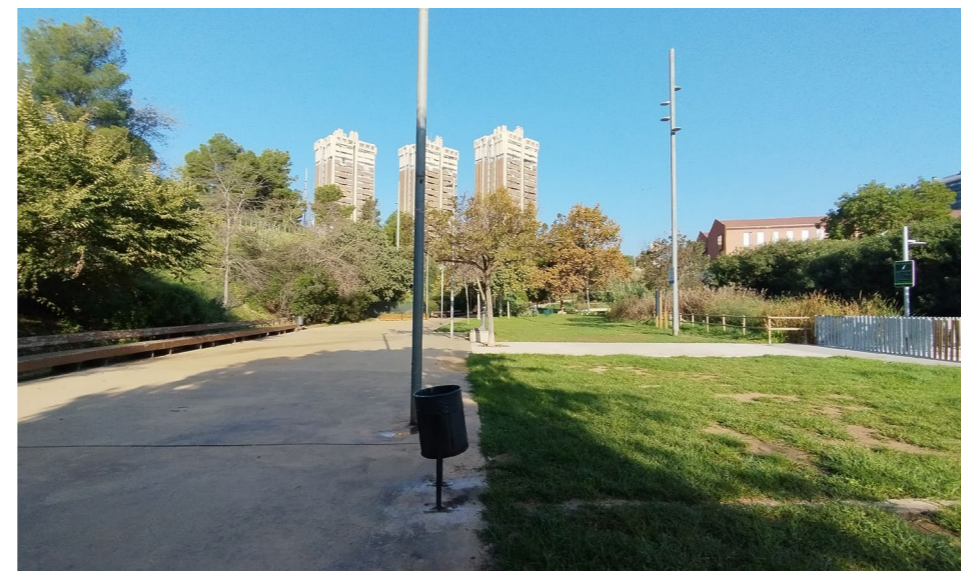
- Proximitat
- Corresponsabilitat de les cures
- Accessibilitat
- Habitabilitat

**EQUITAT**

- Interacció
- Representativitat
- Participació

**SEGURETAT**

- Visibilitat
- Infraestructura
- Senyalització i informació
- La vitalitat
- La vigilància informal
- La xarxa social i comunitària

**Exemples de bones pràctiques****Parc dels Torrents, Esplugues.**

Establiment de dues opcions d'itineraris segons les seves condicions: paviment accessible i asfaltat, i paviment natural i permeable.

**Plaça Soller, Barcelona.**

Plaça que ha incorporat l'accessibilitat com a criteri bàsic i universal per a tots els seus usos: per a l'accés a l'espai esportiu a l'aire lliure, per als itineraris, zones d'estada, etc.

àmbit

## CURES

### L'habitabilitat

Conjunt de característiques que fan habitable un espai, garantint el seu condicionament adequat i saludable per atendre les necessitats de la salut integral, emocional i física i estimular el benestar.

### Índex

#### CURES

- Proximitat
- Corresponsabilitat de les cures
- Accessibilitat
- Habitabilitat

#### EQUITAT

- Interacció
- Representativitat
- Participació

#### SEGURETAT

- Visibilitat
- Infraestructura
- Senyalització i informació
- La vitalitat
- La vigilància informal
- La xarxa social i comunitària



Àrea d'Esports i Activitat Física

### Críteris per garantir l'habitabilitat

1. **Espais confortables amb bona temperatura al llarg de l'any, en contacte amb la natura i materials naturals.** Proporcionar zones de sol a l'hivern i d'ombra a l'estiu amb arbres. Ús de la vegetació o altres elements per a gaudir i establir relació amb la natura, alhora que garanteix espais confortables.
2. **Vincle amb la xarxa de refugis climàtics.** Enxarxar els equipaments esportius per tal que formin part de la xarxa de refugis climàtics municipal i puguin aportar espais preparats pel confort tèrmic. Garantir que hi hagi un accés informat a aquests equipaments per tal que es puguin aprofitar abans, durant o després de la pràctica físicoesportiva a l'aire lliure. Senyalitzar la xarxa amb informació clara i llegible sobre els recursos esmentats, les necessitats i els compromisos que es deriven d'una xarxa d'equipaments com a refugis climàtics.
3. **Punts d'aigua gratuïta, accessible i d'ús públic, amb espais de descans complementaris.** Col·locar fonts amb aigua potable gratuïtes i accessibles per a hidratar-se i refrescar-se, a diferents alçades i que permetin omplir ampolles. Dissenyar espais exteriors de pràctica físicoesportiva amb espais de descans equipats als voltants per garantir un espai de cura durant la pràctica.
4. **Materialitat i elements de construcció amb propietats saludables i agradables pel seu ús i adaptats a les temperatures i clima.** Evitar acabats i altres productes tòxics. Garantir que la materialitat sigui amable segons la temperatura: evitar que sigui fred a l'hivern, i que absorbeixin la temperatura a l'estiu. Evitar productes de manteniment i neteja que no siguin nocius per a la salut i que estiguin adequats a les zones on es fa pràctica esportiva.
5. **Ubicació en entorns sense contaminació atmosfèrica ni sonora, sense un trànsit motoritzat dens i separat de les zones d'alta contaminació atmosfèrica.** Informar sobre l'estat dels agents contaminants.
6. **Mesures per pal·liar la contaminació acústica de l'entorn i reduir-la en el disseny, la materialitat i els elements de la pròpia pràctica.** Evitar situar els espais de pràctica físicoesportiva en una ubicació amb alta contaminació acústica, o buscar estratègies per protegir les persones usuàries, per exemple, buscant formes de separació a través de barreres verdes o panells protectors. Aïllar del soroll que fa la pràctica esportiva a través de vegetació i tendals especials per a permetre simultàniament el desenvolupament d'activitats amb el descans de les persones veïnes. Establir una separació que disminueixi l'impacte de la pilota i utilitzar paviments accessibles i que esmorteixin sorolls (pilotes, patins...) en combinació amb solucions bassades en la natura (SBN).
7. **Mesura dels impactes respecte a les diversitats auditives, visuals i sensorials en el disseny de l'espai respecte l'entorn.** Definint espais facilitadors, confortables i agradables que puguin garantir la salut física, mental i emocional en harmonia amb la natura, de les persones que visquin diversitats auditives, visuals i sensorials (per exemple, TEA).

### Exemples de bones pràctiques



#### Jocs infantils protegits, Amurrio.

Espai de joc infantil equipat amb elements de protecció de la pluja i del sol a l'estiu.



#### Avinguda dels Països Catalans, Esplugues.

Ús d'elements de vegetació per a diverses funcions: incorporació de verd als carrers per millorar la qualitat de l'aire, com a elements d'ombra i de protecció i separació entre la mobilitat vianant i ciclista.



#### Camp de futbol La Romanica, Barberà del Vallès

Camp equipat amb espai d'estada i observació dotat de bancs per seure, papereres i una infraestructura per garantir l'ombra i el confort de les persones usuàries i espectadores de l'espai.

## àmbit EQUITAT

### La interacció

Capacitat d'afavorir la integració dels serveis esportius a la vida quotidiana de les persones en l'àmbit de barri, de municipi o de xarxa intermunicipal, així com la interconnexió entre els diferents serveis esportius (treballant en xarxa i compartint recursos, infraestructura i activitats). La interacció afavoreix la vinculació i l'enxarxament entre els equipaments o serveis d'un mateix entorn amb l'objectiu de facilitar l'accés a l'esport i l'enxarxament de l'activitat física amb la resta de vida quotidiana.

### Índex

#### CURES

- Proximitat
- Corresponsabilitat de les cures
- Accessibilitat
- Habitabilitat

#### EQUITAT

- Interacció
- Representativitat
- Participació

#### SEGURETAT

- Visibilitat
- Infraestructura
- Senyalització i informació
- La vitalitat
- La vigilància informal
- La xarxa social i comunitària



Diputació  
Barcelona

Àrea d'Esports  
i Activitat Física

### Críteris per millorar la interacció

1. **Estratègies per a enxarxar equipaments i serveis esportius.** Entendre els equipaments com a part d'una xarxa on la provisió de serveis i activitats pot ser com a xarxa aprofitant les infraestructures de cada espai concret, més enllà de les diferents formes de gestió. Materialitzar-ho, per exemple, en un abonament comú per tota la xarxa pública, promovent mesures per afavorir l'accés de certs col·lectius: gent gran, diversitat funcional, situació d'atur, persones residents...
2. **Vincle entre equipaments esportius i espais de pràctica fisicoesportiva a l'aire lliure.** Promoure aquest vincle per poder dotar d'infraestructura necessària per a l'accés a la pràctica a l'espai públic, que es pugui donar de forma coberta i equipada. Per exemple, l'ús de zones de guardat, lavabos, mobiliari per atendre nadons, elements per a treballar amb persones amb discapacitat, aparcaments segurs, entre altres.
3. **Vincle entre equipaments quotidians i esportius per ampliar les infraestructures de la pràctica fisicoesportiva.** Per exemple, la disposició del pati de l'escola fora de l'horari escolar, i a l'inrevés, un conveni d'ús amb equipaments esportius perquè l'escola pugui ampliar les activitats fisicoesportives; utilització d'una infermeria, entre altres. Per exemple, el vincle amb la xarxa de refugis climàtics. Per exemple, la cessió i vincle amb els casals d'estiu per tal que els espais de pràctica fisicoesportiva a l'aire lliure pugui formar part de la seva programació.
4. **Coordinació i gestió entre diferents administracions per ampliar les oportunitats de la pràctica fisicoesportiva.** Promoure la coordinació entre els serveis esportius que ofereix el municipi i les administracions públiques supramunicipals (Diputació, regió, Generalitat), així com la transversalitat entre els diferents departaments i àrees d'una mateixa administració (servei d'esports, igualtat, urbanisme...).
5. **Mapa amb informació clara i llegible de la xarxa quotidiana, els equipaments i serveis disponibles.** Per exemple, amb les indicacions de referència als lavabos públics, lloc segur on deixar la bici o cicles diversos, aparcament de cotxes, etc. Marcant itineraris autònoms, modes de mobilitat i temps de desplaçament.

### Exemples de bones pràctiques



#### Can Roca, Castelldefels.

Equipament esportiu de Can Roca relacionat amb espai públic de trobada, espera i joc, equipat amb una guingueta que dona servei de bar. Aquesta interacció permet l'ús de l'espai públic de forma vigilada informalment a través de la simultaneïtat d'usos, i alhora comptar amb els serveis de WC de l'equipament.



#### Pista a Amurrio.

Coordinació de les activitats al voltant de la pista. Espai és molt utilitzat per a dones per a caminar i córrer, i està acompanyat d'altres activitats al voltant organitzades pel Centre Cívic del municipi destinades a infants i adolescents. Aquesta interacció afavoreix la conciliació i facilita la vida quotidiana de les dones mares que tenen infants o adolescents a càrrec.



#### Pista esportiva a Vista Alegre, Castelldefels

Pista que es troba en una illa d'equipaments, la interacció dels quals permet aprofitar els elements d'accessibilitat (ascensor) o de cures i salut (WC i fonts) de forma conjunta per als diferents serveis.

## àmbit EQUITAT

### La representativitat

Condicció que garanteix el reconeixement i la visibilitat física i simbòlica de tota la comunitat, de manera que es valori la memòria i el patrimoni social i cultural amb equitat, tenint en compte les característiques diverses de les persones, i en particular de les dones i les identitats dissidents. Aquesta condició garanteix que les persones se sentin representades en un entorn (físic i social) en la seva diversitat.

### Índex

#### CURES

- Proximitat
- Corresponsabilitat de les cures
- Accessibilitat
- Habitabilitat

#### EQUITAT

- Interacció
- Representativitat
- Participació

#### SEGURETAT

- Visibilitat
- Infraestructura
- Senyalització i informació
- La vitalitat
- La vigilància informal
- La xarxa social i comunitària



Àrea d'Esports  
i Activitat Física

### Críteris per millorar la representativitat

#### 1. Elements que possibilitin diferents activitats físicoesportives per a un públic divers.

Disseny d'elements tenint en compte diferents necessitats que es deriven de: l'edat, les habilitats, les identitats de gènere, els cossos, els hàbits culturals, les discapacitats, l'origen, etc. Això inclou:

- Diversificació d'activitats i jocs (bàdminton, voleibol, bàsquet, tennis taula, etc.) per generar una oferta d'activitats més equitativa i motivadora per a les dones i dissidències.
- A les zones de màquines, diferents nivells per dificultat i càrrega de treball dins d'una mateixa pràctica físicoesportiva per atendre les diversitats i les necessitats diferenciades segons el cos i l'ergonomia.
- Activitats amb finalitats diverses, ja siguin individuals, de cooperació, de competència i d'equip. Diversificar les activitats físicoesportives evitant que totes siguin grupals i de competició, i combinant amb activitats individuals i de cooperació (ioga, escalada...) o creatives i no competitives (fer coreografies amb miralls, ballar, entre d'altres). I amb una mirada transformadora i no perpetuadora de rols i estereotips.
- Incentivar la pràctica en aquelles franges horàries estratègiques per arribar a un públic divers, per exemple, incentivar la pràctica als matins per facilitar l'accés de les dones a l'esport.
- Programes adaptats a les necessitats diverses, tenint en compte els diferents temps dels cicles vitals, conciliacions, l'atenció a les dependències i les aspiracions diferenciades de les dones i d'altres identitats.
- Garantir un accés lliure i gratuït a l'esport per no excloure ningú, en concret, les dones (feminització de la pobresa) o altres col·lectius vulnerabilitzats econòmicament.

#### 2. Dades segregades que ajudin a visibilitzar les desigualtats i la violència masclista.

Segregar les dades per visibilitzar les desigualtats de gènere, identitat sexual, edat, origen, racialització, culturals, diversitat funcional, entre d'altres. Incloure en l'anàlisi l'accés a l'activitat física i esportiva, en relació amb les diferències en el temps que les persones cuidadores o precàries destinen a la pràctica esportiva, entre altres. Incloure les dades de violència masclista i la percepció de seguretat en els espais esportius exteriors, elaborant informes de diagnòstic sobre la situació de les dones i identitats dissidents i la violència masclista, LGTBIQfòbica i racista a través de dades, públiques i accessibles, recopilades per les diferents entitats i institucions implicades en l'atenció a aquest tipus de violència (policia, serveis socials, centres comunitaris, centres sanitaris, estaments judicials, organitzacions socials, etc.). Millorar la recollida d'aquestes dades incloent-hi la diversitat de dones de la comunitat i fent anàlisis relatius a edat, identitat sexual i de gènere, origen, ètnia, entre altres.

#### 3. Visibilitat de la diversitat de cossos, identitats de gènere, diversitat cultural i formes de fer i entendre l'activitat físicoesportiva en els formats de comunicació analògica i digital, suports visuals dels espais, web, entre altres.

#### 4. Visibilitat de les dones i identitats dissidents que han estat referents en l'esport.

Posant en valor les seves fites i transmetent amb equitat la construcció de la cultura que heretem. Així mateix, incorporant aquests referents en els noms de tot tipus d'equipaments i espais públics. Acompanyar d'accions de sensibilització amb l'objectiu de replantejar els rols de gènere (jugadores, entrenadores, auxiliars i àrbitres, gestores, promotores, etc.) i incentivar l'accés a l'esport.

#### 5. Espais de la memòria comunitària identificats i visibilitzats a través de cartelleria explicativa (inclòs el patrimoni oral), art urbà, o altres formes d'expressió, i integrant una perspectiva feminista interseccional. Incloure els espais públics i els equipaments.

#### 6. Mòduls amb intimitat als lavabos i vestidors per a trencar la distribució binària i permetre altres usos des de les cures i representativitat.

### Exemples de bones pràctiques



Pavelló Elisa Badia, Lleida.

Reconeixement del paper de les dones i identitats dissidents en el nomenclàtor dels equipaments esportius.



Parc de Can Vidalet, Esplugues.

Parc esportiu a l'aire lliure equipat amb màquines diverses, per a cossos, edats i capacitats diverses.

## àmbit

# EQUITAT

### La participació

Condició que entén les persones usuàries, especialment les dones i identitats dissidents de gènere, com a subjectes amb capacitat per decidir i actuar en el seu entorn. Fomentar processos participatius de valoració, decisió i gestió dels espais de pràctica físicoesportiva que reconguin l'experiència quotidiana de les persones habitants i usuàries per adequar els espais i serveis a les seves necessitats. La participació de les dones en els processos urbans és una font de coneixement imprescindible pel coneixement de la planificació urbana i per identificar les necessitats d'una comunitat. Incorporar la diversitat d'experiències de gènere en la participació transforma les dinàmiques de poder i es visibilitzen temes abans no contemplats, a més d'augmentar el sentiment de pertinença i cura d'un entorn.

### Índex

#### CURES

- Proximitat
- Corresponsabilitat de les cures
- Accessibilitat
- Habitabilitat

#### EQUITAT

- Interacció
- Representativitat
- Participació

#### SEGURETAT

- Visibilitat
- Infraestructura
- Senyalització i informació
- La vitalitat
- La vigilància informal
- La xarxa social i comunitària



Àrea d'Esports  
i Activitat Física

### Críteris per fomentar la participació:

1. **Incorporació de les veïnes en espais transversals de participació i decisió. Garantir una participació des d'una perspectiva feminista interseccional en tot el procés:** Des de la representativitat de les veus, la visibilitat de les experiències, la dinamització i la diversificació dels formats per atendre totes les necessitats, evitant discriminacions i treballant per una valoració a posteriori. Crear estructures per acollir-ho en el temps i la formalitat, per exemple, a través d'una taula que posi en relació les diferents àrees de l'administració que intervenen en la definició dels espais esportius i incloent a persones veïnes diverses (edats, orígens, gènere...), i persones amb formació específica d'esport i feminisme per aconseguir dimensionar i atendre les necessitats específiques.
2. **Participació activa de totes les persones, especialment de dones i identitats dissident i altres veus poc representades** (persones amb discapacitats, gent gran, joventut i infància). Garantir l'accés de les dones a la participació per tal d'incorporar el coneixement de les usuàries i la seva vida quotidiana. Tractar l'espai com a font de desenvolupament d'oportunitats a nivell personal i comunitari. Per fer-ho, és imprescindible la creació d'estructures i estratègies que donin suport a les cures en els processos de participació. Planificar les activitats i reunions en horaris adequats. Facilitar serveis d'acollida per atendre a les persones dependents i fomentant i normalitzant la participació de les persones cuidadores. Localitzar aquests processos en emplaçaments accessibles i connectats amb modes de mobilitat. I, incorporar criteris de gènere a l'assignació de recursos dedicats al suport a les cures en els processos de participació, entre altres. A més, caldrà també afavorir espais de participació diversos i utilitzar canals diversos per tal d'arribar a les diferents comunitats i col·lectius que formen part del veïnat, i generar espais no mixtes o específics segons les necessitats: per exemple, generar un espai específic per a les dones marroquines que s'adeqüi a les seves necessitats específiques, o a les dones grans, etc. El conjunt d'aquests processos resultarà amb una participació diversa i representativa.
3. **Reconeixement d'aquells espais de participació comunitària i política que no formen part de l'estructura de l'administració.** Donar suport al treball comunitari impulsat per entitats del moviment feminista, donant visibilitat i recollint i reconeixent la seva expertesa i aportacions.
4. **Incorporació de l'experiència de les persones usuàries i l'ús i la gestió de la infraestructura en els processos participatius,** per garantir-ne la transversalitat i incorporar totes les capes que influeixen en el funcionament dels espais.
5. **Eines de valoració i suggeriment.** Creació d'eines destinades a que les persones que fan ús dels espais esportius exteriors puguin valorar els espais i la seva gestió, suggerir propostes de millora, o entendre i solucionar les possibles dificultats que es troben en els entorns.

### Exemples de bones pràctiques



#### Centre Cívic de Vista Alegre, Castelldefels.

Taller participatiu des d'una perspectiva de gènere i feminista, amb l'objectiu d'analitzar i compartir experiències al voltant de les infraestructures i espais esportius de Castelldefels, en concret, la pista Vista Alegre, englobant les seves usuàries i les persones tècniques.



#### Recorregut de reconeixement a Esplugues.

Combinació de diferents metodologies que serveixin d'aproximació a l'anàlisi territorial i visibilitzin l'experiència quotidiana de les persones que són usuàries dels espais: a través de tallers, enquestes, recorreguts pel territori, etc. Diversificar les formes de participació afavoreix la diversitat d'aquesta.

àmbit

## SEGURETAT

### La visibilitat

Condicció que garanteix el principi de veure i ser vista, percebre i ser percebuda en l'espai i amb equitat. Inclou aspectes físics de la planificació urbana, des d'assegurar la visibilitat àmplia de l'entorn, evitant racons, fins com la garantim quan es fa fosc, però també els aspectes simbòlics que invisibilitzen, objectivitzen o victimitzen les dones.

### Críteris per garantir la visibilitat

- 1. Visibilitat àmplia en el disseny dels espais, sense racons, tanques i murs cecs o àrees amagades.** Fomentar el control visual dels espais a través d'una configuració física que garanteixi la visibilitat àmplia.
- 2. Il·luminació contínua, homogènia, sense contrastos ni obstruccions i amb bon manteniment.** Garantir el seu funcionament durant tot l'any i sense prioritzar només els carrers principals i comercials. Evitar l'ús o testar els fanals amb sensor ja que no aconseguen donar continuïtat als itineraris i diversificant la font de llum perquè no sigui tapada per l'arbrat o la vegetació.
- 3. Materials transparents en els elements de la xarxa quotidiana i itineraris de pràctica físicoesportiva:** parades de bus, baranes, caixes d'escala o ascensors, etc.

- 4. Vinculació d'activitats i espais a través de relacions visuals,** sigui entre els espais exteriors (diferents alçades, eliminació d'obstacles, connexió visual...) o entre els espais interiors i els exteriors (finestres, balcons, accessos, línies de vegetació).

Fomentar la relació visual entre les activitats que hi ha en un mateix espai fomenta que s'acompanyin els usos entre elles. Alhora, cal controlar la visibilitat d'aquelles activitats interiors que no volen ser o sentir-se exposades al carrer. Garantir la intimitat de les persones (sovint dones i identitats dissidents) durant la pràctica físicoesportiva a través del control de la visibilitat, per exemple, utilitzant materials translúcids per a les obertures en planta baixa o exterior.

- 5. Visibilitat de les dones i persones no binàries a nivell simbòlic que trenqui estereotips o discriminacions,** en qualsevol element de l'espai públic, com panells publicitaris, murals o altres expressions artístiques.

Fer visibles les dones i identitats dissidents de gènere en la seva diversitat i sense discriminacions, evitant i regulant les imatges d'objectivització dels cossos o de foment de la violència contra les dones i persones LGTBIQ+.

### Índex

#### CURES

- Proximitat
- Corresponsabilitat de les cures
- Accessibilitat
- Habitabilitat

#### EQUITAT

- Interacció
- Representativitat
- Participació

#### SEGURETAT

- Visibilitat
- Infraestructura
- Senyalització i informació
- La vitalitat
- La vigilància informal
- La xarxa social i comunitària



Àrea d'Esports i Activitat Física

### Exemples de bones pràctiques



**Parc de la Solidaritat, Esplugues.**

Parc urbà amb una configuració física que afavoreix la visibilitat àmplia en tot el seu espai.



**Pista de Vista Alegre, Castelldefels.**

Ús de materials transparents en els límits de l'equipament esportiu (pista) de forma que afavoreix la visibilitat entre l'interior i l'exterior, aspecte que permet que la visibilitat i la il·luminació pugui ser contínua en tot l'espai. Un dels aspectes desfavorables d'aquesta materialitat és el soroll que genera, sobretot de cara a les molèsties al veïnat.

## àmbit

# SEGURETAT

### La infraestructura

Condicció que promou la disposició d'infraestructures i elements que donen suport a les activitats de la vida quotidiana, assegurant un entorn net i acollidor amb característiques que donen suport al desenvolupament de les activitats físiques. Proporciona tots els elements essencials per a la vida i l'estada als espais públics (bancs, lavabos públics, ombres, entorn amb prioritat per a vianants, elements que donin confiança, etc.), evitant la privatització dels espais.

## Índex

### CURES

- Proximitat
- Corresponsabilitat de les cures
- Accessibilitat
- Habitabilitat

### EQUITAT

- Interacció
- Representativitat
- Participació

### SEGURETAT

- Visibilitat
- Infraestructura
- Senyalització i informació
- La vitalitat
- La vigilància informal
- La xarxa social i comunitària



Àrea d'Esports  
i Activitat Física

## Críteris per millorar la infraestructura

- 1. Infraestructura necessària per a una pràctica físicoesportiva diversa a l'espai públic.** Combinar espais de pràctica individual amb esport de grup, equipats per fer pràctiques diverses (màquines, bàsquet, voleibol, tennis taula, etc.). Evitar prioritzar el joc competitiu i fomentant aquesta diversitat. Per exemple, una cistella de bàsquet en comptes de dues enfrontades per un partit. Equipar l'espai amb infraestructura de cures i vinculada amb la pràctica físicoesportiva, per exemple, buscar estratègies per equipar amb espais de guardat segur, sigui generant infraestructura necessària, o en coordinació amb infraestructures existents.
- 2. Elements de mobiliari necessaris per a les activitats complementàries a la pràctica físicoesportiva: per descansar, socialitzar, acompanyar i per l'avitallament.** Equipar els espais públics on es desenvolupa la pràctica físicoesportiva amb fonts, bancs, papereres, espais de descans, de socialització, etc. Dissenyar l'espai públic i els seus elements per garantir l'apropiació: taules i bancs amb diferents situacions de sol i d'ombra, accés a lavabos públics, vegetació, il·luminació adequada. Garantir que aquests espais complementaris aporten vitalitat a la pràctica físicoesportiva, però no sensació d'inseguretat o exposició. Per exemple, la disposició dels bancs en zones per córrer, pot generar sensació d'exposició a les usuàries i desincentivar la pràctica.
- 3. Continuïtat dels recorreguts en els itineraris saludables o circuits esportius, amb encreuaments segurs.** Observar les discontinuïtats del teixit urbà i proposar itineraris continus i vitals, que fomentin la pràctica físicoesportiva còmoda i segura.
- 4. Infraestructura necessària per a fomentar modes de mobilitat sostenible i la seva connectivitat amb els espais esportius.**

- Mobilitat en transport públic: Dotar els circuits i espais de pràctica físicoesportiva amb les parades de transport públic necessàries per a garantir la connectivitat. Garantir una xarxa de transport públic al voltant dels espais esportius, amb opció de parada a demanda, franges horàries àmplies, que contempli la mobilitat nocturna, incloent el vespre i matinada per a garantir l'autonomia i la mobilitat segura i lliure. Dissenyar les parades de transport públic equipades, accessibles i segures, equipades amb marquesina protectora, informació sobre el servei (horaris i rutes) i interfon d'ajuda en cas necessari.
- Mobilitat ciclista: Dissenyar i garantir una xarxa ciclista vinculada als equipaments esportius exteriors. Ampliar, millorar i mantenir la xarxa de carrils bici, afavorint els carrils unidireccionals segregats a calçada i amb amplada que permeti la circulació a diferents ritmes.
- Mobilitat a peu: Prioritzar la mobilitat a peu als carrers de la xarxa quotidiana de l'entorn: ample de vorera que permeti el pas de persones i acompanyants, cotxets i cadires de rodes, cruïlles amb semàfor que indiquin el temps, i amb una durada suficient que permeti creuar a les persones amb capacitats i mobilitats diverses.

- 5. Neteja, manteniment i cura del paisatge urbà.** Evitar que es generin zones d'acumulació de residus, deterioració, abandó o falta de manteniment d'edificis, espais públics i espais en desús, com solars o edificis buits. I incentivar amb programes o dinamització la implicació, la cura i el gaudir de lo comunitari.
- 6. Servei de WiFi gratuït.**

## Exemples de bones pràctiques



### Skatepark, Igualada.

Skatepark equipat amb el mobiliari necessari per a desenvolupar l'activitat de patinar de forma diversa, així com també equipat per a usos complementaris: bancs per afavorir l'espai de trobada i descans, arbrat per a generar confort, vigilant com a persona acompanyant de la nit, il·luminació, fonts i papereres.



### Parc dels Torrents (Circuit Esportiu de Proximitat), Esplugues

Espai equipat amb els elements necessaris per a les activitats complementàries a la pràctica físicoesportiva: bancs per seure, descansar i socialitzar, espai infantil per dotar d'usos simultanis i vitalitat a la zona, i font d'aigua per a les persones del CEP i per les usuàries de l'espai públic.

## àmbit SEGURETAT

### La senyalització

Condicció que garanteix el principi de saber on estàs i on vas, amb informació i senyalització visual, acústica i tàctil que ens ajuda a orientar-nos fàcilment, localitzades estratègicament i que serveixen per reconèixer i entendre l'equipament esportiu exterior i les seves característiques com a servei, de forma clara, precisa i equitativa. Disposant de senyals i mapes per afavorir l'orientació amb un llenguatge i una iconografia no sexista i diversa.

### Índex

#### CURES

- Proximitat
- Corresponsabilitat de les cures
- Accessibilitat
- Habitabilitat

#### EQUITAT

- Interacció
- Representativitat
- Participació

#### SEGURETAT

- Visibilitat
- Infraestructura
- Senyalització i informació
- La vitalitat
- La vigilància informal
- La xarxa social i comunitària



Àrea d'Esports i Activitat Física

### Críteris per millorar la senyalització

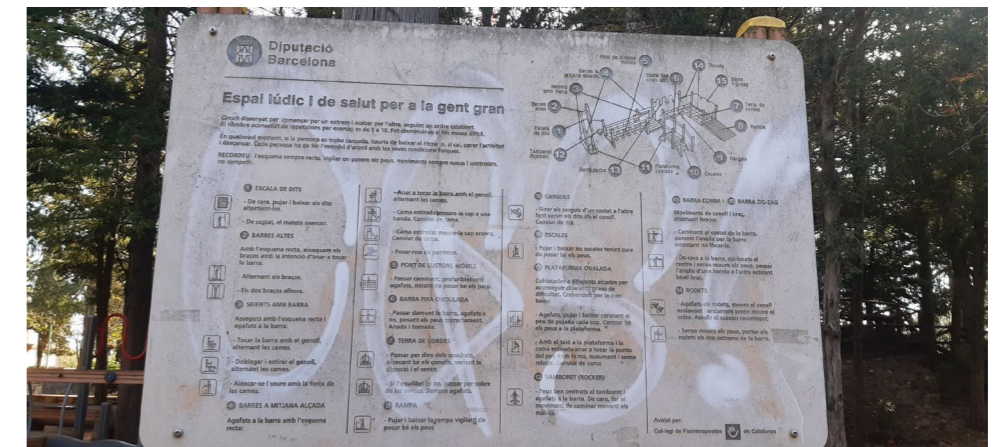
1. **Cartelleria, mapes i altres elements per facilitar l'autonomia i informar les usuàries amb format visible, accessible i entenedor.** Senyalitzar els espais amb la informació que sigui útil per a orientar-se i comunicar a les persones usuàries. Utilitzar mapes amb xarxes quotidianes per ajudar a la orientació, amb elements de referència quotidians per ajudar a la població a orientar-se, i per tant, incloent informació sobre equipaments i serveis quotidians als mapes específics del servei, així com les parades de transport públic i bicicleta pública. Informar, també dels serveis dels voltants que puguin ser útils o complementaris de la pràctica físicoesportiva: lavabos públics, refugis climàtics... Incloure horaris dels espais que tanquen de nit i visibilitzant recursos d'abordatge de les violències masclistes. Adequar la grandària i la il·luminació dels formats així com el tipus de lletra i d'imatges en relació amb les dimensions i característiques espacials exteriors per a no perdre llegibilitat (sigui analògica o digital) i incorporant senyalització vertical i horitzontal adaptades a diferents alçades. Ubicar la informació en espais accessibles, amb bona il·luminació i estat de manteniment. Fomentar la ubicació d'informació en llocs significatius i representatius de la xarxa quotidiana, que permetin orientar-se a les persones, en particular, amb diversitat funcional i cognitiva, i a la infància.
2. **Diversificació amb mitjans analògics i digitals: accessibles, llegibles i clars.** Comunicació de serveis, programes, horaris, campanyes i actuacions de prevenció i abordatge de la violència masclista i d'atenció a les dones i persones LGTBIQ+, entre altres, diversificant els canals de comunicació amb l'objectiu d'arribar a tota la població. Evitar els canals municipals amb un públic reduït i buscant estratègies que poden servir d'altaveu.
3. **Elements fàcils de reconèixer i identificar.** Identificar amb el mateix format comunicatiu els indicadors de seguiment del circuit o equipament esportiu de manera que ajudi a relacionar els elements de forma visual, o acompanyar amb més informació l'ús de sigles, reforçant amb campanyes comunicatives. Combinant la informació analògica (panells) amb la digital (itineraris saludables, per exemple, amb tracks digitals o Wikiloc).
4. **Informació sobre salut física als panells dels espais de pràctica físicoesportiva.** Incorporar als panells informatius i orientatius recomanacions d'exercicis d'escalfament o estirament, entre altres formes de promocionar una pràctica saludable.
5. **Senyalització i informació (visual, acústica i tàctil) amb iconografia i llenguatge no sexista i que incorpori la diversitat de persones i cossos.** Utilitzar iconografia que inclogui diferents gèneres i diversitats, i evitar estereotips de gènere i patrons estètics normatius que representen la falsa "neutralitat".
6. **Senyalització dels usos temporals i els canvis que alterin la quotidianitat.** Indicar les activitats i usos que són puntuals o recurrents, per exemple, un mercat setmanal o una activitat puntual al carrer, les obres, o talls de la circulació per a vianants, ciclistes i en el transport públic, a més de vehicular en general, deixant clar els recorreguts alternatius i accessibles.

### Exemples de bones pràctiques



#### Parc dels Torrents, Esplugues.

Circuit esportiu indicat amb els elements de la primera fotografia, i de la dreta de la segona fotografia (CEP) que indiquen l'itinerari. Caldria unificar-ne la forma de senyalització del recorregut i millorar la iconografia per fer les sigles més entenedibles. Circuit senyalitzat a través de panells informatius que inclouen un mapa de la zona, desnivell i proposta d'exercicis saludables. Caldria afegir informació al panell informatiu per a garantir que tothom es pugui orientar i sigui llegible.



#### Parc lúdic i de salut per a la gent gran, Moia.

Indicacions per a l'ús de les màquines dels parcs de salut exteriors. Combina l'explicació de l'ús de les màquines, amb recomanacions d'exercicis que ajuden a incentivar la pràctica físicoesportiva a l'aire lliure.

àmbit

**SEGURETAT****La vitalitat**

Condicció que reconeix l'atenció al principi d'escoltar/percebre i ser escoltada/percebuda. La vitalitat sorgeix de la presència simultània i contínua de persones diverses i de la densitat d'activitats i usos al voltant de l'equipament esportiu exterior a diferents hores del dia.

**Críteris per millorar la vitalitat**

- 1. Planificació amb mixticitat d'usos i d'activitats que fomenti el comerç en planta baixa i la presència i circulació de persones al carrer.** Dotar d'usos públics i comunitaris les plantes baixes amb comerços de proximitat i altres equipaments o serveis comunitaris amb horaris amplis. Garantir que es mantinguin aquestes condicions en el temps a partir de la normativa municipal i els instruments urbanístics corresponents.
- 2. Plans d'usos municipals per a equilibrar les activitats i horaris de les diferents zones i barris.** Evitar la sobrecàrrega d'algunes zones amb usos específics (turístics, oci nocturn...) i deixar-ne d'altres sense serveis o zones monofuncionals residencials o ciutats i barris dormitori.
- 3. Franja horària d'activitats àmplia.** Fomentar la presència d'activitats i de persones al carrer, places i parcs en una franja horària àmplia i contínua per evitar zones desolades o amb una intensitat d'ús molt concreta en un horari reduït del dia. Combinar possibles espais desolats amb equipaments vitals que acompanyin els usos i la vigilància informal a l'espai públic, dissenyant relacions visuals i físiques entre les activitats. Aprofitar els equipaments esportius que tanquen tard quan ja és fosc, com a elements que poden aportar vitalitat al voltant en possibles zones desolades o residencials, per exemple els vespres.
- 4. Activació i equipament d'àrees amagades o espais abandonats mitjançant la introducció d'activitats de mobilitat (carril bici) o físicoesportives.** La pràctica físicoesportiva pot actuar com a element activador i vitalitzador de zones en desús, si aquesta va acompanyada d'infraestructura necessària per al seu ús (il·luminació, etc.).
- 5. Dinamització d'activitats físicoesportives a l'espai públic en grup per afavorir la presència de persones.** Promoure l'ús dels espais públics i la seva apropiació, per aconseguir multiplicar els ulls al carrer i fomentar un accés lliure i gratuït a la pràctica físicoesportiva. Per exemple, organitzant tornejos, activitats físiques a l'aire lliure en parcs o places, etc.
- 6. Diversitat de persones usuàries per reduir la monopolització d'espais.** Buscar estratègies per identificar i reduir el monopoli de grups socials concrets, sovint masculinitzats, dels espais públics i espais de pràctica físicoesportiva, ja que el monopoli d'espais dificulta l'accés a la resta. Treballar i buscar les mesures necessàries per garantir que la vitalitat dels espais públics i de pràctica físicoesportiva sigui diversa (equipar amb els elements necessaris, repensar el disseny dels espais, establir una figura de dinamització que treballi per l'equitat en l'ús de l'espai, buscar formes de participació per conèixer les necessitats de la població, etc.).

**Exemples de bones pràctiques i oportunitats de millora****Parc de Can Vidalet, Esplugues.**

Combinació de parc urbà amb la introducció d'equipaments (Escola Oficial d'Idiomes) d'ús públic que aporten usos i activitats diferents en una franja horària àmplia, aspecte que fomenta la vitalitat i l'accés a l'ús del parc per a fer esport o caminar.

**Pavelló municipal, Tona.**

Pavelló i skatepark situat als límits municipals envoltats d'espais residencials i desolats quan es fa fosc. Això genera una dependència del vehicle privat i no fomenta l'autonomia de les persones, en especial noies joves, ni promou l'accés a la pràctica físicoesportiva.

**Índex****CURES**

- Proximitat
- Corresponsabilitat de les cures
- Accessibilitat
- Habitabilitat

**EQUITAT**

- Interacció
- Representativitat
- Participació

**SEGURETAT**

- Visibilitat
- Infraestructura
- Senyalització i informació
- La vitalitat
- La vigilància informal
- La xarxa social i comunitària



Àrea d'Esports  
i Activitat Física

## àmbit SEGURETAT

### La vigilància informal

Condicció que proporciona resoldre una situació no desitjada amb les condicions donades per la vigilància informal i l'accés a l'ajuda. La vigilància informal permet "cuidar" com a tasca compartida entre iguals i de manera solidària i no autoritària. La vigilància informal es dona quan existeix diversitat social, física i funcional, garantint estratègies i elements per accedir a l'ajuda en un entorn que proporciona confiança per gaudir i fer la pràctica físicoesportiva.

### Índex

#### CURES

- Proximitat
- Corresponsabilitat de les cures
- Accessibilitat
- Habitabilitat

#### EQUITAT

- Interacció
- Representativitat
- Participació

#### SEGURETAT

- Visibilitat
- Infraestructura
- Senyalització i informació
- La vitalitat
- La vigilància informal
- La xarxa social i comunitària



Àrea d'Esports  
i Activitat Física

### Críteris per millorar la vigilància informal

1. **Relació entre l'interior i l'exterior de les plantes baixes i façanes, per garantir ulls al carrer.** Establir relacions visuals i relacionals que generin confiança a nivell de planta baixa i perquè l'entorn sigui percebut com a segur al llarg de la jornada i els usos a l'espai públic puguin estar acompanyats. Garantir els usos públics i comunitaris a les plantes baixes per garantir aquesta relació.
2. **Simultaneïtat d'usos als espais públics amb espais de descans, d'espera, d'observació i de trobada al voltant i en relació amb els circuits, espais i itineraris esportius i saludables.** Combinar els espais on es practica activitat física amb espais de descans, d'espera, d'observació i de socialització per a acompanyar els usos esportius i afavorir la diversitat de persones i la conciliació d'activitats. Equipar aquests espais amb bancs i els elements necessaris per promoure la trobada i la simultaneïtat d'usos als espais públics. Combinar aquests usos amb els equipaments i serveis del voltant. Garantir també la simultaneïtat d'activitats esportives als espais públics, establint relació espacial i visual entre elles.
3. **Botons d'ajuda SOS als espais públics, equipaments quotidians i al transport públic.** Instal·lar botons d'informació i ajuda en espais recognoscibles de la xarxa quotidiana per atendre emergències. Garantir una senyalització clara de la ubicació i la informació sobre el funcionament del botó i proporcionant servei accessibles per a les persones amb diversitat funcional, sensorial i cognitiva.
4. **Protocols d'abordatge contra les violències masclistes i LGTBIfòbiques.** Assegurar la sensibilització i la formació del personal que posa en pràctica el protocol. Garantir la implementació i la posada en pràctica d'aquest, dotant-lo dels serveis, recursos i espais d'informació i atenció. Donar informació, comunicació, mecanismes desenvolupats a la pràctica, clars i visibles d'on poder accedir a l'ajuda. Coordinar els diferents serveis esportius sota el mateix protocol per garantir-ne la transversalitat, però assegurant recollir també les especificitats de cada espai o territori.
5. **Recursos i serveis existents per a dones i persones LGTBIQ+.** Garantir la facilitació d'informació i la seva visibilitat: telèfons, protocols de prevenció i actuació contra les violències masclistes i LGTBIfòbiques, etc. Difondre o treballar per una xarxa de serveis que donin informació i ajuda a les dones i dissidents en relació amb la prevenció, sensibilització, resposta i implicació comunitària en casos de violència masclista. Liderades tant per les institucions com per organitzacions feministes i que abordin les especificitats del context, les característiques diverses de les dones i els diferents tipus de violència masclista que es viuen a les comunitats i també en relació a l'activitat físicoesportiva. Aquesta xarxa hauria d'incloure per exemple: espai on rebre ajuda, interfons que proporcionin atenció en horaris nocturns o quan altres serveis no estan disponibles, i donar suport a l'autoorganització d'activitats, en els circuits d'atenció a les violències masclistes, per grups de dones que vulguin visibilitzar la problemàtica i crear estratègies per a reapropiar-se de la nit, utilitzar i fer una pràctica físicoesportiva, participar en espais de trobada tant formals com informals.

6. **Xarxes socials de suport i confiança.** Mantenir i garantir l'existència de la vida comunitària als barris i perquè les persones no es vegin obligades a viure i resoldre els equipaments i serveis i l'habitatge en llocs desconectats de la seva xarxa social. Cuidar el teixit social que dona confiança i vigilància informal.

### Exemples de bones pràctiques i oportunitats de millora



#### Plaça urbana, Amurrio.

La configuració física de la plaça, així com la relació visual entre els espais que es genera, garanteix els usos simultanis i les activitats diverses en un mateix espai, aspecte que afavoreix la concurrència de persones al carrer i la vigilància informal dels espais públics.



#### IEM Maria Reverter, Barberà del Vallès.

La façana d'aquest equipament esportiu és totalment opaca i estableix una nula relació entre l'interior i l'exterior de l'equipament. Una millor transparència i relació garantiria que els usos de l'interior acompanyessin el carrer, de manera que fomentaria que hi hagués ulls i vigilància informal.

## àmbit

# SEGURETAT

### La xarxa social i comunitària

Condició que promou la cohesió social, l'apropiació dels espais i el sentiment de pertinença de les persones en relació amb un entorn i com a part d'una comunitat. La construcció d'una xarxa comunitària en un entorn passa pel foment de la participació activa de les dones i de la comunitat, afavorint el vincle de cura amb els espais i l'entorn social, així com treballant per trencar els estigmes sobre els col·lectius o espais físics.

### Índex

#### CURES

- Proximitat
- Corresponsabilitat de les cures
- Accessibilitat
- Habitabilitat

#### EQUITAT

- Interacció
- Representativitat
- Participació

#### SEGURETAT

- Visibilitat
- Infraestructura
- Senyalització i informació
- La vitalitat
- La vigilància informal
- La xarxa social i comunitària



Àrea d'Esports  
i Activitat Física

### Críteris per millorar la dimensió comunitària

1. **Accions d'apropiació comunitària de l'espai públic.** Fomentar l'apropiació dels espais públics per a la pràctica físicoesportiva. Respectar i fomentar les apropiacions comunitàries a l'espai físic com les expressions gràfiques polítiques d'apropiació i propaganda feminista a l'espai públic (cartelleria, grafitis...). Promoure un ús veïnal dels espais públics, evitant la penalització de qui els utilitza i els ocupa i evitant la prioritització i privatització d'espais pel consum.
2. **Foment de l'autogestió i gestió comunitària dels espais de pràctica físicoesportiva.** Promoure l'autogestió de les pistes amb instal·lacions accessibles, llegibles (en el seu funcionament) i entenedores per facilitar la gestió de diferents persones. Per exemple, promovent pistes de titularitat pública i gestió comunitària, o pistes d'ús públic amb possibilitat de fomentar reserves a la població de forma autònoma i desvinculada del personal públic.
3. **Reconeixement de les eines d'autodefensa feminista autogestionada i del paper de l'autogestió comunitària existent en el territori i treballar per a la coordinació.** Donar suport perquè les dones, noies, jovent, identitats dissidents, etc. es puguin organitzar i lluitar per espais lliures de violència masclista i que no siguin heteronormatius. Donar eines als nois i als homes per a la conscienciació i per a evitar que tinguin pràctiques agressores contra les noies o identitats dissidents, o es fomenti la masculinitat tòxica entre ells. Reconèixer aquelles eines impulsades pels moviments de base feministes i entendre els protocols d'abordatge contra la violència masclista com una eina d'autodefensa i de sensibilització que ha de treballar per al reconeixement de tota la comunitat. Donar suport a les pràctiques autogestionades o associatives per a realitzar trobades d'esport popular, actes festius o altres activitats de socialització que contribueixin a dinamitzar l'espai o a promoure l'accés a l'esport des d'una perspectiva comunitària.
4. **Programes o dinamització puntual per a fomentar la coneixença entre el veïnat i les persones que fan una pràctica físicoesportiva.** Impulsar i donar suport a programes i activitats puntuals que fomentin l'intercanvi intergeneracional i intercultural perquè generen experiències d'ajuda mútua, sororitat i acollida. Fomentar les xarxes veïnals i comunitàries generant espais d'intercanvi i relació.
5. **Sensibilització i mesures per l'eliminació de l'estigma de col·lectius discriminats o vulnerabilitzats o espais amb risc d'estigmatització.** Garantir polítiques actives antiracistes, antimasclistes i antiedadistes, que promoguin estratègies de cohesió comunitària i evitin l'estigmatització de determinats col·lectius amb la reproducció de discursos discriminatoris o d'odi. Evitar l'estigmatització dels espais i la percepció d'inseguretat vinculada a espais on s'hagi viscut agressions o assetjaments. Buscar estratègies per revertir-ho, evitant el terror sexual, i treballant per disminuir la percepció d'inseguretat de les dones i identitats dissidents. Fomentar l'educació sexual i afectiva des d'una mirada diversa, feminista i transversal, incorporant el desig i el consentiment com a peces clau. Fomentar campanyes de sensibilització sobre els rols de gènere i penalitzant les actituds masclistes, racistes, o altres tipus de comentaris discriminatoris durant la pràctica (per exemple, moltes dones jugant a futbol). Buscar estratègies en aquesta línia promou un accés a la pràctica físicoesportiva de forma equitativa i en equitat territorial.

6. **Campanyes de sensibilització sobre violència masclista des d'un abordatge no victimitzador.** Desenvolupar programes de formació contínua a tota la comunitat, sobre violència masclista, abordant els prejudicis i fent èmfasi en la necessitat d'erradicar-la i prevenir-la. Elaborar i difondre campanyes divulgatives d'informació i sensibilització per explicar en què consisteix i totes les seves vessants (física, psicològica, sexual, econòmica, simbòlica, etc.) així com quins són els recursos disponibles. Reconèixer el dret a habitar un entorn lliure de violències i procurant arribar a tots els sectors de la comunitat a través dels mitjans de comunicació i les xarxes socials, donant especial atenció a les i els joves.

### Exemples de bones pràctiques



#### Plaça de Sant Sebastià, Moia.

Promoció de l'ús i apropiació de l'espai públic per a fer una activitat físicoesportiva en grup, en aquest cas, ioga. Equipar i dissenyar els espais per a promoure'n l'ocupació fomenta la vigilància informal a l'espai públic, així com la visibilitat i referencialitat (per exemple, si són dones practicant esport, actuen com a referents). A més, la pràctica esportiva a l'aire lliure fomenta un sentiment de pertinença i arrelament als nostres barris i pobles, alhora que garanteix un accés equitatiu i gratuït a la pràctica físicoesportiva.



#### Plaça Soller, Barcelona.

Espai dotat amb mobiliari que promou l'apropiació comunitària.

## 7. Bibliografia

- FISHER, BERENICE & JOAN C. TRONTO. (1990). Toward a Feminist Theory of Caring a E. Abel y M. Nelson, eds., *Circles of Care* (Albany: SUNY Press, 1990): 36-54. Albany, NY: SUNY Press
- LINDSEY KILGOUR & ANDREW PARKER (2013) Gender, physical activity and fear: women, exercise and the great outdoors, *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 5:1, 43-57, DOI: 10.1080/2159676X.2012.718619
- MARTÍN RODRÍGUEZ, M., BARRIOPEDRO MORO, M. I., & MATEOS, M. E. (2022). Influencia de la edad, la maternidad y el empleo en las barreras para la práctica de actividad física y deporte de las mujeres adultas en España (Influence of age, maternity and employment in barriers to practicing physical activity and sport for Spanish. *Retos*, 44, 667-675. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.88076>
- PASTOR PASCUAL, A. (2021). *#Chandaleras: masculinidad femenina vs. feminidad obligatoria en el deporte*. Jaén: Piedra Papel Libros.
- PUIG BARATA, N., & SOLER PRAT, S. (2004). Mujer y deporte en España: estado de la cuestión y propuesta interpretativa. *Apunts. Educación física y deportes*, 2(76), 71-78. Recollit de <https://raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/301443>

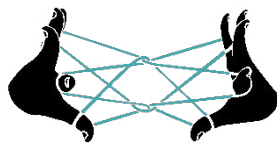
### **Enquestes:**

- Observatori Català de l'Esport. (maig de 2022) *Anàlisi de resultats de l'enquesta sobre l'activitat física i esportiva a Catalunya 2019* (AFEC-19). Recollit de: [https://esport.gencat.cat/web/content/home/arees\\_dactuacio/documentacio\\_i\\_recerca/enquestes-i-estudis/AFEC\\_2019\\_informe\\_resultats.pdf](https://esport.gencat.cat/web/content/home/arees_dactuacio/documentacio_i_recerca/enquestes-i-estudis/AFEC_2019_informe_resultats.pdf)
- Observatori Català de l'Esport i Observatori de la Igualtat de Gènere. (Octubre de 2023) *Dones i esport català. Dossier Estadístic 2023*. Recollit de: [https://inefc.gencat.cat/ca/inefc/projectes\\_institucionals/observatori-de-lesport/publicacions/informe-esport/](https://inefc.gencat.cat/ca/inefc/projectes_institucionals/observatori-de-lesport/publicacions/informe-esport/)
- Oficina Municipal de Dades. Departament d'Estudis d'Opinió. (Maig de 2022). *Enquesta Hàbits Esportius a Barcelona 2022. Presentació de Resultats*. Ajuntament de Barcelona, Barcelona. Recollit de <https://ajuntament.barcelona.cat/esports/es/instituto-barcelona-deportes/documentacion>

### **Guies consultades per a l'elaboració de criteris:**

- DEVÍS, JOSÉ & GIL-QUINTANA, JAVIER & LIZANDRA, JORGE & LÓPEZ-CAÑADA, ELENA & MOLINA, PERE & PEIRÓ-VELERT, CARMEN & PEREIRA-GARCÍA, SOFÍA & SAMANIEGO, VÍCTOR & SAENZ, ANGELICA & ÚBEDA-COLOMER, JOAN & VALENCIA-PERIS, ALEXANDRA. *Diversitats en l'activitat física i l'esport*.(2023).

ESTUDI  
Criteris de disseny d'espais esportius exteriors amb perspectiva de gènere



**Col·lectiu Punt 6**, febrer 2025

# Altres publicacions de la sèrie Esports

---

## Eines

- 1 Avaluació del pes econòmic de l'esport a la demarcació de Barcelona el 2013
- 2 Anàlisi cost-benefici i informe qualitatiu de l'Espai d'Aigua i Salut Taradell
- 3 Els ajuntaments i l'esport a la demarcació de Barcelona
- 4 Guia bàsica. Pautes i criteris en la planificació i construcció de cobriments de pistes poliesportives
- 5 Guia bàsica. Tancaments lleugers de pistes poliesportives cobertes
- 6 Estudi d'avaluació i propostes de millora dels circuits esportius de proximitat
- 7 Criteris per a la distribució d'espais esportius municipals
- 8 Elaboració del Protocol per a l'abordatge de violències masclistes en els equipaments esportius municipals
- 9 Guia per calcular costos equipaments esportius
- 10 Complexos esportius amb piscina coberta. Anàlisi de la situació actual i evolució de models de gestió
- 11 Paviments esportius de gespa artificial en camps de futbol