



3<sup>er</sup> FÒRUM BCN  
DONA I ESPORT

*#activeaging*

El **Fòrum BCN Dona i Esport** és un esdeveniment que té el seu origen en la voluntat "democratització" del món de l'activitat física i la dona.

Una jornada dedicada en la seva primera edició a **divulgar, informar i trencar estereotips** de manera transversal buscant de manera genèrica però alhora intenses, abordar diferents temàtiques totes relacionades amb aquest món.

### **Cinc temàtiques**

**salut, societat, gestió, comunicació i educació** on amb la participació de diferents professionals es crea debat i es vol aconseguir visibilitzar l'esport femení. Després de l'èxit de la primera edició amb **400 assistents** i el recolçament institucional de **l'Ajuntament de Barcelona** es va pensar en una segona edició però en aquesta ocasió amb un caire més concret.

Les enquestes diuen que només 3 de cada 10 nenes i adolescents segueixen practicant activitat física després dels 16 anys. Aquestes dades ens van fer reflexionar i pensar que seria molt adient "**posar damunt de la taula**" aquesta problemàtica que no només afecta a les noies sinó que és un tema en el que es veuen implicats diferents **agents socials** com escoles, institucions i empreses privades. Amb la mateixa voluntat de trencar estereotips, divulgar i democratitzar al octubre del 2016 té lloc a la UPF la segona edició del **2º Fòrum BCN Dona i Esport**.

Són de nou **400 persones** les que se inscriuen a l'acte per venir a escoltar i participar d'una jornada oberta on no només professionals sinó que testimonis que conformen la **fila zero**, com **testimonis**; noies adolescents que venen a explicar en primera persona la seva experiència enriqueixen un matí intens. Professionals dels 5 àmbits que de nou formen les 5 taules rodones donen les seves opinions i també s'aporten idees i possibles actuacions per poder **canviar una realitat negativa**.

### **Esdeveniment amb Causa Social.**

**El Fòrum BCN Dona i Esport** en ambdues ocasions ha tingut també una **vessant solidària**. Amb la venda de tiquets per un sorteig solidari on els premis eren obsequis que ens cedien les empreses col·laboradores es va recaptar fons en el primer Fòrum per la lluita contra el **càncer d'ovari**- Fundació Sandra Ibarra i en el segon per **els nens i nenes obesos** del Programa "Sumar per Restar" del Hospital de S Joan de Deu.

### **20% de la població tenen > de 65 anys;**

Per la tercera edició que podria tenir lloc a finals del 2017, la temàtica giraria entorn a l'activitat física en el col·lectiu de gent més gran. A Catalunya la població més gran de 65 anys es xifra en 1.375.361 persones (població total és de 7.448.332) de les quals 787.012 són dones i 588.349 són homes. Si a més tenim present que **l'esperança de vida** pels homes es xifra en 80.5 anys i en dones en 86.1 la **qualitat de vida** fins arribar-hi hauria de ser la millor.

Un dels factors que tenen molta importància per aconseguir arribar a aquestes edats amb una millor qualitat de vida, és la pràctica d'activitat física. **Mantenir-se actiu i activa**; no només és saludable per la part física sinó també a nivell mental. Són molts els estudis que relacionen un menor risc de demència amb la pràctica d'activitat física, per exemple (<http://www.muyinteresante.es/salud/articulo/ejercicio-fisico-contra-el-alzheimer>)

Segons l'Anuari d'Estadístiques Esportives publicat per el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte el 26% de la població espanyola més gran de 55 anys practica alguna disciplina esportiva, essent aquest la meitat del percentage de pràctica del grup d'edat anterior. Per tant per la nostra societat té tanta importància el que les noies deixin la practica esportiva com que els col·lectius més grans redueixin també la seva pràctica. No només per un tema **d'impacte econòmic** – que en té – sinó per temes de caire més social.

### **#ActiveAging**

De la mateixa manera que en les dues edicions anteriors varem fer servir # per potenciar la campanya del Fòrum ( #trencantestereotips i #activegirls) En aquesta edició també tenim #, i serà **#activeaging**.

### **PrimeTime Women**

Aquest és el nom que reb aquest col·lectiu als EEUU. Son tant actives, saludables, emprenedores, activistas, tenen diners i els fills criats. Encara que facin de "iaies", tenen la seva "època daurada". Les dones d'aquesta franja d'edat també s'estan incorporant amb força al món digital i inclús creen tendència, com les "IT-iaies" que ens explica molt bé aquest article; [http://www.ara.cat/estils\\_i\\_gent/It-iaies-avies-conquerint-industria\\_0\\_1685231486.html](http://www.ara.cat/estils_i_gent/It-iaies-avies-conquerint-industria_0_1685231486.html)

Són dones i consumidores i per tant l'industria del benestar les ha de tenir presents perquè no només les noies joves estan pendents de que comprar sinó que cada vegada i amb més força estan sent les "it-iaies" les que marquen el camí a seguir. El benestar i la salut han de ser un tàndem en totes les franjes d'edat, quan hi ha persones en les que "enmirallar-se" la resta de població amplia els seus horitzons. Fa poc temps que costava trobar noms de noies futbolistes però aquí en diu njo resulta tan estrany sentir el nom de **la Marta Unzué** o de la **Verónica Boquete**. Doncs el mateix voldríem que succeís en el nostra Fòrum que hi haguessin fets, persones, accions que fomentessin la practica d'activitat física i que no fosin l'excepció.

## Qui Som?

**Eva Ferrer Vidal-Barraquer; Metgessa.** Especialista en Medicina de l'esport, formada al CAR de Sant Cugat. Fundadora i directora de **El Deporte en Femenino**. [www.eldeporteenfemenino.com](http://www.eldeporteenfemenino.com) . Actualment metge a la Unitat de Medicina Esportiva de **l'Hospital Sant Joan de Déu**. Col•laboradora a webs especialitzades i revistes del sector, per a continguts de salut i esport. Autora del llibre **Canvia de vida. Posa't a córrer**. (Angle Editorial, 2013) i **Córrer sense lesionar-se. És possible?** (Ed. Cossetània, 2015).

**Gemma Cernuda-Canelles: Consultora i Publicitària** . Màster en Gestió de la Comunicació per la UB, titulada en màrqueting per la Columbia BS de NYC. 1a **Marketing to Women Consultat** d'Espanya. Presidenta de Asociadis de Inversiones, SL. CEO de **Ellas Deciden**, conferenciant internacional, columnista i autora del 1r blog de branding en femení [www.ellasdeciden.com](http://www.ellasdeciden.com) **Ellas Deciden** (Ed. Empresa Activa, 2014) és el seu 7è llibre publicat, el 1er de comunicació en Femení en castellà. Ha estat nomenada **una de les Top 100** dones líders a Espanya en 3 edicions.

Per a veure les passades edicions i el format mireu; [www.donaiesport.com](http://www.donaiesport.com)

**Gemma i Eva**

Barcelona, novembre del 2017