

Horaris i pràctica esportiva

Resum executiu

Juny 2019



**Diputació
Barcelona**



Generalitat de Catalunya
Consell Català de l'Esport

ÍNDIX

1. CONTEXT	3
2. OBJECTIUS	5
3. CONCLUSIONS	6
Horaris d'ús més habitual	6
L'horari esportiu i la salut	6
Disponibilitat d'espais i el seu ús racional	7
Esport popular i escolar i esport federatiu	7
Preparació dels entrenadors.....	8
Comarques amb poca població i molta dispersió.....	8
Municipis i ciutats amb un gran teixit associatiu esportiu	9
4. PROPOSTES DE MILLORA	10
Estratègia de país.....	10
L'entrenador/a com a figura clau	11
Polítiques esportiva local	11
Comarques amb dispersió poblacional.....	11

Autoria del treball: Vita Brevis, SL

1. CONTEXT

La desorganització horària a Catalunya és el resultat de la superposició dels vells horaris fabrils, alterats per les transformacions patides pel model de creixement econòmic durant els anys del “desarrollismo” franquista i pel més recent impacte de les demandes pròpies dels anys de creixement del sector dels serveis.

Cal afegir-hi, també, la persistència d'una cultura presencialista al treball i la poca flexibilitat pactada dels models laborals. Aquesta situació deriva en seriosos obstacles per a la competitivitat i la producció empresarial; en l'augment de riscos psicosocials per als treballadors; en la persistència de la desigualtat per sexes en les condicions de treball; en problemes de salut derivats de la manca de descans en adults i infants; en baixos rendiments educatius; en la manca de temps familiar i personal per al lleure, la cultura o l'activisme social, i en una disminució del benestar de la societat en general.

Al llarg dels darrers anys s'ha aprofundit en la recerca sobre els efectes de la desorganització horària, i els estudis de què disposem mostren que es fa del tot necessari i urgent desfer-se de la rêmora que representa la rigidesa horària actual, incapaç de fer front a la complexitat del moment present. A gairebé tota Europa l'horari laboral és de vuit o nou del matí a cinc o sis de la tarda, parant un màxim d'una hora per dinar a meitat de la jornada. A Catalunya, però, és habitual que la població treballadora s'aturi dues hores per dinar –en l'àmbit escolar poden ser tres-, i que la jornada laboral s'allargui fins a les set o les vuit del vespre o més enllà.

Aquesta jornada poc compactada provoca que el sopar es faci a partir de les nou, en el millor dels casos, dificulta el temps de cura d'infants i gent gran, afebleix la participació cívica i comunitària, impossibilita el gaudi de la cultura i, per descomptat, entorpeix el funcionament de les organitzacions. A més, l'hora punta televisiva s'acomoda a aquests horaris, fet que afecta negativament les hores de son.

En definitiva, entren en col·lisió el temps productiu, el temps de lliure disposició personal i el temps de descans. Aquesta organització del temps de vida quotidiana no té un origen basant en la climatologia, un mite que es desmunta tot sol comprovant que a la Catalunya del Nord, Portugal, el Marroc, la Provença, Itàlia o Grècia tenen uns horaris molt més adequats per fer compatibles aquests diferents àmbits.

Així mateix, a Europa fa algunes dècades que va començar la substitució dels horaris nascuts amb l'era industrial per uns altres de més adaptats i flexibles per a fer front a les exigències de més igualtat, de productivitat més racional i de participació de la ciutadania. Els diversos estudis de la Fundació Europea per a la Millora de les

Condicions de Vida i de Treball (Eurofound) amb dades d'Eurostat¹ mostren que s'està avançant pel bon camí, tot i que hi ha diferències entre Estats segons els models adoptats i amb relació a la seva idiosincràsia particular. Al nostre país, en canvi, el debat tot just s'ha iniciat fa pocs anys i fins ara no s'ha pres consciència de manera més àmplia -i en un context de crisi- que cal trobar fórmules d'optimització dels recursos escassos i que cal proposar estils de vida no determinats exclusivament per una mal entesa compulsió productivista i consumista.

Davant d'aquesta situació, el que caldria aconseguir és una ordenació horària bàsica a partir de la qual fos possible la flexibilitat pactada individualitzada segons les necessitats i decisions particulars. Es tractaria de partir d'un horari adequat a les exigències fonamentals d'una millor salut pública i benestar social, que afavorís la racionalitat organitzativa de l'activitat econòmica i alhora incrementés tant com fos possible el temps de lliure disposició personal. Al capdavall, és a través d'una millor estructura horària que es pot donar resposta a la major complexitat de la societat actual i futura, que es pot incidir en el benestar col·lectiu i que es poden combatre les antigues i noves formes de desigualtat.

Fruit d'aquesta necessitat, a la Setmana dels horaris 2018 va sorgir la voluntat tant de la Generalitat de Catalunya com de la Diputació de Barcelona d'analitzar els horaris de la pràctica esportiva, de forma coordinada i complementària, des de dues vessants: l'administració local i les entitats esportives.

S'encarreguen dos estudis, amb una demarcació territorial diferent (Barcelona i Catalunya), però amb uns resultats i conclusions comuns, que són els que es reflecteixen en el present document.

¹ Sexta Encuesta europea sobre las condiciones de trabajo (2015), <https://www.eurofound.europa.eu/es/surveys/european-working-conditions-surveys/sixth-european-working-conditions-survey-2015>
Encuesta europea sobre calidad de vida (2016), <https://www.eurofound.europa.eu/es/surveys/european-quality-of-life-surveys>

2. OBJECTIUS

Amb el present estudi es pretén analitzar i posar de manifest els horaris existents per a la pràctica esportiva a instal·lacions públiques, indicant les franges horàries d'ús més freqüent.

En concret,

- Identificar els horaris de la pràctica esportiva, en funció de les franges horàries existents a les instal·lacions esportives.
- Donar a conèixer les franges horàries d'ús més freqüent de les instal·lacions esportives.
- Assenyalar les conseqüències per a la salut de la pràctica esportiva en funció dels horaris.
- Facilitar conclusions i propostes de millora en relació a la pràctica esportiva i els horaris.

3. CONCLUSIONS

HORARIS D'ÚS MÉS HABITUAL

Existeix un patró consolidat d'un ús intens a les **tardes de la setmana laboral, especialment entre 17 i 20 hores** si bé existeixen excepcions quant a aquestes hores d'inici en funció d'algunes dimensions de l'anàlisi (mida de la localitat o comarca).

Els **matins dels dies laborables**, si bé de menor intensitat, comencen la seva major ocupació a partir de les **9 del matí fins a les 13 hores**. Igual que en el cas anterior hi ha certes excepcions a aquesta regla general.

Quant als **caps de setmana**, els **dissabtes** són els dies per excel·lència de l'esport, començant a les 9 del matí, tot i que amb diferent intensitat a partir de les 10. Dissabte presenta una pausa a aquesta franja, de 14 a 16, la del menjar, tant o més marcada quan més gran és la localitat.

El **diumenge al matí també és jornada d'intensa aflluència** a les instal·lacions esportives, i la tarda és més significativa quan menor és la mida de la localitat.

Els resultats mostren **diferències molt importants entre comarques**, tant en els nivells d'aflluència, arribant a doblar l'aflluència relativa, com en els patrons temporals, inversió dels horaris de major demanda, de manera que permeten dissenyar protocols adaptats a cada comarca.

Tot i que els resultats no ens proporcionen una mesura absoluta de l'aflluència a la instal·lació, sí que ens permeten realitzar comparacions entre les diferents comarques i localitats.

L'HORARI ESPORTIU I LA SALUT

Els **horaris actuals, tant laborals com educatius, desplacen les hores de pràctica esportiva i les de son**. Hi ha un excés evident d'hores de treball i també d'hores dedicades a l'activitat lectiva. Això provoca una privació de la son que té **repercussions per a la salut**.

Existeix la creença generalitzada que s'ha d'escollir entre dormir o fer esport, quan aquesta idea presenta un error de base; és necessari fer esport, de la mateixa forma que ho és el fet de dormir, ja que tots dos (**exercici i son**) **són clau per a la salut de la població**. Aquests dos elements s'han de considerar com aliats si es vol promoure polítiques públiques de salut que siguin eficaces.

En qualsevol cas, sembla que **fer exercici, tot i que es faci abans d'anar a dormir, és més beneficiós per a la salut que el no fer-ne** (ajuda a dormir millor).

Un altre aspecte a tenir en compte és el **cronotipus de les persones**, de forma que per a les persones més vespertines, és més recomanable fer exercici a la nit (si disposen

després de suficient temps per a dormir), i per contra, les persones més matutines seria més recomanable que fessin exercici abans de començar al jornada laboral (si han dormit les hores recomanades).

Pel que fa als **adolescents**, la tendència és adoptar un cronotipus més vespertí, de forma que la son es retarda. Tenint en compte que és el grup d'edat que necessita dormir més i que realitzen l'activitat física en hores massa tardanes, tenim com a resultat que presenten un clar dèficit de son. Aquest fet també té repercussions en el seu rendiment escolar.

DISPONIBILITAT D'ESP AIS I EL SEU ÚS RACIONAL

El principal problema identificat per fer front un canvi d'horaris en la pràctica esportiva radica en els **horaris de la resta d'àmbits de la societat**, especialment dels horaris de les escoles i instituts, així com els horaris laborals. L'altre factor destacat és la **disponibilitat d'espais** per poder programar entrenaments de forma paral·lela en la mateixa franja horària.

Ara bé, cal preguntar-se si una compactació horària al món laboral i escolar es traduiria automàticament en un ús més racional de les instal·lacions esportives i, per tant, uns horaris més saludables quant a la pràctica esportiva. De la mateixa forma que sortir abans de la feina no garanteix que les persones facin les compres en uns horaris més primerencs, **disposar de més hores tampoc significa una racionalització horària**. L'altre opció, **el fet de disposar de més espais, tampoc garanteix un ús racional**.

Es podria donar el cas que les entitats esportives, en disposar de més hores potencials de pràctica esportiva, **demandessin més hores d'entrenament, mantenint-se uns horaris extensius** fins a hores molt tardanes.

ESPORT POPULAR I ESCOLAR I ESPORT FEDERATIU

La incidència de les polítiques públiques locals és clau, ja que, en la mesura que els ajuntaments tenen **capacitat i voluntat per a posar límits al número i durada dels entrenaments**, poden determinar uns horaris més racionals.

El debat aquí se centra en una **aposta més clara per a l'esport escolar i popular (sense menystenir el federatiu)**, de forma que s'assegura una pràctica esportiva per a tothom i fins a una determinada edat (els 12 anys). Existeixen experiències d'ajuntaments en aquest sentit, de forma que les dues modalitats es complementen i promouen la pràctica esportiva en la població.

La pràctica esportiva federada suposa, per a determinats esports, sobretot en les categories inferiors dels clubs, que hi hagi **multitud d'equips**, cosa que dificulta una racionalització dels espais i dels horaris en els entrenaments.

El procés de **mimetisme de l'esport professional**, especialment en els esports més populars, per a edats més primerenques suposa una sèrie de problemes afegits, com ara:

- realitzar **entrenaments massa llargs**,
- demandar **instal·lacions amb uns alts estàndards**,
- citar-se **una hora abans dels partits**,
- realitzar **xerrades tècniques i de motivació molt llargues**.

Per últim, **la concepció que tenen les mares i pares sobre l'esport federat i l'escolar** també incideix en els horaris de pràctica esportiva en categories inferiors (tenint en compte que a l'esport federat s'hi dediquen més hores a l'entrenament). El fet que en l'esport federat es pagui més, disposi en alguns casos de millors uniformes, etc., repercuteix en una imatge més atractiva de cara a les famílies.

Per tant, sembla evident que **el paper que hi juguen les entitats i també les famílies** és determinant quant a la conscienciació sobre hàbits saludables, especialment per al temps de descans.

PREPARACIÓ DELS ENTRENADORS

Cal destacar el **caràcter voluntari dels entrenadors**, que comporta que aquests hagin de compatibilitzar els seus horaris laborals o d'estudi amb els d'entrenament, cosa que limita la possibilitat de fer la pràctica esportiva en determinats horaris.

És necessari, però, que els clubs, a través dels seus entrenadors, en tant que educadors, **disposin de coneixements i d'eines per tal que posin com a prioritat la formació dels infants, racionalitzant els entrenaments i els seus horaris**.

S'ha de posar en valor aspectes com el **caràcter formatiu i d'aprenentatge** de l'esport i reivindicar la formació dels entrenadors en aquest àmbit, i no només en l'àrea tècnica. També cal conscienciar els entrenadors sobre la necessitat d'**eficiència i puntualitat en els entrenaments**, ja que és una variable que també impacta, de forma directa, en els usos extensius de les instal·lacions esportives.

COMARQUES AMB POCA POBLACIÓ I MOLTA DISPERSIÓ

El territori de la província de Barcelona, més enllà dels nuclis urbans, presenta característiques diferenciades. En aquests casos, se sol disposar d'una persona responsable que coordina la política territorial, per a diferents municipis i pobles de la zona.

El fet que hi hagi poca població provoca que, **en general, hi hagi disponibilitat d'espais per a la pràctica esportiva**, per tal de programar entrenaments de forma paral·lela, tant d'instal·lacions cobertes com descobertes, repartides entre els diferents municipis i pobles del territori.

Tot i aquesta disponibilitat, els clubs exigeixen (tal i com s'ha indicat anteriorment), per regla general, **portar a terme els entrenaments en el pavelló de més nova construcció o amb més prestacions**, saturant, així, aquesta instal·lació.

Es constata **la manca de coordinació i d'una política conjunta per a la pràctica esportiva entre els diferents pobles**, cosa que dificulta la racionalització d'espais i d'horaris.

La **mobilitat entre els diferents pobles suposa una problemàtica afegida**, ja que condiona la possibilitat d'utilitzar les diferents instal·lacions dins d'una àrea geogràfica.

Les **condicions climàtiques** en les comarques d'interior o de muntanya dificulta l'activitat esportiva en pistes descobertes, cosa que també limita els entrenaments a pavellons i pistes cobertes.

MUNICIPIS I CIUTATS AMB UN GRAN TEIXIT ASSOCIATIU ESPORTIU

En les zones amb una concentració important de població, en municipis i ciutats on es practica molt esport i hi ha un important número d'entitats esportives, existeix una **gran necessitat d'espais i d'horaris per a entrenaments**.

La **manca d'espais** és una de les principals causes que s'argumenten quan es tracta el problema dels horaris de la pràctica esportiva, especialment en infants i joves.

Tal i com s'ha indicat anteriorment, **disposar de més espais no garanteix un ús racional per part de les entitats**; no sempre es dona valor real als recursos existents. Una evidència d'aquesta manca de racionalitat es dona en alguns casos, quan a principi de temporada **els clubs demanen franges horàries d'entrenament que després no són utilitzades**.

De nou, com s'ha indicat anteriorment, els clubs tendeixen a **exigir fer els entrenaments en les instal·lacions de nova construcció o amb més prestacions**, negant-se a fer els entrenaments en pistes alternatives.

L'ús d'instal·lacions descobertes com alternativa per a racionalitzar horaris pot suposar, en alguns casos, un problema per la seva ubicació (en mig dels centres urbans) per la **normativa de sorolls existents**.

4. PROPOSTES DE MILLORA

ESTRATÈGIA DE PAÍS

1. Instar a les autoritats competents en matèria d'educació a la **reorganització dels horaris lectius** per tal d'incrementar una franja horària més saludable per a la pràctica esportiva.
2. Portar a terme una **campanya de sensibilització a les entitats esportives i a les famílies**, amb l'objectiu final de limitar el nombre d'hores d'entrenament (tant en durada com en sessions). Cal incidir en:
 - a. La necessitat d'uns **hàbits saludables**, quant a horaris i ritmes circadianis, especialment en el temps dels àpats i de la son, per als infants i joves (i per a tothom en general).
 - b. Incidir en el **vessant formatiu i d'aprenentatge de l'esport**, per tal d'evitar comportaments que reproduïxin els de la competició professional, que comporta horaris poc racionals.
 - c. **Optimitzar el temps** real d'entrenament, per tal de poder escurçar la seva durada (puntualitat i eficiència).
3. Apostar per unes polítiques públiques que integrin **l'esport en la vida quotidiana**, de forma que es porti a terme en horaris racionals:
 - a. Es donin **oportunitats de pràctica esportiva a la feina**, en el centre de treball.
 - b. S'integri de **forma real la pràctica esportiva a les escoles**, de manera que l'esport, concebut de forma més rigorosa i formal, formi part de la càrrega lectiva.
4. Fomentar, especialment per als infants, una **concepció de l'esport més formativa i no tan competitiva**, amb l'objectiu final de racionalitzar el número d'hores d'entrenament (tant en durada com en sessions). Es proposa:
 - a. Aplicar la **lògica de l'esport escolar** fins a una determinada edat (els 12 anys), quant a les hores i sessions d'entrenament setmanal.
 - b. Promoure **acords entre els centres educatius i els clubs** amb l'objectiu d'integrar molt més l'oferta lectiva i no lectiva.

L'ENTRENADOR/A COM A FIGURA CLAU

5. **Formar i capacitar els/les entrenadors/es**, més enllà de l'àmbit tècnic, i de forma complementària, en **hàbits saludables**, en el **formatiu i d'aprenentatge de l'esport i també quant a un ús optimitzat del temps**.
6. **Professionalitzar, en la mesura del possible, la figura de l'entrenador/a** (per tal que no depengui del seu horari laboral) de forma que es puguin avançar els horaris d'entrenament (a les 16 h per a la gent jove d'educació secundària).

POLÍTIQUES ESPORTIVA LOCAL

7. Incorporar en l'actualització dels **plans locals d'equipaments** i instal·lacions esportives la perspectiva de la reforma horària a l'hora de planificar i formular indicadors de millora.
 - a. Incorporar la reforma horària en la normativa tècnica d'equipaments esportius.
8. **Habilitar altres espais existents** als municipis i ciutats, com ara les escoles.
9. Promoure també **l'esport popular**, invertint en infraestructures i circuits urbans, etc., de forma que es doni resposta a una pràctica esportiva cada cop més incipient (córrer, bicicleta, etc.), ordenant així la seva ubicació i millorant els seus horaris.

COMARQUES AMB DISPERSIÓ POBLACIONAL

10. Elaborar **guies amb totes les activitats extraescolars esportives** dels diferents pobles i municipis per tal de compartir espais i optimitzar el seu ús, i, per tant, racionalitzar els seus horaris.
11. Habilitar **alternatives per al desplaçament i la mobilitat** entre els diferents pobles i municipis, per tal de possibilitar espais comuns de pràctica esportiva.
 - a. Impulsar Plans de mobilitat com a conjunt de mesures per tal de garantir un accés més sostenible als equipaments esportius, així com generar mecanismes que facilitin la gestió de la mobilitat.