

Investigación Social Deporte - Actividad Destacada

<https://www.investigacionsocialdeporte.com/>

‘En Bici sin Distancias’ Premio buenas prácticas ¡Muévete verde! 2021: Proyecto de intervención comunitaria para la creación de redes de salud entre mujeres diversas



En el contexto COVID-19, el proyecto *En Bici sin Distancias* tuvo como objetivos mejorar el bienestar individual y comunitario de las mujeres, mediante un programa de educación para la salud que fomentó el uso de la bicicleta y la práctica de actividades físicas y deportivas. Sus tres ejes fueron el empoderamiento corporal, la creación de redes de salud y el fomento del uso de la bicicleta como transporte sostenible.

Premio Especial ¡Muévete verde! 2021 Movilidad COVID, premio que, desde el año 2007, convoca el Ayuntamiento de Madrid con el fin de promover las **buenas prácticas** en movilidad urbana sostenible con impacto en la ciudad de Madrid.

Financiado por Fundación la Caixa y desarrollado por Bici Salud y Andecha, con la colaboración del Espacio de igualdad Elena Arnedo del Ayuntamiento de Madrid, el Grupo de investigación psicosocial en el deporte UPM y bicicletas Otero. El equipo investigador del GI UPM, dirigido por María Martín, analizó los efectos de *En Bici sin Distancias* sobre la salud comunitaria e individual de las participantes. Sus principales resultados fueron:

Las cuatro claves de En Bici sin Distancias

1. Puesta en valor del equipo técnico y dinámicas cooperativas (no competitivas), cuidado de la salud, aprendizajes de diversas actividades en diferentes espacios, especialmente con la bicicleta.
2. Mejora del bienestar y la salud física, emocional, mental y social.
3. Mejora del sentido de comunidad: Arraigo territorial, interacción social, sororidad y empoderamiento.
4. Reducir el impacto de la pandemia COVID.

Mejora del bienestar y salud, relacionada con la calidad de vida. Mejora estadísticamente significativa de las dimensiones Función social y Salud mental Global del Cuestionario SF-36. Autopercepción de mejora física y especialmente emocional, para desarrollar su vida social habitual. Autopercepción de mejora de la salud mental global, con especial atención a la mejora física, emocional, mental y social, aumento de la vitalidad, disminución del estrés y mejora del bienestar. Las participantes atribuyeron estos beneficios al espacio semanal de autocuidado y aprendizaje, pasándolo bien en comunidad, así como de desconexión de sus responsabilidades .

Mejora del sentido de comunidad. Autopercepción de mejora de las cuatro dimensiones del sentimiento de comunidad: arraigo territorial, con descubrimiento y puesta en valor de espacios, positiva interacción o relación social, cooperación o mutualidad-sororidad, así como empoderamiento femenino. Aunque no se observaron diferencias estadísticamente significativas en el pre y pos-test del cuestionario BSCI ($p > 0,05$), estos resultados pudieran explicarse y sugerir la necesidad de instrumentos para grupos más específicos.

Mejora de habilidades sociales y relacionales. Autopercepción de construcción de redes y hábitos, de mejora de su competencia física, psicológica y social, especialmente con la bicicleta, así como mejora de su capacidad de interactuar con más seguridad con otras personas y espacios, conscientes de sus limitaciones. Mayor autoconfianza, autonomía, autocuidado y capacidad de asumir aprendizajes, retos y experiencias nuevas.

Estos resultados se presentaron en las Jornadas Online “Género y Ciencia de Datos en Deporte y Salud” (26-27 octubre 2021) – Red GENDASH del Consejo Superior de Deportes, de la que forman parte miembros de este GI UPM, así como en el 17^o European Association for Sociology of Sport Conference (September 7-10, 2021): Sports in the face of the global health crisis of COVID 19. Great social challenges.

+INFO *En Bici sin Distancias* en [Facebook](#), [Instagram](#) y [Twitter](#).

FINANCIACIÓN



Fundación "la Caixa"

PROMUEVEN

COLABORAN



**GRUPO DE INVESTIGACIÓN
PSICOSOCIAL EN EL DEPORTE
FCAFYD (INEF) UPM**



OTERO



Link to Original article: <https://www.investigacionsocialdeporte.com/actividad-destacada/en-bici-sin-distancias-premio-buenas-practicas-muevete-verde-2021-proyecto-de-intervencion-comunitaria-para-la-creacion-de-redes-de-salud-entre-mujeres-diversas?elem=269826>