

## 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<sup>o</sup> 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**



**Link to Original article:**

<https://www.investigacionsocialdeporte.com//w/giupm/72855/actividad-destacada?elem=269826>