

CÀTEDRA SONAR

SALUT I PREVENCIÓ EN ESPORT I ACTIVITAT FÍSICA



SONAR.cat

Prevençió de lesions en l'esport català

sonar
injuries

Projecte dissenyat per:



CEEAF
Centre d'Estudis
en Esport i Activitat Física
UVIC-UCC



Sant Joan de Déu
Barcelona · Hospital

U ELISAVA

UNIVERSITAT DE VIC
UNIVERSITAT CENTRAL DE CATALUNYA



COPELFC
Col·legi de Professionals de l'Activitat
Física i de l'Esport de Catalunya

MISSIÓ, VISIÓ I VALORS

MISSIÓ: Contribuir a la millora de la salut i la qualitat de les pràctiques esportives i d'activitat física en la població infantil i juvenil mitjançant la identificació i l'anàlisi de patrons que predisposen a accidents, lesions i malalties, sota una perspectiva holística. Aprofundir en els factors de risc i desenvolupar estratègies per minimitzar-ne la incidència, l'abast i les conseqüències. Alhora, promoure iniciatives que afavoreixin l'adherència a aquestes pràctiques, especialment en col·lectius que utilitzen l'esport com a eina educativa i de promoció de la salut.

VISIÓ: Esdevenir un referent en la recerca i la difusió del coneixement sobre l'esport i l'activitat física en la població infantil i juvenil, promovent la pràctica del moviment tant en infants i joves sans com en aquells amb malalties o discapacitats. La càtedra adopta un enfocament multidisciplinari que integra professionals de diversos àmbits per analitzar i aplicar coneixements teòrics i pràctics. L'objectiu és generar impacte en la prevenció de lesions i malalties, així com en l'educació per a una pràctica esportiva segura, saludable i accessible per a tothom.

VALORS: els valors claus de la càtedra són:

- Compromís local i vocació internacional, amb l'objectiu de ser un motor de canvi en la promoció d'una pràctica esportiva segura i saludable en infants i joves.
- Innovació i adaptació contínua, atenent l'evolució de l'esport, l'activitat física i l'exercici en la societat, així com la incorporació de noves eines i metodologies per assolir els objectius de la càtedra.
- Rigor científic i aplicabilitat pràctica, basant-se en l'evidència científica però amb un èmfasi especial en la viabilitat real de les solucions en l'àmbit esportiu.
- Treball en xarxa i multidisciplinari, amb la Càtedra SONAR com a eix vertebrador, col·laborant amb entitats esportives, escoles, centres sanitaris, federacions, ajuntaments i la Generalitat de Catalunya.
- Divulgació i transferència del coneixement, assegurant que esportistes, famílies, entrenadors/es i professionals de la salut i les ciències de l'esport tinguin accés a informació rellevant i útil per a la seva pràctica.
- Professionalitat i excel·lència, com a motors de totes les accions desenvolupades per la càtedra.
- Ètica i integritat, garantint un enfocament responsable i respectuós en la recerca i les pràctiques amb joves esportistes.

OBJECTIUS

Els objectius de la càtedra són:

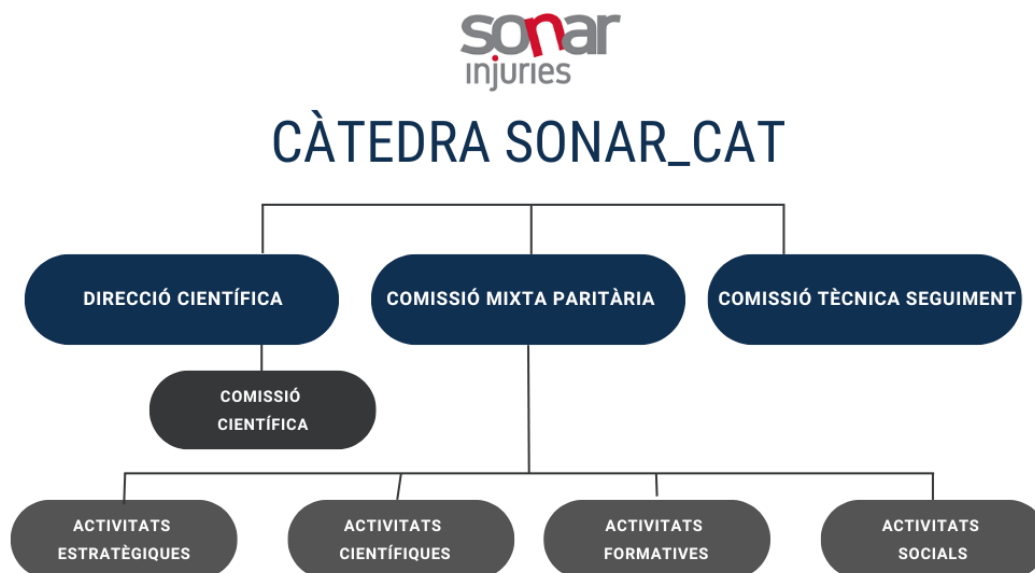
- CIENTÍFICS:
 - Analitzar la salut i el benestar en l'esport infantil i juvenil, incloent-hi la incidència de lesions, malalties i altres factors que poden afectar el desenvolupament físic i psicològic dels joves esportistes.

- Estudiar els factors de risc interns i externs que influeixen en la pràctica esportiva, tant en termes de seguretat com de rendiment i adherència a l'activitat física.
 - Definir i avaluar estratègies de promoció de la salut i prevenció de problemes associats a la pràctica esportiva, incloent-hi la viabilitat científica i pràctica de protocols específics per a diferents contextos i poblacions.
 - Determinar l'eficàcia d'intervencions educatives, terapèutiques i de suport en l'àmbit esportiu, contribuint a la generació de decàlegs, consensos i guies de bones pràctiques per a professionals i institucions.
 - Fomentar un enfocament multidisciplinari i col·laboratiu, alineant els diferents agents implicats (professionals de la salut, entrenadors, educadors, famílies, institucions) per afavorir un abordatge integral de l'activitat física en la infància i l'adolescència.
 - Impulsar la recerca i la divulgació científica sobre esport i activitat física en edats infantils i juvenils, promovent una pràctica segura, inclusiva i sostenible basada en l'evidència
- **FORMATIUS:**
 - Integrar la salut i la seguretat en l'esport i l'activitat física infantil i juvenil dins de programes de formació de grau i postgrau, incloent-hi aspectes com la prevenció de lesions, la metodologia de la recerca i l'epidemiologia de l'activitat física en aquestes edats.
 - Fomentar la formació continuada i la transferència de coneixement dins l'ecosistema de la càtedra, les entitats associades i altres agents implicats, assegurant l'actualització constant en temes relacionats amb la salut, el rendiment i el benestar en l'esport infantil i juvenil.
- **ESTRATÈGICS:**
 - Fomentar sinergies amb altres Grups de Recerca i Càtedres, impulsant col·laboracions interdisciplinàries per avançar en els objectius científics de la càtedra.
 - Establir aliances amb centres de recerca d'excel·lència a escala internacional, inclosos els Centres de recerca del COI per a la prevenció de lesions i malalties i altres institucions de referència que comparteixin missió i visió.
 - Donar suport i col·laborar amb professionals de l'educació esportiva i l'esport de formació, identificant conjuntament reptes i necessitats per millorar les pràctiques en l'esport infantil i juvenil.
 - Crear xarxes de col·laboració amb agents públics i privats dels àmbits sanitari, educatiu i social, establint aliances estratègiques que contribueixin als objectius de la càtedra.
 - Treballar amb experts en tecnologia i gestió de dades per desenvolupar eines innovadores que optimitzin l'accés i l'anàlisi de la informació relacionada amb la salut i la pràctica esportiva.

- Actuar com a plataforma de referència per a la societat, connectant amb col·lectius professionals, ambaixadors i institucions per difondre coneixement i bones pràctiques en l'esport i l'activitat física per a joves.
- **SOCIALS:**
 - Divulgar entre els membres de la societat (escoles, ciutadania, clubs, entitats esportives, federacions,...) coneixement relatiu a la recerca i la prevenció de les lesions esportives en edats infantils i juvenils.
 - Promoure activitats que informin amb rigor científic i to divulgatiu sobre l'objecte de la càtedra.
 - Establir un mecanisme de coordinació de la càtedra amb els agents i representants socials, la recerca i les activitats esportives a l'entorn territorial de la UVic-UCC.
 - Promoure els estils de vida actius i saludables, i maximitzar els beneficis de pràctiques adequades en l'esport de formació.
 - Col·laborar amb els mitjans de comunicació per la correcta difusió de les estratègies per abordar la problemàtica de les lesions esportives.
 - Educar nens/es i famílies sobre bones pràctiques en matèria de salut en activitat física i esportiva

ESTRUCTURA ORGANITZATIVA

L'organigrama de la càtedra es presenta a continuació:



Per al seguiment de l'objecte d'aquest conveni, la UVic-UCC i col·laboradors crearan una **Comissió Mixta Paritària**, formada, per part de la UVic-UCC, pel rector o persona en qui delegui el/la gerent, i per part de col·laboradors, de dos representants que es designin o persona en qui delegui. Aquesta Comissió Mixta es reunirà un mínim d'una vegada a l'any i serà l'encarregada de fer el seguiment i l'avaluació del compliment del conveni, de vetllar per l'assoliment de les seves finalitats, així com de l'aprovació del pressupost i del tancament econòmic anual de la Càtedra.

Es crearà també, una **Comissió Tècnica de Seguiment** que farà la proposta anual del pla d'objectius i d'activitats a realitzar en el marc de la Càtedra, elaborarà el pressupost anual i prepararà, per al tancament de cada exercici, la memòria anual de les activitats docents i investigadores realitzades i la memòria econòmica. El pla d'objectius i d'activitats, el pressupost, la memòria d'activitats i la memòria econòmica seran elevades a la Comissió Mixta per a ser aprovats, si escau. La Comissió Tècnica de Seguiment estarà formada per la direcció de la Càtedra; per part de la UVic-UCC, per la direcció del CEEAF i pel vicerector/a de Recerca i Transferència de Coneixement; i per part dels col·laboradors per dues persones nomenades o aquelles persones en qui deleguin les parts.

La Càtedra SONAR tindrà una Direcció Científica compartida entre la Universitat de Vic i per l'Hospital de Sant Joan de Déu.

- Per part de la UVic-UCC, la direcció la exercirà el Dr. Joshua Colomar Axup. Especialista en tennis, amb experiència en l'Acadèmia Emilio Sánchez (Barcelona) on va exercir de coordinador de l'Àrea de Ciències de l'Esport. També ha estat coordinador metodològic dels equips base del Futbol Club Barcelona d'hoquei herba i actualment és preparador físic del Club Tennis Vic, professor a la Universitat de Vic, membre del grup de recerca SEaHM i investigador al CEEAF.
- Per part de Sant Joan de Déu, la direcció serà per el Dr. Gil Rodas Font. Especialista en medicina de l'Educació física i l'esport. Involucrat en línies d'investigació sobre la medicina esportiva com diagnòstic, tractament i prevenció de lesions músculo-tendinoses, valoració funcional, control i seguiment de l'entrenament dels esportistes, genètica i esport, variabilitat de la freqüència cardíaca (HRV) com indicador de la condició física i de l'estrès, biomarcadors d'estrès-recuperació i fatiga, i anàlisi de mesures segmentals de bioimpedància.
- Per part de Sant Joan de Déu, la direcció serà per la Dra. Eva Ferrer Vidal-Barraquer. Especialista en medicina de l'educació física i l'esport. Fundadora i directora actual de la iniciativa l'Esport en Femení (2013). Metge responsable del futbol femení del Futbol Club Barcelona, 2018-2022. Membre actual del comitè d'experts de salut femenina de la UEFA.

La Direcció Científica comptarà amb el suport de diferents investigadors/es, professionals i representants de la societat. Aquest Comitè Científic es constituirà durant els primers mesos de la nova Càtedra i estarà format per professors de la UVic-UCC, col·legiats del COPLEFC, doctors de SJD i responsables d'ELISAVA.

- Les activitats científiques estaran coordinades pel Dr. Gil Rodas / Dra. Ferrer Vidal-Barraquer i el Dr. Joshua Colomar Axup i supervisades pel comitè científic.
- Les activitats formatives estaran liderades per investigadors de la UVic-UCC i professionals de SJD, ELISAVA i COPLEFC amb experiència en l'abordatge preventiu i terapèutic de la salut en joves esportistes, la metodologia de la recerca i l'epidemiologia de l'activitat física. Aquestes activitats es coordinaran amb centres de recerca, entitats associades i altres agents amb expertesa i interès en la promoció d'un esport segur, saludable i accessible.
- Les activitats estratègiques establiran sinergies entre la càtedra i els grups de recerca de la UVic-UCC, així com amb altres centres d'excel·lència. A més, es fomentarà la col·laboració amb professionals de l'esport formatiu, agents públics i privats amb responsabilitat en salut i benestar juvenil, i institucions que promoguin l'activitat física i l'esport com a eina educativa i de cohesió social.
- Les activitats socials promouran estils de vida actius i saludables, potenciant els beneficis de pràctiques esportives segures i adaptades a cada etapa del desenvolupament. Es fomentarà la participació de tota la societat (escoles, ciutadania, clubs, entitats esportives, federacions, etc.) per divulgar coneixement basat en l'evidència científica i afavorir una cultura esportiva que prioritzi tant la salut com el desenvolupament integral dels infants i joves. Estaran dirigides per la Direcció Científica en col·laboració amb els diferents agents socials.

COL-LABORADORS

- **CEEAF**, Centre d'Estudis en Esport i Activitat Física (UVIC-UCC). És un centre de recerca dedicat a l'estudi de l'esport, l'activitat física i els seus efectes en la salut i el rendiment humà. L'objectiu principal del CEEAF és generar coneixement científic en l'àmbit de l'esport i l'activitat física, contribuint al desenvolupament de metodologies innovadores per a la millora del rendiment esportiu, la salut i la qualitat de vida de les persones. A més, promou la transferència de coneixement cap a l'entorn professional i social, col·laborant amb institucions esportives, sanitàries i educatives.
- **COPLEFC**, Col·legi de professionals de l'Esport i de l'Activitat Física de Catalunya. És l'entitat que agrupa i representa els professionals de l'esport i l'activitat física a Catalunya. La seva missió és garantir la qualitat i la regulació de la professió, vetllant pels interessos dels col·legiats i per la defensa d'un exercici professional basat en criteris ètics i científics.

Entre les seves funcions destaquen:

- Regular i representar el sector professional.
- Fomentar la formació contínua, oferint cursos i jornades.
- Defensar la professió, intervenint en àmbits legals, normatius i socials.
- Impulsar la recerca i la innovació en l'àmbit de l'esport i l'activitat física.

Realitza una gran tasca en la promoció d'un esport segur, saludable i professionalitzat, col·laborant amb institucions públiques, empreses i centres educatius.

- **ELISAVA**, Escola Universitària de Disseny i Enginyeria de Barcelona. És una de les escoles de disseny i enginyeria més prestigioses de Barcelona i d'Europa. Forma part de la UVic-UCC i es dedica a la formació, la recerca i innovació en els àmbits del disseny, l'enginyeria la creativitat i la tecnologia.

Amés de la docència, ELISAVA col·labora amb empreses i institucions per desenvolupar projectes de recerca i innovació, potenciant la connexió entre la formació acadèmica i el món professional.

- **SJD**, Sant Joan de Déu és una institució amb una llarga trajectòria en l'àmbit de la salut, l'atenció social i la recerca biomèdica. Amb presència a Catalunya, Espanya i a escala internacional, forma part de l'Orde Hospitalari de Sant Joan de Déu, una organització amb més de 500 anys d'història dedicada a la cura de les persones més vulnerables.

SJD gestiona hospitals, centres sociosanitaris i institucions especialitzades en diversos àmbits, com ara:

- Salut infantil i materna (Hospital Sant Joan de Déu Barcelona, referent en pediatria).
- Salut mental i discapacitat.
- Atenció a persones en situació de vulnerabilitat (persones sense llar, migrants, dependents).
- Recerca i innovació biomèdica, amb centres capdavaners en investigació mèdica i tecnologia.

Amb un model basat en la humanització, l'excel·lència assistencial i la solidaritat, Sant Joan de Déu és una entitat de referència en la cura de la salut i el benestar de les persones.

FINANÇAMENT

Seguint les Normes d'Organització i Funcionament (NOF) de la UVic-UCC, l'estructura organitzativa i les activitats de la càtedra s'autofinançaran amb les aportacions que efectuïn entitats externes i que s'establiran en el conveni, amb els ingressos generats de les seves activitats i amb les subvencions o aportacions que puguin rebre d'entitats públiques o privades.

Amb el vistiplau del Vicerectorat de Recerca i Transferència de Coneixement, es podran donar ajuts puntuals davant accions específiques.

La UVic-UCC hi aportarà recursos humans i una assignació pressupostària per a despesa corrent i de funcionament. El CEEAF donarà suport tècnic a la docència, a la recerca, a la transferència de coneixement i a la gestió administrativa integral de la càtedra.

PLA D'ACTIVITATS

A continuació es defineixen una sèrie d'activitats a curt termini, a desenvolupar un cop es constitueixi la Càtedra SONAR per assolir els seus objectius:

- **Activitats inicials i estratègiques:**
 - Constituir i estructurar els Comitès de la Càtedra (3 mesos des de l'aprovació de la Càtedra).
 - Definir les línies estratègiques de la Càtedra
 - Disseny d'una pàgina web que mostri la missió, visió i valors de la càtedra. Aquesta pàgina web estarà disponible en al menys les llengües catalana i anglesa.
 - Identificar sinergies amb Grups de Recerca, Càtedres i Facultats, tant al campus Vic com al campus Manresa i la resta del territori.
 - Identificar agents socials al territori que puguin potenciar les activitats de la càtedra.

- **Activitats formatives**
 - Tallers interactius adreçats a nens, nenes i les seves famílies sobre temes relacionats amb hàbits saludables, alimentació, hidratació, entre d'altres.
 - Cursos d'educació per a entrenadors /es adaptables a cada situació.
 - Xerrades, simposis, conferències, congressos sobre salut i benestar en esport i activitat física, i presència en esdeveniments comunitaris (fires i competicions).
 - Promoure la realització de treballs finals de grau i treballs finals de màster que tinguin per objecte i centre d'interès els de la càtedra.

- **Activitats divulgatives**
 - Creació d'espais en línia per compartir coneixements i materials audiovisuals.
 - Campanyes de sensibilització amb escoles i clubs esportius adreçades a col·lectius d'interès, utilitzant xarxes socials i mitjans convencionals.
 - Publicacions periòdiques mitjançant newsletters o similar amb els objectes d'interès de la càtedra

- Activitats de recerca i innovació
 - Estudis epidemiològics i de cas sobre l'impacte de programes de prevenció de problemes de salut en joves esportistes, analitzant la seva efectivitat i adaptabilitat a diferents col·lectius: noies, esport amateur, col·lectius en exclusió, discapacitat, etc.
 - Desenvolupament d'eines d'avaluació per esportistes i famílies per detectar riscos i dissenyar plans d'acció.
 - Projectes d'innovació desenvolupant aplicacions mòbils, plataformes digitals, materials i equipaments que ofereixin recursos d'educació, entrenament i seguiment de la salut.
 - Promoure doctorats industrials, així com altres modalitats de beca predoctoral per estudiants que vulguin centrar els seus projectes en els objectes d'interès de la càtedra.

- Activitats socials
 - Organització de conferències i seminaris adreçats a diferents agents de l'esport de formació (esportistes, mares, pares, entrenadors, preparadors físics, metges i fisioterapeutes) per tal de divulgar l'abast del problema i decàlegs i guies de bones pràctiques en la prevenció i l'abordatge de lesions esportives.
 - Activitats amb els mitjans de comunicació per divulgar l'activitat de la Càtedra així com fer arribar a la població general la importància de posar el focus sobre les lesions esportives per augmentar la qualitat de l'activitat física i les seves repercussions sobre la salut comunitària.