

INFORME DE RESULTATS

Sistema d'indicadors de vuit dimensions — enquesta a palistes dels equips de Dragon Boat



Metodologia

El sistema d'indicadors de la Fundació distingeix vuit dimensions de benefici de la pràctica del Dragon Boat en persones supervivents de càncer: física, relacional, emocional, comunitària, d'entorn immediat, d'inclusivitat, d'hàbits i de teràpia blava. Aquest sistema es va construir combinant l'evidència científica publicada (dossier de 31 estudis PubMed) amb l'experiència directa de les pròpies palistes.

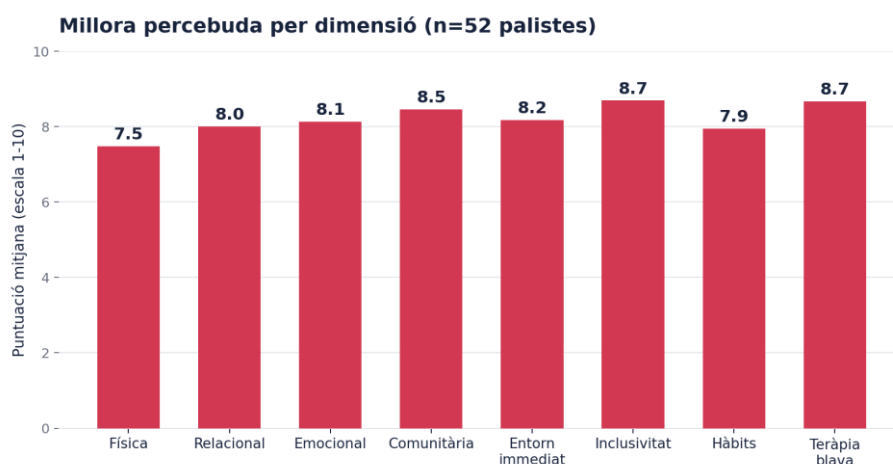
El qüestionari, distribuït mitjançant Google Forms a les palistes actuals, demana valorar en una escala d'1 a 10 la millora percebuda en cadascuna de les vuit dimensions des que practiquen l'activitat en equip.

Resultats per dimensió

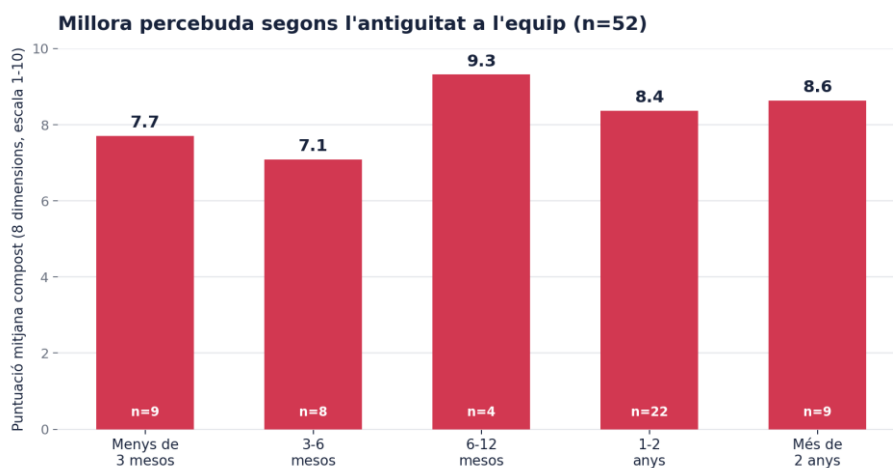
Totes les dimensions obtenen valoracions altes: entre 7,5 i 8,7 sobre 10, amb cinc de les vuit dimensions per sobre de 8. Això confirma el caràcter multidimensional de l'impacte del Dragon Boat: no es tracta només d'un benefici físic, sinó d'una millora percebuda de forma consistent en tots els àmbits de la recuperació.

Per interpretar correctament el gràfic, cada dimensió es defineix, tal com apareix al qüestionari, de la manera següent:

- **Física:** força i mobilitat del braç, l'esquena i el tronc.
- **Relacional:** facilitat de sentir-se part de l'equip.
- **Emocional:** estat d'ànim i capacitat d'afrontar reptes.
- **Comunitària:** oportunitat de viure experiències noves i conèixer gent en trobades amb altres equips.
- **Entorn immediat:** orgull percebut en la parella, els fills o filles, o la família propera.
- **Inclusivitat:** percepció que l'activitat és apta per a qualsevol edat o condició física.
- **Hàbits:** constància i disciplina adquirides.
- **Teràpia blava:** relaxació i serenitat pel contacte amb l'aigua i la natura.

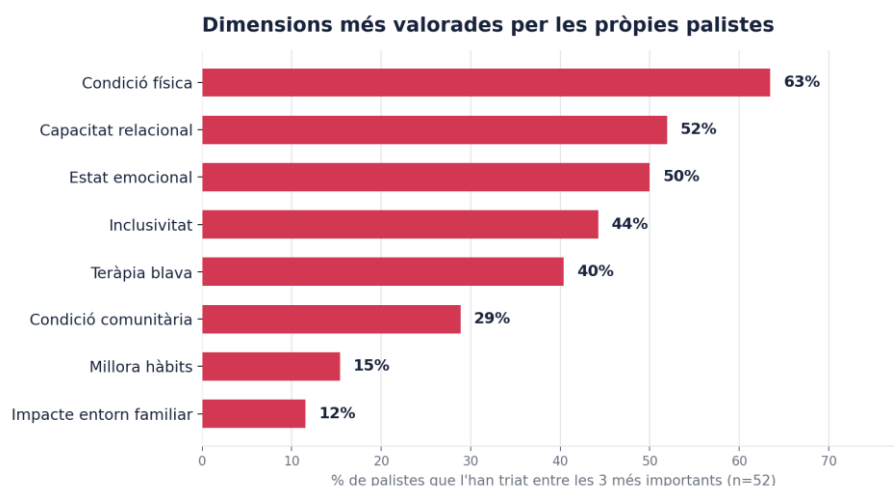


Creuant aquestes valoracions amb el temps que cada palista porta practicant, s'observa una tendència a l'alça: les que fa més d'un any que formen part del seu equip valoren la seva millora conjunta en 8,4–8,6 sobre 10, per damunt de les que hi porten menys de 6 mesos (7,1–7,7). El benefici del Dragon Boat, doncs, no només és immediat, sinó que s'aprofundeix amb la continuïtat en la pràctica.



La franja de 6 a 12 mesos té només 4 respostes i s'ha d'interpretar amb cautela per la mida reduïda de la mostra.

Quan es demana directament a les palistes quines tres dimensions han estat més importants per a elles, la condició física (63%) destaca clarament per sobre de la resta, seguida per la capacitat relacional (52%) i l'estat emocional (50%) i, ja a més distància, per la inclusivitat (44%) i la teràpia blava (40%).



Per què han triat aquestes dimensions

Preguntades per què havien triat precisament aquestes tres dimensions, les palistes ho expliquen amb les seves pròpies paraules:

"Hi ha un abans i un després de formar part d'un equip de Dragon Boat, tant física com emocional. Nous reptes, il·lusions, festivals nacionals o internacionals. Compartir, millorar..." — Palista, Furies Dragons Castelldefels

"Perquè m'ha donat l'oportunitat de formar part d'un equip competitiu i amb ganes de millorar i créixer, i això després d'un càncer i amb la meua edat no em veia capaç." — Palista, Furies Dragons Castelldefels

"Perquè després del tractament pensava que no podria recuperar la meua condició física, no podria tornar a fer esport amb equip." — Palista, Les Arqueres de Mataró

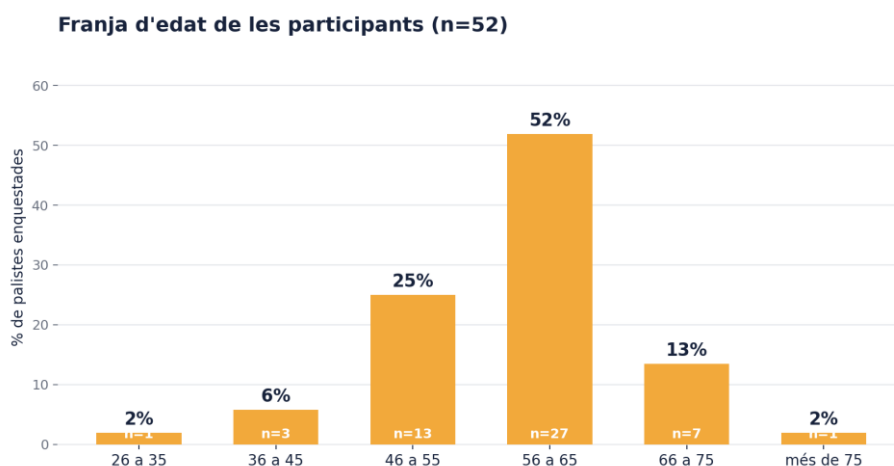
"Perquè després d'uns mesos practicant, la millora física és molt evident. I és brutal la cohesió d'equip amb dones de diferent edat i estat físic." — Palista, Les Arqueres de Mataró

"Perquè quan vaig a remar em beneficic del sol, de l'aigua del mar i de l'esport. El fet de reunir-nos regularment i donar-nos suport m'ha fet millorar la meua seguretat i l'autoestima." — Palista, Endavant Chicas Badalona

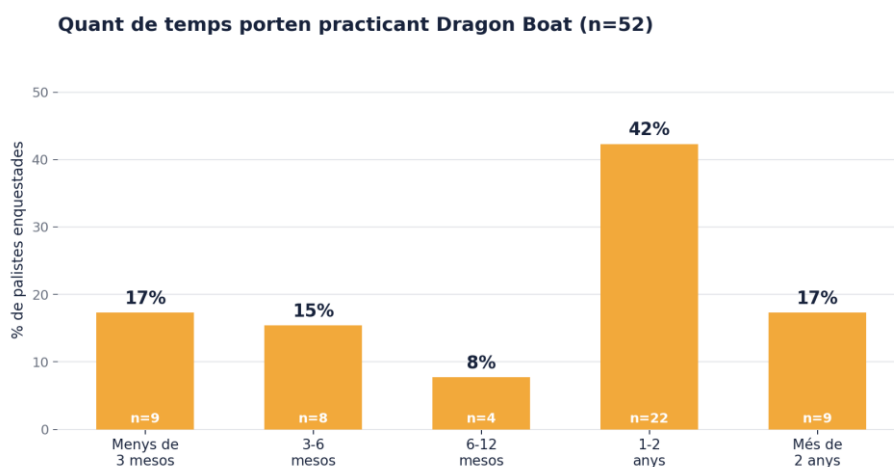
"Físicament més forta. Suport mutu, amb les mateixes condicions. Psicològicament més forta, ja que el temps que fem l'esport no pensem en res... Per a mi, personalment, és el millor que m'ha passat." — Palista, Les Sardinetes de la Seu

Perfil de les participants

Més de la meitat de les palistes enquestades (52%) tenen entre 56 i 65 anys: el gruix del col·lectiu s'incorpora a l'activitat en una etapa vital avançada. Amb 52 respostes procedents de 8 equips, el gràfic següent mostra totes les franges d'edat presents als equips de REMA —dels 26 anys fins a més de 75—, una diversitat que reflecteix no només la inclusivitat de l'activitat, sinó també la convivència entre generacions dins d'un mateix equip.

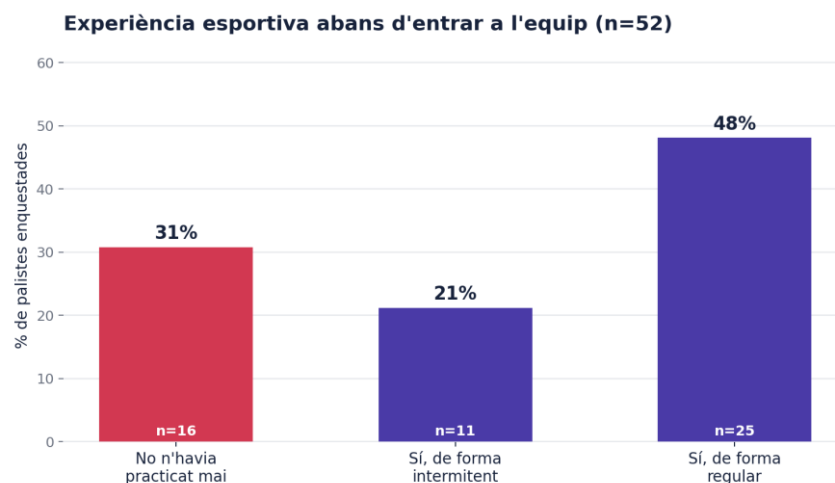


Aquesta permanència es reflecteix també en el temps que porten practicant: gairebé sis de cada deu palistes enquestades (60%) fa més d'un any que formen part del seu equip, i només un 17% s'hi ha incorporat fa menys de tres mesos. La lectura és clara: qui comença amb el Dragon Boat, hi continua — una activitat que, un cop provada, esdevé per a moltes un hàbit estable de recuperació i de vida.

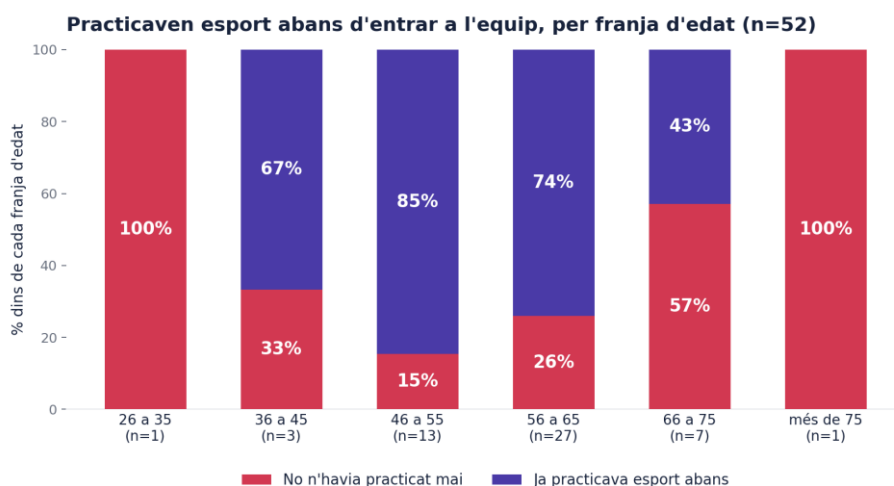


Aquesta dada pren tot el seu sentit quan es creua amb l'experiència esportiva prèvia: gairebé una de cada tres palistes (31%) no havia practicat mai cap esport abans d'incorporar-se a l'equip. Per a elles, el Dragon Boat no és “una activitat més”: és el primer esport de la seva vida, adoptat arran d'un procés oncològic. Aquesta proporció és encara més alta

entre les franges d'edat més avançades: més de la meitat de les palistes de 66 a 75 anys hi arriben sense cap experiència esportiva prèvia, davant de només un 26% entre les de 56 a 65 anys.



Aquesta diferència es veu encara més clara quan es creua amb l'edat: com més gran és la franja d'edat, més probable és que el Dragon Boat sigui el primer esport d'equip de la seva vida. Entre les palistes de 46 a 55 anys, vuit de cada deu (85%) ja practicaven esport abans; entre les de 66 a 75 anys, més de la meitat (57%) hi arriben sense cap experiència esportiva prèvia. És, precisament, un missatge que la Fundació vol posar en valor: mai és tard per començar a fer esport en equip, ni tan sols a edats avançades.



Les franges de 26 a 35 anys (n=1) i de més de 75 anys (n=1) tenen mostres molt petites (una sola resposta) i s'han d'interpretar amb cautela, igual que la franja de 36 a 45 anys (n=3).

Per acabar: per què ho recomanarien



Com ja s'ha vist a l'inici d'aquest informe, el 100% de les palistes enquestades recomanarien l'activitat a una altra persona que estigués vivint un procés similar. Per deixar constància fidel de la seva veu, es recullen a continuació totes les respostes obtingudes a la pregunta de per què ho recomanarien (45 de les 52 palistes van respondre aquesta pregunta oberta):

"Ayuda a no sentirse sola, el equipo te ayuda." — Picam Dragons Badalona

"Perquè fem pinya i no pensem en res." — Les Sardinetes de la Seu

"Porque tendría una mejor calidad de vida." — Les Sardinetes de la Seu

"La persona que té la malaltia necessita molt trobar-se amb persones que tinguin la mateixa malaltia, per poder entendre's i sentir-se compreses, i fer l'activitat a l'aire lliure." — Les Sardinetes de la Seu

"Per lo que he dit: una estona que rius, parles, i anem totes a una." — Les Sardinetes de la Seu

"Perquè no només ajuda físicament, sinó que ajuda molt psicològicament." — Furies Dragons Castelldefels

"El meu cas, però totes són importants." — Picam Dragons Badalona

"Ajuda a la recuperació i millora del teu estat físic i mental; després et normalitzes, perquè totes ho han passat i cal tirar endavant." — Furies Dragons Castelldefels

"Mejoría a nivel de salud física y emocional." — Nereidas Dragons

"A mi m'està funcionant." — Nereidas Dragons

"Es una ayuda para conocer más gente con procesos de enfermedad similares y cómo afrontarlos." — Nereidas Dragons

"Perquè quan una persona té un problema de salut tan important sol quedar-se a casa, i això és el pitjor que pots fer." — Les Sardinetes de la Seu

"Perquè desconnectes." — Les Sardinetes de la Seu

"Per compartir amb altres persones que han passat per situacions semblants, per la pràctica d'una activitat física i perquè hi poden participar diversitat de persones." — Furies Dragons Castelldefels

"És una activitat molt completa." — Furies Dragons Castelldefels

"Perquè funciona com a teràpia i reconstrucció de les persones que han passat per un càncer." — Furies Dragons Castelldefels

"Perquè és molt gratificant." — Nereidas Dragons

"Per a mi ha sigut positiu per superar l'enfonsament emocional en què em trobava." — Nereidas Dragons

"El sentido de pertenencia a un equipo es motivador." — Furies Dragons Castelldefels

"Perquè crec que pot ajudar i beneficiar totes les que s'atreveixin a provar-ho. Cal fer-ne difusió: avui dia encara hi ha molta gent que no ho coneix." — Furies Dragons Castelldefels

"Perquè en la recuperació l'esport és essencial." — Furies Dragons Castelldefels

"Per totes les respostes anteriors." — Les Arqueres de Mataró

"Per la millora física que suposa." — Endavant Chicas Badalona

"Porque si a mí me ha servido para mejorar, quiero que otras personas puedan tener la misma oportunidad." — Endavant Chicas Badalona

"Per la recuperació de la malaltia." — Endavant Chicas Badalona

"Porque tiene beneficios físicos y emocionales. Tener una red de apoyo de otras personas en tu misma situación hace que sea más fácil sentirte comprendida." — Nereidas Dragons

"Perquè practicar aquest esport m'aporta salut física, mental i social." — Les Arqueres de Mataró

"Perquè millores la teva salut física i emocional. Estàs més àgil i feliç. Et porta alegria." — Endavant Chicas Badalona

"Perquè aporta tant a nivell físic com emocional." — Endavant Chicas Badalona

"Perquè m'ha aportat moltíssim!" — Endavant Chicas Badalona

"Lo aconsejaría porque practicar Dragon Boat aporta muchas cosas positivas." — Les Arqueres de Mataró

"Per tenir l'esperança i la il·lusió després de la malaltia." — Les Arqueres de Mataró

"Es sentir que damos un paso adelante para luego sumar más." — Endavant Chicas Badalona

"Per la sensació de llibertat que et dona el mar, per la superació, l'amistat, el compromís." — Les Arqueres de Mataró

"Ens ajuda a superar-nos i a fer-nos costat les unes a les altres." — Les Arqueres de Mataró

"Fer un esport d'equip és molt gratificant; millores físicament i, amb les Arqueres, totes ens sentim molt a gust amb el bon ambient creat, gràcies també al nostre entrenador." — Les Arqueres de Mataró

"Perquè és una etapa dura i compartir amb companys de camí et sents més comprès." — Dragons de L'Escala

"Per la convivència amb un entorn natural, i tenim relació per motius semblants." — Dragons de L'Escala

"Para no centrarse solo en el procedimiento de la enfermedad." — Dragons de L'Escala

"Fas amics, és sa i divertit." — Dragons de L'Escala

"Porque mejoras en todos los aspectos." — Dragons de L'Escala

"Perquè aquest esport millora la condició física, l'autoimatge i la qualitat de la nostra vida." — Les Arqueres de Mataró

"Perquè et millora molt emocionalment." — Dragons de L'Escala

"Per tot el positiu que aporta." — Endavant Chicas Badalona

"Es bueno para el estado emocional." — Dragons de L'Escala

Nota

Aquest informe recull la tercera onada de respostes (n=52) del qüestionari que la Fundació ha llançat entre les palistes actives, nou respostes més que la segona onada (n=43) i gairebé el triple que la primera onada (n=18), ja amb representació de 8 equips diferents. Els comentaris oberts es reproduïxen de manera íntegra i literal (amb correccions ortogràfiques mínimes per facilitar-ne la lectura), respectant la llengua en què cada palista va escriure la seva resposta. A mesura que es recullin més respostes, i s'incorpori el qüestionari de seguiment a 6 i 12 mesos per a les noves incorporacions, el sistema d'indicadors permetrà documentar l'evolució longitudinal de l'impacte del programa — inclosa la seva contribució a dimensions, com l'entorn immediat o la inclusivitat, encara poc estudiades per la literatura científica.