

CATALÀ

BLUE SOLER, PRIMER ESTUDI CLÍNIC INTERNACIONAL QUE DEMOSTRA BENEFICIS TERAPÈUTICS DE LA PRÀCTICA DEL STAND UP PADDLE (SUP) EN POBLACIÓ AMB PATOLOGIA CRÒNICA

Blue Soler, innovació, esport i salut: un programa esportiu pioner, dissenyat des del seu inici com a recerca clínica per fomentar la recepta esportiva i l'activitat física inclusiva

- **Blue Health SUP Terapèutic Barcelona**, associació sense ànim de lucre, impulsa i lidera el projecte
- Amb el suport de l'escola de SUP & surf, **Blue Salt School**
- La **Fundació Glòria Soler** en fa la mentoria i l'acompanyament estratègic
- Aprovat pel **Comitè d'Ètica de l'Hospital Sant Joan de Déu** com a estudi clínic

El projecte Blue Soler, que té com a objectiu generar evidència científica sobre l'esport terapèutic, va iniciar-se el febrer de 2024 amb un estudi pilot, i a l'octubre d'aquest any ha finalitzat la seva **primera fase com a estudi clínic d'investigació**, obtenint resultats molt prometedors. L'estudi **avalua el Stand Up Paddle (SUP) com a eina terapèutica** en pacients amb patologies musculoesquelètiques. Blue Soler neix de la visió del pacient i per als pacients, aportant eines per a una millor gestió de l'autocura i l'empoderament basat en l'esport i en la promoció d'hàbits de vida saludables.

Gràcies a l'esforç i el voluntariat dels membres de l'Associació Blue Health SUP Terapèutic, Blue Soler ja és una realitat. L'associació està liderada per **Carolina Navalón-Martínez**, presidenta i primera dona amb discapacitat a Espanya campiona de SUP Race 3 km. El projecte també compta amb el suport de la **Unitat de Medicina de l'Esport Clínic-Sant Joan de Déu, la Federació Catalana de Surf, l'Associació Reuma+ i altres entitats de pacients**. La resta de l'equip de l'Associació Blue Health SUP està conformat per José Viladomiu, Geniffer Gutiérrez, Laura Gil y Cristina Viladomiu, un grup de persones voluntàries compromeses en generar un canvi social a través de l'esport com a eina terapèutica.

Blue Soler SUP Terapèutic ha obtingut el premi al **millor projecte d'investigació 2025**, atorgat per la **Fundació Catalana per a l'Esport**, i l'Associació Blue Health SUP acaba de signar un **conveni** de col·laboració amb l'**INEFC** per continuar el programa 4 anys més.

Aquest primer estudi pilot del projecte **Blue Soler**, realitzat el 2024, va involucrar un primer grup de 7 pacients voluntàries i s'ha completat aquest 2025 amb un segon grup de 8 pacients més que han finalitzat el programa com a Estudi Clínic protocol·litzat. Totes les participants tenen malalties musculoesquelètiques discapacitants d'origen autoimmune. El programa consta de sessions setmanals de 90–120 minuts durant un període de 3 mesos, sota supervisió mèdica de la **Unitat de Medicina de l'Esport Clínic-Hospital Sant Joan de Déu** i la coordinació clínica de la **Dra. Eva Ferrer Vidal-Barraquer**.

L'activitat principal del programa aspira a protocol·litzar-se com a alternativa mèdico-terapèutica i se centra en la iniciació, adaptació al medi i desenvolupament de la pràctica del SUP amb acompanyament d'instructors titulats. Les sessions s'han dut a terme a l'escola de SUP & surf Blue Salt School i han estat codissenyades com a protocol clínic-esportiu amb l'equip d'investigació de l'Associació Blue Health SUP. Han estat dirigides per la preparadora física i tècnica d'INEF, **Cristina de Andrés**, per la fisioterapeuta i instructora de Pilates terapèutic, SUP i surf, **Laura Gil**, i per diversos instructors de SUP, tot incloent un seguiment continu de la condició físic-emocional i de la gestió del dolor. El programa està monitoritzat en tot moment pels professionals de Medicina de l'Esport Clínic-Sant Joan de Déu.

L'anàlisi estadística dels resultats ha estat realitzada per **Antoni Caparrós, Doctor en Activitat Física i Esportiva per la UB i l'INEFC, i Investigador Principal (IP) del projecte Blue Soler**. L'equip compta amb tres investigadores clíniques que avaluen els resultats funcionals i psicoemocionals del projecte (**Montserrat León, Esther Cànovas i Cristina Viladomiu**).

En finalitzar el programa, les sensacions de les participants indiquen una satisfacció derivada tant de la **millora física i funcional** com del contacte amb la natura, **la superació personal i el sentiment de pertinença a una comunitat**.

"Els metges ens diuen que fem esport, però anar al gimnàs pot ser contraproduent en el nostre cas, per les nostres limitacions i pel risc de lesions. Em quedo amb les paraules dels instructors quan ens van assegurar que aquest esport el pot fer qualsevol persona malgrat les seves limitacions, i que a més pot convertir-se en un estil de vida. Aquest és el meu propòsit. Perquè m'aporta millores tant a nivell físic com emocional." - *Carina, pacient d'Artritis Reumatoide i Síndrome de Sjögren*.

"Aquest programa m'ha ajudat a trencar barreres tant físiques com mentals. Va ser un gran repte per a mi... i em sento molt orgullosa del que he aconseguit." - *Rosa, Artritis Reumatoide severa*

"Gràcies al programa Blue Soler he recuperat la motivació i la confiança en mi mateixa que havia perdut feia tant de temps." - *Andrea, pacient d'Artrogriposi Múltiple Congènita*.

El **repte** a futur del programa Blue Soler es poder continuar **generant evidència científica, ampliant la mostra** de participació com a estudi clínic en els propers anys i desenvolupar guies de bones pràctiques i protocols. Donat l'elevat cost de la intervenció i per poder complir aquest objectiu, necessitem el suport continuat, a tots nivells, d'Institucions, tant públiques com privades, així com suport acadèmic, mèdic i empresarial.

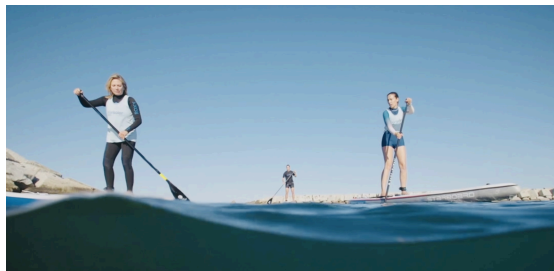
El projecte ha estat dissenyat i desenvolupat per l'Associació Blue Health SUP Terapèutic amb l'impuls de l'escola Blue Salt School i el suport i mentoratge estratègic de la Fundació Glòria Soler. Compta amb el suport de la Unitat de Medicina de l'Esport Clínic-Sant Joan de Déu, l'Associació de pacients Reu+ Lliga Reumatològica Catalana, les associacions d'Artrogriposi Múltiple Congènita, Sjögren Espanya (AES), CEADE, asGLUT1diece, així com de la Federació Catalana de Surf, B:SM Parc del Fòrum, la Unió de Federacions Esportives de Catalunya (UFEC), International Surf Therapy, la Fundació Bosch Aymerich, Closa Seguros i Lucta.

Més informació:

Blue Health SUP TERAPÈUTIC

www.supterapeutico.org

info@supterapeutico.org | [Youtube](#) | [Instagram](#) | [LinkedIn](#)



BLUE SOLER, PRIMER ESTUDIO CLÍNICO INTERNACIONAL EN DEMOSTRAR BENEFICIOS TERAPÉUTICOS DE LA PRÁCTICA DEL STAND UP PADDLE (SUP) EN POBLACIÓN CON PATOLOGÍA CRÓNICA

Blue Soler: Innovación, deporte y salud: un programa deportivo pionero diseñado desde su inicio como investigación clínica para fomentar la receta deportiva y la actividad física inclusiva

- **Blue Health SUP Terapéutico Barcelona**, asociación sin ánimo de lucro, desarrolla y lidera el proyecto
- Impulsado por la escuela de SUP & surf, **Blue Salt School**
- La **Fundación Glòria Soler** realiza la mentoría y el apoyo estratégico
- Aprobado por el **Comité de Ética** de l'**Hospital Sant Joan de Déu** como estudio clínico

El proyecto Blue Soler, el cual pretende generar evidencia científica del deporte terapéutico, se inició en febrero del año 2024 con un estudio piloto, y en el mes de octubre de este año finalizó su **primera fase como estudio clínico de investigación** obteniendo resultados muy prometedores. El estudio **evalúa el Stand Up Paddle (SUP) como herramienta terapéutica** en pacientes con patologías musculoesqueléticas. Blue Soler nace de la visión del paciente y para los pacientes, aportando herramientas para una mejor gestión del autocuidado y empoderamiento basado en el deporte y en fomentar hábitos de vida saludables.

Gracias al esfuerzo y el voluntariado de los miembros de la Asociación Blue Health SUP terapéutico, Blue Soler ya es una realidad. La asociación está liderada por **Carolina Navalón-Martínez** que es la presidenta y, además, la primera mujer con discapacidad en España campeona de SUP Race 3 km. El proyecto cuenta también con el apoyo de la **Unitat de Medicina de l'Esport Clínic-Sant Joan de Déu**, la **Federació Catalana de Surf**, la **Asociación Reuma+** y otras entidades de pacientes. El resto del equipo de la Asociación Blue Health SUP está conformado por José Viladomiu, Geniffer Gutiérrez, Laura Gil y Cristina Viladomiu, un grupo de personas voluntarias comprometidas en generar un cambio social a través del deporte como herramienta terapéutica.

Blue Soler SUP Terapéutico ha ganado el **premio al mejor proyecto de investigación 2025** otorgado por la **Fundació Catalana del Deporte**, y la Asociación Blue Health SUP acaba de firmar un **convenio** de colaboración con la **INEFC** para continuar el programa 4 años más.

Este primer estudio piloto del proyecto **Blue Soler** en 2024, involucró a un primer grupo de 7 pacientes voluntarias, y se ha completado este año 2025 con un segundo grupo de 8 pacientes más que han completado el programa como Estudio Clínico protocolizado. Todas las participantes tienen enfermedades musculoesqueléticas discapacitantes de origen autoinmune. El programa consta de sesiones semanales de 90-120 minutos durante un período de 3 meses bajo la supervisión médica de la **Unitat de Medicina de l'Esport Clínic-Hospital Sant Joan de Déu** y la coordinación clínica de la **Dra. Eva Ferrer Vidal-Barraquer**.

La actividad principal del programa aspira a protocolizarse como alternativa médico-terapéutica y se centra en la iniciación, adaptación al medio y desarrollo de la práctica del SUP con acompañamiento de instructores titulados. Las sesiones se han llevado a cabo en la escuela de SUP & surf Blue Salt School y han sido co-diseñadas como un protocolo clínico-deportivo con el equipo de investigación de la Asociación Blue Health SUP, y han sido conducidas por la preparadora física y técnica de INEF, **Cristina de Andrés**, la fisioterapeuta e instructora de Pilates terapéutico, SUP y surf, **Laura Gil**, varios instructores de SUP, e incluyen un seguimiento continuo de la condición físico-emocional y de la gestión

del dolor. El programa está monitorizado en todo momento por los profesionales de Medicina de l'Esport Clínic-Sant Joan de Déu.

El análisis estadístico de los resultados ha sido realizado por **Antoni Caparrós, Doctor en Actividad Física y Deportiva por la UB y INEFC e Investigador Principal (IP) del proyecto Blue Soler**. El equipo cuenta con tres investigadoras clínicas que evalúan los resultados funcionales y psico-emocionales del proyecto (**Montserrat León, Esther Cànovas y Cristina Viladomiu**).

Al finalizar el programa, las sensaciones de las participantes indican una satisfacción proporcionada tanto por la **mejora física y funcional** como por el contacto con la naturaleza, la **superación personal y la pertenencia a una comunidad**.

“Los médicos nos dicen que hagamos deporte, pero ir a un gimnasio puede ser contraproducente en nuestro caso, debido a nuestras limitaciones y por riesgo a lesiones. Me quedo con las palabras de los instructores cuando nos aseguraron que este deporte lo puede hacer cualquier persona a pesar de sus limitaciones, y que además puede convertirse en un estilo de vida. Ese es mi propósito. Porque me aporta mejoras tanto a nivel físico como emocional” - *Carina, paciente de Atritis Reumatoide y Síndrome de Sjögren*.

“Este programa me ha ayudado a romper barreras tanto físicas como mentales. Fue un gran reto para mí.. y me siento muy orgullosa de lo logrado” - *Rosa, Artritis Reumatoide severa*

“Gracias al programa Blue Soler he recuperado la motivación y la confianza en mí misma que había perdido hacía tanto tiempo.” - *Andrea, paciente de Artrogriposis Múltiple Congénita*.

El **reto** futuro del programa Blue Soler es poder seguir **generando evidencia científica, ampliando la muestra** de participación como estudio clínico en los próximos años y desarrollando guías de buenas prácticas y protocolos. Dado el elevado coste de la intervención y para poder cumplir este objetivo, necesitamos el apoyo continuado, a todos los niveles, de instituciones tanto públicas como privadas, así como apoyo académico, médico y empresarial.

El proyecto ha sido diseñado y desarrollado por la Asociación Blue Health SUP Terapéutico con el impulso de la escuela Blue Salt School, junto con el apoyo y mentoría estratégica de la Fundación Glòria Soler. Cuenta con el apoyo de la Unitat de Medicina de l'Esport Clínic-Sant Joan de Déu, la Asociación de pacientes Reu+ Lliga Reumatològica Catalana y las Asociaciones Artrogriposis Múltiple Congénita, Sjögren España (AES), CEADE , asGLUT1diece, además de la Federació Catalana de Surf, B:SM Parc del Fòrum, la Unió de Federacions Esportives de Catalunya (UFEC), International Surf Therapy, la Fundació Bosch Aymerich, Closa Seguros y Lucta.

Más información:

Blue Health SUP TERAPÉUTICO

www.supterapeutico.org

info@supterapeutico.org | [Youtube](#) | [Instagram](#) | [LinkedIn](#)

