



# Avaluació del Programa Activa't

Març de 2010



# Índex

Antecedents.....	1
Objectiu general.....	1
Mètodes.....	1
Resultats.....	2
Participació.....	2
Nivell de satisfacció.....	5
Conclusions.....	7
Referències.....	8

## Índex de figures

Figura 1. Distribució segons l'estat civil o de convivència.....	3
Figura 2. Distribució segons el nivell d'estudis.....	3
Figura 3. Distribució segons la situació laboral.....	4
Figura 4. Distribució segons la forma en la que els participants van conèixer l'Activa't.....	4
Figura 5. Mitjana mensual de participants segons el parc.....	5
Figura 6. Nombre de participants diferents al llarg del període analitzat segons el parc.....	5
Figura 7. Valoració del canvi en l'estat de salut des que va començar la participació en l'Activa't.....	7

## Índex de taules

Taula 1. Proporció de persones que valora positivament diferents aspectes de l'Activa't.....	6
Taula 2. Proporció de persones que valora positivament diferents aspectes relacionats amb la persona monitora de l'Activa't.....	6

## Antecedents

La inactivitat física és el factor de risc modificable més freqüent en la població i s'associa a un ampli ventall de problemes de salut com ara trastorns cardiovasculars, diabetis, càncer de colon i el de mama, obesitat, osteoporosi, osteoartritis o depressió.<sup>1 2 3 4 5 6 7</sup> S'ha descrit que entre les persones grans l'exercici físic protegeix front a l'ansietat i la depressió que sovint a aquestes edats s'associen amb la mort de persones estimades.<sup>8</sup> Alguns estudis suggereixen també que la pràctica regular d'activitat física redueix el risc de demència.<sup>9 10 11</sup> A més, realitzar activitat física pot ser font de suport i relacions socials.<sup>12</sup>

Es recomana que les persones grans facin 30 minuts o més d'activitat aeròbica d'intensitat moderada o intensa, la majoria o preferiblement tots els dies de la setmana i els combinin amb exercicis de tonificació muscular, estiraments i equilibri. Per tal de facilitar l'activitat física entre les persones grans de Barcelona l'Institut Barcelona Esports en col·laboració amb l'Agència de Salut Pública de Barcelona i el Consorci Sanitari de Barcelona han posat en marxa el programa Activa't d'activitat física monitoritzada als parcs de la ciutat de Barcelona adreçat sobretot a les persones més grans de 40 anys. Amb dues sessions setmanals d'una hora, el programa combina activitats de tai txí i txi kung – gimnàstiques orientals que treballen la forma física, la respiració, la relació, la mobilitat articular, la consciència corporal, la coordinació i l'equilibri – i caminades senzilles que permeten treballar la resistència aeròbica, la respiració, l'agilitat i l'equilibri, que es complementen amb exercicis d'atenció i de memòria amb propostes que tenen com a punt de referència les quatre estacions de l'any. Al febrer de 2010, l'Activa't s'havia implantat a parcs de sis districtes i l'objectiu de 2010 és implantar-ho als 10 districtes a l'abril. Tenint en compte que aquest tipus d'activitat és innovadora a la nostra ciutat, és important avaluar-la.

La implantació de l'Activa't ha tingut en compte el desplegament del programa Salut als Barris en els barris de Poble Sec i Roquetes, on ha comptat amb recolzament intensiu dels Equips d'Atenció Primària de Salut (EAP), a més d'altres agents socials i professionals dels barris.

## Objectiu general

Avaluar el procés i els resultats del programa Activa't entre novembre de 2008 i gener de 2010.

## Mètodes

Els indicadors d'avaluació del procés seleccionats han estat:

- Evolució del nombre de participants total i l'evolució de la mitjana mensual.
- Grau de satisfacció amb diferents aspectes del programa: Freqüència (2 dies per setmana), durada (1 hora cada dia), horari, lloc on es realitza, opinió general sobre el programa i actitud respecte a la recomanació de

l'Activa't a altres persones mesurada amb una pregunta genèrica sobre si la persona participant recomanaria l'Activa't a altra gent.

- La valoració de les persones monitores per part dels participants amb quatre indicadors: Domini de l'activitat, grau de motivació per a la cura de la salut, assoliment d'un bon ambient de grup i puntualitat.

L'indicador de resultat ha estat la valoració del canvi en l'estat de salut des que les persones van començar a participar en l'Activa't amb quatre categories de resposta des de molt millor fins a pitjor.

Les fonts d'informació han estat el llistat de participants de cada sessió als sis parcs de Barcelona en els que estava implantant el programa al gener de 2010 i una enquesta que es va realitzar de manera autoadministrada o presencialment a les persones que van assistir a l'última sessió de juliol del 2009 i per telèfon a les que no hi eren en aquella sessió als parcs de la Guineueta, la Primavera i Joan Miró. De les 111 persones que havien participat en alguna ocasió en l'Activa't fins aquella data, 28 no van poder ser localitzades per telèfon, 36 van respondre el qüestionari de manera autoadministrada, 17 a través d'una enquestadora de manera presencial i 30 per telèfon. El 64% de les persones entrevistades eren del Parc de la Guineueta i la resta es distribuïen en proporcions similars entre el de la Primavera i el Joan Miró.

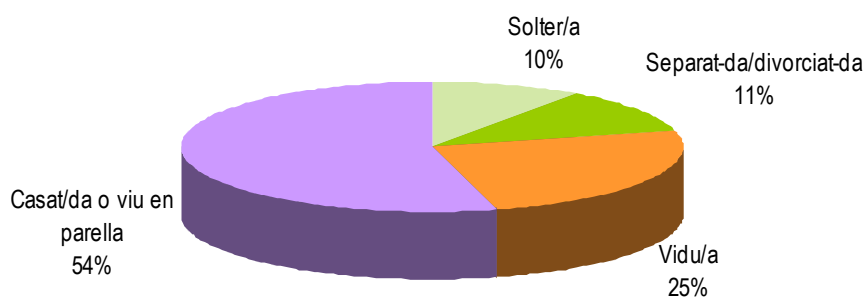
## Resultats

### *Participació*

La implantació de l'Activa't als parcs de Barcelona va començar al novembre de 2008 als parcs de la Guineueta, la Primavera i Joan Miró; al maig de 2009 s'afegeix el Clot; a l'octubre els Jardins Rosa Luxembourg i al novembre, atesa l'alta participació, comença un nou grup al Parc de la Guineueta.

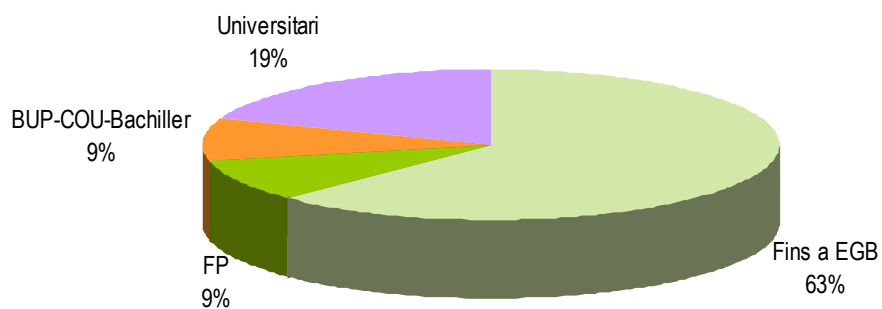
La majoria de les persones que han participat en alguna ocasió a aquests tres parcs eren dones (82,4%) i l'edat mitjana era de 67,8% anys (DE=11,0) amb un rang de 37-84 anys. El 71,3% no eren ni de Roquetes ni de Poble Sec i el 81% afirmava que continuava anant a l'Activa't. Els principals motius per haver deixat la han estat el canvi de domicili i el canvi de horaris per motius externs a l'activitat...). L'estat civil o de convivència majoritari era casat o vivint en parella (54%) seguit per estar vidu o viuda (25%). [Figura 1]

**Figura 1. Distribució segons l'estat civil o de convivència.**

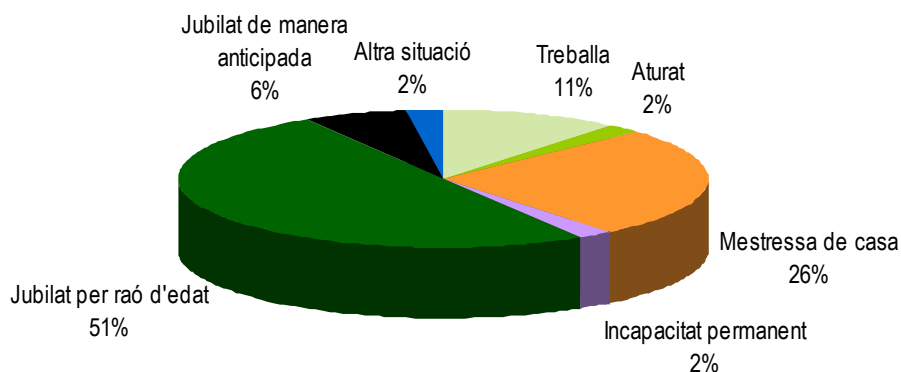


La majoria de les persones que van respondre l'enquesta tenien com a màxim nivell d'estudis EGB (Figura 2). Només l'11% tenia una feina remunerada i la major part eren persones jubilades per raó d'edat (51%) [Figura 3].

**Figura 2. Distribució segons el nivell d'estudis.**

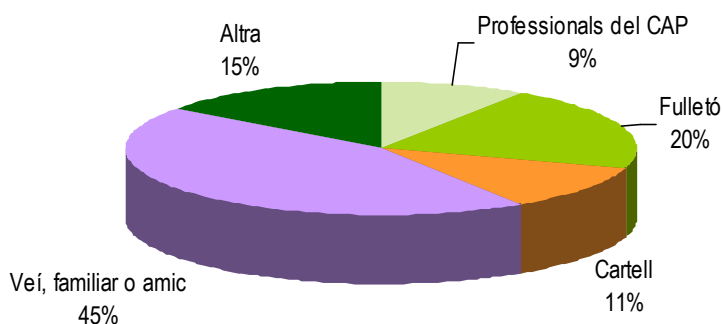


**Figura 3. Distribució segons la situació laboral.**



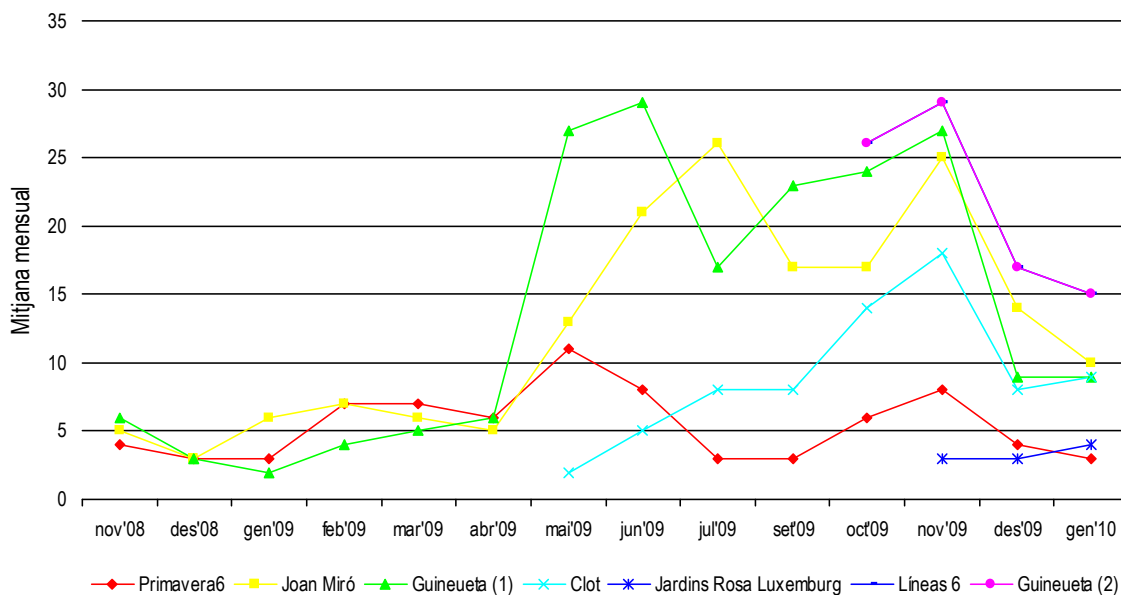
La forma més freqüent d'haver conegut l'existència de l'Activa't va ser a través d'algun veí, familiar o amic (45%) seguida pels fulletons (20%) [Figura 4].

**Figura 4. Distribució segons la forma en la què els participants van conèixer l'Activa't.**

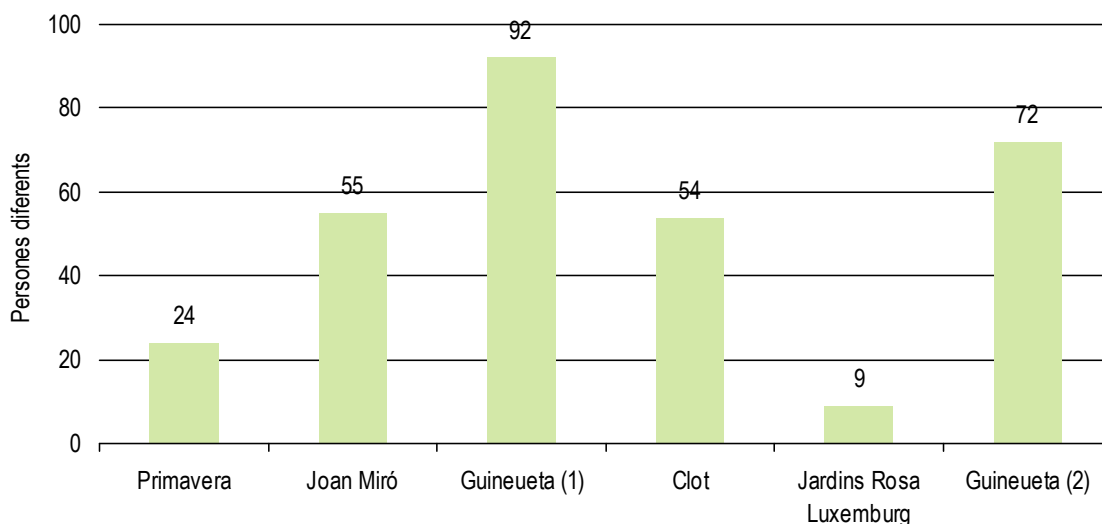


Quant a la participació, als dos grups de la Guineueta i a Joan Miró s'ha arribat a una mitjana que està al voltant de 25 persones per sessió (Figura 5). La davallada observada al desembre i al gener s'explica per raons meteorològiques. Com s'aprecia a la Figura 6 el nombre de participants ha estat més alt als parcs en els què l'Activa't porta implantat més temps, tret del Parc de la Primavera. Destaca l'alta participació al parc de la Guineueta que ha portat a crear un segon grup.

**Figura 5. Mitjana mensual de participants segons el parc.**



**Figura 6. Nombre de participants diferents al llarg del període analitzat segons el parc.**



*Nivell de satisfacció*

El nivell de satisfacció ha estat molt alt. Només el 18% considera que la freqüència de les sessions és insuficient i el 5,3% que ho és la durada. Menys del 5% pensa que el lloc de l'activitat o l'horari són inadequats i més del

95% afirma que la persona monitora domina l'activitat que imparteix, li motiva a tenir cura de la seva salut, manté un bon ambient de grup i és puntual (Taula 1 i Taula 2).

**Taula 1. Proporció de persones que valora positivament diferents aspectes de l'Activa't.**

	%
Freqüència de l'activitat (2 dies per setmana)	81,6
Durada de l'activitat (1 hora cada dia)	94,7
Horari de l'activitat	92,6
Lloc on es realitza l'activitat	95,0
Opinió general	96,8
Actitud respecte a la recomanació de l'Activa't	100

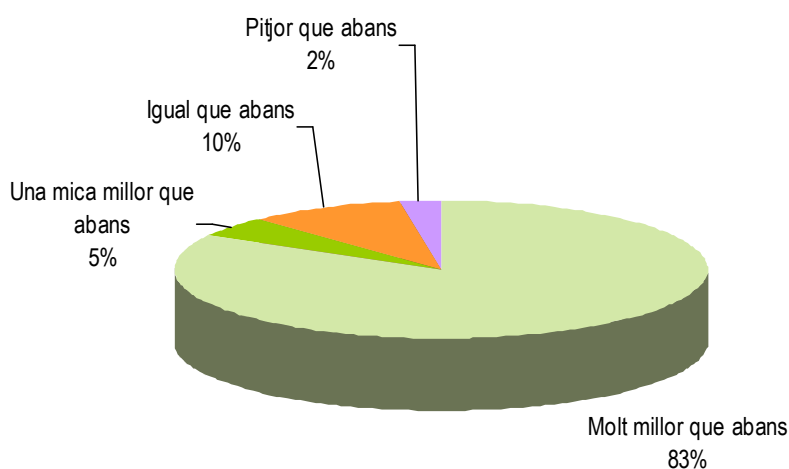
**Taula 2. Proporció de persones que valora positivament diferents aspectes relacionats amb la persona monitora de l'Activa't.**

	%
Domini de l'activitat que imparteix	95,2
Motivació per tenir cura de la salut	96,8
Assoliment d'un bon ambient de grup	95,2
Puntualitat	96,8

Finalment, en relació amb el possible efecte de la participació en l'Activa't sobre la salut, el 83% de les persones enquestades afirma sentir-se molt millor que abans de començar i només el 2% pitjor (Figura 7).



**Figura 7. Valoració del canvi en l'estat de salut des que va començar la participació en l'Activa't.**



## Conclusions

Tant els indicadors de procés com de resultats són molt positius. La participació s'ha incrementat en el temps, especialment a partir de la campanya de comunicació amb fulletons i cartells, fins arribar a una estabilització o en el cas de la Guineueta a la creació d'un segon grup. Durant els últims mesos ha plogut més que el que és habitual a Barcelona, cosa que ha portat a l'anul·lació d'algunes sessions. Tanmateix, Barcelona és una ciutat amb un clima suau i amb pluges poc freqüents, cosa que és ideal per a un programa d'aquesta naturalesa.

La majoria de les persones que han participat han estat dones, grans, de baix nivell d'estudis i sense un treball remunerat, un col·lectiu amb una alta prevalença de sedentarisme en el què és fonamental incrementar l'activitat física. El 83% afirma que el seu estat de salut ha millorat molt després de començar a participar en l'Activa't. Ressalta el fet de que tot i que els parcs analitzats a l'enquesta estan a Roquetes o al Poble Sec, la majoria dels participants no són d'aquests barris. Quan l'Activa't estigui implantat a tots els barris és recomanable fer una nova avaluació amb una mostra superior i comparar el funcionament dels diferents parcs.

En relació a la participació al Parc de la Primavera, a la llum dels resultats l'EAP del CAP Les Hortes i el grup motor de Salut als Barris de Poble Sec es proposa revisar amb l'IBE els dies de caminada i agrupar les caminades proposades pel CAP i les proposades per l'Activa't, per augmentar-ne l'eficiència.

## Referències

---

- <sup>1</sup> Blair SN, Brodney S. Effects of physical inactivity and obesity on morbidity and mortality: current evidence and research issues. *Med Sci Sports Exerc* 1999;31:S646-62.
- <sup>2</sup> American College of Sports Medicine. Position stand: Exercise and physical activity for older adults. *Med Sci Sports Exerc* 1998;30:992-1008.
- <sup>3</sup> McAuley E. Physical activity and psychosocial outcomes. In: Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T, editors. *Physical activity, fitness and health: the consensus knowledge*. Champaign (IL): Human Kinetics; 1994. p. 551-68.
- <sup>4</sup> Taylor RS, Brown A, Ebrahim S, et al. Exercise-based rehabilitation for patients with coronary heart disease: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Am J Med* 2004;116:682-92.
- <sup>5</sup> Blair SN, Cheng Y, Holder JS. Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits? [discussion S419-20]. *Med Sci Sports Exerc* 2001;33:S379-99.
- <sup>6</sup> Blair SN, Kohl HW, Paffenbarger RS Jr, et al. Physical fitness and all-cause mortality. A prospective study of healthy men and women. *JAMA* 1989;262:2395-401.
- <sup>7</sup> Paffenbarger RS Jr, Hyde RT, Hsieh CC, et al. Physical activity, other life-style patterns, cardiovascular disease and longevity. *Acta Med Scand Suppl* 1986;711:85-91.
- <sup>8</sup> Camacho TC, Roberts RE, Lazarus NB, Kaplan GA, Cohen RD. Physical activity and depression: evidence from the Alameda County Study. *Am J Epidemiol* 1991;134:220-31.
- <sup>9</sup> Larson EB, Wang L, Bowen JD, McCormick WC, Teri L, Crane P, Kukull W. Exercise is associated with reduced risk for incident dementia among persons 65 years of age and older. *Ann Intern Med* 2006. 144:73-81.
- <sup>10</sup> Wang L, Larson EB, Bowen JD, van Belle G. Performance-Based Physical Function and Future Dementia in Older People. *Arch Intern Med* 2006, 166:1115-1120.
- <sup>11</sup> Fratiglioni L, Paillard-Borg S, Winblad B. An active and socially integrated lifestyle in late life might protect against dementia. *Lancet Neurol* 2004;3:343-53.
- <sup>12</sup> Pratt M, Macera CA, Wang G. Higher direct medical costs associated with physical inactivity. *The Physician and sportsmedicine* 2000;28:63-70.