

Avaluació del programa Activa't als parcs de Barcelona, 2010-11

Realització de l'informe

Mireia G. Carrasco

Èlia Díez

Lucía Artazcoz

També hi han col·laborat

Agència de Salut Pública de Barcelona

Maribel Pasarín

Servei de salut comunitària: Lourdes Egea, Assumpció Bes, Joan Bladé, Irene Bosch, Carme Cortina, M. Ángeles Fernández, Raquel Gallardo, Eva Gil, Imma González, Maite González, Daniel Gutiérrez, Roser Gutiérrez, Núria Hortal, Concha Lorenzo, Ana Losada, Marivi Mendaña, Maitona Miranda, Mar Oriol, Gemma Páez, Pili Palau, Esperanza Peracho, Montse Petit, Asun Portella, Cristina Rey, Marta Riba, Iolanda Robles, Dolors Roca, Natalia Sagarra, Socorro Segura, Isabel Ustrell, M. Carmen Velasco

Ángel Gázquez

Institut Barcelona Esports

Núria Lozano, Carles Vallés, Gabriel Arranz

Associació Esportiva Sarrià

Pilar Pont, Javier de la Rosa, Margarita Ángel, Paqui Maillo, Joan Marrugat, Eulàlia Framis, Marta Aventin, David Castilla

Parcs i Jardins. Medi Ambient

Pilar Rodríguez.

Consorti Sanitari de Barcelona

Ignasi Ruano, Carles Benet, Montse Casamitjana

Barcelona, març 2012

Citació recomanada: Mireia G. Carrasco, Èlia Díez, Lucía Artazcoz. Avaluació del programa Activa't als Parcs de Barcelona, 2010-11. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona, 2012

Índex

Resum executiu.....	6
Antecedents	9
Objectiu general	10
Mètodes	11
Resultats	12
Difusió del programa	13
Cobertura del programa.....	13
Població inscrita i participant	14
Satisfacció	15
Percepció de millora en salut.....	23
Percepció de canvis en activitat física	23
Suggeriments	26
Conclusions.....	27
Recomanacions.....	29
Annexes	30
Annex 1. Resultats per parc	30
Descripció per parc.....	30
Taules i figures	39
Annex 2. Qüestionari	1
Referències	7

Índex de taules

Taula 1. Enquesta de satisfacció: selecció de la mostra.....	12
Taula 2. Nombre i percentatge de persones entrevistades segons el parc on participaven (n=463). Barcelona, 2010-2011.....	16
Taula 3. Característiques sociodemogràfiques dels/de les participants entrevistats. Programa Activa't (n=463). Barcelona, 2010-2011.....	17
Taula 4. Nivell d'estudis de les persones participants a l'Activa't i el de residents majors de 64 anys de Barcelona, per sexe. Barcelona, 2010-11.	18
Taula 5. Motius per a la no participació en el programa Activa't en els darrers dos mesos, per sexe. Barcelona, 2010-11.....	21
Taula 6. Suggeriments de les persones enquestades. Programa Activa't. Barcelona, 2010-11.....	27

Taula 7. Evolució del nombre de persones inscrites (I) i de la mitjana diària de participants (P) en el programa Activa't per parc. Barcelona, 2008-2011.....	40
Taula 8. Característiques sociodemogràfiques de les dones participants en el programa Activa't, per parc (n=400). Barcelona, 2010-2011.....	41
Taula 9. Característiques sociodemogràfiques dels homes participants en el programa Activa't, per parc (n=60). Barcelona, 2010-2011.....	42
Taula 10. Indicadors d'ús i satisfacció global en les dones participants en el programa Activa't, per parc (n=400). Barcelona, 2010-11.....	43
Taula 11. Indicadors d'ús i satisfacció global en els homes participants en el programa Activa't, per parc (n=60). Barcelona, 2010-11.....	44

Índex de figures

Figura 1. Oferta del programa Activa't en el mapa de l'índex de privació de Barcelona.....	14
Figura 2. Evolució en el nombre de persones inscrites i en la mitjana de participants en el programa Activa't. Barcelona. 2008-2011.....	15
Figura 3. Mitjà pel qual van conèixer el programa Activa't, per sexe (n=463). Barcelona, 2010-2011.....	19
Figura 4. Raó principal per a participar al programa Activa't, per sexe (n=463). Barcelona. 2010-2011.....	19
Figura 5. Freqüència de participació setmanal al programa Activa't (n=463). Barcelona, 2010-11.....	20
Figura 6. Valoració de la freqüència i la durada de l'activitat (n=463). Programa Activa't. Barcelona, 2010-2011.....	22
Figura 7. Valoració de l'horari i el lloc on es realitza l'activitat (n=463). Programa Activa't. Barcelona, 2010-2011.....	22
Figura 8. Valoració dels monitors i monitores. Programa Activa't. Barcelona, 2010-11.....	23
Figura 9. Canvi en la percepció d'estat de salut des que participen a l'Activa't (n=463). Barcelona, 2010-11.....	24
Figura 10. Canvi percebut en les visites al CAP des que participen al programa Activa't. (n=463). Barcelona, 2010-11.....	25
Figura 11. Assistència a Centres Esportius Municipals abans de participar en el programa Activa't i en el moment de l'entrevista (n=463). Barcelona, 2010-11.....	25
Figura 12. Canvi percebut en la pràctica d'activitat física des que participen en el programa Activa't (n=463). Barcelona, 2010-11.....	26

Figura 13. Valoració de la freqüència (F) i la durada (D) de l'activitat, per parc (n=463). Activa't, Barcelona, 2010-11.....	45
Figura 14. Valoració de l'horari (H) i el lloc (LL) on es realitza de l'activitat, per parc. Programa Activa't. Barcelona, 2010-11.	46
Figura 15. Percentatge de persones que valora positivament els monitors i monitores, per parc. Programa Activa't. Barcelona, 2010-11.	47
Figura 16. Canvi en la percepció d'estat de salut percebut des que participen al programa Activa't, per parc. Barcelona, 2010-11.....	48
Figura 17. Canvi percebut en les visites al CAP des que participen en el programa Activa't. Barcelona, 2010-11.....	49
Figura 18. Assistència a Centres Esportius Municipals abans de participar en el programa Activa't i en el moment de l'entrevista. Barcelona, 2010-11.....	50
Figura 19. Canvi percebut en la pràctica d'activitat física des que participen al programa Activa't, per parc. Barcelona, 2010-11.....	51
Figura 20. Suggestiments per parc. Programa Activa't. Barcelona, 2010-11.....	52

Resum executiu

Objectiu

Avaluar el procés i els resultats del programa “Activa’t als parcs de Barcelona” en el curs 2010-2011.

Mètodes

Les fonts d’informació van ser els llistats de participants facilitats per les persones monitores i una enquesta de satisfacció administrada el mes de juny i juliol. Es van analitzar com a indicadors de procés els mitjans i lloc de difusió, el percentatge d’Àrees Bàsiques de Salut (ABS) de Barcelona amb un programa en la zona d’influència, la distribució de l’oferta del programa respecte la deprivació territorial de Barcelona, el nombre de participants inscrits i l’evolució de la participació. Com a indicadors d’ús i satisfacció es van descriure les característiques sociodemogràfiques de les persones participants i la satisfacció envers el programa i les persones monitores.

Com a indicadors de resultat es va seleccionar, en relació a la salut, la valoració personal del canvi en l’estat de salut i la valoració del canvi en l’assistència al Centre d’Atenció Primària (CAP) des que va començar a participar al programa; i en relació a la pràctica d’activitat física, l’assistència o no a un Centre Esportiu Municipal (CEM) i la valoració del canvi en la pràctica d’activitat física abans i des que participa en el programa.

Resultats

Durant aquest curs s’ha obert un altre grup al parc de Joan Miró i un grup nou a Baró de Viver amb la col·laboració del Pla de Barris.

La difusió s’ha realitzat principalment mitjançant la pàgina web de l’Institut Barcelona Esports, els professionals sanitaris i, en els barris desfavorits on s’està duent a terme Salut als Barris, mitjançant xerrades, premsa del barri, etc. També en una presentació a les Sessions de l’Agència de Salut Pública de Barcelona.

El 52,2% (n=35) de les ABS de Barcelona tenen a prop un parc on es realitza l’activitat. La distribució territorial tendeix a la centralitat, per la qual cosa, algunes zones desfavorides com Maresme-Besòs, Zona Nord i la Zona Franca no disposen d’oferta.

A juliol de 2011, hi havia 840 persones inscrites. La inscripció ha anat augmentant progressivament tot i només haver obert un grup més. La participació també ha anat a l'alça sense observar, a diferència dels anys anteriors, el descens en els mesos de desembre i gener.

L'enquesta va ser contestada per 463 persones (taxa de resposta=56,1%). El 87% de les persones enquestades eren dones, amb una edat mediana de 68 anys, el 95,7% eren d'origen espanyol, el 55,3% estaven casades o vivint en parella i el 48% tenia estudis primaris complets com a màxim nivell d'estudis. El 62,7% estaven jubilades per raó d'edat. Les persones participants a l'Activa't tenen un nivell d'estudis diferent al de la població major de 64 anys de Barcelona, amb un major percentatge de persones amb estudis primaris.

El 52,1% havia conegut l'existència del programa a través d'algun familiar o conegut. Els principals motius per a decidir-se a participar van ser per ser més actiu o activa (54,2%) i millorar la salut (23%). El 79,8% dels participants assistia dos dies a la setmana i el 16,2% no havia assistit en els últims dos mesos, principalment per problemes de salut (31,5%).

El 99,3% de les persones enquestades se sentia satisfet o molt satisfet amb el programa i el 99,6% recomanaria el programa. El 20,6% considerava insuficient la freqüència de les sessions. En referència a la persona monitora, més del 99% la valorava positivament en referència al domini de l'activitat, al bon ambient de grup i a la puntualitat.

En relació al possible efecte de la participació en l'Activa't sobre la salut, el 81,6% de les persones enquestades referia sentir-se millor o molt millor que abans de començar i el 24,5% referia assistir menys o molt menys al CAP. Quant a l'efecte sobre l'activitat física, el 34,4% de les persones referia anar a un Centre Esportiu Municipal en el moment de l'entrevista, a diferència del 47,2% que referia fer-ho abans de participar al programa ($p < 0,001$). El 61,3% referia fer més o molta més activitat que abans de participar a l'Activa't.

Els suggeriments que van fer el 47,1% de les persones enquestades estaven relacionats amb la instal·lació de lavabos, augmentar la freqüència de l'activitat i amb la continuïtat del programa.

Conclusions

Tant els indicadors de procés com de resultat són molt positius. La participació i inscripció segueix augmentant. Les persones que hi participen, dones, grans, de baix nivell d'estudis i

sense treball remunerat, són un col·lectiu amb alta prevalença de sedentarisme en el que és fonamental incrementar l'activitat física.

En general, l'Activa't ha estat molt ben valorat pels usuaris i usuàries. Els resultats de l'enquesta suggereixen, a més, un impacte positiu en la percepció de la pròpia salut, la utilització de serveis sanitaris i la pràctica d'activitat física.

Antecedents

Activitat física en la gent gran

La inactivitat física és el principal factor de risc modificable en els països desenvolupats. S'associa a nombrosos i importants problemes de salut com els trastorns cardiovasculars, la diabetis, els càncers de colon i de mama, l'obesitat, l'osteoporosi, l'osteoartritis o la depressió^{1 2 3 4 5 6 7}. En la gent gran la pràctica regular d'activitat física redueix el risc de demència^{8 9 10} i protegeix enfront de l'ansietat i la depressió que sovint s'associen a la mort de les persones estimades¹¹. A més, l'activitat física és una font de suport i de relacions socials¹².

Les guies europees recomanen que la població adulta realitzi 30 o més minuts d'activitat aeròbica d'intensitat moderada o intensa, tots o la majoria dels dies de la setmana. En la gent gran s'indiquen les mateixes recomanacions la incorporació de dues o tres sessions setmanals d'exercicis de tonificació muscular, estiraments i equilibri¹³.

A Barcelona les persones de 65 anys i més es desplacen sovint a peu (el 55% dels homes i el 48,1% de les dones camina almenys 30 minuts tots els dies) però el 83,6% dels homes i el 89% de les dones són inactius en el temps de lleure. A més, la inactivitat també és més gran en les classes socials més desafavorides (el 52,8% de la CS I vs el 78,8% de la CS V en els homes; el 64,7% de la CS I vs el 82,8% de la CS V en les dones)¹⁴.

Entorn urbà i envelliment

El benestar mental de la gent gran es relaciona amb l'accés a xarxes socials de recolzament i a zones verdes. L'accés fàcil a zones verdes promou la salut de la població gran perquè augmenta els passeigs¹⁵. S'ha demostrat també que els entorns naturals beneficien el benestar psicològic, ajuden a recuperar-se de les malalties i milloren l'humor. Per altra banda, l'entorn urbà determina les possibilitats de la interacció social, ja sigui prevista o casual, a través de les activitats quotidianes, les trobades fortuïtes al carrer, la sensació de seguretat i comoditat i l'absència de soroll excessiu¹⁶. L'entorn del barri afecta la mobilitat, la independència i la qualitat de vida¹⁷. Existeix una estreta relació entre l'entorn del barri i la percepció de l'estat de salut¹⁸. La gent gran necessita el seu barri en major mesura que els adults joves; el millor és envellir en el lloc en que s'ha viscut¹⁹.

Desenvolupament del programa Activa't als Parcs de Barcelona

Els municipis, mitjançant l'estructuració dels entorns, poden promoure la relació i l'activitat física, però a les grans ciutats la col·laboració intersectorial és limitada²⁰. Per tal de facilitar l'activitat física entre la gent gran sedentària de Barcelona, tot superant les barreres sectorials, en el 2007 es va desenvolupar el projecte *Activa't als parcs de Barcelona*, un programa d'activitat física monitoritzada en parcs i places urbanes, de forma coordinada entre l'Institut Barcelona Esports (IBE), l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB), l'Àrea de Medi Ambient i el Consorci Sanitari de Barcelona (CSB), responsable dels serveis sanitaris. El programa pretén afavorir la vida saludable de la gent gran en els seus propis barris, especialment els menys afavorits, mitjançant activitats adequades i duradores en el temps en parcs i places accessibles a peu.

Característiques del programa

El programa es va iniciar l'octubre de 2008. La implantació es va realitzar tenint en consideració el desplegament del programa *Salut als Barris* en els barris de Poble Sec i Roquetes, on es va comptar amb el suport intensiu dels Equips d'Atenció Primària de Salut (EAP) i de grups de treball comunitaris. Posteriorment es va treballar amb agents socials i professionals d'altres districtes i barris per a la seva implantació progressiva a tota la ciutat.

Els recursos necessaris per a dur a terme l'Activat a un parc són: a) un monitor o monitora, b) fulletons, cartells i reunions o sessions per a la seva difusió, c) personal tècnic per a l'avaluació, d) espais urbans com parcs o places, e) una assegurança per a les persones inscrites. Es realitzen dues sessions setmanals gratuïtes d'una hora. Es combinen activitats de tai xhi i txi kung -gimnàstiques orientals que treballen la forma física, la respiració, la relaxació, la mobilitat articular, la consciència corporal, la coordinació i l'equilibri- amb caminades senzilles, que milloren la resistència aeròbica, l'agilitat i la respiració, complementades amb activitats d'atenció i de memòria^{21 22}.

Objectiu general

Avaluar el procés i els resultats del programa *Activa't als parcs de Barcelona* en el curs 2010-2011.

Mètodes

Per a l'avaluació del programa es van analitzar indicadors de procés, d'ús i satisfacció i de resultat en salut i en pràctica d'activitat física. Els indicadors d'avaluació del procés seleccionats van ser:

- Mitjans i lloc de difusió del programa.
- Percentatge d'Àrees Bàsiques de Salut amb programa Activa't a la zona d'influència.
- Distribució de l'oferta del programa Activa't respecte la deprivació territorial a Barcelona.
- Nombre de participants inscrits en cada parc per mes i evolució de la mitjana diària de participants per mes des de setembre de 2010 fins a juliol de 2011.

Els indicadors d'ús i satisfacció van ser:

- Característiques sociodemogràfiques de les persones participants: edat, sexe, país d'origen, estat civil, nivell d'estudis finalitzats, situació laboral i si residien a la zona propera al parc. Es va definir la residència propera si el codi postal de residència de la persona era el mateix que el del parc o circumdant.
- Grau de satisfacció global i amb diferents aspectes del programa: freqüència (2 dies per setmana), durada (1 hora cada dia), horari, lloc on es realitza; i l'actitud respecte a la recomanació de l'Activa't a altres persones mesurada amb una pregunta genèrica sobre si la persona participant recomanaria el programa a altra gent.
- Valoració dels monitors i monitores per part dels i les participants amb tres indicadors: domini de l'activitat, assoliment d'un bon ambient de grup i puntualitat.

Com a indicadors de resultat es van seleccionar, en relació a la salut:

- 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 molt pitjor.
- La valoració del canvi en l'assistència al Centre d'Atenció Primària (CAP) des que participa en el programa, amb cinc categories de resposta des de molt més fins a molt menys.

I en relació a la pràctica d'activitat física:

- L'assistència a un centre esportiu municipal (CEM) abans de participar en el programa i des que hi participa.
- La valoració del canvi en la pràctica d'activitat física des que es participa en el programa, amb cinc categories de resposta des de molt més fins a molt menys.

Les fonts d'informació van ser:

- El llistat de participants de cada sessió de cada grup on es fa l'activitat fins el juny de 2011 -Parc del Mirador, Parc de Joan Miró (dos grups), Parc de la Guineueta (dos grups), Parc del Clot, Jardins de Rosa de Luxemburg, Jardins de la Maternitat, Parc de la Ciutadella, Parc Pegaso, Parc de la Tamarita, la Plaça de les Dones del 36 i la Plaça de Baró de Viver.
- Una enquesta de satisfacció administrada presencialment a les persones que van assistir a les sessions entre el 27 de juny i el 15 de juliol de 2011 o per telèfon a les que no hi eren i constaven inscrites en els llistats fins a juny de 2011. De les 825 persones inscrites es van entrevistar 561; en 320 (38,8%) l'entrevista va ser presencial i en 241 (29,2%) va ser telefònica. En un 11,5% de les trucades telefòniques no es va obtenir resposta. Finalment la mostra analitzada va ser de 465 enquestes (56,4%) (Taula 1).

Les enquestes es van introduir manualment en una base de dades informatitzada. Amb un paquet estadístic es va fer una anàlisi descriptiva de les variables estratificada per sexe. Es va comparar el nivell d'estudis de les persones participants amb el de la població de Barcelona mitjançant el test de la χ^2 ; el nivell de significació es va definir com $p < 0,05$.

Taula 1. Enquesta de satisfacció: selecció de la mostra.

	N (%)
Total persones inscrites (juny 2011)	825 (100)
Enquestes realitzades	561 (68)
Presencials	320 (38,8)
Telefòniques	241 (29,2)
Contestades	143
No resposta	98
Telèfon erroni	9
No vol participar	39
Esgotats 5 intents de contacte	311
Altres	3
Mostra analitzada	463 (56,1)

Resultats

Durant aquest curs s'han mantingut tots els grups oberts en cursos anteriors. A més s'ha obert un grup més al parc Joan Miró i, amb la col·laboració dels Pla de Barris, un altre al barri de Bon Pastor-Baró de Viver, a la plaça del Baró de Viver (Figura 1).

Difusió del programa

La difusió aquest any s'ha fet principalment mitjançant la pàgina web de l'Institut Barcelona Esports, en la qual es pot accedir a tota la informació relativa a tots els parcs. També s'ha reforçat la difusió als professionals sanitaris, mitjançant el Consorci Sanitari de Barcelona, per tal que ho transmetin als seus pacients. Així mateix, aprofitant la presència de l'ASPB en barris desfavorits on s'està duent a terme Salut als Barris, la difusió s'ha fet mitjançant xerrades, premsa del barri i fulletons en les associacions, serveis socials, biblioteques, etc.

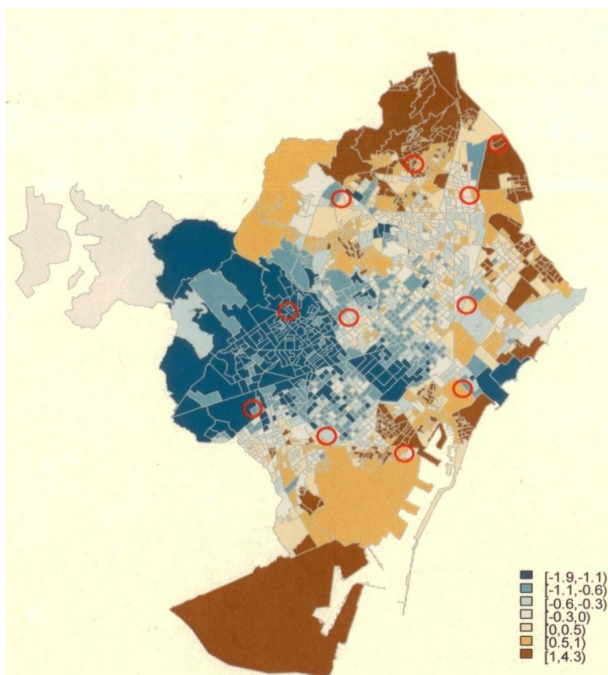
Per a la difusió del programa en el barri de Baró de Viver, on es va obrir grup el mes de maig, es va fer difusió amb fulletons (4.000 unitats) i cartells; i xerrades al Casal d'avis, amb la col·laboració del Pla de Barris. Enguany es va realitzar una presentació de l'Activa't a les Sessions de l'ASPB on es va presentar el programa emmarcat en la relació entre l'activitat física i la salut, amb la participació de les àrees d'urbanisme i d'esports de la ciutat.

Cobertura del programa

Durant aquest curs només s'ha obert un nou grup en l'Àrea Integral de Salut (AIS) de Barcelona Nord, per la qual cosa la cobertura del programa segons les AIS i les ABS de la ciutat ha variat poc respecte l'avaluació anterior. En aquests moments, el 52,2% (n=35) de les ABS de la ciutat tenen un parc on es realitza l'activitat en la seva àrea d'influència.

Respecte la distribució territorial, la figura 1 mostra una oferta visualment repartida, tendint a la centralitat, amb poca oferta a la perifèria. Quant a l'equitat territorial, destaca que algunes zones desfavorides com els barris de Maresme-Besòs, la Zona Nord i la Zona Franca no disposen d'oferta.

Figura 1. Oferta del programa Activa't en el mapa de l'índex de privació de Barcelona²³.



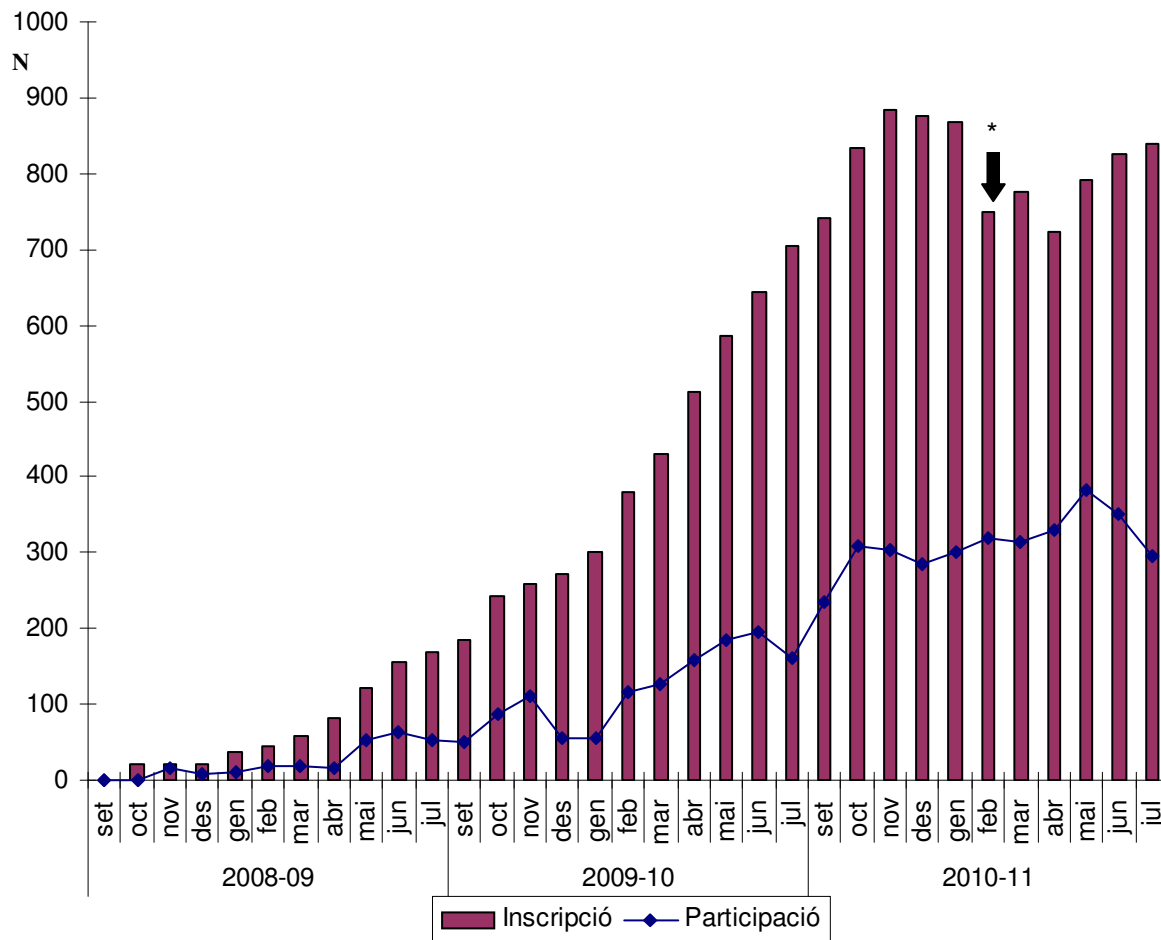
Població inscrita i participant

A finals de juliol de 2011 hi havia 840 persones inscrites a Barcelona, i la mitjana de participació diària en el conjunt dels parcs i places era de 295 (figura 2).

Des de la implantació del programa a finals de 2008, la inscripció ha augmentat a mesura que s'obrien noves ubicacions de l'activitat. Tanmateix la inscripció ha seguit augmentant progressivament al llarg del període d'estudi tot i que l'últim any només es va obrir un grup. Tan sols el mes de febrer de 2011 presenta un lleu descens degut a que es van retirar dels registres aquelles persones que feia més de dos anys que no acudien a les sessions.

La participació també ha anat a l'alça seguint la tendència de les inscripcions. En el curs 2010-2011 no s'ha observat, com en anys anteriors, un patró de menor participació durant els mesos freds de desembre i gener, sinó que s'ha mantingut estable. Únicament en els mesos d'estiu, juny i juliol, la participació va baixar.

Figura 2. Evolució en el nombre de persones inscrites i en la mitjana de participants en el programa Activa't. Barcelona. 2008-2011.



* Retirada de les persones inscrites que feia més de dos anys que no participaven.

Satisfacció

Es van analitzar 463 enquestes, el 69,1% presencials i la resta telefòniques. En la taula 2 s'observa la distribució de les persones entrevistades segons el parc on realitzaven l'activitat.

Taula 2. Nombre i percentatge de persones entrevistades segons el parc on participaven (n=463). Barcelona, 2010-2011.

Parc	N (%)
Guineueta	158 (34,6)
Joan Miró	46 (10,1)
El Clot	21 (4,6)
Rosa de Luxemburg	31 (6,8)
Pl. Dones del 36	37 (8,1)
Pegaso	61 (13,3)
Tamarita	32 (6,9)
Ciudadella	32 (6,9)
Maternitat	14 (3,1)
Primavera	7 (1,5)
Pl. Baró de Viver	18 (3,9)

El 87% (n=400) de les persones entrevistades eren dones, amb una edat mediana de 68 anys (DS= 9,8) i un rang de 20 a 90 anys. El 2,1% tenia menys de 40 anys, el 30,5% entre 41 i 64 anys i el 67,4% 65 anys o més. En el 6,5% de les persones es desconeix l'edat. El 48,3% havia nascut a comunitats autònomes d'Espanya (fora de Catalunya) i el 37,6% a Barcelona; el 48% havia completat estudis primaris, el 62,7% estava jubilat/da i el 55,3% era casat/da o vivia en parella. Més de la meitat de les persones participants residien al barri on es troba el parc o en barris circumdants (taula 3).

Taula 3. Característiques sociodemogràfiques dels/de les participants entrevistats. Programa Activa't (n=463). Barcelona, 2010-2011.

Característiques sociodemogràfiques	N (%) / mediana (DS)		
	Homes (n=60)	Dones (n=400)	Total (n=463)
Edat (anys)	69 (13)	68 (9,2)	68 (9,8)
Menys de 40 anys	3 (5,5)	6 (1,6)	9 (2,1)
Entre 41 i 64 anys	14 (25,5)	117 (31)	132 (30,5)
65 anys o més	38 (69,1)	254 (67,4)	292 (67,4)
Lloc de naixement			
Barcelona	20 (33,9)	152 (38,2)	173 (37,6)
Resta de Catalunya	9 (15,3)	35 (8,8)	45 (9,8)
Resta d'Espanya	29 (49,2)	192 (48,2)	222 (48,3)
Estranger	1 (1,7)	19 (4,8)	20 (4,3)
Nivell d'estudis			
Sense estudis/primària incompleta	7 (11,9)	67 (16,8)	74 (16,1)
Primaris complets	30 (50,8)	189 (47,5)	221 (48)
Secundaris complets	13 (22)	93 (23,4)	106 (23)
Universitaris/superiors	9 (15,3)	49 (12,3)	59 (12,8)
Estat civil			
Casat/da o en parella	44 (74,6)	209 (52,6)	254 (55,3)
Solter/a	10 (16,9)	48 (12,1)	59 (12,9)
Vidu/a	4 (6,8)	107 (27)	111 (24,2)
Separat/da o divorciat/da	1 (1,7)	33 (8,3)	35 (7,6)
Situació laboral			
Jubilat/da	51 (86,4)	235 (59,3)	287 (62,7)
Mestressa/home de casa	1 (1,7)	97 (24,5)	98 (21,4)
Aturat/da	2 (3,4)	26 (6,6)	28 (6,1)
Treballa	3 (5,1)	23 (5,8)	27 (5,9)
Altres	2 (4,4)	15 (3,8)	18 (3,9)
Residència en zona propera	30 (50)	220 (55)	250 (54,3)

Entre el nivell d'estudis dels homes i dones participants en l'Activa't i el de la població major de 64 anys de Barcelona s'observen diferències estadísticament significatives. En les persones participants en l'Activa't es troba una major proporció de persones amb estudis primaris (taula 4).

Taula 4. Nivell d'estudis de les persones participants a l'Activa't i el de residents majors de 64 anys de Barcelona, per sexe. Barcelona, 2010-11.

Nivell d'estudis*	Dones	Dones**	Homes	Homes**
	Activa't 2011 N (%)	Barcelona 2011 N (%)	Activa't 2011 N (%)	Barcelona N (%)
Sense estudis i primària incompleta	67 (16,8)	55.923 (27,6)	7 (11,9)	24.189 (18,4)
Primària completa	189 (47,5)	79.459 (39,2)	30 (50,8)	43.669 (33,2)
Secundària completa	93 (23,4)	29.284 (14,4)	13 (22)	19.378 (14,7)
Universitaris i cicles superiors	49 (12,3)	38.076 (18,8)	9 (15,3)	44.329 (33,7)
Total	398 (100)	202.742 (100)	60 (100)	131.565 (100)

* Diferències estadísticament significatives

** Edat de 65 anys o més

Les persones participants van conèixer el programa principalment a través d'una persona familiar o coneguda (52,1%). Destaca que només el 8,5% de les persones el va conèixer mitjançant el seu equip de professionals de la salut: al 5,6% li van receptar l'activitat (amb recepta) i al 2,9% li van recomanar (sense recepta) (figura 3).

Les raons principals per a decidir-se a participar al programa van ser per ser més actiu o activa (54,2%) i per millorar la salut (23%) (figura 4).

Figura 3. Mitjà pel qual van conèixer el programa Activa't, per sexe (n=463). Barcelona, 2010-2011.

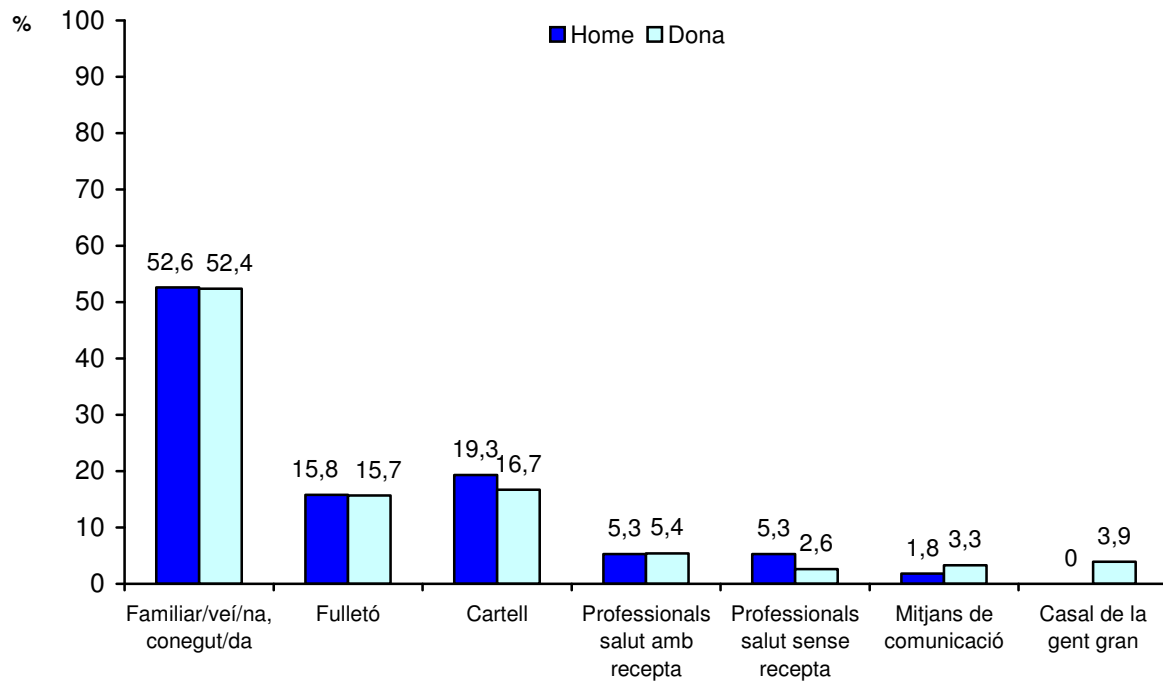
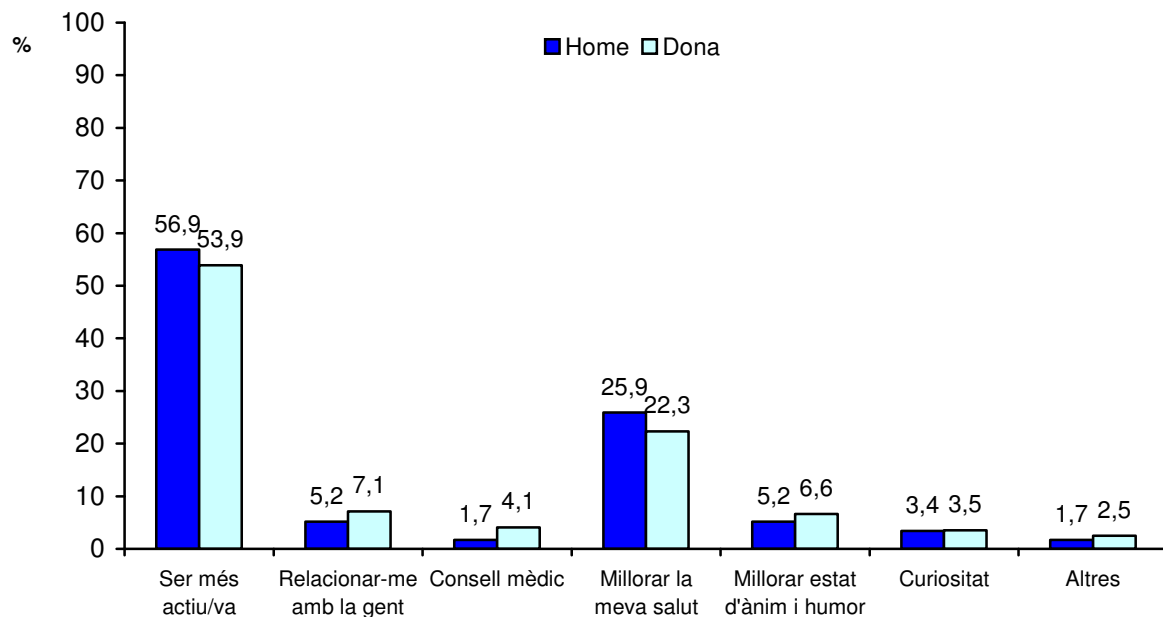
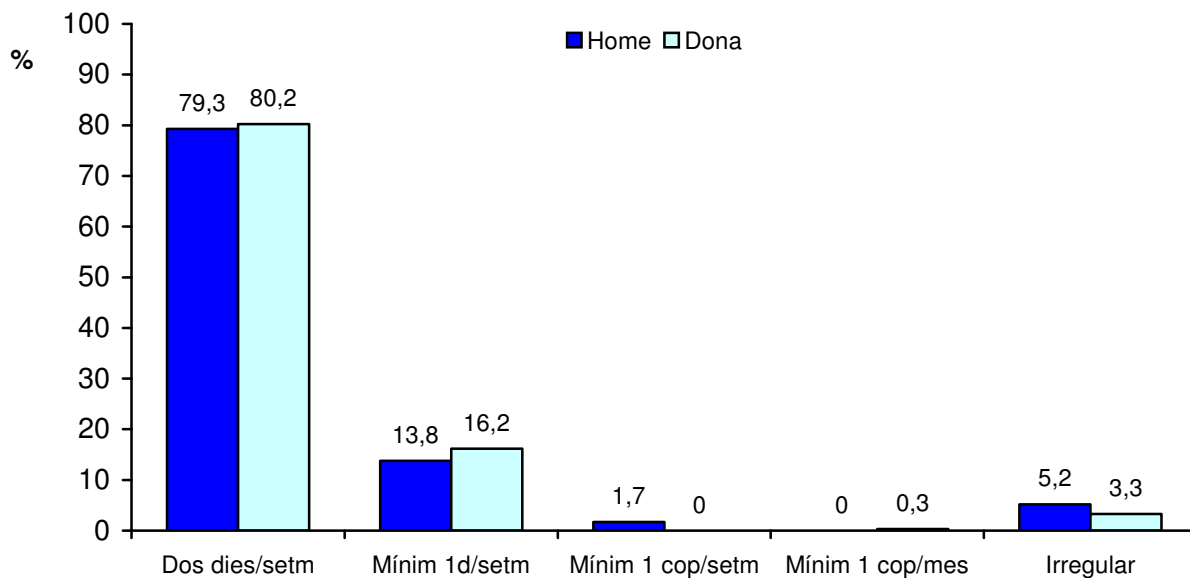


Figura 4. Raó principal per a participar al programa Activa't, per sexe (n=463). Barcelona. 2010-2011.



El 79,8% de les persones enquestades manifestava participar al programa dos dies a la setmana i un 16,3% com a mínim una vegada a la setmana (figurar 5).

Figura 5. Freqüència de participació setmanal al programa Activa't (n=463). Barcelona, 2010-11.



El 16,2% afirmava no haver participat en els últims dos mesos a l'Activa't. Els principals motius per haver deixat l'activitat van ser, sobretot entre les dones, els problemes de salut, les vacances i la cura de familiars (taula 5).

Taula 5. Motius per a la no participació en el programa Activa't en els darrers dos mesos, per sexe. Barcelona, 2010-11.

Motiu	Home (n=7)	Dona (n=66)	Total (n=73)
	n (%)	n (%)	n (%)
Parc està lluny	0	1 (1,5)	1 (1,4)
Problema de salut	2 (28,6)	21 (31,8)	23 (31,5)
Feia mandra	1 (14,3)	1 (1,5)	2 (2,7)
Per falta de temps	0	4 (6,1)	4 (5,5)
Horari no adequat	0	3 (4,5)	4 (5,5)
No agradava l'activitat	0	2 (3)	3 (2,7)
Altres	4 (57,1)	34 (51,5)	38 (52,1)
Canvi d'adreça	0	1	1
Per cuidar familiars	1	10	11
Activitat en un altre lloc	0	3	3
Activitat massa suau	0	2	2
Vacances	3	10	13
Problemes familiars	0	2	2
Altres	0	3	3

El 99,3% de les persones enquestades se sentien satisfetes o molt satisfetes amb el programa i el 99,6% el recomanaria a altres persones.

La freqüència i la durada de l'activitat van ser considerades adequades pel 79,4% i el 91,3% de les persones enquestades, respectivament. El 93,9% va considerar adequat o molt adequat l'horari i el 97,5% el lloc on es realitza l'activitat (figura 7 i 8).

La valoració dels monitors i monitores va ser molt positiva. Més del 99% estava d'acord o totalment d'acord amb que guiava adequadament l'activitat, creava un bon ambient de grup i era puntual (figura 9).

Figura 6. Valoració de la freqüència i la durada de l'activitat (n=463). Programa Activa't. Barcelona, 2010-2011.

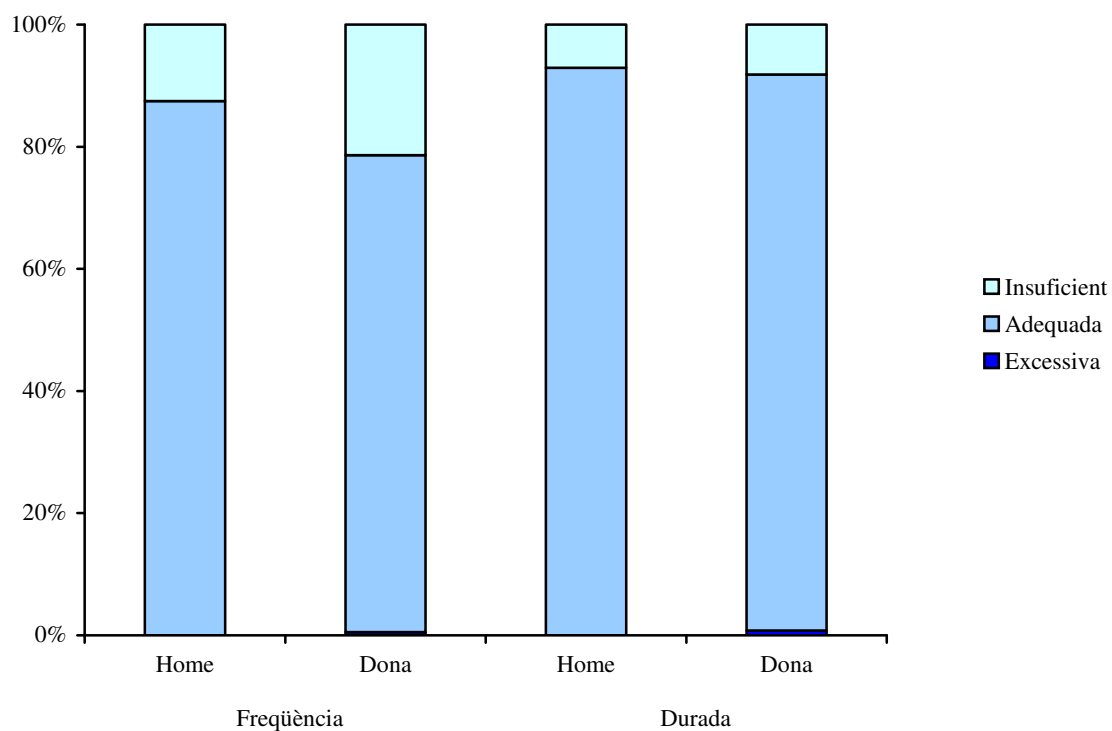


Figura 7. Valoració de l'horari i el lloc on es realitza l'activitat (n=463). Programa Activa't. Barcelona, 2010-2011.

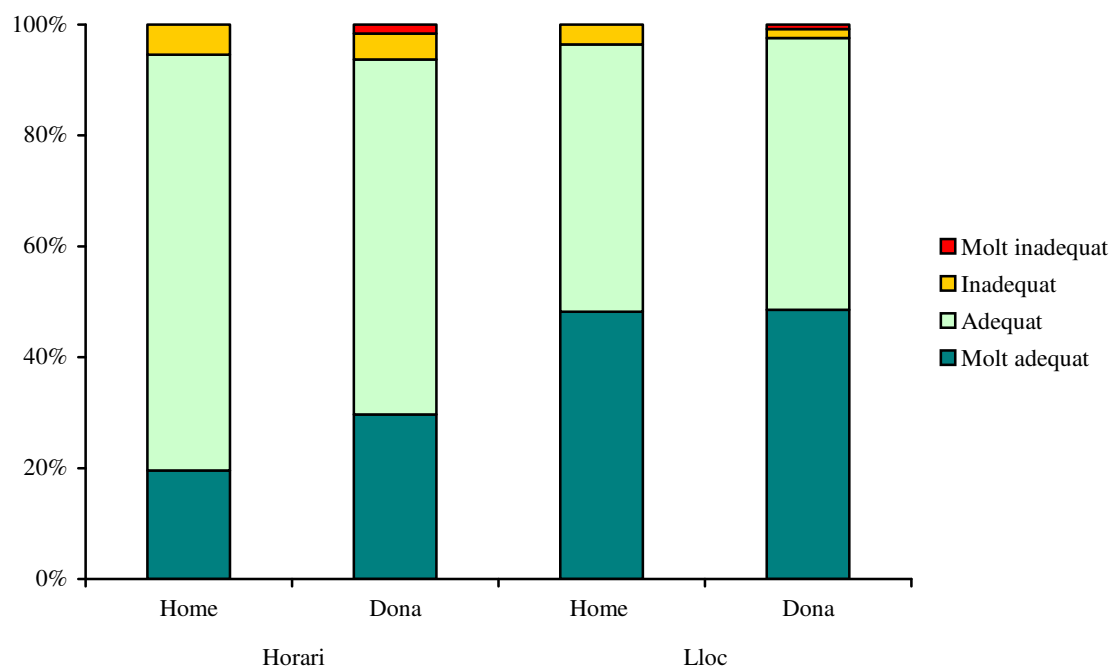
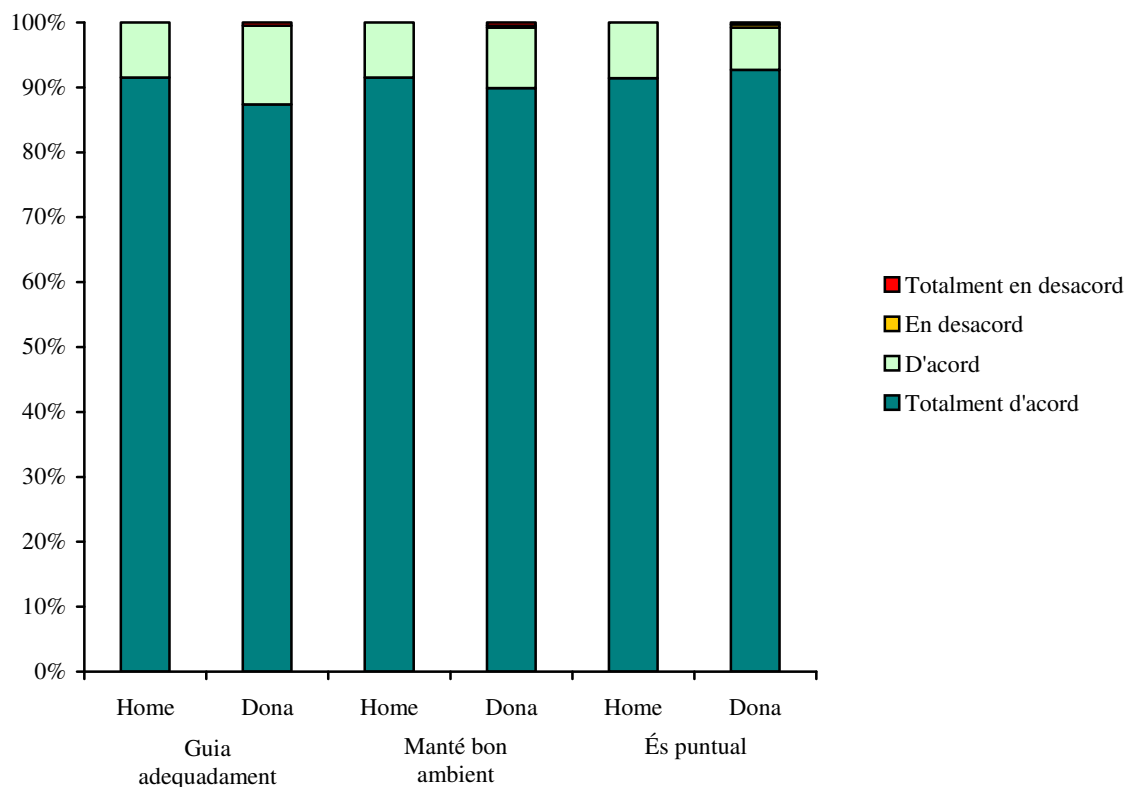


Figura 8. Valoració dels monitors i monitores. Programa Activa't. Barcelona, 2010-11.



Percepció de millora en salut

Estat de salut percebut

En relació a l'efecte de la participació en l'Activa't sobre la salut autopercebuda, el 81,9% (n=376) de les persones enquestades afirmava sentir-se millor o molt millor que abans de començar (figura 11).

Utilització de serveis assistencials

De les persones enquestades, el 24,5% (n=111) referia visitar menys o molt menys el seu metge/ssa de família o infermer/a i el 73,5% (n=333) referia fer-ho igual (figura 12).

Percepció de canvis en activitat física

Assistència a centres esportius municipals

De les persones enquestades, el 47,2% (n=217) anava a un centre esportiu municipal abans de participar en el programa i, en el moment de l'enquesta, hi anava el 34,4% (n=157) (figura 13).

Pràctica d'activitat física

Pel que fa a la percepció de canvis en la pràctica d'activitat física des que iniciaren la participació en el programa, el 61,3% (n=279) referia fer més o molta més activitat física que abans de participar en l'Activa't (figura 14).

**Figura 9. Canvi en la percepció d'estat de salut des que participen a l'Activa't (n=463).
Barcelona, 2010-11.**

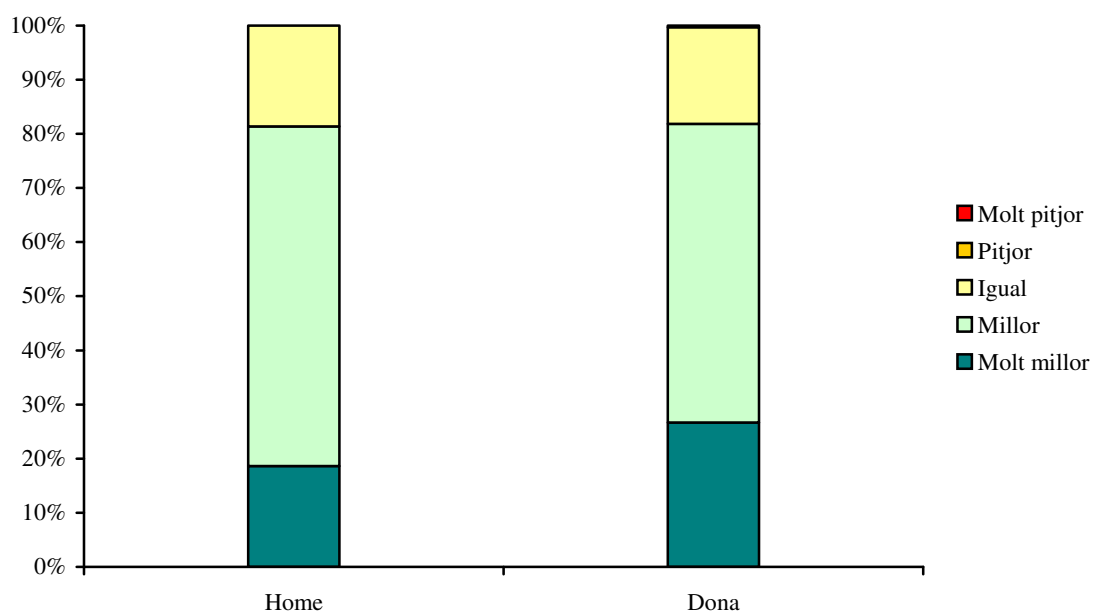


Figura 10. Canvi percebut en les visites al CAP des que participen al programa Activa't. (n=463). Barcelona, 2010-11.

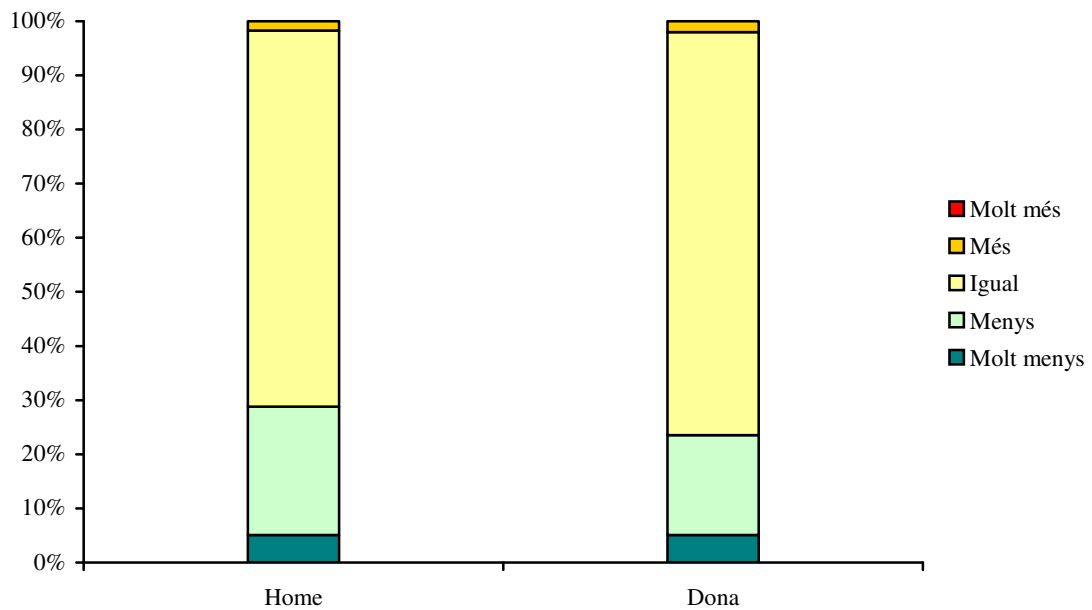


Figura 11. Assistència a Centres Esportius Municipals abans de participar en el programa Activa't i en el moment de l'entrevista (n=463). Barcelona, 2010-11.

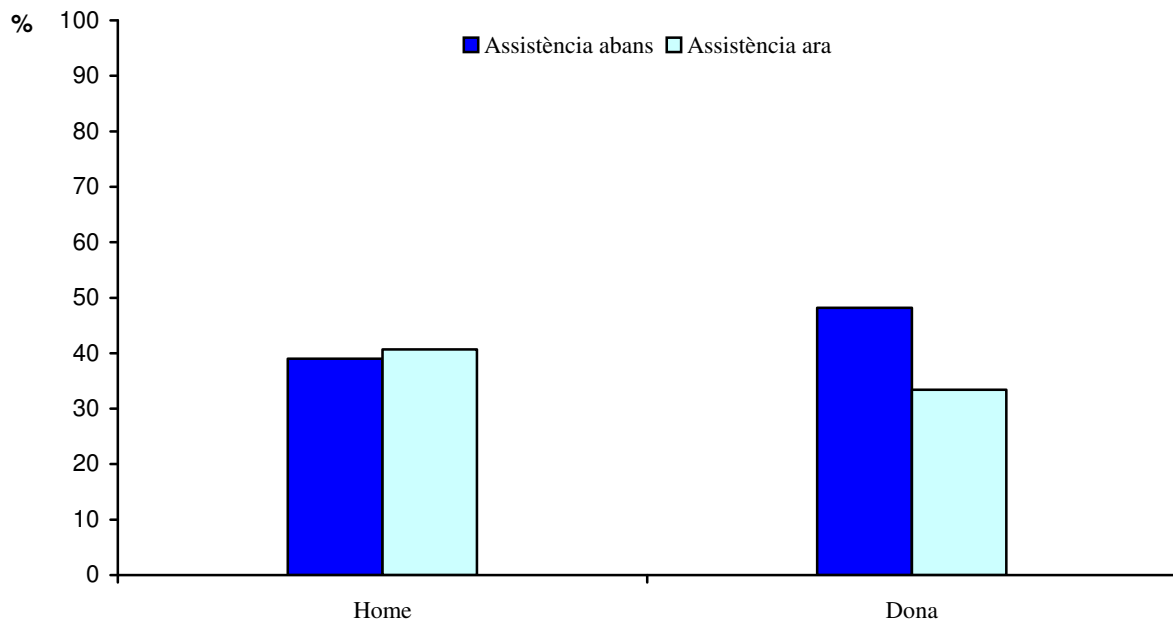
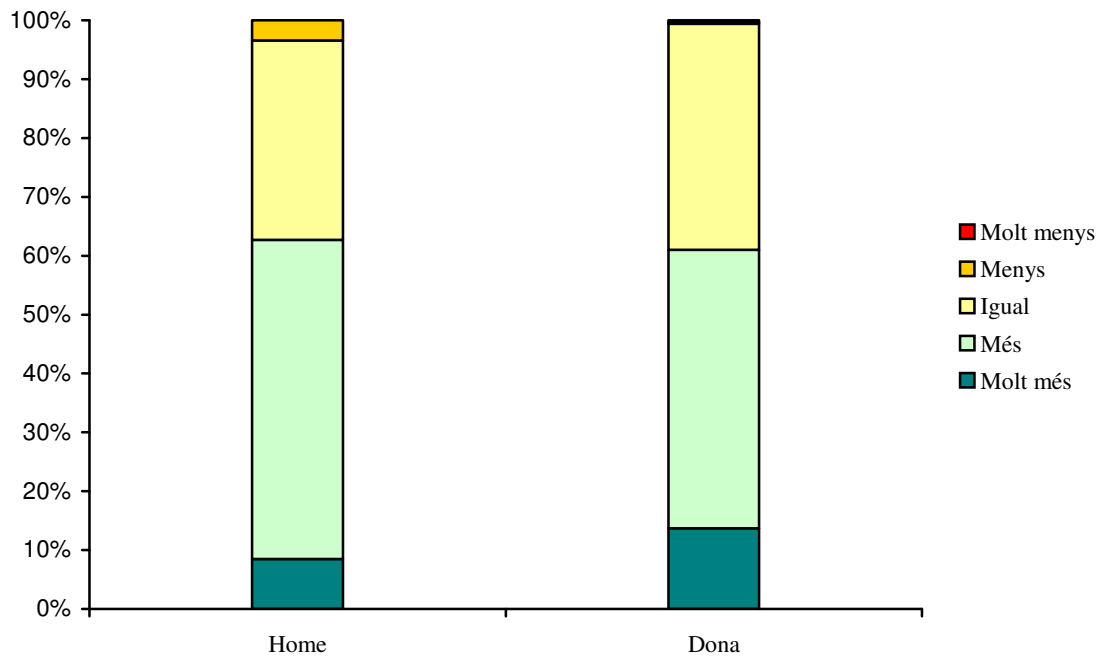


Figura 12. Canvi percebut en la pràctica d'activitat física des que participen en el programa Activa't (n=463). Barcelona, 2010-11.



Suggeriments

El 47,1% (n=218) de les persones enquestades va fer suggeriments per a la millora del programa (taula 6). La instal·lació de lavabos va ser el suggeriment més freqüent (n=99), principalment als parcs de la Guineueta, Rosa de Luxemburg, Ciutadella i Tamarita.

Taula 6. Sugeriments de les persones enquestades. Programa Activa't. Barcelona, 2010-11.

Sugeriments	Núm. de persones
Més freqüència	33
Més durada de l'activitat	10
Modificar l'horari a l'estiu	6
Ampliar-ho a més parcs	5
Ampliació horària	15
Fer els dos dies tai txi	16
Lloc tancat a l'hivern o per si plou	12
Lavabo	99
Aparells de gimnàs al parc	3
Netejar el lloc on es fa l'activitat	7
Micròfon pel monitor	3
Que continuï, que no ho deixin de fer	21
Fer més activitats diferents	6
No fer caminades, no agraden	6
Altres	35

Conclusions

Tant els indicadors de procés com de resultats són positius. La inscripció i la participació segueixen augmentant. La satisfacció és elevada en tots els aspectes i un gran percentatge de les persones enquestades refereix un millor estat de salut des que participa en el programa.

La via boca-orella continua essent la principal via de difusió de l'Activat. Cal continuar treballant la difusió pels professionals sanitaris ja que els participants que van conèixer el programa a través d'aquests és força baix i menor que l'any anterior. Aquest és un punt a millorar donat que el consell breu i el suport per part dels professionals sanitaris, a més d'augmentar la pràctica d'activitat física, afavoreix l'adherència a l'exercici entre la gent gran^{24 25}.

La inscripció ha seguit augmentant tot i haver retirat de les llistes les persones que feia més de dos anys que no hi participaven, principalment per l'elevada inscripció en parcs com

Pegaso. En aquest parc, que es va obrir el darrer curs, l'augment d'inscripcions és major que en altres parcs (veure annexes).

La participació en general s'ha mantingut estable tot l'any, fins i tot en els mesos més freds, a diferència dels anys anteriors. Aquest pot ser també un indicador de la consolidació del programa, doncs les persones hi acudeixen encara que s'hagin d'abrigar més.

Les persones que van deixar de participar més de dos mesos ho van fer principalment per motius no relacionats amb l'activitat, sinó per motius personals (problemes de salut, vacances i cuidar familiars), especialment les dones.

Igual que en anys anteriors, la majoria de les persones que ha participat han estat dones, grans, de nivell d'estudis primaris, autòctones i sense un treball remunerat, un col·lectiu amb alta prevalença de sedentarisme en el què és fonamental incrementar l'activitat física. Tot i no haver variat gaire la cobertura poblacional, l'obertura d'un nou grup a Baró de Viver ha permès millorar l'equitat del programa. Aquest barri presenta un dels índex de privació més alts de la ciutat²³ (veure figura 1).

La raó principal per a participar al programa va ser per ser més actiu o activa. Això coincideix amb l'observat en un estudi previ en que es recomana no incloure continguts d'educació per a la salut en intervencions de promoció de l'activitat física en gent gran²⁶.

Les persones enquestades es troben molt satisfetes tant amb les activitats com amb l'organització i el monitoratge. Així com l'any anterior, la valoració menys positiva del programa fa referència a la freqüència de l'activitat, dos cops per setmana; un 20% el considera insuficient, fet que es va corroborar en els suggeriments.

Les persones enquestades afirmen que el seu estat de salut ha millorat amb la participació en l'Activa't i la quarta part refereix visitar menys o molt menys el seu equip de salut.

En referència a la pràctica d'activitat física, menys de la meitat de les persones enquestades referia assistir a un centre esportiu municipal abans de participar al programa. El descens en l'assistència després de la inscripció al programa s'observa exclusivament en les dones. Tot i això, més del 60% de les persones referia practicar més activitat física que anteriorment.

Com a possible limitació de l'avaluació es troba el percentatge de persones no enquestades, probablement pel fet de realitzar les trucades telefòniques en període estival, fet que podria

causar un biaix de selecció. Tot i això, la participació en l'enquesta ha estat elevada (superior al 50% de les persones inscrites) i la distribució per parcs proporcional al nombre d'inscripcions.

L'avaluació presenta alguns punts forts com és la disponibilitat d'indicadors de procés, que permeten conèixer com s'està duent a terme l'activitat i instaurar accions de millora en les deficiències, i d'indicadors de resultat, que permeten conèixer si, en la percepció dels i les usuàries, s'assoleix l'objectiu de millorar la salut de la ciutadania de Barcelona. Aquest any a més s'han inclòs indicadors de resultat relacionats amb l'activitat física i l'equitat que han permès valorar més aspectes del programa.

Recomanacions

Dels resultats obtinguts en aquesta avaluació es desprenen recomanacions per tal de millorar el programa. Al parc Pegaso seria adequada l'obertura d'un altre grup donat que la participació es troba al voltant de 50 persones per sessió, molt superior al recomanable per a l'aprofitament de l'activitat. Així mateix seria desitjable incrementar la cobertura amb l'establiment de l'activitat en altres parcs de la ciutat, principalment en aquells barris amb prevalença de sedentarisme elevada i en les zones perifèriques desfavorides com Zona Franca, Zona Nord i Maresme-Besòs.

El paper dels i les professionals sanitaris és important, tant per donar a conèixer el programa i derivar els pacients, com per reforçar l'adherència a l'activitat dels usuaris i usuàries. És recomanable compartir amb aquest col·lectiu professional aquests resultats i treballar plegats per millorar-los.

Facilitar l'accés als lavabos és una mesura a la qual cal donar una resposta ja que és un suggeriment que es repeteix any rera any. Una opció factible és facilitar l'accés als lavabos dels edificis públics propers al punt de trobada de l'activitat i assenyalar-los en els fulletons, informant als participants d'on es troben aquests lavabos. També es podria demanar la col·laboració de propietaris de bars i locals propers per tal que les persones participants al programa els poguessin utilitzar.

Es recomana que en properes edicions es faci un mostreig de participants per l'estudi avaluatiu, per tal de fer un esforç més proporcionat.

Annexes

Annex 1. Resultats per parc

Descripció per parc

Guineueta

El nombre de persones inscrites a data de juliol 2011 era de 240 amb una assistència diària mitjana d'entre 72 i 104 persones al llarg del curs, repartides en dos grups des d'octubre de 2009.

Més del 87% de les persones eren dones, amb una mediana d'edat de 67 anys, nascudes a Espanya (fora de Catalunya), casades o en parella, jubilades o mestresses de casa i més del 75% amb estudis primaris o primària incompleta com a màxim nivell d'estudis. Prop del 60% residien en la zona propera al parc.

Els homes que hi participen tenien una mediana d'edat més gran, tot i no ser estadísticament significativa, estaven casats o solters, jubilats i les tres quartes parts amb estudis primaris o secundaris.

Tant les dones com els homes van conèixer el programa per una persona coneguda, van iniciar la participació en el programa principalment per a ser més actius i acudeixen a fer l'activitat regularment, dos cops per setmana. Prop del 100% es trobava satisfet amb el programa i el recomanarien.

Prop del 90% de les persones enquestades va valorar adequadament la durada, l'horari i el lloc on es fa l'activitat. En el cas de la freqüència, un 20% la considerà insuficient. Prop del 100% va valorar positivament el/la monitor/a en els tres aspectes avaluats.

Pel que fa a la salut, el 77% es referia trobar-se millor o molt millor des que participa a l'Activa't; la resta, igual. De visites al CAP, prop del 30% referia fer-ne menys o moltes menys. Pel que fa a l'activitat física, l'assistència als Centres Esportius Municipals ha disminuït un 13% des que participen al programa. Tot i això, el 60% referia fer més o molta més activitat física i el 38% fer-ne igual.

Els principals suggeriments han estat relacionats amb els lavabos i l'augment de la freqüència.

Primavera

El nombre de persones inscrites a data de juliol 2011 era de 15 amb una assistència diària mitjana d'entre 5 i 9 persones al llarg del curs. Des de l'inici de l'activitat el nombre de persones s'ha mantingut estable, tant en la inscripció com en la participació, creant-se un grup consolidat i poc variable.

Més del 85% de les persones eren dones, amb una mediana d'edat de 65 anys, nascudes a Barcelona, la meitat d'elles solteres, i dues terceres parts amb estudis primaris com a màxim nivell d'estudis. Més del 60% residien en la zona propera al parc. Dels homes es pot fer poca valoració perquè només se'n va enquestar un.

Les dones enquestades van conèixer el programa pels professionals de salut i per una persona coneguda, van iniciar la participació en el programa principalment per a ser més actives i acudien a fer l'activitat regularment, dos cops per setmana. Totes es trobaven satisfetes amb el programa i el recomanarien.

Totes les persones enquestades van valorar adequadament la freqüència, l'horari i el lloc on es fa l'activitat. En el cas de la durada, un 15% la considerava insuficient. El 100% va valorar positivament el/la monitor/a en els tres aspectes avaluats.

Pel que fa a la salut, el 60% es trobava millor des que participa a l'Activa't; la resta, igual. De visites al CAP, més del 30% referia fer-ne menys. Pel que fa a l'activitat física, l'assistència als Centres Esportius Municipals s'ha mantingut estable en el 14,3% i prop del 60% referia fer més activitat física, la resta en feia igual.

Les persones d'aquest parc no van fer suggeriments.

Joan Miró

El nombre de persones inscrites a data de juliol 2011 era de 81 amb una assistència diària mitjana d'entre 29 i 86 persones al llarg del curs, repartides en dos grups des de desembre de 2010.

Més del 90% de les persones eren dones, amb una mediana d'edat de 66 anys. La meitat havia nascut a Espanya (fora de Catalunya), estava casada o vivia en parella i més de la meitat tenia estudis secundaris o superiors com a màxim nivell d'estudis. El 50% residia en

la zona propera al parc. Van ser pocs els homes enquestats (n=3) per la qual cosa es pot fer poca valoració al respecte.

Les dones enquestades van conèixer el programa per una persona coneguda, mitjançant fulletons i pels professionals de salut. Van iniciar la participació en el programa principalment per a ser més actives i acudien a fer l'activitat regularment, dos cops per setmana. Totes es trobaven satisfetes amb el programa i el recomanarien.

En relació a la freqüència i la durada, consideraven que és insuficient el 31,1% i el 15,6%, respectivament. En referència a l'horari i el lloc, prop del 100% de les persones enquestades els consideraven adequats. El 100% va valorar positivament el/la monitor/a en els tres aspectes avaluats.

Pel que fa a la salut, més del 50% es trobava molt millor des que participa a l'Activa't i un 45% es trobava millor. De visites al CAP, més del 40% referia fer-ne menys o molt menys. Pel que fa a l'activitat física, l'assistència als Centres Esportius Municipals havia disminuït un 5% des que participaven al programa però prop del 80% referia fer més o molta més activitat física.

Les persones d'aquest parc van fer suggeriments relacionats amb l'augment de la freqüència i la realització de més activitats.

Clot

El nombre de persones inscrites a data de juliol 2011 era de 68 amb una assistència diària mitjana d'entre 13 i 23 persones al llarg del curs.

Més del 95% de les persones eren dones, amb una mediana d'edat de 66 anys. La meitat havia nascut a Barcelona i l'altra meitat a Espanya (fora de Catalunya). El 40% estava casada o vivia en parella, el 70% estava jubilada i la meitat tenia estudis primaris com a màxim nivell. El 40% residia en la zona propera al parc. Dels homes es pot fer poca valoració perquè només se'n va enquestar un.

Les dones enquestades van conèixer el programa principalment a través d'un cartell i per una persona coneguda. Van iniciar la participació en el programa per a ser més actives i també per a millorar l'estat d'ànim. El 80% acudia a fer l'activitat regularment, dos cops per setmana. Totes es trobaven satisfetes amb el programa i el recomanarien.

En relació a la freqüència, la consideraven insuficient el 44,4%. Quant a la durada, l'horari i el lloc, prop del 100% de les persones enquestades els consideraven adequats. El 100% va valorar positivament el/la monitor/a en relació a la guia i el bon ambient; respecte la puntualitat, el 10% no ho va considerar així.

Pel que fa a la salut, prop del 80% es trobava molt millor o millor des que participa a l'Activa't. De visites al CAP, el 25% referia fer-ne menys o molt menys. Pel que fa a l'activitat física, l'assistència als Centres Esportius Municipals ha augmentat un 2,5% des que participaven al programa, a diferència de l'observat en la majoria de parcs. A més, el 75% referia fer més o molta més activitat física.

Les persones d'aquest parc, principalment van suggerir la neteja del lloc on es fa l'activitat.

Rosa de Luxemburg

El nombre de persones inscrites a data de juliol 2011 era de 59 amb una assistència diària mitjana d'entre 11 i 31 persones al llarg del curs.

En aquest parc, es va trobar més equilibri entre el nombre de dones i homes. El 58% de les persones eren dones, amb una mediana d'edat de 67 anys. Dues terceres parts havia nascut a Espanya (fora de Catalunya). El 78% estava casada o vivia en parella, el 72% estava jubilada i el 67% tenia estudis primaris o inferiors com a màxim nivell. El 40% residia en la zona propera al parc.

Els homes tenien una mediana de 72 anys, una diferència no significativa en relació a l'edat de les dones. Nascuts a Espanya (fora de Catalunya), amb estudis primaris, casats o en parella i jubilats. El 46% residien en la zona propera al parc.

Les persones enquestades van conèixer el programa per una persona coneguda i a través d'un cartell. Van iniciar la participació en el programa per a ser més actives i també per a millorar la salut. El 90% acudia a fer l'activitat regularment, dos cops per setmana. Totes es trobaven satisfetes amb el programa i el recomanarien.

En relació a la durada i el lloc, més del 95% les consideraven adequades. Quant a la freqüència i l'horari, els van considerar inadequats el 23,3% i el 20%, respectivament. El 100% va valorar positivament el/la monitor/a en els tres aspectes avaluats.

Pel que fa a la salut, el 90% es trobava molt millor o millor des que participa a l'Activa't. De visites al CAP, prop del 30% referia fer-ne menys o molt menys, la resta igual. Pel que fa a l'activitat física, l'assistència als Centres Esportius Municipals va disminuir un 10% des que participaven al programa. Tot i això, més del 65% referia fer més o molta més activitat física.

Els principals suggeriments han estat relacionats amb els lavabos i l'augment de la freqüència.

Maternitat

El nombre de persones inscrites a data de juliol 2011 era de 43 amb una assistència diària mitjana d'entre 7 i 20 persones al llarg del curs.

El 92% de les persones eren dones, amb una mediana d'edat de 70 anys. La meitat havia nascut a Barcelona i Catalunya. El 58% estava casada o vivia en parella, el 67% estava jubilada i el 67% tenia estudis secundaris o superiors. El 42% residia en la zona propera al parc. Dels homes es pot fer poca valoració perquè només se'n va enquestar un.

Les persones enquestades van conèixer el programa per una persona coneguda i mitjançant els fulletons. Van iniciar la participació en el programa per a ser més actives i també per a millorar la salut. Més del 80% acudia a fer l'activitat regularment, dos cops per setmana. Totes es trobaven satisfetes amb el programa i el recomanarien.

Tothom va valorar com a adequades la freqüència, la durada, l'horari i el lloc. També el 100% va valorar positivament el/la monitor/a en els tres aspectes avaluats.

Pel que fa a la salut, més del 90% es trobava molt millor o millor des que participa a l'Activa't. De visites al CAP, el 30% referia fer-ne menys o molt menys. Pel que fa a l'activitat física, l'assistència als Centres Esportius Municipals va disminuir un 34% des que participaven al programa, el descens més important de tots els parcs i menys de la meitat referia fer més o molta més activitat física.

Només una persona va fer suggeriments relatiu a disposar d'un lloc tancat.

Tamarita

El nombre de persones inscrites a data de juliol 2011 era de 25 amb una assistència diària mitjana d'entre 7 i 11 persones al llarg del curs.

Totes les persones enquestades eren dones, amb una mediana d'edat de 69 anys. Més de la meitat havia nascut a Barcelona. La meitat estava casada o vivia en parella i el 78% estava jubilada. Més del 80% tenia estudis secundaris o superiors. El 12% residia en la zona propera al parc, però en aquest parc es desconeix el codi postal de residència en el 65,5% de les persones.

Les dones enquestades van conèixer el programa per una persona coneguda i mitjançant els cartells. Van iniciar la participació en el programa per a ser més actives i també per a millorar la salut. Més del 80% acudia a fer l'activitat regularment, dos cops per setmana. Totes es trobaven satisfetes amb el programa i el recomanarien.

Tothom va valorar com a adequades la freqüència, la durada, l'horari i el lloc. També el 100% va valorar positivament el/la monitor/a en els tres aspectes avaluats.

Pel que fa a la salut, més del 90% es trobava molt millor o millor des que participa a l'Activa't. De visites al CAP, el 30% referia fer-ne menys o molt menys. Pel que fa a l'activitat física, l'assistència als Centres Esportius Municipals va disminuir un 34% des que participaven al programa, el descens més important de tots els parcs i menys de la meitat referia fer més o molta més activitat física.

Només es va fer un suggeriment relatiu a disposar d'un lloc tancat.

Pegaso

El nombre de persones inscrites a data de juliol 2011 era de 175 amb una assistència diària mitjana d'entre 39 i 54 persones al llarg del curs.

El 84% eren dones, amb una mediana d'edat de 67 anys. La meitat havia nascut a Espanya (fora de Catalunya) i el 39% a Barcelona. El 59% estava casada o vivia en parella, el 66% estava jubilada i el 63% tenia estudis primaris o inferiors. El 82% residia en la zona propera al parc.

Els homes tenien una mediana de 68 anys, nascuts a fora de Barcelona, amb estudis primaris (60%), casats o en parella (80%) i jubilats. El 70% residia en la zona propera al parc.

Les persones enquestades van conèixer el programa per una persona. Van iniciar la participació en el programa per a ser més actives i també per a millorar la salut. El 90% acudia a fer l'activitat regularment, dos cops per setmana. Totes es trobaven satisfetes amb el programa i el recomanarien.

Prop del 95% de les persones enquestades va valorar adequadament la durada, l'horari i el lloc on es fa l'activitat. En el cas de la freqüència, un 24,6% la considerà insuficient. El 100% va valorar positivament el/la monitor/a en els tres aspectes avaluats.

Pel que fa a la salut, el 80% es trobava molt millor o millor des que participa a l'Activa't. De visites al CAP, el 14% referia fer-ne menys o molt menys, el 83% igual. Pel que fa a l'activitat física, l'assistència als Centres Esportius Municipals va disminuir un 28% des que participaven al programa i la meitat referia fer més o molta més activitat física.

Els principals suggeriments han estat relacionats amb l'augment de la freqüència i l'ampliació d'oferta horària.

Ciutadella

El nombre de persones inscrites a data de juliol 2011 era de 45 amb una assistència diària mitjana d'entre 14 i 27 persones al llarg del curs.

El 78% eren dones, amb una mediana d'edat de 66 anys. El 44% havia nascut a Espanya (fora de Catalunya) i el 40% a Barcelona. Estaven casades/en parella o vídues, el 44% jubilades i el 36% eren mestresses de casa. El 52% tenia estudis secundaris o més. El 44% residia en la zona propera al parc.

Els homes tenien una mediana de 63 anys, nascuts a Catalunya i Barcelona, més de la meitat amb estudis universitaris, casats o en parella i jubilats. El 43% residia en la zona propera al parc.

Les persones enquestades van conèixer el programa a través de fulletons i d'una persona coneguda. Van iniciar la participació en el programa per a ser més actives i també per a

millorar la salut. El 70% acudia a fer l'activitat regularment, dos cops per setmana. Totes es trobaven satisfetes amb el programa i el recomanarien.

Van valorar adequadament la durada, l'horari i el lloc on es fa l'activitat. En el cas de la freqüència, un 16,7% la considerà insuficient. El 100% va valorar positivament el/la monitor/a en els tres aspectes avaluats.

Pel que fa a la salut, més del 80% es trobava molt millor o millor des que participa a l'Activa't. De visites al CAP, prop del 40% referia fer-ne menys o molt menys. Pel que fa a l'activitat física, l'assistència als Centres Esportius Municipals ha augmentat un 6,4% des que participaven al programa; juntament amb el Clot són els parcs on l'assistència ha augmentat. A més, el 65% referia fer més o molta més activitat física.

Els principals suggeriments han estat relacionats amb els lavabos i la realització de tai txi els dos dies de l'activitat.

Dones del 36

El nombre de persones inscrites a data de juliol 2011 era de 61 amb una assistència diària mitjana d'entre 15 i 27 persones al llarg del curs.

El 92% eren dones, amb una mediana d'edat de 77 anys. El 62% havia nascut a Barcelona. El 56% eren vídues, el 79% estaven jubilades i el 84% tenia estudis primaris o inferiors. El 65% residia en la zona propera al parc.

Els homes (n=3) tenien una mediana de 56 anys, nascuts a Barcelona, amb estudis primaris i jubilats. El 100% residia en la zona propera al parc.

Les persones enquestades van conèixer el programa a través d'una persona coneguda. Van iniciar la participació en el programa per a ser més actives. Més del 80% acudia a fer l'activitat regularment, dos cops per setmana. Totes es trobaven satisfetes amb el programa i el recomanarien.

Prop del 100% van valorar adequadament la freqüència, la durada, l'horari i el lloc on es fa l'activitat. El 100% va valorar positivament el/la monitor/a en els tres aspectes avaluats.

Pel que fa a la salut, el 80% es trobava molt millor o millor des que participa a l'Activa't. De visites al CAP, prop del 100% referia anar-hi amb la mateixa freqüència. Pel que fa a

l'activitat física, l'assistència als Centres Esportius Municipals va disminuir un 21% des que participaven al programa. Tanmateix, el 60% referia fer més o molta més activitat física.

El principal suggeriment estava relacionat amb la continuïtat de l'activitat.

Baró de Viver

El nombre de persones inscrites a data de juliol 2011 era de 28 amb una assistència diària mitjana d'entre 12 i 17 persones durant els tres mesos que ha estat instaurada l'activitat aquest curs.

Totes les persones enquestades eren dones, amb una mediana d'edat de 70 anys. El 67% havia nascut a Espanya (fora de Catalunya). El 60% era vídua i el 59% estava jubilada. Totes tenien estudis primaris o inferiors, de les quals el 59% no havia acabat la primària. El 83% residia en la zona propera al parc.

Les dones enquestades van conèixer el programa principalment en el casal de la gent gran, també a través d'una persona coneguda. Van iniciar la participació en el programa per a millorar la salut i també per a ser més actives. El 95% acudia a fer l'activitat regularment, dos cops per setmana. Totes es trobaven satisfetes amb el programa i el recomanarien.

El 90% va valorar adequadament la durada, l'horari i el lloc on es fa l'activitat. La freqüència la va considerar insuficient el 22,2%. El 95% va valorar positivament el/la monitor/a en els tres aspectes avaluats.

Pel que fa a la salut, prop del 90% es trobava molt o millor des que participa a l'Activa't. De visites al CAP, prop del 40% referia anar-hi menys o molt menys. Pel que fa a l'activitat física, l'assistència als Centres Esportius Municipals (CEM) va disminuir un 5,6% des que participaven al programa; en el moment de l'enquesta cap dona acut a un CEM. Tanmateix, el 50% referia fer més o molta més activitat física.

El principal suggeriment estava relacionat amb l'augment de freqüència de l'activitat.

Taules i figures

Taula 7. Evolució del nombre de persones inscrites (I) i de la mitjana diària de participants (P) en el programa Activa't per parc. Barcelona, 2008-2011.

		Guineueta		Primavera		Joan Miró		Clot		Rosa de Luxemburg		Maternitat		Tamarita		Pegaso		Ciutadella		Dones del 36		Baró de Viver		
		I	P	I	P	I	P	I	P	I	P	I	P	I	P	I	P	I	P	I	P	I	P	
Curs 2008/09	Oct	10	ND	6	ND	6	ND																	
	Nov	10	6	6	4	6	5																	
	Des	10	3	6	3	6	3																	
	Gen	12	2	10	3	14	6																	
	Feb	20	4	12	7	14	7																	
	Mar	32	5	12	7	14	6																	
	Abr	36	6	18	6	16	5	12	ND															
	Mai	65	27	22	11	23	13	12	2															
	Jun	81	29	24	8	34	21	17	5															
Curs 2009/10	Jul	84	17	24	3	38	26	24	8															
	Set	92	23	22	3	42	17	29	8															
	Oct	137*	50*	22	6	47	17	38	14															
	Nov	137	56	22	8	52	25	44	18	4	3													
	Des	148	26	22	4	52	14	44	8	7	3													
	Gen	160	24	22	3	55	11	48	9	9	4	8	5											
	Feb	169	41	35	8	68	21	62	18	27	16	20	12											
	Mar	196	54	27	8	76	25	66	15	40	13	25	11											
	Abr	200	60	25	5	80	26	75	21	48	20	30	10	20	3	15	7	4	ND	14	7			
Curs 2010/11	Mai	215	71	27	6	85	29	77	19	53	15	35	12	25	5	25	15	22	9	22	5			
	Jun	219	69	25	6	85	16	79	18	56	13	38	10	33	11	41	24	34	18	35	10			
	Jul	222	44	25	6	110	16	82	14	57	8	38	9	38	8	61	33	34	11	37	11			
	Set	237	87	26	6	113	29	82	13	58	11	39	7	38	7	61	40	42	20	45	15			
	Oct	250	86	27	7	129	54	91	19	67	18	49	20	41	9	74	48	47	25	59	22			
	Nov	259	83	30	9	141	52	94	19	72	25	54	18	53	11	74	44	47	22	61	20			
	Des	268	102	30	6	97**	34**	95	15	75	19	54	15	53	8	91	46	52	24	61	15			
	Gen ¹	271	94	30	6	107	49	97	18	78	27	27	16	53	7	91	39	53	26	63	20			
	Feb	223	96	12	6	78	56	98	16	81	28	30	16	16	8	102	45	41	24	69	23			
	Mar	231	103	12	6	85	56	98	17	82	31	35	14	16	7	117	54	41	24	59	24			
	Abr	222	101	12	5	100	59	54	20	55	25	37	16	19	10	131	46	42	24	51	24			
	Mai	225	104	12	7	108	86	55	20	58	27	40	18	19	10	153	45	43	27	56	27	22	12	
	Jun	226	99	15	7	113	68	62	16	59	17	43	15	23	11	153	48	45	26	58	27	28	17	
	Jul	240	72	15	5	81	53	68	23	59	16	43	11	25	11	175	50	45	14	61	23	28	17	

ND- No disponible.

¹ A l'inici de 2011 es van retirar dels llistats de persones inscrites aquelles persones que feia més de dos anys que no acudien a l'activitat.

* Inici del segon grup en el parc de la Guineueta.

** Inici del segon grup en el parc de Joan Miró.

Taula 8. Característiques sociodemogràfiques de les dones participants en el programa Activa't, per parc (n=400). Barcelona, 2010-2011.

Característiques sociodemogràfiques	Guineueta		Primavera		Joan Miró		Clot		Rosa de Luxemburg		Maternitat		Tamarita		Pegaso		Ciutadella		Dones del 36		Baró de Viver	
	n	%/DS	n	%/DS	n	%/DS	n	%/DS	n	%/DS	n	%/DS	n	%/DS	n	%/DS	n	%/DS	n	%/DS	n	%/DS
Sexe: dona	137	87,3	6	85,7	42	93,3	20	95,2	18	58,1	12	92,3	32	100	51	83,6	25	78,1	34	91,9	18	100
Edat: mediana anys	67	9,6	65	6,8	66	8,5	66	9,5	67	7,1	70	4,6	69	8,4	67	9,6	66	10,1	77	6,1	70	6,4
Fins 41 anys	3	2,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3,4	1	2	0	0	0	0	0	0
De 41-64anys	47	35,9	3	50	17	45,9	8	42,1	5	27,8	0	0	6	20,7	13	25,5	11	45,8	2	5,9	5	27,8
> 64anys	81	61,8	3	50	20	54,1	11	57,9	13	72,2	5	100	22	75,9	37	72,5	13	54,2	32	94,1	13	72,2
Lloc naixement																						
Barcelona	44	32,4	4	66,7	10	24,4	10	50	4	22,2	3	25	17	53,1	20	39,2	10	40	21	61,8	5	27,8
Resta Catalunya	8	5,9	1	16,1	10	24,4	1	5	0	0	3	25	5	15,6	2	3,9	3	12	1	2,9	0	0
Resta Espanya	80	58,8	1	16,7	19	46,3	9	45	12	66,7	5	41,7	6	18,8	25	49	11	44	12	35,3	12	66,7
Estranger	4	2,9	0	0	2	4,9	0	0	2	11,1	1	8,3	4	12,5	4	7,8	1	4	0	0	1	5,6
Nivell d'estudis																						
Primària incompleta	24	17,6	0	0	3	7,1	0	0	5	27,8	1	8,3	0	0	8	15,7	4	16	9	26,5	10	58,8
Primària	83	61	4	66,7	15	35,7	10	50	7	38,9	3	25	6	18,8	24	47,1	9	36	19	55,9	7	41,2
Secundària	23	16,9	1	16,7	12	28,6	5	25	5	27,8	4	33,3	16	50	15	29,4	8	32	4	11,8	0	0
Universitaris	6	4,4	1	16,7	12	28,6	5	25	1	5,6	4	33,3	10	31,3	4	7,8	4	16	2	5,9	0	0
Estat civil																						
Solter/a	14	10,4	3	50	7	17,1	3	15	1	5,6	2	16,7	1	3,1	5	9,8	5	20	6	17,6	1	5,6
Casat/da, parella	91	66,7	1	16,7	21	51,2	8	40	14	77,8	7	58,3	16	50	30	58,8	8	32	7	20,6	6	33,3
Separat/da	6	4,4	1	16,7	2	4,9	4	20	2	11,1	1	8,3	5	15,6	5	9,8	4	16	2	5,9	0	0
Vidu/a	25	18,5	1	16,7	11	26,8	5	25	1	5,6	2	16,7	10	31,3	11	21,6	8	32	19	55,9	11	61,1
Situació laboral																						
Treballa	10	7,4	0	0	2	4,8	2	10	1	5,6	0	0	3	9,4	3	6	0	0	1	2,9	1	5,9
Aturat/da	12	8,8	1	20	5	11,9	0	0	2	11,1	0	0	1	3,1	2	4	2	8	1	2,9	0	0
Estudiant	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mestressa/home de casa	44	32,4	1	20	14	33,3	2	10	2	11,1	3	25	3	9,4	11	22	9	36	6	11,8	4	23,5
Incapacitat/da	3	2,2	1	20	0	0	2	10	0	0	1	8,3	0	0	0	0	2	8	0	0	1	5,9
Jubilat/da	67	49,3	2	40	20	47,6	14	70	13	72,2	8	66,7	25	78,1	33	66	11	44	27	79,4	10	58,8
Altres	0	0	0	0	1	2,4	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	1	4	1	2,9	1	5,9
Resident en la zona	80	58,4	4	66,7	22	52,4	8	40	7	38,9	5	41,7	4	12,5	42	82,4	11	44	22	64,7	15	83,3
No conegut	15	10,9	0	0	4	9,5	1	5	4	22,2	3	25	21	65,6	4	7,8	1	4	4	11,8	3	16,7

Taula 9. Característiques sociodemogràfiques dels homes participants en el programa Activa't, per parc (n=60). Barcelona, 2010-2011.

Característiques sociodemogràfiques	Guineueta		Primavera		Joan Miró		Clot		Rosa de Luxemburg		Maternitat		Tamarita		Pegaso		Ciutadella		Dones del 36		Baró de Viver	
	n	%/DS	n	%/DS	n	%/DS	n	%/DS	n	%/DS	n	%/DS	n	%/DS	n	%/DS	n	%/DS	n	%/DS	n	%/DS
Sexe: home	20	12,7	1	14,3	3	6,7	1	4,8	13	41,9	1	7,7	0	0	10	16,4	7	21,9	3	8,1	0	0
Edat: mediana anys	70	18,9	NP	NP	68	7	NP	NP	72	11,2					68	7	63	9,3	56	10,8		
Fins 40 anys	3	18,8	0	0	0	0	0	0	0	0	NC	NC	-	-	0	0	0	0	0	0	-	-
De 41-64 anys	2	12,5	0	0	1	33,3	1	100	2	15,4					2	20	4	57,1	2	66,7		
> 64 anys	11	68,8	1	100	2	66,7	0	0	11	84,6					8	80	3	42,9	1	33,3		
Lloc naixement																						
Barcelona	9	45	1	100	1	33,3	0	0	3	25	1	100			1	10	2	28,6	2	66,7		
Resta Catalunya	2	10	0	0	1	33,3	0	0	0	0	0	0	-	-	4	40	2	28,6	0	0	-	-
Resta Espanya	8	40	0	0	1	33,3	1	100	9	75	0	0			5	50	3	42,9	1	33,3		
Estranger	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			0	0	0	0	0	0		
Nivell d'estudis																						
Primària incompleta	2	10	0	0	0	0	0	0	2	16,7	0	0			1	10	1	14,3	1	33,3		
Primària	12	60	0	0	1	33,3	0	0	7	58,3	0	0	-	-	6	60	1	14,3	2	66,7	-	-
Secundària	5	25	1	100	2	66,7	1	100	1	8,3	0	0			2	20	1	14,3	0	0		
Universitaris	1	5	0	0	0	0	0	0	2	16,7	1	100			1	10	4	57,1	0	0		
Estat civil																						
Solter/a	6	30	1	100	0	0	0	0	2	16,7	0	0			0	0	0	0	1	33,3		
Casat/da, parella	13	65	0	0	3	100	1	100	9	75	1	100	-	-	8	80	7	100	1	33,3	-	-
Separat/da	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			0	0	0	0	1	33,3		
Vidu/a	1	5	0	0	0	0	0	0	1	8,3	0	0			2	20	0	0	0	0		
Situació laboral																						
Treballa	1	5	0	0	0	0	0	0	1	8,3	0	0			0	0	1	14,3	0	0		
Aturat/da	1	5	0	0	1	33,	0	0	0	0	0	0			0	0	0	0	0	0		
Estudiant	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			0	0	0	0	0	0		
Mestressa/home de casa	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	0	0	0	0	0	0	-	-
Incapacitat/da	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			0	0	0	0	0	0		
Jubilat/da	16	80	1	100	2	66,7	1	100	11	91,7	1	100			10	100	6	85,7	3	100		
Altres	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			0	0	0	0	0	0		
Resident en la zona	8	40	1	100	1	33,3	0	0	6	46,2	1	100			7	70	3	42,9	3	100		
No conegut	1	5	0	0	0	0	0	0	3	23,1	0	0	-	-	2	20	0	0	0	0	-	-

NP- No procedeix. NC- No consta.

Taula 10. Indicators d'ús i satisfacció global en les dones participants en el programa Activa't, per parc (n=400). Barcelona, 2010-11.

Indicadors	Guineueta		Primavera		Joan Miró		Clot		Rosa de Luxemburg		Maternitat		Tamarita		Pegaso		Ciutadella		Dones del 36		Baró de Viver		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Coneixement del programa																							
Familiar, veí/na, conegut/da	70	51,5	2	33,3	22	57,9	5	26,3	14	77,8	5	41,7	17	53,1	36	70,6	5	20	22	64,7	6	33,3	
Fulletó	24	17,6	1	16,7	6	15,8	4	21,1	0	0	3	25	2	6,3	7	13,7	7	28	7	20,6	0	0	
Cartell	30	22,1	1	16,7	3	7,9	7	36,8	3	16,7	2	16,7	10	31,3	4	7,8	4	16	0	0	1	2,6	
Professional salut amb recepta	8	5,9	1	16,7	5	13,2	1	5,3	0	0	2	16,7	0	0	2	3,9	1	4	1	2,9	0	0	
Professional salut sense recepta	0	0	1	16,7	0	0	1	5,3	1	5,6	0	0	2	6,3	1	2	3	12	1	2,9	0	0	
Mitjans comunicació	3	2,2	0	0	1	2,6	1	5,3	0	0	0	0	0	0	1	2	3	12	3	8,8	1	5,6	
Casal de gent gran	1	0,7	0	0	1	2,6	0	0	0	0	0	0	1	3,1	0	0	2	8	0	0	10	55,6	
Principal motiu per participar																							
Ser més actiu/va	83	60,6	4	66,7	22	52,4	12	60	10	55,6	5	41,7	17	53,1	17	33,3	10	40	26	76,5	7	38,9	
Relacionar amb gent	13	9,5	1	16,7	1	2,4	0	0	2	11,1	0	0	2	6,3	5	9,8	3	12	1	2,9	0	0	
Consell mèdic	4	2,9	0	0	2	4,8	1	5	1	5,6	0	0	1	3,1	1	2	3	12	2	5,9	1	5,6	
Millorar la salut	24	17,5	1	16,7	14	33,3	3	15	2	11,1	5	41,7	5	15,6	16	31,4	6	24	4	11,8	8	44,4	
Millorar estat ànim	7	5,1	0	0	2	4,8	4	20	2	11,1	1	8,3	1	3,1	7	13,7	1	4	0	0	1	5,6	
Curiositat	4	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0	1	8,3	3	9,4	2	3,9	2	8	1	2,9	1	5,6	
Altres	2	1,5	0	0	1	2,4	0	0	1	5,6	0	0	3	9,4	3	5,9	0	0	0	0	0	0	
Freqüència participació																							
2 dies/setmana	108	79,4	5	83,3	38	90,5	16	80	16	88,9	10	83,3	12	37,5	47	92,2	17	68	30	88,2	17	94,4	
Mínim 1 cop/setm.	22	16,2	1	16,7	4	9,5	4	20	2	11,1	2	16,7	16	50	4	7,8	5	20	3	8,8	1	5,6	
Mínim 1 cop/mes	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3,1	0	0	0	0	0	0	0	0	
Irregular	6	4,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	9,4	0	0	3	12	1	2,9	0	0	
Satisfeta / Molt satisfeta	134	98,5	6	100	41	100	20	100	18	100	12	100	31	96,9	51	100	25	100	34	100	18	100	
Recomanació	136	100	6	100	42	100	20	100	18	100	12	100	31	96,9	51	100	25	100	34	100	18	100	

Taula 11. Indicators d'ús i satisfacció global en els homes participants en el programa Activa't, per parc (n=60). Barcelona, 2010-11.

Indicadors	Guineueta		Primavera		Joan Miró		Clot		Rosa de Luxemburg		Maternitat		Tamarita		Pegaso		Ciutadella		Dones del 36		Baró de Viver			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Coneixement del programa																								
Familiar, veí/na, conegut/da	11	57,9	0	0	0	0	0	0	0	0	10	76,9	1	100			6	60	2	28,6	0	0		
Fulletó	2	10,5	0	0	0	0	0	0	0	0	1	7,7	0	0			2	20	3	42,9	1	33,3		
Cartell	4	21,1	0	0	1	50	1	100	2	15,4	0	0			-	-	2	20	1	14,3	0	0	-	-
Professional salut amb recepta	2	10,5	1	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			0	0	0	0	0	0		
Professional salut sense recepta	0	0	0	0	1	50	0	0	0	0	0	0	0	0			0	0	1	14,3	1	33,3		
Mitjans comunicació	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			0	0	0	0	1	33,3		
Casal de gent gran	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			0	0	0	0	0	0		
Principal motiu per participar																								
Ser més actiu/va	13	65	0	0	2	66,7	1	100	6	50	1	100					6	60	2	28,6	2	66,7		
Relacionar amb gent	2	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					0	0	0	0	1	33,3		
Consell mèdic	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			-	-	0	0	1	14,3	0	0	-	-
Millorar la salut	4	20	0	0	1	33,3	0	0	5	41,7	0	0					2	20	3	42,9	0	0		
Millorar estat ànim	1	5	1	100	0	0	0	0	0	0	0	0					1	10	0	0	0	0		
Curiositat	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					1	10	1	14,3	0	0		
Altres	0	0	0	0	0	0	0	0	1	8,3	0	0					0	0	0	0	0	0		
Freqüència participació																								
2 dies/setmana	13	65	1	100	3	100	1	100	11	91,7	1	100					9	90	5	71,4	2	66,7		
Mínim 1 cop/setm.	4	20	0	0	0	0	0	0	1	8,3	0	0			-	-	0	0	2	28,6	1	33,3	-	-
Mínim 1 cop/mes	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					1	10	0	0	0	0		
Irregular	3	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					0	0	0	0	0	0		
Satisfet / Molt satisfet	20	100	1	100	3	100	1	100	12	100	1	100			-	-	10	100	7	100	3	100	-	-
Recomanació	19	95	1	100	3	100	1	100	12	100	1	100			-	-	10	100	7	100	3	100	-	-

Figura 13. Valoració de la freqüència (F) i la durada (D) de l'activitat, per parc (n=463). Activa't, Barcelona, 2010-11.

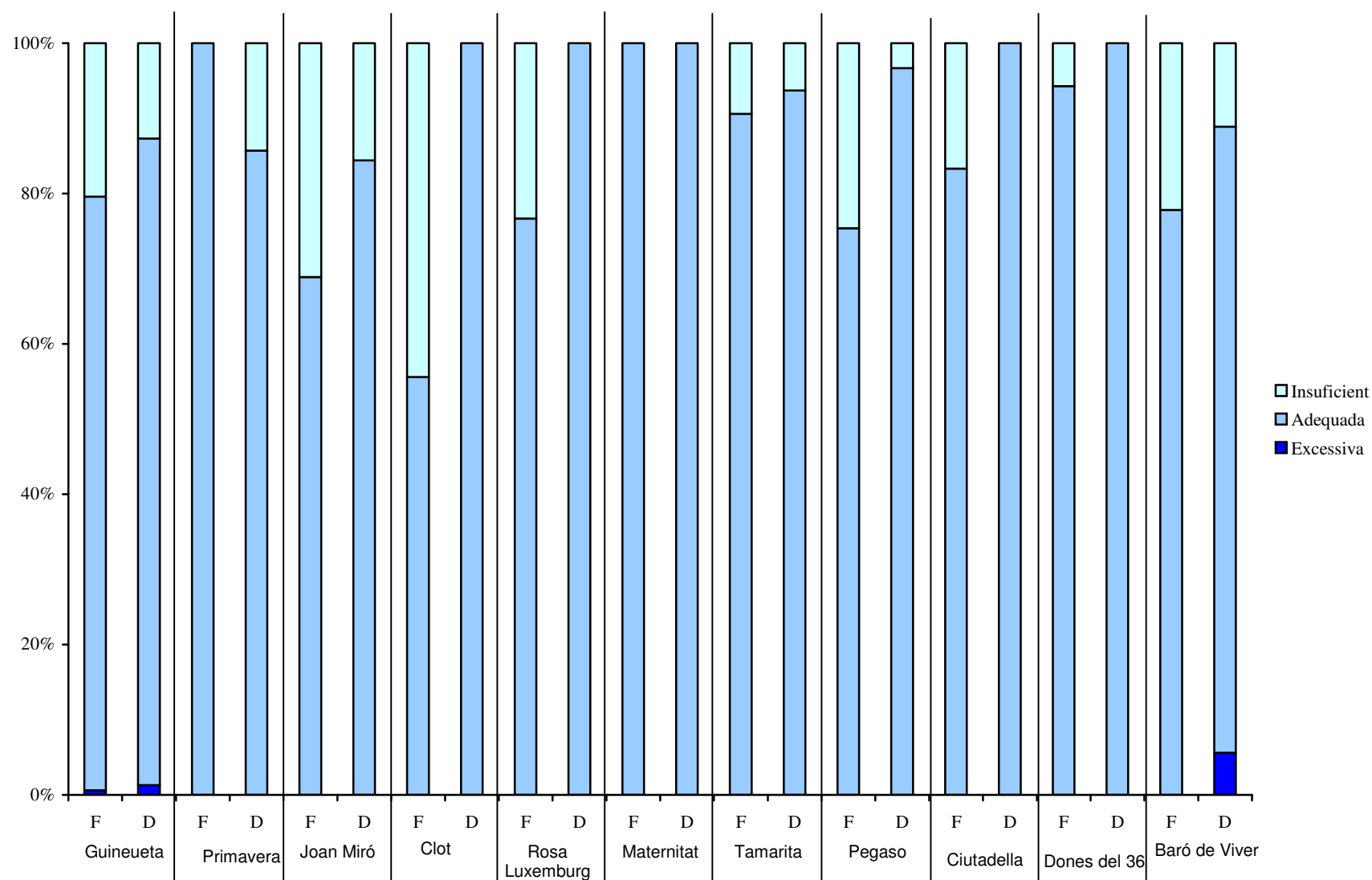


Figura 14. Valoració de l'horari (H) i el lloc (LL) on es realitza de l'activitat, per parc. Programa Activa't. Barcelona, 2010-11.

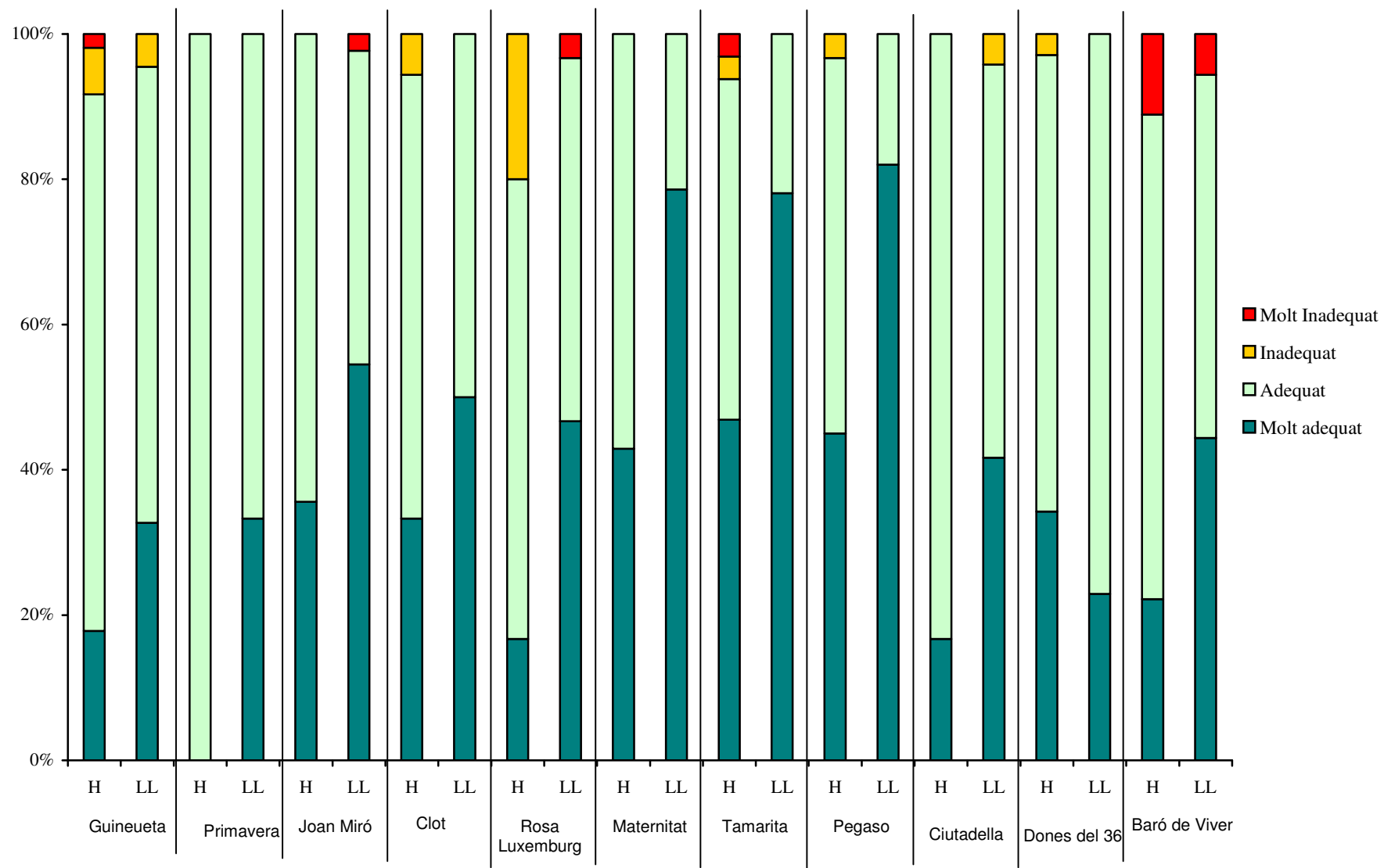


Figura 15. Percentatge de persones que valora positivament els monitors i monitores, per parc. Programa Activa't. Barcelona, 2010-11.

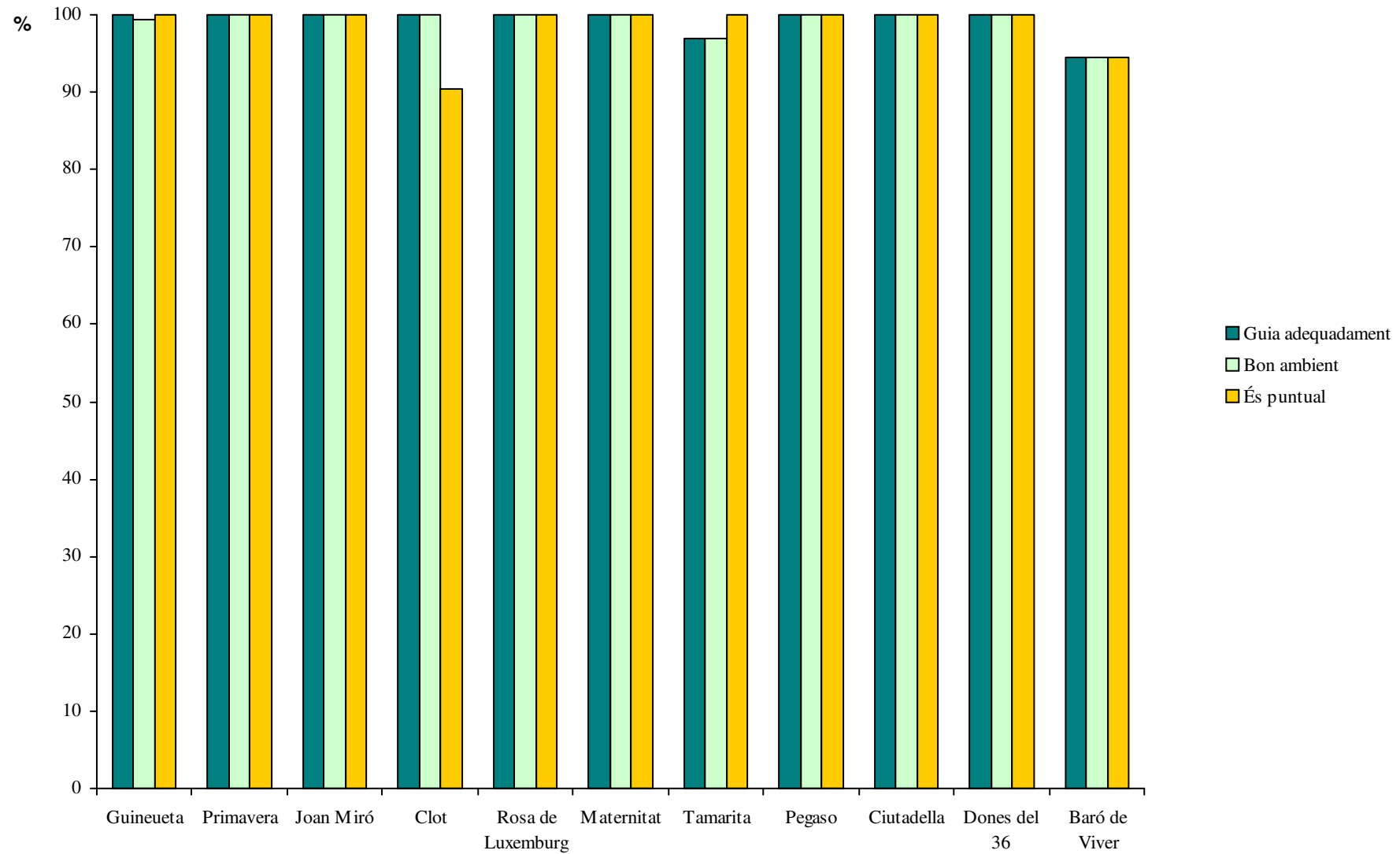


Figura 16. Canvi en la percepció d'estat de salut percebut des que participen al programa Activa't, per parc. Barcelona, 2010-11.

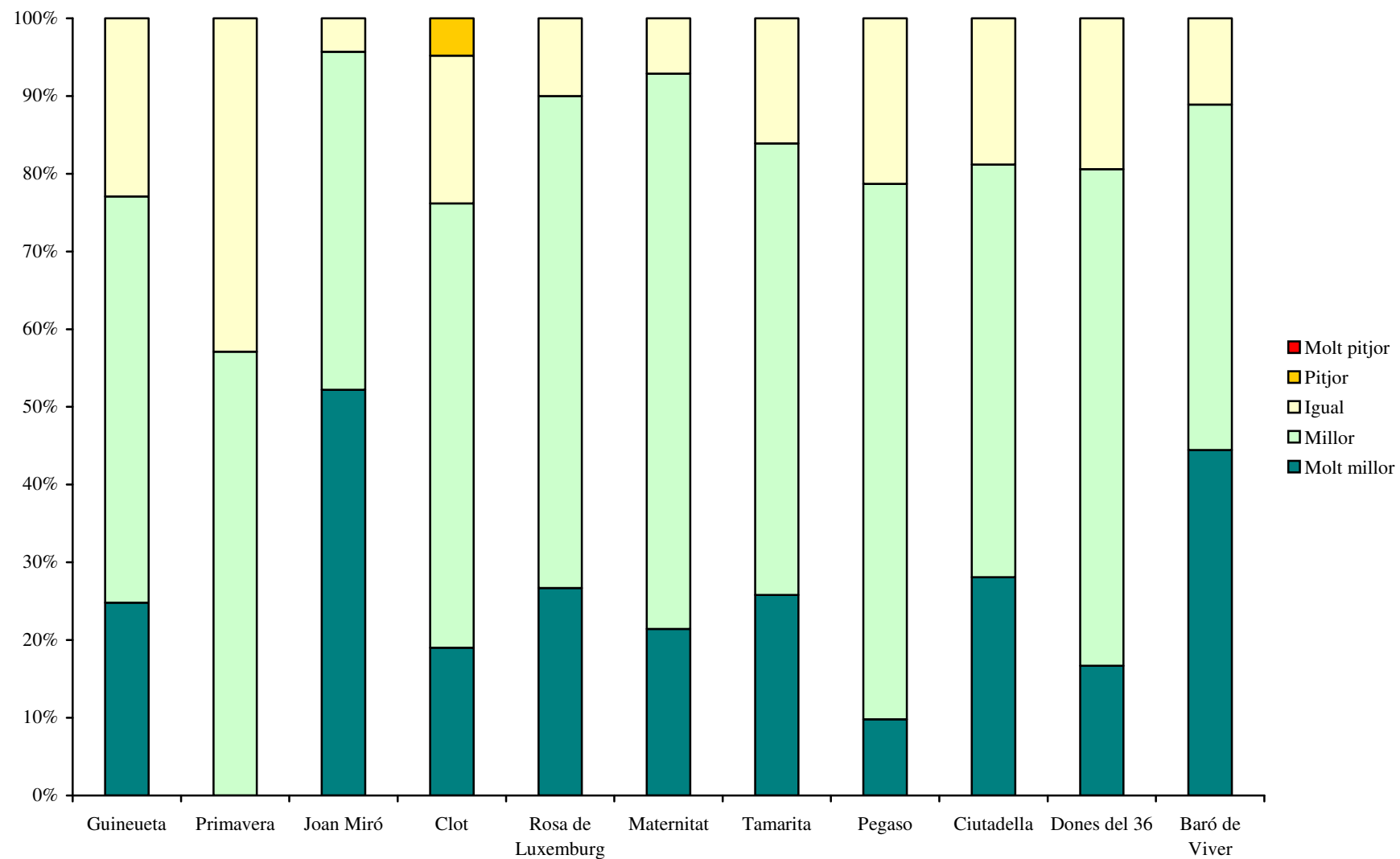


Figura 17. Canvi percebut en les visites al CAP des que participen en el programa Activa't. Barcelona, 2010-11.

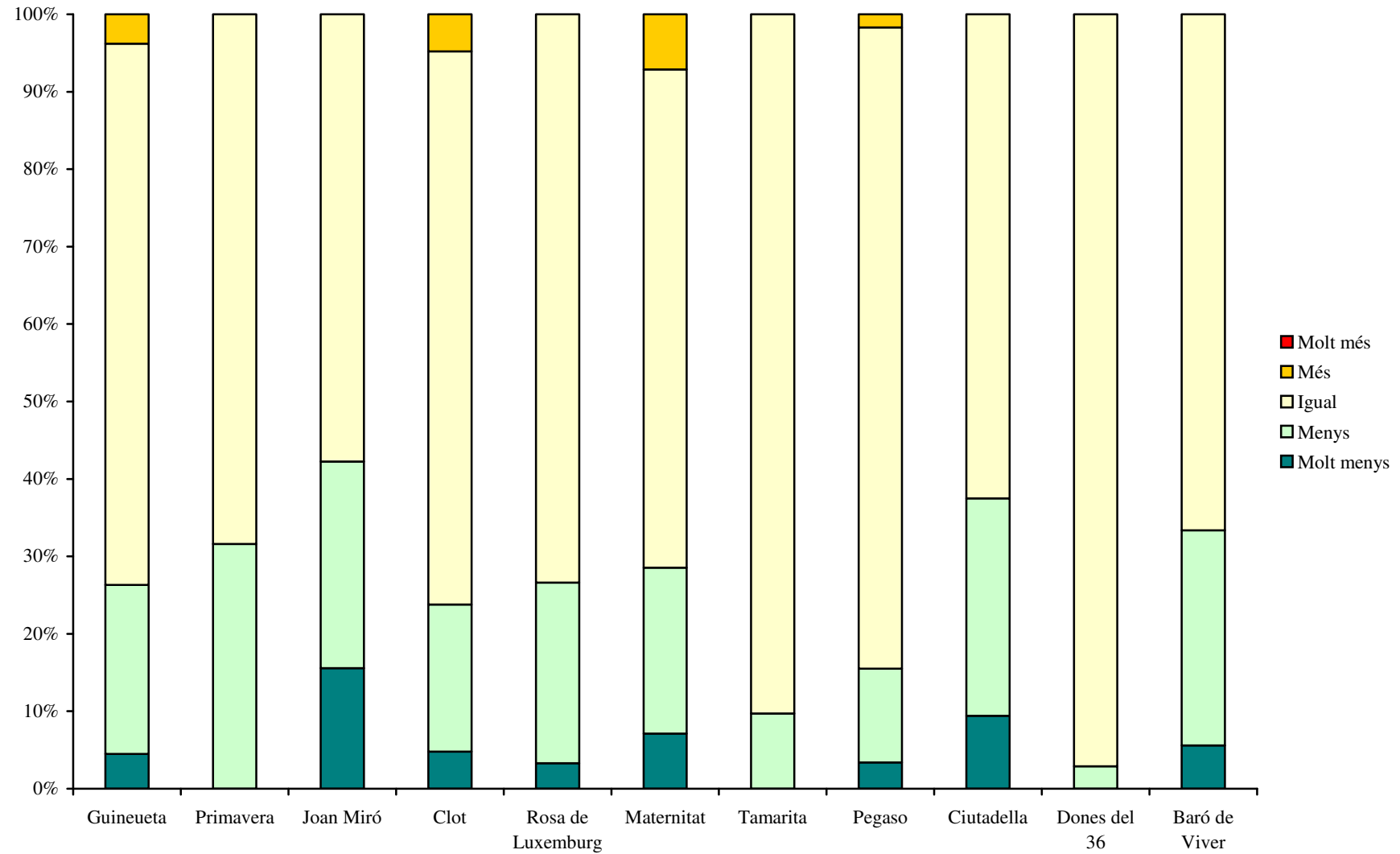


Figura 18. Assistència a Centres Esportius Municipals abans de participar en el programa Activa't i en el moment de l'entrevista. Barcelona, 2010-11.

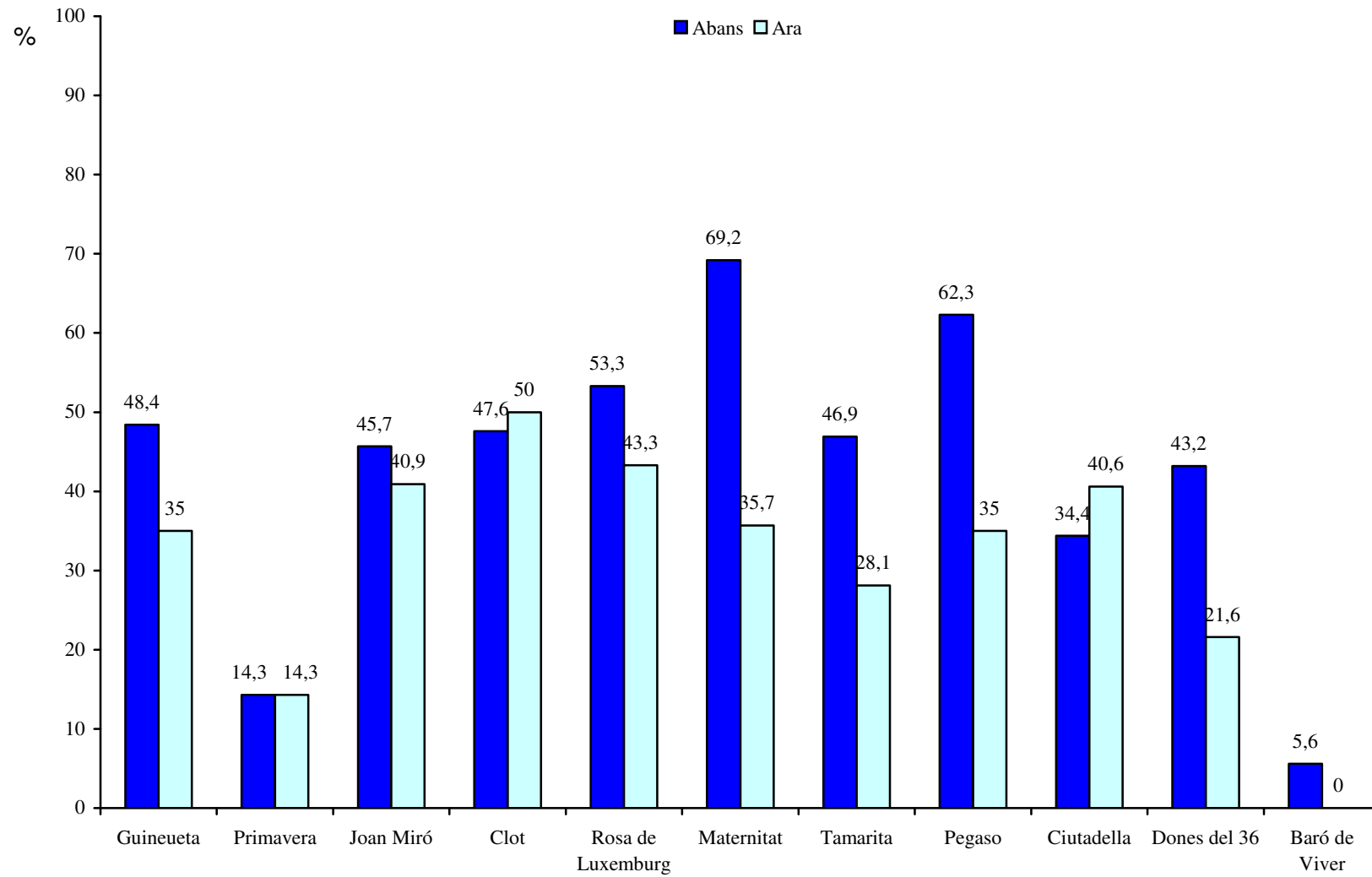


Figura 19. Canvi percebut en la pràctica d'activitat física des que participen al programa Activa't, per parc. Barcelona, 2010-11.

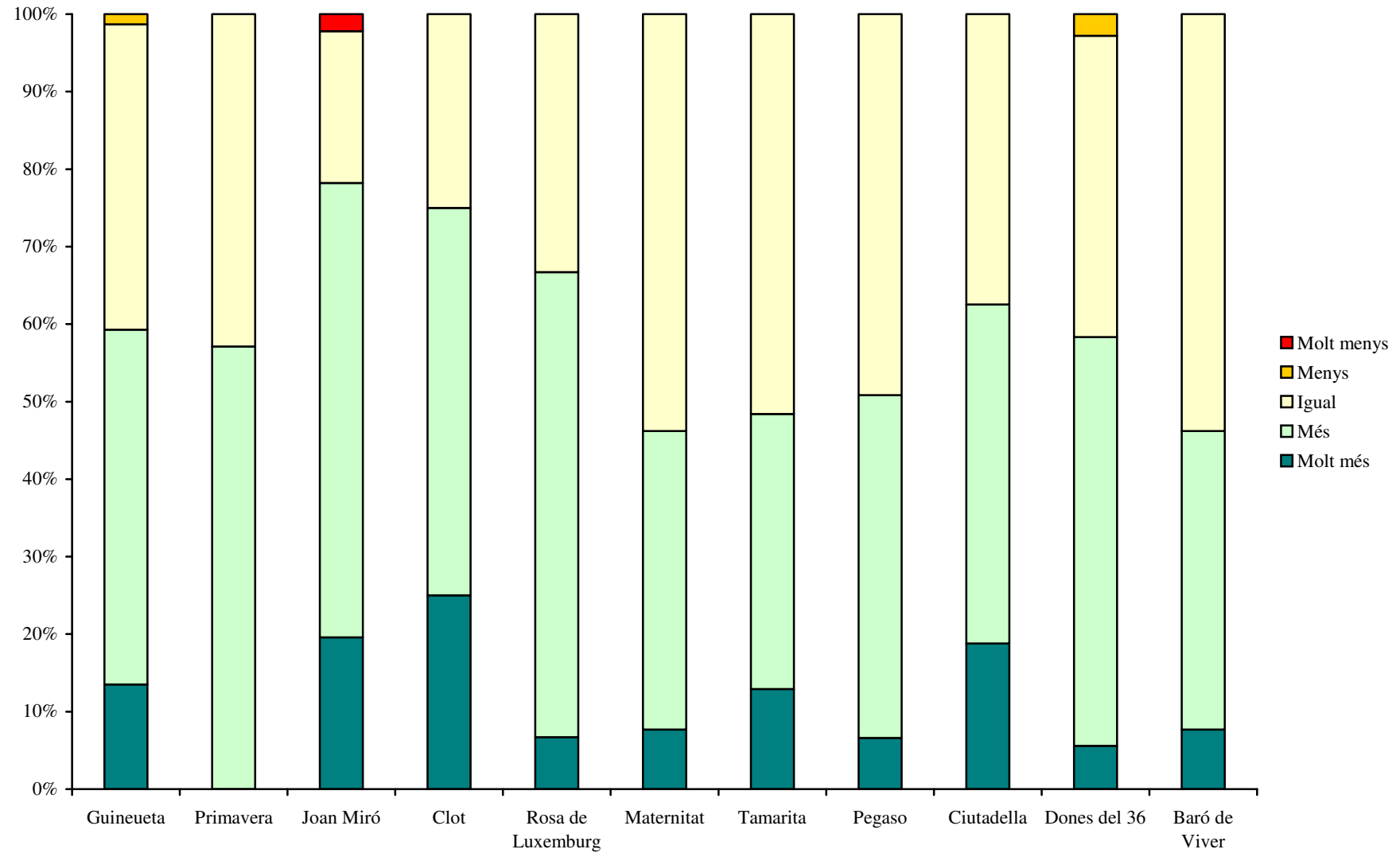
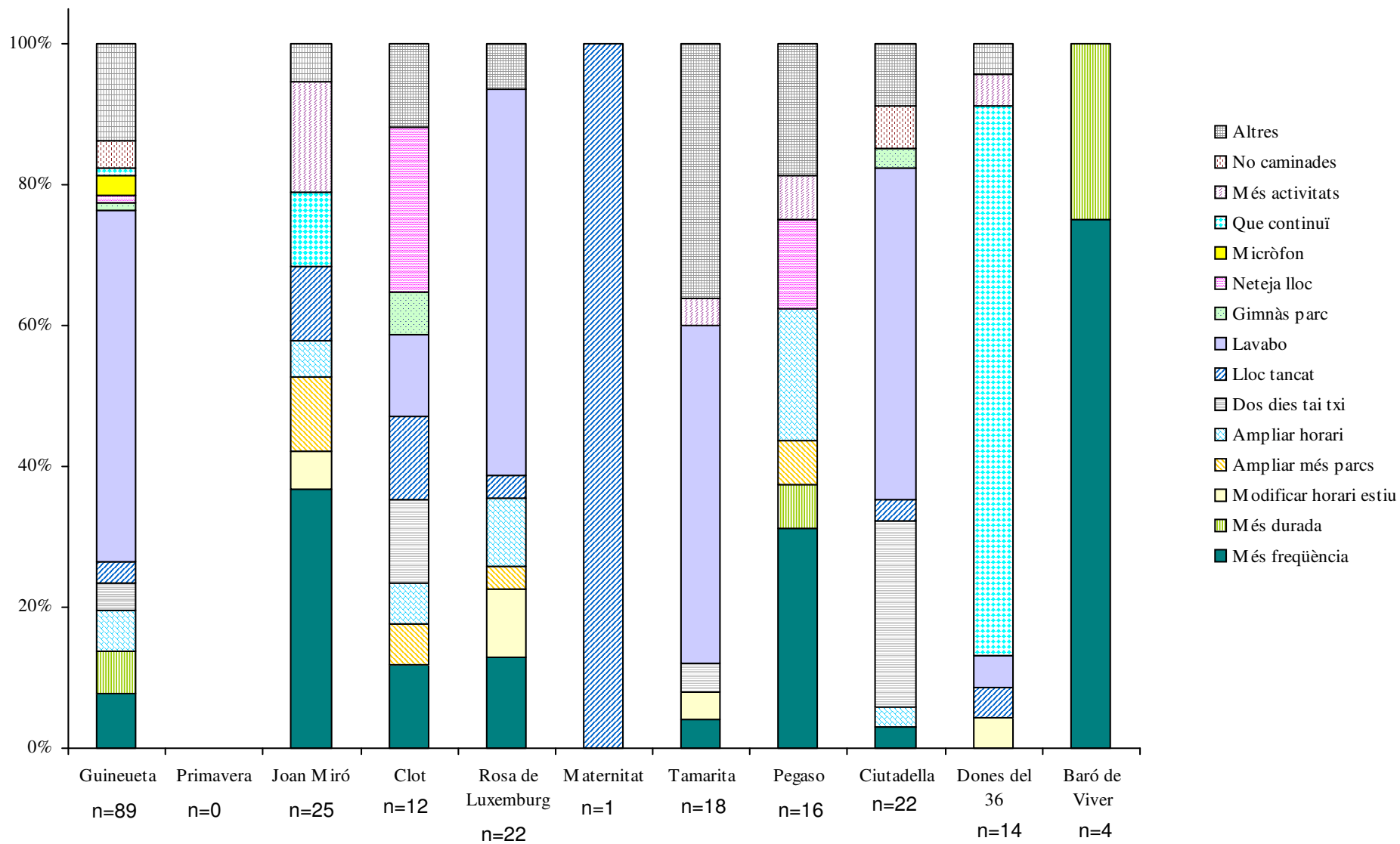


Figura 20. Suggestiments per parc. Programa Activa't. Barcelona, 2010-11.



Annex 2. Qüestionari



Ajuntament de Barcelona
Institut Barcelona Esports

C S B Consorci Sanitari de Barcelona



CatSalut
Servei Català
de la Salut

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut



Agència
de Salut Pública

ENQUESTA DE SATISFACCIÓ

***PROGRAMA
ACTIVA'T ALS PARCS
DE BARCELONA***

A OMLIR PER L'ENQUESTADOR/A		
Data	__ / __ / ____ (dd/mm/aaaa)	
Nom enquestador/a		
Qüestionari	Presencial / Telefònic	
DADES PERSONALS		
Nom		
Cognoms		
Data de naixement		
Codi Postal on viu	_____ / No el sap	
Sexe	Home / Dona	
DADES TRUCADES TELEFÒNIQUES		
Telèfon		
DIA	HORA	RESULTAT DE LA TRUCADA*
* CODIS RESULTAT DE LA TRUCADA		
Trucada que s'ha de repetir	1. No contesta o comunica. Tornar a trucar	
	2. La persona no es troba al domicili però hi serà més tard o no ens pot atendre ara. Tornar a trucar. Especificar hora en cas que es sàpiga	
	3. Surt un contestador automàtic, bústia de veu o un treballador de la llar. Especificar si es deixa o no missatge	
	4. Altres situacions. Especifiqueu-les	
Persona descartada	5. El telèfon no correspon a la persona de referència	
	6. La persona no pot o no vol participar en l'estudi. Preguntar el motiu	
	7. Després d'haver trucat 5 cops en diferents franges horàries i no ha contestat	
Enquesta contestada	8. Enquesta contestada	

En cas d'entrevista telefònica, l'ENQUESTADOR/A es presenta:

Bon dia / bona tarda,

Truco de l'Agència de Salut Pública de Barcelona i m'agradaria parlar amb el Sr o Sra. _____ per a fer-li unes preguntes sobre el programa "Activa't als parcs de Barcelona".

La informació que proporcioni serà confidencial i la finalitat és conèixer la seva opinió sobre el programa i millorar-lo el més possible. Respondre l'enquesta duu 5 minuts aproximadament.

Vol participar?

1. Si
2. No (preguntar si vol que truquem en un altre moment)

QÜESTIONARI

1. Com va conèixer el Programa *Activa't als Parcs de Barcelona*? (només encerclar una)

01. Per un familiar, veí/na o conegut/da
02. Pel fulletó
03. Pel cartell
04. Pels professionals sanitaris del Centre d'Atenció Primària, amb recepta
05. Pels professionals sanitaris del Centre d'Atenció Primària, sense recepta
06. Pels mitjans de comunicació (premsa, ràdio, TV...)

2. Quina va ser la seva raó principal per decidir-se a participar-hi? (seleccionar només una raó, la més important)

01. Per a ser més actiu físicament
02. Per a relacionar-me amb la gent del barri
03. Per consell del metge/ssa
04. Per millorar la meva salut
05. Per a millorar l'estat d'ànim i l'humor
06. Per a controlar el pes
07. Per curiositat
08. Altres. Especifiqueu:

3. Durant aquest curs (des de setembre de 2010) en quin parc ha participat en el programa? (pot assenyalar més d'un)

01. Primavera-Mirador
02. Joan Miró
03. Guineueta
04. El Clot
05. Pegaso
06. Dones del 36
07. Rosa de Luxemburg
08. Tamarita
09. Ciutadella
10. Maternitat
11. Baró de Viver

4. Amb quina freqüència ha participat en les activitats durant aquest curs?

01. Dos dies a la setmana
02. Com a mínim una vegada a la setmana
03. Com a mínim una vegada cada 15 dies
04. Com a mínim una vegada al mes
05. De manera irregular

Només en enquestes telefòniques. Si enquesta presencial, passar a pregunta número 7

5. En els últims 2 mesos, ha participat en alguna ocasió?

01. Si (passar a la pregunta 7)
02. No

6. Quin ha estat el motiu principal per deixar de participar-hi?
- 01. El parc està lluny de casa
 - 02. Per un problema de salut
 - 03. Em feia mandra
 - 04. No tenia temps
 - 05. L'horari no m'anava bé
 - 06. L'activitat no m'agradava
 - 07. Altres. Especifiqueu:

Ara li faré unes preguntes relatives a diferents aspectes de l'activitat

7. Respecte les activitats,
- a. La freqüència amb la qual es realitzen (2 dies/setmana) li sembla
 - 01. Excessiva
 - 02. Adequada
 - 03. Insuficient

 - b. La durada de les activitats (1 hora) li sembla
 - 01. Excessiva
 - 02. Adequada
 - 03. Insuficient

 - c. L'horari en què es realitzen li sembla
 - 01. Molt adequat
 - 02. Adequat
 - 03. Inadequat
 - 04. Molt inadequat

 - d. El lloc on es realitza l'activitat li sembla
 - 01. Molt adequat
 - 02. Adequat
 - 03. Inadequat
 - 04. Molt inadequat

8. Digui'm el seu grau d'acord amb les següents afirmacions:

	01. Totalment d'acord	02. D'acord	03. En desacord	04. Totalment en desacord
--	-----------------------	-------------	-----------------	---------------------------

A. El monitor/a guia l'activitat de forma adequada

B. El monitor/a manté un bon ambient de grup

C. El monitor/a és puntual

9. Quin és el seu grau de satisfacció amb l'Activa'it?
- 01. Molt satisfet/a
 - 02. Satisfet/a
 - 03. Insatisfet/a
 - 04. Molt insatisfet/a

10. Recomanaria el programa a altres persones?
- 01. Sí
 - 02. No

<p>11. D'ençà que participa en l'<i>Activa't</i>, es sent...</p> <p>01. Molt millor que abans 02. Millor que abans 03. Igual que abans 04. Pitjor que abans 05. Molt pitjor que abans</p>
<p>12. D'ençà que participa en l'<i>Activa't</i>, acut al seu metge/ssa de capçalera o infermer/a...</p> <p>01. Molt menys que abans 02. Menys que abans 03. Igual que abans 04. Més que abans 05. Molt més que abans</p>
<p>13. Abans de participar en l'<i>Activa't</i>, anava regularment a algun centre esportiu per fer activitat física?</p> <p>01. Sí 02. No</p>
<p>14. En l'actualitat, va regularment a algun centre esportiu per fer activitat física?</p> <p>01. Si 02. No</p>
<p>15. D'ençà que participa en l'<i>Activa't</i>, realitza....</p> <p>01. Molta més activitat física que abans 02. Més activitat física que abans 03. La mateixa activitat física que abans 04. Menys activitat física que abans 05. Molta menys activitat física que abans</p>
<p>A continuació li faré 4 preguntes per a conèixer el perfil dels participants</p>
<p>17. On va néixer vostè?</p> <p>01. A Barcelona 02. A la resta de Catalunya 03. A la resta d'Espanya 04. A l'estranger. Especifiqueu país:</p>
<p>18. Quin és el seu estat civil o de convivència?</p> <p>01. Solter/a 02. Casat/da o viu en parella 03. Separat/da o divorciat/da 04. Vidu/a</p>
<p>19. Quin és el seu nivell màxim d'estudis finalitzats?</p> <p>01. No sap llegir ni escriure / Primària incompleta 02. Estudis primaris complets 03. Estudis secundaris complets 04. Estudis universitaris o superiors</p>

20. Quina és la seva situació laboral principal actual?

- 01. Treballa
- 02. Aturat/da
- 03. Mestressa de casa / Home que treballa a la casa
- 04. Estudiant
- 05. Incapacitat/da
- 06. Jubilat/da
- 07. Una altra situació. Especifiqueu-la: _____

Per finalitzar...

21. Té algun suggeriment per a millorar el programa (horaris, freqüència, durada, punt de l'activitat,...)?

MOLTES GRÀCIES PER LA SEVA COL·LABORACIÓ (lliurar un vano)

Referències

- ¹ Blair SN, Brodney S. Effects of physical inactivity and obesity on morbidity and mortality: current evidence and research issues. *Med Sci Sports Exerc.* 1999;31:646-62
- ² American College of Sports Medicine. Position stand: Exercise and physical activity for older adults. *Med Sci Sports Exerc* 1998;30:992-1008
- ³ McAuley E. Physical activity and psychosocial outcomes. En: Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T, editors. *Physical activity, fitness and health: the consensus knowledge.* Champaign: Human Kinetics, 1994
- ⁴ Taylor RS, Brown A, Ebrahim S. 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
- ⁵ Blair SN, Cheng Y, Holder JS. Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits? *Med Sci Sports Exerc.* 2001;33:S379-99
- ⁶ Blair SN, Kohl HW, Paffenbarger RS. Physical fitness and all-cause mortality. A prospective study of healthy men and women. *JAMA* 1989;262:2395-401
- ⁷ Paffenbarger RS Jr, Hyde RT, Hsieh CC, et al. Physical activity, other life-style patterns, cardiovascular disease and longevity. *Acta Med Scand.* 1986;711:85-91
- ⁸ 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
- ⁹ Wang L, Larson EB, Bowen JD, Van Belle G. Performance-based physical function and future dementia in older people. *Arch Intern Med.* 2006;166:1115-20
- ¹⁰ 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
- ¹¹ 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
- ¹² Pratt M, Macera CA, Wang G. Higher direct medical costs associated with physical inactivity. *The Physician and Sports Medicine.* 2000;28:63-70
- ¹³ EU Working Group Sport & Health. *EU Physical Activity Guidelines.* Brussels: European Commission, 2008
- ¹⁴ Rodríguez-Sanz M, Morales E, Pasarín MI, Borrell C. *Enquesta de Salut de Barcelona 2006.* Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona, 2008.

-
- ¹⁵ De Vries S, Verheij R. Natural environments-healthy environments? An exploratory analysis of the relationship between greenspace and health. *Environment and Planning*. 2002; 35:1717-31
- ¹⁶ Barton H, Urbanisme i salut: una parella lògica. *Barcelona Societat*. 2010:19:17-23
- ¹⁷ Lui C, Everingham J. What makes a community age-friendly: a review of the international literature. *Australian J of Ageing*. 2009;28:116-21
- ¹⁸ Cummins S, Stafford M, Macintyre S, Marmot M, Ellaway A. Neighbourhood environment and its association with self rated health: evidence from Scotland and England. *Epidemiol Community Health*. 2005; 59:207-13
- ¹⁹ Russell C, Hill B, Basser M. Older people's lives in the inner city: hazardous or rewarding? *Aust NZ J of Public Health*. 1998; 22:98-106
- ²⁰ National Heart Forum. Building Health Creating and Enhancing Places for Healthy Active Lives. Londres: National Heart Forum, Living Streets i CABE, 2007
- ²¹ Pont P. Efectes d'un programa d'activitat física sobre la memòria en la gent gran. Tesis doctoral 2005. <http://www.tdx.cat/TDX-0601106-112723>.
- ²² Pont P, Carroggio M. Ejercicios de motricidad y memoria con personas mayores, Barcelona; Paidotribo, 2008.
- ²³ Domínguez-Berjón M et al. Construcción de un índice de privación a partir de datos censales en grandes ciudades españolas: (Proyecto MEDEA). *Gac Sanit*. 2008; 22(3): 179-187
- ²⁴ Towner E, Errington G (2004). How can injuries in children and older people be prevented? Copenhagen, WHO Regional Office for Europe (Health Evidence Network report; <http://www.euro.who.int/Document/E84938.pdf>, accessed [day month year]).
- ²⁵ NHS Centre for Reviews and Dissemination. Preventing falls and subsequent injury in older people. *Effective Health Care*, 1996, 2(4):1-16. (www.york.ac.uk/inst/crd/ehc24.pdf).
- ²⁶ Conn VS, Valentine JC, Cooper HM. Interventions to increase physical activity among aging adults: a meta-analysis. *Ann Behav Med*2002;24(3):190-200.