

# Activa't als parcs Barcelona

## Avaluació

2015

**C S B** Consorci Sanitari  
de Barcelona



Agència  
de Salut Pública

Ajuntament de  
Barcelona



### **Realització de l'informe**

Mireia G. Carrasco

Èlia Díez

### **També hi han col·laborat**

**Institut Barcelona Esports**

Núria Lozano, Mercè Jofra

**Associació Esportiva Sarrià-Sant Gervasi**

Maite Carroggio, Javier de la Rosa, Eulàlia Framis, Marta Aventin, David Castilla, Teresa Morales, Cristina Loriz, Maria Tormo, Anna Bonet, M. Carmen Martínez, Frederic Mateu, Isabel Jiménez.

**Agència de Salut Pública de Barcelona**

Carmen Cruz, Maite González, Concha Lorenzo, Asun Portella, Marta Riba, M. Carmen Velasco

Barcelona, octubre 2016

Citació recomanada: Mireia G. Carrasco, Èlia Díez. Avaluació del programa Activa't als Parcs, 2015. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona, 2016

## <<Índex

---

<<Índex .....	3
<<Índex de taules .....	4
<<Índex de figures .....	4
<<Antecedents.....	5
<<Objectiu .....	5
<<Mètodes.....	6
Indicadors .....	6
Fonts d'informació .....	6
Població de referència i mostreig.....	7
Anàlisi estadística .....	8
<<Resultats.....	8
Difusió del programa.....	8
Cobertura del programa .....	10
Població inscrita i assistència .....	12
Satisfacció i característiques de les persones participants .....	14
Valoració per part dels monitors i monitores.....	15
<<Conclusions.....	17
<<Annexos.....	19
Annex 1. Taules i figures de resultats.....	19
Annex 2. Qüestionari de satisfacció per les persones participants .....	27
Annex 3. Qüestionari per a les persones monitores .....	37
<<Referències.....	41

## <<Índex de taules

---

Taula 1. Enquesta de satisfacció: selecció de la mostra. 2015 .....	7
Taula 2. Aparicions en mitjans de comunicació. 2015.....	9
Taula 3. Mitjà a través del qual les persones participants van conèixer el programa Activa't. Barcelona, 2015 .....	9
Taula 4. Espais urbans on es desenvolupa l'Activa't per districte i barri. Barcelona, 2008-2015. ....	11
Taula 5. Característiques sociodemogràfiques dels/de les participants entrevistats(n=229). Activa't als parcs. Barcelona, 2015.....	20
Taula 6. Nivell d'estudis de les persones participants a l'Activa't i de les residents majors de 64 anys de Barcelona, per sexe. Barcelona, 2015 .....	21
Taula 7. Fortaleses i aspectes a millorar segons els monitors i monitores del programa, per espai. 2015.....	25

## <<Índex de figures

---

Figura 1. Inscripció i mitjana d'assistència a les sessions del programa Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2015. ....	13
Figura 2. Percentatge de persones enquestades que estan d'acord o totalment d'acord amb les afirmacions sobre el programa i les persones monitores. Activa't. Barcelona, 2015 .....	22
Figura 3. Canvi en la percepció d'estat de salut de les persones enquestades des que participen a l'Activa't. Barcelona, 2015 .....	23
Figura 4. Canvi percebut en les visites al CAP de les persones enquestades des que participen al programa Activa't. Barcelona, 2015.....	23
Figura 5. . Canvi percebut en la pràctica d'activitat física de les persones enquestades des que participen en el programa Activa't. Barcelona, 2015 .....	24

## <<Antecedents

---

El programa *Activa't als parcs* es un programa d'activitat física amb un abordatge intersectorial. Està coordinat per l'Institut Barcelona Esports i participen en la seva planificació i seguiment l'Agència de Salut Pública de Barcelona, el Consorci Sanitari de Barcelona i Parcs i Jardins.

L'Activa't es va iniciar a l'octubre de 2008 amb l'objectiu de fomentar la pràctica d'activitat física en la població major de 40 anys mitjançant exercicis suaus en espais oberts de la ciutat. La implantació es va fer progressivament, arribant a tots els districtes de la ciutat en dos anys. Posteriorment va seguir creixent, principalment en els barris més desafavorits aprofitant l'existència dels Plans de Desenvolupament Comunitari i el programa Salut als Barris.

Els primers anys de funcionament es van dur a terme avaluacions anuals en les que es va constatar la bona acceptació per part de les persones participants i els resultats positius de participar-hi. Degut a aquests bons resultats, el grup de seguiment del programa va decidir espaiar les avaluacions amb l'objectiu, aleshores, de garantir el bon funcionament i d'adaptar les possibles accions de millora a les percepcions de les persones participants.

## <<Objectiu

---

Avaluar el programa *Activa't als parcs* el curs 2014-15 mitjançant indicadors de procés i de resultat, considerant els eixos d'equitat.

## <<Mètodes

---

### Indicadors

Es van analitzar com a indicadors de procés els mitjans i lloc de difusió, el nombre de participants inscrits i la mitjana d'assistència a les sessions. 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.

Per valorar l'equitat de l'oferta, es calculà el percentatge de barris de Barcelona i de barris desfavorits (segons l'eina Urban HEART tenint en compte l'índex de la Renda Familiar Disponible-RFD-)<sup>1</sup> amb un punt d'activitat en la zona d'influència.

Com a indicadors de resultat en salut es van seleccionar: la valoració personal del canvi en l'estat de salut i la valoració autoreferida de canvis en l'ús al Centre d'Atenció Primària (CAP) des que va començar a participar al programa; en relació a la pràctica d'activitat física, la valoració del canvi en la pràctica d'activitat física abans i des que participa en el programa; i en relació a la població diana, el nivell d'estudis de les persones participants en relació als residents majors de 64 anys a Barcelona.

En relació a la valoració per part de les persones monitores es van recollir les fortaleces i aspectes a millorar del programa i dels parcs en els quals duen a terme l'activitat.

### Fontsd'informació

Les fonts d'informació per les dades de la ciutat van ser: 1) Institut Municipal d'Estadística per a les dades estadístiques poblacionals; 2) informe sobre els barris (Infobarris) elaborat per l'Agència de Salut Pública de Barcelona<sup>2</sup>.

Les fonts d'informació per obtenir dades en relació al programa van ser: 1) el registre de distribució de material divulgatiu; 2) el formulari d'inscripció al programa; 3) els llistats de participants en cada sessió i grup facilitats per les persones monitores; 4) una enquesta a les persones monitores realitzada el mes de juliol de 2015 mitjançant l'eina FluidSurveys; i 5) una enquesta de satisfacció administrada presencialment o telefònicament.

### Població de referència i mostreig

Per a les entrevistes, es van prendre com a població de referència les persones inscrites a data de juliol de 2015. Tenint en compte aquesta població es va calcular com a suficient una mostra de 226 individus per estimar, amb una confiança del 95% i una precisió de +/-6 unitats percentuals, un percentatge poblacional previst al voltant del 50%.

La selecció de la mostra es va fer per mostreig de conveniència, entrevistant presencialment a totes les persones que van assistir a les sessions entre el 29 de juny i el 14 de juliol de 2015, i per mostreig aleatori de les persones inscrites i no entrevistades presencialment (taula 1).

Taula 1. Enquesta de satisfacció: selecció de la mostra. 2015

	N (%)
Presencials	183
Telefòniques	46
No resposta	17
Telèfon erroni	3
No vol participar	4
Esgotats 5 intents de contacte	10
Mostra analitzada	229

## Anàlisi estadística

Es va dur a terme una anàlisi descriptiva de les principals variables, calculant el nombre de casos i percentatges, i les medianes en el cas de variables quantitatives. Es va comparar el nivell d'estudis de les persones participants amb el de la població de Barcelona mitjançant el test de la  $\chi^2$ ; el nivell de significació es va definir com  $p < 0,05$ .

## <<Resultats

---

### Difusió del programa

La difusió del programa es fa mitjançant el web de l'Institut Barcelona Esports, en el qual es pot accedir a la informació relativa a tots els parcs; a més del web de l'Associació Esportiva Sarrià-Sant Gervasi. També es difon a través dels professionals sanitaris, mitjançant el Consorci Sanitari de Barcelona, per tal que ho transmetin als seus pacients. A més, es compta amb el suport professionals de l'ASPB en els barris, principalment en els més desfavorits.

Per a la difusió del programa en el barri de la Sagrada Família, on es va obrir grup el mes de gener de 2015, es van editar i distribuir 1500 fulletons. Així mateix, es va fer difusió mitjançant la taula del Pla de Desenvolupament Comunitari del barri i, des del 26 de maig, a través d'una videocàpsula elaborada per l'Associació Esportiva Sarrià Sant Gervasi, que s'emet en les pantalles de les sales d'espera del CAP Sagrada Família.

El mes de maig de 2015 es va presentar l'Activa't a les Sessions de l'ASPB en el marc del verd urbà, amb la participació del CREAL (Centre de Recerca en Epidemiologia Ambiental) i l'Àrea de Medi Ambient de la ciutat.

Al juliol es fa ver la Festa de l'Activa't als Jardins de la Indústria amb la participació dels usuaris i usuàries de tots els punts d'activitat. Va tenir molt bona



acollida amb una participació aproximada de 200persones. La notícia de la festa va sortir a BTV i a una cadena d'emissió nacional.

L'Activa't també ha aparegut en altres ocasions en els mitjans de comunicació aquest curs. Concretament es van fer diverses filmacions i una entrevista per a un diari (taula 2).

Taula 2. Aparicions en mitjans de comunicació. 2015

<b>Localitzacions filmades</b>	Jardins Rosa de Luxemburg Parc del Clot Jardins de Vil·la Amèlia Parc Joan Miró Espai Terra (TV3) Festa de l'Activa't Parc de la Ciutadella (amb entrevista a la monitora Anna Bonet) Plaça de l'Aqüeducte
<b>El Periódico</b>	Entrevista al monitor David Castilla

Tot i aquestes accions, en fer la inscripció el 41,8% dels participants refereix haver conegut el programa a través d'un familiar o conegut, el 16,5% passejant pel parc o plaça i el 5,5% per professionals de salut(taula 3).

Taula 3. Mitjà a través del qual les persones participants van conèixer el programa Activa't. Barcelona, 2015

<b>Mitjà</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Coneguts, familiars, amics	567	39
Passejant pel parc	204	14
Cartells	126	8,7
Professionals del CAP, A. Socials, Farmàcia	80	5,5

Fulletons	68	4,7
Web	65	4,5
Mitjans de comunicació (TV, premsa,...)	13	0,9
No consta	330	22,7

Font: Registre d'inscripció al programa

### Cobertura del programa

Des de l'inici del programa s'han obert 16 punts d'activitat i dos d'ells tenen el grup desdoblant (dos grups creats). El curs 2014-15 es va obrir un nou punt al barri de la Sagrada Família, als Jardins de la Indústria.

En la taula 4 es presenten els diferents espais urbans d'activitat segons districte i barri. Dels 73 barris de Barcelona, 16 (22%) tenen un Activa't. Segons l'eina Urban HEART, a Barcelona hi ha 19 barris en el tercil inferior de l'RFD de Barcelona. L'Activa't es realitza en 4 (21%).

Taula 4. Espais urbans on es desenvolupa l'Activa't per districte i barri. Barcelona, 2008-2015.

Districte	Espai urbà	Barri	Barri en tercil inferior d'RFD <sup>2</sup>
1. Ciutat Vella	Parc de la Ciutadella	Sant Pere, Santa Caterina i la Ribera	No
	Platja de la Barceloneta	la Barceloneta	No
2. Eixample	Parc de Joan Miró	Nova Esquerra de l'Eixample	No
	Jardins de la Indústria	la Sagrada Família	No
3. Sants-Montjuïc	Parc de la Primavera*	El Poble Sec	No
	Jardins de la Mediterrània**	La Marina del Port	No
4. Les Corts	Jardins de la Maternitat	La Maternitat i Sant Ramon	No
5. Sarrià-Sant Gervasi	Jardins de la Tamarita***	Sant Gervasi-Bonanova	No
6. Gràcia	Plaça de les Dones del 36	Vila de Gràcia	No
7. Horta-Guinardó	Jardins de Rosa de Luxemburg	La Vall d'Hebron	No
8. Nou Barris	Parc de la Guineueta	La Guineueta	Sí
	Plaça Roja****	Ciutat Meridiana	Sí
9. Sant Andreu	Parc de la Pegaso	La Sagrera	No
	Plaça del Baró de Viver	Baró de Viver	Sí
10. Sant Martí	Parc del Clot	El Clot	No
	Rambla Prim	El Besós i el Maresme	Sí

\* l'octubre de 2014 es va canviar al Mirador del Poblesec (barri: el Poble Sec)

\*\* l'octubre de 2014 es va canviar als Jardins dels Drets Humans (barri: la Marina del Port)

\*\*\* l'octubre de 2012 es va canviar als Jardins de la Vil·la Amèlia (barri: Sarrià)

\*\*\*\* l'octubre de 2014 es va canviar a la Plaça de l'Aqüeducte (barri: Ciutat Meridiana)

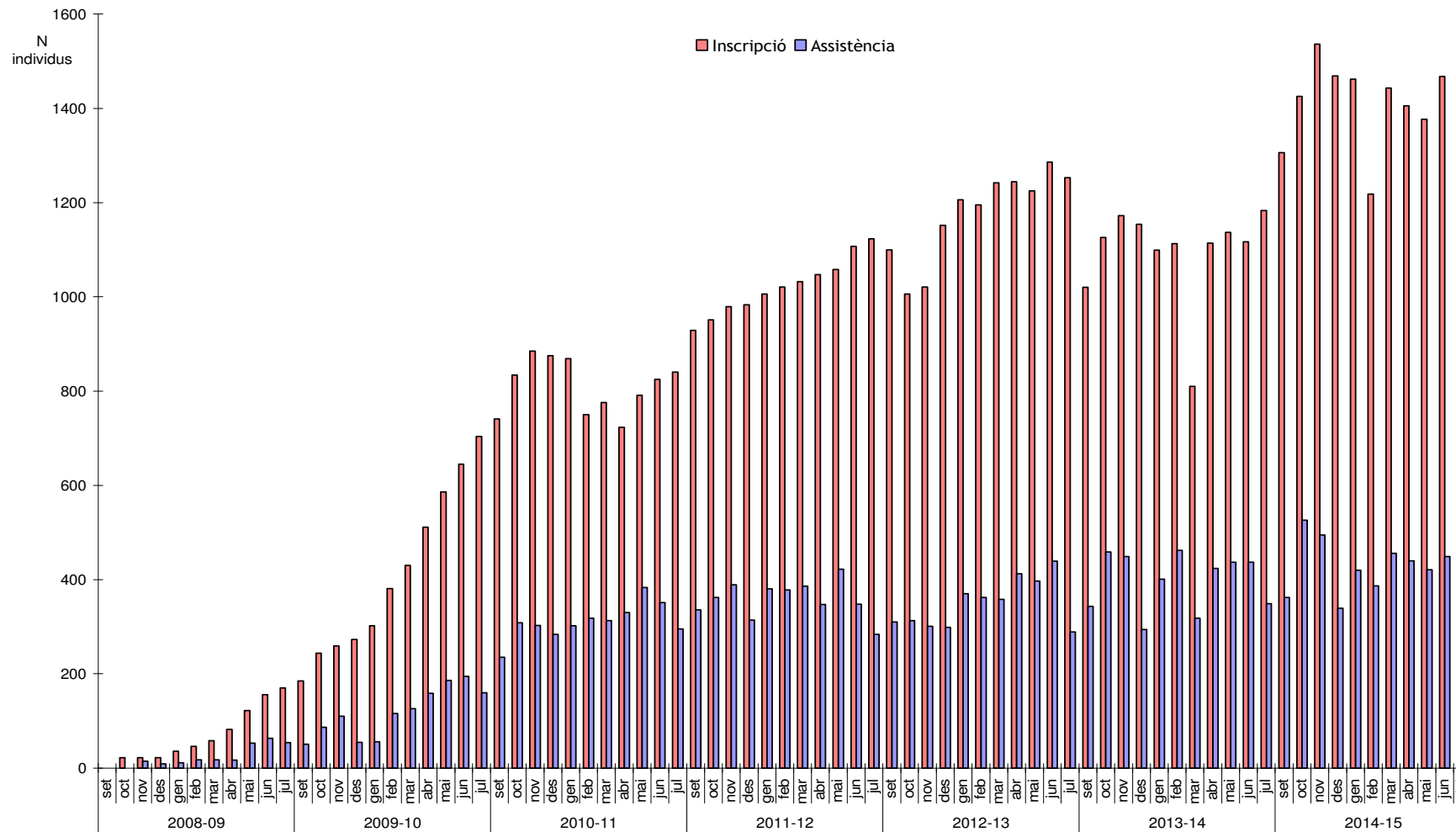
## **Població inscrita i assistència**

A finals de juliol de 2015 hi havia 1.453 persones inscrites a Barcelona amb una assistència mitjana al voltant de 400 persones (figura 1).

Des de la implantació del programa, la inscripció ha augmentat a mesura que s'obrien noves ubicacions de l'activitat. Les davallades observades coincideixen amb l'eliminació dels registres de les persones no compareixents més d'un any.

Si bé la inscripció creix, l'assistència es manté des del curs 2010-11 a l'entorn de 400 persones. Així mateix, s'observa un patró de menor participació durant els mesos freds de desembre i gener i els de juny i juliol, aquests últims probablement per les vacances i la calor.

Figura 1. Inscripció i mitjana d'assistència a les sessions del programa Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2015.



## Satisfacció i característiques de les persones participants

El 89% de les persones enquestades eren dones, amb una edat mediana de 69 anys (DS 11,4), el 94,7% eren d'origen espanyol, el 43,4% estaven casades o vivint en parella i el 57,4% tenia estudis primaris complets com a màxim nivell d'estudis. El 68,6% estaven jubilades. 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 percentatge superior de persones amb estudis primaris i secundaris, essent significativa aquesta diferència en les dones.

El 47,4% referia haver conegut l'existència del programa a través d'algun familiar o conegut, el 20,6% passant pel parc i el 12,9% pel seu professional de salut. Els principals motius per a decidir-se a participar van ser el desig de ser més actiu o activa (58,6%) i millorar la salut (17,6%). El 87,7% dels participants assistia dos dies a la setmana i el 11,6% no havia assistit en els últims dos mesos, principalment per problemes de salut (40%).

La valoració mediana del programa va ser de 9 i el 100% de les persones enquestades el recomanaria. Totes estaven d'acord o totalment d'acord en què les persones monitores eren amables, tenien coneixements suficients, transmetien confiança i mantenien un bon ambient de grup. En relació a l'horari, la freqüència i la durada de l'activitat, el 98,5%, el 96,2% i el 95,4% respectivament, els consideraven adequats. Quant a l'espai, el 14,2% referia que l'espai no estava net, concretament participants en el parc de Joan Miró i del Clot.

A les persones inscrites en els parcs on s'havia fet NordicWalking se'ls va preguntar si els agradava aquesta activitat; la meitat referia agradar-li molt o bastant i l'altra meitat, una mica o gens.

En relació al possible efecte de la participació en l'Activa't sobre la salut, el 87,4% de les persones enquestades referia sentir-se millor o molt millor que abans de començar i el 19,5% referia assistir menys o molt menys al CAP. Quant a l'efecte

sobre l'activitat física, el 71,9% referia fer més o molta més activitat que abans de participar a l'Activa't.

El 39% (n=39) de les persones enquestades va fer suggeriments. Els suggeriments relacionats amb aspectes generals del programa estaven relacionats amb el canvi d'horari durant l'estiu (n=22), augmentar la durada de les sessions (n=14) i la freqüència de l'activitat (n=12) i amb oferir horari de tarda (n=4). De manera més específica, es van fer altres propostes:

- a Joan Miró, que l'espai estigui més net(n=9)i els gossos lligats (n=7);
- a Guineueta, que hi hagi més ombra (n=2);
- a Vila Amèlia, que continuï el monitor que hi ha (n=4);
- a Rosa Luxemburg, refereixen que hi ha soroll (n=5)

### Valoració per part dels monitors i monitores

El qüestionari el van respondre 9 persones, 7 dones i 2 homes, amb una edat mediana de 55 anys (IQR=15).

Els principals motius pels quals creien que les persones participants van deixar d'assistir al programa van ser:

1. Per problemes de salut: malalties greus, caigudes, intervencions quirúrgiques,etc.
2. Per tenir cura d'algun familiar.
3. En les persones més joves, perquè havien trobat feina (participaven mentre estaven a l'atur) i l'horari ja no els va bé.
4. Per mandra i/o manca de constància.
5. Pel fred a l'hivern.
6. Perquè tornaven al seu poble d'origen.

Com a fortaleces del programa es van identificar tres principals:

1. Els lligams afectius i les relacions que s'estableixen entre la gent del propi barri.
2. El tipus d'exercicis, que promouen la salut física i mental, i amb els quals les persones experimenten benestar en poc temps.
3. La gratuïtat de l'activitat.

També van anomenar la imatge positiva que dóna de la ciutat, degut a la seva visibilitat, la forta implantació que s'està fent, i la satisfacció de les persones usuàries.

Per altra banda, com a aspectes de millora es van proposar:

1. Fer grups més reduïts per fomentar l'atenció personalitzada.
2. Ampliar l'oferta a menors de 40 anys.
3. Impulsar la difusió des dels professionals de salut. Refereixen que, en aquests casos, les persones acudeixen més motivades.
4. Adaptar i tenir cura de l'espai: que estigui net i sense animals que voltin; lluny de soroll de trànsit; a ser possible, en sòl que no sigui de ciment.
5. Modificar l'horari d'estiu, sobretot el de les sessions de les 12h, donat que fa molta calor.
6. Revisar les activitats de caminades i exercicis de memòria per fer-les més atractives, ja que l'assistència disminueix aquests dies.
7. Vincular la targeta Activa't amb altres activitats del barri i/o de la ciutat, com, per exemple, la biblioteca.
8. Disposar d'un lloc resguardat pels dies de pluja.

Les valoracions específiques per parcs es presenten en els annexes (annex 1).



## <<Conclusions

---

Tant els indicadors de procés com de resultat són molt positius. L'assistència i la inscripció segueixen augmentant tot i que el volum de participants roman estable. Les persones que hi participen, sobretot dones, grans, amb estudis primaris o secundaris 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.

Els resultats són similars als de les avaluacions anteriors, fet que confirma el programa com un actiu de la ciutat, accessible a la ciutadania, amb impacte sobre la salut i que visibilitza Barcelona com a ciutat saludable.

En aquesta ocasió s'ha valorat la implantació del programa segons l'eina Urban HEART per valorar l'equitat de la seva oferta. Tot i que els resultats mostren una extensió limitada en els barris més desfavorits, ja que només el 20% tenen un Activa't en el seu territori, cal tenir en compte que la distància d'alguns d'aquests punts és relativament petita que els residents en altres barris circumdants s'hi inscriguin. Així, a Ciutat Meridiana hi poden anar des de Torre Baró i Vallbona; a la Marina del Port, des de la Marina del Prat Vermell; a Baró de Viver, des de Bon Pastor; i a Poble Sec, des del Raval. Si incloem aquests barris circumdants, són 9 els barris desfavorits, un 47,4%. A banda, està prevista l'obertura de dos punts més l'any 2016, un al Carmel i un a la Trinitat Nova.

Així mateix, com a novetat, enguany s'ha inclòs la valoració dels monitors i monitores. La seva opinió des del territori permet dirigir adequadament les possibles accions per millorar el programa. En general es valoren bé els espais tret d'algun on, pel soroll o per la falta de neteja i respecte d'altres usuaris, és menys agradable. El canvi d'horari durant l'estiu ha estat un altre dels comentaris

repetits, possiblement influenciat per les dates en què es van fer les enquestes (plena onada de calor del mes de juliol). Com a recomanació, doncs, per a properes edicions es proposa valorar el canvi d'horari en aquesta època i, en cas de no ser possible per temes organitzatius, plantejar accions per prevenir conseqüències degudes a la calor intensa.

## <<Annexos

---

### Annex 1.Taules i figures de resultats

Taula 5. Característiques sociodemogràfiques dels/de les participants entrevistats(n=229).

Activa't als parcs. Barcelona, 2015

Característiques sociodemogràfiques	N (%) / mediana (DS)		
	Homes (n=23)	Dones (n=205)	Total (n=229)
Edat (anys)	68 (11,6)	70 (11,3)	69 (11,4)
Menys de 40 anys	1 (4,8)	3 (1,5)	4 (1,9)
Entre 41 i 64 anys	6(28,6)	51 (26,2)	57 (26,4)
65 anys o més	14 (66,7)	141 (72,3)	155 (71,8)
Lloc de naixement			
Barcelona	9 (39,1)	90 (44,3)	99 (43,6)
Resta de Catalunya	2 (8,7)	13 (6,4)	15 (6,6)
Resta d'Espanya	9 (39,1)	91 (44,8)	101 (44,5)
Estranger	3 (13)	9 (4,4)	12 (5,3)
Nivell d'estudis			
Sense estudis/primària incompleta	2 (8,7)	28 (14,1)	30 (13,5)
Primaris complets	9 (39,1)	89 (44,7)	98 (43,9)
Secundaris complets	5 (21,7)	57 (28,6)	62 (27,8)
Universitaris/superiors	7 (30,4)	25 (12,6)	33 (14,8)
Estat civil*			
Casat/da o en parella	15 (65,2)	83 (41,1)	98 (43,4)
Solter/a	4 (17,4)	32 (15,8)	37 (16,4)
Vidu/a	1 (4,3)	70 (34,7)	71 (31,4)
Separat/da o divorciat/da	3 (13)	17 (8,4)	20 (8,8)
Situació laboral			
Jubilat/da	19 (82,6)	135 (66,8)	155 (68,6)
Mestressa/home de casa	0	24 (11,9)	24 (10,6)
Aturat/da	2 (8,7)	18 (8,9)	20 (8,8)
Treballa	1 (4,3)	13 (6,4)	14 (6,2)
Incapacitat/da	0	10 (5)	10 (4,4)
Altres	1 (4,3)	2 (1)	3 (1,3)

\* Diferències significatives entre homes i dones (p<0,05).

Taula 6. Nivell d'estudis de les persones participants a l'Activa't i de les residents majors de 64 anys de Barcelona, per sexe. Barcelona, 2015

<b>Nivell d'estudis*</b>	<b>Dones Activa't</b>	<b>Dones** Barcelona</b>	<b>Homes Activa't</b>	<b>Homes** Barcelona</b>
	<b>N (%)</b>	<b>N (%)</b>	<b>N (%)</b>	<b>N (%)</b>
Sense estudis i primària incompleta	28 (14,1)	55.923 (27,6)	2 (8,7)	24.189 (18,4)
Primària completa	89 (44,7)	79.459 (39,2)	9 (39,1)	43.669 (33,2)
Secundària completa	57 (28,6)	29.284 (14,4)	8 (21,7)	19.378 (14,7)
Universitaris i cicles superiors	25 (12,6)	38.076 (18,8)	7 (30,4)	44.329 (33,7)
<b>Total</b>	<b>199 (100)</b>	<b>202.742 (100)</b>	<b>23 (100)</b>	<b>131.565 (100)</b>

\* Diferències estadísticament significatives en les dones.

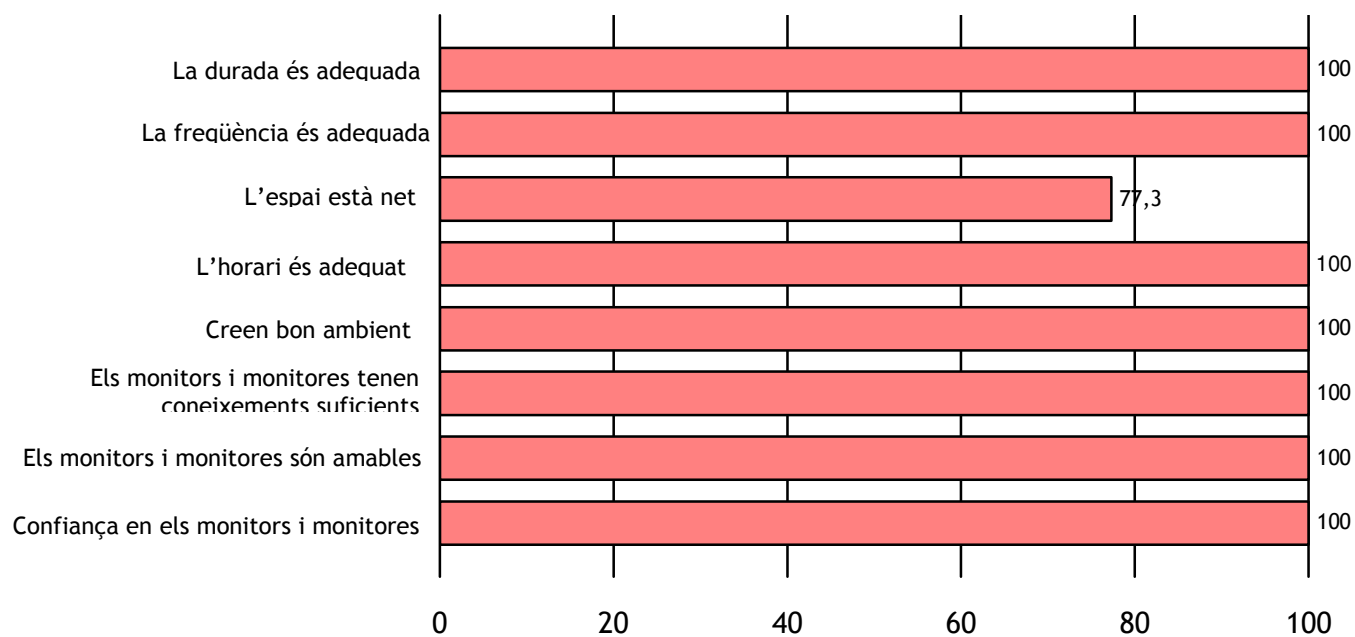
\*\* Edat de 65 anys o més.

Figura2. Percentatge de persones enquestades que estan d'acord o totalment d'acord amb les afirmacions sobre el programa i les persones monitors. Activa't. Barcelona, 2015

### Dones



### Homes



%

Figura 3. Canvi en la percepció d'estat de salut de les persones enquestades des que participen a l'Activa't. Barcelona, 2015

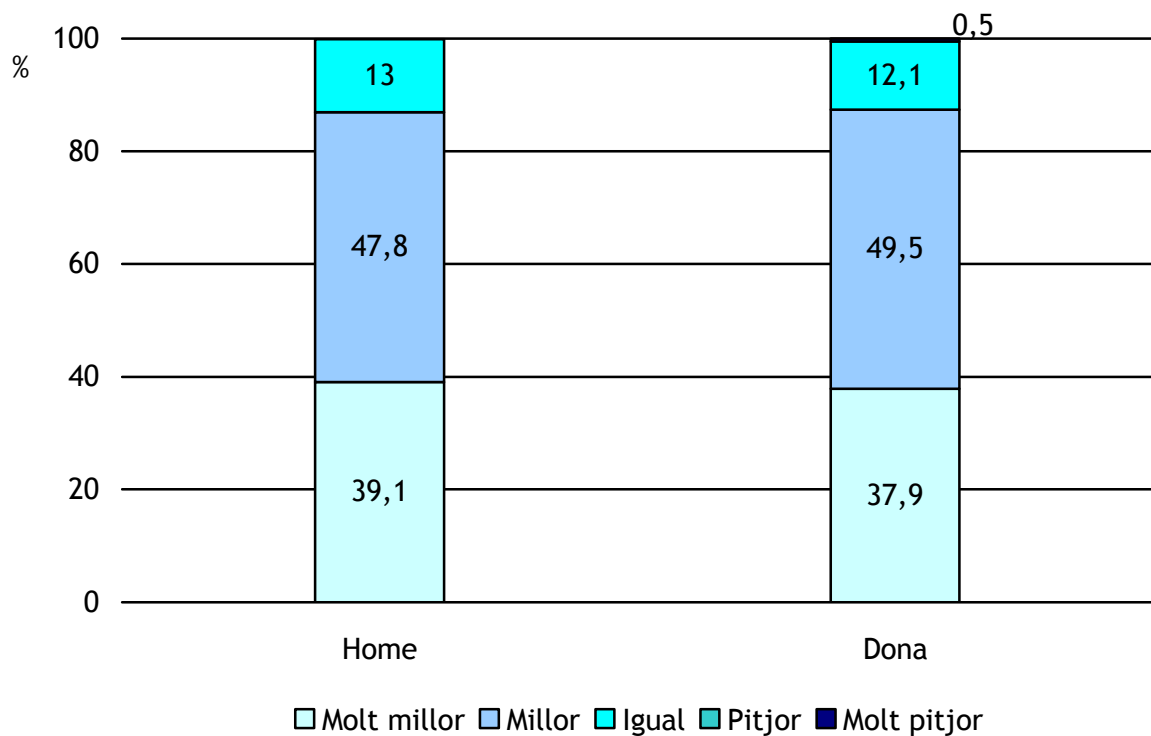


Figura 4. Canvi percebut en les visites al CAP de les persones enquestades des que participen al programa Activa't. Barcelona, 2015

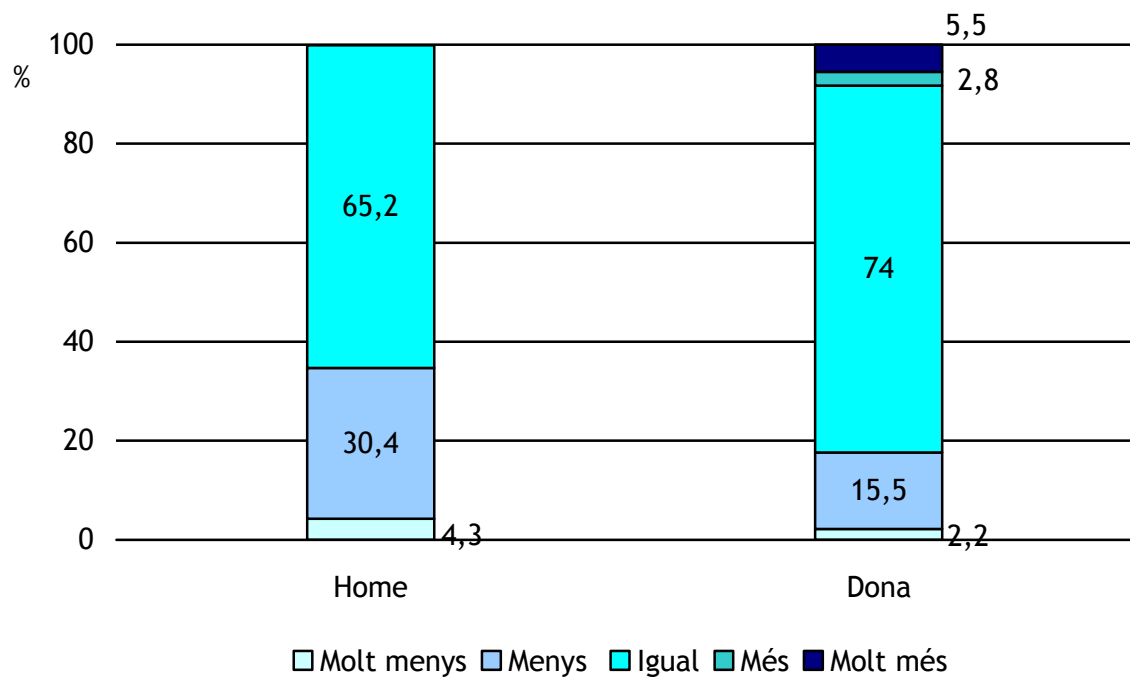
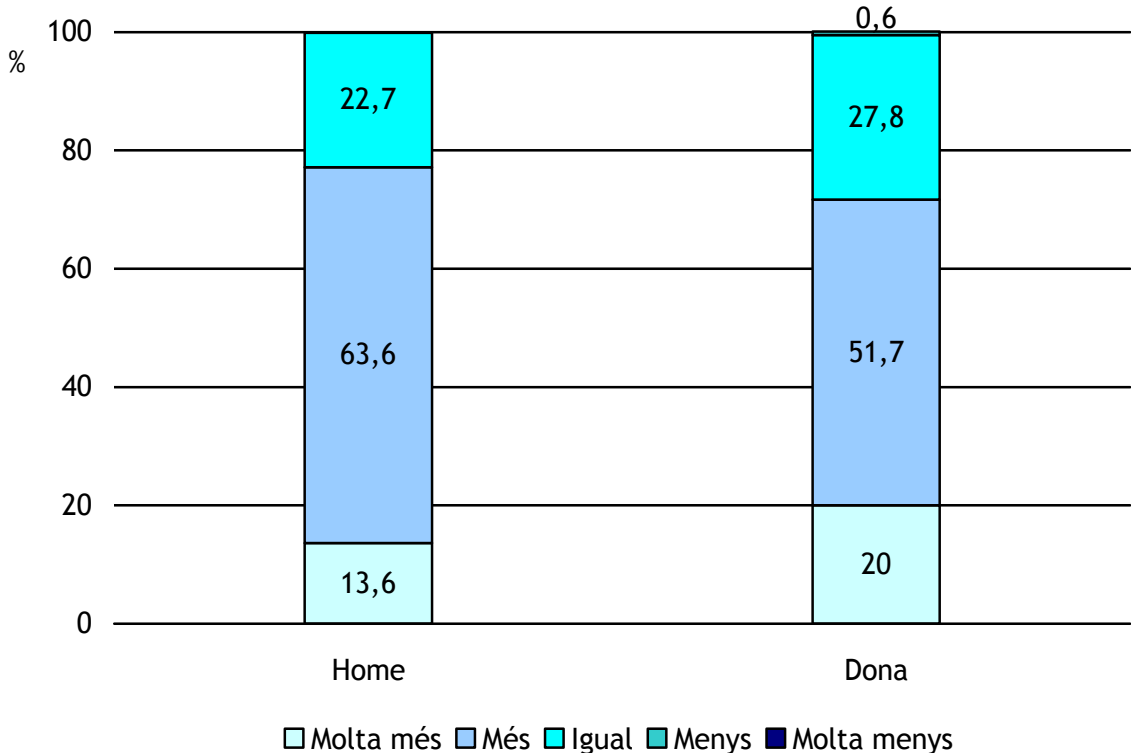


Figura 5. . Canvi percebut en la pràctica d'activitat física de les persones enquestades des que participen en el programa Activa't. Barcelona, 2015





Taula 7. Fortaleses i aspectes a millorar segons els monitors i monitores del programa, per espai. 2015

Espais	Fortaleses	Aspectes de millora
Espai de mar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La platja.</li> <li>- L'ambient del grup.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El control de les persones assistents.</li> </ul>
Parc del Mirador del Poble Sec	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'espai: jardins bonics, espaiosos i amb vegetació variada.</li> <li>- Entorn ideal per caminades i exercicis de memòria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'espai acostuma a estar brut, sobretot d'ampolles, i amb persones dormint als bancs.</li> <li>- Col·locar una veneciana vora al carrer per a que els veïns i veïnes ho coneguin.</li> <li>- La cascada funciona a partir de les 11h, quan l'activitat acaba. Seria agradable sentir el soroll de l'aigua mentre es fan els exercicis.</li> </ul>
Parc de la Guineueta	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grup gran.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espai inadequat.</li> </ul>
Parc del Clot	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'espai entre els arbres és molt adient.</li> <li>- Els arbres fan bona ombra i a l'hivern fa sol.</li> <li>- Hi ha vells estanys d'aigua, fonts i bancs.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Netejar, especialment, les caques de gos.</li> <li>- No deixar que els amos dels gossos deixin sense lligar-los mentre es fa l'activitat.</li> <li>- Posar la veneciana que van treure fa un any.</li> </ul>

<b>Espais</b>	<b>Fortaleses</b>	<b>Aspectes de millora</b>
Rambla Prim	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ubicació cèntrica, passa molta gent.</li> <li>- El terra no és de ciment i es pot practicar sota els arbres.</li> <li>- El grup queda recollit en un espai limitat, fet que permet vigilar millor les pertinences.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- No hi ha cap zona coberta a prop per fer l'activitat quan plovisqueja.</li> <li>- Hi ha molt soroll pel trànsit. És molest i fa difícil sentir les explicacions.</li> <li>- A l'hivern a vegades fa molt vent i cal acabar la classe abans; la rambla actua com a corredor.</li> </ul>
Jardins de Rosa de Luxemburg	<ul style="list-style-type: none"> <li>- És un parc molt tranquil, sense sorolls.</li> <li>- Es gaudeix de bons aires i olors a plantes aromàtiques.</li> <li>- Sol estar sempre molt net i cuidat.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avançar l'horari a l'estiu, fa massa calor.</li> <li>- Falten arbres a l'espai més gran, que és on hi cabem totes.</li> <li>- Fa més d'un any que, per obres, es va treure la veneciana i no s'ha tornat a posar.</li> </ul>
Parc de la Pegaso	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grup gran.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Canviar l'horari a l'estiu.</li> </ul>

## Annex 2. Qüestionari de satisfacció per les persones participants



**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'talsParcs de Barcelona*? (només marcar una)

Per un familiar, veí/na o conegut/da

Pel fulletó

Pel cartell

Pels professionals sanitaris del Centre d'Atenció Primària

Pels mitjans de comunicació (premsa, ràdio, TV...)

Passant pel parc/plaça on es realitza l'activitat

Internet, web

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

Per ser més actiu físicament

Per relacionar-me amb la gent del barri

Per consell del metge/ssa

Per millorar la meua salut

Per millorar l'estat d'ànim i l'humor

Per controlar el pes

Per curiositat

Altres. Especifiqueu: \_\_\_\_\_

3. Durantaquestcurs (des de setembre de 2014) en quin o quinsparcs ha participat en el programa?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Amb quina freqüència ha participat en les activitatsdurantaquestcurs?

Dos dies a la setmana

Com a mínim una vegada a la setmana

Com a mínim una vegada cada 15 dies

Com a mínim una vegada al mes

De manera irregular

***Només en enquestestelefòniques. Si enquesta presencial, passar a pregunta número 7***

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

Si (passar a la pregunta 7)

No

6. Quin ha estat el motiu principal per deixar de participar-hi?

El parc està lluny de casa

Per un problema de salut

Em feia mandra

No tenia temps

L'horari no m'anava bé

L'activitat no m'agradava

Per tenir cura d'un familiar

Altres. Especifiqueu:

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

**Digui el seu grau d'acord amb les afirmacions següents:**

	Totalment d'acord	D'acord	En desacord	Totalment en desacord
7 - L'actuació de les persones monitores em transmet confiança.				
8 - Els monitors i monitores són sempre amables.				
9 - Els monitors i monitores tenen coneixements suficients				
10 - Els monitors i monitores mantenen un bon ambient de grup.				
11 - L'horari de les activitats és adient.				
12 - L'espai on es fa l'activitat <u>no</u> és atractiu.				
13 - L'espai on es fa l'activitat està net.				
14 - La freqüència en què es fan les activitats (2 dies/setmana) és adequada.				
15 - La durada d'una hora és adequada.				

***Preguntar només en participants dels parcs:***



16. Li agrada el Nòrdic Walking (marxa nòrdica, caminar amb pals)?

Molt

Bastant

Una mica

Gens

***A totes les persones participants***

17 En general, en una escala del 0 al 10 quin és el seu grau de satisfacció global amb l'Activa't: (0 gens satisfet, 10 molt satisfet)

0  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

18. Recomanaria el programa a altres persones?

Sí

No

19. D'ençà que participa en l'Activa't, es sent...

Molt millor que abans

Millor que abans

Igual que abans

Pitjor que abans

Molt pitjor que abans

20. D'ençà que participa en l'*Activa't*, amb quina freqüència acut al seu metge/ssa de capçalera o infermer/a...

Molt més que abans

Més que abans

Igual que abans

Menys que abans

Molt menys que abans

21. D'ençà que participa en l'*Activa't*, realitza....

Molt més activitat física que abans

Més activitat física que abans

La mateixa activitat física que abans

Menys activitat física que abans

Molt menys activitat física que abans

***A continuació li faré 4 preguntes per a conèixer el perfil de les persones participants***

22. On va néixer vostè?

A Barcelona

A la resta de Catalunya

A la resta d'Espanya

A l'estranger. Especifiqueu país:

23. Quin és el seu estat civil o de convivència?

Solter/a

Casat/da o viu en parella

Separat/da o divorciat/da

Vidu/a

24. Quin és el seu nivell màxim d'estudis finalitzats?

No sap llegir ni escriure / Primària incompleta

Estudis primaris complets

Estudis secundaris complets

Estudis universitaris o superiors

25. Quina és la seva situació laboral principal actual?

Treballa

Aturat/da

Mestressa de casa / Home que treballa a la casa

Estudiant

Incapacitat/da

Jubilat/da

Una altra situació. Especifiqueu-la: \_\_\_\_\_

***Per finalitzar...***

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

MOLTES GRÀCIES PER LA SEVA COL·LABORACIÓ

## Annex 3. Qüestionari per a les persones monitores

# QÜESTIONARI D' AVALUACIÓ PER A MONITORS

*Data resposta:*

<i>Data resposta:</i>	
-----------------------	--

**Sexe:**

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

Home

Dona

**Edat:** \_\_\_\_\_

**Temps que ha participat com monitor/a en l'Activa't:**

\_\_\_\_\_ anys \_\_\_\_\_ mesos

Les següents preguntes tenen com finalitat conèixer la seva opinió sobre el programa Activa't per millorar-lo.

**1. En quin/s parc/s ha participat en el programa Activa't?**

---

---

**2. Per quin motiu creu que algunes persones han deixat de participar en l'Activa't?**

---

---

---

**3. Esmenti 3 fortaleeses i 3 aspectes que es poden millorar del programa Activa't.**

Fortaleeses	Aspectes a millorar


4. Esmenti 3 fortaleeses i 3 aspectes que es poden millorar dels parcs en què ha participat.

Parc	Fortaleeses	Aspectes a millorar

5. Té algun suggeriment per millorar el programa?

---

---

---

*MOLTES GRÀCIES PER LA SEVA COL·LABORACIÓ*



## <<Referències

---

1. World Health Organization. Urban Health Equity Assessment and Response Tool (Urban HEART)[disponible en: [http://www.who.int/kobe\\_centre/measuring/urbanheart/en/](http://www.who.int/kobe_centre/measuring/urbanheart/en/)]
2. Agència de Salut Pública de Barcelona. Infobarris BCN (2015) Accessible a: <http://www.aspb.cat/infobarris>