

Activa't als parcs de Barcelona

Avaluació

2016

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona



Agència
de Salut Pública

Ajuntament de
Barcelona



Realització de l'informe

Agència de Salut Pública de Barcelona

Mireia G. Carrasco

Èlia Díez

Institut Barcelona Esports

Núria Lozano

Mercè Jofra

Associació Esportiva Sarrià

Maite Carroggio

Barcelona, maig 2017

Citació recomanada: Mireia G. Carrasco, Èlia Díez, Núria Lozano, Mercè Jofra, Maite Carroggio. Activa't als Parcs de Barcelona. Avaluació 2016. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona, 2017

<< Índex

<< Introducció.....	5
<< Objectiu	6
<< Mètodes.....	6
<< Resultats.....	7
Distribució territorial.....	7
Població inscrita i assistent	9
Característiques de les persones inscrites	20
<< Conclusions	22
<< Recomanacions	22
<< Referències	24

<< Índex de taules

Taula 1. Espais urbans on es desenvolupa l'Activa't per districte, barri, nivell d'RFD del barri i any d'inici de l'activitat. Barcelona, 2008-2016.....	8
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---

<< Índex de figures

Figura 1. Evolució del nombre de persones inscrites i mitjana de persones assistents, Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2016.	10
Figura 2. Parc de la Ciutadella: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2016	11
Figura 3. Platja de l'Espai de Mar: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2016	12
Figura 4. Parc de Joan Miró: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2016	12
Figura 5. Jardins de la Indústria: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2016	13
Figura 6. Parc del Mirador del Poble Sec: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2016.....	13
Figura 7. Jardins dels Drets Humans: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2016	14

Figura 8. Jardins de la Maternitat: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2016	14
Figura 9. Jardins de la Vil•la Amèlia: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2016	15
Figura 10. Plaça de les Dones del 36: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2016	15
Figura 11. Jardins de Rosa de Luxemburg: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2016.....	16
Figura 12. Centre d'illa "Can Grau": Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2016	16
Figura 13. Parc de la Guineueta: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2016	17
Figura 14. Plaça de l'Aqüeducte de Ciutat Meridiana: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2016.....	17
Figura 15. Casa de l'Aigua: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2016	18
Figura 16. Parc de la Pegaso: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2016	18
Figura 17. Plaça del Baró de Viver: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2016	19
Figura 18. Parc del Clot: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2016	19
Figura 19. Rambla Prim: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2016	20
Figura 20. Població inscrita al programa Activa't als parcs, segons espai i sexe. Barcelona, 2016	21
Figura 21. Percentatge de persones inscrites segons grups d'edat i sexe. Activa't als parcs. Barcelona, 2016.	21

<< Introducció

En els darrers anys les ciutats, i especialment el seu disseny, han esdevingut elements centrals en la promoció de la salut (1). Per afavorir la salut de les persones que hi viuen, la planificació urbanística ha d'abordar aspectes com el transport públic i actiu, la pol·lució de l'aire, el soroll i els espais verds (2). Els espais verds urbans afavoreixen la salut de la ciutadania en diferents dimensions. Per una banda, redueixen la mortalitat prematura i la mortalitat per malaltia cardiovascular; a més, l'accés al verd urbà millora la salut mental i la funció cognitiva, i, per últim, els espais verds són entorns amigables que faciliten la pràctica d'activitat física i la interrelació entre persones del barri, el que millora, també, la cohesió social (3).

A Barcelona, el 70,8% dels homes i el 81,6% de les dones de més de 64 anys són inactives en el temps de lleure, i respecte la convivència, el 31,2% de la dones de 65 anys i més viuen soles (4). L'any 2008 es va iniciar el programa *Activa't als parcs de Barcelona* amb l'objectiu de promoure una vida més saludable en la gent gran en els seu barri, especialment en els barris menys afavorits, mitjançant l'oferta d'activitat física adequada a l'edat i continuada en espais verds urbans accessibles a peu. El programa és fruit de la elaboració i coordinació intersectorial de 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). L'*Activa't* compta també amb el suport intensiu dels Equips d'Atenció Primària de Salut (EAP), dels grups de treball comunitari, principalment de les taules de Barcelona Salut als Barris (BSaB), i dels agents socials i professionals de barris i districtes.

El programa ofereix la participació en dues sessions setmanals gratuïtes d'una hora de durada. Una de les sessions es dedica a fer caminades senzilles que milloren la resistència aeròbica, l'agilitat i la respiració, complementades amb activitats d'atenció i de memòria (5) (6). L'altra combina el tai txi i el txi kung, gimnàstiques orientals que treballen la forma física, la respiració, la relaxació, la mobilitat articular, la consciència corporal, la coordinació i l'equilibri. Múltiples estudis valoren l'impacte d'aquestes modalitats d'activitat física en la salut (7), especialment en la gent gran. Els resultats mostren millores en la tensió arterial

(8), la capacitat cognitiva (9), l'estabilitat i flexibilitat i la reducció del dolor osteoarticular (10).

Els recursos necessaris per a dur a terme l'*Activa't* són: a) un monitor o monitora, b) fulletons, cartells i reunions o sessions per a la difusió, c) personal tècnic per a la coordinació i per a l'avaluació, d) espais urbans com parcs, places, platges i e) una assegurança per a les persones inscrites.

<< Objectiu

Avaluar el procés del programa *Activa't als parcs de Barcelona* des del seu inici, l'octubre de 2008, fins el desembre de 2016.

<< Mètodes

Els indicadors d'avaluació del procés han estat:

- Distribució territorial: percentatge de barris de Barcelona i de barris desfavorits, segons l'eina Urban HEART, i tenint en compte l'índex de la Renda Familiar Disponible (RFD) (11) amb un punt d'activitat en la zona d'influència.
- Nombre de persones inscrites per mes i per parc, tenint present que cada mes es depura la base de dades extraient les persones que no compareixen durant mesos.
- Evolució de la mitjana diària de persones assistents per mes i per parc.
- Edat i sexe de les persones inscrites.

Les fonts d'informació han estat:

- Registre de la ubicació dels punts d'activitat oberts.

- Llistes de persones inscrites i assistents a cada sessió i grup on es fa l'activitat. Aquest any les dades s'han obtingut directament de l'aplicació web on els monitors i monitores fan un registre mensual.
- Dades de la inscripció on es recull la data de naixement i el sexe.

<< Resultats

Distribució territorial

Des de l'inici del programa s'han obert 18 punts d'activitat, dos d'ells amb dos grups. En la taula 1 es presenten els espais urbans d'activitat segons districte, barri i any en què es va iniciar l'activitat. Dels 73 barris de Barcelona, 18 (25%) tenen oferta d'un espai *Activa't*. Segons l'eina Urban HEART, a Barcelona hi ha 19 barris en el quartil inferior de l'RFD de Barcelona. L'*Activa't* es duu a terme en 6 d'ells (32%). Per valorar-lo, cal tenir en compte que la distància d'alguns d'aquests punts és relativament petita i que els residents en barris circumdants s'hi poden inscriure. Així, al dispositiu de 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 11 els barris desfavorits amb *Activa't*, un 58% del total.

Taula 1. Espais urbans on es desenvolupa l'Activa't per districte, barri, nivell d'RFD del barri i any d'inici de l'activitat. Barcelona, 2008-2016

Districte	Espai urbà	Barri	Barri en quartil inferior d'RFD (12)	Any d'inici
Ciutat Vella	• Parc de la Ciutadella	Sant Pere, Santa Caterina i la Ribera	No	2010
	• Platja de la Barceloneta	la Barceloneta	No	2014
Eixample	• Parc de Joan Miró	Nova Esquerra de l'Eixample	No	2008
	• Jardins de la Indústria	la Sagrada Família	No	2015
Sants-Montjuïc	• Parc de la Primavera*	El Poble Sec	No	2008
	• Jardins de la Mediterrània**	La Marina del Port	No	2012
Les Corts	• Jardins de la Maternitat	La Maternitat i Sant Ramon	No	2010
Sarrià-Sant Gervasi	• Jardins de la Tamarita***	Sant Gervasi-Bonanova	No	2010
Gràcia	• Plaça de les Dones del 36	Vila de Gràcia	No	2010
Horta-Guinardó	• Jardins de Rosa de Luxemburg	La Vall d'Hebron	No	2009
	• Centre d'illa "Can Grau"	El Carmel	Sí	2016
Nou Barris	• Parc de la Guineueta	La Guineueta	Sí	2008
	• Plaça Roja****	Ciutat Meridiana	Sí	2012
	• Casa de l'Aigua	Trinitat Nova	Sí	2016
Sant Andreu	• Parc de la Pegaso	La Sagrera	No	2010
	• Plaça del Baró de Viver	Baró de Viver	Sí	2011
Sant Martí	• Parc del Clot	El Clot	No	2009
	• Rambla Prim	El Besós i el Maresme	Sí	2013

* 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)

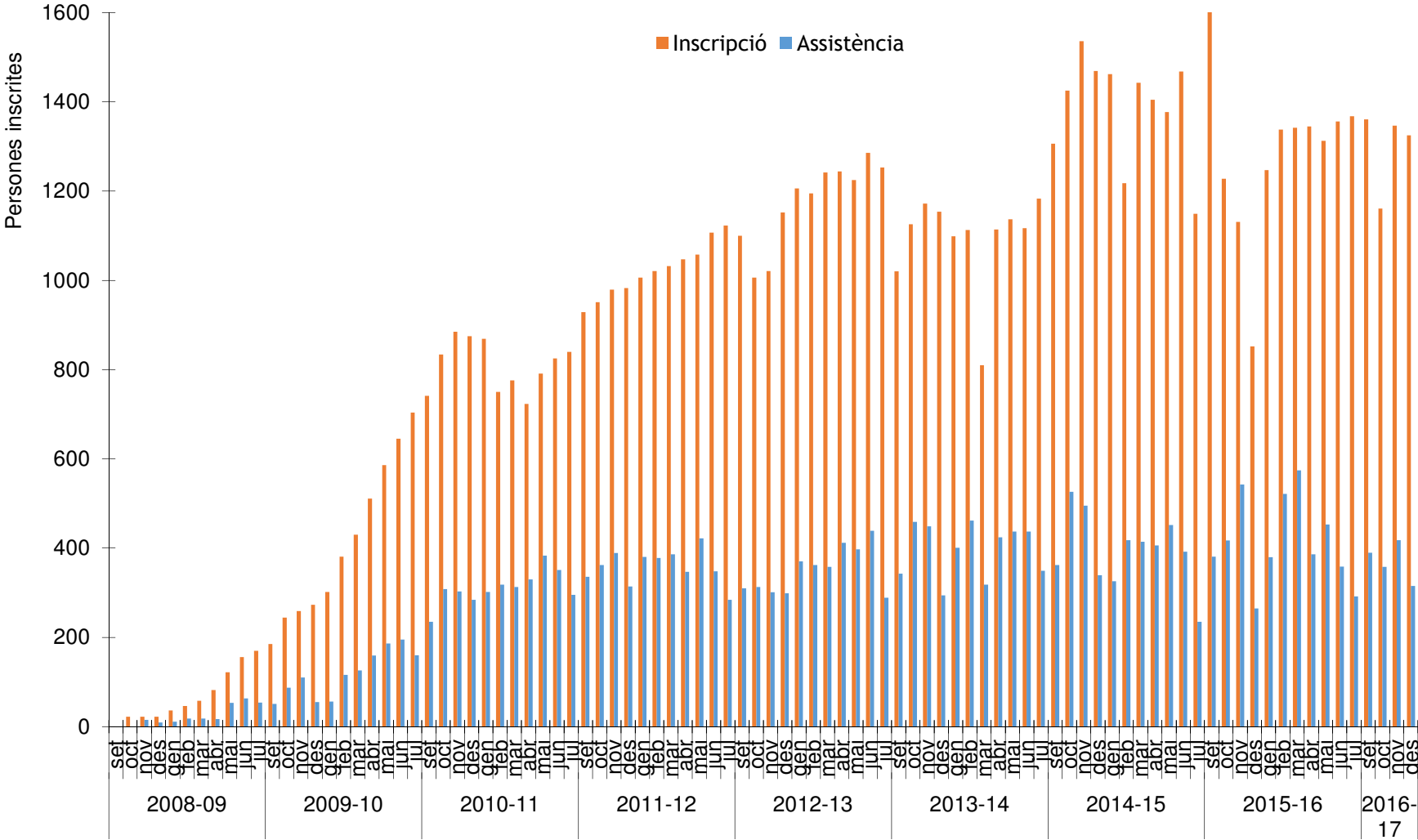
Població inscrita i assistent

A finals de desembre de 2016 hi havia 1.537 persones inscrites a tot Barcelona i la mitjana de participació diària en el conjunt de localitzacions va ser 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 coincideixen amb l'eliminació periòdica dels registres de les persones no compareixents.

L'assistència també ha anat a l'alça seguint la tendència de les inscripcions, tot i que amb un increment més suau. S'observa un patró de menor participació durant els mesos freds de desembre i gener, i els de juny i juliol, aquests últims probablement associats a les vacances i la calor.

Figura 1. Evolució del nombre de persones inscrites i mitjana de persones assistents, Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2016.



Per parc s'observa un patró similar, amb augment de les inscripcions i de la participació, tot i que aquesta última amb increments més lleugers (figures 2-19)

Figura 2. Parc de la Ciutadella: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2016

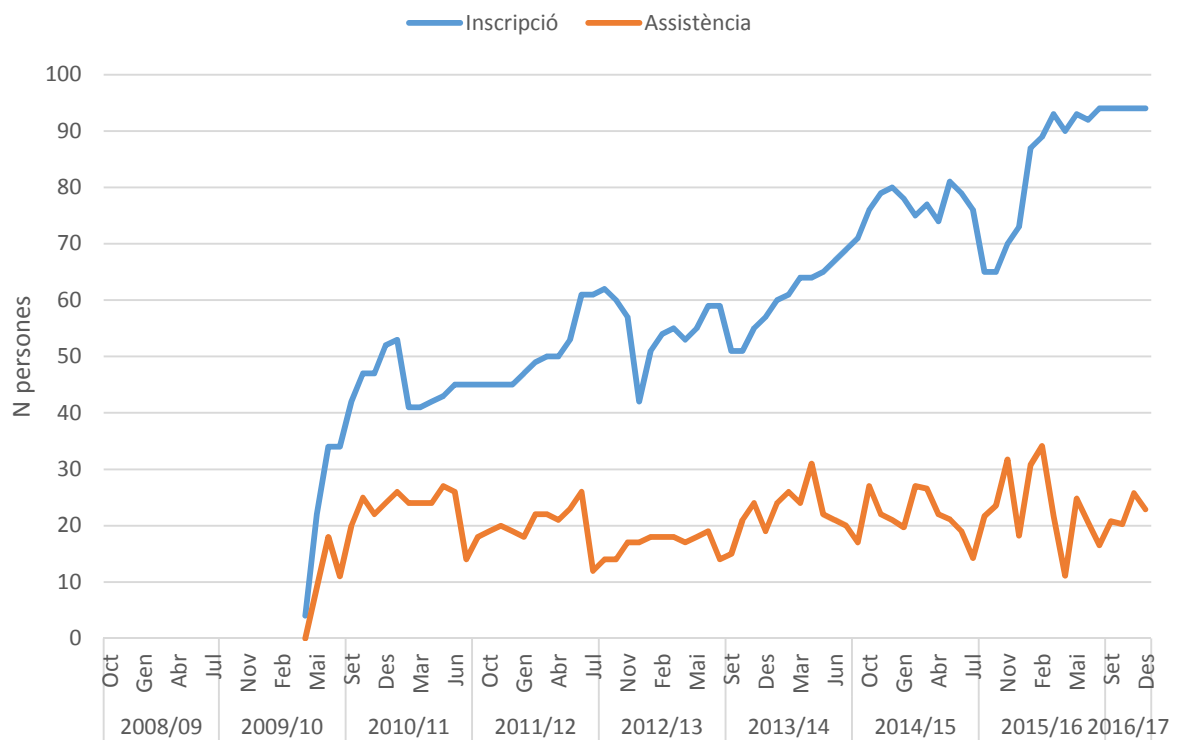
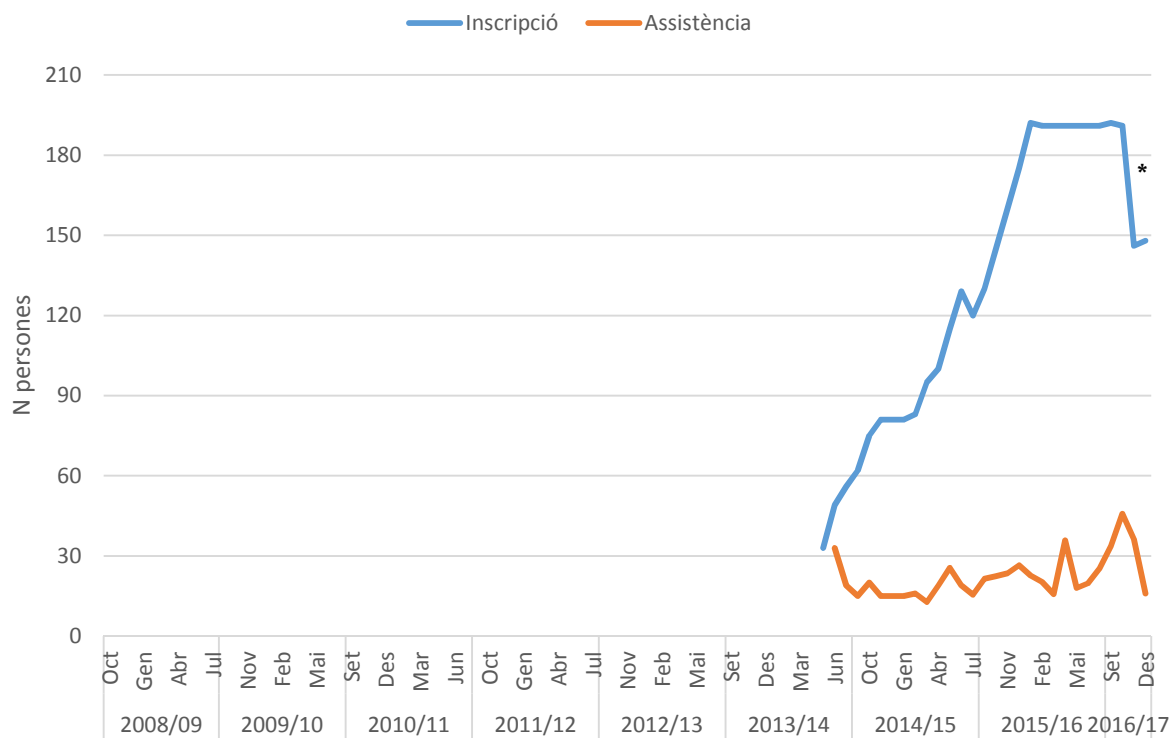
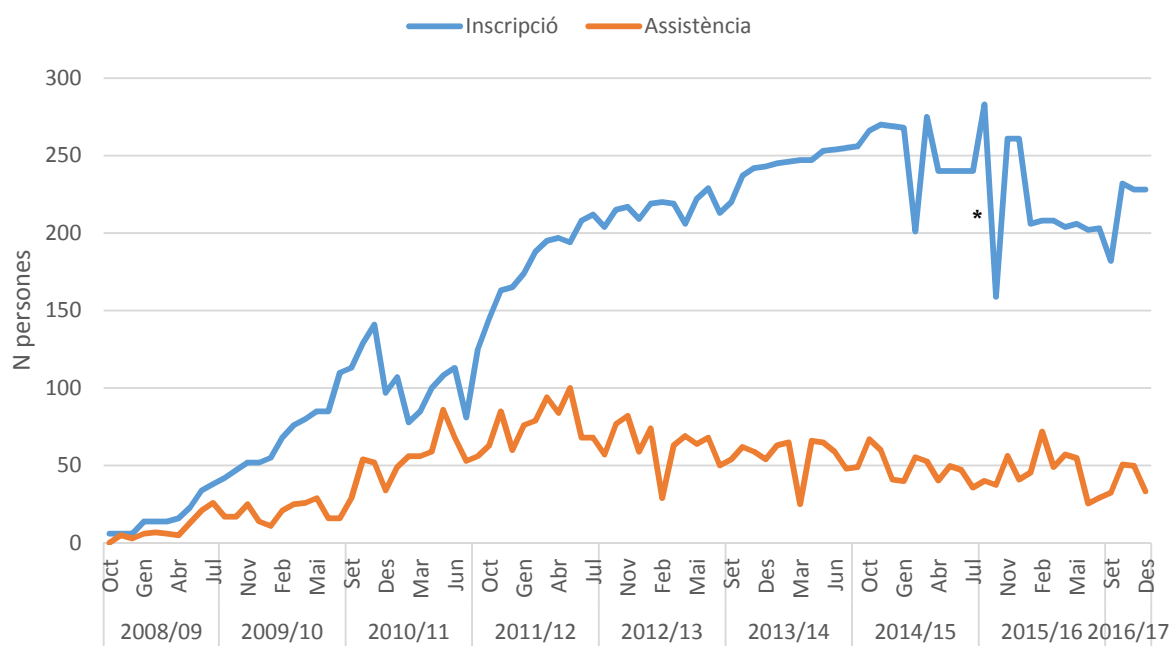


Figura 3. Platja de l'Espai de Mar: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2016



* Eliminació periòdica en el registre d'inscripcions de les persones no compareixents.

Figura 4. Parc de Joan Miró: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2016



* Eliminació periòdica en el registre d'inscripcions de les persones no compareixents.

Figura 5. Jardins de la Indústria: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2016

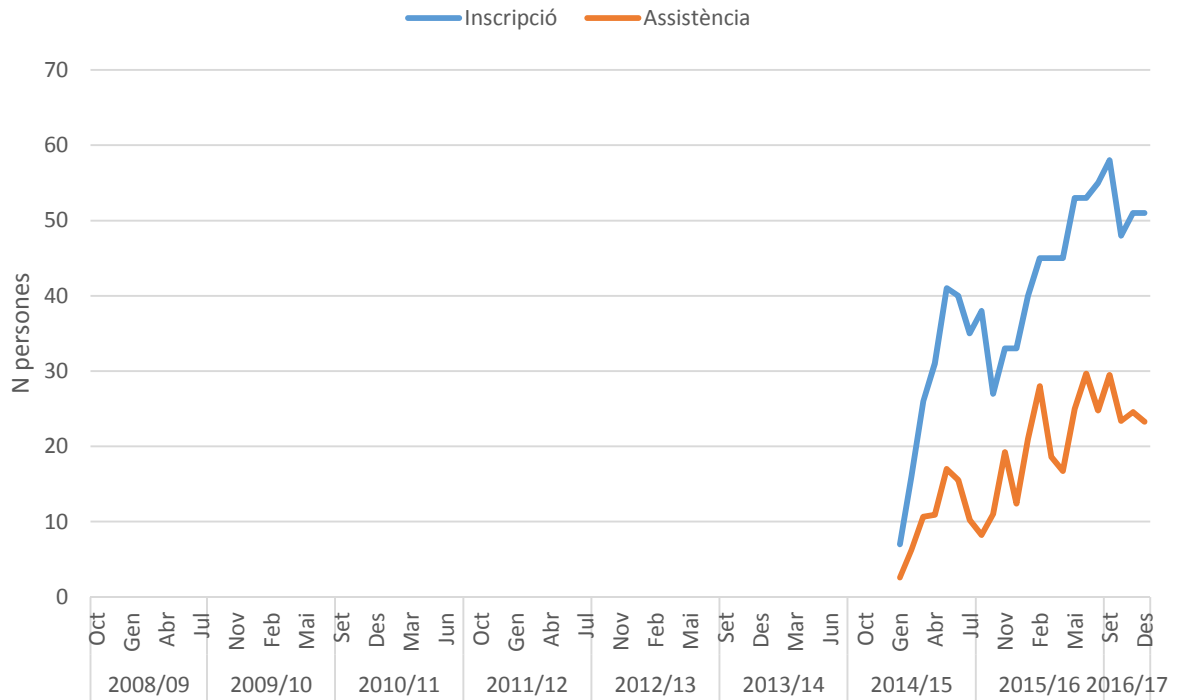
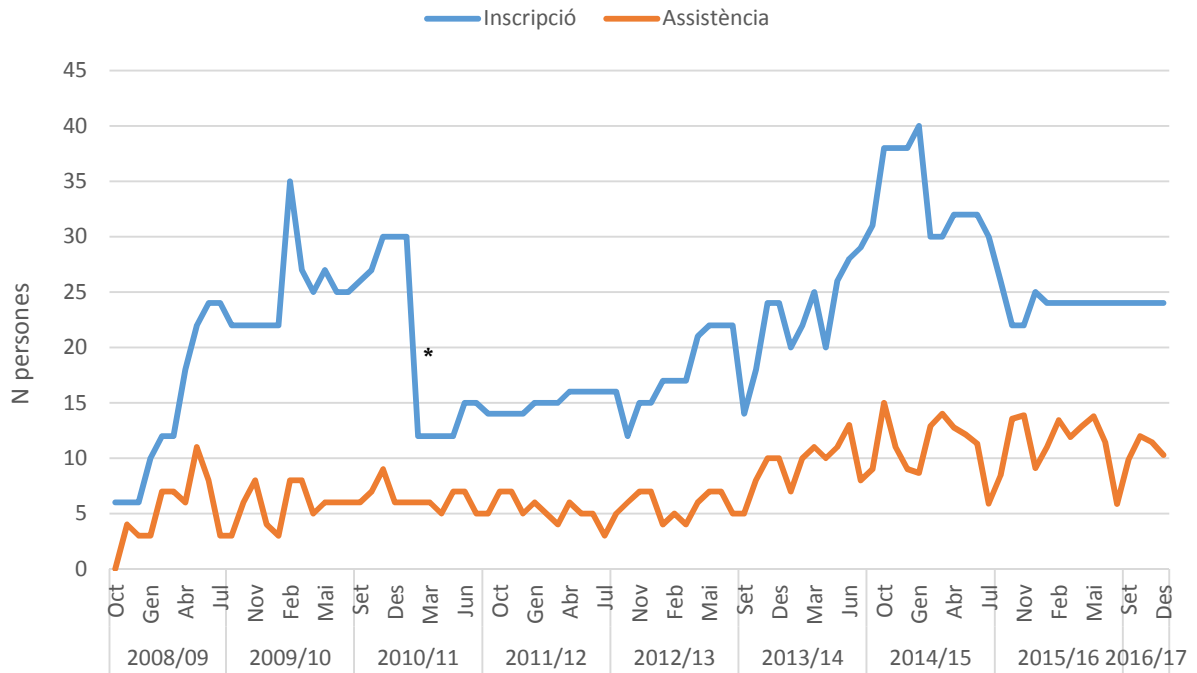


Figura 6. Parc del Mirador del Poble Sec: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2016



* Eliminació periòdica en el registre d'inscripcions de les persones no compareixents.

Figura 7. Jardins dels Drets Humans: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2016

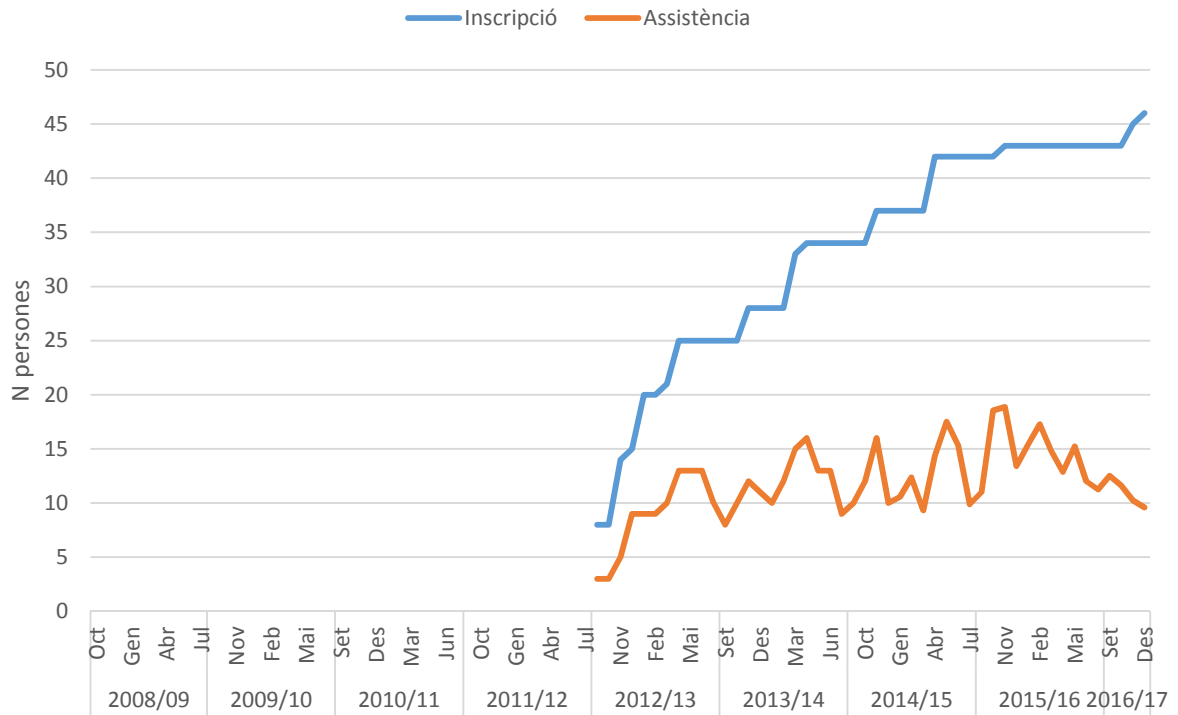
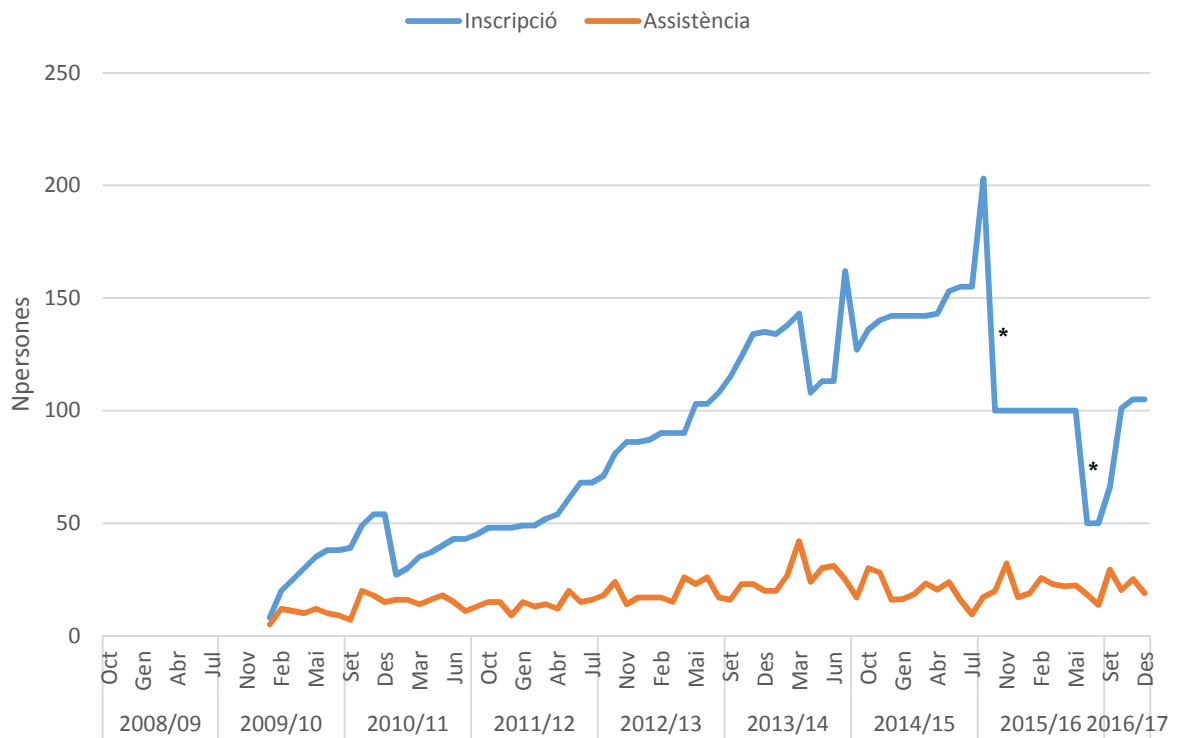
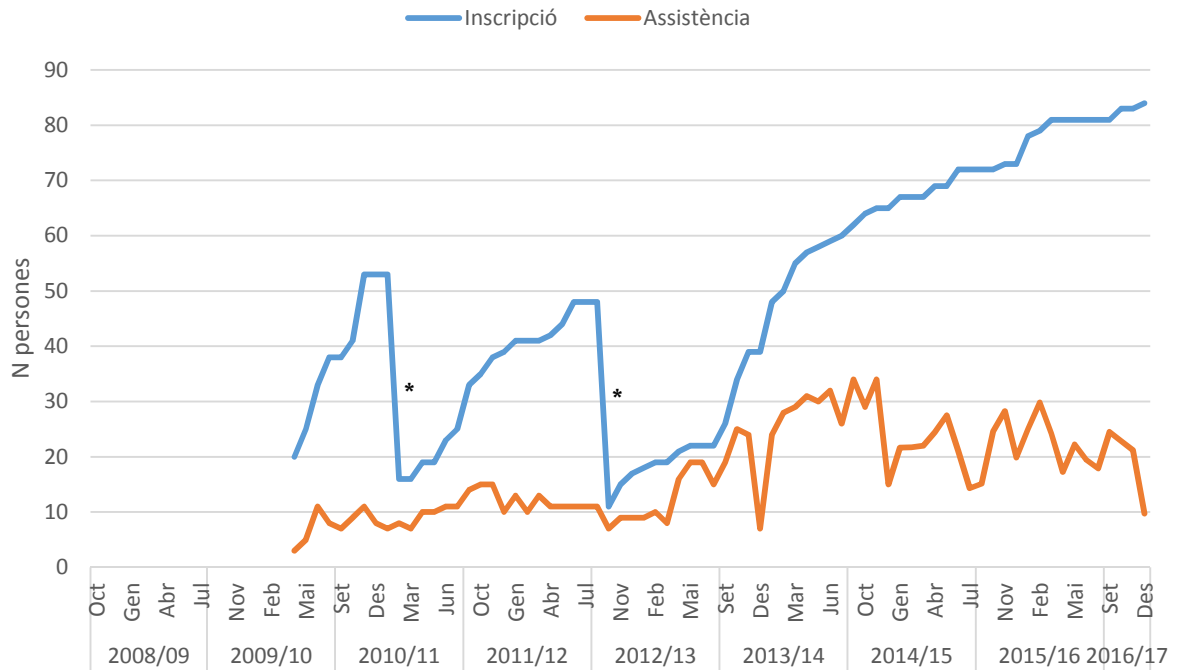


Figura 8. Jardins de la Maternitat: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2016



* Eliminació periòdica en el registre d'inscripcions de les persones no compareixents.

Figura 9. Jardins de la Vil•la Amèlia: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2016



* Eliminació periòdica en el registre d'inscripcions de les persones no compareixents.

Figura 10. Plaça de les Dones del 36: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2016

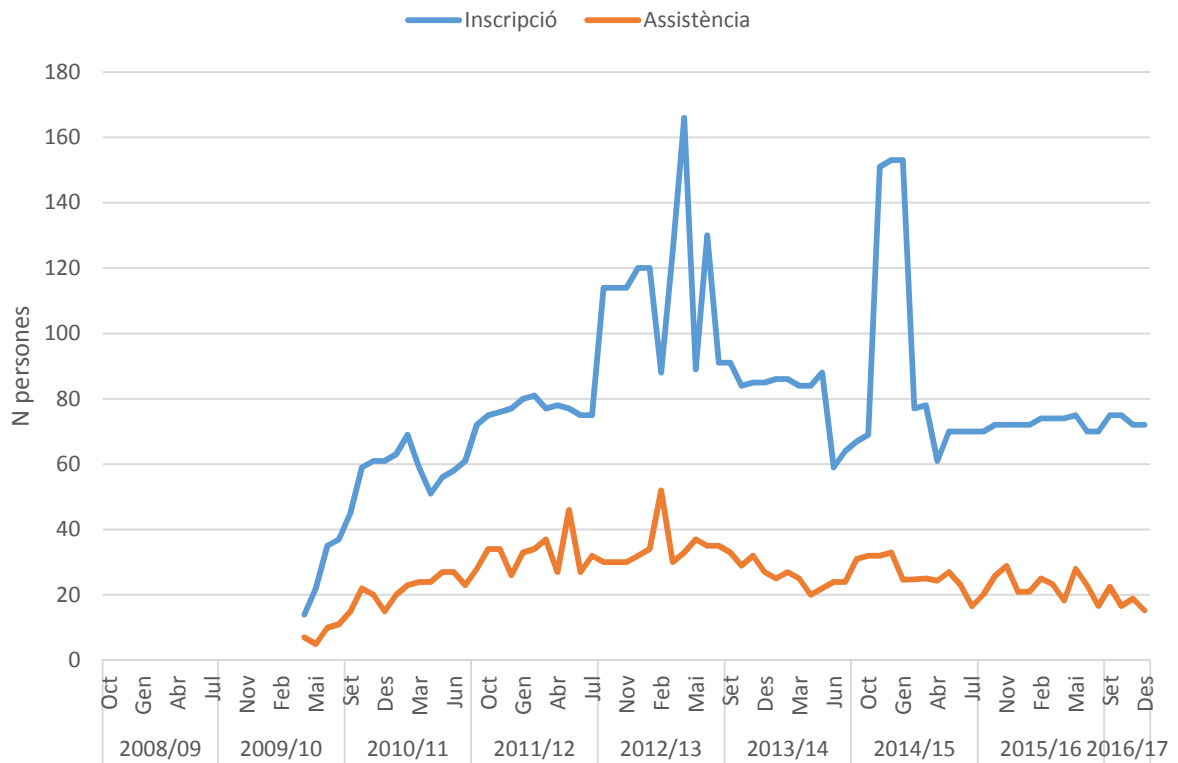


Figura 11. Jardins de Rosa de Luxemburg: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2016

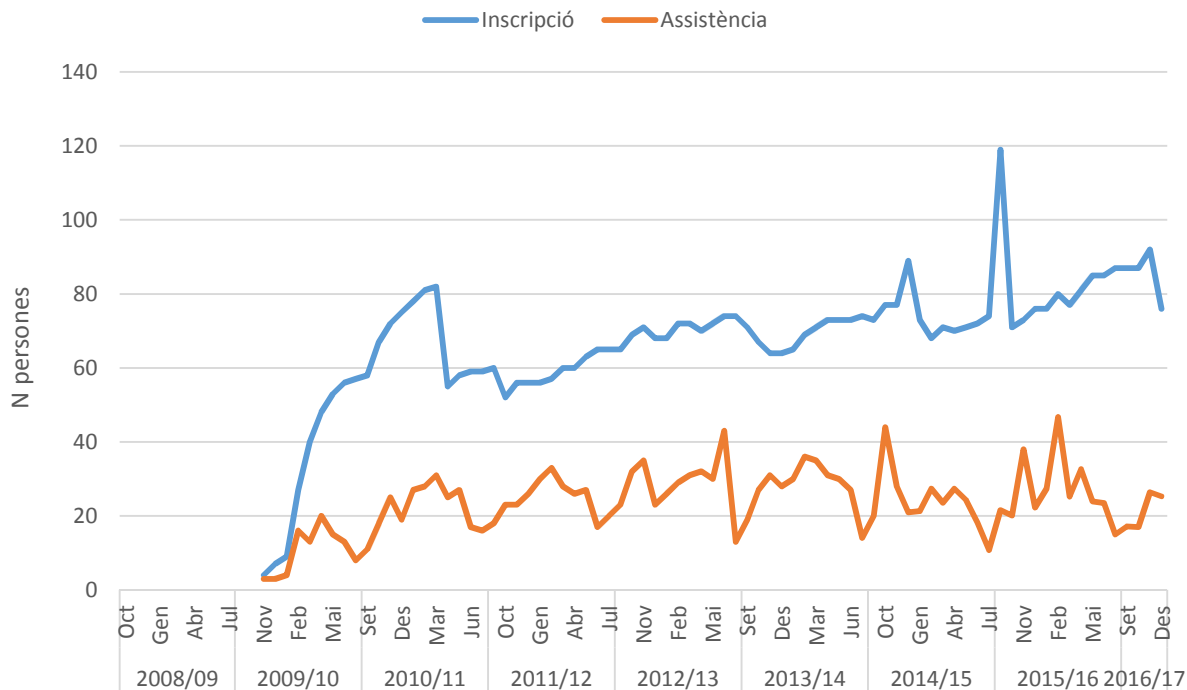


Figura 12. Centre d'illa "Can Grau": Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2016

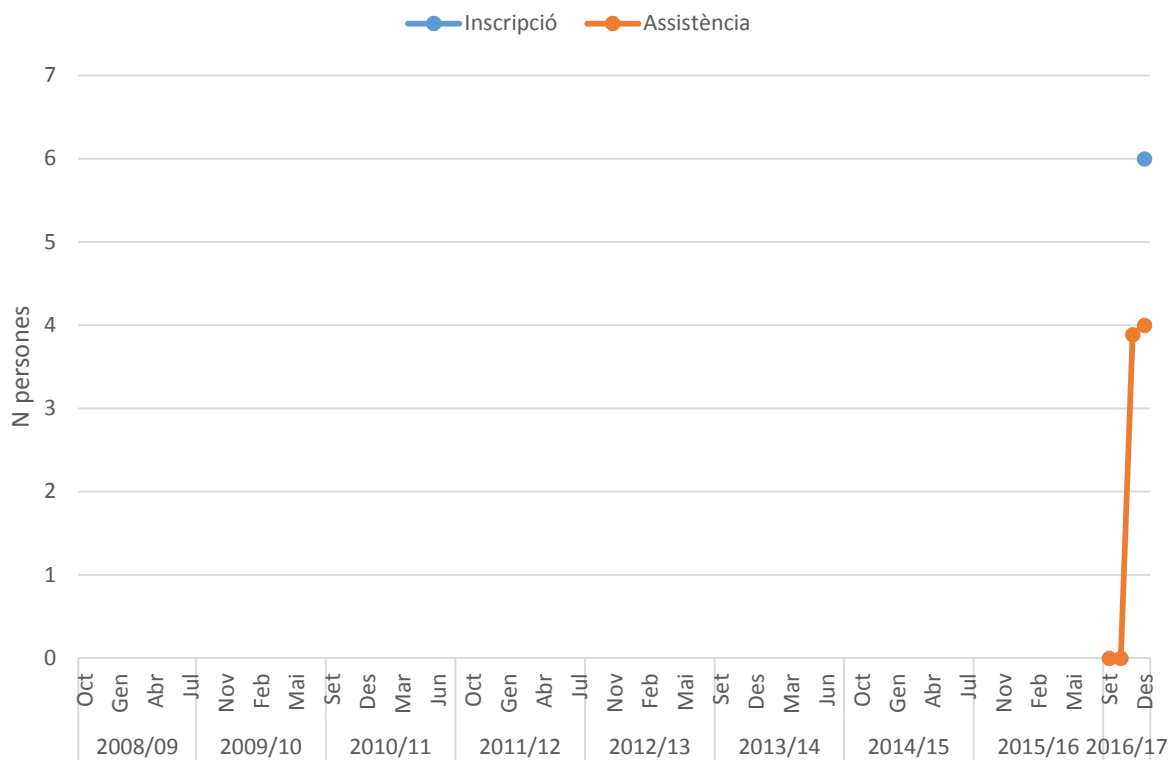
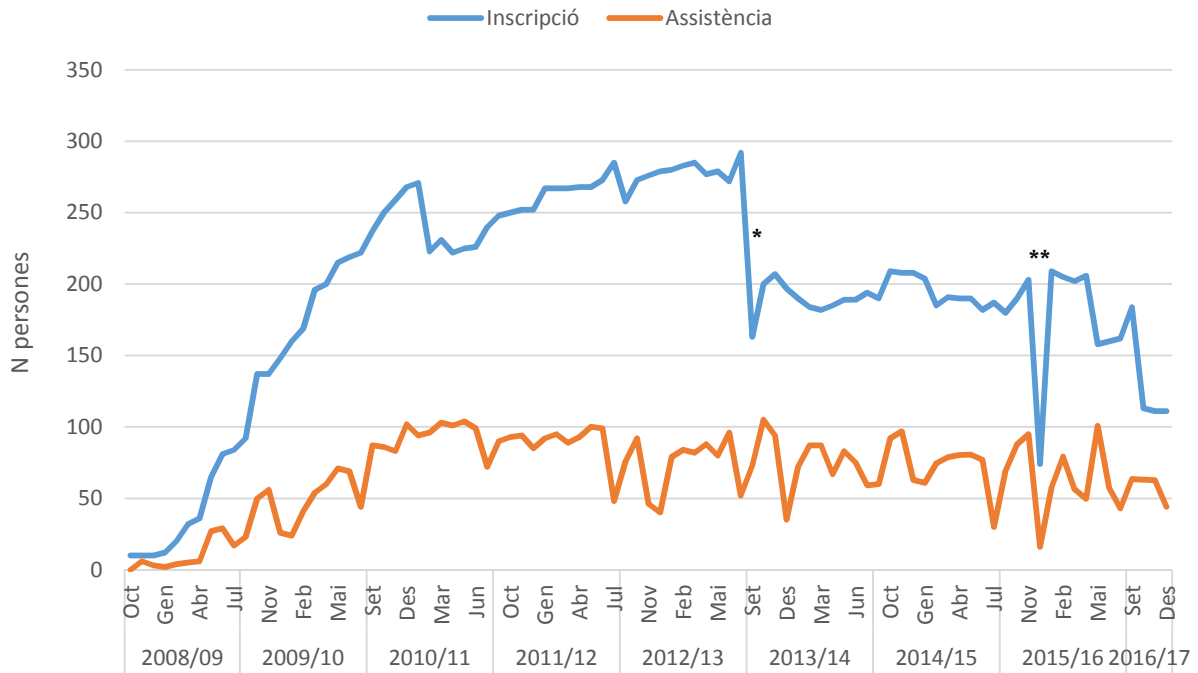


Figura 13. Parc de la Guineueta: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2016



* Eliminació periòdica en el registre d'inscripcions de les persones no compareixents.

** Error en el registre d'inscripció d'un dels grups.

Figura 14. Plaça de l'Aqüeducte de Ciutat Meridiana: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2016

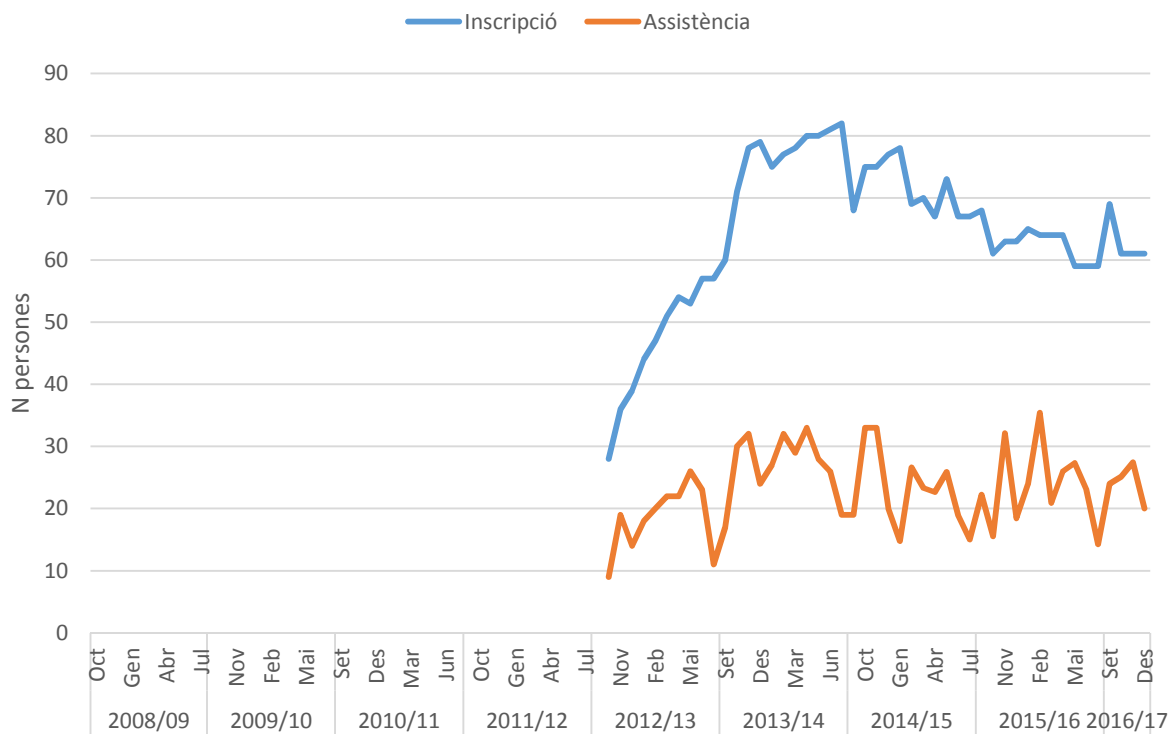


Figura 15. Casa de l'Aigua: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2016

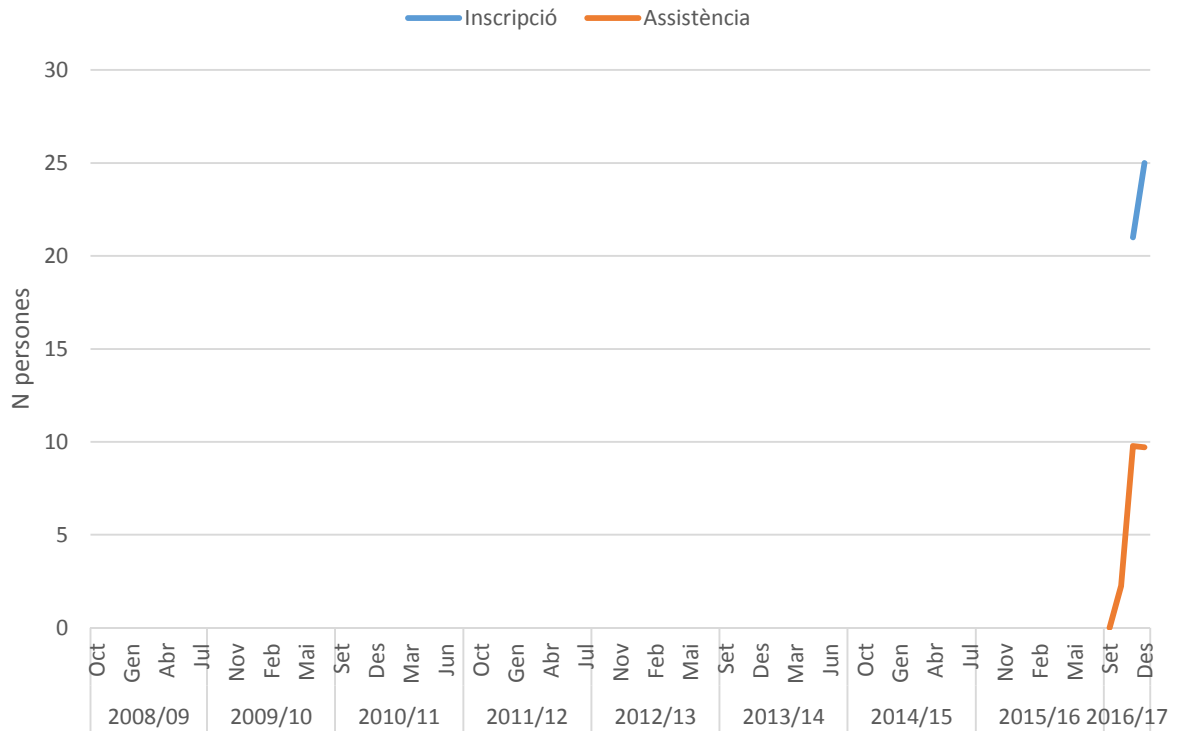
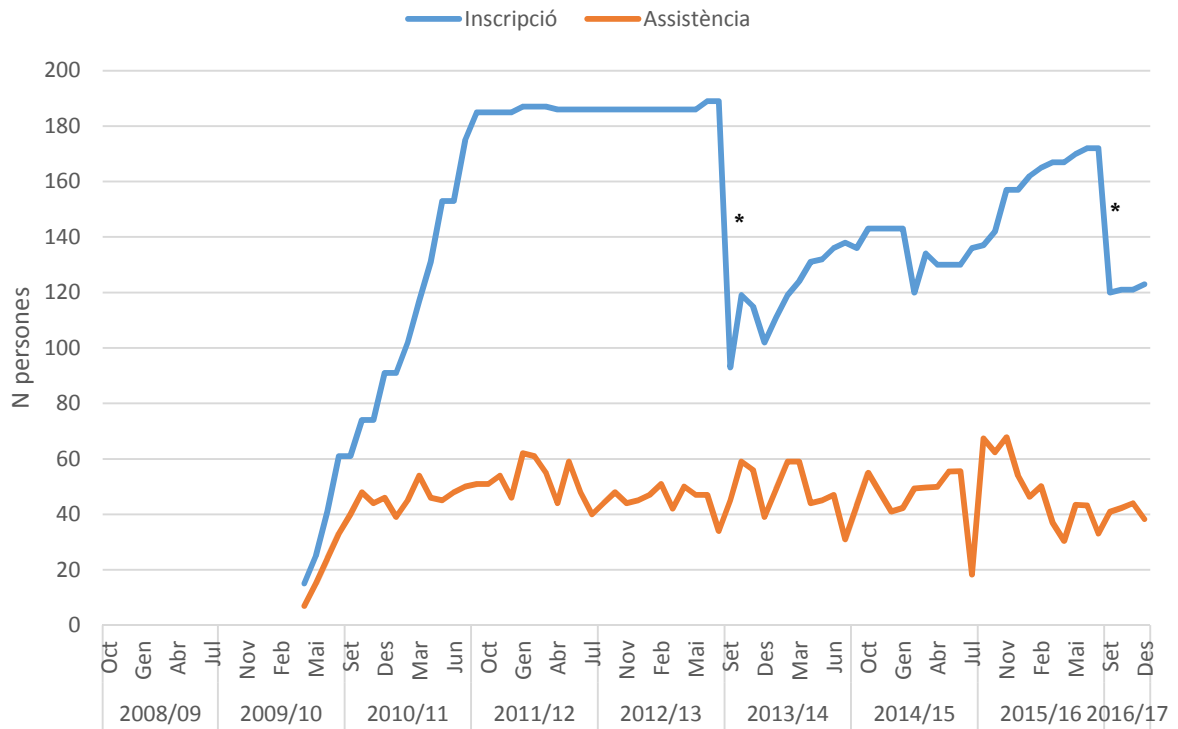
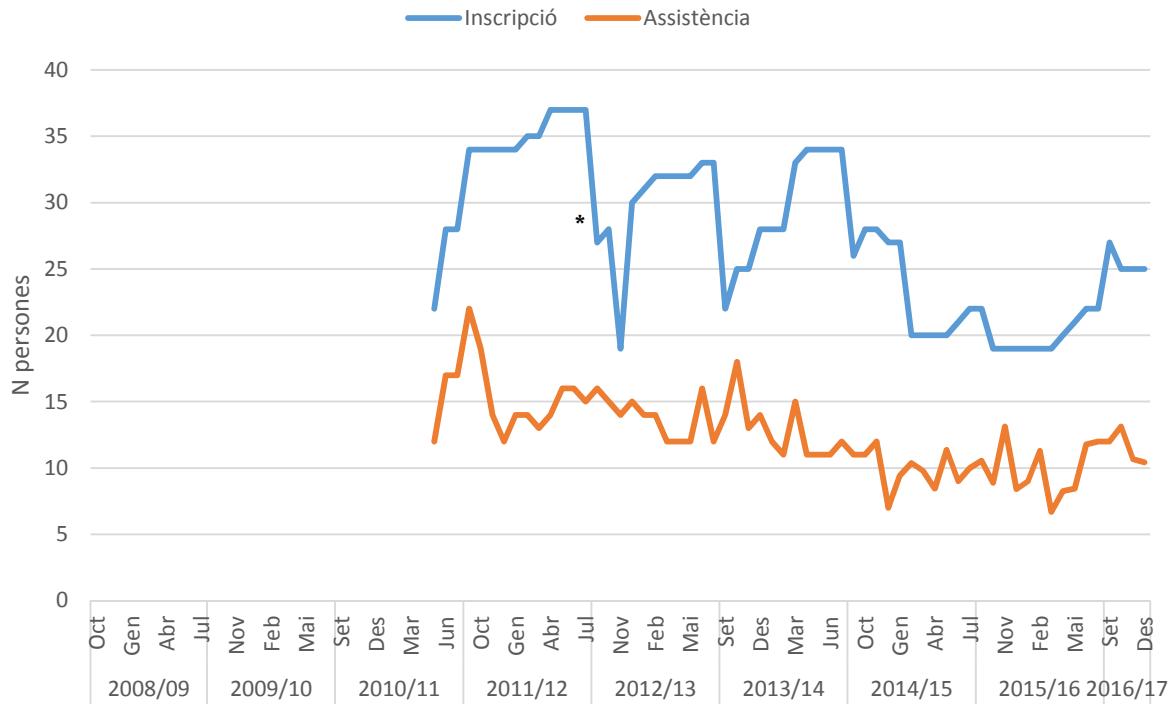


Figura 16. Parc de la Pegaso: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2016



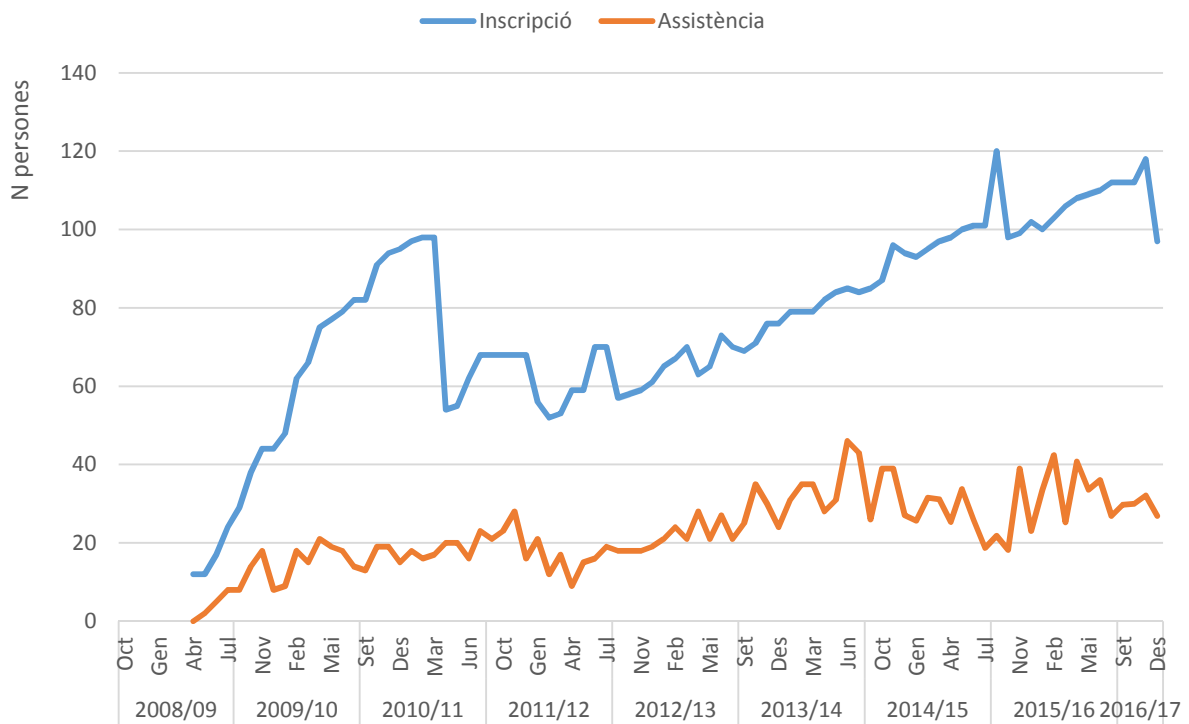
* Eliminació periòdica en el registre d'inscripcions de les persones no compareixents.

Figura 17. Plaça del Baró de Viver: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2016



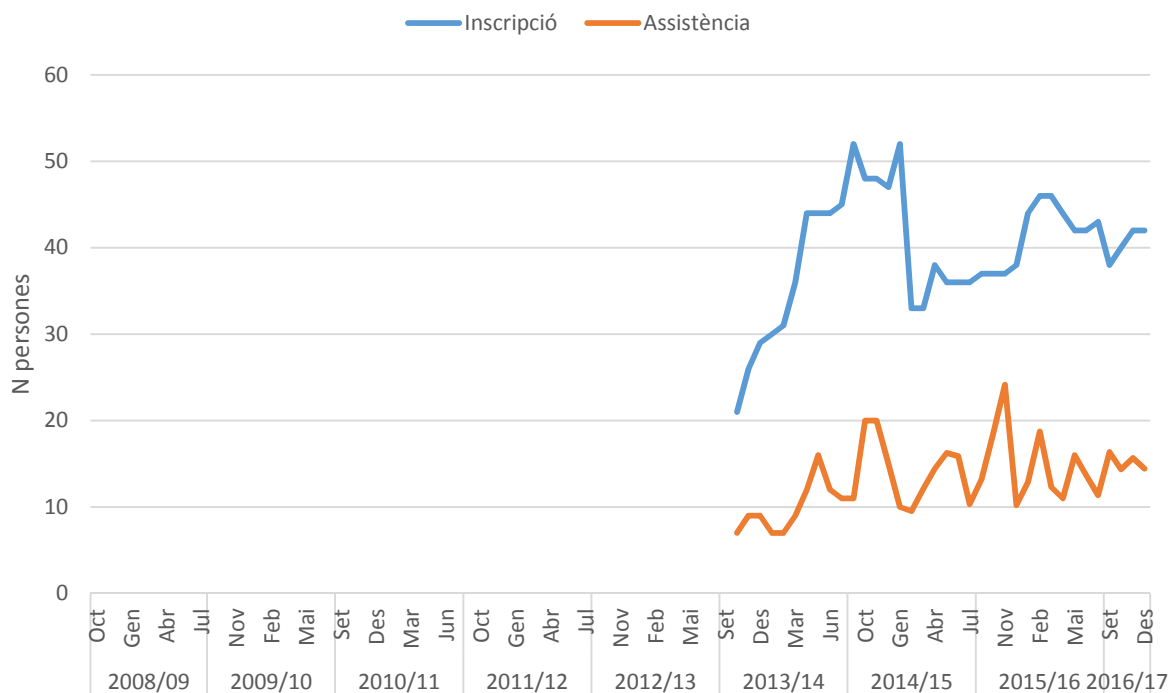
* Eliminació periòdica en el registre d'inscripcions de les persones no compareixents.

Figura 18. Parc del Clot: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2016



* Eliminació periòdica en el registre d'inscripcions de les persones no compareixents.

Figura 19. Rambla Prim: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2016



* Eliminació periòdica en el registre d'inscripcions de les persones no compareixents.

Característiques de les persones inscrites

De les persones inscrites, el 86% (1.322) són dones amb una edat mitjana de 68 anys (DS=10,8) (figura 20-21).

Figura 20. Població inscrita al programa Activa't als parcs, segons espai i sexe. Barcelona, 2016

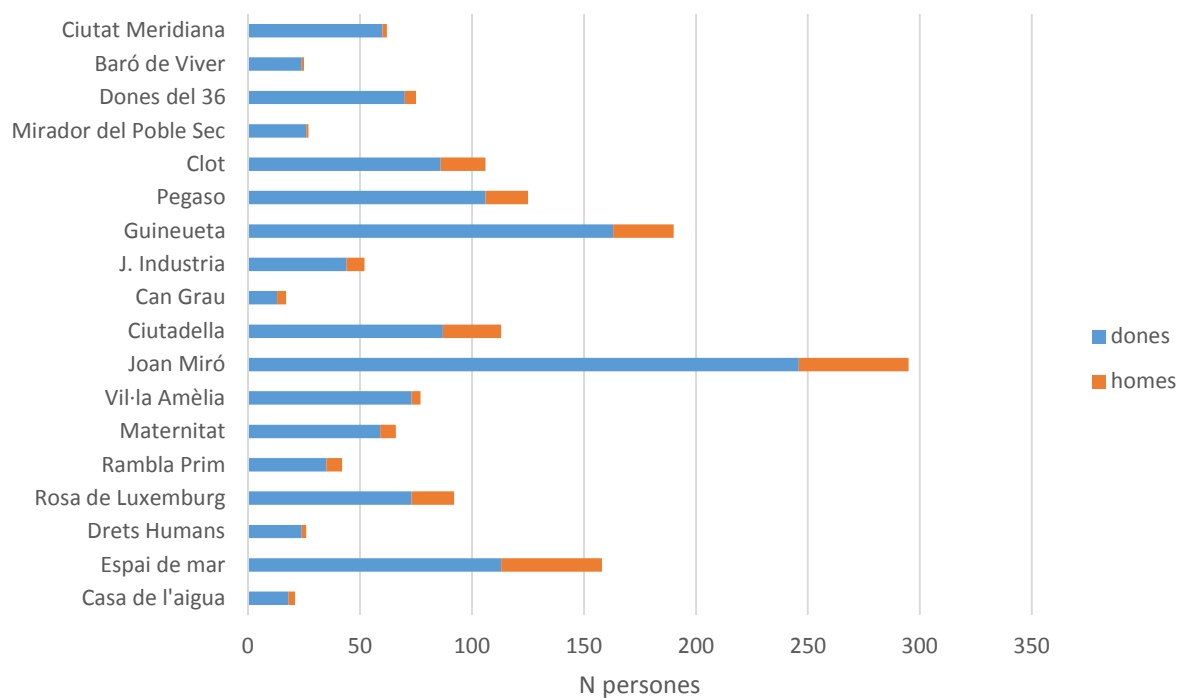
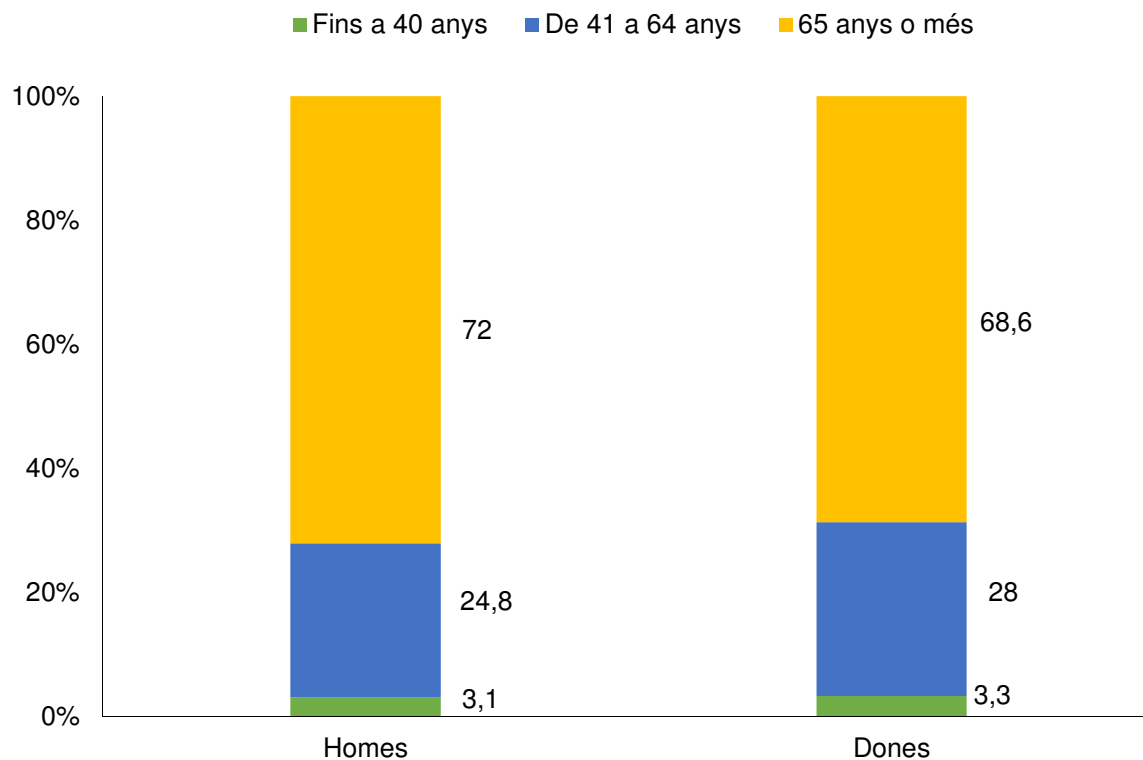


Figura 21. Percentatge de persones inscrites segons grups d'edat i sexe. Activa't als parcs. Barcelona, 2016.



<< Conclusions

A finals de 2016, l'*Activa't* està present en 18 espais de la ciutat. La inscripció augmenta lleugerament de manera constant tot i la retirada de les llistes de les persones que fa temps que no participen. L'assistència en general es manté estable tot l'any i només presenta, com en altres anys, lleugers descensos durant els mesos de desembre, juny i juliol. Tot i això, alguns mesos no es disposa de dades o aquestes són poc fiables, per la qual cosa els gràfics mostren davallades poc creïbles. L'increment per l'obertura de nous espais és l'esperable donat que l'inici de l'activitat en els nous punts és recent i l'assistència encara baixa. Els parcs amb més inscripció i assistència són majoritàriament aquells en els quals fa temps que s'està duent a terme l'activitat. Caldrà mantenir la monitorització per constatar els increments afavorits per l'obertura de nous espais tot recordant que cada espai aporta una mitjana de 81 inscripcions i 22 usuaris regulars.

Les persones inscrites són majors de 65 anys, població a la qual s'adreça aquesta activitat. Com en la majoria de programes dirigits a aquesta franja d'edat, les dones són les participants majoritàries. Queda pendent revisar possibles accions per captar més homes.

En aquesta avaluació s'ha valorat la implantació del programa segons l'eina Urban HEART per valorar l'equitat de la seva oferta. En aquests moments una tercera part dels barris més desafavorits tenen un activat en el seu territori i més de la meitat en tenen un relativament a prop.

<< Recomanacions

Millorar la recollida de dades d'inscripció i assistència mitjançant un sistema automàtic, fet que afavorirà el seguiment minimitzant els errors i l'infraregistre, a més de permetre la monitorització de l'adherència al programa.

Valorar cas per cas els parcs amb nivells baixos d'inscripció i d'assistència amb l'objectiu de dur a terme accions que les incrementin.

Estendre el programa a la resta de barris desfavorits, fent una valoració prèvia intersectorial i participativa, amb els agents comunitaris del barri per determinar les necessitats i garantir una bona implantació, difusió i resposta al programa.

<< Referències

1. Kleinert, Sabine y Horton, Richard. Urban design: an important future force for health and wellbeing. *The Lancet*. 2016;388:2848-50.
2. Giles-Corti, Billie, et al. *City planning and population health: a global challenge*. The Lancet. 2016;388:2912-24.
3. Nieuwenhuijsen MJ, et al. Fifty Shades of Green: pathway to healthy urban living. *Epidemiology*. 2017;28(1):68-71.
4. Bartoll X, Salvador M, Allué N, Borrell C. *Enquesta de salut de Barcelona 2011*. Agència de Salut Pública de Barcelona. Barcelona. 2013.
5. Pont, P. *Efectes d'un programa d'activitat física sobre la memòria en la gent gran*. Tesi doctoral. 2005.
6. Pont P, Carroggio M. *Ejercicios de motricidad y memoria con personas mayores*. Barcelona: Paidotribo, 2008.
7. Yang, Guo-Yan, et al. *Evidence Base of Clinical Studies on Tai Chi: A Bibliometric Analysis*. PLoS One. 2015;10(3):e012065.
8. Yeh, Gloria Y., et al. *The Effect of Tai Chi Exercise on Blood Pressure: A Systematic Review*. Preventive Cardiology. 2008; 11:82-89.
9. Zheng, Guohua, y otros. *Tai Chi and the Protection of Cognitive Ability: A Systematic Review of Prospective Studies in Healthy Adults*. American Journal of Preventive Medicine. 2015; 49:89-97.
10. Solloway, Michele R, et al. *An evidence map of the effect of Tai Chi on health outcomes*. Systematic Reviews. 2016;5:126.
11. World Health Organization. Urban Health Equity Assessment and Response Tool (Urban HEART). [En línia] [accés: 1 de març de 2017.] http://www.who.int/kobe_centre/measuring/urbanheart/en/.
12. Agència de Salut Pública de Barcelona. Infobarris BCN (2015). [En línia] [accés:1 de març de 2017]. <http://www.aspb.cat/infobarris>.
13. Tsang, Hector W H, et al. *The effect of Qigong on general and psychosocial health of elderly with chronic physical illnesses: a randomized clinical trial*. International journal of geriatric psychiatry. 2003;18;441-9.
14. Sallis, James F, y otros. *Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: a cross-sectional study*. Lancet. 2016;387:2207-17.
15. Du, Shizheng, y otros. *Taichi exercise for self-rated sleep quality in older people: A systematic review and meta-analysis*. International Journal of Nursing Studies. 2015;52:368-379.