

#BSaB

Activa't als parcs de Barcelona

Barcelona Salut als barris / Avaluació 2018



Ajuntament de
Barcelona

CSB Consorci Sanitari
de Barcelona



Agència
de Salut Pública

BSaB

Barcelona
Salut
als Barris

Realització de l'informe

Agència de Salut Pública de Barcelona

Mireia G. Carrasco

Èlia Díez

Institut Barcelona Esports

Toni Burrueco

Mercè Jofra

Associació Esportiva Sarrià

Maite Carroggio

Barcelona, 2018

Citació recomanada: Mireia G. Carrasco, Èlia Díez, Toni Burrueco, Mercè Jofra, Maite Carroggio. Activa't als Parcs de Barcelona. Avaluació 2017. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona, 2018

<< Índex

<< Introducció	5
<< Objectiu	6
<< Mètodes.....	6
<< Resultats.....	7
Distribució territorial.....	7
Població inscrita i assistent	10
Característiques de les persones inscrites	26
<< Conclusions	27
<< Recomanacions	28
<< Referències	29

<< Índex de taules

Taula 1. Espais urbans on es desenvolupa l' <i>Activa't</i> per districte, barri, nivell d'RFD del barri i any d'inici de l'activitat. Barcelona, 2008-2017.....	9
--	---

<< Índex de figures

Figura 1. Evolució del nombre de persones inscrites i mitjana de persones assistents, <i>Activa't</i> als parcs. Barcelona, 2008-2017	11
Figura 2. Parc de la Ciutadella: Inscripció i assistència. <i>Activa't</i> als parcs. Barcelona, 2008-2017	12
Figura 3. Parc de Joan Miró: Inscripció i assistència. <i>Activa't</i> als parcs. Barcelona, 2008-2017	13
Figura 4. Jardins de la Indústria: Inscripció i assistència. <i>Activa't</i> als parcs. Barcelona, 2008-2017	14
Figura 5. Parc del Mirador del Poble Sec: Inscripció i assistència. <i>Activa't</i> als parcs. Barcelona, 2008-2017.....	15
Figura 6. Jardins dels Drets Humans: Inscripció i assistència. <i>Activa't</i> als parcs. Barcelona, 2008-2017	15
Figura 7. Jardins de la Maternitat: Inscripció i assistència. <i>Activa't</i> als parcs. Barcelona, 2008-2017	16

Figura 8. Jardins de la Vil•la Amèlia: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2017	17
Figura 9. Plaça de les Dones del 36: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2017	18
Figura 10. Parc de la Creueta del Coll: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2017.....	18
Figura 11. Jardins de Rosa de Luxemburg: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2017.....	19
Figura 12. Jardins de Joan Ponce: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2017	20
Figura 13. Parc de la Guineueta: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2017	21
Figura 14. Plaça de l'Aqüeducte de Ciutat Meridiana: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2017.....	22
Figura 15. Casa de l'Aigua: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2017	22
Figura 16. Plaça de les Basses de la Peira: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2017.....	23
Figura 17. Parc de la Pegaso: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2017	23
Figura 18. Plaça del Baró de Viver: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2017	24
Figura 19. Parc del Clot: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2017	25
Figura 20. Rambla Prim: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2017	25
Figura 21. Població inscrita al programa Activa't als parcs, segons espai i sexe. Barcelona, 2017	26
Figura 22. Percentatge de persones inscrites segons grups d'edat i sexe. Activa't als parcs. Barcelona, 2017.	27

<< 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 2017.

<< Mètodes

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 s'ha implantat una aplicació mòbil per al registre i seguiment de les persones participants. L'extensió a tots els punts es va produir el mes de setembre. Per aquest motiu, les dades s'han obtingut de dues fonts diferents: de gener a juliol, del web on els monitors i monitores feien un registre manual mensual; de setembre a desembre, del web, fruit del registre automàtic mitjançant l'aplicació mòbil.
- Dades de la inscripció on es recull la data de naixement i el sexe.

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.

- Inscripció: tot i que es va tractar com un únic indicador, les dades obtingudes entre gener-juliol i setembre-desembre són diferents:
 - Entre gener i juliol: Nombre de persones inscrites per mes i per parc.
 - Entre setembre i desembre: Nombre de persones inscrites que durant el mes han participat algun dia en el programa (persones actives).
- Assistència:
 - Evolució de la mitjana diària de persones assistents per mes i per parc.
- Edat i sexe de les persones inscrites.

<< Resultats

Distribució territorial

Des de l'inici del programa s'han obert 20 punts d'activitat, tres d'ells amb dos grups. L'any 2017 es van obrir dos nous punts (Basses de la Peira i Creueta del Coll) i es va desdoblar un altre (Pegaso). Un d'ells, però, donat que està gestionat per una entitat diferent, a partir de setembre va passar a formar part d'un altre programa de ciutat (*Ens movem*).

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, 19 (26%) 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 7 d'ells (37%). 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; a Poble Sec, des del Raval; i a Turó de la Peira, des de Can Peguera. Si

incloem aquests barris circumdants, són 13 els barris desafavorits amb *Activa't*, un 68% 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, 2008-2017

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	• Mirador del Poble Sec	El Poble Sec	No	2008
	• Jardins dels Drets Humans	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 Vil·la Amèlia	Sarrià	No	2010
Gràcia	• Plaça de les Dones del 36	Vila de Gràcia	No	2010
	• Parc de la Creueta del Coll	El Coll	No	2017
Horta-Guinardó	• Jardins de Rosa de Luxemburg	La Vall d'Hebron	No	2009
	• Jardins de Joan Ponce	El Carmel	Sí	2016
Nou Barris	• Parc de la Guineueta	La Guineueta	Sí	2008
	• Plaça de l'Aqüeducte	Ciutat Meridiana	Sí	2012
	• Casa de l'Aigua	Trinitat Nova	Sí	2016
	• Plaça de les Basses	Turó de la Peira	Sí	2017
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

* a partir de setembre aquest punt passa a formar part d'un altre programa d'activitat física, l'Ens movem

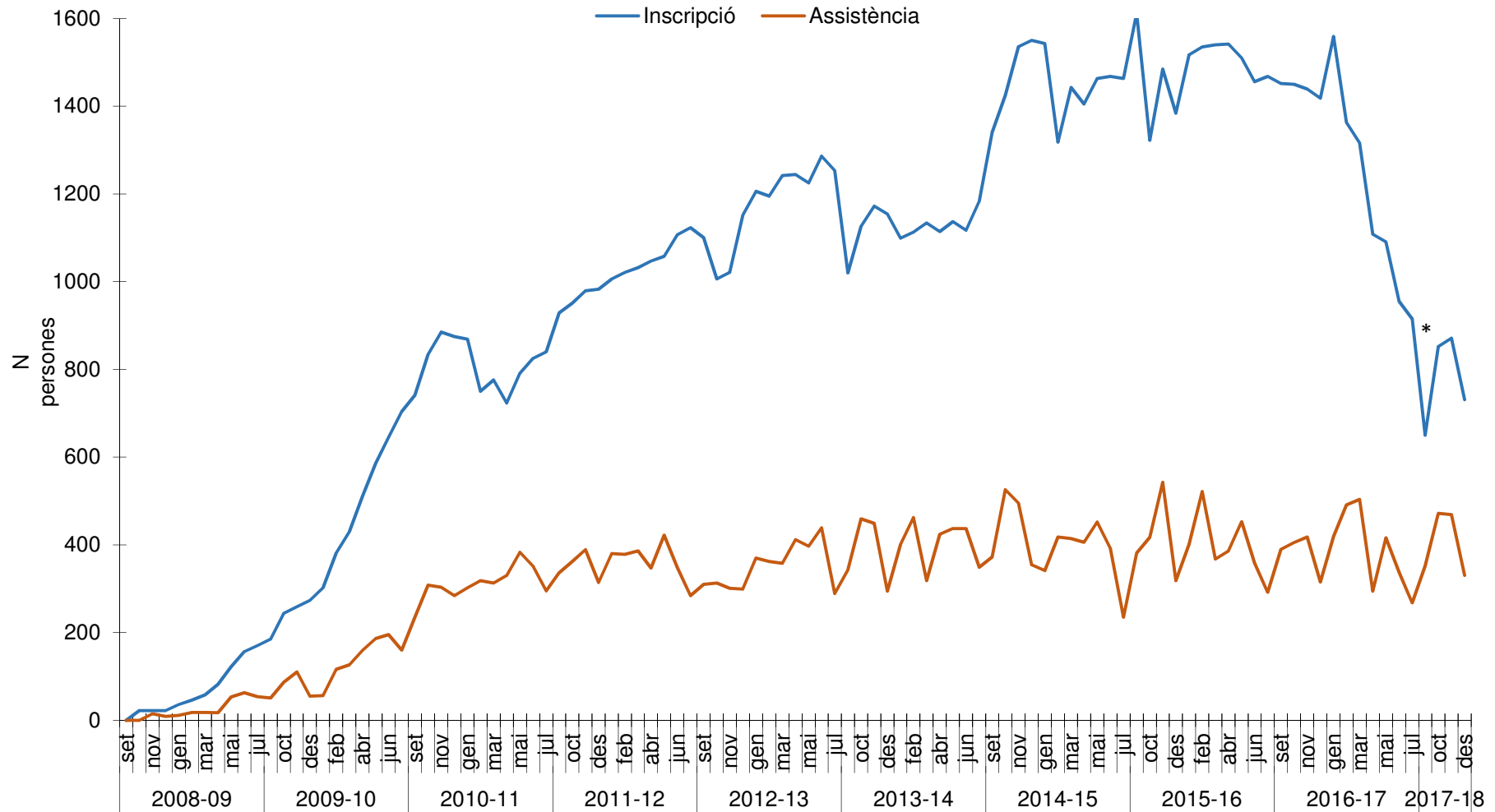
Població inscrita i assistent

A finals de desembre de 2017 hi havia 987 persones inscrites a tot Barcelona, de les quals 96 participen en més d'un parc.

Des de la implantació del programa, la inscripció ha augmentat a mesura que s'obrien noves ubicacions de l'activitat. La davallada marcada que s'observa el 2017 es deu al canvi en l'indicador a meitat de l'any.

L'assistència també ha anat a l'alça seguint la tendència de les inscripcions, tot i que amb un increment més suau. Es manté el 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).

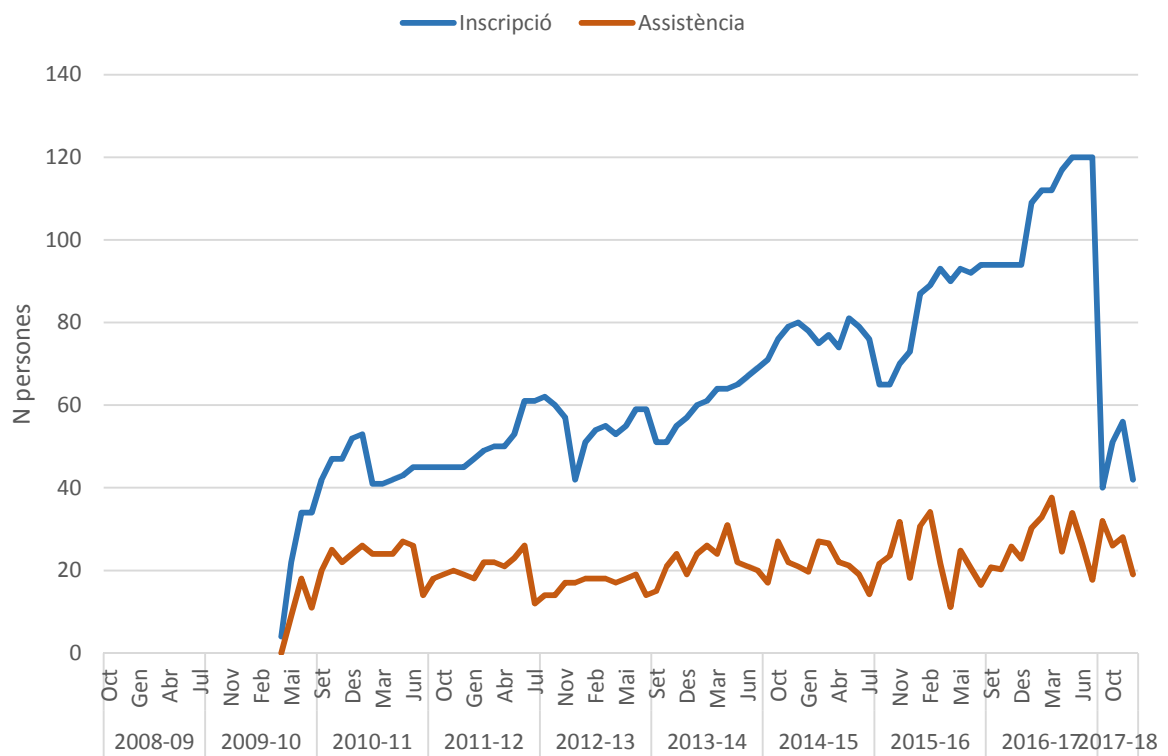
Figura 1. Evolució del nombre de persones inscrites i mitjana de persones assistents, Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2017



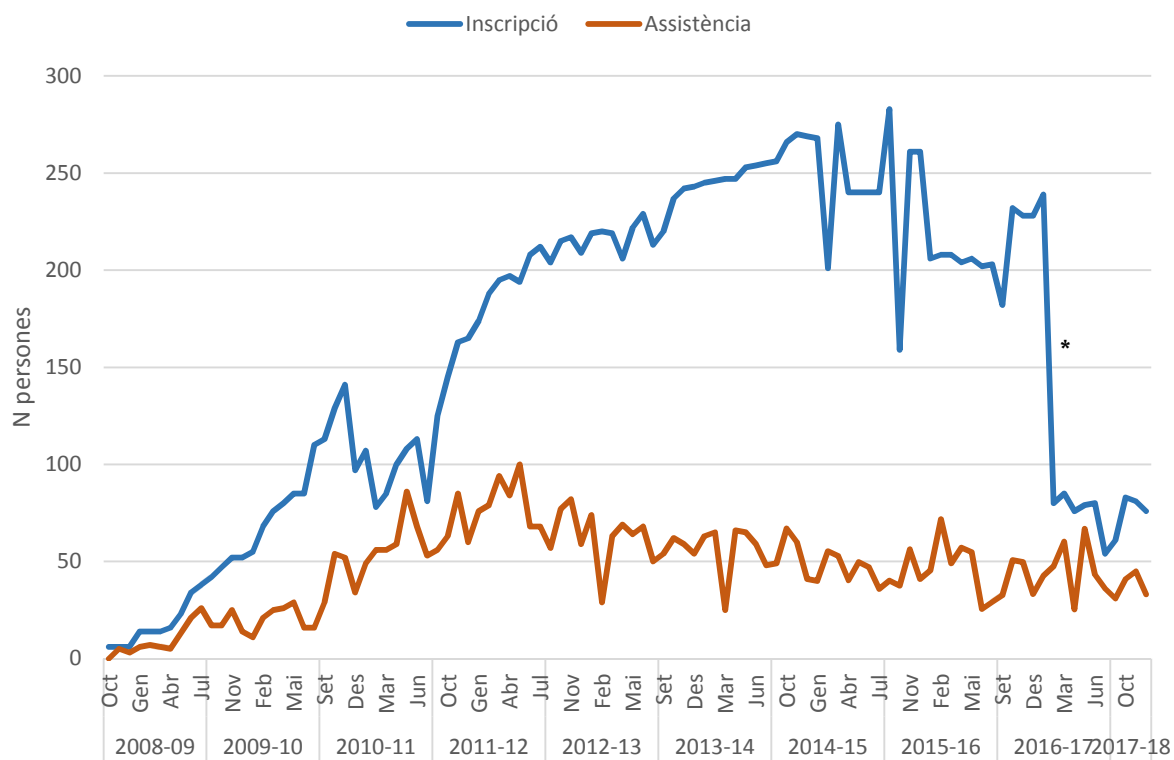
* A partir de setembre, enlloc de persones inscrites es representen les persones actives

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 2-20)

Figura 2. Parc de la Ciutadella: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2017

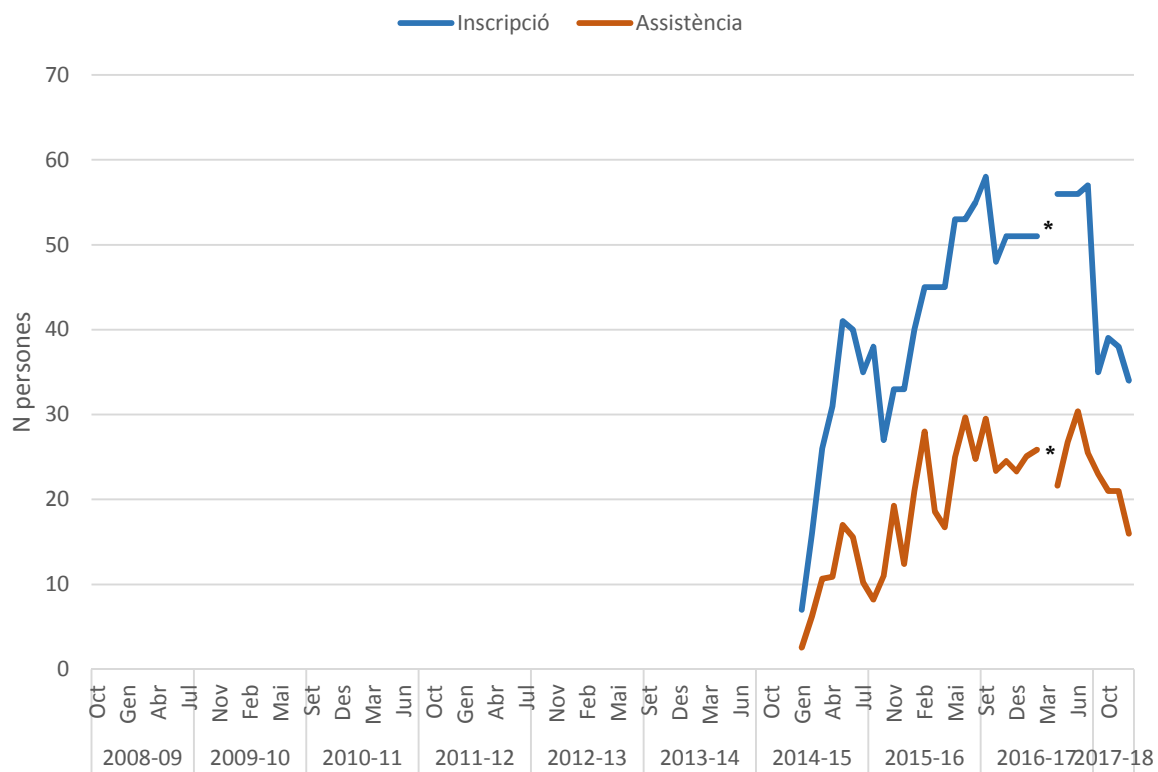


**Figura 3. Parc de Joan Miró: Inscripció i assistència. Activa't als parcs.
Barcelona, 2008-2017**



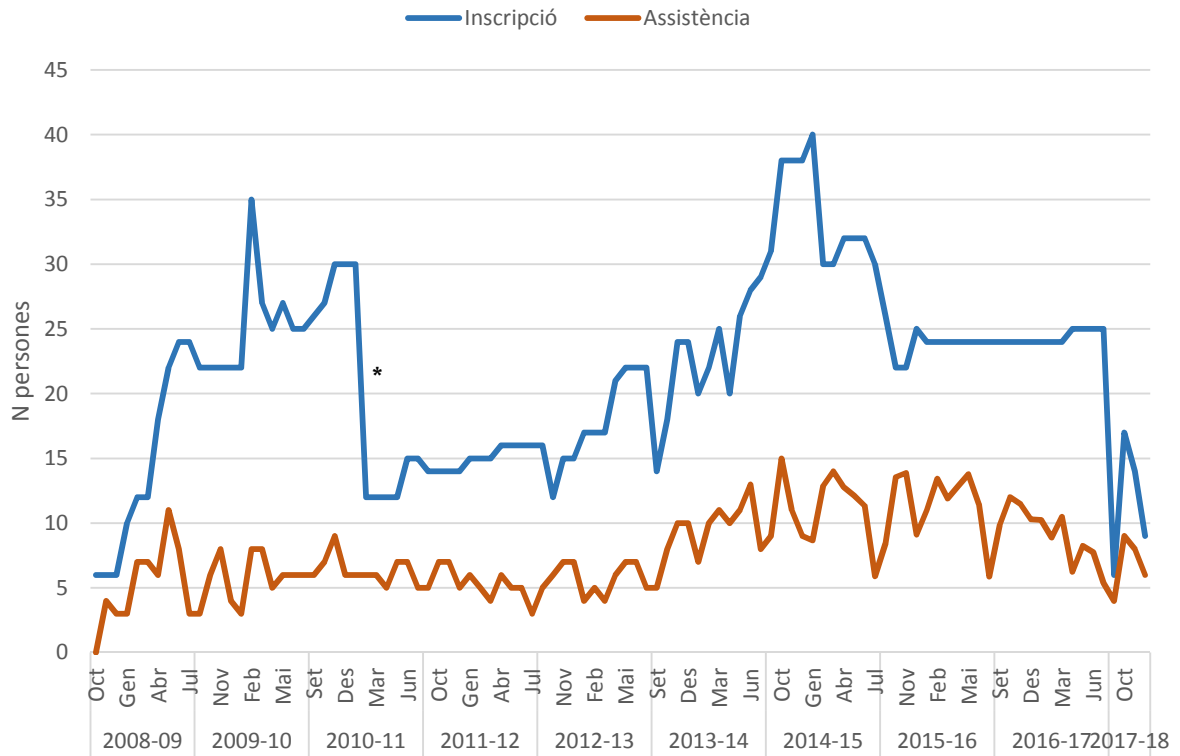
* Eliminació periòdica en el registre d'inscripcions de les persones no compareixents.

Figura 4. Jardins de la Indústria: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2017



* Error en el registre

Figura 5. Parc del Mirador del Poble Sec: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2017



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

Figura 6. Jardins dels Drets Humans: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2017

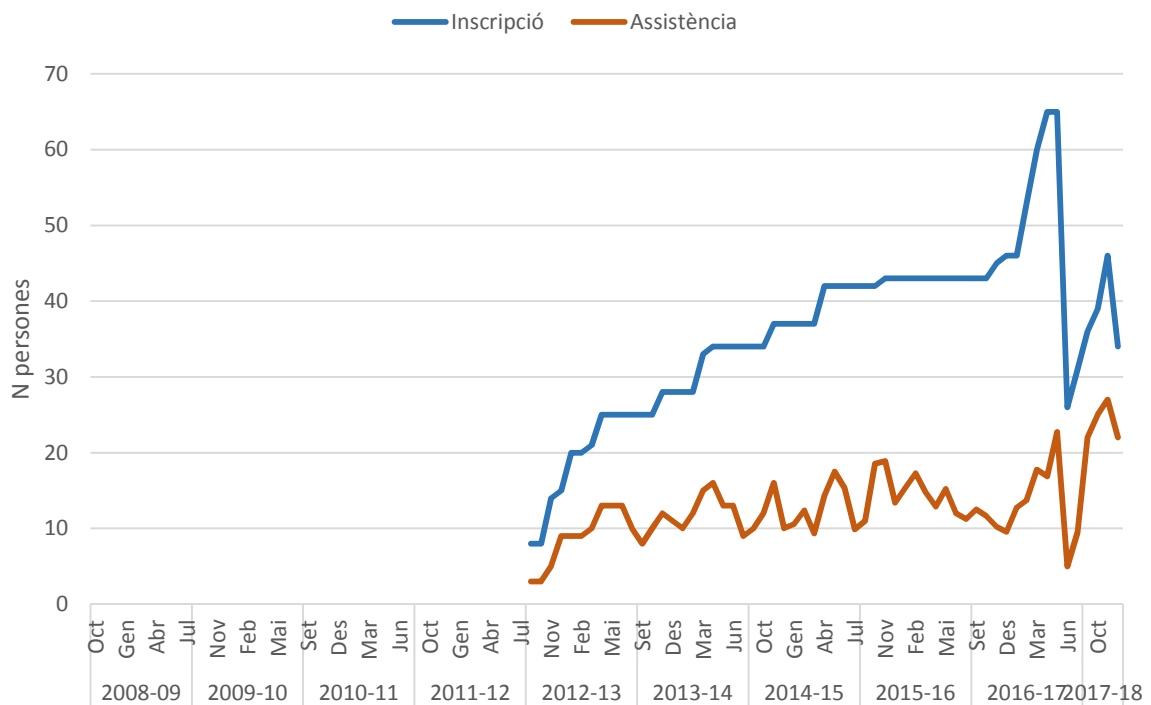
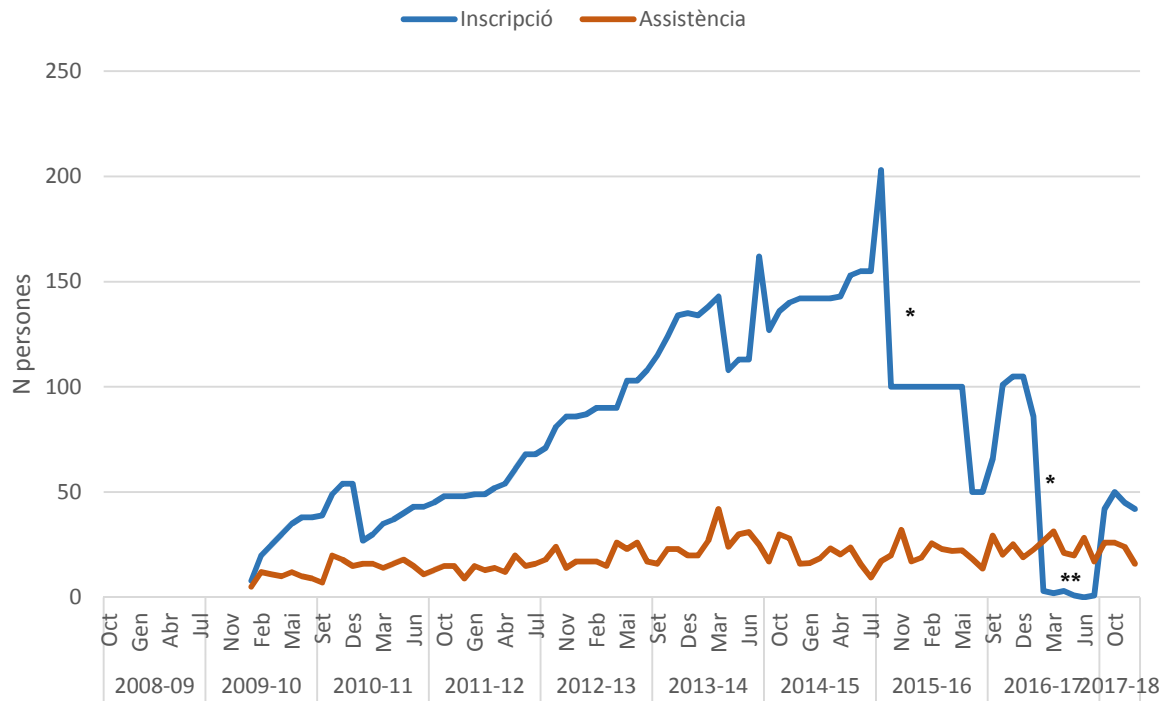


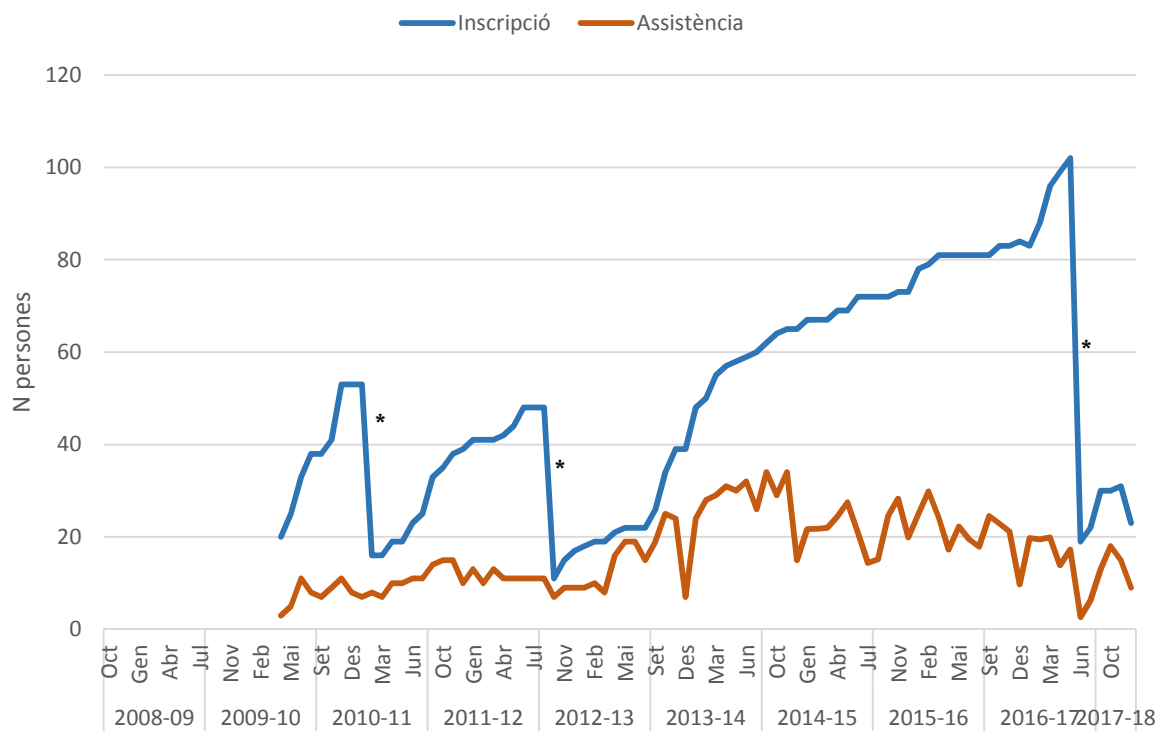
Figura 7. Jardins de la Maternitat: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2017



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

** Error de registre.

Figura 8. Jardins de la Vil•la Amèlia: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2017



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

Figura 9. Plaça de les Dones del 36: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2017

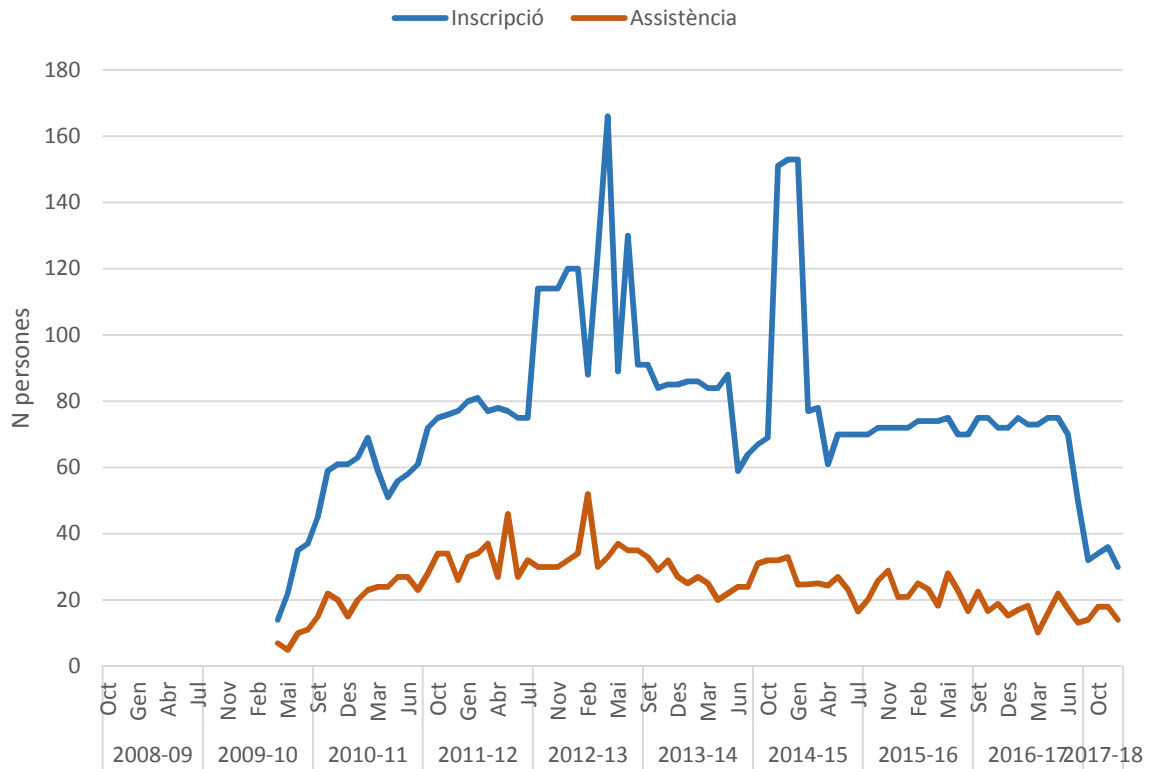
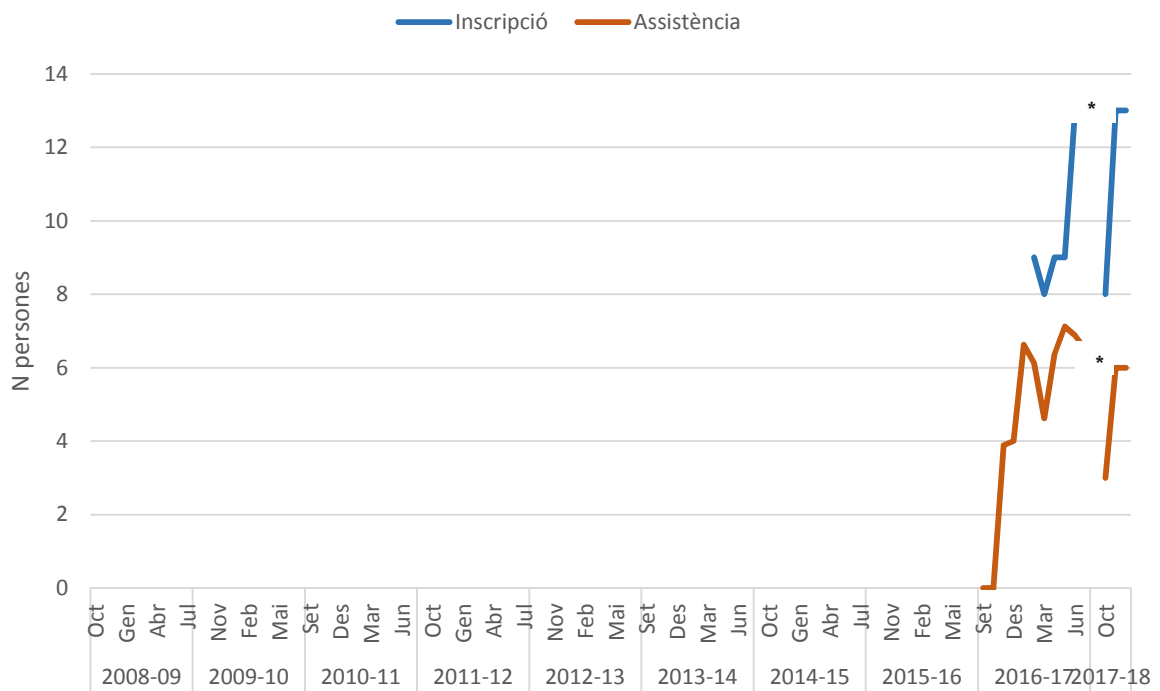


Figura 10. Parc de la Creueta del Coll: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2017



* Error de registre.

Figura 11. Jardins de Rosa de Luxemburg: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2017

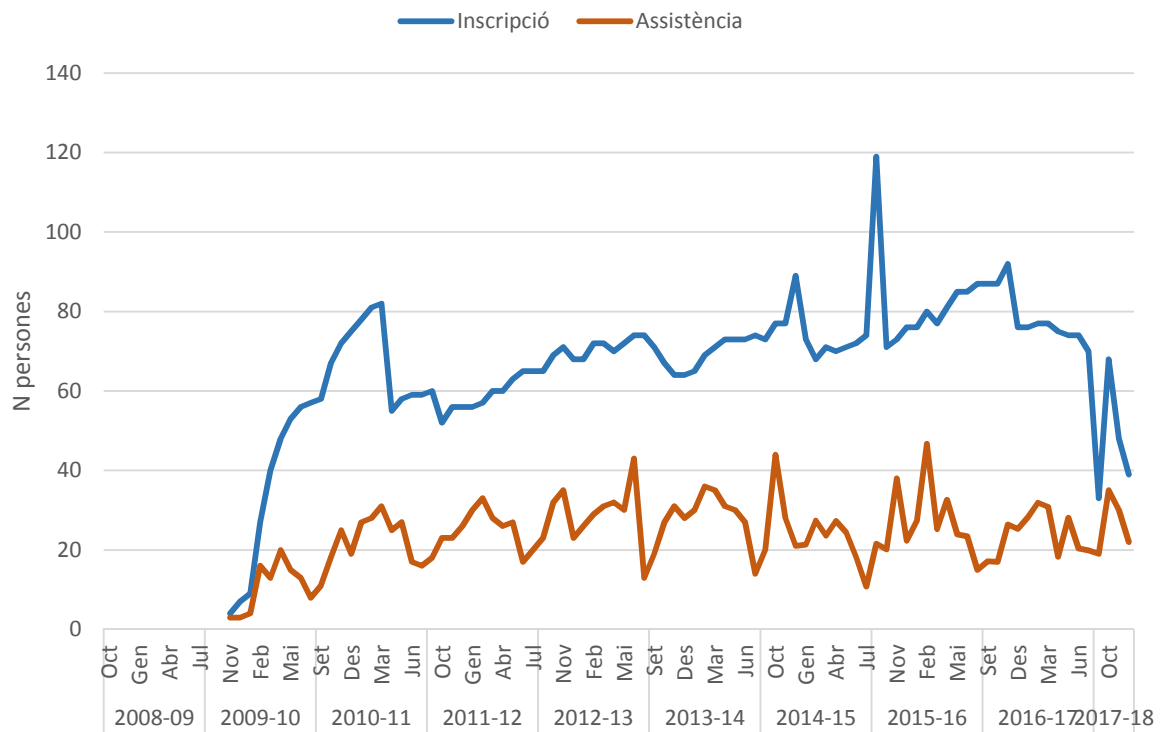
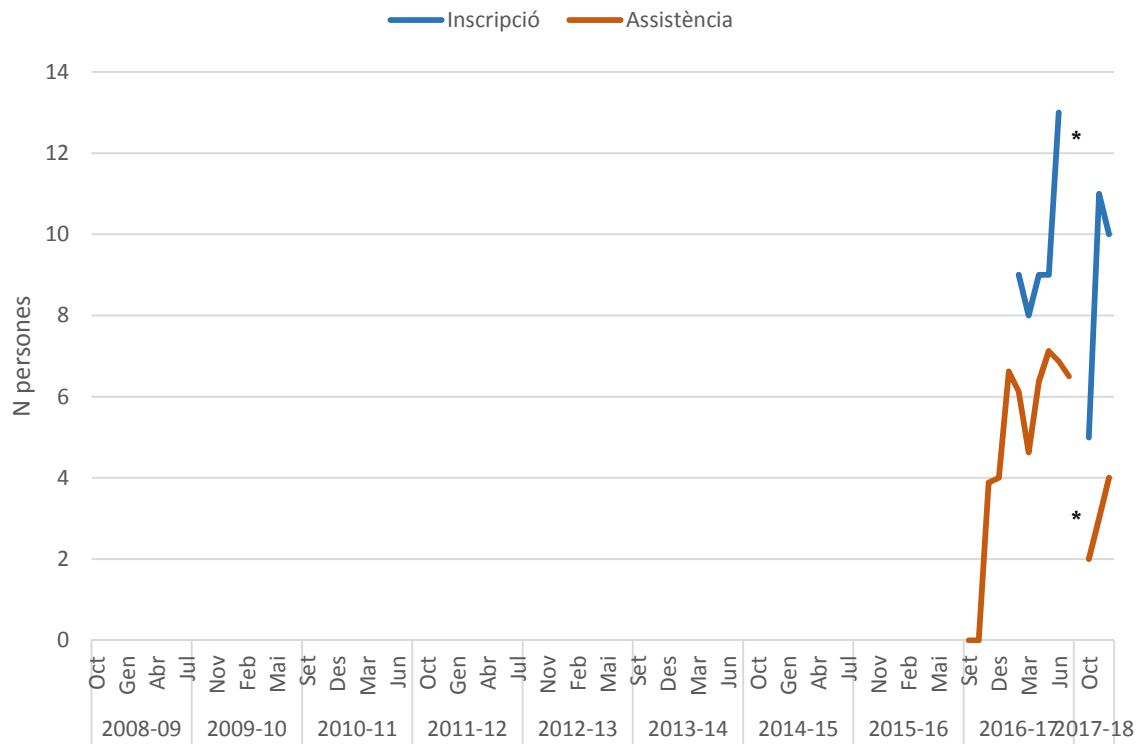
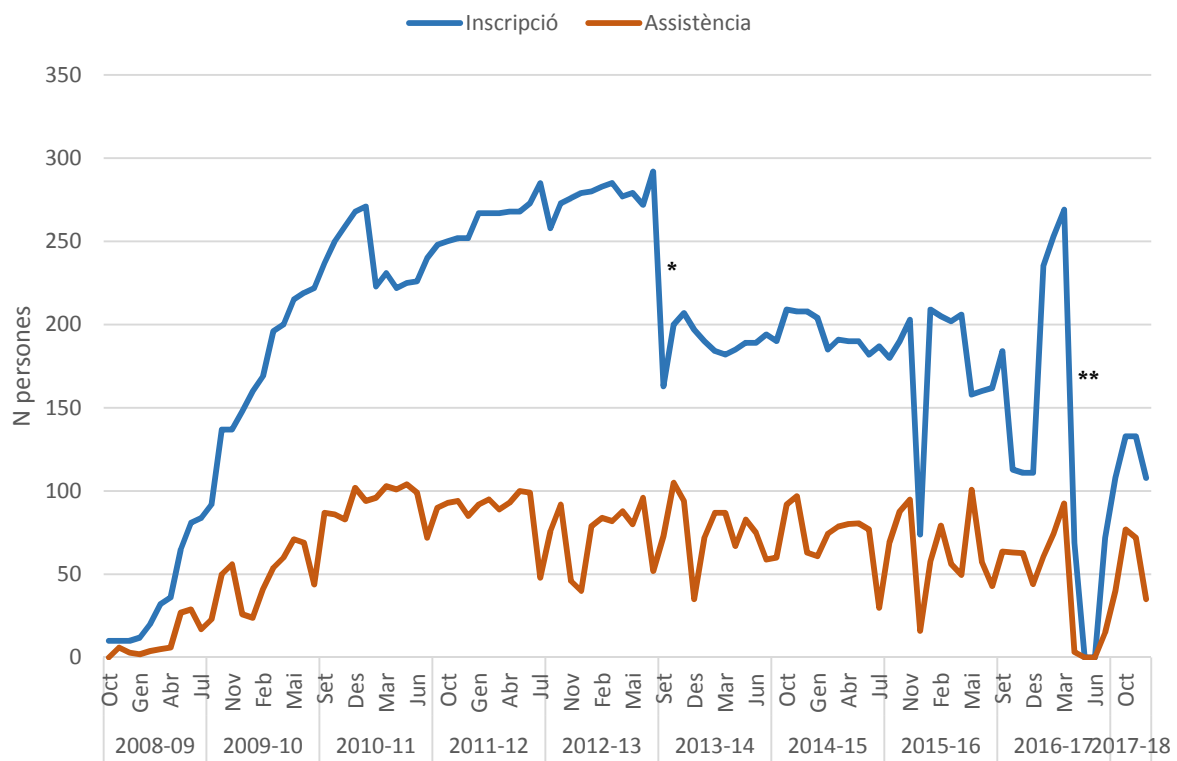


Figura 12. Jardins de Joan Ponce: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2017



* Error de registre.

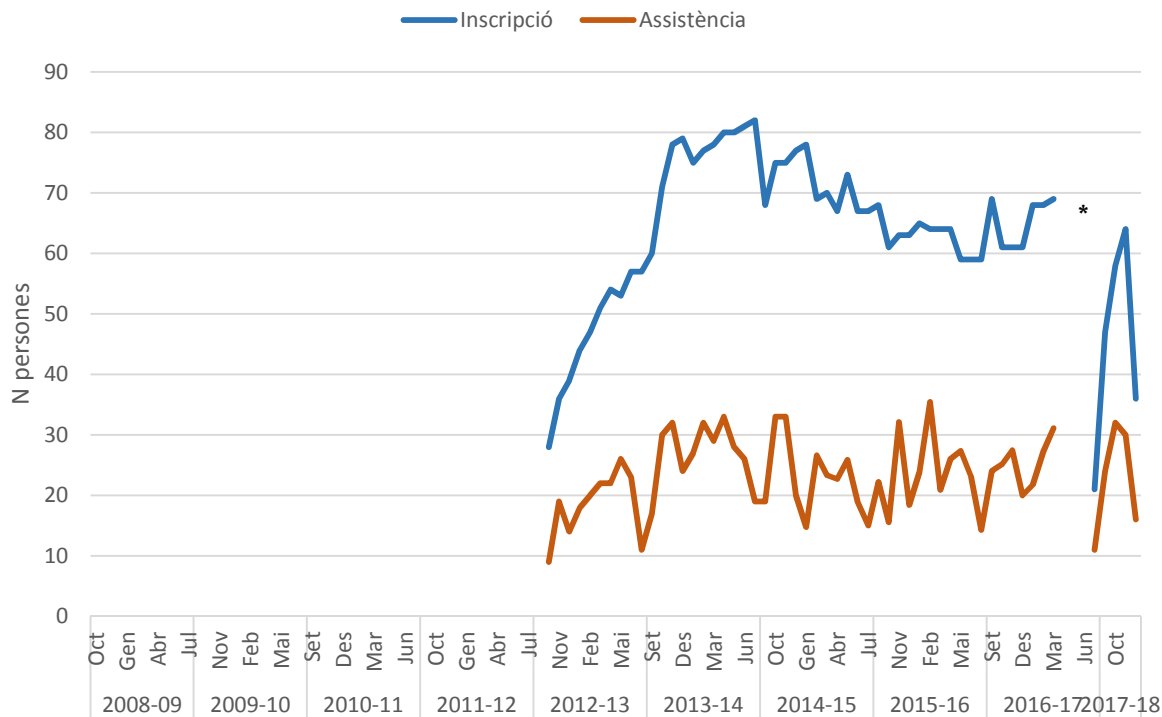
Figura 13. Parc de la Guineueta: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2017



* 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, 2008-2017



* Error en el registre.

Figura 15. Casa de l'Aigua: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2017

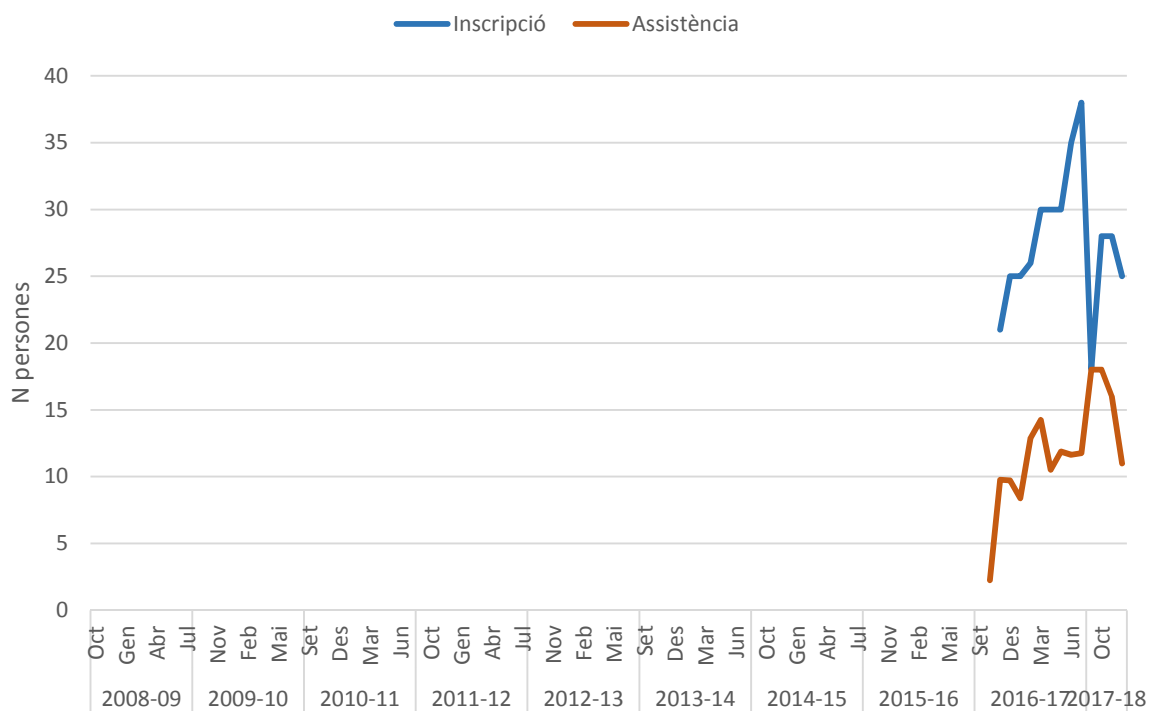
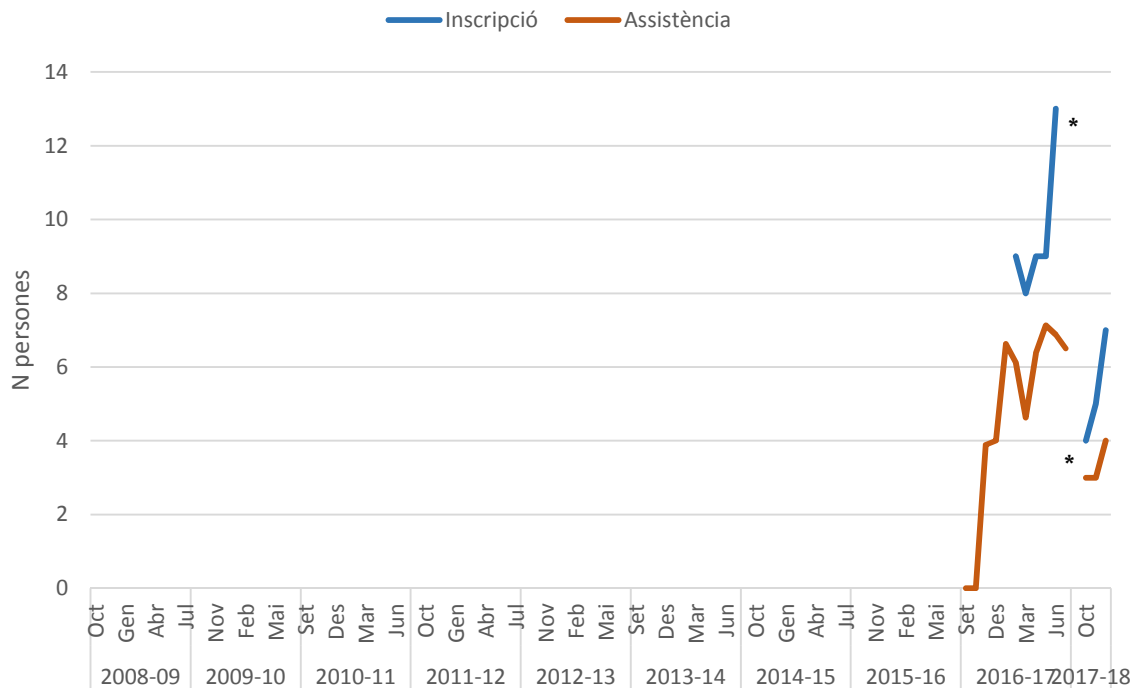
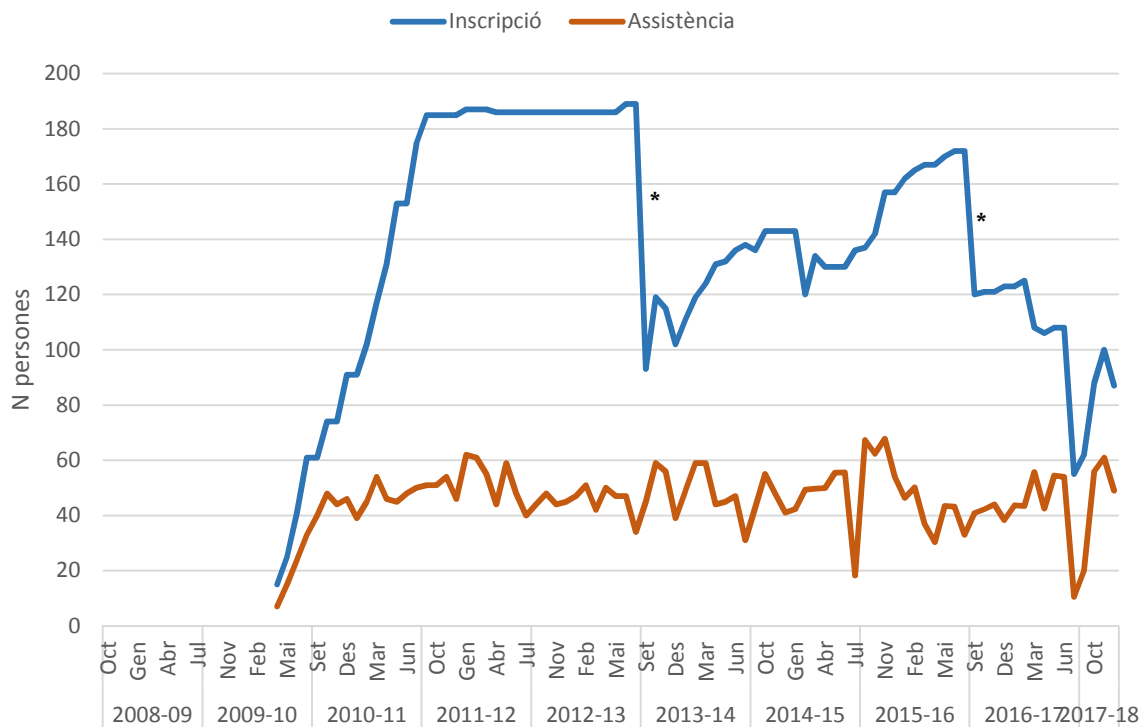


Figura 16. Plaça de les Basses de la Peira: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2017



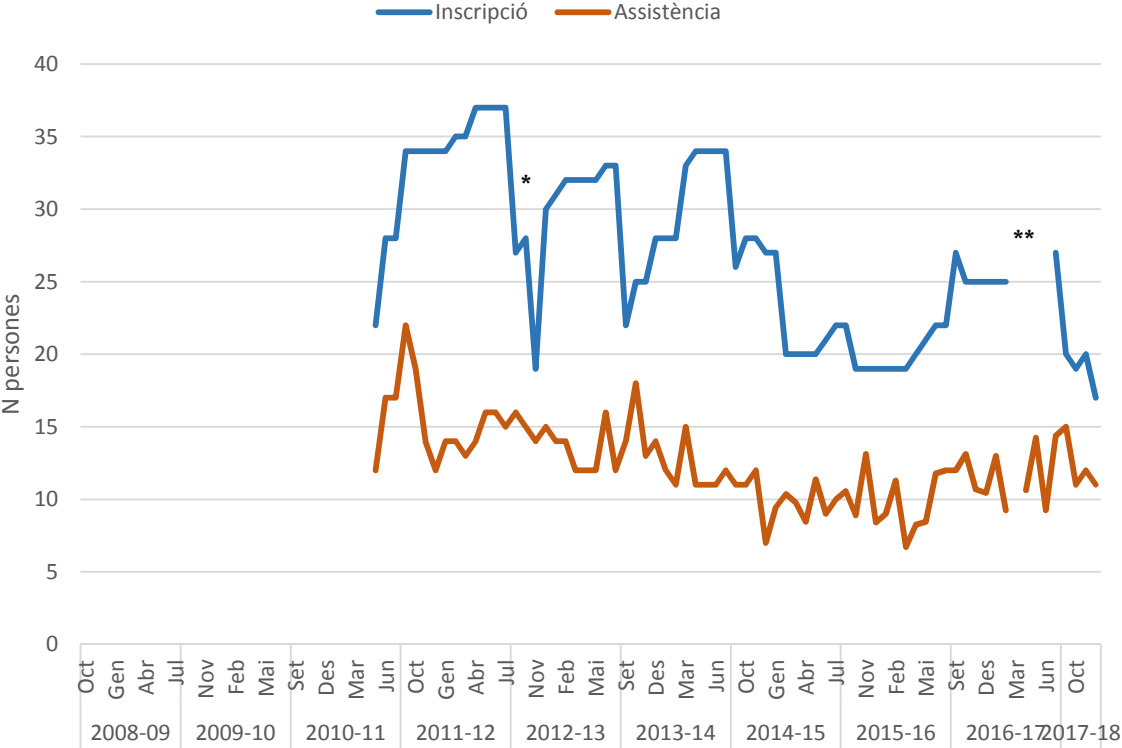
* Error de registre.

Figura 17. Parc de la Pegaso: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2017



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

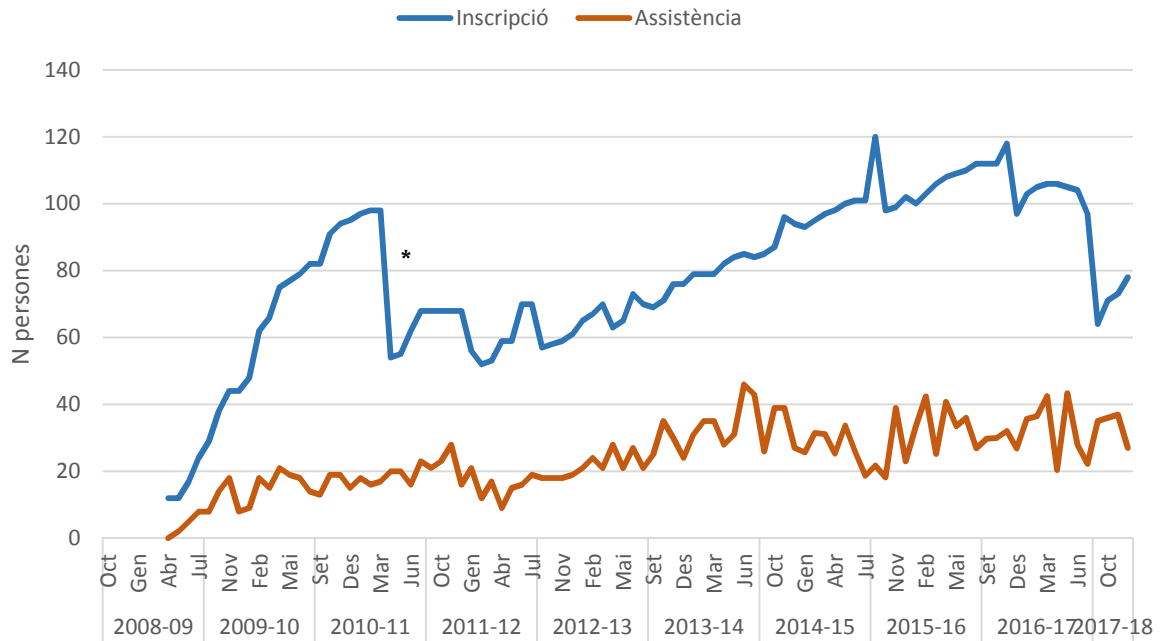
Figura 18. Plaça del Baró de Viver: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2017



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

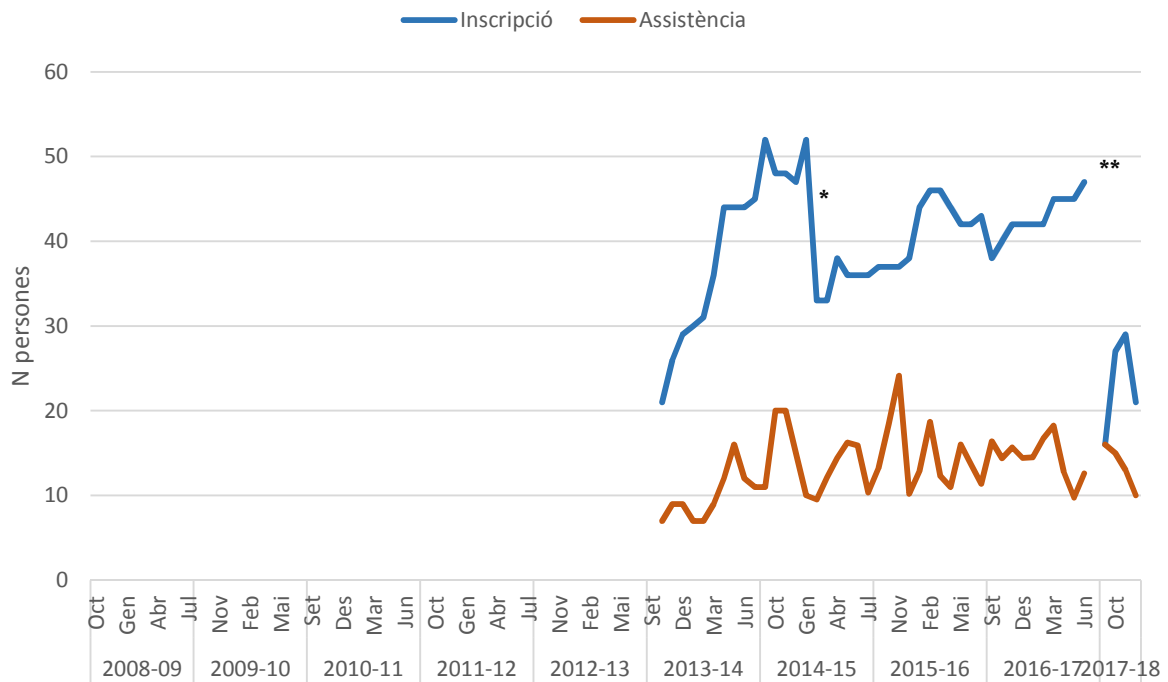
** Error en el registre.

Figura 19. Parc del Clot: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2017



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

Figura 20. Rambla Prim: Inscripció i assistència. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2017



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

** Error de registre.

Característiques de les persones inscrites

De les persones inscrites, el 75,3% (743) són dones amb una edat mitjana de 71 anys (DS=11,8) (figura 21-22). En un 11,5% (113) no es coneix el sexe de les persones participants.

Figura 21. Població inscrita al programa Activa't als parcs, segons espai i sexe. Barcelona, 2017

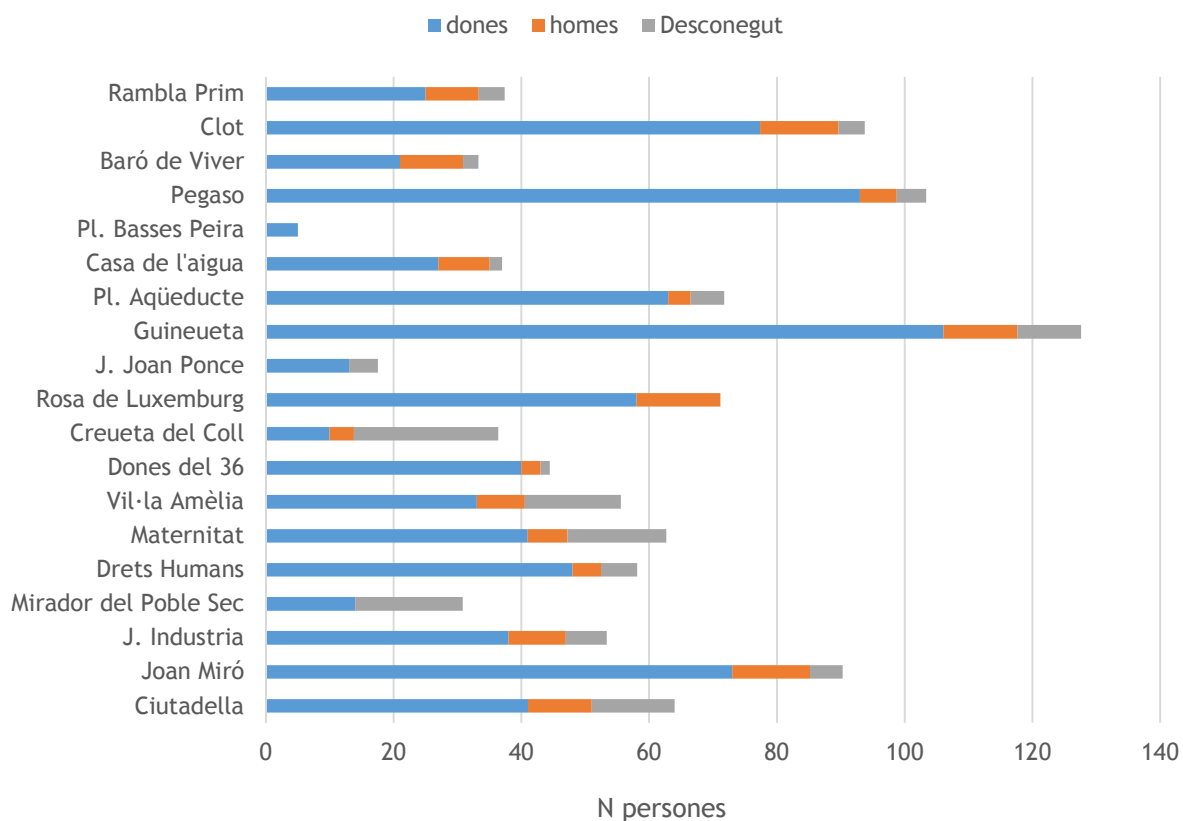
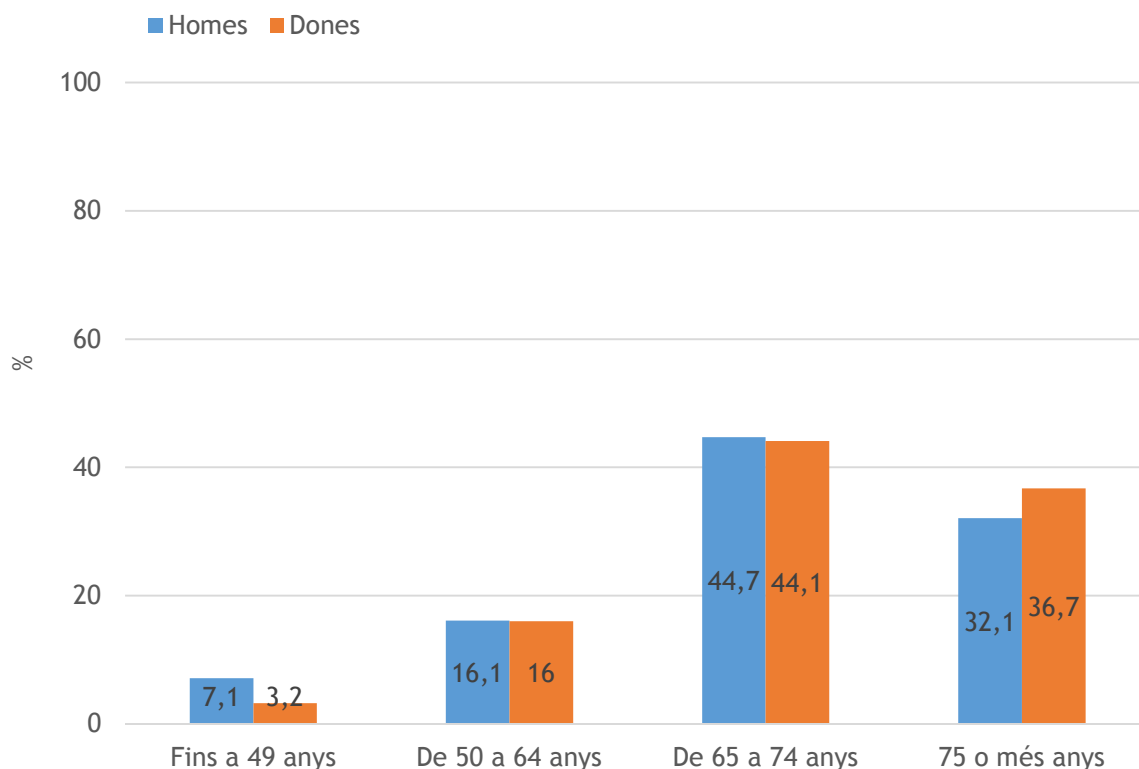


Figura 22. Percentatge de persones inscrites segons grups d'edat i sexe. Activa't als parcs. Barcelona, 2017



<< Conclusions

Des de l'inici del programa, l'Activa't s'ha obert en 19 punts arreu de la ciutat, amb especial èmfasi en aquells barris més desfavorits vetllant per l'equitat en l'oferta. Així, a finals de 2017, més de la tercera part dels barris més desfavorits, d'acord a l'eina Urban HEART, tenien un Activa't en la seva àrea d'influència.

La inscripció continua estable tot i que aquest any l'indicador mostra una davallada important deguda a: 1) la retirada d'uns dels punts (Platja de la Barceloneta) que ha passat a formar part d'un altre programa; i 2) a la utilització de l'aplicació mòbil per al registre i control d'assistència. En aquest darrer cas, les persones anteriorment inscrites van haver de fer el registre novament mitjançant un qüestionari web. Això va fer que algunes persones que feia temps que no assistien no ho fessin; per tant el nou registre és més actualitzat i real. Així mateix, a partir de setembre es va canviar l'indicador, passant a controlar les persones actives, fet

que podria explicar també part d'aquest descens. Tot i això, es considera que aquest impacte és menor.

L'assistència en general es manté estable tot i l'obertura de nous punts. En alguns d'aquests parcs, les persones inscrites i l'assistència són baixes. Caldrà fer èmfasi en la difusió i pensar en estratègies per dinamitzar alguns d'aquests punts donat que el nombre de persones participants es baix. Així mateix, és important mantenir el monitoratge per mesurar l'impacte d'aquestes accions i constatar els increments esperats.

Les persones inscrites són majors de 65 anys, població a la qual s'adreça principalment 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.

<< Recomanacions

Consolidar la recollida de dades d'inscripció i assistència mitjançant l'aplicació mòbil, depurant la informació per reduir valors perduts i aprofitant-la per fer el seguiment de nous indicadors, com 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.

Mesurar la satisfacció amb el programa, principalment en aquells punts de recent obertura i aquells en els quals la inscripció és baixa amb l'objectiu de identificar possibles punts de millora.

<< 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.

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona



Connectem
f **t** **y** **in**

www.aspb.cat