
Ens Movem

Avaluació del Programa

20
20



**Ajuntament
de Barcelona**

CSB Consorci Sanitari
de Barcelona



**Agència
de Salut Pública**



Promoció de la salut

© 2021. Agència de Salut Pública de Barcelona

Tots els drets reservats. No es permet la reproducció total ni parcial de las imatges o textos d'aquesta publicació sense prèvia autorització.

<https://www.aspb.cat/Ens-Movem-avaluació-programa-2020>

Aquesta publicació està sota una llicència

Creative Commons Reconeixement – No Derivades – Compartir igual (BY-NC-ND)

<https://creativecommons.org/>



Ens Movem. Avaluació del programa, 2020

Responsables de l'Informe

Alba Asensio, Sara Valmayor i Èlia Díez

Col·laboradors/es

Núria Lozano. Institut Barcelona Esports

Mercè Jofra. Institut Barcelona Esports

Fina Pidelaserra. Programa Pla de Barris. Foment de Ciutat.

Cita recomanada:

Asensio A, Valmayor, Díez E, Lozano N, Jofra M, Pidelaserra, F. *Ens Movem. Avaluació del programa, 2020*.

Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona; 2021.

Índex

Ens Movem	4
Satisfacció general	6
Satisfacció segons punts d'activitats	8
Conclusions	13

Ens Movem

L'any 2018 es va posar en marxa el programa *Ens Movem*, promogut per Foment de Ciutat, a través de Pla de Barris, l'Institut Barcelona Esports (IBE) i l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB), amb l'objectiu de fomentar l'esport com a hàbit de vida saludable. Aquest programa està destinat especialment a persones grans que pateixen els mals propis del sedentarisme i visiten amb assiduitat el seu Centre d'Atenció Primària (CAP). En el programa s'ofereixen diferents activitats físiques a l'aire lliure amb l'objectiu prioritari de millorar el seu estat de salut, tant a nivell físic com psicològic i social i, conseqüentment, reduir les seves visites als centres mèdics.

Objectiu

Conèixer la satisfacció de les persones usuàries amb el programa *Ens Movem* durant l'any 2020.

Mètodes

Entre juny i juliol del 2020 es va recollir la valoració del programa de les persones participants a través d'un qüestionari telefònic, en línia i a través de missatges curts al mòbil. El qüestionari recollia informació sociodemogràfica (gènere, lloc de naixement i edat), satisfacció global amb el programa i sobre el monitoratge, el lloc, l'horari, la durada, la freqüència (puntuació 0 – gens satisfet/a al 10 - molt satisfet/a), la intenció de participar en el futur, si havia deixat de participar (abans de la pandèmia de la COVID-19), el motiu d'abandonament i com se sentia la persona usuària des de què participava en *Ens Movem*. També es van recollir suggeriments i comentaris de les persones participants a cada punt d'activitat.

Resultats

Les taules següents mostren les característiques sociodemogràfiques i la satisfacció general segons punts d'activitat de les persones participants.

En l'enquesta de satisfacció van participar 111 persones de les 240 persones inscrites (46,3%) , d'elles el 79,3% dones. L'edat mitjana va ser de 68 anys, amb un rang d'entre 49 i 90 anys. Un 12,6% eren d'origen estranger.

Un 35,7% de la població havia deixat de participar en el programa en alguna ocasió abans de la pandèmia. El motiu d'haver deixat de participar més referit va ser per un problema de salut (39,3%), seguit de per tenir cura d'algun familiar (14,9%). El 93,6% tenia la intenció de tornar a participar quan es reprengui el programa després de la pandèmia i el 99,1% recomanarien el programa a una altra persona.

Amb la participació al programa, un 82,1% referia sentir-se millor o molt millor que abans. La satisfacció general va ser de 9,1 punts sobre 10, la dimensió millor valorada va ser el monitoratge amb 9,4 punts, i la pitjor la freqüència de les activitats amb 7,4 punts . El comentari i/o suggeriment més comú va ser augmentar la freqüència i la durada de l'activitat.

Satisfacció general

Taula 1. Variables sociodemogràfiques segons gènere

	Home % (n)	Dona % (n)	Total (n=111)
Sexe	20,7 (23)	79,3 (88)	
Lloc de Naixement			
Barcelona	60,9 (14)	40,2 (35)	44,1 (49)
Resta de Catalunya	4,6 (1)	3,6 (3)	3,6 (4)
Resta d'Espanya	30,4 (7)	41,3 (36)	39,6 (44)
Estranger	4,6 (1)	14,9 (13)	12,6 (14)
Edat			
Mitjana	70	51	68
Rang	50 - 70	49 - 67	49-90
Recomanaria el programa?			
Sí	100 (23)	98,9 (87)	99,1 (111)
Té intenció de tornar a participar al programa?			
Sí	95,5 (21)	93,0 (80)	93,6 (102)
Havia deixat el programa abans de la COVID-19?			
Sí	39,1 (9)	35,2 (31)	35,7 (40)
Motiu d'haver deixat el programa			
Per un problema de salut	36,4 (4)	31,6 (12)	31,4 (16)
Per tenir cura d'alguna persona	10 (1)	15,8 (6)	13,7 (7)
L'activitat no m'agrada	0	0	0
L'horari no m'anava bé	2 (20)	15,8 (5)	14,9 (7)
Vaig començar a treballar	0	7,9 (3)	5,9 (3)
Altres	36,4 (4)	29 (11)	16 (31,9)
Està lluny de casa	0	0	0
Participant al programa se sentia...			
Millor o molt millor que abans	65,2 (15)	86,4 (76)	82,1 (92)
Igual o pitjor que abans	34,8 (8)	13,6 (12)	17,9 (20)

Taula 2. Satisfacció amb el programa i segons altres aspectes segons gènere

	Home	Dona	Total (n=114)
Satisfacció amb el programa (puntuació sobre 10)			
Satisfacció general	8,7	9,2	9,1
Monitor/a	9,2	9,5	9,4
Espai	8,3	8,9	8,8
Freqüència	7,3	7,4	7,4
Durada	8,4	8,5	8,5

Satisfacció segons punts d'activitats

Raval		N=16
Satisfacció amb el programa (0-10)		Puntuació
Satisfacció general		8,8
Monitor/a		9,3
Espai		8,2
Freqüència		7,7
Durada		8,1
Participant al programa se sentia...		%
Millor o molt millor que abans		75 (12)
Igual o pitjor que abans		25 (4)
Comentaris		N=17
Agraïments amb el programa		
Incrementar la freqüència de les activitats (dies o horaris)		
Variar rutes		
Ajustar horaris a estiu i hivern		
Homogeneïtzar grups per nivell		

Gòtic	N=33
Satisfacció amb el programa (0-10)	Puntuació
Satisfacció general	8,8
Monitor/a	9
Espai	8,6
Freqüència	7,6
Durada	82
Participant al programa se sentia...	%
Millor o molt millor que abans	84,4 (27)
Igual o pitjor que abans	15,6 (5)
Comentaris	N=31
Agraïments amb el programa	
Agraïments amb el monitoratge	
Incrementar la freqüència de les activitats (dies o horaris)	
Variar rutes	
Homogeneïtzar grups per nivell	
Ampliar altres punts d'activitats	

Espai Mar tai-txi		N=22
Satisfacció amb el programa (0-10)		Puntuació
Satisfacció general		9,4
Monitor/a		9,5
Espai		8,7
Freqüència		7,2
Durada		8,8
Participant al programa se sentia...		%
Millor o molt millor que abans		77,3 (17)
Igual o pitjor que abans		22,7 (5)
Comentaris		N=19
Agraïments amb el programa		
Agraïments amb el monitoratge		
Incrementar la freqüència de les activitats (dies o horaris)		
Reduir la mida dels grups		
Ampliar altres punts d'activitats		
Homogeneïtzar grups per nivell		
Ampliar l'espai		

Espai Mar Marxa Nòrdica		N=6
Satisfacció amb el programa (0-10)		Puntuació
Satisfacció general		8,8
Monitor/a		9,3
Espai		9
Freqüència		4,6
Durada		9
Participant al programa se sentia...		%
Millor o molt millor que abans		66,7 (4)
Igual o pitjor que abans		33,3 (2)
Comentaris		N=4
Incrementar la freqüència de les activitats (dies o horaris)		
Reduir la mida dels grups		
Agraïments amb el monitoratge		

Les Corts		N=1
Satisfacció amb el programa (0-10)		Puntuació
Satisfacció general		8
Monitor/a		10
Espai		6
Freqüència		1
Durada		6
Participant al programa se sentia...		%
Millor o molt millor que abans		0
Igual o pitjor que abans		100 (1)
Comentaris		N=1
Ampliar activitats		

Bon Pastor		N=9
Satisfacció amb el programa (0-10)		Puntuació
Satisfacció general		9,8
Monitor/a		9,8
Espai		9,2
Freqüència		7,9
Durada		8,4
Participant al programa se sentia...		%
Millor o molt millor que abans		100 (9)
Igual o pitjor que abans		0
Comentaris		N=16
Agraïments amb el programa		
Agraïments amb el monitoratge		
Incrementar la freqüència de les activitats (dies o horaris)		
Reduir la mida dels grups		
Agraïments amb el monitoratge		
Reduir la mida dels grups		

Trinitat Vella		N=28
Satisfacció amb el programa (0-10)		Puntuació
Satisfacció general		9,2
Monitor/a		9,8
Espai		9,2
Freqüència		7,6
Durada		8,7
Participant al programa se sentia...		%
Millor o molt millor que abans		85,7 (24)
Igual o pitjor que abans		14,3 (3)
Comentaris		N = 33
Agraïments amb el programa		
Agraïments amb el monitoratge		
Incrementar la freqüència de les activitats (dies o horaris)		
Buscar espais alternatius (si plou, etc.)		
Ampliar altres punts d'activitats		
Ampliar l'espai		

Conclusions

Per valorar les respostes, cal tenir present que l'enquesta es va fer tres mesos després d'haver-se aturat el programa degut a les restriccions per la pandèmia de covid-19, el que pot haver reduït la participació i ocasionat algun biaix de memòria.

La majoria de persones que van participar eren dones. La mitjana d'edat va ser de 68 anys. Un el 12,6% de les persones participants eren d'origen estranger.

La satisfacció general al programa va ser molt elevada. La dimensió més valorada va ser el monitoratge i la pitjor la freqüència. La majoria de les participants se sentien millor o molt millor després de participar en el programa i volien tornar a participar quan es reprengués després de la pandèmia. Pràcticament tothom el recomanaria a una altra persona.

Els suggeriments més comuns van ser poder augmentar la freqüència i durada de les sessions, reduir el nombre de participants i homogeneïtzar els grups per nivells. També demanaven la possibilitat fer rutes més variades. En general, estaven molt agraïdes i contentes amb el programa, particularment amb el monitoratge i moltes van expressar el desig de continuar participant.

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona



Promoció de la salut

Connectem
f **t** **o** **in**

www.aspb.cat