

---

# Activa't als parcs

## 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/activat-als-parcs-avaluacio-programa-2020>

Aquesta publicació està sota una llicència

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

<https://creativecommons.org/>



Fotografia de la portada: [Óscar Giralt](#)

**Activa't als Parcs. Avaluació del programa, 2020**

**Responsables de l'Informe**

Alba Asensio, Sara Valmayor, Oleguer Parés i Èlia Díez

**Col·laboradors/es**

Núria Lozano. Institut Barcelona Esports

Mercè Jofra. Institut Barcelona Esports

**Cita recomanada:**

Asensio A, Valmayor S, Oleguer P, Díez E, Lozano N, Jofra M. *Activa't als Parcs. Avaluació del programa, 2020*.  
Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona; 2021

## Índex

Activa't als Parcs	4
Satisfacció general	6
Satisfacció segons parc	8
Conclusions	18

---

# Activa't als Parcs

---

El programa *Activa't als parcs*, promogut per l'Institut Barcelona Esports, es va posar en marxa l'any 2008 amb l'objectiu de promoure el benestar de les persones majors de 40 anys. Ofereix la participació en dues sessions setmanals d'activitat física en espais verds urbans. Una de les sessions es dedica a fer caminades senzilles i l'altra combina gimnàstiques orientals com el tai-txi i el txi-kung.

## Objectiu

Conèixer la satisfacció de les persones usuàries en el programa *Activa't als Parcs* durant l'any 2020.

## Mètodes

Els mesos de juny i juliol del 2020 es va recollir la valoració del programa en les persones participants a través d'un qüestionari en línia o amb missatges curts de 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 de les sessions (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 que participava en *Activa't als parcs*. També es van recollir suggeriments i comentaris de les persones participants a cada parc.

## Resultats

Les taules següents mostren les característiques sociodemogràfiques i la satisfacció general segons parcs de les persones participants.

En l'enquesta de satisfacció van participar 188 persones de les 554 persones inscrites (33,9%). D'elles, el 81,4% dones. L'edat mitjana va ser de 68 anys amb un rang d'entre 45 a 88 anys. Un 9,3% de persones eren nascudes a l'estranger.

Un 5,8% de la població havia deixat de participar en el programa abans de la pandèmia. El motiu d'haver deixat de participar més referit va ser per un problema de salut (5,8%), seguit de per tenir cura d'algun familiar (25%). El 85% tenia la intenció de tornar a participar quan es reprengués el programa després de la pandèmia i el 98,9% recomanaven el programa a una altra persona.

Amb la participació al programa, un 82% va declarar que es trobava millor o molt millor que abans. La satisfacció general va ser de 8,8 punts sobre 10, la dimensió millor valorada va ser el monitoratge amb 9,1 punts i la pitjor la freqüència de les sessions (volien més sessions) amb 6,6 punts.

# Satisfacció general

Taula 1. Variables sociodemogràfiques segons gènere

	Home % (n)	Dona % (n)	No binària % (n)	Total (n=188)
<b>Sexe</b>	16,0 (30)	81,4 (153)	2,7 (5)	
<b>Lloc de naixement</b>				
Barcelona	56,7 (17)	48,7 (73)	40 (2)	48,4 (92)
Resta de Catalunya	13,3 (4)	8,7 (13)	20 (1)	14 (18)
Resta d'Espanya	26,7 (8)	38 (57)	20 (1)	28,2 (66)
Estranger	3,3 (1)	4,64 (7)	20 (1)	9,3 (9)
<b>Edat</b>				
Mitjana	70	68	55	68
Rang	49-84	45-88	51-59	45-88
<b>Recomanaria el programa?</b>				
Sí	100 (30)	98,7 (149)	100 (5)	98,9 (185)
<b>Té intenció de tornar a participar en el programa?</b>				
Sí	100 (29)	98,7 (150)	100 (5)	85 (98,3)
<b>Havia deixat el programa abans de la COVID-19?</b>				
Sí	0	7,28 (11)	0	5,8 (11)
No	100 (30)	92,7 (140)	100 (5)	94,1 (176)
<b>Motiu d'haver deixat el programa</b>				
Està lluny de casa	50 (2)	5,3 (1)	100 (1)	16,7 (4)
Per un problema de salut	25 (1)	52,6 (10)	0	45,8 (11)
Per tenir cura d'alguna persona	25 (1)	26,3 (5)	0	25 (6)
L'activitat no m'agrada	0	5,3 (1)	0	4,2 (1)
L'horari no m'anava bé	0	5,3 (1)	0	4,2 (1)
Vaig començar a treballar	0	0	0	0
<b>Participant en el programa Activa't se sentia...</b>				
Millor o molt millor que abans	78,6 (22)	82,6 (123)	80 (4)	82 (150)
Igual o pitjor que abans	21,4 (6)	17,45 (26)	20 (1)	18 (33)

Taula 2: Satisfacció amb el programa segons aspectes i gènere

Aspectes de la satisfacció (puntuació sobre 10)	Home	Dona	No binària	Total
Satisfacció general	8,5	8,9	8,2	8,8
Monitor/a	8,9	9,2	9,2	9,1
Espai	8,5	8,4	8,8	8,4
Freqüència	6,4	6,4	6,2	6,3
Durada	7,7	8,3	9,0	8,2



# Satisfacció segons parc

<b>Parc de la Ciutadella</b>	<b>N=19</b>
<b>Satisfacció amb el programa (puntuació sobre 10)</b>	
Satisfacció general	9,1
Monitor/a	9,3
Espai	9,5
Freqüència	7,5
Durada	8,7
<b>Participant en el programa Activa't se sentia...</b>	
Millor o molt millor que abans	16 (84,2%)
Igual o pitjor que abans	3 (15,8%)
<b>Comentaris</b>	<b>N=1</b>
Agraïments pel programa	

<b>Parc Joan Miró</b>	<b>N=24</b>
<b>Satisfacció amb el programa (puntuació sobre 10)</b>	
Satisfacció general	9,2
Monitor/a	9,7
Espai	8,6
Freqüència	6,3
Durada	8,3
<b>Participant al programa Activa't se sentia...</b>	
Millor o molt millor que abans	21 (87,5%)
Igual o pitjor que abans	3 (12,5%)
<b>Comentaris</b>	<b>N=2</b>
Agraïments amb el programa	
Buscar espais alternatius (si plou, etc.)	

<b>Jardins de la Indústria</b>		N=11
<b>Satisfacció amb el programa (puntuació sobre 10)</b>		
Satisfacció general		8,9
Monitor/a		9,6
Espai		7,8
Freqüència		6,4
Durada		7,8
<b>Participant al programa Activa't se sentia...</b>		%
Millor o molt millor que abans		8 (72,7%)
Igual o pitjor que abans		3 (27,3%)
<b>Comentaris</b>		N=5
Agraïments amb el programa		
Ampliar activitats		

<b>Parc del Mirador del Poble Sec</b>		N=1
<b>Satisfacció amb el programa (puntuació sobre 10)</b>		
Satisfacció general		7
Monitor/a		7
Espai		8
Freqüència		5
Durada		6
<b>Participant al programa Activa't se sentia...</b>		
Millor o molt millor que abans		0
Igual o pitjor que abans		1 (100%)
<b>Comentaris</b>		N=1
Ajustar horaris a estiu i hivern		

<b>Jardins dels Drets Humans</b>		<b>N=11</b>
<b>Satisfacció amb el programa (puntuació sobre 10)</b>		
Satisfacció general		8,4
Monitor/a		9
Espai		8,4
Freqüència		5
Durada		8,7
<b>Participant al programa Activa't se sentia...</b>		
Millor o molt millor que abans		6 (54,4%)
Igual o pitjor que abans		5 (45,5%)
<b>Comentaris</b>		<b>N=4</b>
Agraïments amb el programa		
Ampliar activitats		

<b>Jardins de la Maternitat</b>		<b>N=14</b>
<b>Satisfacció amb el programa (puntuació sobre 10)</b>		
Satisfacció general		9,1
Monitor/a		9,7
Espai		8,5
Freqüència		6,5
Durada		7,7
<b>Participant al programa Activa't se sentia...</b>		
Millor o molt millor que abans		13 (92,9%)
Igual o pitjor que abans		1 (7,1%)
<b>Comentaris</b>		<b>N=4</b>
Agraïments amb el programa		
Ampliar activitats		
Millorar el parc		

<b>Jardins de Via Amèlia</b>		<b>N=15</b>
<b>Satisfacció amb el programa (puntuació sobre 10)</b>		
Satisfacció general		8,3
Monitor/a		8,5
Espai		8,4
Freqüència		6
Durada		7,5
<b>Participant al programa Activa't se sentia...</b>		
Millor o molt millor que abans		10 (66,7%)
Igual o pitjor que abans		5 (33,3%)
<b>Comentaris</b>		<b>N=1</b>
Agraïments amb el programa		

<b>Jardins del Mestre Balcells</b>		<b>N=5</b>
<b>Satisfacció amb el programa (puntuació sobre 10)</b>		
Satisfacció general		8,2
Monitor/a		8,8
Espai		7,8
Freqüència		7,4
Durada		8,0
<b>Participant al programa Activa't se sentia...</b>		
Millor o molt millor que abans		5 (100%)
Igual o pitjor que abans		0
<b>Comentaris</b>		<b>N=2</b>
Ampliar activitats		

<b>Jardins de Rosa de Luxemburg</b>		<b>N=16</b>
<b>Satisfacció amb el programa (puntuació sobre 10)</b>		
Satisfacció general		8,7
Monitor/a		8,4
Espai		9,1
Freqüència		5,8
Durada		7,7
<b>Participant al programa Activa't se sentia...</b>		
Millor o molt millor que abans		12 (75%)
Igual o pitjor que abans		2 (12,5%)
No contesta		2 (12,5%)
<b>Comentaris</b>		<b>N=2</b>
Agraïments amb el programa		

<b>Jardins Joan Ponce</b>		<b>N=5</b>
<b>Satisfacció amb el programa (puntuació sobre 10)</b>		
Satisfacció general		7,8
Monitor/a		8,3
Espai		6,6
Freqüència		6,5
Durada		6,7
<b>Participant al programa Activa't se sentia...</b>		
Millor o molt millor que abans		5 (100%)
Igual o pitjor que abans		0
<b>Comentaris</b>		<b>N=2</b>
Agraïments amb el programa		

<b>Parc Guineueta</b>		N=8
<b>Satisfacció amb el programa (puntuació sobre 10)</b>		
Satisfacció general		8,6
Monitor/a		9,0
Espai		8,9
Freqüència		5,5
Durada		8,0
<b>Participant al programa Activa't se sentia...</b>		
Millor o molt millor que abans		6 (75%)
Igual o pitjor que abans		1 (16%)
No contesta		1 (16%)
<b>Comentaris</b>		N=2
Agraïments amb el programa		

<b>Plaça Aqüeducte</b>		N=1
<b>Satisfacció amb el programa (puntuació sobre 10)</b>		
Satisfacció general		8
Monitor/a		8
Espai		10
Freqüència		10
Durada		8
<b>Participant al programa Activa't se sentia...</b>		
Millor o molt millor que abans		1 (100%)
Igual o pitjor que abans		0
<b>Comentaris</b>		N=1
Agraïments amb el programa		

<b>Casa de l'Aigua</b>	<b>N=2</b>
<b>Satisfacció amb el programa (puntuació sobre 10)</b>	
Satisfacció general	8,5
Monitor/a	10,0
Espai	9,0
Freqüència	10,0
Durada	8,0
<b>Participant al programa Activa't se sentia...</b>	
Millor o molt millor que abans	2 (100%)
Igual o pitjor que abans	0
<b>Comentaris</b>	<b>N=1</b>
Agraïments amb el programa	

<b>Plaça de les Basses de la Peira</b>	<b>N=8</b>
<b>Satisfacció amb el programa (puntuació sobre 10)</b>	
Satisfacció general	8,9
Monitor/a	9,1
Espai	7,5
Freqüència	5,8
Durada	8,8
<b>Participant al programa Activa't se sentia...</b>	
Millor o molt millor que abans	8 (100%)
Igual o pitjor que abans	0
<b>Comentaris</b>	<b>N=4</b>
Agraïments amb el programa	
Buscar espais alternatius (si plou, etc.)	

<b>Parc Pegaso</b>		<b>N=30</b>
<b>Satisfacció amb el programa (puntuació sobre 10)</b>		
Satisfacció general		9,0
Monitor/a		9,2
Espai		8,3
Freqüència		7,3
Durada		8,7
<b>Participant al programa Activa't se sentia...</b>		
Millor o molt millor que abans		25 (83,3%)
Igual o pitjor que abans		3 (10%)
No contesta		2 (6,7%)
<b>Comentaris</b>		<b>N= 13</b>
Agraïments amb el programa		
Ampliar altres punts d'activitats		
Incrementar la freqüència de les activitats (dies o horaris)		
Millorar el parc		

<b>Plaça Baró de Viver</b>		<b>N=7</b>
<b>Satisfacció amb el programa (puntuació sobre 10)</b>		
Satisfacció general		8,9
Monitor/a		9,4
Espai		8,2
Freqüència		7,9
Durada		9,0
<b>Participant al programa Activa't se sentia...</b>		
Millor o molt millor que abans		5 (71,5%)
Igual o pitjor que abans		2 (28,5%)
<b>Comentaris</b>		<b>N=3</b>
Agraïments amb el programa		
Millorar el parc		



<b>Plaça Ferran Reyes</b>		N=7
<b>Satisfacció amb el programa (puntuació sobre 10)</b>		
Satisfacció general		8,5
Monitor/a		9,1
Espai		8,6
Freqüència		4
Durada		9,1
<b>Participant al programa Activa't se sentia...</b>		
Millor o molt millor que abans		5 (71,4%)
Igual o pitjor que abans		3 (28,5%)
<b>Comentaris</b>		N=3
Agraïments amb el programa		

<b>Parc del Clot</b>		<b>N=12</b>
<b>Satisfacció amb el programa (puntuació sobre 10)</b>		
Satisfacció general		8,3
Monitor/a		8,8
Espai		9,2
Freqüència		5,5
Durada		7,6
<b>Participant al programa Activa't se sentia...</b>		
Millor o molt millor que abans		8 (66,6%)
Igual o pitjor que abans		3 (25%)
No contesta		1 (8,33%)
<b>Comentaris</b>		<b>N=3</b>
Ampliar altres punts d'activitats		
Incrementar la freqüència de les activitats (dies o horaris)		

<b>Rambla Prim</b>		<b>N=4</b>
<b>Satisfacció amb el programa (puntuació sobre 10)</b>		
Satisfacció general		9,3
Monitor/a		9,7
Espai		7,5
Freqüència		7,5
Durada		8,5
<b>Participant al programa Activa't se sentia...</b>		
Millor o molt millor que abans		2 (50%)
Igual o pitjor que abans		3 (50%)
<b>Comentaris</b>		<b>N=3</b>
Agraïments amb el programa		
Ampliar altres punts d'activitats		
Incrementar la freqüència de les activitats (dies o horaris)		

---

# 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 les persones que van participar eren dones. La mitjana d'edat va ser de 68 anys. Un 9,3% de les persones participants era d'origen estranger.

La satisfacció general amb el programa va ser molt elevada. La dimensió més valorada va ser el monitoratge i la pitjor la freqüència de sessions, ja que en desitjaven més. La major part de les persones participants se sentien millor o molt millor en participar en el programa. La majoria volien tornar a participar en quan es reprengués després de la pandèmia i pràcticament tothom el recomanaria a una altra persona.

El comentari més comú va ser d'agraïment al programa. Els suggeriments més esmentats van ser: augmentar les activitats, la freqüència o la durada de les sessions. En general, les persones usuàries estaven molt agraïdes i contentes amb el programa, particularment amb el monitoratge i moltes van expressar el seu desig de seguir participant.

**C S B** Consorci Sanitari  
de Barcelona



Promoció de la salut

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

[www.aspb.cat](http://www.aspb.cat)