

---

# Ens Movem

## Avaluació de resultats

---

20  
21



**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 les imatges o textos d'aquesta publicació sense prèvia autorització.

<https://www.aspb.cat/Ens-Movem-avaluacio-resultats-2021>

Aquesta publicació està sota una llicència

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

<https://creativecommons.org/>



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

***Ens movem. Avaluació de resultats, 2021***

**Responsables de l'Informe**

Sara Valmayor, Alba Asensio, Oleguer Parés, Sílvia Martín, Maribel Pasarín i Elia Díez. Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB)

**Col·laboradors/es**

Núria Lozano. Institut Barcelona Esports  
Mercè Jofra. Institut Barcelona Esports  
Fina Pidelaserra. Programa Pla de Barris. Foment de Ciutat.

**Agraïments**

A l'Institut Barcelona Esports, Foment de Ciutat, els equips de monitoratge, les tècniques de salut comunitària de Barcelona Salut als Barris i els Equips d'Atenció Primària que fan possible aquest programa.

**Cita recomanada:**

Valmayor S , Asensio A, Parés O, Martín S, Lozano N, Jofra M, Pidelaserra F, Díez E. *Ens movem. Avaluació de resultats*. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona; 2021.

## Índex

Resum executiu _____	4
Resumen ejecutivo _____	7
Executive summary _____	11
Introducció _____	15
Objectius _____	17
Mètodes _____	18
Resultats _____	20
Característiques de les persones participants _____	20
Satisfacció de les persones participants _____	23
Resultats en salut, benestar, suport social i ús del CAP _____	24
Conclusions _____	28
Bibliografia _____	30
Annex 1 _____	31
Característiques de les persones participants i no participants en l'avaluació _____	31
Annex 2 _____	32
Satisfacció del programa per punts d'activitat _____	32

---

# Resum executiu

---

## Introducció

Aquest informe descriu els efectes del programa *Ens Movem* en la salut, el benestar i el suport social de les persones participants i també la seva satisfacció amb el programa.

*Ens Movem* es va posar en marxa el novembre de 2017 amb l'objectiu de fomentar l'esport com a hàbit de vida i millorar així la salut física, psicològica i social de les persones de 40 o més anys de Barcelona. S'adreça especialment a aquelles que visiten amb freqüència els Centres d'Atenció Primària (CAP), experimenten solitud no desitjada o tenen problemes de salut relacionats amb el sedentarisme. El programa ofereix dues sessions setmanals d'una hora de durada d'activitats a l'aire lliure com caminades, tai-xi i marxa nòrdica.

## Objectius

### General

Avaluar els efectes del programa *Ens Movem* en la salut.

### Específics

- Conèixer la satisfacció de les persones participants.
- Estimar els efectes del programa en l'estat de salut, el benestar emocional, el suport social i la utilització dels serveis d'atenció primària en les persones participants.

## Mètodes

Es va fer un estudi pre-post en els 10 punts d'activitat entre desembre de 2017 i desembre de 2018. A les persones participants durant el període se'ls va administrar un qüestionari de forma presencial o telefònica abans i tres mesos després de l'inici del programa. El qüestionari recollia informació sociodemogràfica, els motius de participació, l'activitat física, la salut auto-percebuda, la freqüència d'ús del CAP, el benestar emocional, el suport social, les millores assolides amb la participació i diferents dimensions de la satisfacció (amb una puntuació de 0 a 10).

Es va fer una anàlisi per descriure les característiques sociodemogràfiques i la satisfacció de les persones participants segons el sexe. També es va comparar la salut auto-percebuda, el benestar emocional, el suport social i la freqüència d'ús del CAP abans i després de tres mesos amb proves de McNemar per a dades aparellades i el càlcul d'odds ratio amb el programa STATA 15.

## Resultats

Durant el període es van inscriure 517 persones, de les que 220 (42,6%) van acceptar participar en l'estudi avaluatiu. La participació va ser similar en dones i homes, i superior entre les persones més grans de 65 anys. Un 85,5% eren dones, gairebé un 60% tenia més de 65 anys, un 82,9% havia nascut a l'estat espanyol, més de la meitat tenien estudis primaris o inferiors i més del 70% eren pensionistes.

Les activitats realitzades amb més freqüència van ser les caminades (41%), seguides de la marxa nòrdica (35,5%) i el tai-xi (23,5%). Els homes van participar més en la marxa nòrdica i les dones en el tai-xi. La satisfacció global amb el programa va ser de 9,3 sobre 10. Els

suggeriments de millora més esmentats van ser l'augment de la freqüència i la durada de les activitats. La major part de participants recomanaria l'*Ens Movem* a una altra persona. Un 25,6% van abandonar el programa en el període estudiat.

L'avaluació de resultats es va fer amb la informació de les 81 persones (36,8%) en les quals es van poder concatenar els qüestionaris pre i post. Els resultats no van mostrar canvis en la seva salut auto-percebuda. El benestar emocional va presentar tendències a la millora en dos dels tres ítems que el recullen, si bé les diferències no van arribar a la significació estadística. El suport social va presentar millores estadísticament significatives en l'ítem que recull *la disponibilitat d'alguna persona amb la qual fer coses que serveixin per oblidar els problemes*. No hi va haver canvis en la freqüentació del CAP.

## Conclusions

El programa *Ens Movem* va arribar majoritàriament a persones de 65 i més anys. Per cada sis dones hi va participar un home. Gairebé la meitat de les persones participants van ser derivades per professionals del seu CAP.

La major part de participants va declarar que l'*Ens Movem* els havia facilitat conèixer persones noves i millorar l'estat d'ànim. El programa va millorar la *disponibilitat de persones amb qui fer activitats que ajudaven a oblidar els problemes*. La satisfacció amb el programa va ser molt elevada.

L'avaluació mostra que l'*Ens Movem* va incrementar el suport social i les relacions interpersonals, el que afavoreix la salut mental i la cohesió social. Es recomana mantenir-lo i estendre'l a altres punts de la ciutat.

---

# Resumen ejecutivo

---

## Introducción

Este informe describe los efectos del programa *Ens Movem* en la salud, el bienestar y el apoyo social de las personas participantes y también su satisfacción con el programa.

*Ens Movem* se inició en noviembre de 2017 con el objetivo de fomentar el deporte como hábito de vida y mejorar así la salud física, psicológica y social de las personas de 40 o más años de Barcelona. Se dirige especialmente a aquellas que visitan con frecuencia los Centros de Atención Primaria (CAP), experimentan soledad no deseada o tienen problemas de salud relacionados con el sedentarismo. El programa ofrece dos sesiones semanales de una hora de duración de actividades al aire libre como caminatas, tai-chí y marcha nórdica.

## Objetivos

### General

Evaluar los efectos del programa *Ens Movem* en la salud.

### Específicos

- Conocer la satisfacción de las personas participantes.



- Estimar los efectos del programa en el estado de salud, el bienestar emocional, el apoyo social y la utilización de los servicios de atención primaria en las personas participantes.

## Métodos

Se hizo un estudio pre-post en los 10 puntos de actividad entre diciembre de 2017 y diciembre de 2018. A las personas participantes durante el período se les administró un cuestionario de forma presencial o telefónica antes y tres meses después del inicio del programa. El cuestionario recogía información sociodemográfica, los motivos de participación, la actividad física, la salud autopercebida, la frecuencia de uso del CAP, el bienestar emocional, el apoyo social, las mejoras alcanzadas con la participación y diferentes dimensiones de la satisfacción (con una puntuación de 0 a 10).

Se hizo un análisis para describir las características sociodemográficas y la satisfacción de las personas participantes según el sexo. También se comparó la salud autopercebida, el bienestar emocional, el apoyo social y la frecuencia de uso del CAP antes y tres meses después de iniciar el programa con pruebas de McNemar para datos apareados y el cálculo de odds ratio con el programa STATA 15.

## Resultados

Durante el período se inscribieron 517 personas, de las que 220 (42,6%) aceptaron participar en el estudio evaluativo. La participación fue similar en mujeres y hombres, y superior entre las personas mayores de 65 años. Un 85,5% eran mujeres, casi un 60% tenía más de 65 años, un 82,9% había nacido en España, más de la mitad tenían estudios primarios o inferiores y más del 70% eran pensionistas.

Las actividades realizadas con más frecuencia fueron las caminatas (41%), seguidas de la marcha nórdica (35,5%) y el tai-chí (23,5%). Los hombres participaron más en la marcha nórdica y las mujeres en el tai-chí. La satisfacción global con el programa fue de 9,3 sobre 10. Las sugerencias de mejora más mencionadas fueron el aumento de la frecuencia y la duración de las actividades. La mayor parte de participantes recomendaría *Ens Movem* a otra persona. Un 25,6% abandonaron el programa en el periodo estudiado.

La evaluación de resultados se hizo con la información de las 81 personas (36,8%) en las que se pudieron concatenar los cuestionarios pre y post. Los resultados no mostraron cambios en su salud auto-percibida. El bienestar emocional presentó tendencias a la mejora en dos de los tres ítems que lo recogen, si bien las diferencias no llegaron a la significación estadística. El apoyo social presentó mejoras estadísticamente significativas en el ítem que recoge *la disponibilidad de alguna persona con la que hacer cosas que sirvan para olvidar los problemas*. No hubo cambios en la frecuentación del CAP.

## Conclusiones

*Ens Movem* llegó mayoritariamente a personas de 65 y más años. Por cada seis mujeres participó un hombre. Casi la mitad de las personas participantes fueron derivadas por profesionales de su CAP.

La mayor parte de participantes declaró que *Ens Movem* había facilitado conocer personas nuevas y mejorar el estado de ánimo. El programa mejoró *la disponibilidad de personas con las que realizar actividades que ayudaban a olvidar los problemas*. La satisfacción con el programa fue muy elevada.

La evaluación muestra que *Ens Movem* incrementó el apoyo social y las relaciones interpersonales, lo que favorece la salud mental y la cohesión social. Se recomienda mantener y extenderlo a otros puntos de la ciudad.

---

# Executive summary

---

## Introduction

This report describes the effects of the *Ens Movem* programme on the health, well-being and social support of the participants and also their satisfaction with the programme.

*Ens Movem* was initiated in November 2017 with the aim of promoting sport as a healthy lifestyle and thus improving the physical, psychological and social health of people aged 40 and over in Barcelona. It is especially aimed at those who frequently visit the Primary Care Centres (PCC), experience unwanted loneliness or have health problems related to sedentary lifestyle. The programme offers two one-hour sessions per week of outdoor activities such as walking, tai-chi and Nordic walking.

## Objectives

### General

To assess the effects of the *Ens Movem* programme on health.

### Specifics

- To know the satisfaction of the participants.
- To estimate the effects of the programme on health status, emotional well-being, social support and use of primary care services in the participants.

## Methods

A pre-post study was conducted at the 10 activity sites between December 2017 and December 2018. Participants during the period were administered a questionnaire face-to-face or by phone before and three months after starting the programme. The questionnaire collected socio-demographic information, reasons for participation, physical activity, self-perceived health, frequency of use of the PCC, emotional well-being, social support, improvements achieved through participation and different dimensions of satisfaction (scored from 0 to 10).

An analysis was done to describe the socio-demographic characteristics and satisfaction of participants according to gender. Self-perceived health, emotional well-being, social support and frequency of PCC use were compared before and three months after the start of the programme, with McNemar's test for paired data and odds ratio calculation with the STATA program 15.

## Results

During the period, 517 people registered, of which 220 (42.6%) agreed to participate in the evaluation study. Participation was similar in women and men, and higher among people over 65 years of age. 85.5% were women, almost 60% were over 65, 82.9% were born in Spain, more than half had primary or lower education and more than 70% were pensioners.

During the period, 517 persons were enrolled, of whom 220 (42.6%) agreed to participate in the evaluation study. Participation was similar among women and men, and higher among people over 65 years old.

85.5% were women, nearly 60% were over 65 years old, 82.9% were born in Spain, more than half had primary education or less, and more than 70% were pensioners.

The most frequent activities performed were walking (41%), followed by nordic walking (35.5%) and tai chi (23.5%). Men participated more in nordic walking and women in tai chi. Overall satisfaction with the programme was 9.3 out of 10. The most mentioned suggestions for improvement were to increase the frequency and duration of activities. The majority of participants would recommend *Ens Movem* to someone else. 25.6% dropped out of the programme during the study period.

The outcome evaluation was done with the 81 persons (36.8%) in whom the pre and post questionnaires could be matched. There was no change in self-perceived health. Emotional well-being showed improving trends in two of the three items studied, although the differences were not statistically significant. Social support showed statistically significant improvements in the item on *the availability of someone to do things with who help you forget about problems*. There was no change in PCC attendance.

## Conclusions

*Ens Movem* mostly reached people aged 65 and over. For every six women, one man participated. Almost half of the participants were referred by professionals from their PCC. The majority of participants stated that *Ens Movem* had made it easier for them to meet new people and improve their mood. The programme improved the availability of people with whom to do activities that helped them to

forget about problems. Satisfaction with the programme was very high.

The results show that *Ens Movem* increased social support and interpersonal relationships, which promotes mental health and social cohesion. It is recommended to maintain and extend the programme to other areas of the city.

---

# Introducció

---

La pràctica d'exercici físic ajuda a millorar la qualitat de vida i a envellir de forma saludable (1). En les persones grans te efectes beneficiosos sobre aspectes psicològics i físics (2) (3), i és un dels principals factors de protecció de diverses malalties associades a l'edat (4) (5).

El programa *Ens Movem* es va posar en marxa a Barcelona el novembre de 2017 a iniciativa de l'Institut Barcelona Esports (IBE), amb la col·laboració de l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB), els Equips d'Atenció Primària de Salut (EAP) i l'estratègia comunitària *Barcelona Salut als Barris*, en la qual treballen agents socials, professionals de barris i districtes i el Pla de Barris de la ciutat.

*Ens Movem* pretén millorar la salut física, psicològica i social de les persones grans fomentant l'esport com a hàbit de vida saludable. S'adreça a les persones majors de 40 anys, particularment aquelles de més de 65 anys, les que visiten amb freqüència els Centres d'Atenció Primària (CAP), experimenten solitud no desitjada o tenen problemes de salut relacionats amb el sedentarisme.

El programa ofereix dues sessions setmanals d'activitat física d'una hora de durada. Les activitats poden incloure caminades per itineraris urbans, tai-xi i marxa nòrdica, de forma adaptada a cada punt activitat.

Els Equips d'Atenció Primària (EAP) recomanen la participació a les persones usuàries que compleixen els criteris esmentats, a través de la prescripció social.



En aquest informe es presenta l'avaluació de l'*Ens Movem*. Descriu els seus efectes en la salut, el benestar i el suport social de les persones participants, i també la seva satisfacció amb la participació.

---

# Objectius

---

## General

Avaluar els efectes del programa *Ens Movem* en la salut.

## Específics

- Conèixer la satisfacció de les persones participants.
- Estimar els efectes del programa en l'estat de salut, el benestar emocional, el suport social i la utilització dels serveis d'atenció primària en les persones participants.

---

# Mètodes

---

En el període de desembre de 2017 al desembre de 2018 es va fer un estudi de tipus pre-post en els 10 punts d'activitat del programa: el Bon Pastor, Sant Rafael, Sant Genís, La Teixonera, Les Corts, Trinitat Vella, l'Espai de Mar (als barris de Barceloneta i Vila Olímpica), Gòtic, Roquetes i Zona Nord (que inclou els barris de Meridiana, Vallbona i Torre Barró). La població d'estudi van ser les persones inscrites en algun d'aquests dispositius durant el període esmentat.

Diversos professionals de salut pública, atenció primària, salut comunitària i agents comunitaris van administrar un qüestionari de forma presencial o telefònica a les persones usuàries en dos moments: una entrevista pre, que es va dur a terme abans de fer l'activitat, i una entrevista post als tres mesos d'haver-la començat.

Els qüestionaris es van formalitzar amb l'eina *Question Pro* i les dades es van informatitzar en línia. Recollien aspectes sociodemogràfics (sexe, edat, lloc de naixement, situació laboral, nivell d'estudis i barri de residència), el motiu de participació en el programa, l'activitat física habitual, la tipologia d'activitat física, la salut auto-percebuda, la freqüència d'ús del CAP en els últims tres mesos, el benestar emocional i el suport social percebut.

El qüestionari post, a més de les preguntes anteriors, recollia possibles efectes del programa amb tres preguntes: *El programa li ha permès conèixer persones? El programa li ha permès retrobar-se amb persones que ja coneixia? i El programa li ha permès millorar el seu estat d'ànim?*

El qüestionari post va incloure la satisfacció global amb la participació en el programa i la satisfacció específica amb el monitoratge, el lloc, l'horari, la durada i freqüència de l'activitat i amb el nombre de participants per grup, amb una puntuació de 0 a 10. També es demanava a la persona entrevistada si recomanaria la participació a una altra persona i, en cas d'abandonament, quin havia estat el motiu. Finalment, es van recollir suggeriments de millora i d'altres comentaris amb una pregunta oberta.

Pel que fa a l'anàlisi, es van descriure les característiques sociodemogràfiques i la satisfacció de les persones participants segons el sexe. En l'anàlisi de resultats es va comparar la salut auto-percebuda, el benestar emocional, el suport social i la freqüència d'ús del CAP abans i després de participar en el programa amb proves de McNemar per a dades aparellades i el càlcul d'odds ratio amb el programa STATA 15.

# Resultats

## Característiques de les persones participants

Durant el període estudiat es van inscriure 517 persones de les quals 220 (42,6%) van acceptar la invitació a participar en l'avaluació. La participació va ser superior entre les persones més grans de 65 anys i similar entre els dos sexes (annex 1). La taula 1 mostra la distribució del nombre de participants segons barri i sexe, i la taula 2, les característiques de les persones participants segons sexe. Un 85,5% eren dones, gairebé un 60% tenia més de 65 anys, un 82,9% havia nascut a l'estat espanyol, més de la meitat tenien estudis primaris o inferiors, i més del 70% eren pensionistes.

Taula 1. Persones participants per barri i sexe.

Barri	Dona (n=188)	Home (n=32)	Total (n=220)
<b>Gòtic</b>	11	5	16
<b>Raval</b>	23	6	29
<b>Espai Mar</b>	53	7	60
<b>Les Corts</b>	8	0	8
<b>Sant Genís</b>	6	0	6
<b>Zona Nord</b>	29	9	38
<b>Trinitat Vella</b>	18	1	19
<b>La Teixonera</b>	11	0	11
<b>Roquetes</b>	16	3	19
<b>Bon Pastor</b>	13	1	14

Taula 2. Descripció sociodemogràfica de les persones participants segons sexe.

	Dona (n=188) %	Home (n=32) %	Total (n=220) %
<b>Edat</b>			
Menors de 40	2,2	3,1	2,4
41-65	41,3	18,8	37,9
Majors de 65	56,4	78,1	59,7
<b>Origen</b>			
Espanya	82,9	83,4	82,9
Estranger	17,1	16,6	17,1
<b>Nivell d'estudis</b>			
Primaris incomplets	24,6	16,1	23,3
Primaris	30,2	35,5	31
Secundaris	29,6	35,5	30,5
Universitaris	15,6	12,9	15,2
<b>Situació laboral</b>			
Treballador/a	13,7	10	13,1
Aturat/da	14,9	6,7	13,7
Pensionista	71,4	83,3	73,2

Les activitats realitzades amb més freqüència van ser les caminades (41%), seguides de la marxa nòrdica (35,5%) i el tai-xi (23,5%). Els homes van participar més en la marxa nòrdica i les dones en el tai-xi. En les dones, les dues raons més esmentades per participar en el programa van ser *millorar la salut* i *ser més activa*, mentre que en els homes van ser el *consell de la professional de la salut* i *millorar la salut*. A la taula 3 es descriuen les activitats realitzades i a la taula 4 les raons per participar, segons sexe.

Taula 3. Activitats realitzades segons sexe.

Tipus d'activitat que realitza	Dona (n=188) %	Home (n=32) %	Total (n=220) %
<b>Marxa nòrdica</b>	33,0	50,0	35,5
<b>Tai-xi</b>	25,4	12,5	23,5
<b>Caminades</b>	41,6	37,5	41,0

Taula 4. Raons per participar en el programa, segons sexe.

Tipus d'activitat que realitza	Dona (n=188) %	Home (n=32) %	Total (n=220) %
<b>Per ser més actiu/va</b>	24,2	11,1	22,6
<b>Relacionar-me amb gent del barri</b>	4,7	0,0	4,1
<b>Consell professional sanitari</b>	8,6	33,2	11,6
<b>Millorar la salut</b>	32,8	16,6	30,8
<b>Millorar l'estat d'ànim</b>	9,4	0	8,2
<b>Controlar el pes</b>	0,8	0	0,7
<b>Curiositat</b>	3,1	5,8	3,4
<b>Altres</b>	16,4	33,2	18,5

## Satisfacció de les persones participants

La satisfacció global amb el programa va ser de 9,3 (en una escala de 0 a 10 punts). A la taula 5 es mostren les puntuacions mitjanes totals i per sexe de cada característica valorada. El monitoratge, el lloc i l'horari van assolir valors de 9 o superiors, mentre que la freqüència, la durada i el nombre de participants es van situar per sobre de 8.

Taula 5. Satisfacció global i específica segons sexe (0-10).

Tipus d'activitat que realitza	Dona (n=188)	Home (n=32)	Total (n=220)
<b>Global</b>	9,4	8,9	9,3
<b>Monitoratge</b>	9,5	9,4	9,5
<b>Lloc</b>	9,0	8,9	9,0
<b>Horari</b>	9,1	8,6	9,0
<b>Durada</b>	8,8	8,3	8,8
<b>Freqüència</b>	8,2	7,9	8,2
<b>Nombre de participants</b>	9,0	8,8	9,0

Un 94,7% de les dones i un 93,8% dels homes recomanarien el programa a una altra persona. Les puntuacions mitjanes a tots els punts d'activitat són força elevades. *Augmentar la freqüència i durada de les activitats* van ser els suggeriments més esmentats per millorar el programa. Tanmateix, s'aprecien petites diferències entre punts d'activitat. A l'annex 2 es descriuen els resultats per cada punt



Un 25,6% de les persones participants van abandonar el programa. A la taula 6 es presenten els motius adduïts. *Els problemes de salut, tenir cura d'un/a familiar i l'horari* van ser els motius que es van esmentar amb més freqüència. En la categoria "Altres" es van mencionar: *motius laborals, tenir un nivell d'activitat física diferent al del grup, haver estat fora, ser un grup molt nombrós o voler fer altres activitats*.

Taula 6. Motius per abandonar el programa segons sexe (n=51).

Motius d'abandonament del programa	Dona (n=42) %	Home (n=8) %	Total (n=51) %
<b>Problemes de salut</b>	28,6	37,5	30,0
<b>Tenir cura d'un familiar</b>	16,7	12,5	16,0
<b>L'horari no m'anava bé</b>	14,3	12,5	14,0
<b>El parc estava lluny</b>	4,8	0,0	4,0
<b>Mandra</b>	2,4	12,5	4,0
<b>Manca de temps</b>	4,8	0	4,0
<b>Altres</b>	28,6	25,0	28,0

## Resultats en salut, benestar, suport social i ús del CAP

L'estudi comparatiu es va fer amb les respostes de les 81 persones (36,8%) en les quals es van poder concatenar els qüestionaris pre i post.

Tal com mostra la taula 7, no van haver canvis en la salut auto-percebuda de les persones participants. El benestar emocional va mostrar tendències a la millora en dos dels tres ítems, si bé no van

arribar a mostrar diferències estadísticament significatives, com es pot veure a la taula 8.

El suport social presenta millores en diversos aspectes estudiats, que arriben a la significació estadística en l'ítem que recull *la disponibilitat d'alguna persona amb la qual fer coses que serveixin per oblidar els problemes*, com es pot veure a la taula 9.

Taula 7. Comparació de la salut percebuda abans i després de la intervenció (n = 81).

Salut	Pre %	Post %	OR	IC 95%		p valor
<b>Com diria que és la seva salut en general?</b>						
Molt bona o bona	49	49	1,00	0,30	3,34	1,000
Regular, dolenta o molt dolenta	51	51				

Taula 8. Comparació del benestar emocional abans i després de la intervenció (n = 81).

Benestar emocional	Pre %	Post %	OR	IC 95%		p valor
<b>S'ha sentit actiu/va durant l'última setmana?</b>						
Molt o bastant	44	50	1,40	0,58	3,52	0,54
Regular, una mica o gens	56	50				
<b>S'ha sentit alegre durant l'última setmana?</b>						
Molt o bastant	45	48	1,29	0,43	4,06	0,617
Regular, una mica o gens	55	52				
<b>En els últims 30 dies ha pensat que és una persona que no serveix de res?</b>						
No, en absolut o no més que habitualment	77	74	0,71	0,18	2,61	0,774
Sí, una mica o molt més que habitualment	23	26				

Taula 9. Comparació del suport social abans i després de la intervenció (n = 81).

Suport social	Pre %	Post %	OR	IC 95%		p valor
<b>Amb quina freqüència disposa d'algú amb qui passar una bona estona?</b>						
Sempre, la majoria de les vegades o algunes vegades	82	82	1,00	0,13	7,47	1,000
Mai o poques vegades	18	18				
<b>Amb quina freqüència disposa d'algú amb qui relaxar-se?</b>						
Sempre, la majoria de les vegades o algunes vegades	66	76	2,75	0,81	11,84	0,119
Mai o poques vegades	34	24				
<b>Amb quina freqüència disposa d'algú amb qui fer coses que li serveixin per oblidar els seus problemes?</b>						
Sempre, la majoria de les vegades o algunes vegades	60	75	4,33	1,19	23,71	0,021*
Mai o poques vegades	40	25				
<b>Amb quina freqüència disposa d'algú amb qui divertir-se?</b>						
Sempre, la majoria de les vegades o algunes vegades	67	76	4,00	0,80	38,67	0,109
Mai o poques vegades	33	24				
<b>Amb quina freqüència pot confiar en els seus amics?</b>						
Sovint o algunes vegades	82	79	0,75	0,21	2,46	0,791
Mai o quasi mai	18	21				
<b>Amb quina freqüència pot dependre dels seus amics o amigues?</b>						
Sovint o algunes vegades	70	72	1,13	0,39	3,35	1,000
Mai o gairebé mai	30	28				
<b>Amb quina freqüència sent que li falta companyia?</b>						
Mai o quasi mai	48	51	1,20	0,48	3,10	0,832
Sovint o algunes vegades	52	49				
<b>Amb quina freqüència se sent exclòs/a?</b>						
Mai o quasi mai	72	66	0,60	0,18	1,82	0,455
Sovint o algunes vegades	28	34				

Respecte a la millora de la freqüentació del CAP, no van aparèixer canvis significatius amb la participació en el programa, com es pot veure a la taula 10.

Taula 10. Comparació de la freqüentació al CAP abans i després de la intervenció (n = 81).

Freqüentació al CAP	Pre %	Post %	OR	IC 95%		p valor
<b>Amb quina freqüència ha anat al CAP els últims 3 mesos?</b>						
Menys d'un cop al mes	54	61	1,83	0,62	6,04	0,332
Més d'un cop al mes	46	39				

Per últim, en el qüestionari post es demanava si s'havien percebut canvis amb la participació en el programa respecte tres percepcions de resultats. A la taula 11 es mostren aquests resultats per al conjunt de totes les persones que van respondre el qüestionari post.

Taula 11. Que han aconseguit amb la participació al programa (n=210)

Què ha aconseguit amb el programa?	Dona (n=180) %	Home (n=30) %	Total (n=210) %
<b>Conèixer noves persones</b>	90,6	100	91,9
<b>Millorar l'estat d'ànim</b>	89,4	86,7	89,0
<b>Retrobar-se amb persones que ja coneixia</b>	72,8	73,3	72,9

---

# Conclusions

---

Segons aquest estudi, el programa *Ens Movem* arriba a les persones a les quals s'adreça, majoritàriament les majors de 65 anys, seguit de les majors de 40. Per cada sis dones participa un home. Gairebé la meitat de les persones hi assisteixen han estat derivades per els equips mèdics i d'infermeria del CAP. En aquest sentit, es recomanable enfortir la difusió i captació d'homes per diferents vies, especialment pels EAP, atès que la prescripció social d'aquests professionals és un dels motius més esmentats per participar .

La satisfacció amb el programa és molt elevada, tant en dones com en homes. La major part de les persones participants recomanaria el programa a una persona amiga. Els aspectes més valorats són el monitoratge, el lloc i l'horari. En canvi, de vegades, es troba la freqüència insuficient: entre els suggeriments destaca la demanda d'augmentar la freqüència i la durada de les activitats.

- La major part de les persones participants va declarar que *l'Ens Movem* els havia permès conèixer persones noves i millorar el seu estat d'ànim.
- El programa millora significament el fet de disposar d'alguna persona amb qui fer activitats que ajudin a oblidar els problemes. Si bé altres resultats com el benestar emocional i l'ús del CAP tendeixen a la millora, els resultats no son estadísticament significatius. La salut auto-percebuda no millora després de la participació.
- Part de la manca de significació estadística en els resultats en salut i benestar pot ser deguda a la petita grandària de la

mostra. Amb una mostra més gran alguns resultats com el suport social o la freqüentació del CAP podrien haver estat estadísticament significatius.

- *L'Ens Movem* millora el suport social i augmenta les relacions interpersonals, el que afavoreix la salut mental i la cohesió social, més enllà de la millora de la salut física. Per això, es recomana mantenir el programa *Ens Movem* i estendre'l a altres punts d'activitat.

---

# Bibliografia

---

1. National Institute of Ageing. U.S. Department of Health and Human Services. Por qué los adultos mayores deben de hacer ejercicio. [Internet]. 2014 . Available: <https://www.nia.nih.gov/espanol/adultos-mayores-deben-hacer-ejercicio>
2. Silva-Piñeiro R, Mayán-Santos JM. Beneficios psicológicos de un programa proactivo de ejercicio físico para personas mayores. *Escritos de Psicología*. 2016;9(1):24-32
3. Mammen G, Faulkner G. Physical Activity and the Prevention of Depression. A Systematic Review of Prospective Studies. *Am J Prev Med*. 2013;45:649-657. doi:10.1016/j.amepre.2013.08.001.
4. Dai CT, Chang YK, Huang CJ, Hung T. Exercise mode and executive function in older adults: an ERP study of task-switching. *Brain and Cognition*. 2013, 83(2):153-162.
5. Aparicio García-Molina, V.A.; Carbonell Baeza, A. y Delgado Fernández, M. Beneficios de la actividad física en personas mayores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 2010, 10 (40): 556-576. <Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista40/artbeneficios181.htm>

# Annex 1

## Característiques de les persones participants i no participants en l'avaluació

Taula a. Edat i sexe de les persones participants i no participants en l'avaluació

	Participants (n=220) %	No participants n (=297) %	p valor
<b>Sexe</b>			
Home	14,6	15,0	0,894
Dona	85,5	85	
<b>Edat</b>			
≤ 65 anys	40,3	53,0	0,027*
> 65 anys	59,8	46,9	



# Annex 2

## Satisfacció del programa per punts d'activitat

Taula a. Satisfacció amb el programa. Sant Genís

Sant Genís						
Programa	Monitoratge	Lloc	Horari	Durada	Freqüència	Participants <sup>1</sup>
9,7	9,8	8,7	9,5	8,7	8,8	9,2
<b>Suggeriments i comentaris</b>						<b>n</b>
Augmentar la freqüència de dies a la setmana que es fa l'activitat						1
Augmentar la durada de l'activitat						1
Es repeteix molt sovint el mateix recorregut						1
Caminen molt ràpid i em costa seguir el ritme						1
Molt contenta amb l'activitat, el grup i el monitor						1

<sup>1</sup> Valoració del nombre de participants per grup

Taula b. Satisfacció amb el programa. Raval

Raval						
Programa	Monitoratge	Lloc	Horari	Durada	Freqüència	Participants <sup>1</sup>
9,2	9,1	8,9	8,7	8,6	8,0	8,9
<b>Suggeriments i comentaris</b>						<b>n</b>
Augmentar la freqüència de dies a la setmana que es fa l'activitat						9
Augmentar la durada de l'activitat						3
He deixat de participar perquè l'horari no m'anava bé						2
He deixat de participar per un problema de salut						2
Es repeteix molt sovint el mateix recorregut						1
Fer dos grups: els que caminen més ràpid i els que ho fan més lents						1
Les caminades duren molt i em canso						1
Afegir a les caminades visites culturals						1
Fer més exercicis de gimnàstica						1
M'agrada la diversitat del Raval i que hi hagin diferents cultures.						1

<sup>1</sup> Valoració del nombre de participants per grup

Taula c. Satisfacció amb el programa. Gòtic

Gòtic						
Programa	Monitoratge	Lloc	Horari	Durada	Freqüència	Participants <sup>1</sup>
9,6	9,4	9,4	9,2	9,3	9,0	9,4
<b>Suggeriments i comentaris</b>						<b>n</b>
Augmentar la freqüència de dies a la setmana que es fa l'activitat						1
Augmentar la durada de l'activitat						1
He deixat de participar perquè l'horari no m'anava bé						1
Hi ha molts turistes i ens hem de desplaçar en metro per poder caminar amb tranquil·litat.						1

<sup>1</sup> Valoració del nombre de participants per grup

Taula d. Satisfacció amb el programa. Les Corts

Les Corts						
Programa	Monitoratge	Lloc	Horari	Durada	Freqüència	Participants <sup>1</sup>
9,3	8,7	9,6	9,6	9,4	9,4	9,5
<b>Suggeriments i comentaris</b>						<b>n</b>
Ens han canviat moltes vegades de monitor/a						2
M'agradava més l'activitat quan la monitora era la infermera						2
M'agradaria fer marxa nòrdica						1

<sup>1</sup> Valoració del nombre de participants per grup

Taula e. Satisfacció amb el programa. La Teixonera

La Teixonera						
Programa	Monitoratge	Lloc	Horari	Durada	Freqüència	Participants <sup>1</sup>
9,7	10	8,5	9,3	8,8	8,5	9,5
Suggeriments o comentaris						n
Estic content/a amb l'activitat en general						4
Augmentar la freqüència de dies a la setmana que es fa l'activitat						2
Augmentar la durada de l'activitat						2
Diversificar les zones on fem les caminades						2
Que es faci l'activitat en zones més verdes						1

<sup>1</sup> Valoració del nombre de participants per grup

Taula f. Satisfacció amb el programa. Bon Pastor

Bon pastor						
Programa	Monitoratge	Lloc	Horari	Durada	Freqüència	Participants <sup>1</sup>
9,2	9,8	7,4	8,6	8,2	7,7	8,9
Suggeriments i comentaris						n
Augmentar la freqüència de dies a la setmana que es fa l'activitat						2
Fa fred el lloc on es fa l'activitat						4
Que millori el lloc on es realitza l'activitat						1
Hi ha molt soroll en el lloc on es realitza l'activitat						1

<sup>1</sup> Valoració del nombre de participants per grup

Taula g. Satisfacció amb el programa. Espai Mar

Espai mar						
Programa	Monitoratge	Lloc	Horari	Durada	Freqüència	Participants <sup>1</sup>
9,4	9,4	9,5	9,1	9,1	8,6	8,7
<b>Suggeriments i comentaris</b>						<b>n</b>
Augmentar la freqüència de dies a la setmana que es fa l'activitat						18
El grup de persones que participen és massa nombrós						4
Tenir un lloc alternatiu tancat per quan hi ha pluja						3
He deixat de participar perquè l'horari no m'anava bé						3
El banc on es puja la monitora per fer els exercicis és molt inestable						3
Començar l'activitat 30 minuts més tard						2
He tingut problemes amb la monitora						2
Que hi hagi un horari de tarda						2
L'activitat d'una hora i 30 minuts és molt						2
Augmentar la durada de l'activitat						1
He deixat de participar per un problema de salut						1
He deixat de participar perquè estava lluny de casa						1
Fer l'activitat els dissabtes						1
Es perd molt de temps a l'inici de l'activitat passant llista						1
L'activitat no acostuma a començar a l'hora prevista						1
Content/a amb la monitora						1
Caminen molt lent						1

<sup>1</sup> Valoració del nombre de participants per grup

Taula h. Satisfacció amb el programa. Zona Nord

Zona Nord						
Programa	Monitoratge	Lloc	Horari	Durada	Freqüència	Participants <sup>1</sup>
9,1	9,5	8,7	9,1	8,5	7,1	8,7
<b>Suggeriments i comentaris</b>						<b>n</b>
Augmentar els dies a la setmana que es realitza l'activitat						10
Fer dos grups: un els que caminen més rapit i l'altre, més lents						5
He deixat de participar perquè tinc problemes de salut i em cansava						3
Augmentar la durada de l'activitat						1
A l'activitat caminar més costa amunt						1
Fer altres tipus d'activitats semblants						1

<sup>1</sup> Valoració del nombre de participants per grup

Taula i. Satisfacció amb el programa. Roquetes

Roquetes						
Programa	Monitoratge	Lloc	Horari	Durada	Freqüència	Participants <sup>1</sup>
9,6	9,6	9,2	9,4	8	7,2	9,5
<b>Suggeriments i comentaris</b>						<b>N</b>
Augmentar els dies a la setmana que es realitza l'activitat						13
Augmentar la duració de l'activitat						7
Que ens deixin bastons per cada participant						1

<sup>1</sup> Valoració del nombre de participants per grup

Taula j. Satisfacció amb el programa. Trinitat Vella

Trinitat Vella						
Programa	Monitoratge	Lloc	Horari	Durada	Freqüència	Participants
9,2	9,7	9,3	8,6	9,1	8,7	8,8
<b>Suggeriments i comentaris</b>						<b>N</b>
Augmentar els dies a la setmana que es realitza l'activitat						4
Augmentar la durada de l'activitat						1
Fer dos grups: un els que caminen més rapit i l'altre, més lents						1
És per gent massa gran						1
Que hi hagi horari de tarda						1
Està lluny de casa i hi ha un dia que no hi puc anar						1

**C S B** Consorci Sanitari  
de Barcelona



Promoció de la salut

Connectem  
f t o in

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