

## Banc d'Experiències i Bones Pràctiques

# ACTIVA'T ALS PARCS

FITXA DIVULGATIVA. ANY EDICIÓ 2014

## Exercici físic, salut i vida activa

Promogut per: Institut Barcelona Esports. Promoció Esportiva



Ajuntament  
de Barcelona

PRÀCTICA ACTUALITZADA  
2022

## Presentació

Activa't als parcs de Barcelona és un programa d'exercici físic i de salut que es practica a l'aire lliure als parcs i jardins de la ciutat. Té com a objectiu incentivar una vida activa a nivell físic, psicològic i social, que ajudi a trobar-se en millors condicions i disminuir el risc de malalties, mentre es gaudeix dels espais verds de Barcelona. El programa combina dos tipus d'activitat. D'una banda, caminades suaus pel parc, d'uns 30 minuts de durada, amb exercicis previs d'escalfament i la proposta d'activitats per activar la memòria. D'altra banda, gimnàstiques orientals (tai-txi i txi-kung), que desenvolupen una sèrie de moviments suaus i harmònics on es combina respiració, concentració mental i moviment. Entre els beneficis del programa destaca l'augment de la mobilitat articular, la millora de l'equilibri i del control postural, l'activació del sistema cardiovascular, la millora la capacitat d'atenció i de la memòria i l'increment de l'autonomia personal.

**Aquesta pràctica està vinculada amb:** envelliment actiu, esports, salut, població adulta, persones grans, prevenció, ciutat

## El context

L'any 2008, l'Institut Barcelona Esports, amb el suport de l'Agència de Salut Pública i la col·laboració de l'àrea de Medi Ambient, posa en marxa el programa Activa't, amb la finalitat d'afavorir l'**autonomia** i la **salut** de la ciutadania, especialment de les persones **majors** de 40 anys. La iniciativa és fruit d'una voluntat d'innovació en l'oferta d'activitat física per a les persones adultes i les persones grans, tot buscant complementar l'oferta existent i poder arribar així a més col·lectius. Les activitats proposades, caminades suaus i gimnàstiques orientals, no necessiten una instal·lació esportiva i es poden practicar a qualsevol espai **obert** i zona **verda** de la ciutat. Mentre el tai-txi i el txi-kung treballen la forma **física** juntament amb la respiració, la relaxació, la mobilitat

articular, la consciència corporal i la coordinació, les caminades són activitats que permeten desenvolupar la resistència aeròbica, la respiració, l'agilitat i l'equilibri. Aquestes caminades són senzilles, sense desnivells i a baixa intensitat, i es complementen amb exercicis d'atenció i de **memòria**, tot seguint un programa de propostes que tenen com a punt de referència les quatre estacions de l'any, potenciant en especial les **relacions** entre les persones participants.

## Objectius i abast

Activa't als parcs busca incentivar una vida activa a nivell físic, psicològic i social, que ajudi a trobar-se en millors condicions i disminuir el risc de malalties, mentre es gaudeix dels espais verds de Barcelona. El programa es desenvolupa a partir de tres **objectius generals**:

- Impulsar un projecte de promoció de l'activitat física i la salut als parcs de Barcelona que incideixi en diferents aspectes (físic, psicològic, social, afectiu, etc.)
- Transformar els parcs i espais verds de la ciutat en un referent de salut, vida activa i convivència entre la ciutadania, a través d'activitats saludables com el tai-txi, el txi-kung, caminades i exercicis de memòria.
- Aconseguir que la pràctica d'activitat física sigui un hàbit entre la població major de 40 anys

Pel que fa al **col·lectiu destinatari**, qualsevol persona pot participar de les activitats del programa, encara que Activa't està especialment dirigit a persones més grans de 40 anys. L'**abast** territorial del programa comprèn el nivell de ciutat, amb una metodologia basada en la implantació per districtes. Així doncs, Activa't està present actualment a 15 espais verds i places, repartits entre els 10 districtes de la ciutat.

## El procés d'implementació

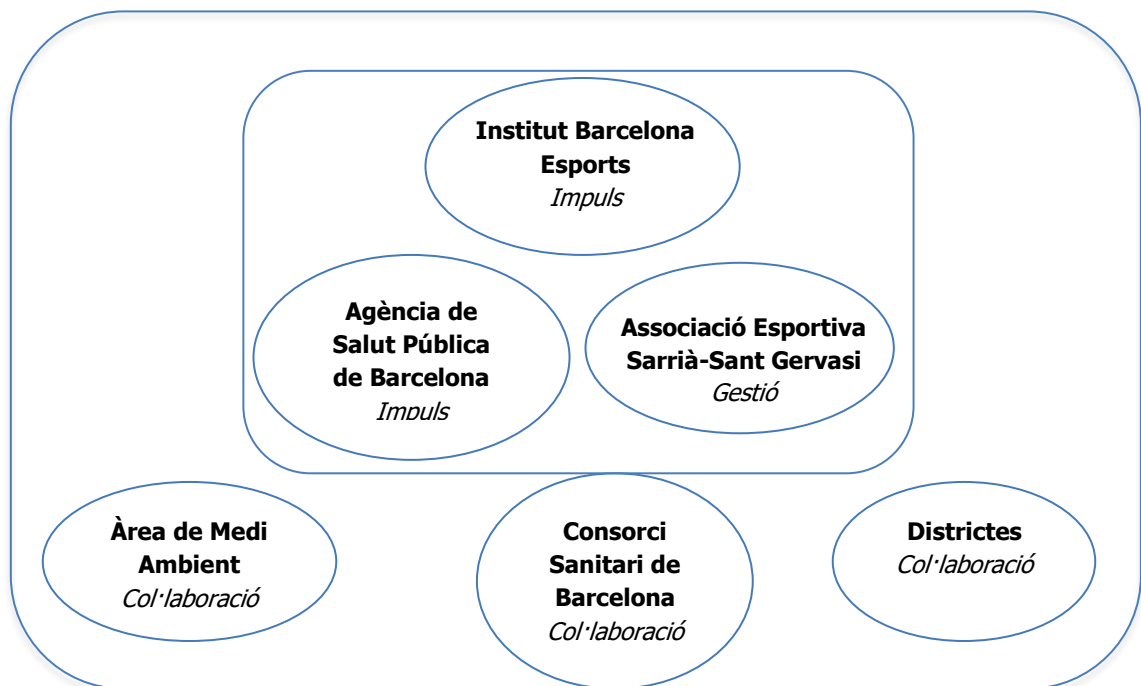
### a) Etapes

La implementació del programa Activa't als parcs s'inicia l'any 2008 amb una **prova pilot**. Després de valorar positivament el funcionament d'aquesta experiència, es va decidir estendre el programa al conjunt de la ciutat. La següent gràfica sintetitza l'evolució del desplegament territorial de les activitats.

PROVA PILOT	DESPLEGAMENT	CONTINUACIÓ
<p>-<b>Desenvolupament</b> d'una prova pilot, a partir de l'anàlisi de necessitats en l'oferta d'activitat física per a les persones adultes i les persones grans.</p> <p>-<b>Realització</b> d'un estudi per valorar els resultats de la prova pilot. Decisió d'estendre el programa al conjunt de la ciutat.</p>	<p>-<b>2008</b>: obertura d'activitats a 2 parcs.</p> <p>-<b>2009</b>: obertura d'activitats a 2 parcs més. Total: 4 parcs.</p> <p>-<b>2010</b>: obertura d'activitats a 4 parcs més. Total: 8 parcs.</p> <p>-<b>2011</b>: obertura d'activitats a 1 parc més. Total: 9 parcs.</p>	<p>-<b>2012</b>: obertura d'activitats a 4 parcs més. Total: 13 parcs.</p> <p>-<b>2013</b>: obertura d'activitats a 2 parcs més. Total: 15 parcs.</p> <p>-<b>2014</b>: obertura d'activitats a un parc més. Total: 15 parcs</p>

### b) Actors implicats

L'equip de treball del Programa Activa't està format per personal tècnic de l'Institut Barcelona Esports (IBE), l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB) i el Consorci Sanitari de Barcelona. També hi col·labora l'Àrea de Medi Ambient (Parcs i Jardins), els districtes i l'organització i els monitors que despleguen la intervenció (Associació Esportiva Sarrià-Sant Gervasi). La següent gràfica sintetitza de forma esquemàtica l'univers d'actors implicats en el programa.



### c) Recursos

El programa treballa sota el criteri d'**optimització de recursos**, tot maximitzant els recursos disponibles, ja siguin espais i organismes municipals com també els canals institucionals de participació. Pel que fa a les **persones**, el projecte es basa en els recursos humans i tècnics vinculats a les organitzacions impulsores i col·laboradores. El recursos **materials** que s'utilitzen són principalment eines per sensibilitzar l'entorn. Les activitats són gratuïtes i no és necessària la inscripció prèvia: les persones interessades han d'anar al parc escollit, on el personal monitor recull les dades personals per tramitar la inscripció i la targeta identificadora del programa.

## Resultats

El programa Activa't s'ha desplegat en 15 parcs al llarg dels 10 districtes de la ciutat, amb resultats que indiquen la consecució dels objectius generals i específics. Pel que fa al **col·lectiu destinatari**, la inscripció ha augmentat progressivament amb l'obertura de nous grups, fins a superar les 1200 persones participants. Les persones que hi participen, en la seva majoria dones, grans, nivell d'estudis baix i sense treball remunerat, són un col·lectiu amb alta prevalença de sedentarisme en què resulta fonamental incrementar l'activitat física. En general, el programa Activa't ha estat molt ben valorat pels usuaris i usuàries, tant pel que fa a l'activitat com al treball dels monitors i monitores. Els resultats de l'enquesta de satisfacció realitzada suggereixen, a més, un impacte positiu en la percepció de la pròpia salut, la utilització de serveis sanitaris i la pràctica d'activitat física. El projecte ha tingut també impacte en l'**entorn territorial** i el funcionament de l'**organització** municipal. El desplegament del programa respon a l'anàlisi de la demanda i les necessitats identificades en el territori, un procés on les diferents organitzacions implicades col·laboren de forma activa.

## Aprenentatge

Entre les **fortaleses** del programa Activa't, destaca la perspectiva d'un servei a la ciutadania que desenvolupa respostes multidimensionals, tot combinant la vessant esportiva i de salut i incorporant factors claus com ara les condicions laborals de les persones, la perspectiva de gènere o l'edat. El programa Activa't va rebre l'any 2013 el premi NAOS (atorgat pel Ministeri de Sanitat) a la promoció de l'activitat física en l'àmbit familiar i comunitari.

Entre les dificultats i **reptes** més importants que ha experimentat el programa cal esmentar la voluntat d'aconseguir una participació regular de les persones inscrites. La inscripció en el programa no implica un requeriment d'assistència, ja que la participació depèn de factors com ara l'estat de salut de les persones o les condicions meteorològiques. Tot i així, les organitzacions impulsores treballen per incentivar el compromís vers l'activitat. D'altra banda, un element que Activa't als parcs manté com a repte és la difusió del programa entre els agents del sistema sanitari, com ara els Centres d'Atenció Primària, particularment pel que fa a la valoració general dels beneficis d'aquest tipus d'activitats.

Finalment, pel que fa a la **transferibilitat**, el programa presenta diversos aspectes de referència per a d'altres iniciatives. Cal esmentar en aquest sentit el disseny i l'evolució del projecte lligats a la valoració continua de la demanda i les necessitats identificades en el territori, l'optimització de recursos basada en els espais, instruments i agents municipals o, per últim, la relació amb les entitats de tercer sector.

### Informació pràctica

**Promogut/Impulsat per:** Institut Barcelona Esports. Promoció Esportiva, amb la implicació i col·laboració de l'Agència de Salut Pública.

**Professional o tècnic/a promotor inicial:** Marta Carranza

**Professional o tècnic/a referent actual:** Núria Lozano – 934023074 – [nlozano@bcn.cat](mailto:nlozano@bcn.cat) (Direcció de Promoció i Esdeveniments Esportius)

**Documentació disponible:**

Document	Tipus	Data
L'avaluació del programa de 2020	<a href="https://www.aspb.cat/wp-content/uploads/2021/09/ASPB-activat-als-parcs-avaluacio-programa-2020.pdf">https://www.aspb.cat/wp-content/uploads/2021/09/ASPB-activat-als-parcs-avaluacio-programa-2020.pdf</a>	
Informació actualitzada del programa	<a href="https://ajuntament.barcelona.cat/esports/ca/esport-lespai-public/activat-als-parcs">https://ajuntament.barcelona.cat/esports/ca/esport-lespai-public/activat-als-parcs</a>	

## Annex. Actualitzacions Evolució

### Actualització 2017

El número de participants en el projecte ha anat augmentant (en el curs 2015-2016 l'assistència va ser de 1489 persones, un 12,42% d'homes i un 87,58% de dones), demostrant que el projecte continua donant bons resultats tal i com estava plantejat a l'inici.

La quantitat d'espais verds on es desplega el programa arriba ara als 17 i hi ha la previsió d'obrir-ne, encara, algun més.

En relació als recursos, s'ha creat una tarjeta d'assistència a les activitats que ajuda a l'hora de fer el registre i seguiment dels participants i que afavoreix, alhora, el seu compromís i sentiment de pertinença a un col·lectiu.

### Última actualització a juliol 2022

Actualment el programa combina dos tipus d'activitats:

- Gimnàstiques orientals: taitxí i txikung, que proposen una sèrie de moviments suaus i harmònics on es combina respiració, concentració mental i moviment.
- Motricitat i memòria: es proposen exercicis amb moviment per estimular les facultats cognitives més rellevants, sobretot la memòria.

Pel que fa a la seva transferibilitat, durant l'últim any s'han rebut consultes d'altres àrees i districtes i s'ha replicat a la Plaça de les Glòries on es fa un grup d'activitat de funcionament similar.