



**LLEIDA
ESPORTIVA
EUROPEA**

DONA

SALUDABLE

ESTUDI D'INVESTIGACIÓ NO EXPERIMENTAL ANALÍTIC DESCRIPTIU

TÍTOL :

ANÀLISI DELS HÀBITS D'ACTIVITAT FÍSICA DE LES DONES ADULTES DE LLEIDA QUE PARTICIPEN EN EL PROGRAMA DONA I ESPORT DE L'AJUNTAMENT I QUE ES DESENVOLUPEN EN LES ASSOCIACIONS DE VEÏNS DE LA CIUTAT I RODALIES

LEMA :

**DONA LLEIDA ESPORTIVA EUROPEA
SALUDABLE**

AUTORS : ANTONI BARÓ NOGUERO¹
DIVINA FARRENY JUSTRIBÓ²
JOSEFINA FARRENY JUSTRIBÓ³ (responsable de l'estudi)

TUTORA : CONXITA DURAN DELGADO
Llicenciada en Ciències de l'Educació Física i l'Esport
PROFESSORA INEFC-Lleida

¹Professor de Primària, especialista en Educació Física - Lleida

²Infermera. Llicenciada en Ciències de l'Educació Física i l'Esport

³Infermera. Màster en Ciències Sanitàries

PARAULES CLAU:

Dona, Activitat física, Qualitat de vida, Salut

MEMÒRIA

ANTECEDENTS

Som un grup de professionals que treballem amb persones, infermeres, mestres i professors, estem especialment sensibilitzats amb els temes de salut i qualitat de vida, nosaltres proposem promoció i educació per la salut, més concretament la Promoció de la Salut mitjançant l'Activitat Física.

Ens volem significar a favor de la transformació cultural encaminada a incorporar la presència de les dones en tots els àmbits i d'avançar cap a la plena igualtat; de fet, les dones, ja fa anys que s'organitzen arreu del món per tal de progressar en l'assoliment de la igualtat en els seus drets. A l'àmbit de l'esport, l'activitat física i l'exercici físic, amb el que nosaltres ens desenvolupem, les ciutadanes, dones, s'hi afegeixen amb gran força durant el darrer quart de segle XX, es quan l'esport deixa de ser una activitat en relació gairebé exclusiva a l'oci i es prenen en consideració els seus valors educatius, de salut, integradors i democratitzadors.

També a finals del segle passat van aparèixer alguns nous conceptes i d'altres van evolucionar de manera radical. Salut, qualitat de vida, desenvolupament, polítiques de gènere, educació física i esport van interrelacionar-se de manera transversal, ara van lligats a la salut i qualitat de vida l'alimentació equilibrada, els estils de vida saludables i l'exercici físic.

Per comprendre els comportaments envers l'activitat física, els investigadors estudien els elements determinants que permetran l'associació entre el tipus de pràctica esportiva i la seva manifestació conductual. Activitat física és qualsevol moviment dels músculs esquelètics amb despesa d'energia. Per considerar algú físicament actiu, terme oposat a sedentari distingim entre activitat física en temps de lleure i en activitats quotidianes i laborals. García Ferrando (2006) en el seu treball exposa, que solament el 30% de la població manifesta estar interessada per l'esport o haver-lo practicat algun cop. Comportament que a Catalunya en els últims anys ha millorat, es notablement superior, quasi es duplica segons l'examen de salut de l'any 2002, el 50,6% de la població entre 18 i 74 anys practica exercici físic durant el temps de lleure. De la meitat de la població que fa activitat física, un 56,67% són homes i un 44,2% són dones i en relació al nivell d'activitat física el 16,4 % dels homes i el 20% de les dones són absolutament sedentaris. O sigui, si tenim en compte les dades que fan referència a la població femenina, les dones són les més sedentàries.

L'Ajuntament de Lleida i la Regidoria de Polítiques d'Igualtat convoca les beques de recerca "Cristina de Pizan" amb l'objectiu de donar suport al treball que es desenvolupa en l'àmbit de la igualtat d'oportunitats entre les dones i els homes. Aquest any i aprofitant l'avinentesa de que Lleida ha estat nomenada una ciutat europea de

l'esport, nosaltres volíem aprofundir en la realitat existent a Lleida i varem presentar una proposta d'estudi. Un treball per a esbrinar la situació i elements que influeixen en un estil de vida actiu o l'abandonament d'aquest, de les dones de Lleida que practiquen activitat física en algun dels programes que patrocina l'Ajuntament i varem obtenir una de les beques i amb aquesta veiem una bona oportunitat d'incidir en aquests camps, Dones, Promoció de la Salut, Exercici Físic i Qualitat de Vida.

Així doncs, en aquest context volem analitzar la influència i com afecta la l'hàbit de practicar activitat física de les dones de Lleida i rodalies que participen en algun dels programes que desenvolupa l'Ajuntament de Lleida en la promoció de l'esport entre el col·lectiu femení (Programa "Dona i Esport"), organitzat per l' Institut Municipal d' Acció Esportiva –IMAE- a les associacions de veïns, vocalies de la dona i associacions de dones. Per a fer una avaluació encertada de l'activitat física de les dones que estan al programa hem dissenyat un qüestionari.

El que aquí presentem es el resultat d'aquest estudi i volem constatar, com la majoria d'estudis sobre activitat física i salut en temps de lleure, que l'exercici i l'activitat física condicionen la qualitat de vida, el benestar físic i psicològic/emocional i la salut. Ser persones actives i fer activitat física dóna salut i qualitat de vida a les dones de Lleida.

OBJECTIU

Avaluar si les dones adultes de la ciutat de Lleida que participen en el programa "Dona i Esport" consideren l'Activitat Física com un element determinant de la seva salut i que incideix en la millora de la seva qualitat de vida.

JUSTIFICACIÓ

Els homes s'incorporen més a la pràctica d'activitat física que les dones. A Catalunya, en referència a l'examen de salut de l'any 2002, es va observar que els que no fan exercici físic de tota la població són el 50,6%, d'aquest la majoria són dones tot i tenir en compte que es mesura tot tipus d' activitat, la domèstica també, cosa que Vázquez (1993), en el seu estudi ja assenyalava, els homes que practiquen esport són 59% i que les dones són un 41%, percentualment ha augmentat però encara tot just són el 50% de les dones que fan exercici físic.

Les dones són sempre les que menys en el passat i ara fan exercici físic del conjunt de la població. Cervelló (1996), apunta que l'abandonament de la pràctica esportiva per part de les dones succeeix per diferents motius, principalment per conflicte d'interessos, falta de temps, falta de competència, falta de diversió i lesions (salut). Nosaltres apuntem que es podria afegir falta de professionals qualificats en exercici físic i promoció de la salut i amb formació específica i interès per a consolidar grups. Dades que va confirmar la investigació realitzada per Ruiz Juan et al. (2005) on s'estableixen que les raons principals per a l'abandonament de l'activitat física-esportiva per part de les dones són les múltiples ocupacions, falta de temps, la mandra, la desgana i la salut, essent elles les que estan més motivades per reprendre l'activitat però que sembla que a la pràctica no és així, motivades sí però fent activitat no, les dades de molts estudis reafirmen que creix el sedentarisme en les dones.

D'altra banda, la Organització Mundial de la Salut (OMS) ha publicat un informe en què situa la inactivitat física com un dels principals factors de risc i causa de mort modificable, sobretot en països industrialitzats, el nostre. Donada aquesta situació i perspectives, el Departament de Salut realitza una sèrie d'intervencions en diferents àmbits per tal de promoure la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable, que segueixen les directrius de la OMS i s'emmarquen dins l'estratègia PAAS (Pla integral per a la promoció de la salut per mitjà de l'activitat física i l'alimentació saludable). Practicar activitat física de forma moderada i regular és una eina efectiva de prevenció. L'activitat física regular ajuda a mantenir la independència funcional, tant desitjada per les persones i millora la qualitat de vida en totes les edats.

El nostre país és un dels més sedentaris del seu entorn en la Unió Europea, però a més a més les persones adultes que no són actives físicament no tenen intenció de ser més actives més endavant segons explica el sociòleg García Ferrando en el resultat de l'enquesta que realitza cada cinc anys pel Consejo Superior de Deportes : "Hábitos deportivos de los españoles".

Tenint en compte totes aquestes consideracions ens va sorgir l'idea i la inquietud de conèixer, aprofundir i comparar la realitat existent a Lleida entre les dones que realitzen activitat física en el programa "Dona i Esport" de l'Ajuntament de Lleida intentant determinar aquells motius que influeixen en la pràctica esportiva i en un estil de vida actiu o l'abandonament del mateix per les circumstàncies abans esmentades i perdre així salut i qualitat de vida.

METODOLOGIA

MATERIAL

Per poder realitzar la investigació i la recollida de dades hem elaborat una enquesta formalitzada, amb 35 preguntes, codificada sense numeració, tipus test, sobre el tema de l'estudi : Anàlisi dels hàbits d'activitat física de les dones adultes que participen en algun dels programes dona i esport (activitat física) que es desenvolupen a les associacions de veïns (AAVV) de la ciutat de Lleida. Amb continguts sobre el classificador ràpid de l'activitat física, ClassAF, que representa un mètode ràpid de mesura de l'activitat física habitual en adults, a partir de dues preguntes senzilles : activitat física domèstica i/o en horari laboral i activitat física en temps de lleure, que inclou tot tipus d'esport i l'actitud envers la conducta en relació a la pràctica d'una activitat física regular, avaluada amb els estats de canvi de Prochaska. També passarem el qüestionari de salut SF-12-v2 estàndard, Esp. Versió 2.0 (català), per avaluar la qualitat de vida relacionada amb la salut. Ambdós es contestaran de forma anònima.

Els INSTRUMENTS d'informació de l'enquesta seran taules de dades d' Anàlisi Estadístic realitzat amb programa full de càlcul, Microsoft Office EXCEL.

Amb l' Anàlisi Estadístic de la informació es farà la comparació de dades i l'expressió en gràfiques dels resultats. S'analitzaran per separat i conjuntament les dades recollides en els diferents grups estudiats.

S'han calculat les variables qualitatives i quantitatives de l'enquesta.

POBLACIÓ I MOSTRA

Els SUBJECTES objecte d'estudi són les dones adultes del col·lectiu heterogeni de participants del programa "Esport i Dona" de l'Ajuntament de Lleida i que desenvolupen la activitat en diferents associacions de veïns, casals de la dona i locals de la ciutat de Lleida, vint en total : Balàfia - Blocs Joan Carles – Bordeta - Del Camí de la Mariola -La Caparrella - Carrer Cavallers - Copa d'Or – Gualda – Llivia – Pardiniyes - Secà de Sant Pere - Barri de la Universitat - Príncep de Viana – Cappel·lons – Magraners - Ciutat Jardí – Clot - Centre Històric – Raïmat – Sucs.

La MOSTRA

La mostra d'estudi són les dones en un nombre determinat i que estiguessin en l'activitat del total de dones participants en el programa "Esport i Dona", d'activitat física, en el període que es realitza l' enquesta, maig / juny 2008. La mostra ha estat escollida de forma aleatòria simple proporcional al nombre d'inscrites al programa,

total 306 dones. S'ha definit cada associació com una unitat mostral, essent el nombre total d'unitats mostrals de 20, de les quals se'n ha triat 8. El total de la mostra seleccionada, nivell de resposta útil, han de ser com a mínim de 80 persones, són 96 dones que se'ls ha aplicat el qüestionari autoadministrat.

PROGRAMA

El programa es desenvolupa del 8 octubre de 2007 al 13 de juny de 2008. Consisteix en sessions d'activitat física, dirigides per personal qualificat i realitzades amb una freqüència de 2 o 3 dies a la setmana. La durada de cada sessió es d' 1 hora. La planificació del programa es basa en la millora dels components de la condició física i en treball de cohesió de grup, autonomia personal i de motivació cap a un estil de vida actiu que contingui l'activitat física com a hàbit de vida saludable.

El propòsit del programa es obrir un espai de trobada entre les dones del moviment veïnal per realitzar exercici físic regular, parlar i compartir, participant d'una forma variada en l'intercanvi d'experiències, tot amb el suport tècnic i material de l'Ajuntament de Lleida.

El programa té com a objectiu contribuir al benestar físic de les dones i facilitar la consecució d'una vida saludable i un entorn de relació a les ciutadanes.

TIPUS D'ESTUDI

La METODOLOGIA d'estudi, esta basada en el treball d'investigació no experimental, analític descriptiu, amb recollida de dades mitjançant enquestes anònimes. Hem arribat a aquesta conclusió ja que una avaluació encertada de l'activitat física en la població adulta resulta imprescindible per a dissenyar programes d'exercici físic en relació a la salut. Segons González et al. (2005), el qüestionari és un dels instruments més utilitzats per a avaluar l'activitat física que realitzen les persones per la seva senzillesa, baix cost i el poc temps que es necessita per a administrar-lo, principalment si es fa a un nombre considerable de persones a recollir les dades necessàries per a complir els objectius plantejats, com es el nostre cas. (Annex 1.-)

La enquesta analitzarà l'estil de vida, els hàbits, la percepció de l'estat de salut (subjectiu) de les dones. A més a més, utilitzarem el qüestionari SF-12-v2 estàndard, Esp. Versió 2.0 (català), validat, per contrastar la informació recollida.

Els PERMISOS es demanaran per escrit en una carta, per a obtenir l'autorització de la recollida de dades al Regidor d'Esports de la Paeria, Sr. Txema Alonso. Conjuntament amb la mateixa s'entregarà una còpia del Projecte d'Estudi. (Annex 2.-) per a la validació i confirmació del mateix i així poder realitzar l'estudi.

Del qüestionari SF-12-v2 estàndard, Esp. Versió 2.0 (català), s'ha demanat autorització d'us a Bibliopro – CIBER Epidemiologia i Salut Pública, unitat de recerca en Serveis Sanitaris IMIM -Hospital del Mar, gestors del mateix.

A totes les dones de cada grup se'ls informarà de paraula i per escrit en una carta per a obtenir el seu consentiment. La complimentació de l'enquesta implica l'acceptació de les condicions. La enquesta s'ha contestat de forma anònima.

Les variables que formen part de l'enquesta i que s'avaluaran en l'estudi són :

DADES GENERALS. SOCIOECONÒMIQUES

Les respostes a aquestes preguntes ens han ajudat a analitzar millor els resultats de l'estudi, i són :

Gènere. Variable qualitativa nominal definida amb una categoria : Dona

Edat. Variable qualitativa nominal definida amb 6 categories : 1.-Menys de 20 anys. 2.-De 21 a 35 anys. 3.- De 36 a 50 anys. 4.-De 51 a 65 anys. 5.- De 66 a 75 anys. 6.-Més de 75 anys.

Estat civil. Variable qualitativa nominal definida amb 5 categories : 1.- Casada. 2.-Soltera. 3.- Vídua. 4.- altres. 5.- No sap/no contesta (ns/nc).

Té algun familiar al seu càrrec? Variable qualitativa nominal definida amb 2 categories : Si (té familiars a càrrec). No (no té familiars a càrrec).

Indiqui els membres que componen l' unitat familiar (incloguis vostè). Variable quantitativa nominal definida en 7 categories : 1.-Menors de 10 anys (1,2, 3, 4); 2.- Entre 11 i 18 anys(1, 2, 3, 4); 3.- Entre 19 i 30 anys (1, 2, 3, 4); 4.- Entre 31 i 50 anys (1, 2,3, 4); 5.- Entre 51 i 70 anys (1, 2, 3, 4); 6.- Més de 71(1, 2, 3, 4); 7.-No sap/no contesta (ns/nc).

Nivell d'estudis. Variable qualitativa nominal definida en 9 categories : 1.- Sense estudis. 2.- Nivell elemental o primària. 3.- Nivell d'educació secundària. 4.- Batxiller. 5.- Formació professional. 6.- Universitària. 7.- Doctora. 8.- altres. 9.- No sap/no contesta (ns/nc).

Situació laboral. Variable qualitativa nominal definida en 10 categories : 1.- Treballadora per compte propi. 2.- Treballadora per compte aliè. 3.- Desocupada amb subsidi. 4.- Desocupada sense subsidi. 5.- Mestressa de casa. 6.- Jubilada. 7.- Estudiant en edat laboral. 8.- Incapacitada permanent. 9.- altres. 10- No sap/no contesta (ns/nc).

Ingressos mensuals. Variable qualitativa nominal definida en 6 categories : 1.- Sense ingressos. 2.- Fins a 600€ mensuals. 3.- De 601 a 1200€ mensuals. 4.- De 1201 a 3000€ mensuals. 5.- Més de 3000 € mensuals. 6.- ns/nc.

És fumadora? Variable qualitativa definida amb 3 categories : 1.- Si (és fumadora). 2.-No (no és fumadora). 3.- No sap/no contesta (ns/nc).

Si és fumadora, quantes cigarretes consumeix diàriament? Variable qualitativa nominal definida amb 5 categories : 1.- Menys de 5. 2.- Entre 5 i 10. 3.- Entre 10 i 20. 4.- Més de 20. 5.- No sap/no contesta (ns/nc).

Quantes hores de televisió assegada veu durant el dia? Variable qualitativa nominal definida amb 5 categories : 1.- Menys d'1 hora al dia. 2.- D'1 hora a 4 hores al dia. 3.-Més de 4 hores al dia. 4.- No veig la televisió. 5.- No sap/no contesta (ns/nc).

Quantes hores al dia dorm habitualment incloent la migdiada? Variable qualitativa nominal definida amb 4 categories : 1.-Menys de 6 hores. 2.-Entre 6 i 8 hores. 3.-Més de 8 hores. 4.- No sap/no contesta (ns/nc).

Indiqui la freqüència amb la que es sotmet a revisions mèdiques generals Variable qualitativa nominal definida amb 5 categories : 1.-Un cop l'any. 2.-Un cop cada 2 anys. 3.-Esporàdicament. 4.- Mai. 5.- No sap/no contesta (ns/nc).

Indiqui la freqüència amb la que es sotmet a revisions ginecològiques Variable qualitativa nominal definida amb 5 categories : 1.-Un cop l'any. 2.-Un cop cada 2 anys. 3.-Esporàdicament. 4.- Mai. 5.- No sap/no contesta (ns/nc).

DADES REFERIDES A L'OBJECTIU (AVALUACIÓ)

Amb aquestes dades pretenem esbrinar quin és el nivell d'activitat física de les dones que estan inscrites en el programa, així com descriure si l'exercici físic es un element determinant de la seva salut i l'associació entre activitat física i millora de la qualitat de vida. Les variables que valorarem per a esbrinar l'objectiu són :

Per la quantificació d'activitat física classificador ràpid de l'activitat física (ClassAF) Indiqui el seu nivell d'activitat durant el temps de treball, laboral o domèstic. Variable quantitativa nominal definida amb 6 categories : 1.-_Generalment estic asseguda i en contades ocasions em desplaço. 2.- Generalment estic de peu, amb contats desplaçaments i sense realitzar esforços. 3.- Alterno contínuament activitat de peu i asseguda, amb freqüents desplaçaments. 4.- Generalment estic caminant i realitzant alguna activitat. 5.- Realitzo un treball pesat amb grans esforços continuats. 6.- No sap/no contesta (ns/nc).

Per la quantificació d'activitat física classificador ràpid de l'activitat física (ClassAF) Indiqui el seu nivell d'activitat durant el temps de lleure (sense tenir en compte el programa d'activitat física en el que participa). Variable quantitativa nominal definida amb 6 categories : 1.-No realitzo mai cap tipus d'activitat física durant el meu temps de lleure. 2.- Un cop a la setmana realitzo activitat física suau i lleugera en el meu temps de lleure. 3.-Realitzo activitat física habitualment un mínim de 2 cops per setmana. 4.-Realitzo activitat física en el meu temps de lleure tres cops o més a la

setmana. 5.-Faig més activitat física en temps de vacances. 6.- No sap/no contesta (ns/nc).

Per la quantificació d'activitat física classificador ràpid de l'activitat física (ClassAF) Si realitza activitat física en el seu temps de lleure, de quin tipus és? Variable quantitativa nominal definida amb 4 categories : 1.-Activitats continuades i suaus com caminar, passejar, jugar a bitlles, golf...2.-Activitats d'intensitat moderada/alta com córrer, anar en bicicleta,musculació....3.-Activitats d'alta intensitat com jugar a tenis, basquet, futbol...4.- No sap/no contesta (ns/nc).

Per la quantificació d'activitat física classificador ràpid de l'activitat física (ClassAF) Indiqui la durada de l'activitat física que realitza en el seu temps de lleure. Variable quantitativa nominal definida amb 4 categories : 1.- Menys de 20 minuts. 2.- Entre 20 i 30 minuts. 3.- Entre 30 i 45 minuts. 4.- Més de 45 minuts. 5.- No sap/no contesta (ns/nc).

Per la quantificació de l'actitud i pràctica envers l'activitat física hem utilitzat els sis estats de canvi de Prochaska Variable qualitativa nominal definida amb 6 categories : 1.- No sóc molt activa físicament i no tinc intenció de ser més activa en els propers mesos. 2.- No sóc molt activa físicament però estic pensant en augmentar la meva activitat durant el proper mes. 3.- No sóc molt activa físicament però estic decidida a augmentar la meva activitat durant el proper mes. 4.- Sóc bastant activa físicament des de fa menys de 6 mesos. 5.- Sóc bastant activa físicament des de fa més de 6 mesos. 6.- Acostumava a ser bastant activa físicament fa un any, però en els últims mesos he estat menys activa.

Creu que l'activitat física actua com de prevenció davant de malalties com la obesitat, la hipertensió arterial, les malalties del cor, l'osteoporosi,

Variable qualitativa definida amb 3 categories : 1.- Si (ho creu). 2.-No (no ho creu). 3.- No sap/no contesta (ns/nc).

Creu que per a mantenir un nivell satisfactori de salut s'ha de realitzar sempre activitat física. Variable qualitativa definida amb 3 categories : 1.- Si (ho creu). 2.-No (no ho creu). 3.- No sap/no contesta (ns/nc).

Creu que la societat d'avui practica tanta activitat física com seria necessària. Variable qualitativa definida amb 3 categories : 1.- Si (ho creu). 2.-No (no ho creu). 3.- No sap/no contesta (ns/nc).

Participo en un programa d'activitat física per que: ... Variable qualitativa nominal definida en 9 categories : 1.- M'ho va prescriure el metge.2.-M'ho va recomanar la infermera. 3.- M'ho va recomanar altre personal sanitari. 4.-M'ho va recomanar un professional de l'activitat física. 5.-M'ho va recomanar una amiga o un

amic. 6.- M'ho va recomanar un familiar. 7.- Per iniciativa pròpia. 8.-Altres. 9.- No sap/no contesta (ns/nc).

Participo en aquest programa i no en un altre per què ... és una pregunta oberta amb possibilitat d' utilitzar més d'una opció de resposta. Variable qualitativa nominal definida en 6 categories : 1.- Per motius econòmics. 2.-Per que l'activitat es realitza al costat de casa. 3.- Per l'horari.- Per la relació que tinc amb un o més membres del grup. 4.- Per que em sembla molt professional. 5.- Altres. 6.- No sap/no contesta (ns/nc).

En aquest moment em veig. Variable qualitativa nominal definida en 6 categories : 1.- Prima. 2.-Normal, amb un pes adequat. 3.-Amb sobrepès. 4.-Amb sobrepès elevat. 5.-Obesa. 6.- No sap/no contesta (ns/nc).

Em sento més a gust si practico activitat física ... Variable qualitativa nominal definida en 10 categories : 1.- En solitari. 2.- Dins un grup petit de 3 o 4 persones. 3.-Dins un gran grup. 4.- Amb una amiga. 5.- Amb un familiar. 6.- M'és indiferent. 7.- No sap/no contesta (ns/nc).

Crec que practicant activitat física ..., és una pregunta oberta amb possibilitat d' utilitzar més d'una opció de resposta. Variable qualitativa nominal definida en 9 categories : 1.- La meua salut està mantinguda. 2.-Millora la meua salut. 3.- Millora la meua imatge corporal. 4.-Millora el meu equilibri emocional. 5.- Em diverteix. 6.- Em serveix per ocupar el temps. 6.- M'obliga a sortir de casa. 7.- Possibilita la meua relació amb altres persones. 8.- Per que m'agrada competir.- Altres. 9.- No sap/no contesta (ns/nc).

Crec que des de que participo en el programa la meua salut. Variable qualitativa nominal definida amb 5 categories : 1.-Ha millorat però no molt. 3.-No ha millorat. 4.-Ha empitjorat. 5.- No sap/no contesta (ns/nc).

Crec que des de que participo en el programa la meua imatge corporal. Variable qualitativa nominal definida amb 5 categories : 1.-Ha millorat però no molt. 3.- No ha millorat. 4.-Ha empitjorat. 5.- No sap/no contesta (ns/nc).

Crec que des de que participo en el programa el meu estat d'ànim. Variable qualitativa nominal definida amb 5 categories : 1.-Ha millorat molt. 2.- Ha millorat però no molt. 3.-No ha millorat. 4.-Ha empitjorat. 5.- No sap/no contesta (ns/nc).

Crec que des de que participo en el programa la meua qualitat de vida en general. Variable qualitativa nominal definida amb 5 categories : 1.-Ha millorat molt. 2.- Ha millorat però no molt. 3.-No ha millorat. 4.-Ha empitjorat. 5.- No sap/no contesta (ns/nc).

Creu que per aconseguir un bon funcionament dels músculs i els ossos, aparell musculoesquelètic, s'ha de practicar exercici físic. Variable qualitativa definida amb 3 categories : 1.- Si (ho creu). 2.-No (no ho creu). 3.- No sap/no contesta (ns/nc).

Creu que practicar exercici físic disminueix el risc de patir malalties del cor. Variable qualitativa definida amb 3 categories : 1.- Si (ho creu). 2.-No (no ho creu). 3.- No sap/no contesta (ns/nc).

Creu que si practica exercici físic disminueixen els problemes que provoca l'osteoporosi (malaltia greu que es caracteritza per la fragilitat òssia). Variable qualitativa definida amb 3 categories : 1.- Si (ho creu). 2.-No (no ho creu). 3.- No sap/no contesta (ns/nc).

Creu que la dieta i l'activitat física són la primera línia de tractament per corregir els nivells de colesterol preocupants. Variable qualitativa definida amb 3 categories : 1.- Si (ho creu). 2.-No (no ho creu). 3.- No sap/no contesta (ns/nc).

RESULTATS

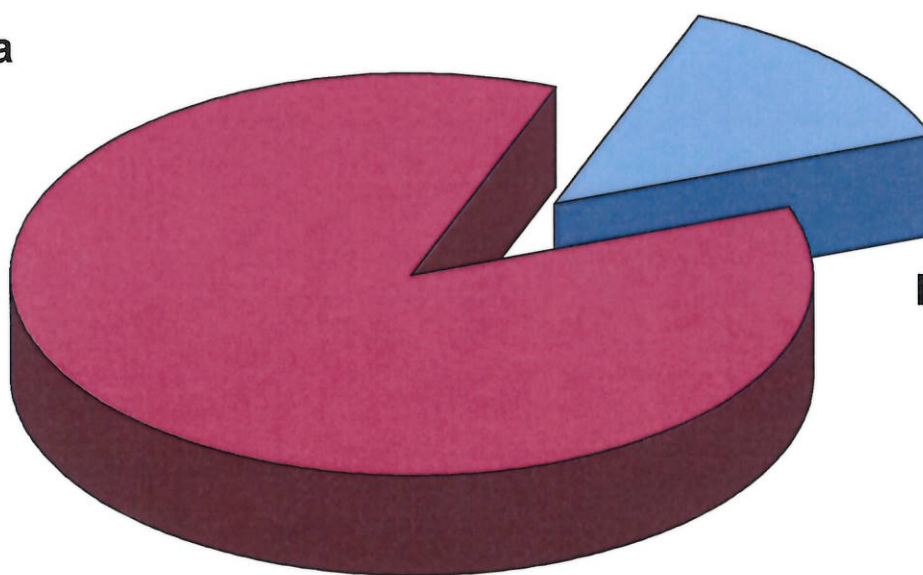
De L' Objectiu

A continuació analitzem els resultats referents als aspectes que delimiten la pràctica esportiva de la mostra de les dones del programa. Volem remarcar l' especial consideració que hem tingut en els aspectes referents a la salut en la nostra valoració.

L'activitat física considerada per a molts professionals de la salut el consell i/o la prescripció més barata amb més indicacions i amb menys efectes secundaris, pràcticament totes i tots poden gaudir-ne, segueix sent la forma de prevenció primària més poc indicada. Nosaltres volíem valorar la salut en relació a la realització d'exercici físic i plantejar una avaluació qualitativa on predomina la salut associada a la realització d'exercici físic regular. Segons l'estudi realitzat el 86% de les dones enquestades del programa "Dona i Esport" valoren l'**activitat física** com un **element determinant** de la seva **salut**, cal destacar que cap dona manifesta haver empitjorat de la seva salut, en general, després de l'activitat i l'**associen** a una millora de la seva **qualitat de vida**.

Percepció Salut+Esport P30

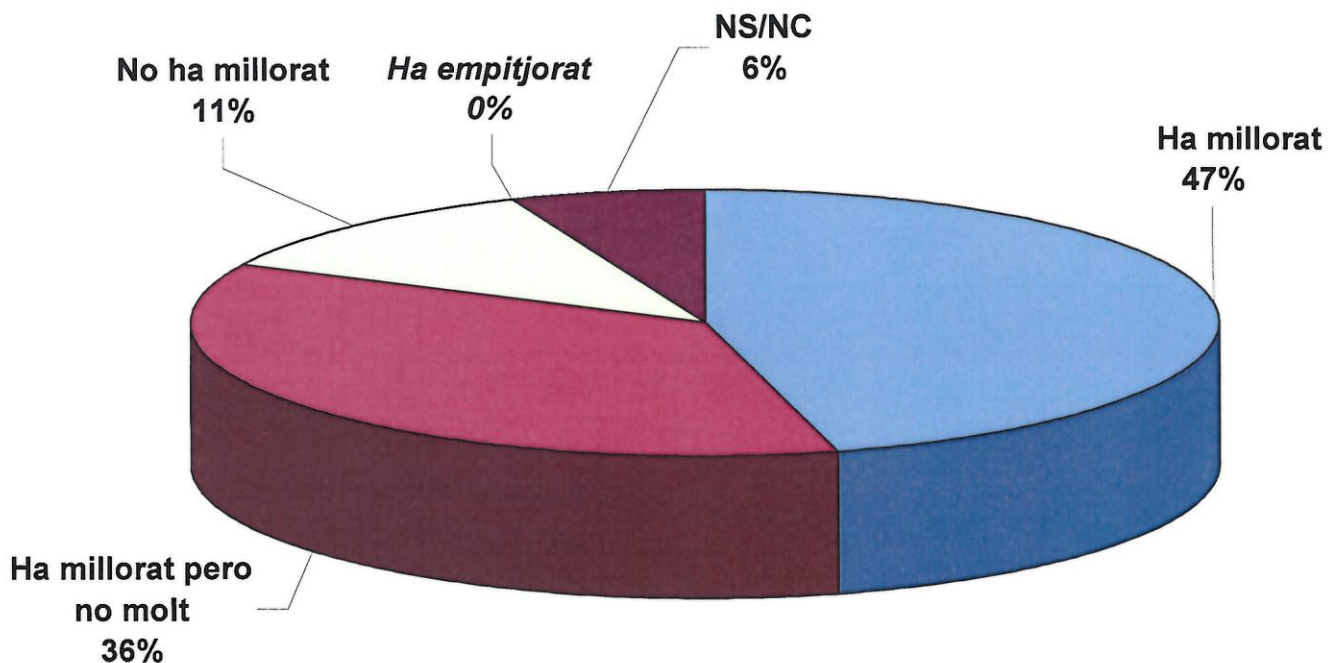
Millora la
salut
86%



No millora
14%

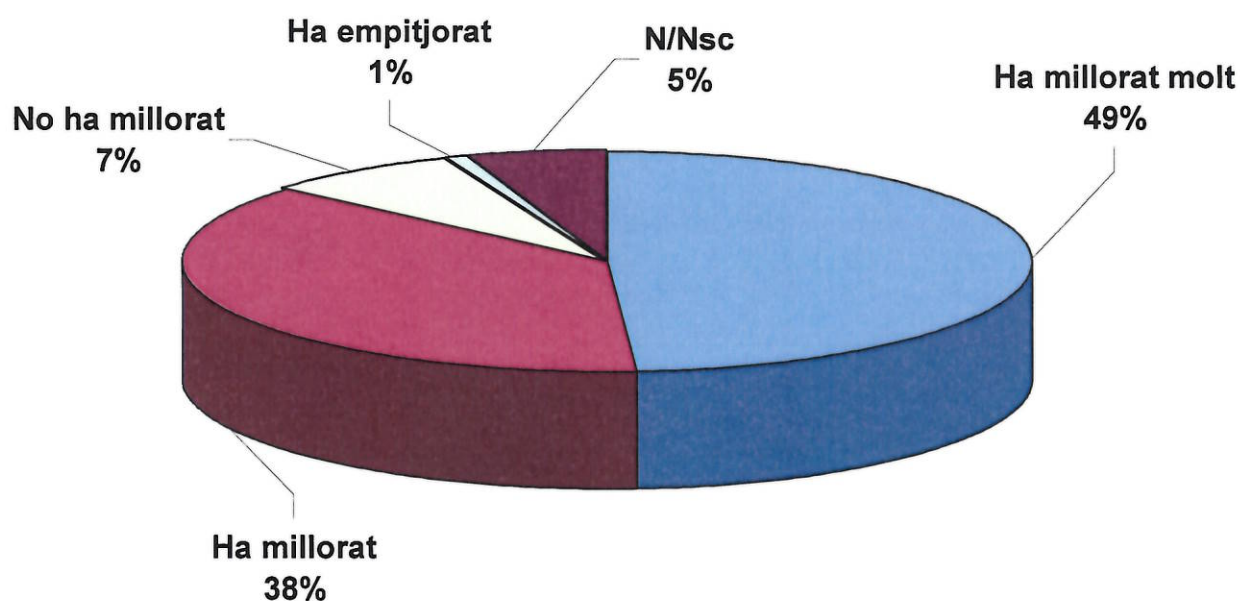
Estem d'acord en que les dones necessiten i s'han de desenvolupar personalment, físicament, socialment i culturalment. Avui per avui amb l'evolució de la tecnologia, la mecanització i els aparells electrodomèstics els nivells d'activitat física a casa, a la feina, en el lleure "oci des del sofà clicant una tecla" són molt més baixos que abans, amb això cal afegir la dependència excessiva del transport sobre rodes, cotxe principalment, tot plegat, fa desdibuixar molts cops aquest veritable objectiu. Emfatitzar en un comportament saludable, facilitar la pràctica positiva i satisfactòria i **Integrar l'exercici físic en la rutina diària de les dones** els augmenta la sensació de **benestar** i la **percepció** d'una millora de la **qualitat de vida**. Més del 80% de les dones enquestades així ho manifesta. 47% de les dones expressa que ha millorat i un 36% ha millorat però no molt la seva **qualitat de vida**. Cal destacar que cap dona manifesta haver empitjorat del seu estat, en general, després de l'activitat.

Percepció General AF+QV

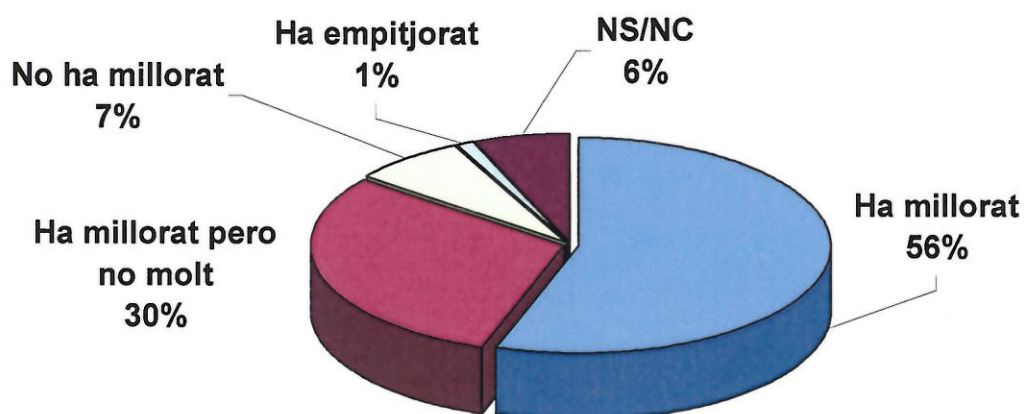


D'entre els nombrosos factors que influeixen en la salut de les dones, uns no són modificables edat, càrrega genètica, sexe i d'altres si, depenen en gran mesura dels hàbits i comportaments de cadascú, per exemple l'alimentació, els hàbits tòxics, fumar. D'entre els factors conductuals que podem modificar en l'estat de salut està el nivell d'activitat física, nosaltres diríem que n'és un dels més importants. Sensibilitzar a les **dones** per tal que percebin com a assumibles opcions que promoguin la **salut** mitjançant la **pràctica regular de l'activitat física** i d'una alimentació saludable és objectiu del Pla Integral per a la Promoció de l'Alimentació i l'Activitat Física Saludable (PAAS) i el compartim plenament.

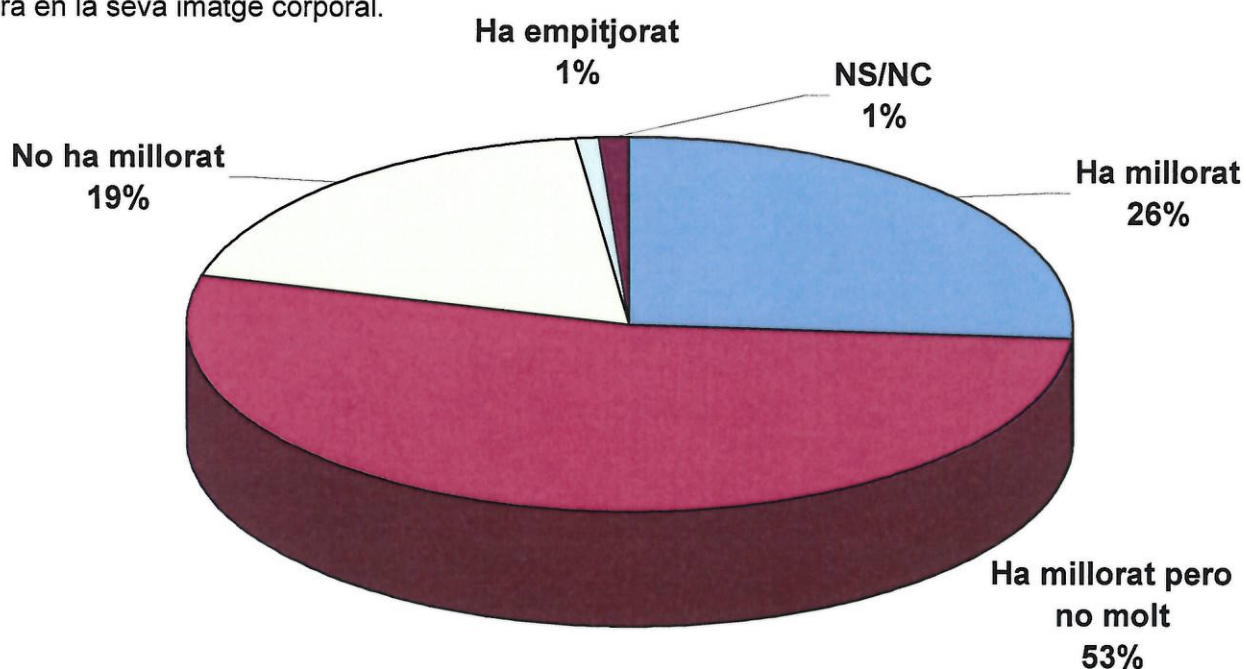
Percepció Salut+Esport



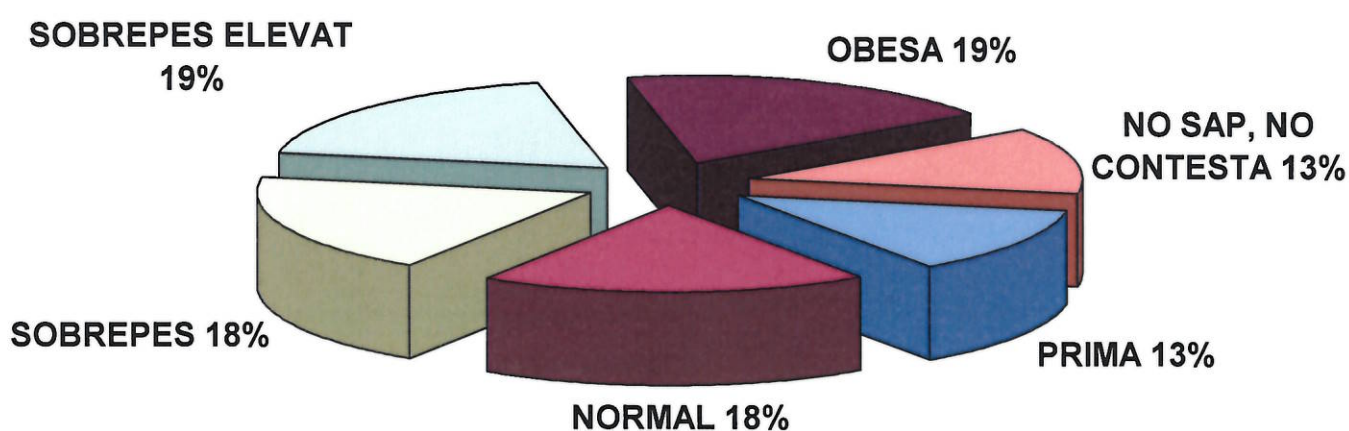
La forma de vida actual ens demana treballar força, rendir al màxim i molts cops deixar de banda un veritable cuidatge de la salut. Hi ha concordança de les dones que practiquen alguna activitat física-esportiva i la seva satisfacció quan desenvolupen l'activitat. La mostra de **participants** del programa d'exercici físic "**Dona i Esport**" han manifestat que el seu **estat d'ànim** ha millorat de forma **positiva** després de l'**activitat** quasi en un 90%, sensació **subjectiva** que expressen així : 56% que ha millorat, 30% ha millorat però no molt, 7% no ha millorat, 6% no sap no contesta i l'1% manifesta haver empitjorat.



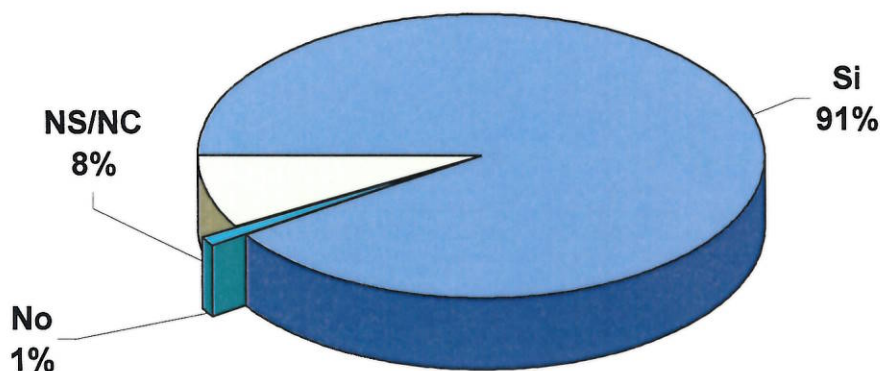
Afavorir el coneixement i acceptació del propi cos, sentir-se be ... "estar be amb mi mateixa"... El 79% de les dones enquestades creuen que han experimentat alguna millora en la seva imatge corporal.



Segons l' internacional Obesity Task Force (IOTF2002) la prevalença de l'obesitat i de sobrepès en els països de la Unió Europea oscil·la entre el 10-25% en les dones. Igualment, s'observa una tendència creixent de l'obesitat. Les dades més recents de l'examen de salut de Catalunya 2006, indiquen que la prevalença de sobrepès és de 39,6%, i la obesitat de 16,5% en persones de 15 o més anys de la població general. Les dones enquestades manifesten que es veuen en aquest moment : prima 13%, normal 18%, amb sobrepès un 18%, sobrepès elevat 19%, obesa 19% i no sap no contesta 13%, dades que s'aproximen a la realitat tot i fer un tipus de vida més actiu.

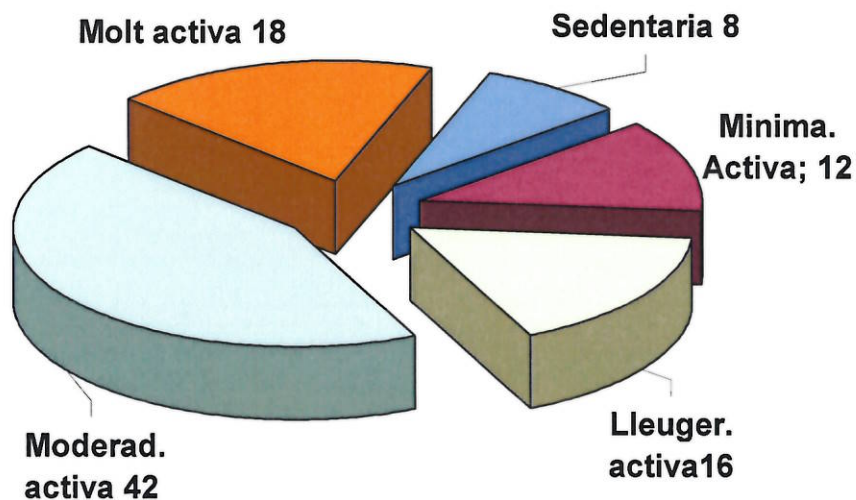
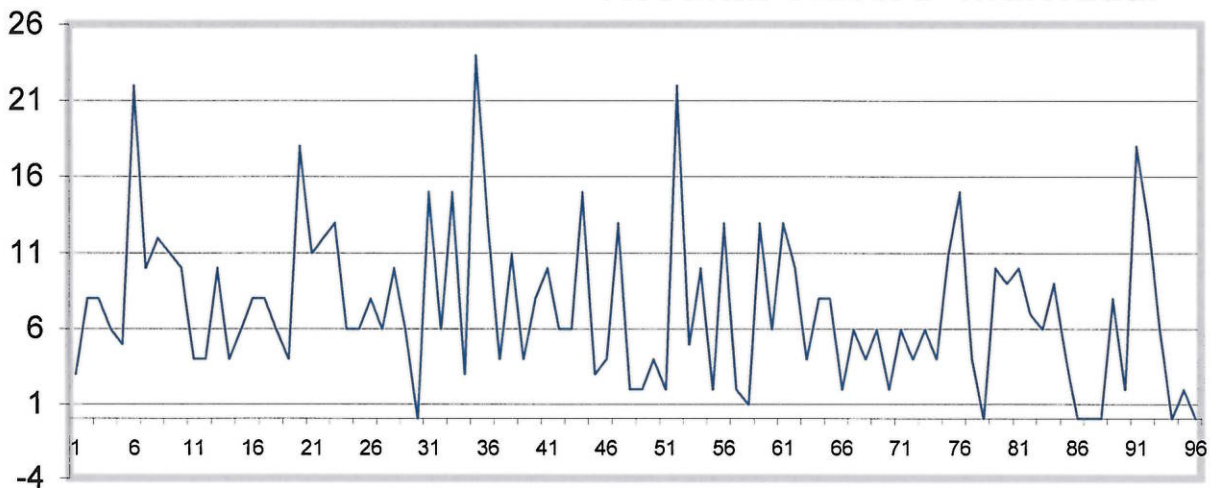


La percepció que tenim en termes generals de les malalties del cor sol estar molt lluny de la realitat i encara més pel que fa a com afecta a les dones. L'activitat física és el mitjà més eficaç per a mantenir les funcions fisiològiques de sistemes tan importants com el cardiovascular, el respiratori, el metabòlic o el musculoesquelètic, minimitza el deteriorament que causa l'envelliment i les malalties cròniques. Un 91% de les dones enquestades creuen que **l'activitat física actua com a prevenció davant de malalties** com la obesitat, la hipertensió arterial, les malalties del cor, l'osteoporosi ...

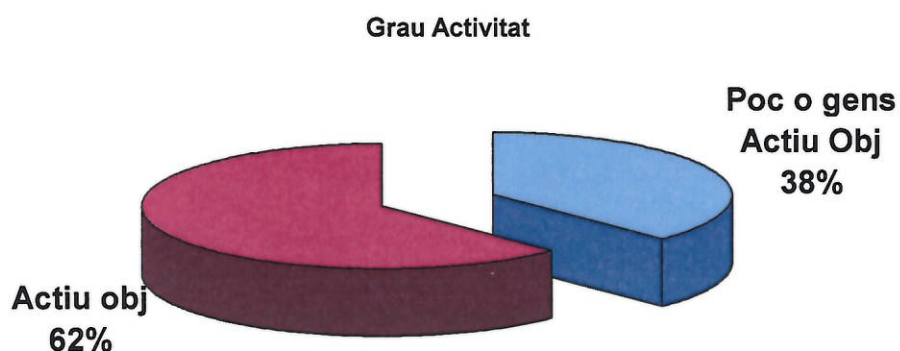


El ClassAF (classificador ràpid de l'activitat física) representa un mètode ràpid de mesura de l'activitat física habitual en adults, a partir de dues preguntes senzilles : 1. activitat física domèstica i/o en horari laboral. 2. activitat física en temps de lleure, que inclou l'esport de competició. En el cas de dur a terme activitat física de lleure s'ha de tenir en compte la freqüència setmanal amb què es practica. A partir de l'estimació quantitativa, es pot fer una recodificació qualitativa. Les 96 dones enquestades han donat el resultat següent : 18 dones són Molt actives, Moderadament actives 42, Lleugerament activa 16; Mínimament activa 12 i sedentàries 8, s'ha de tenir en compte que a la pregunta fèiem referència a altres activitats fora del programa.

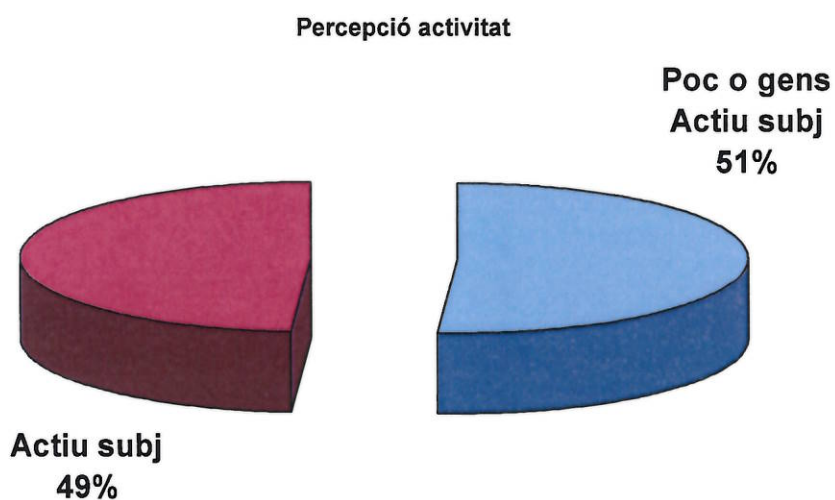
Resultat ClassAF Individual



Són **objectivament actives** un 62%, de les **dones** enquestades, segons classificació d'activitat física ClassAF, (ACEMEFIDE).

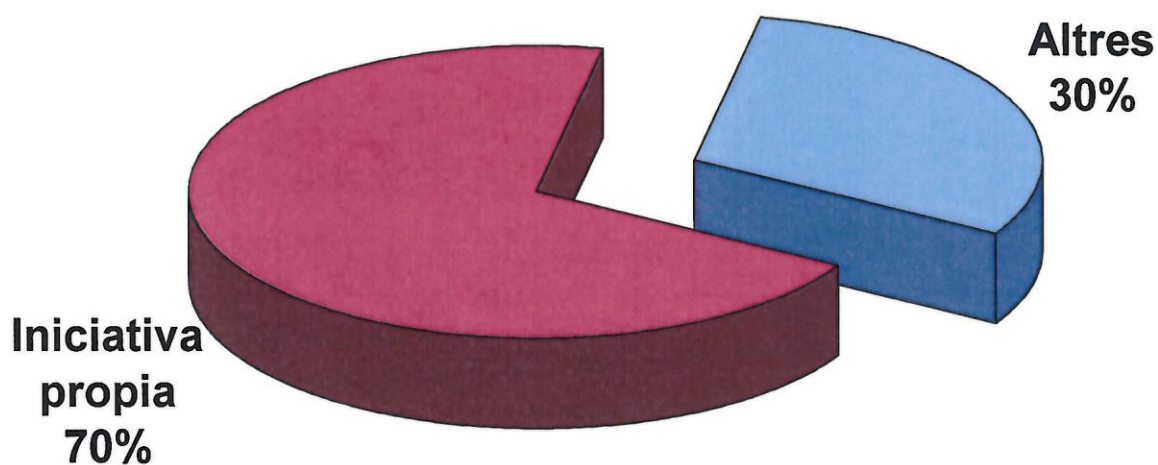


En canvi, la percepció **subjectiva** que tenen les **dones** de la seva activitat, del seu estil de vida és que són poc o gens actives en un del 51%, tot i que estan inscrites i acudeixen amb regularitat al les activitats programades i en contrast a la dada objectiva obtinguda (**actives** un 62% de les **dones** enquestades, segons classificació objectiva d'activitat física ClassAF, (ACEMEFIDE)).



Estar en bona forma física, mantenir un pes corporal adequat, tenir un cos ajustat als canons actuals de bona aparença física i ser una bona esportista adquireixen un nou sentit en el procés de canvi social que està desenvolupant la nostra societat al segle XXI. L'adquisició individualitzada d'estils de vida saludables, com realitzar exercici físic, està influïda per molts diversos factors, econòmics, socials, culturals, etc. Les **dones** que fan exercici físic per **iniciativa pròpia**, 70 %, presenten una **associació** forta amb la **percepció** que tenen una millor **qualitat de vida** i una **millora de la condició física**.

Actitud vers fer esport

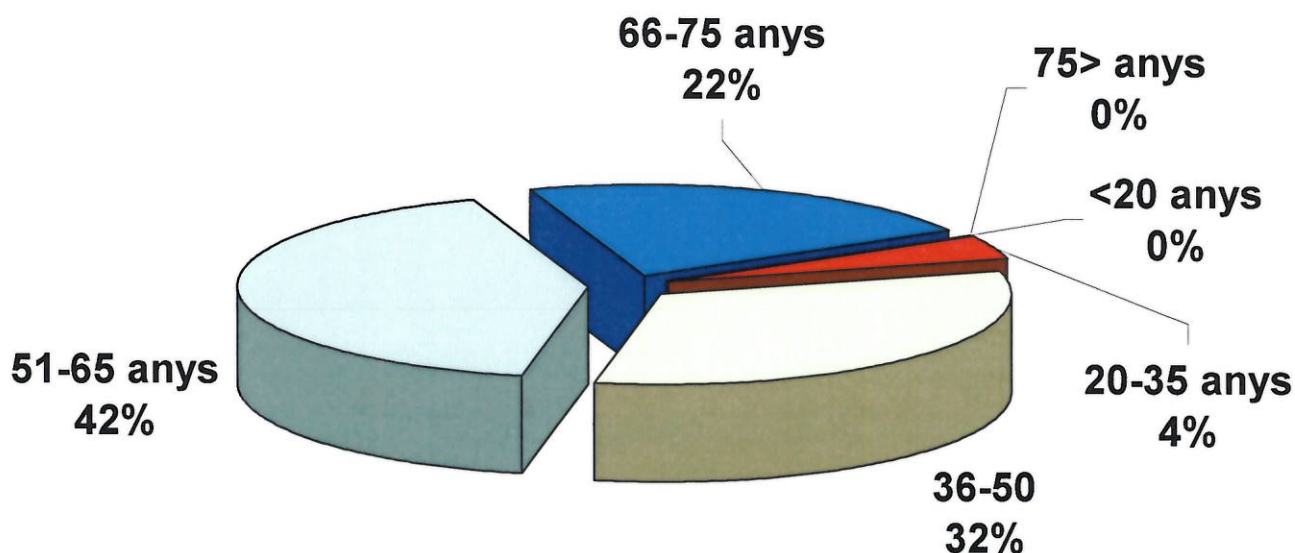


Dades sociodemogràfiques

Les característiques dels factors socioeconòmics han millorat al nostre país en les darreres dècades. Aquests han impulsat el canvi social de moltes de les dones, eficiència econòmica, incorporació al món del treball, benestar individual, menor esforç físic en la vida laboral i domèstica, baixa natalitat i major disponibilitat de temps d'oci. Tot plegat ha fet que les dones, d'una banda han obtingut una ampliació del seu temps de lleure i oci; i de l'altra, malauradament, aquest no ha estat acompanyat d'un increment de l'activitat física/esportiva en molts casos, i la nova agenda no inclou la pràctica esportiva regular. Quan volem aprofundir en aquest "sedentarisme social" practicat per les fèmines i esbrinar les seves causes pensem que pot estar motivat pel rol que la societat li assigna a la dona.

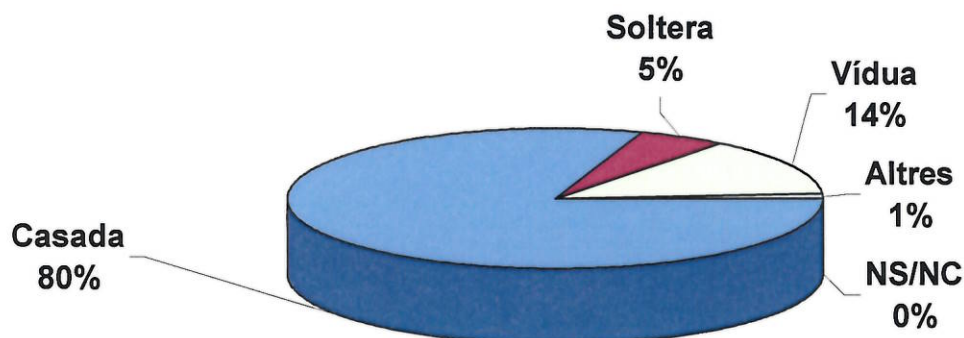
Edat

Per grups d'edat, el gruix de dones enquestades se situa en una franja d'entre els 51 i 65 anys, 42%; entre 36 i 50 anys, 32%; la resta 22% entre 66 i 75 anys; i el 4% entre 21 i 35 anys. Cal mencionar que no hi cap dona enquestada menor de 20 anys i tampoc de més de 75 anys, confiem que aquestes últimes tingui inclòs l'exercici físic al seu estil de vida i participin al programa Activitat Física i Gen Gran, també de l'Ajuntament de Lleida.



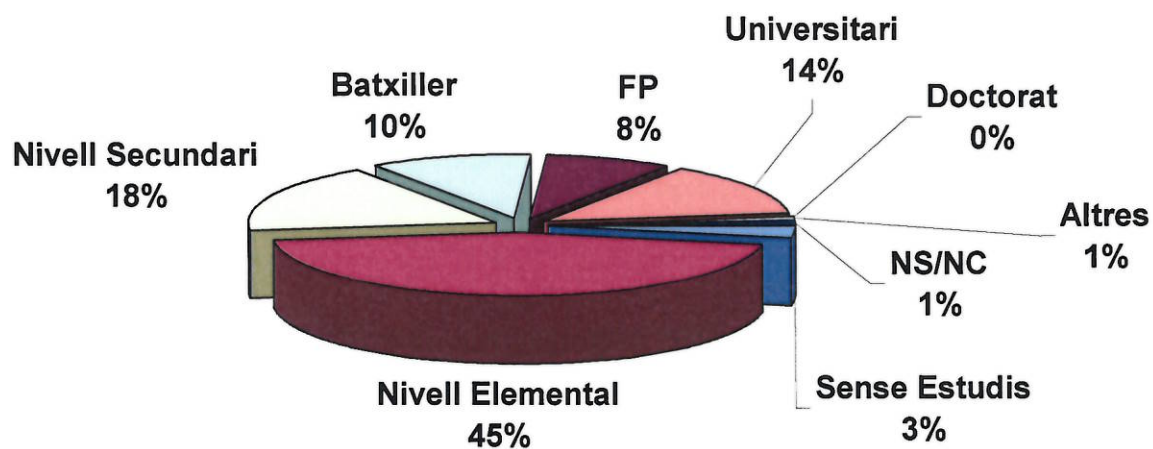
Estat Civil

Pel que fa a l'estat civil el 80 % són casades i el 20% restant es divideix entre solteres 5%, vídues 14%, i 1% d'altres.



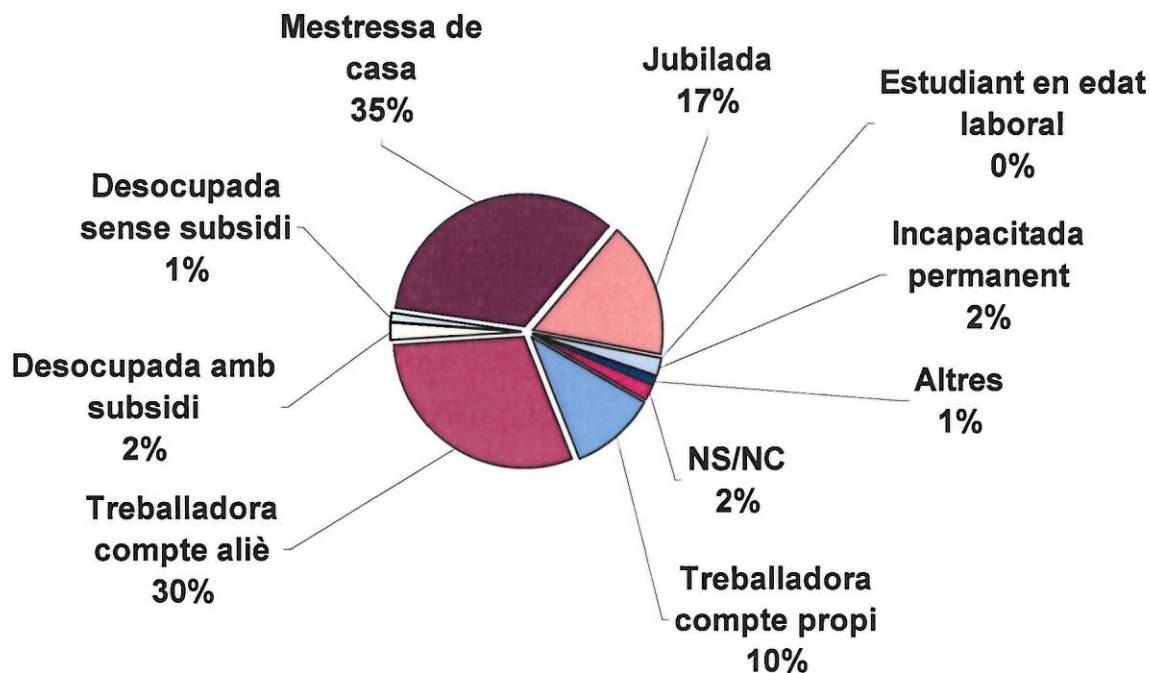
Nivell de formació

El nivell de formació, estudis, de les dones que han realitzat l'enquesta se situa en un nivell elemental 45%; nivell secundari 18%; universitàries el 14%, batxiller 10%, (FP) formació professional 8%; i sense estudis un 3%.



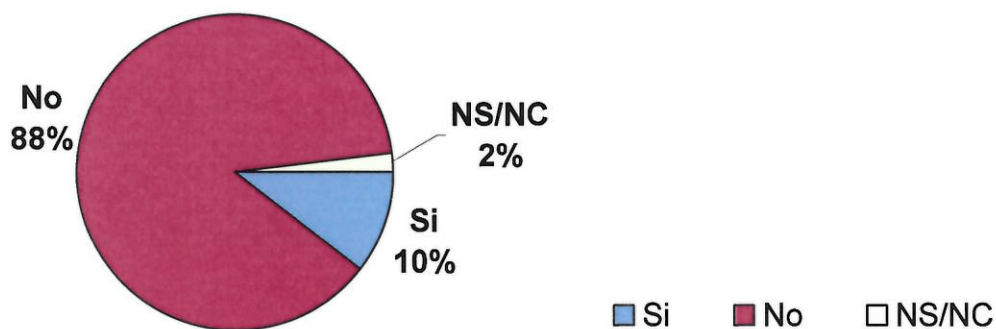
Situació laboral

La situació laboral es la següent : 35% mestressa de casa, 30% treballadora per compte aliè, 17% jubilada, 10% treballadora per compte propi. Desocupades amb subsidi i sense i altres fan el 8% restant.



Estil de Vida Saludable → Hàbits tòxics : fumadores

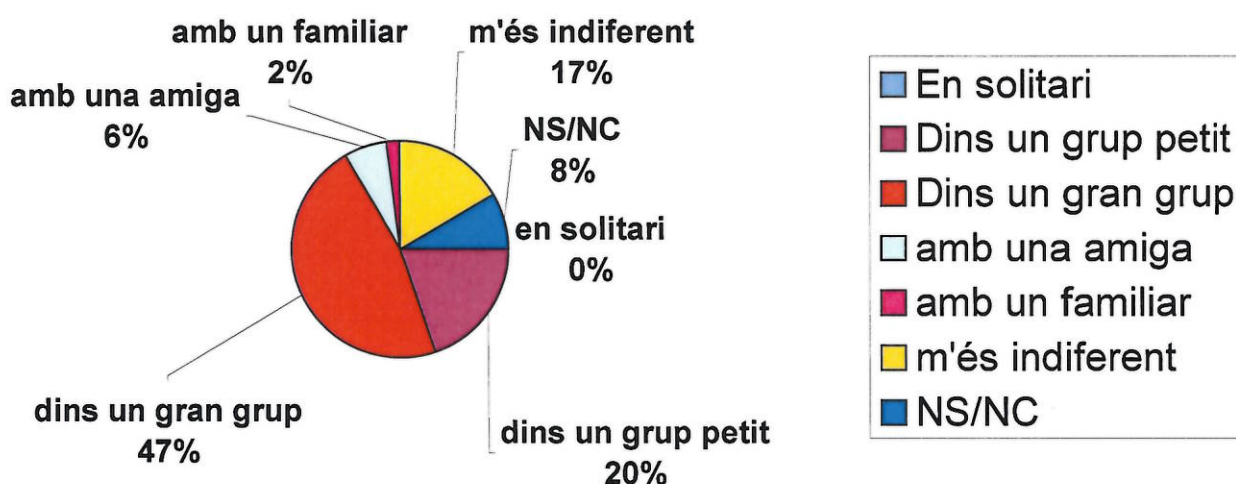
Es declaren **no fumadores** un **88%** de les dones enquestades; són fumadores el 10% i no saben o no volen pronunciar-se el 2% restant.



Se senten més a gust si practiquen activitat física (relació social)

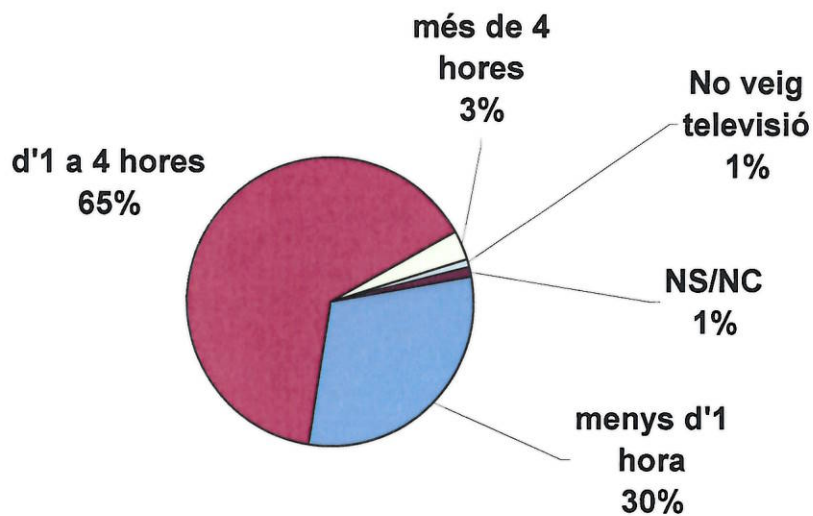
L'activitat física com un valor social. L' influència del discurs contemporani sobre les dones, beneficis de l'activitat físic, manteniment d' una bona qualitat de vida i la promoció de la salut. La majoria de dones enquestades declara que li agrada fer exercici físic en un gran grup 47%, en un grup petit 20%, 17% li es indiferent, 6% amb una amiga, 2% amb un familiar, no sap no contesta 8% i no hi ha cap dona de les enquestades que hagi respost específicament que li agrada fer activitat física en solitari. Moltes d'elles expressen que a fer exercici físic en un grup els proporciona un gran valor afegit parlar, compartir experiències, relacionar-se, etc. , nosaltres hem constatat que suar i fer esforços físics juntes també el ajuda a gaudir i a les relacions interpersonals.

P26-Em sento més a gust si practico activitat física...



Quantes hores assegudes veuen la televisió (TV)

La televisió com a fenomen de masses és un poderós element que ens fa sedentaris/es, inactius/ves. El grup més nombrós són les dones que veuen la TV d'1 a 4 hores 65%; menys d'una hora la veu el 30%; la resta es reparteix amb 1% no veu la TV, no sap/no contesta 1% i més de 4 hores asseguda veien la TV s'hi està un 1%.



■ menys d'1 hora ■ d'1 a 4 hores □ més de 4 hores □ No veig televisió ■ NS/NC

Conclusió

- ▣ Les **dones de Lleida** que han participat en l'estudi **associen** la realització d'**exercici físic regular a la salut**, augmenta l'autoestima i dona una millor autoimatge corporal.
- ▣ Les **dones** participants en l'estudi creuen que fer **activitat física** ajuda a mantenir-se àgil, perllongar la vida activa, augmenta la salut, millora la satisfacció emocional, afavoreix una bona socialització i dóna una millor **qualitat de vida**.
- ▣ S'ha de motivar especialment a les **dones** per què facin us dels recursos i les instal·lacions que tenen a l'abast. **Pensar la ciutat com a un gran gimnàs**.
- ▣ Cal recomanar fer exercici físic sempre, adaptant-se a les particularitats i necessitats de les usuàries.
- ▣ S'han d'implementar polítiques i plans integrals per a promoure l'alimentació saludable i la **pràctica d'activitat física**, amb la col·laboració de la societat civil, el sector públic i privat i els mitjans de comunicació amb l'impuls de programes asimètrics que afavoreixin la **participació** de les **dones**.

Discussió

L'adquisició individual d'hàbits saludables, com l'activitat física, està fortament influïda per factors econòmics i socials. La nostra societat ens demana treballar en horaris llargs i rígids i alhora ens tempta amb aclaparadora oferta d'oci "sedentari": audiovisual: televisió i jocs d'ordinador, interactius des del sofà de casa nostra o dels amics. Cal la intervenció per part de totes les administracions per crear un entorn físic i social propici a l'activitat física i informar a la població de la conveniència d'usar-los.

S'ha de potenciar l'exercici físic a les empreses, a les escoles, als ajuntaments i als professionals de tots els sectors, privats i públics. En tots aquest context hi ha professionals clau = Metges, infermeres, Professionals de l'Activitat Física.

Falta crear xarxes i circuits per què arribi la informació a la ciutadania, fa falta invertir més en activitat física per què així s'inverteix en salut: Difusió del Programes, activitats lúdic/esportives, esportiva/familiars

Cal potenciar les intervencions adreçades a la promoció de l'activitat física entre la població d'acord amb les estratègies de l'OMS reflectides en el document "Health 21"¹

Hem volgut donar-li un caràcter qualitatiu a la nostra avaluació de la salut de les dones, subjectiva, cosa que entra en contradicció amb paràmetres més qualitatius d'avaluació física, pes, pressió sanguínia, freqüència cardíaca o els lípids a la sang.

L'activitat física és el mitjà més eficaç per mantenir funcions fisiològiques de sistemes tan importants com el cardiovascular, respiratori, metabòlic i musculoesquelètic, a més a més relentitza i minimitza el deteriorament causat per l'envelliment i les malalties cròniques.

Cal analitzar l'efectivitat del **consell** d'activitat física, en l'àmbit de la promoció de la salut, aquest pot ser efectiu tant per reduir les ocupacions sedentàries com per potenciar les intervencions adreçades a la promoció de l'activitat física entre la població.

Comentari crític

La cura de la salut de les dones com a grup diana repercuteix en la salut general de la població, multipliquen les possibilitats que els diferents col·lectius sortints de les famílies, infants, noies, nois i homes accedeixin a un estil de vida més actiu i més saludable.

La diferència de pràctica esportiva entre dones i homes es un fidel reflex del retard històric amb el que la població femenina de l'estat espanyol s'ha incorporat a la pràctica esportiva, segons García Ferrando en "vint-i-cinc anys d'anàlisi del comportament esportiu a l'estat" les dones nascudes entre l'any 1950 i 1960, que correspon al tram d'edat de 45 a 54 anys, no supera el 4% que practica exercici físic. A partir dels anys 60 ja s'entreu un canvi de tendència i les dones nascudes a partir dels anys 70 arriba al 40% que practica esport, per tant, encara hi ha moltes dones, molts segments de població femenina que per diferents raons: culturals, socioeconòmiques, afectives, etc. difícilment accedeixen a programes i/o instal·lacions esportives.

Els professionals de l'educació física, sanitaris i docents, recomanen la pràctica d'exercici físic moderat a tota la població, especialment a les dones. Recomanar aquesta pràctica millora la salut física, psíquica/emocional i social de les ciutadanes i ciutadans a més a més minimitza i/o redueix el risc de patir malalties cardiovasculars, episodi coronari, desenvolupar diabetis, obesitat i previndre l'osteoporosi. L'exercici físic moderat s'ha relacionat científicament, amb la reducció de la pressió arterial diastòlica i sobretot sistòlica, el control de la diabetis i la obesitat.

Aconseguir que la població tingui uns hàbits d'alimentació i d'activitat física saludable és un dels pilars fonamentals a treballar des de tots els àmbits d'actuació possibles, institucions sanitàries, governs municipals, àmbits laborals i comunitaris. I això és fa palès també en l'àmbit autonòmic amb el Pla integral per a la promoció de l'alimentació i l'activitat física saludable (PAAS), promogut per la Generalitat de Catalunya. La voluntat que els esforços de treball en aquest àmbit siguin el més transversals possibles és un dels eixos d'aquest pla i objectiu que compartim plenament.

Cal destacar la consolidació dels grups de pràctica esportiva regular de dones associada a la recreació, en el cas estudiat, de caràcter públic. L'objectiu es que la població, les dones en particular, facin més esport. Nosaltres proposem, potenciar l'activitat física de les dones, però no necessàriament de manera tradicional o federativa si no més aviat realitzar activitat física/esportiva lúdic/festiva relacionada amb la salut i la recreació. Oferir una gran varietat d'activitats gimnàstiques no competitives i recreatives que s'adaptin a les necessitats de salut i recreació de la població femenina que disposa de poc o molt temps lliure.

Hem de continuar justificant les excel·lències de l'exercici físic amb estudis, treballs i investigacions que en validin el seu ús però cal també implementar un conjunt de mecanismes que permetin donar un salt qualitatiu per passar de la teoria a la pràctica amb un objectiu principal, l'increment dels nivells d'activitat i exercici física saludable de la població general i de les dones en particular.

Les conclusions d'aquest estudi descriptiu poden ser útils a l'hora de dissenyar els programes d'esport ciutadà, esport salut, esport i dona que es duen a terme a la nostra ciutat, tanmateix, creiem extrapolable el seu contingut a d'altres llocs del nostre entorn.

Volem destacar que hem aconseguit situar en un marc interpretatiu empíricament fonamentat les raons i atribucions bàsiques que orienten a les dones a realitzar la pràctica d'activitat física. Afirmem que aquests coneixements fan necessàries noves vies de treballs teòrics, continuar aportant estudis, que demostrin mitjançant l'evidència científica, que practicar exercici físic regular és una opció que aporta beneficis per a la salut de les dones i alhora a tota la població.

Finalment, creiem que aquesta memòria hauria de ser la primera d'una sèrie de noves investigacions que ens permetin asseverar:

- si la percepció de l' estat de salut/qualitat de vida està relacionada amb altres paràmetres com l' edat, el nivell d' estudis, la professió.....
- si aquesta percepció subjectiva està relacionada amb paràmetres objectius (la propera pot ser un test de condició física i l' anàlisi dels factors relacionats amb la salut).
- si aquesta percepció està relacionada amb l' entorn en el que es realitza (veure si les dades surten similars en una població que practica activitat en centres privats).

Per això confiem poder continuar la col·laboració amb aquesta regidoria i el conjunt de l'Ajuntament de Lleida per tal de realitzar-les i dotar a la ciutat de Lleida i al món acadèmic de dades suficients per a orientar les polítiques esportives en relació a la salut, a la visibilitat i incorporació de la dona a la seva pràctica i a forjar la polis del Segle XXI on les dones han de tenir un paper protagonista.

Font de finançament : Ajuntament de Lleida

Regidoria de Polítiques d' Igualtat

Beca de Recerca : Cristina de Pizan 2008

La Regidoria de Polítiques d' Igualtat de la Paeria de la ciutat de Lleida ha concedit una beca de recerca Cristina de Pizan 2008 a Antoni Baró, Divina i Josefina Farreny, pel seu projecte **Anàlisi dels hàbits d'activitat física de les dones adultes que participen en algun dels programes dona i esport que desenvolupen a les associacions de veïns (AAVV) de la ciutat i rodalies.**

Bibliografía

- 1) Bañuelos F. *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca nueva, 1996
- 2) Capdevila LI. *Actividad física y estilo de vida saludable*. Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona. 1999.
- 3) Devís J (coord) *Actividad física, deporte y salud*. Inde: Barcelona 2000.
- 4) Eaton CB., Menard IM. A systematic review of promotion of physical activity in primary care. En: MacAuley D (ed) *Benefits and Hazards of Exercise*. London 1999: 46-64.
- 5) García Ferrando M. *Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX. Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles*, 2000, Madrid: Ministerio de Educación Cultura y Deporte. Consejo Superior de deportes 2001.
- 6) García Ferrando M. Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de los españoles. *Revista Rol de Enfermería*. RIS, Vol. LXIV.Núm. 44, maig-agost, 15-38, 2006.SSSN:004-9712.
- 7) Varo JJ, Martínez A, Martínez-González MA. Beneficios de la Actividad Física y Riesgos del Sedentarismo. *Med Clín (Barc)* 2003; 121 (17): 665-72
- 8) Varo JJ, Martínez A, Martínez-González MA, Sánchez-Villegas A, Martínez JA, Irala J y Gibney MJ. Actitudes y prácticas en actividad física : situación en España respecto al conjunto europeo. *Aten. Primaria* 2003; 31 (2) : 77-86.
- 9) López Mojares y cols . *Actividad Física y Salud para ejecutivos y profesionales*. Die Inversiones Editoriales Dossat 2000. S.L.
- 10) Marcos Becerro JF *Ejercicio Forma física y Salud*. Ediciones Eurobook S.L. Madrid 1994.
- 11) Rodríguez FA. Prescripción del ejercicio para la salud (I) Resistencia cardiorespiratoria. *Apunts d'Educació Física y Esports* 1995: 39: 87-102
- 12) Serra Grima JR. *Prescripción de Ejercicio Físico para la Salud*. Edit Paidotribo. Barcelona 1996.
- 13) Tercedor P. *Actividad Física, Condición física y Salud*. Wanceulen editorial deportiva. Cádiz. 2001.
- 14) EBM Guidelines. *Physical Activity in the prevention of diseases*, 2003
- 15) Varis. *Llibre blanc d'Activitat Física i promoció de la Salut*. Generalitat de Catalunya Departament de Salut i Seguretat Social. Barcelona 1991,
- 16) Varis. *Llibre blanc d'Activitat Física i promoció de la Salut*. Generalitat de Catalunya. Departament de Sanitat i Seguretat Social. Barcelona 1991.
- 17) Varis. *Pla de Salut de Catalunya 2002-2005*. Generalitat de Catalunya. Departament de Sanitat i Seguretat Social.
- 18) Varis. *Guia per a promoció de la Salut per mitjà de l'activitat física*. PAAS. Generalitat de Catalunya. Departament de Sanitat i Seguretat Social. Barcelona 1994-2006.*Guia de prescripció d' Exercici Físic per a la Salut (PEFS)*.
- 19) Varis: *Enquesta de Salut de Catalunya*. 2002 i 2006.
- 20) Varis: The World health Organization, (OMS-WHO), en referència, Regional Office for Europe. *Health21 : an introduction to the health for all poliy framework for the WHO european Region*. European Health for All Srieis No. 5. Copenhagen : WHO, 1996.
- 21) Varis: the wold health organization. (OMS-WHO), en referència, *athe world health report : 2002 : reducing risks, promoting healthy life*. Geneva : WHO, 2002.
- 22) http://www.naos.aesan.msc.es/naos/estrategia/que_es/Estratègia_NAOS.
- 23) <http://www.gencat.cat/icdona/> - <http://www.gencat.cat/icdona/donesiesports.htm>
- 24) <http://www.munideporte.com/>

- 25) García Lanzuela, Y. ; Matute Bravo, S.; Tifner, S.; Gallizo Llorens, M.E. y Gil-Lacruz, M. (2007). Sedentarismo y percepción de la salud: Diferencias de género en una muestra aragonesa. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 7 núm. (28) pp. 344-358 diciembre 2007 - ISSN: 1577-0354
[Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista28/artgenero70.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista28/artgenero70.htm)
- 26) Esports, dones i llengua 796:396]:804.99-I. Lledó, Eulàlia, ed. II. Unió de Federacions Esportives de Catalunya.
- 27) Resolució del Parlament Europeu sobre les dones i l'esport (2002/2280 (INI))
- 28) <file:///D:/Dona%20i%20Esport/cuidat17.htm> La pràctica esportiva en la dona : Algunes característiques . Dra. Victòria Pons Sala. Informatiu Cuida't. Vall d'Hebron. Barcelona.
- 29) Brighton 1994 (1a conferència Internacional dones, esport i reptes del canvi) IWS EWS
- 30) The Six Stages of Change James O. Prochaska, Ph.D. Compiled by Kate Larsen, PCC · 1-888-Lif-Walk
- 31) Qüestionari de Salut SF12-v2 (SF-12 Health Survey © 1992,2004) Estándar, Esp. Versió 2.0 (Català) Adaptada per J. Alonso i Col. Gemma Hernández González Bibliopro - CIBER Epidemiología y Salud Pública (CIBERESP) - Unitat de Recerca en Serveis Sanitaris - IMIM-Hospital del Mar, Parc de Recerca Biomèdica de Barcelona, Despatx 137, Doctor Aiguader, 88 | 08003 Barcelona. ghernandez@imim.es | www.imim.es
- 32) Vázquez Gómez, B. (1993). *Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas*. Madrid: Instituto de la Mujer. (Actividad Física Vazquez 1993)
- 33) Vázquez Gómez, B. (comp.) (2002). *Mujeres y actividades físico-deportivas* (Investigaciones en Ciencias del Deporte, nº 35). Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- 34) Jiménez, J.E.-Navarro, Beatty María, González Rivera, Dolores - Martín Rodríguez, María, Del Hierro Pinés, David - Martínez del Castillo, Jesús
**Hàbits d'activitat física i demandes de serveis d'activitat física de les dones adultes <http://www.efdeportes.com/efd118/habitos-de-actividad-fisica-mujeres-dultas.htm>
- 35) De Andrés García, B. y Aznar Minguet, P. (1996). Función educativa de la actividad física y deportiva: aspectos diferenciales. *Revista de Psicología del Deporte*. pp. 41 – 48.
- 36) Cervelló, E (1996). *La motivación y el abandono deportivo desde la perspectiva de las metas de logro. Tesis Doctoral*. Universitat de Valencia.
- 37)
- 38) Ruiz Juan, Francisco et alt. Título: Diferencias en los motivos de práctica, abandono y de no haber realizado nunca actividades físico-deportivas entre los adultos mayores de Almería (España) y de la ciudad de la Habana (Cuba).
- 39) Gonzalez et alt. Necesidades formativas y de aprendizaje de la enseñanza. *Revista de Investigación educativa* 25, 91-107

AGRAÏMENTS

- En primer lloc a totes les dones que participen en el programa "Dona i Esport", la seva activitat ha inspirat aquesta recerca.
- Juanjo Garra. Per la seva bona disposició.
- Esther Isern. Traducció a l'anglès.
- David Baró. Suport informàtic.
- Sònia Pedra. Pels seus comentaris constructius al text.
- A la mare per tots els seu consells.
- A tota la FAMÍLIA pel seu suport incondicional.
- Especialment agraïts al Sr. Txema Alonso, regidor d'esports de l'Ajuntament de Lleida, la seva col·laboració.
- Sr. Rafa Carpi, Director de l' IMAE
- Monitors del Programa "Dona i Esport" IMAE de l'Ajuntament de Lleida : Betlem, Xavi, Quique, Ruben, Goretti, Sagrario, Pepita ...
- Particularment i especialment a la Magda i la Gemma de l'oficina IMAE.
- I a tots els que d'alguna manera han col·laborat amb nosaltres i no hem nomenat.

30/09/2008

ANNEX 1.-

DONA LLEIDA ESPORTIVA EUROPEA SALUDABLE”

PERFIL DE LES DONES ESPORTISTES LLEIDATANES
(participants en el programa dona i esport de l’Ajuntament de Lleida)

GRÀCIES PER PARTICIPAR EN AQUESTA ENQUESTA

LES SEVES RESPOSTES SERAN TRACTADES DE FORMA CONFIDENCIAL I
NO SERAN UTILITZADES PER A CAP ALTRE PROPÒSIT QUE EL DE LA
INVESTIGACIÓ REALITZADA PER AL TREBALL DE RECERCA

LES ENQUESTES DUREN APROXIMADAMENT 20 MINUTS.

ESTAN COMPOSTES DE TRES PARTS :

1.- DADES GENERALS

Aquestes preguntes ens ajudaran per analitzar millor els resultats de l’estudi

2.- DADES REFERIDES AL PROGRAMA D’ACTIVITAT

Aprofundirem en aspectes específics i concrets

3.- DADES REFERIDES A LA SEVA SALUT

LLEGEIXI ATENTAMENT LES PREGUNTES I ASSENYALI LA RESPOSTA
AMB UNA CREU ALLÍ ON CORRESPONGUI.
HI HA PREGUNTES AMB MÉS D’UNA RESPOSTA

1. DADES GENERALS

Gènere

- Dona

Edat

- Menys de 20 anys
- Entre 21 i 35 anys
- Entre 36 i 50 anys
- Entre 51 i 65 anys
- Entre 66 i 75 anys
- Més de 75 anys

Estat civil

- Casada
- Soltera
- Vídua
- Altres
- No sap/no contesta

Indiqui els membres que componen l' unitat familiar (incloguis vostè)

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| <input type="radio"/> Menors de 10 anys | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <input type="radio"/> Entre 11 i 18 anys | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <input type="radio"/> Entre 19 i 30 anys | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <input type="radio"/> Entre 31 i 50 anys | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <input type="radio"/> Entre 51 i 70 anys | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <input type="radio"/> Més de 71 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <input type="radio"/> No sap/no contesta | | | | |

Nivell d'estudis

- Sense estudis
- Nivell elemental o primària
- Nivell d'educació secundària
- Batxiller
- Formació professional
- Universitari/a
- Doctor/a
- Altres
- No sap/no contesta

Situació laboral

- Treballadora per compte propi
- Treballadora per compte aliè
- Desocupada amb subsidi
- Desocupada sense subsidi
- Mestressa de casa
- Jubilada
- Estudiant en edat laboral
- Incapacitada permanent
- Altres
- No sap/no contesta

Ingressos mensuals

- Sense ingressos
- Fins a 600 € mensuals
- De 601 a 1200 € mensuals
- De 1201 a 3000 € mensuals
- Més de 3000 € mensuals
- No sap/no contesta

És fumadora?

- Si
- No
- No sap/no contesta

Si és fumadora, quantes cigarretes consumeix diàriament?

- Menys de 5
- Entre 5 i 10
- Entre 10 i 20
- Més de 20
- No sap/no contesta

Quantes hores de televisió assegada veu durant el dia

- Menys d'1 hora al dia
- D'1 hora a 4 hores al dia
- Més de 4 hores al dia
- No veig televisió
- No sap/no contesta

Quantes hores al dia dorm habitualment incloent la migdiada?

- Menys de 6 hores
- Entre 6 i 8 hores
- Més de 8 hores
- No sap/no contesta

Indiqui la freqüència amb la que es sotmet a revisions mèdiques generals

- Un cop a l'any
- Un cop cada dos anys
- Esporàdicament
- Mai
- No sap/no contesta

Indiqui la freqüència amb la que es sotmet a revisions ginecològiques

- Un cop a l'any
- Un cop cada dos anys
- Esporàdicament
- Mai
- No sap/no contesta

2. DADES REFERIDES AL PROGRAMA D'ACTIVITAT

Indiqui el seu nivell d'activitat durant el temps de treball, laboral o domèstic

- Generalment estic asseguda i en contades ocasions em desplaço
- Generalment estic de peu, amb contats desplaçaments i sense realitzar esforços
- Alterno contínuament activitat de peu i asseguda, amb freqüents desplaçaments
- Generalment estic caminant i realitzant alguna activitat
- Realitzo un treball pesat amb grans esforços continuats
- No sap/no contesta

Indiqui el seu nivell d'activitat durant el temps de lleure (sense tenir en compte el programa d'activitat física en el que participa)

- No realitzo mai cap tipus d'activitat física durant el meu temps de lleure
- Un cop a la setmana realitzo activitat física suau i lleugera en el meu temps de lleure
- Realitzo activitat física habitualment un mínim de 2 cops per setmana
- Realitzo activitat física en el meu temps de lleure tres cops o més a la setmana
- Faig més activitat física en temps de vacances
- No sap/no contesta

Si realitza activitat física en el seu temps de lleure, de quin tipus és?

- Activitats continuades i suaus com caminar, passejar, jugar a bitlles, golf...
- Activitats d'intensitat moderada/alta com córrer, anar en bicicleta, musculació....
- Activitats d'alta intensitat com jugar a tennis, basquet, futbol...
- No sap/no contesta

Indiqui la durada de l'activitat física que realitza en el seu temps de lleure

- Menys de 20 minuts
- Entre 20 i 30 minuts
- Entre 30 i 45 minuts
- Més de 45 minuts
- No sap/no contesta

Es considera una dona amb un estil de vida actiu

- Sí
- No
- No sap/no contesta

Quina de les següents frases defineix millor la seva actitud i pràctica respecte a l'activitat física.

- No sóc molt activa físicament i no tinc intenció de ser més activa en els propers mesos
- No sóc molt activa físicament però estic pensant en augmentar la meua activitat durant el proper mes
- No sóc molt activa físicament però estic decidida a augmentar la meua activitat durant el proper mes
- Sóc bastant activa físicament des de fa menys de 6 mesos
- Sóc bastant activa físicament des de fa més de 6 mesos
- Acostumava a ser bastant activa físicament fa un any, però en els últims mesos he estat menys activa

Creu que l'activitat física actua com de prevenció davant de malalties com la obesitat, la hipertensió arterial, les malalties del cor, l'osteoporosi,

- Si
- No
- No sap/no contesta

Creu que per a mantenir un nivell satisfactori de salut s'ha de realitzar sempre activitat física

- Si
- No
- No sap/no contesta

Creu que la societat d'avui practica tanta activitat física com seria necessària

- Si
- No
- No sap/no contesta

Participo en un programa d'activitat física per que:

- M'ho va prescriure el metge
- M'ho va recomanar la infermera
- M'ho va recomanar altre personal sanitari
- M'ho va recomanar un professional de l'activitat física
- M'ho va recomanar una amiga o un amic
- M'ho va recomanar un familiar
- Per iniciativa pròpia
- Altres
- No sap/no contesta

**Participo en aquest programa i no en un altre per què ...
(pot utilitzar més d'una opció de resposta)**

- Per motius econòmics
- Per que l'activitat es realitza al costat de casa
- Per l'horari
- Per la relació que tinc amb un o més membres del grup
- Per que em sembla molt professional
- Altres
- No sap/no contesta

En aquest moment em veig

- Prima
- Normal, amb un pes adequat
- Amb sobrepès
- Amb sobrepès elevat
- Obesa
- No sap/no contesta

Em sento més a gust si practico activitat física

- En solitari
- Dins un grup petit de 3 o 4 persones
- Dins un gran grup
- Amb una amiga
- Amb un familiar
- M'és indiferent
- No sap/no contesta

**Crec que practicant activitat física
(pot utilitzar més d'una opció de resposta)**

- La meua salut està mantinguda
- Millora la meua salut
- Millora la meua imatge corporal
- Millora el meu equilibri emocional
- Em diverteix
- Em serveix per ocupar el temps
- M'obliga a sortir de casa
- Possibilita la meua relació amb altres persones
- Per que m'agrada competir
- Altres
- No sap/no contesta

Crec que des de que participo en el programa la meua salut

- Ha millorat molt
- Ha millorat però no molt
- No ha millorat
- Ha empitjorat
- No sap/no contesta

Crec que des de que participo en el programa la meua imatge corporal

- Ha millorat molt
- Ha millorat però no molt
- No ha millorat
- Ha empitjorat
- No sap/no contesta

Crec que des de que participo en el programa el meu estat d'ànim

- Ha millorat molt
- Ha millorat però no molt
- No ha millorat
- Ha empitjorat
- No sap/no contesta

Crec que des de que participo en el programa la meua qualitat de vida en general

- Ha millorat molt
- Ha millorat però no molt
- No ha millorat
- Ha empitjorat
- No sap/no contesta

Creu que per aconseguir un bon funcionament dels músculs i els ossos, aparell musculoesquelètic, s'ha de practicar exercici físic

- Sí
- No
- No sap/no contesta

Creu que practicar exercici físic disminueix el risc de patir malalties del cor

- Sí
- No
- No sap/no contesta

Creu que si practica exercici físic disminueixen els problemes que provoca l'osteoporosi (malaltia greu que es caracteritza per la fragilitat òssia)

- Si
- No
- No sap/no contesta

Creu que la dieta i l'activitat física són la primera línia de tractament per corregir els nivells de colesterol preocupants

- Si
- No
- No sap/no contesta

**L'ENQUESTA HA ACABAT
GRÀCIES PER LA SEVA COL.LABORACIÓ**



5797402

Dades de l'estudi

Dia:	Mes:	Any: (20...)	Número identificador:
<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Gener <input type="checkbox"/> Juliol	0 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10	<input type="checkbox"/> Febrer <input type="checkbox"/> Agost	1 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15	<input type="checkbox"/> Març <input type="checkbox"/> Setembre	2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20	<input type="checkbox"/> Abril <input type="checkbox"/> Octubre	3 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24 <input type="checkbox"/> 25	<input type="checkbox"/> Maig <input type="checkbox"/> Novembre	4 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 26 <input type="checkbox"/> 27 <input type="checkbox"/> 28 <input type="checkbox"/> 29 <input type="checkbox"/> 30	<input type="checkbox"/> Juny <input type="checkbox"/> Desembre	5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 31		6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		7 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		8 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		9 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Qüestionari de Salut

SF-12 (versió 2)

Versió catalana de SF-12v2™ Health Survey © 1992, 2004
adaptada per J. Alonso i cols.

Institut Municipal d'Investigació Mèdica (IMIM-IMAS)
Unitat d'Investigació en Serveis Sanitaris
c/Doctor Aiguader, 80 E-08003 Barcelona
Tel. (+34) 93 225 75 53, Fax (+34) 93 221 40 02
www.imim.es



IMAS

Institut Municipal
d'Investigació Mèdica. IMIM

Aquest instrument ha superat els estàndars de qualitat del **Medical Outcome Trust** i de la *Red Cooperativa para la Investigación en Resultados de Salud y Servicios Sanitarios (Red IRYSS)*.
El qüestionari i el seu material de suport estan disponibles a la llibreria virtual de la Red IRYSS (www.rediryss.net).



5797402

La Seva Salut i Benestar

Les preguntes que segueixen a continuació es refereixen al que vostè pensa sobre la seva salut. Les seves respostes permetran saber com es troba vostè i fins a quin punt és capaç de fer les seves activitats quotidianes.

Gràcies per respondre aquestes preguntes.

Per a cadascuna de les preguntes següents, si us plau marqui amb una la casella que millor correspongui a la seva resposta.

1. En general, vostè creu que la seva salut és:

Excel.lent	Molt bona	Bona	Regular	Dolenta
▼	▼	▼	▼	▼
<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

2. Les següents preguntes es refereixen a activitats o coses que vostè podria fer en un dia normal. La seva salut actual, el limita per fer aquestes activitats o coses? Si es així, quant?

	Sí, em limita molt	Sí, em limita una mica	No, no em limita gens
a <u>Esforsos moderats</u> , com ara moure una taula, passar l'aspirador, jugar a bitlles o caminar més d'una hora.	▼ <input type="checkbox"/> 1	▼ <input type="checkbox"/> 2	▼ <input type="checkbox"/> 3
b Pujar <u>alguns</u> pisos per l'escala.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3



5797402

3. Durant les 4 últimes setmanes, amb quina freqüència ha tingut algun dels següents problemes en el seu treball o a les seves activitats quotidianes, degut a la seva salut física?

	Sempre	Qüasi sempre	Algunes vegades	Només alguna vegada	Mai
a <u>Va fer menys</u> del que hagués volgut fer?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
b Va haver de <u>deixar de fer algunes activitats</u> al treball o a la seva vida diària?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

4. Durant les 4 últimes setmanes, amb quina freqüència ha tingut algun dels següents problemes en el seu treball o a les seves activitats quotidianes, degut a algun problema emocional (com estar trist, deprimit, o nerviós)

	Sempre	Qüasi sempre	Algunes vegades	Només alguna vegada	Mai
a <u>Va fer menys</u> coses de les que hagués volgut fer, <u>degut a algun problema emocional</u> ?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
b Va fer el seu treball o les seves activitats quotidianes menys <u>acuradament</u> que de costum, <u>degut a algun problema emocional</u> ?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

5. Durant les 4 últimes setmanes, fins a quin punt el dolor li ha dificultat la seva feina habitual (inclòs el treball fora de casa i les feines domèstiques)?

Gens	Una mica	Regular	Bastant	Molt
<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5



5797402

6. Les preguntes que segueixen es refereixen a com vostè s'ha sentit i com li han anat les coses durant les 4 últimes setmanes. A cada pregunta respongui allò que s'assembli més a com s'ha sentit vostè. Durant les últimes 4 setmanes amb quina freqüència...

	Sempre	Qüasi sempre	Algunes vegades	Només alguna vegada	Mai
	▼	▼	▼	▼	▼
Es va sentir calmat i tranquil?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Va tenir molta energia?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Es va sentir desanimat i deprimat?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

7. Durant les 4 últimes setmanes, amb quina freqüència la salut física o els problemes emocionals li han limitat les seves activitats socials (com visitar els amics o familiars)?

Sempre	Qüasi sempre	Algunes vegades	Només alguna vegada	Mai
▼	▼	▼	▼	▼
<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

Gràcies per respondre aquestes preguntes

ANNEX 2.-

Lleida, 6 de maig de 2008

A l'atenció del Sr. Txema Alonso. Regidor d' Esports de l'Ajuntament de Lleida

La realització d'activitat física moderada es un factor protector i un dels pilars fonamentals contra les malalties actuals, secundàries, moltes d'elles, a la inactivitat i el sedentarisme; a més a més contribueix a un millor control de la Diabetis, la Hipertensió Arterial, la Obesitat i la Osteoporosi.

L'Ajuntament de Lleida, des de fa temps, ha mostrat sensibilitat vers aquest tema. Així s'implementen diferents programes d'activitat física, entre ells, el programa "Dona i Esport" en el qual volem desenvolupar l'estudi.

Aquest any Lleida ha estat nomenada "Ciutat Europea de l'Esport 2008" i aprofitant aquestes conjuncions ens varem plantejar el realitzar un treball de recerca que ha estat premiat amb la concessió d'una beca d'investigació de les "Beques de Recerca de Cristina de Pizan", el treball que desenvoluparem té a veure amb les dones, l'activitat física i els beneficis que comporta tant a nivell físic, emocional/cognitiu com social.

Amb aquest estudi pretenem esbrinar quin és el nivell d'activitat física de les dones que estan inscrites en aquest programa, així com descriure la motivació, l'adherència, els determinants de salut i hàbits de vida saludable i determinar l'associació entre activitat física i millora de la qualitat de vida

Mitjançant aquesta carta li volem demanar el seu vist-i-plau per a la recollida de les dades referents al programa Dona i Esport que desenvolupa l'Ajuntament de Lleida, aquestes dades seran recollides de forma anònima per tal de documentar l'estudi.

Li volem fer avinent que la informació recollida per aquest estudi serà tractada de manera confidencial, la participació de les enquestades és voluntària i poden deixar de contestar sempre que ho desitgin sense haver de donar explicacions i sense que això hagi de repercutir en l'assistència al programa o en posteriors edicions.

Moltes gràcies per la seva atenció

Investigador principal :

Josefina Farreny Justrubó (Infermera i Màster en Ciències Sanitàries)

Telèfon de contacte 973 22 48 54-630212416

LEMA : DONA LLEIDA ESPORTIVA EUROPEA SALUDABLE

ANÀLISI DELS HÀBITS D'ACTIVITAT FÍSICA DE LES DONES ADULTES DE LLEIDA QUE PARTICIPEN EN EL PROGRAMA DONA I ESPORT DE L'AJUNTAMENT I QUE ES DESENVOLUPEN A LES ASSOCIACIONS DE VEÏNS (AAVV.) DE LA CIUTAT I RODALIES

**AUTORS : ANTONI BARÓ NOGUERO
DIVINA FARRENY JUSTRIBÓ
JOSEFINA FARRENY JUSTRIBÓ**

**TUTORA : CONXITA DURAN DELGADO
PROFESSORA INEFC-Lleida**

INTRODUCCIÓ

Lleida ha estat nomenada "Ciutat Europea de l' Esport 2008" per l' Associació de la Capital Europea de l'Esport (ACES). Dins d'aquest marc i donat que cada vegada hi ha més estudis que demostren els beneficis de l'exercici físic sobre la salut i la qualitat de vida. Aquests beneficis són d'interès tant a nivell fisiològic, com emocional/cognitiu, i de relació social. Alhora, el problema del sedentarisme augmenta, segons dades de l' Enquesta de Salut de Catalunya de l'any 2006, el 25,8% dels ciutadans de Catalunya declara ser sedentari, valor que augmenta des del 1994.

El treball per aconseguir que la població tingui uns hàbits d'alimentació i d'activitat física saludable és uns dels pilars fonamentals a treballar des de tots els àmbits d'actuació possible, institucions sanitàries, governs municipals, àmbits laborals i comunitaris. I això és fa palès en el Pla integral per a la promoció de l'alimentació i l'activitat física saludable (PAAS), editat per la Generalitat de Catalunya. La voluntat que els esforços de treball en aquest àmbit siguin el més transversals possibles és un dels eixos d'aquest pla i objectiu nostre.

El fet que la població tingui més informació sobre els beneficis per a augmentar la salut i qualitat de vida mitjançant la incorporació d' hàbits saludables, alimentació i activitat física a totes les edats, fa plantejar a les institucions municipals, Lleida es capdavantera en aquest aspecte en la creació de programes on l'esport es l'eix vertebrador dels mateixos, Esportmania, adreçats als nens i nenes de Lleida als estius, "Esport i Dona", etc. , el treball intensiu per aconseguir un teixit esportiu que sigui accessible a tothom per aconseguir universalitzar la pràctica de l'activitat física i per tant que la població tingui els beneficis esmentats.

Així doncs, en aquest context volem analitzar la influència i com afecta l'hàbit de pràctica d'activitat física de les dones de Lleida i rodalies que participen en algun dels programes que desenvolupa l'Ajuntament de Lleida en la promoció de l'esport entre el col·lectiu femení (Programa Dona i Esport organitzat per l' Institut municipal d'Acció Esportiva -IMAE, a les Associacions de Veïns -AAVV, vocalies de la dona i Associacions de dones -AASS de dones.

OBJECTIUS

1. Analitzar quina és la pràctica d'activitat física de la població femenina de la ciutat de Lleida que participa en el programa d'activitat física "Dona i Esport".
2. Estudiar les motivacions i la adherència de la població femenina que participa en el programa d'activitat física "Dona i Esport" de la ciutat de Lleida.
3. Analitzar si la participació en el programa "Dona i Esport" incideix sobre la percepció de l'estat de salut físic i psicològic de la dona de la ciutat de Lleida.
4. Avaluar si les dones adultes de Lleida que participen en el programa "Dona i Esport" inclouen l'Activitat Física com un determinant de salut i una millora de la qualitat de vida.

MOSTRA

La mostra serà el total de dones participants del programa d'activitat física de l'Ajuntament de Lleida "Esport i Dona".

Vocalia de dones de AV de

- Balàfia
- Blocs Joan Carles
- Bordeta
- Del Camí de la Mariola
- La Caparrella
- Del Carrer Cavaller
- Copa d'Or
- Gualda
- Llívia
- Pardinyes
- Secà de Sant Pere
- Barri de la Universitat
- Príncep de Viana
- Cappont
- Magraners
- Ciutat Jardí
- Clot
- Centre Històric
- Raïmat
- Sucs

Perfil: dones adultes participants del programa d'activitat física del Ajuntament de Lleida "Esport i Dona".

El programa es desenvolupa del 8 octubre de 2007 al 13 de juny de 2008. Consisteix en sessions d'activitat física, dirigides per personal qualificat i realitzades amb una freqüència de 2 o 3 dies a la setmana. La durada de cada sessió es d' 1 hora. La planificació del programa es basa en la millora dels components de la condició física i en treball de cohesió de grup, autonomia personal i de motivació cap a un estil de vida actiu que contingui l'activitat física com a hàbit de vida saludable.

PROCEDIMENT

Es farà un anàlisi descriptiu del programa d'Activitat Física de l'Ajuntament de Lleida i que en una primera fase vol esbrinar si la influència de l'activitat física millora de la qualitat de vida en les dones incloses en aquestes activitats valorant de manera objectiva i subjectiva aquesta milloria.

Els paràmetres que s'utilitzaran per aconseguir les dades que necessitem seran qüestionaris validats que analitzin la percepció de l'estat de salut (subjectiva). Al començament de l'estudi es passarà un qüestionari sobre estil de vida, percepció d'estat de salut i hàbits saludables.

Com a paràmetres objectius mesurarem: l'índex de massa corporal i perímetre de cintura.

En la primera sessió es passarà un qüestionari sobre estil de vida, percepció d'estat de salut i hàbits saludables.

Finalitzat el programa, es passarà el mateix qüestionari.

A més a més, proposarem que cada cop que hi hagi un esdeveniment esportiu a la ciutat de Lleida s'aprofitarà per convocar a les participants com a forma de promoció de l'activitat física en general.

RESULTATS

S'analitzarà l'adherència a l'activitat física de les participants del Programa, és a dir veure si han adquirit l'hàbit d'activitat física i te possibilitat d'una continuïtat un cop ha finalitzat el programa.

Valorar si la realització d'exercici físic actua COM A DETERMINANT DE SALUT física, psíquica/cognitiva i social després de la finalització de l'activitat.

Descriure si tenir un ESTIL DE VIDA actiu s'associa a una millora de la qualitat de vida en la població estudiada.

CONCLUSIONS

Es necessari l'acabament de tot l'estudi per a valorar els objectius proposats, podem afirmar que els professionals que intervenim en favor de la promoció de l'activitat física actuem des de la prevenció. En aquest cas per prevenció entenem conduir a canvis en l'estil de vida poc actiu a partir d'un increment del nivell d'activitat física associat a l'increment de força i musculació, flexibilitat i equilibri i esports i al lleure.

Valorarem si amb un programa d'activitat física ni ha prou per conduir a canvis en l'estil de vida més saludables a partir d'un increment del nivell d'activitat física, això es el que ens agradaria poder afirmar però si no fos així, no hi hagués milloria en la qualitat de vida, malgrat aquesta evidència cal insistir i dinamitzar a la població adulta en la incorporació d'un estil de vida actiu i particularment a les dones.

Segurament les conclusions no es podran extrapolar a la població femenina de Lleida però ens indicaran l'eficàcia i l'eficiència de l'exercici físic respecte a un estil de vida actiu associat a una millor qualitat de vida i a tenir més salut física, psíquica/cognitiva i social i a la prevenció i minimització dels efectes adversos de moltes patologies.

Si es confirmen totes aquestes evidències, caldrà continuar treballant en la prevenció de la inactivitat, el sedentarisme i insistir i dinamitzar a la població adulta i a la dona en particular en la incorporació d'un estil de vida actiu i incloure a les persones sedentàries i a les que pateixen malalties cròniques, obesitat, hipertensió, diabetis tipus II, etc. en programes d'activitat física.

ANOTACIONS DELS AUTORS

Interès del treball pel desenvolupament científic, tècnic o econòmic de les activitats esportives a Lleida.

L'àmbit de l'exercici físic o l'activitat física és molt més ampli que el del propi esport tal i com indica la Generalitat de Catalunya en el seu llibre blanc de l'esport on defineix aquests termes.

Considerem que la recerca es l'esglaió final que fa falta per a que els estudis científics en vers l'exercici físic i la salut, encara que pocs, prou reconeguts i corroborats, mostrin realment la seva efectivitat en la nostra societat, en la seva salut i en la qualitat de vida. Hem d'aconseguir que la gent de totes les edats, sexe, condició i cultura faci exercici. Cal animar-los a iniciar-se en la vida activa, val la pena que nosaltres els hi presentem, els hi oferim, els hi apropem. I si ja en fan, cal que continuïn.

Però no tant sols generant una perspectiva d'un treball que permet mantindre autonomia motora, afectiva, cognitiva i social que dura "x" mesos i després s'acaba; sinó generant un projecte ambiciós que ajudarà a tancar el cercle i que la persona que comenci, i es convenci, pugui continuar perquè n'és conscient dels beneficis que això suposa per a la seva salut i benestar.

Trobem també un interès tècnic, en la necessitat d'adequar i concretar un seguit d'activitats a les necessitats de gent amb patologies molt concretes. En aquest cas suposarà aprofundir amb programes més especialitzats i individualitzats per pacients que habitualment no pateixen una sola patologia.

Finalment parlem d'un interès econòmic, per exemple, per la despesa sanitària que genera la vida sedentària. Gràcies als exercicis de flexibilitat i equilibri els actes de la vida quotidiana es faciliten. L'aparell locomotor és més eficient afavorint la independència i és minimitza el risc de caigudes i les seves conseqüències a tots els nivells. D'altra exigint la contractació de personal qualificat per part dels gimnasos, marca de qualitat, ajudem a regular una sortida professional, als estudiants de mòduls professionals i als llicenciats INEF dels LCAFE. D'aquesta manera donarem resposta també a una demanda social que cada cop va i anirà en augment, com ja ha succeït en altres països Europeus.

Bibliografía

- 1) Bañuelos F. *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca nueva, 1996
- 2) Capdevila Ll. *Actividad física y estilo de vida saludable*. Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona. 1999.
- 3) Devís J (coord) *Actividad física, deporte y salud*. Inde: Barcelona 2000.
- 4) Blair SN. How to assess exercise habits and physical fitness. In: Matarazzo JD, Miller NE, Weiss Sm & Herd JA (eds). *Behavioral health: a handbook of health and enhancement and disease prevention*. NY: John Wiley & Sons, 1984
- 5) Eaton CB., Menard IM. A systematic review of promotion of physical activity in primary care. En: MacAuley D (ed) *Benefits and Hazards of Exercise*. London 1999: 46-64.
- 6) García Ferrando M. *Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX*. Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles, 2000, Madrid: Ministerio de Educación Cultura y Deporte. Consejo Superior de deportes 2001.
- 7) López Mojares y cols. *Actividad Física y Salud para ejecutivos y profesionales*. Die Inversiones Editoriales Dossat 2000. S.L.
- 8) Marcos Becerro JF *Ejercicio Forma física y Salud*. Ediciones Eurobook S.L. Madrid 1994.
- 9) Ortega R. *Medicina del Ejercicio Físico y del deporte para la atención a la salud*. De. Díaz de Santos. Madrid. 1992
- 10) Rodríguez FA. Prescripción del ejercicio para la salud (I) Resistencia cardiorrespiratoria. *Apunts d'Educació Física y Esports* 1995: 39: 87-102
- 11) Serra Grima JR. Prescripción de Ejercicio Físico para la Salud. Edit Paidotribo. Barcelona 1996.
- 12) Tercedor P. *Actividad Física, Condición física y Salud*. Wanceulen editorial deportiva. Cádiz. 2001
- 13) Varis. *Guia per a promoció de la Salut per mitjà de l'activitat física*. Generalitat de Catalunya. Departament de Sanitat i Seguretat Social. Barcelona 1994
- 14) Varis. *Llibre blanc d'Activitat Física i promoció de la Salut*. Generalitat de Catalunya. Departament de Sanitat i Seguretat Social. Barcelona 1991.
- 15) Varis. PAAS. Generalitat de Catalunya. Departament de Sanitat i Seguretat Social. Barcelona 2006
- 16) Varis. *Enquesta de Salut de Catalunya*. 2006

