

Castelldefels Smart and Healthy City

Millora de la qualitat de vida mitjançant l'activitat física.

Jordi Serrano¹, Daniel Lara¹, Jeanninne Lemaire¹, Albert García², Elena Bermejo²

1.- Universal Doctor (Barcelona Health Hub).

2.- Ajuntament de Castelldefels (Departament d'Esports).

Objectiu

Realitzar el seguiment de l'activitat física per promoure un **estil de vida saludable** i actiu dirigit als treballadors municipals, gràcies a diferents **wearables**, com un rellotge intel·ligent, **connectats** a una App mòbil per fer un seguiment i supervisat per Educadors Físics.

Metodologia

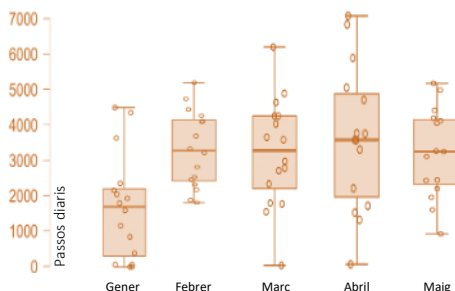
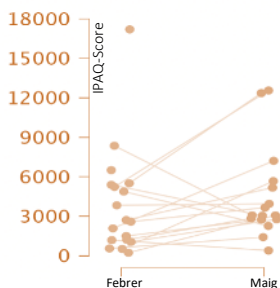
Vint treballadors municipals 42 ± 3 anys van participar en el projecte un programa l'objectiu del qual era afavorir un canvi d'estil de vida més actiu a través de l'ús d'una polsera intel·ligent on els participants poden registrar i controlar l'activitat física que un prescriptor dissenya, proposa i vincula a reptes a aconseguir.

La polsera intel·ligent estava vinculada a una plataforma que el prescriptor assignat (professional de l'activitat física) registrava l'activitat realitzada per a així dissenyar i prendre decisions per a ajudar el participant a ser més actiu.

Per a completar l'avaluació s'administren dos qüestionaris validats, d'activitat física (IPAQ) i de qualitat de vida (SF12). El programa es va dur a terme de febrer a Juny 2022.

Resultats:

La mitjana de passos va reportar una mitjana de $1.754,20 \pm 1.556,63$ metres el mes de gener i de $3.478,97 \pm 1.995,73$ metres el mes d'abril. L'estadística inferencial entre tots dos mesos presenta una diferència significativa ($p=0,012$; $ET=-0,74$) amb una grandària de l'efecte gran.



Es va obtenir una mitjana de Mets/setmana realitzats pel grup de 4.073 ± 4.073 en l'avaluació inicial i en l'avaluació de maig de $4.511,18 \pm 3.496$ Mets/setmana.

En el test SF12 la mitjana del Physical Score va ser de $55,74 \pm 4,31$ i en el Score Mental va ser de $40,74 \pm 5,72$.

Conclusions:

Els resultats obtinguts han aconseguit un canvi d'estil de vida actiu en un grup de treballadors municipals, no sols d'una forma quantitativa (passos) sinó també en la integració d'un estil de vida actiu i participació en activitats que van formar part del programa, oferint així noves experiències i coneixements.