



El ejercicio te cuida

ESTUDIO DE PARTICIPACION EN EL PROGRAMA “ETC EN CASA” DE LA FUNDACIÓN JÓVENES Y DEPORTE

Introducción

Debido a la actual crisis sanitaria provocada por la **pandemia SARS-CoV-2 (COVID-19)**, y las **medidas de confinamiento adoptadas de manera generalizada para su control**, al igual que otros múltiples servicios de nuestra región, el programa “El Ejercicio te Cuida”, destinado a la promoción de la salud de nuestros mayores a través de la actividad física **ha adaptado su modelo de intervención** con la intención de mantener a sus usuarios activos de acuerdo a los criterios de la Organización Mundial de la Salud. Para ello, **desde el pasado día 14 de marzo**, los técnicos del programa han adoptado una **forma organizada de tele-trabajo** con la que proveer a sus usuarios de una serie de **vídeos de actividad física de acuerdo a una planificación semanal disponible en la página web del programa (www.elejerciotecuida.com)**. Estos vídeos, entre los que se incluyen **sesiones en directo**, **sesiones cortas** (aproximadamente de 30 minutos) **y video-consejos** en los que se tratan temas de actividad física y salud con colaboraciones especiales, están teniendo una **gran visibilidad habiendo superado ya las 120 mil visualizaciones**.

Por otro lado, y en relación con la forma de difusión de los vídeos, normalmente a través de mensajería instantánea por parte de los técnicos a sus respectivos grupos, el **alcance de este modelo es limitado**, ya que en muchas ocasiones los destinatarios potenciales del mismo no tienen acceso a las TIC's por múltiples razones.

OBJETIVO DEL ESTUDIO: conocer el alcance de las sesiones y los vídeos-consejos entre nuestros usuarios y VALORAR OTRAS FORMAS DE LLEGAR A LOS MAYORES A LOS QUE AÚN NO LLEGAMOS, para que estos también se mantengan activos.

Método

Participantes

Un total de 864 usuarios (92% mujeres y 8% hombres) con una edad promedio de 70,5 años residentes en 106 municipios de los 114 incluidos en el programa, fueron entrevistados telefónicamente por parte de los 27 técnicos del programa, para lo que se realizaron **906 llamadas telefónicas** entre el jueves 9 de abril y el viernes 15 de abril. Previamente a la realización de las encuestas, se determinó un tamaño muestral mínimo de 364 entrevistas para obtener estimaciones con un 95% de potencia en la pregunta principal (¿Te gustaría recibir información sobre ejercicio físico por otro canal?), por lo que los resultados son altamente generalizables a todos los usuarios del programa. El motivo de realizar las entrevistas telefónicamente fue la intención de representar a todos los usuarios del programa, y no



El ejercicio te cuida

únicamente a los que ya tienen acceso a las sesiones planteadas mediante videos en nuestra página web.

Instrumentos

Para la entrevista, se empleó una **encuesta estructurada** que incluía las siguientes preguntas con sus respectivas opciones de respuesta:

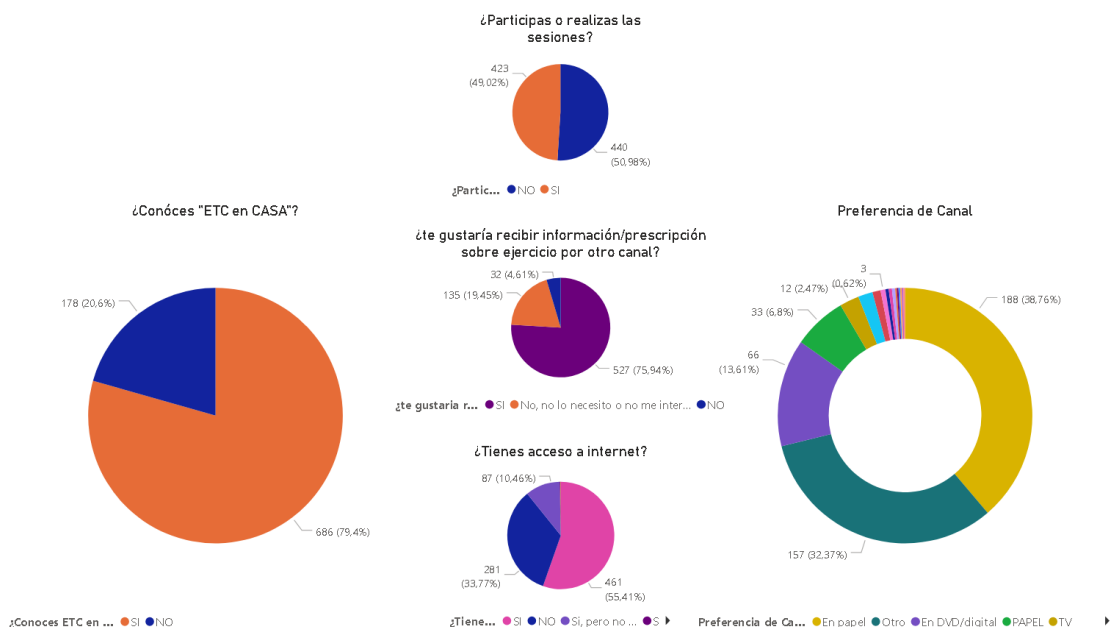
- ¿Tienes posibilidad de realizar ejercicio no supervisado en tu propio domicilio? (si/no)
- ¿Conoces el programa ETC en CASA? (si/no)
- ¿Participas en las sesiones del programa ETC en CASA? (si/no)
 - En caso de respuesta negativa se solicitaba al entrevistado que explicara brevemente los motivos de no participación
- ¿Dispones de acceso a internet? (si/no)
- ¿Te gustaría recibir información sobre ejercicio físico por otro canal? (si/no)
- ¿Qué preferencia de canal tienes para recibir dicha información? (en papel/digital/otro)
 - En caso de respuesta "otro" se pedía al entrevistado que indicara el canal que preferiría.

Análisis de datos

Se realizó un análisis descriptivo de frecuencias de respuesta a las distintas cuestiones de la encuesta mediante gráficos de tarta y segmentación de datos.

Resultados

Ilustración 1. Panel de resultados generales del estudio



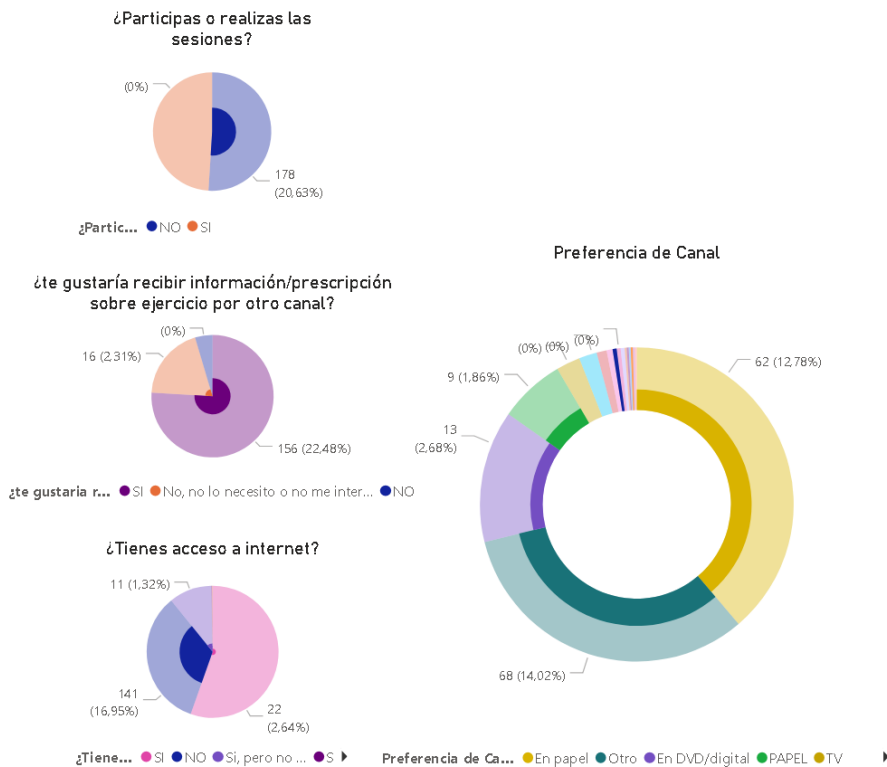


El ejercicio te cuida

Del total de entrevistas realizadas, un alto porcentaje de los usuarios (79,4%) respondieron conocer el programa. Aproximadamente la mitad (49%) afirman realizar las sesiones, lo que indica un alcance elevado, tanto de difusión como de participación, del modelo de intervención basado en videos a través de internet (Ilustración 1). **En este sentido, los siguientes resultados se centran en los usuarios que no conocían la iniciativa (20,6%) y aquellos que no participan en ella (aproximadamente el 51% de los encuestados).**

Con respecto a los usuarios que no conocían la iniciativa, como se aprecia en la Ilustración 2, constituyen aproximadamente el 40% de los usuarios que declararon no participar en las sesiones (el 20% de la muestra total), destacándose entre estos un enormemente limitado acceso a internet (79,2%) y alta predisposición a recibir información por otros canales (87% de los usuarios que no conocían la iniciativa), **destacándose el formato en papel (34%) sobre el resto de alternativas.** Como puede deducirse, algunos de los usuarios que no conocían la iniciativa, con acceso a internet, y predisposición a recibir información sobre ejercicio físico, podrían haberse adherido a la actual modalidad del programa por el mero hecho de haberla conocido gracias a la realización de la entrevista. En este sentido, los técnicos han registrado casos de usuarios del programa que han solicitado ser incluidos en los grupos de difusión de los videos que se realizan mediante mensajería instantánea.

Ilustración 2. Segmentación de resultados para los usuarios que no conocían la iniciativa "ETC en CASA"

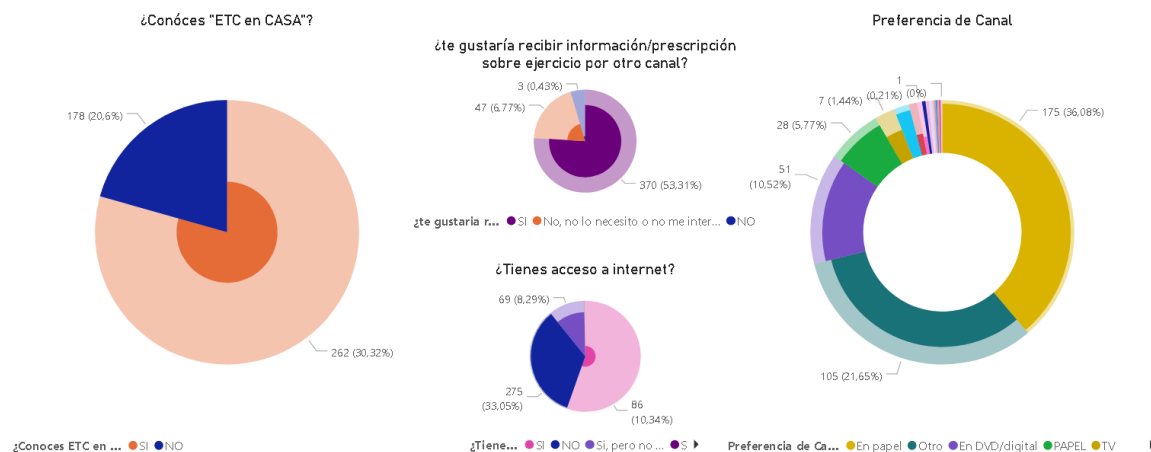




El ejercicio te cuida

Por otro, respecto a los encuestados que declararon no participar en las sesiones en vídeo, cabe destacar los siguientes resultados apreciables en la Ilustración 3. De los 440 usuarios que declararon no participar, 262 (59,5 % de éstos) declararon conocer el programa "ETC en CASA", lo que supone que el 40,5% de los que no participan, pudiendo este dato estar relacionado con el hecho de no conocerlo. En relación a esto, el 84,1% de los individuos que declararon desear recibir información sobre ejercicio a través de otros canales, pertenecían al grupo de los que actualmente no participan en el programa, observándose en estos, además, un 72,8% de los entrevistados que declararon no tener acceso a internet, no saber usarlo o no tener datos suficientes. Además, este subgrupo constituye el 93 % del total de individuos que declaró preferir el formato en papel.

Ilustración 3. Segmentación de resultados para los usuarios que afirman no realizar las sesiones de "ETC en CASA"



Conclusiones

El alcance del programa en su formato a través de **vídeos** tiene un **elevado alcance** (tanto en que es conocido por los usuarios como en cuanto a participación se refiere). **No obstante, muchos de los usuarios** tienen una **imposibilidad** manifiesta de **participar** por distintos motivos (especialmente el **limitado acceso a internet**), pese a su predisposición a hacerlo. En muchos casos, estos usuarios son los de mayor edad y por tanto con mayor riesgo de desarrollo de situaciones de dependencia, por lo que **es necesario impulsar la participación en el programa mediante otras vías**, preferentemente a través del formato papel que ha sido el más destacado entre los usuarios que declararon no conocer el programa, pero mostraron interés por recibir información al respecto y los que lo conocían, pero no estaban participando en las sesiones a través de los videos.