

# Els majors de 60 anys, els que més caminen, els adolescents, els que menys

## Més de 6.000 usuaris des de 2018 fins ara de l'app de la UdL Objectiu 10.000 passos

Les persones de més de 60 anys són les que més caminen i les menors de 20 les que menys. Així es desprèn de les dades obtingudes per l'equip de la [Càtedra Desenvolupament d'organitzacions i territoris saludables \(DOTS\)](http://catedradots.com/) [ <http://catedradots.com/> ] de la Universitat de Lleida (UdL) a partir de l'ús de l'app O10k (Objectiu10000-Passos saludables) que, des de 2018 fins enguany, ha tingut 6.091 usuaris, amb una mitjana de 6.829,3 passos al dia.

Entre el període que va des del març de 2018 fins al desembre de 2019, els majors de 60 anys (un 4% dels usuaris de l'app) van fer una mitjana de 6.565,6 passos diaris pels 6.203,4 que va fer el jovent (un 26% dels usuaris).

Gemma Espigares, investigadora principal del projecte, explica que els adolescents tenen una vida més sedentària en passar molta estona asseguts en els centres educatius i després a casa estudiant, mentre que les persones jubilades actives, és a dir, les que no pateixen problemes de mobilitat, disposen de més temps. Aquesta tendència es repeteix aquest 2020, un període marcat per la COVID-19 i els confinaments. Malgrat que la mitjana de passos global monitoritzada per l'app ha baixat fins als 6.041,5, passos continuen sent les persones grans les més actives amb 6.601,4 passos diaris, pels 5.392,5 dels adolescents.

Quant a sexes, l'app ha estat usada majoritàriament per dones, un 67%, tot i que la seua mitjana diària de passos ha estat inferior (6.041,2) a la dels homes (7.360,6) entre 2018 i 2019. Al 2020, les dones han baixat 355,5 passos fins als 5.685,7 de mitjana diària, un descens però inferior al de la mitjana dels usuaris homes que n'han fet 582,3 menys, arribant a una mitjana de 6.778,3.

L'app O10k, desenvolupada per una quinzena d'investigadors d'infermeria, fisioteràpia, medicina, nutrició, informàtica, educació, psicopedagogia i Inefc de la UdL, ha estat utilitzada majoritàriament per gent de Lleida, un 57% el primer període analitzat (2018-2019) i un 50% el segon (2020). Els usuaris de la resta de Catalunya han passat del 35 al 45% respectivament, mentre que els de la resta de comunitats autònomes i altres països (Dinamarca, Estats Units i diferents estats d'Amèrica llatina) d'un 8 a un 5%.

Les lleidatanes i els lleidatans són els que menys han caminat. Enguany han estat a la cua amb 5.845,5 passos de mitjana diària pels 7.152,0 dels tarragonins. Durant 2018 i 2019 van caminar 6.230,8 passos, mentre que els que més ho van fer van ser els usuaris de fora de Catalunya i l'Estat espanyol amb 6.960,6 passos de mitjana.

Els confiaments totals i perimetrals, com per exemple el patit a Lleida durant el juliol, han estat claus en el descens d'activitat física enguany, explica Espigares, que afegeix que mentre a inicis d'any la mitjana se situava



sobre els 6.500 passos diaris, en períodes de confinament va baixar fins als 3.900. "Al maig vam tornar a valors de 6.000 i aquesta tendència es manté en el temps, tot i que continuem encara per sota de la mitjana d'anys anteriors, sense oblidar que les temperatures són determinants alhora de caminar".

Per incentivar una vida saludable caminant almenys 10.000 passos al dia com recomana l'Organització Mundial de la Salut, l'equip de la Càtedra DOTS ha dut a terme 16 reptes (diaris, setmanals i mensuals) amb premis i sortejos per als participants, com ara els del Dia Mundial Activitat Física als centres de salut que al 2018 va aplegar 664 participants entre usuaris i treballadors dels CAPS de la plana de Lleida, o el dels instituts, que 2018 i 2019 van ser un total de 855 participants.

El proper serà el Walk UdL Walk, entre el 18 i el 24 d'aquest mes, destinat a la comunitat universitària. Aquest repte estrenarà les millores que l'equip de la Càtedra ha introduït a l'app per fer-la més intuïtiva i fàcil per als usuaris, ha explicat el seu desenvolupador, Albert Merino, que ha afegit que l'aplicació mòbil ara també està disponible en castellà.

## Més informació

[Resultats](#) [2018/19](#) [Projecte](#) [O10k](#) [  
/export/sites/universitat-lleida/ca/serveis/oficina/.galleries/docs/documents-premsa/infografia\_resultats\_o10k\_201  
]

[Resultats](#) [2020](#) [Projecte](#) [O10k](#) [  
/export/sites/universitat-lleida/ca/serveis/oficina/.galleries/docs/documents-premsa/infografia\_resultats\_o10k\_cov  
]