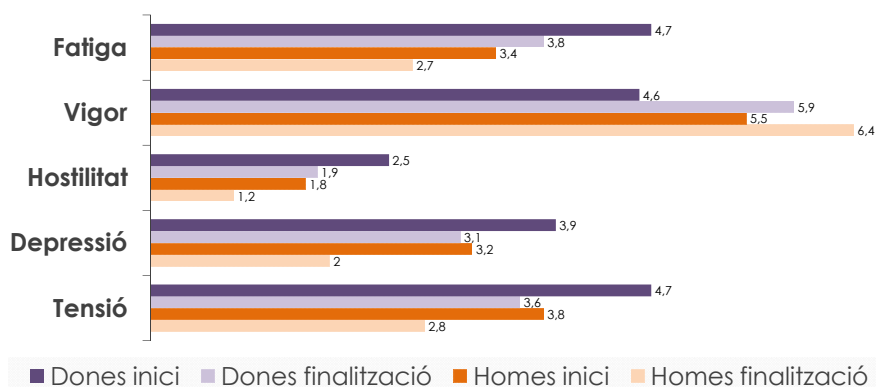


# Benestar emocional a través del fitness en situaciones personales de vulnerabilidad social

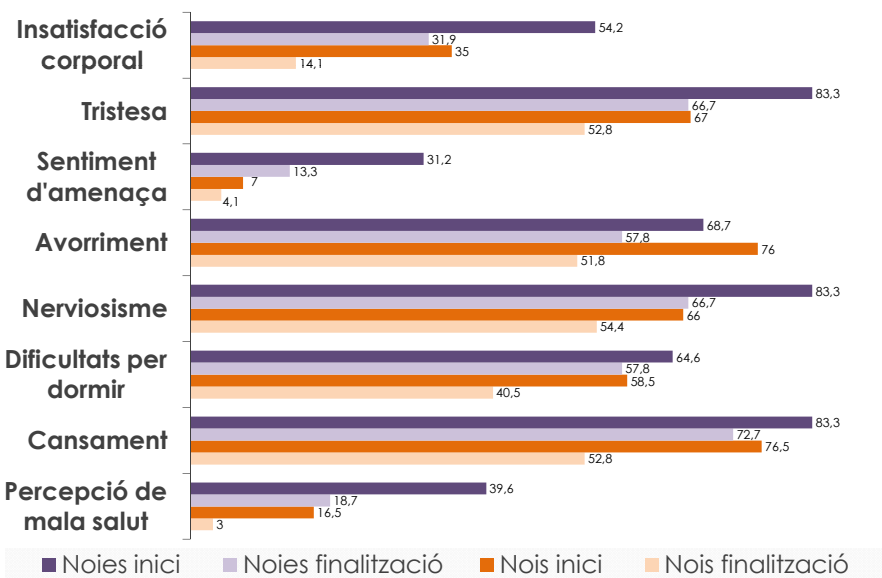


## PROGRAMA FITNES ADULTS/ES 6 mesos. Test POMS – Estats d'ànim



- . n = 275 (114 D, 161 H; 0 NB)
- . Mitjana edat homes: 42,8 (DS 10,7)
- . Mitjana edat dones: 45,5 (DS 10,5)
- . Tipus activitats:  
Homes: 82% lliures, 18% dirigides  
Dones: 30% lliures, 70% dirigides
- . Sessions/setmana: 2-4
- . Assistència homes: 62,5% bona
- . Assistència dones: 61,2% bona

## PROGRAMA FITNES JOVES 6 mesos. Test ASPB – Malestar Emocional



- . n = 248 (48 D, 200 H; 0 NB)
- . Mitjana edat homes: 19,3 (DS 2,3)
- . Mitjana edat dones: 18,1 (DS 2,7)
- . Tipus activitats:  
Homes: 82% lliures, 18% dirigides  
Dones: 30% lliures, 70% dirigides
- . Sessions/setmana: 3
- . Assistència homes: 52% bona
- . Assistència dones: 45,5% bona



- . Malestar emocional referit molt més alt en dones/noies a l'inici del programa
- . El % de millora en estats d'ànim en adults és similar però destaca que els homes redueixen molt més en depressió i les dones en augment de vigor.
- . El % de reducció de malestar emocional és similar en nois i noies joves però els nois redueixen més l'avorriment, les dificultats per dormir i la sensació de cansament i en les noies disminueix més la sensació de sentir-se amenaçades.

**EN TOTS ELS CASOS, DESPRÉS DE 6 MESOS DE PROGRAMA DE FITNES EN INSTAL·LACIONS COMUNITÀRIES, MILLORA EL BENESTAR EMOCIONAL**

