



Informe de satisfacci3n Activa't 2023

¿Qu3 es Activa't?

Activa't, por un envejecimiento saludable. Es un programa de ejercicio f3sico multicomponente que combina entrenamiento de fuerza, resistencia, equilibrio y velocidad de marcha, y sesiones de entrenamiento cognitivo.

¿C3mo se evalu3?

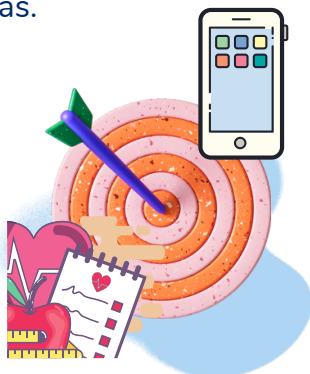
Se realiz3 una encuesta de satisfacci3n a los participantes, para conocer su grado de satisfacci3n y los resultados que les ha aportado participar, as3 como para recoger sus sugerencias.



Ha respondido a la encuesta de satisfacci3n el 98% de los participantes

Han respondido a la encuesta de satisfacci3n **204 personas**, 190 mujeres y 14 hombres. La edad media es de 79 a3os.

El **86,3%** de las personas indic3 que tiene m3vil con acceso a Internet. El **80,3%** manifiesta que lo sabe utilizar y, al **47,5%**, le gustar3 aprender a utilizar las nuevas tecnolog3as.



¿D3nde se hace Activa't y qu3n participa?

Son Dameto

59 mujeres y 1 hombre
de 65 y 82 a3os

Pere Garau

30 mujeres de 61 y 87 a3os

Plaça de Toros

26 mujeres y 4 hombres
de 61 y 91 a3os

El Viver - els Rafals

29 mujeres y 1 hombre
de 61 y 86 a3os

El Coll d'en Rabassa - el Molinar

25 mujeres y 5 hombres
de 65 y 82 a3os

Son Gotleu

26 mujeres y 4 hombres
de 62 y 88 a3os



Alta participaci3n con impacto positivo en la salud

Se destaca una alta satisfacci3n por participar en el programa y se concluye, que el programa mejora la condici3n f3sica, la salud, proporciona cambios en los h3bitos saludables e incluso mejora las relaciones sociales, a3adiendo un ingrediente en la mejora de la calidad de vida de las personas mayores de 60 a3os.

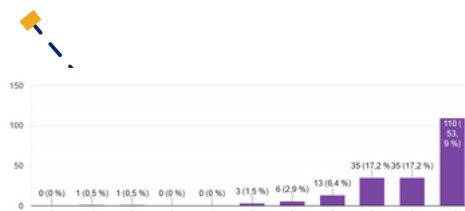


Las personas de Activa't han mejorado: la condición física, las relaciones sociales y la calidad de vida.

Las personas mayores que han participado en el programa Activa't tienen una **satisfacción muy alta**.

Mejora de la condición física

Los resultados de los encuestados sobre cómo se perciben en cuanto a la mejora de la condición física, son "muy bueno", con una puntuación de 9-10 (**71,1%**); "bueno" (**2,9%**) y "malo" (**0%**). Por tanto, casi más del 70% de los encuestados valora que su estado de salud es muy bueno.



Facilita las relaciones sociales y los conocimientos de hábitos saludables

Los participantes de Activa't afirman que el programa se convierte en una herramienta que **facilita las relaciones sociales**, con una puntuación de 9-10, "muy bueno", (**73%**); "bueno" (**2%**), y "malo" (**0%**).

También valoran que han adquirido **conocimientos de ejercicio físico y de hábitos saludables**, con una puntuación de 9-10, "muy bueno", un **74,5%** de los participantes.



Mejora de la calidad de vida

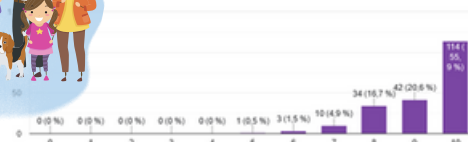
Los participantes en Activa't valoran **muy positivamente su calidad de vida** (el **76,5%**), con una puntuación de 9-10.

El **80%** ha mejorado su **autonomía e independencia**.

El **85%** ha mejorado su **salud, su estado de ánimo** y está más satisfecho.

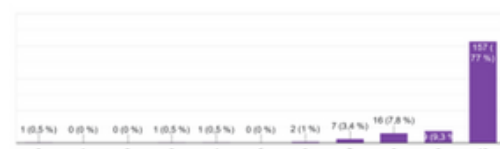
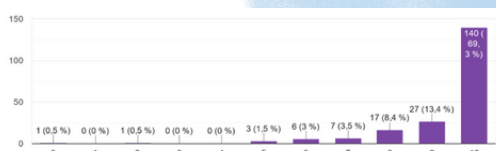
Al **88%**, le ha ayudado a **salir de casa y a relacionarse con otras personas**.

El **75%** ha mejorado en cuanto a **afrontar los problemas de la vida diaria** y valorarse a sí mismo.



Satisfacción con las sesiones de ejercicio físico y cognitivas

La satisfacción general de las sesiones de ejercicio físico y cognitivas es muy alta. El **77%** ha valorado las **sesiones de ejercicio físico** con un **10** y el **69,3%** ha puntuado las cognitivas con un **10**.



Valoración global del programa Activa't

El grado de **satisfacción global del programa Activa't** es muy alto. Un **72%** de las personas ha valorado el programa Activa't con un **10**. Todos los participantes lo recomendarían a otra persona.