



Informe de satisfacció Activa't 2024-2025

¿Què és Activa't?

Activa't és un programa d'exercici físic per a persones majors que promou un envelliment saludable.

Inclou:

- **Força:** per a mantenir la musculatura.
- **Resistència:** per a millorar la capacitat cardiovascular.
- **Equilibri i coordinació:** per a prevenir caigudes.
- **Velocitat de marxa:** per a afavorir la mobilitat.
- **Entrenament cognitiu:** per a estimular la memòria i l'atenció.

Un programa complet per a cuidar cos i ment.



Quin és l'objectiu de l'enquesta de satisfacció?

Es va realitzar una enquesta de satisfacció als participants per a conèixer la seva opinió sobre el programa, valorar els beneficis percebuts i recollir els seus suggeriments per a futures edicions.

Participació per Barriada

Son Dameto A i B

56 dones i 4 homes
entre 64 i 87 anys

Pere Garau

26 dones i 1 home
entre 61 i 88 anys

Plaça de Toros

27 dones i 3 homes
de 62 i 95 anys

El Viver - Els Rafals

29 dones i 2 homes
de 62 i 87 anys

El Coll d'en Rabassa - el Molinar

31 dones i 5 homes
de 67 i 84 anys

Son Gotleu

27 dones i 3 homes
de 60 i 89 anys

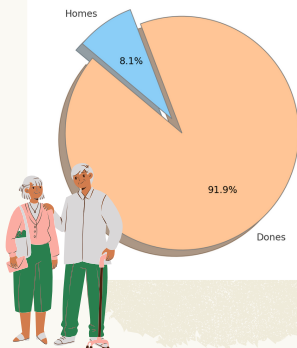
Camp Redo

27 dones i 3 homes
de 63 i 82 anys

Sant Agustí

26 dones i 1 home
de 60 i 87 anys

Distribució total de participants per gènere
Programa Activa't 2025



El programa Activa't s'ha dut a terme en 9 barriades de la ciutat, amb una participació **total de 271 persones**. D'elles, **249 són dones (91,9%)** i **22 són homes (8,1%)**, reflectint una alta implicació femenina en aquesta edició d'Activa't 2025.

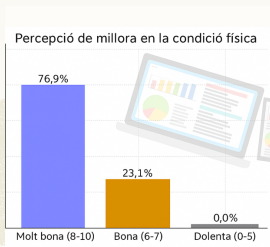
Excel·lent resposta amb efectes positius en la qualitat de vida

Els participants van mostrar un alt grau de satisfacció amb el programa, assenyalant millores evidents en la condició física, la salut, els hàbits saludables i les relacions socials, la qual cosa va repercutir positivament en la seva qualitat de vida.



Millora de la condició física

En l'enquesta sobre la percepció de millora en la condició física, el 76,9% dels participants va qualificar el seu progrés com "Molt bo" (puntuacions entre 8 i 10), mentre que un 23,1% el va valorar com "Bo" (puntuacions de 6 a 7). Cap enquestat va indicar una percepció negativa o "Dolenta" (0%). Aquests resultats mostren que la totalitat dels participants percep una millora positiva en la seva condició física, destacant-se la majoria amb una valoració molt favorable.

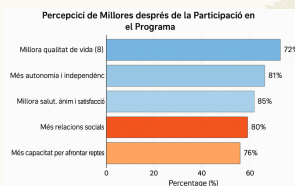


Satisfacció amb la vida

La majoria dels participants percep una millora significativa en la seva qualitat de vida, amb un 72% puntuant entre 8 i 10.

A més, prop del 81% sent major autonomia i independència, mentre que un 85% afirma haver millorat la seva salut, ànim i satisfacció personal.

El 80% destaca que l'activitat li ha facilitat sortir de casa i relacionar-se més, i un 76% ha enfortit la seva capacitat per a afrontar reptes diaris i valorar-se a si mateix.



Resultats quant a la satisfacció dels tallers cognitius

La valoració general de les sessions cognitives i de l'acompanyament psicològic és molt positiva. El 80,7% dels participants va puntuar aquestes activitats amb un 9 o 10, reflectint una alta satisfacció.

A més, la puntuació mitjana va ser de 9,3 sobre 10, amb una mitjana de 10, la qual cosa indica que la majoria va atorgar la nota màxima. Els resultats oscil·len entre 7 i 10, sense valoracions baixes, la qual cosa confirma la percepció favorable del programa.



Valoració global del programa Activa't

El nivell de satisfacció general és excel·lent. Un 81% dels participants va valorar l'experiència amb una puntuació de 9 o 10, destacant la qualitat de les activitats i l'atenció rebuda.

A més, un 97% dels usuaris recomanaria el programa a altres persones, la qual cosa reflecteix un alt grau de confiança i satisfacció amb els resultats obtinguts.