



Informe de satisfacci3n

Activa't 2024-2025

¿Qu3 es Activa't?

Activa't es un programa de ejercicio f3sico para personas mayores que promueve un envejecimiento saludable.

Incluye:

- **Fuerza:** para mantener la musculatura.
- **Resistencia:** para mejorar la capacidad cardiovascular.
- **Equilibrio y coordinaci3n:** para prevenir ca3das.
- **Velocidad de marcha:** para favorecer la movilidad.
- **Entrenamiento cognitivo:** para estimular la memoria y la atenci3n.

Un programa completo para cuidar cuerpo y mente.



¿cu3l es el objetivo de la encuesta de satisfacci3n?

Se realiz3 una encuesta de satisfacci3n a los participantes para conocer su opini3n sobre el programa, valorar los beneficios percibidos y recoger sus sugerencias para futuras ediciones.

Participaci3n por Barriada

Son Dameto A Y B

56 mujeres y 4 hombres
entre 64 y 87 a3os

Pere Garau

26 mujeres y 1 hombre
entre 61 y 88 a3os

Plaça de Toros

27 mujeres y 3 hombres
de 62 y 95 a3os

El V3ver - Els Rafals

29 mujeres y 2 hombres
de 62 y 87 a3os

El Coll d'en Rabassa - el Molinar

31 mujeres y 5 hombres
de 67 y 84 a3os

Son Gotleu

27 mujeres y 3 hombres
de 60 y 89 a3os

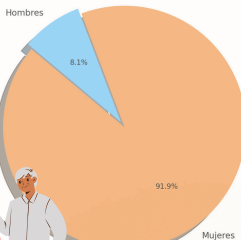
Camp Redo

27 mujeres y 3 hombres
de 63 y 82 a3os

San Agust3n

26 mujeres y 1 hombre
de 60 y 87 a3os

Distribuci3n Total de Participantes por G3nero
(Activa't 2025)

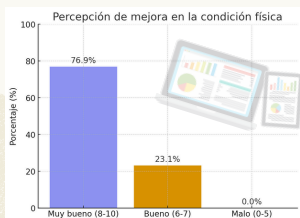


*El programa Activa't se ha llevado a cabo en 9 barriadas de la ciudad, con una participaci3n **total de 271 personas**. De ellas, **249 son mujeres (91,9%)** y **22 son hombres (8,1%)**, reflejando una alta implicaci3n femenina en esta edici3n de Activa't 2025.*



Excelente respuesta con efectos positivos en la calidad de vida

Los participantes mostraron un alto grado de satisfacción con el programa, señalando mejoras evidentes en la condición física, la salud, los hábitos saludables y las relaciones sociales, lo que repercutió positivamente en su calidad de vida.



Mejora de la condición física

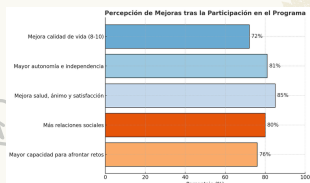
En la encuesta sobre la percepción de mejora en la condición física, el 76.9% de los participantes calificó su progreso como "Muy bueno" (puntuaciones entre 8 y 10), mientras que un 23.1% lo valoró como "Bueno" (puntuaciones de 6 a 7). Ningún encuestado indicó una percepción negativa o "Mala" (0%). Estos resultados muestran que la totalidad de los participantes percibe una mejora positiva en su condición física, destacándose la mayoría con una valoración muy favorable.

Satisfacción con la vida

La mayoría de los participantes percibe una mejora significativa en su calidad de vida, con un 72% puntuando entre 8 y 10.

Además, cerca del 81% siente mayor autonomía e independencia, mientras que un 85% afirma haber mejorado su salud, ánimo y satisfacción personal.

El 80% destaca que la actividad le ha facilitado salir de casa y relacionarse más, y un 76% ha fortalecido su capacidad para afrontar retos diarios y valorarse a sí mismo.



Resultados en cuanto a la satisfacción de los talleres cognitivos

La valoración general de las sesiones cognitivas y del acompañamiento psicológico es muy positiva. El 80,7% de los participantes puntuó estas actividades con un 9 o 10, reflejando una alta satisfacción.

Además, la puntuación media fue de 9,3 sobre 10, con una mediana de 10, lo que indica que la mayoría otorgó la nota máxima. Los resultados oscilan entre 7 y 10, sin valoraciones bajas, lo que confirma la percepción favorable del programa.



Valoración global del programa Activa't

El nivel de satisfacción general es sobresaliente. Un 81% de los participantes valoró la experiencia con una puntuación de 9 o 10, destacando la calidad de las actividades y la atención recibida. Además, un 97% de los usuarios recomendaría el programa a otras personas, lo que refleja un alto grado de confianza y satisfacción con los resultados obtenidos.