

Informe de satisfacció

Activa't 2026

Activa't es un programa que combina **sesiones de ejercicio físico** con **sesiones cognitivas y psicosociales**, dirigido a personas mayores, orientado a promover un envejecimiento saludable, activo y con calidad de vida.

Las **sesiones físicas** combinan trabajo de:

- Fuerza, para mantener la musculatura y la autonomía.
- Resistencia, para mejorar la salud cardiovascular.
- Equilibrio y coordinación, para prevenir caídas y aumentar la seguridad en el movimiento.

Las **sesiones cognitivas y psicosociales** permiten:

- Estimular la memoria, la atención y la reserva cognitiva.
- Mejorar las relaciones sociales, ayudar a prevenir el aislamiento y contribuir al bienestar emocional de las personas

Un programa integral para cuidar el cuerpo, la mente y la calidad de vida.

El programa Activa't se ha llevado a cabo en 13 barriadas de la ciudad, con una participación total de 344 personas. De ellas, 305 son mujeres (88.66%) y 39 son varones (11.34%), reflejando una alta implicación femenina.



Han respondido a la encuesta el 73% de los participantes



Han respondido la encuesta de satisfacción 251 personas, 231 mujeres y 20 hombres. Edad media 74 años.



El **78,4%** de las personas indicaron que tiene móvil con acceso a internet.

De los **12,4%** que no tienen móvil con acceso a internet, al **9,2%** le gustaría aprender a utilizar las nuevas tecnologías.

ALTA VALORACIÓN

ACTIVA'T se consolida como un programa de referencia para el envejecimiento activo, con una **valoración global de 9,18 sobre 10**



Participación por barriada



Son Dameto

53 mujeres y 4 hombres

Pere Garau

26 mujeres y 3 hombres

Plaça de Toros

29 mujeres y 1 hombre

El Viver - els Rafals

27 mujeres y 2 hombres

El Coll d'en Rabassa -

el Molinar

28 mujeres y 3 hombres

Son Gotleu

27 mujeres y 3 hombres

Platja de Palma

17 mujeres y 4 hombres

Son Cladera

13 mujeres y 4 hombres

Casa del Mar

13 mujeres y 4 hombres

Son Ferriol

16 mujeres y 3 hombres

San Agustí - Cala Major

28 mujeres y 2 hombres

Es Fortí - Valldargent

22 mujeres y 1 hombre

Camp Redó

24 mujeres y 6 hombres

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

Mejora de la condición física

El **93,2%** de los encuestados valora que su condición física (equilibrio, fuerza, seguridad para andar, etc.) **con puntuaciones mayores de 7** desde que participa en Activa't.

El **93,5%** afirman que el programa Activa't les ha permitido relacionarse con otras personas y salir de casa.

Mejora del estado emocional y de la calidad de vida

El **90,83%** de los participantes han calificado su **estado de ánimo** en las últimas semanas como **alegre/feliz**.

Además, el **90%** se valora más a sí mismo y ha mejorado en cuanto a afrontar los **problemas de la vida diaria**.

El programa ha permitido **mejorar su estado general y su calidad de vida en el 92,43%** de los encuestados.



Facilita las relaciones sociales y hábitos saludables

El **91,23%** de los participantes valoran Actíivate con una puntuación mayor de 7 como una herramienta que les **ayuda a mejorar sus relaciones sociales**.

También el **90,83%** considera que ha adquirido **conocimientos en salud gracias a Activa't** (conocimientos de hábitos saludables, ejercicio físico, habilidades sociales y cognitivas, etc).

Satisfacción con las sesiones de ejercicio físico y cognitivas

La satisfacción general de las sesiones de ejercicio físico y cognitivas es muy alta. El **78,90%** valoró las sesiones como **excelentes (8-10)**



RECOMENDARÍAN EL PROGRAMA

El **98,8%** de los participantes lo recomendarían a otra persona.