

Informe de satisfacció Activa't 2026

Activa't és un programa que combina **sessions d'exercici físic** amb **sessions cognitives i psicosocials**, adreçat a persones majors, orientat a promoure un envelliment saludable, actiu i amb qualitat de vida.

Les **sessions físiques** combinen treball de:

- Força, per mantenir la musculatura i l'autonomia.
- Resistència, per millorar la salut cardiovascular.
- Equilibri i coordinació, per prevenir caigudes i augmentar la seguretat en el moviment.

Les **sessions cognitives i psicosocials** permeten:

- Estimular la memòria, l'atenció i la reserva cognitiva.
- Millorar les relacions socials, ajudar a prevenir l'aïllament i contribuir al benestar emocional de les persones.

Un programa integral per cuidar el cos, la ment i la qualitat de vida.

El programa Activa't s'ha dut a terme en 13 barriades de la ciutat, amb una participació **total de 344** persones. D'elles, 305 són **dones (88.66%)** i 39 són **homes (11.34%)**, reflectint una alta implicació femenina.



Ha respost l'enquesta el 73% dels participants



Han respost l'enquesta de satisfacció 251 persones, 231 dones i 20 homes. Edat mitjana 74 anys



El **78,4%** de les persones han indicat que té mòbil amb accés a internet.

Dels **12,4 %** que no tenen mòbil amb accés a internet, al **9,2 %** li agradaria aprendre a utilitzar les noves tecnologies

ALTA VALORACIÓ

ACTIVA'T es consolida com un programa de referència per a l'envelliment actiu, amb una **valoració global de 9,18 sobre 10**



Participació per barriada



Son Dameto

53 dones i 4 homes

Pere Garau

26 dones i 3 homes

Plaça de Toros

29 dones i 1 home

El Viver - els Rafals

27 dones i 2 homes

El Coll d'en Rabassa - el Molinar

28 dones i 3 homes

Son Goteleu

27 dones i 3 homes

Platja de Palma

17 dones i 4 homes

Son Cladera

13 dones i 4 homes

Casa del Mar

13 dones i 4 homes

Son Ferriol

16 dones i 3 homes

San Agustí - Cala Major

28 dones i 2 homes

Es Fortí - Valldargent

22 dones i 1 home

Camp Redó

24 dones i 6 homes



Les persones d'Activa't han millorat: la condició física, les relacions socials i la qualitat de vida.

Millora de la condició física

El **93,2%** dels enquestats valora que la seva condició física (equilibri, força, seguretat per caminar, etc.) **amb puntuacions majors de 7** dença que participa a Activa't.

El **93,5%** afirmen que el programa Activa't els ha permès relacionar-se amb altres persones i sortir de casa

Millora de l'estat emocional i de la qualitat de vida

El **90,83%** dels participants han qualificat el seu **estat d'ànim** les darreres setmanes com **alegre / feliç**.

A més, el **90%** es valora més a si mateix i ha millorat en quant a afrontar els **problemes de la vida diària**.

El programa ha permès **millorar el seu estat general i la seva qualitat de vida al 92,43%** dels enquestats.



Facilita les relacions socials i hàbits saludables

El **91,23 %** dels participants valoren Activa't amb una puntuació major de 7 com una eina que els **ajuda a millorar les seves relacions socials**.

També el **90,83%** considera que ha adquirit **coneixements en salut gràcies a Activa't** (coneixements d'hàbits saludables, exercici físic, habilitats socials i cognitives, etc)

Satisfacció amb les sessions d'exercici físic i cognitives

La satisfacció general de les sessions d'exercici físic i cognitives és molt alta. El **78,90%** ha valorat les sessions com a **excel·lents (8-10)**.



RECOMANARIEN EL PROGRAMA

El **98,8%** dels participants el recomanarien a una altra persona.