

XV Dia Mundial de l'Activitat Física

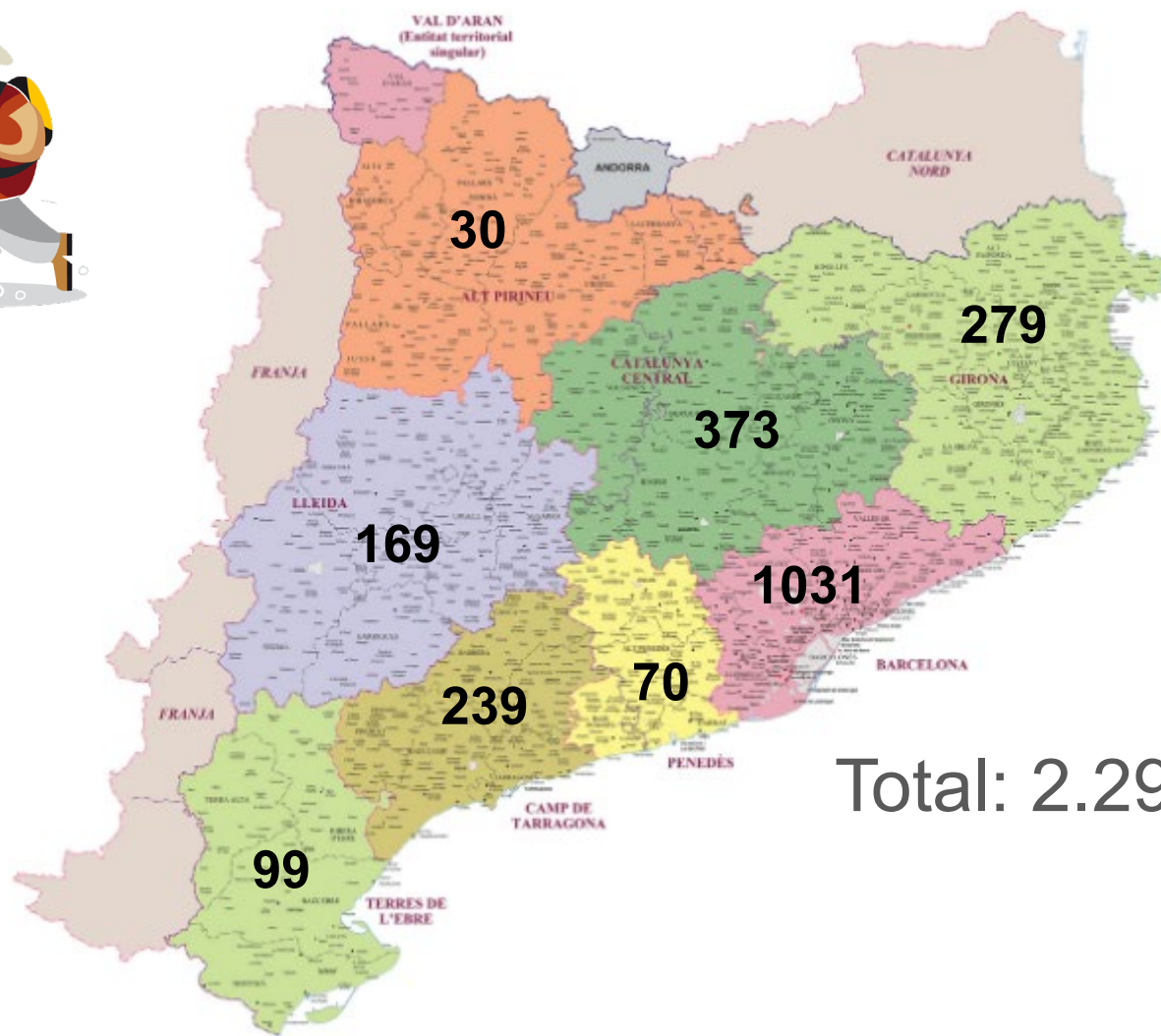


Resultats de l'enquesta poblacional 2024

Persones de 15 anys o més

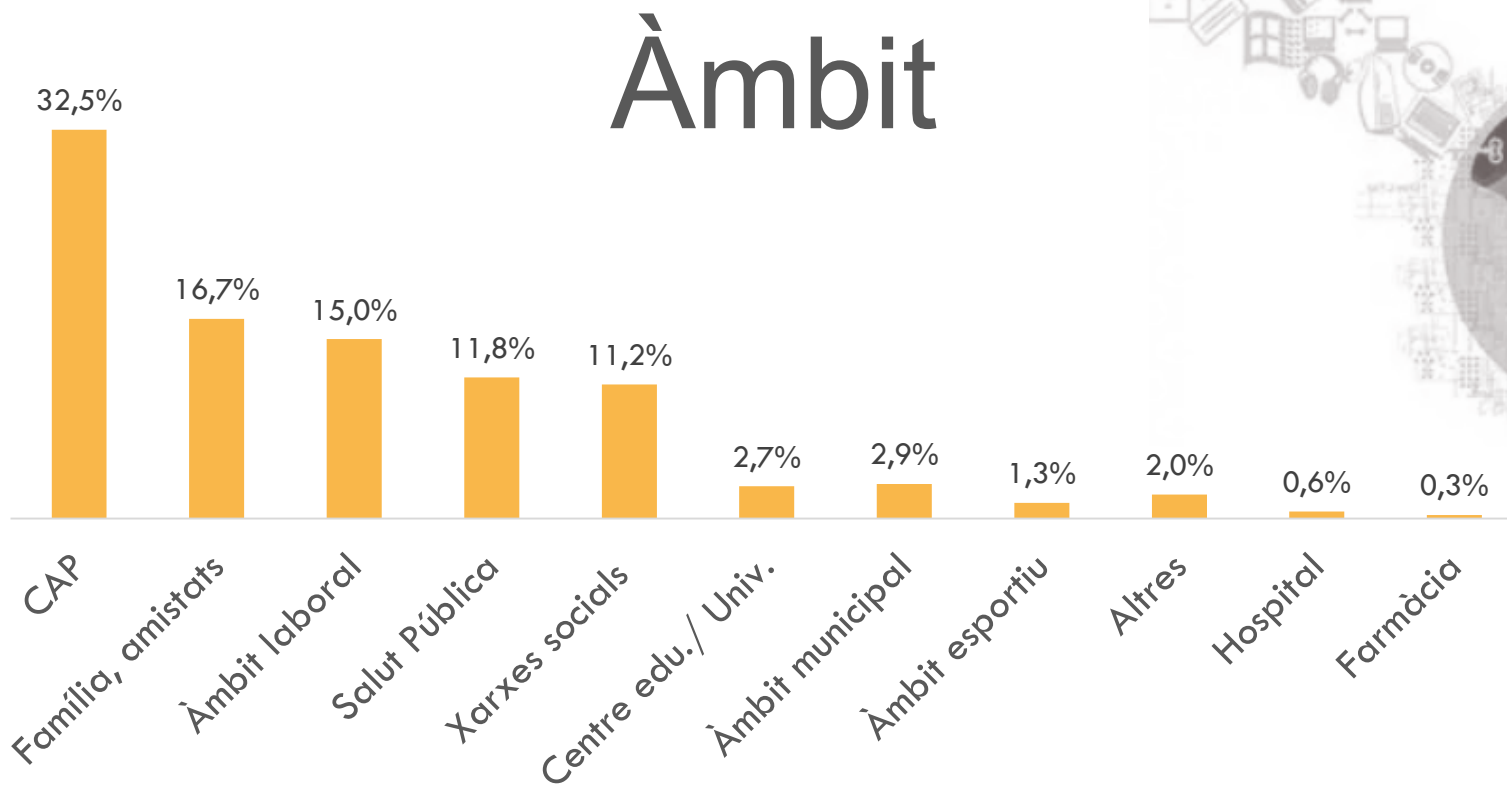
[ASPCAT: Dia Mundial de l'Activitat Física](#)

Enquestes per regió sanitària



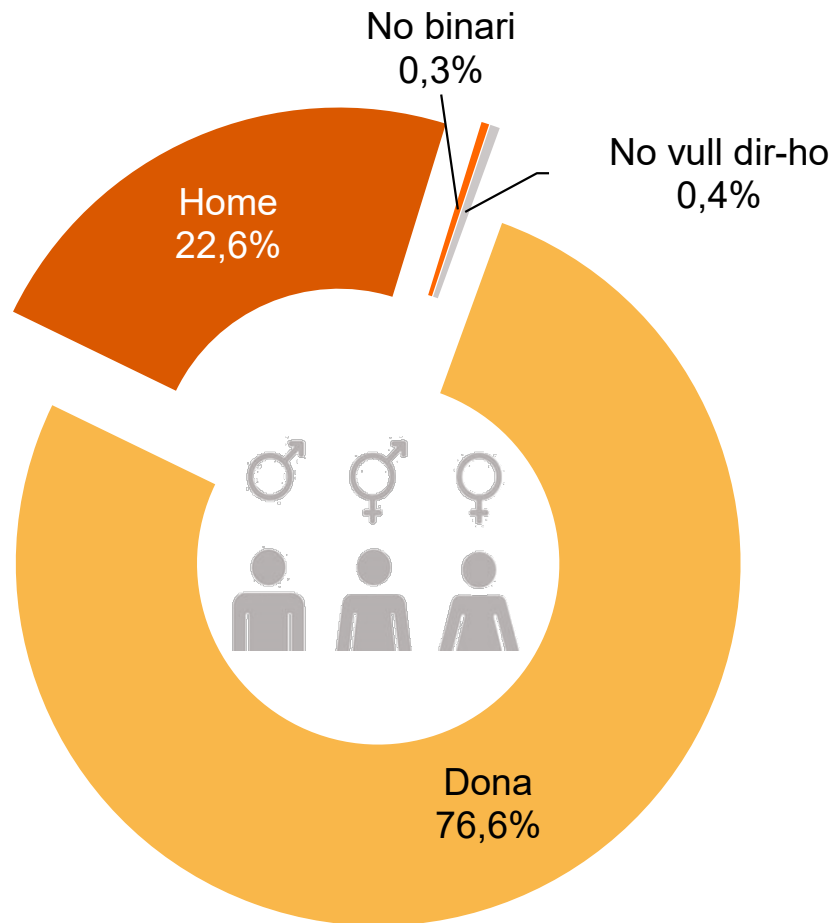
Total: 2.290 enquestes

On has conegut aquesta enquesta?

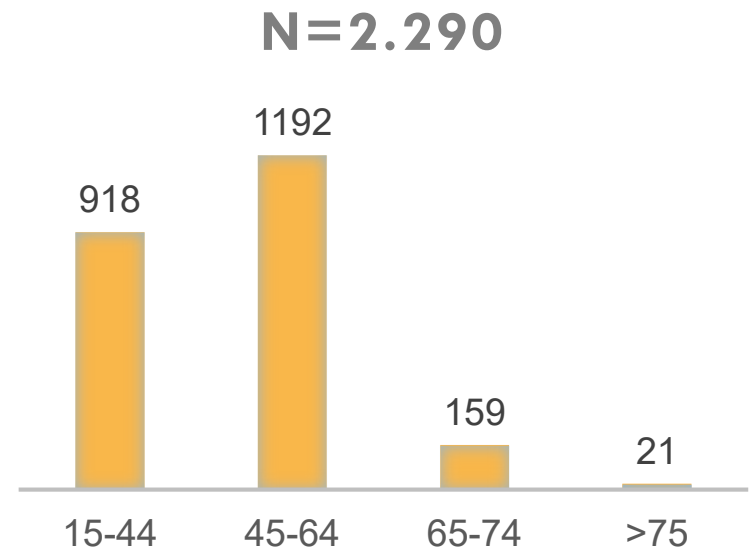


Dades personals

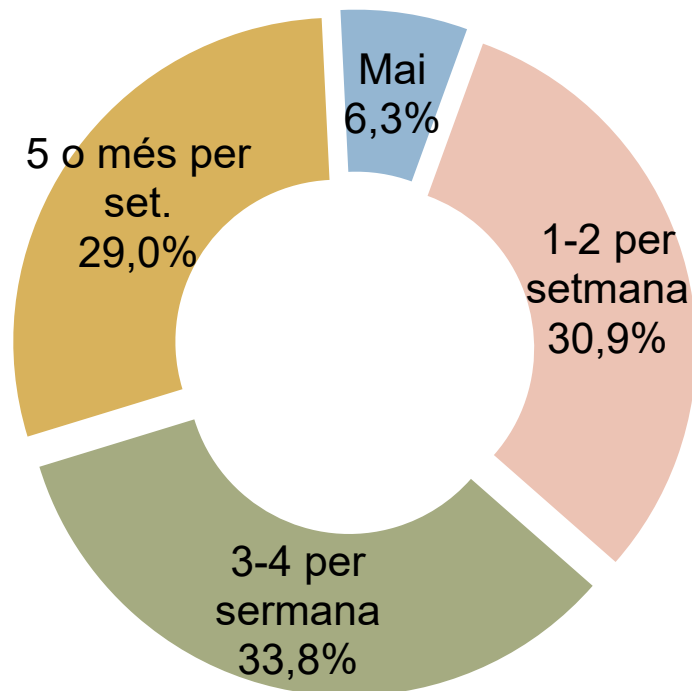
IDENTITAT DE GÈNERE



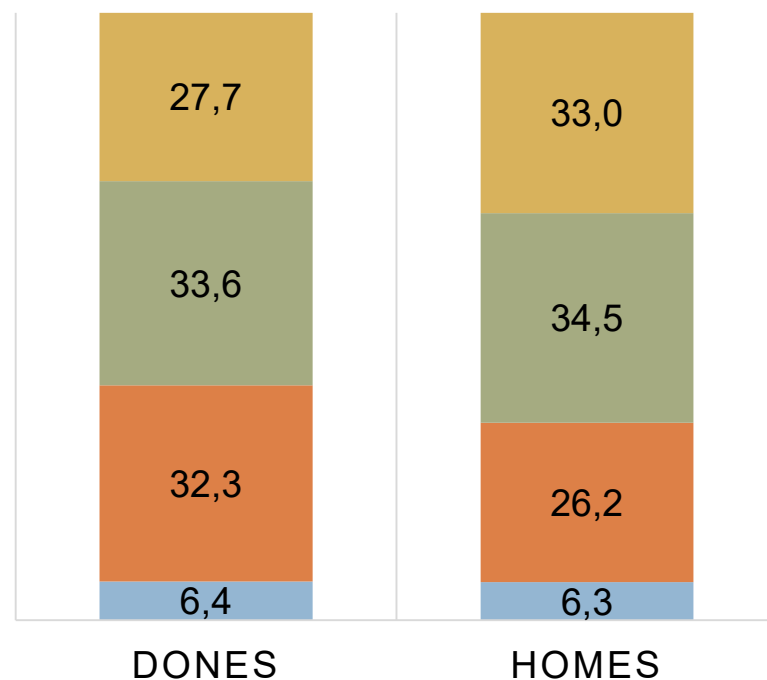
Edat: mitjana de **46,9** anys



Caminar o 30 minuts d'activitat física MODERADA

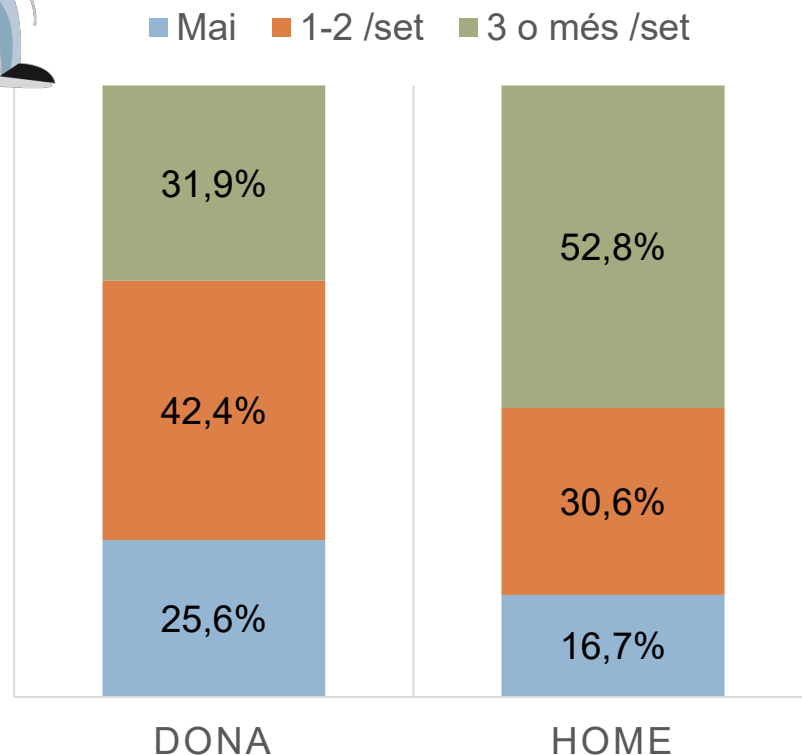
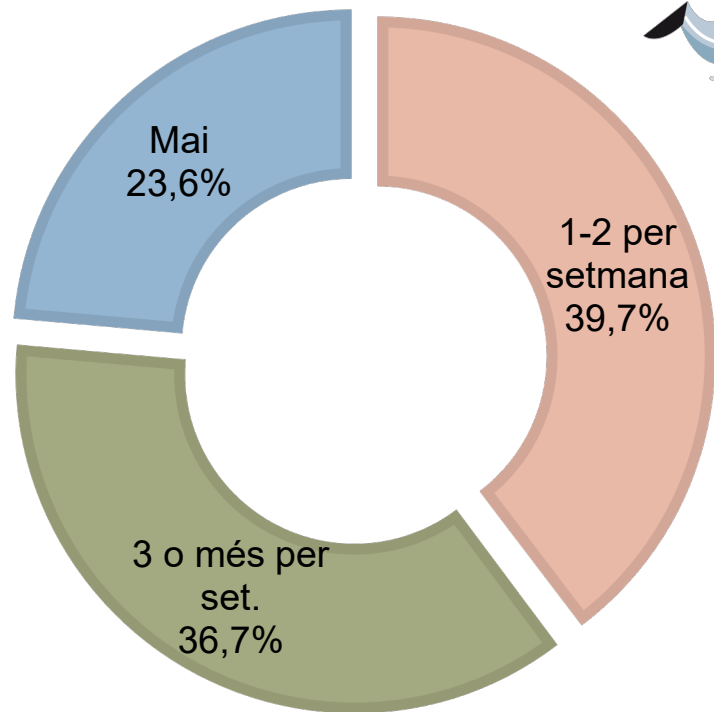


■ Mai ■ 1-2 /set ■ 3-4 /set ■ 5 o més /set



Més d'un 60% realitza 3 cops o més per setmana AF moderada. Des de l'any 2022 la gent que mai fa AF s'ha reduït del 9% al 6%.

20 Minuts d'activitat física VIGOROSA



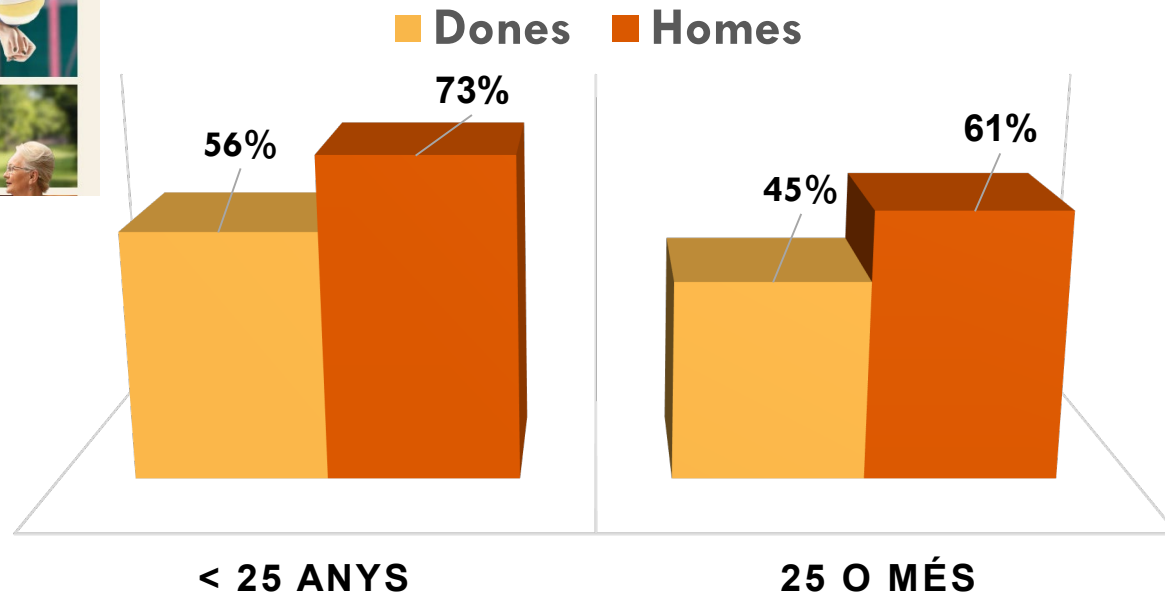
Des del 2023 les persones han augmentat un 3% l'AF vigorosa. Al mateix temps, ha disminuït en un 3% el percentatge de persones que mai fa AF vigorosa.

Més del 50% dels homes realitza activitat física vigorosa 3 o més vegades a la setmana front al 32% en dones.

Activitat física recomanable

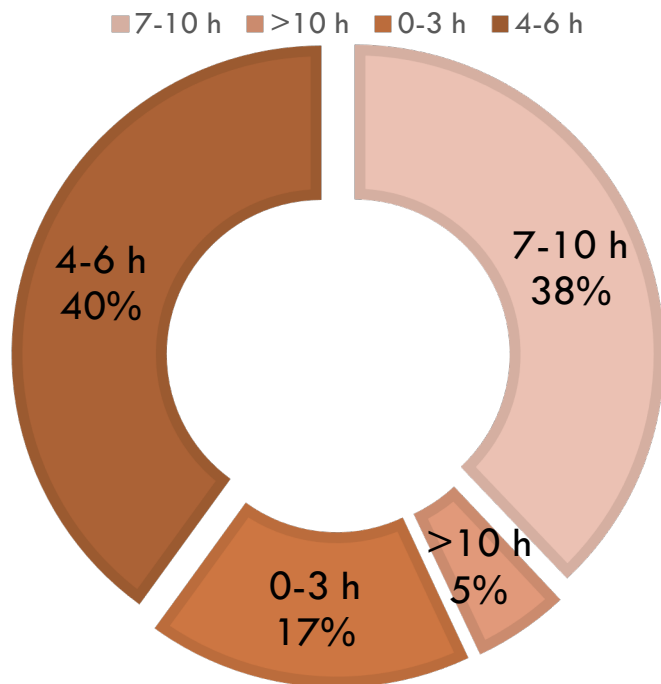
Realitzes AF recomanable? (150 minuts d'AF moderada o \geq 60 minuts vigorosa)

En general, al voltant del 50% declaren que **SÍ** realitzen AF recomanable.

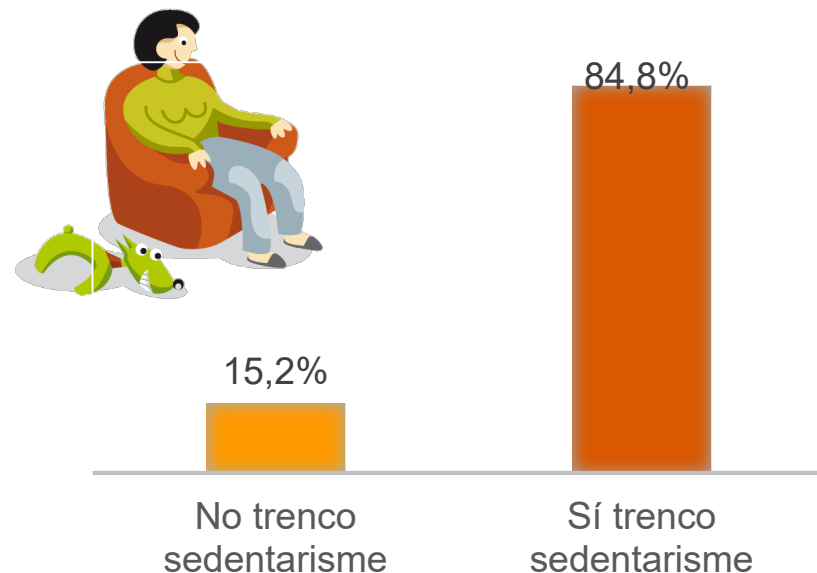


Temps sedentari

Hores assegut/da en un dia habitual

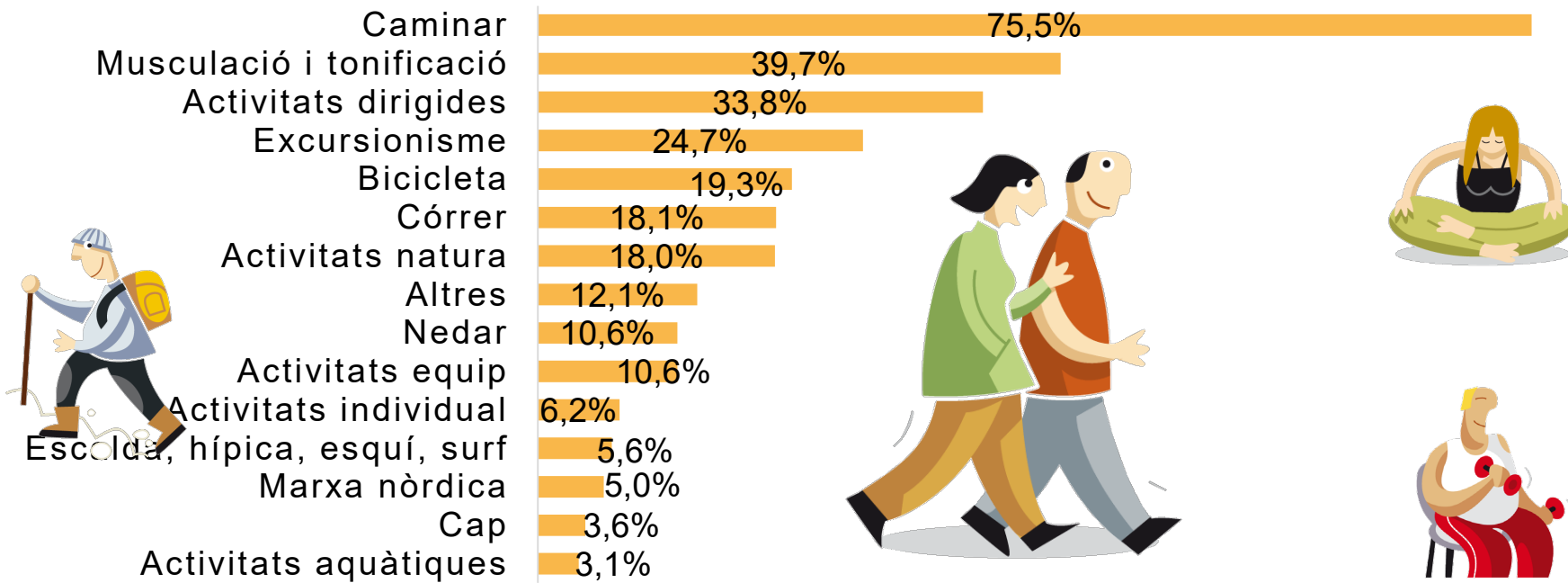


T'aixeques un cop cada hora?



43% de la població esta assegut més que 7 hores en un dia habitual, no obstant això, el 85% trenca el temps sedentari, 4% més que l'any 2023.

Modalitat d'activitat física més practicada

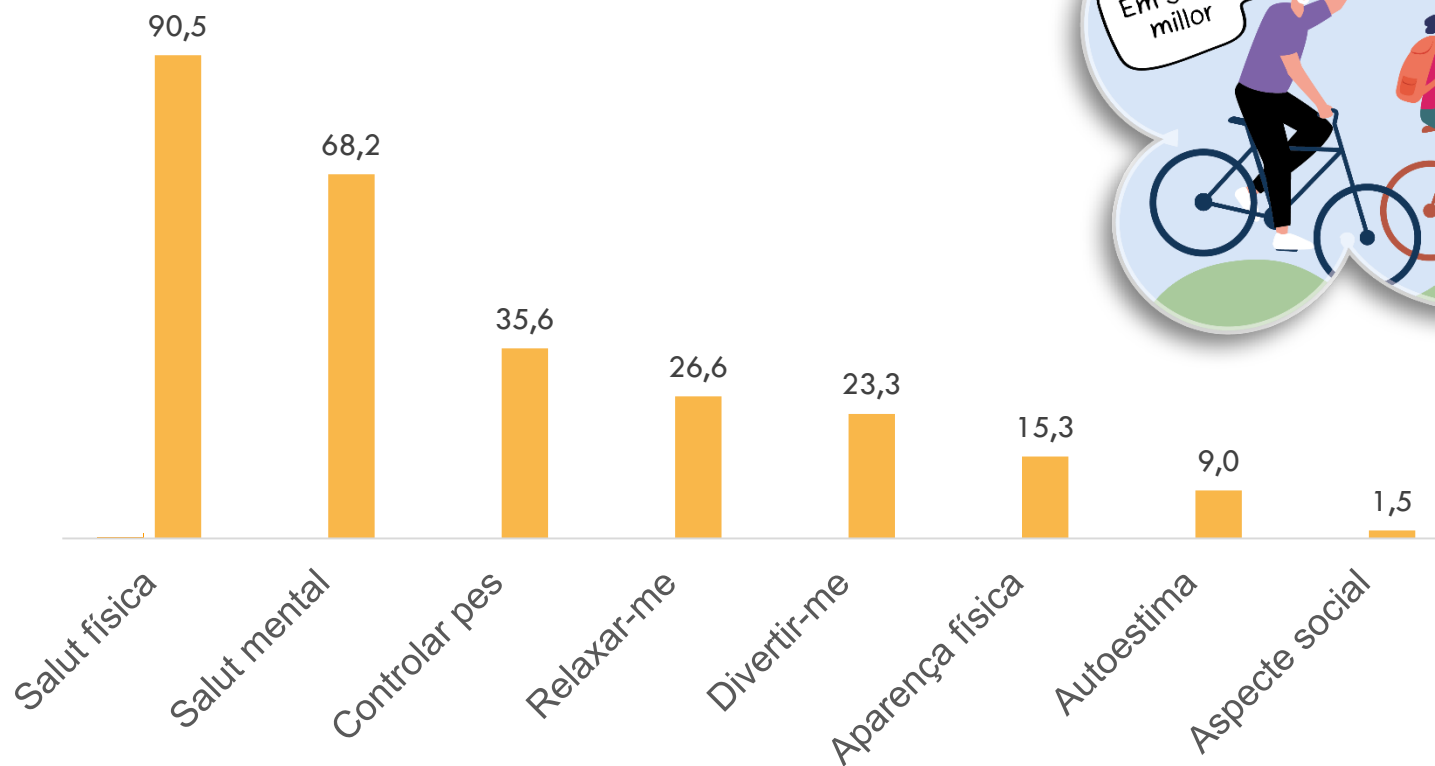


CAMINAR continua sent la modalitat d'AF més practicada

La segueixen:

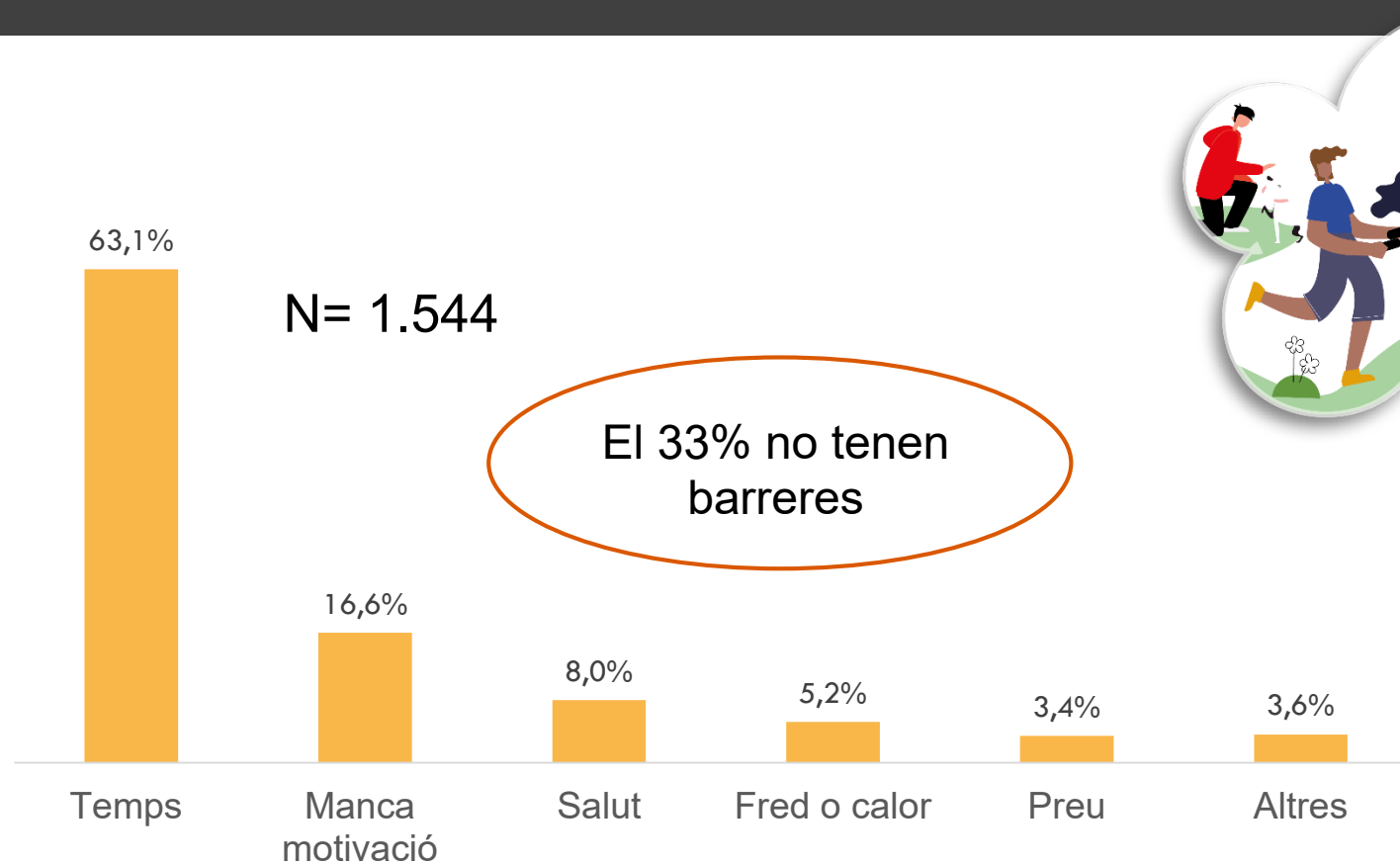
- Activitats de musculació i tonificació (peses, gomes, màquines de fitness, etc.)
- Activitats dirigides (ioga, pilates, manteniment, ball i dansa, zumba, etc.)
- Excursionisme

Raons per fer activitat física o exercici físic



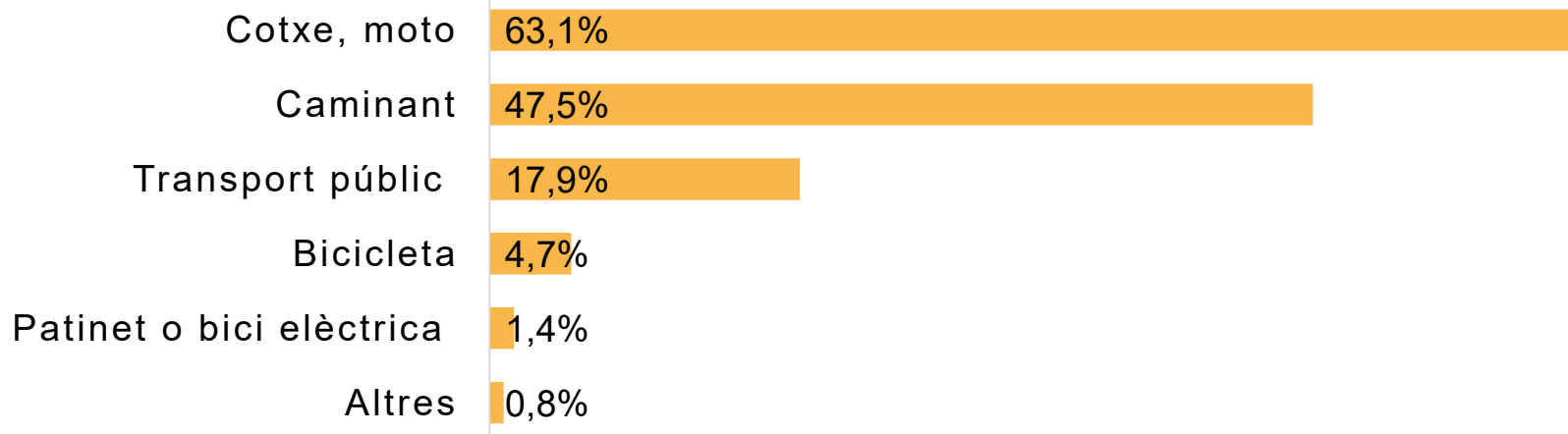
Les raons principals per realitzar activitat física són millorar la salut física i salut mental.

Barreres que impedeixen fer activitat física o exercici físic



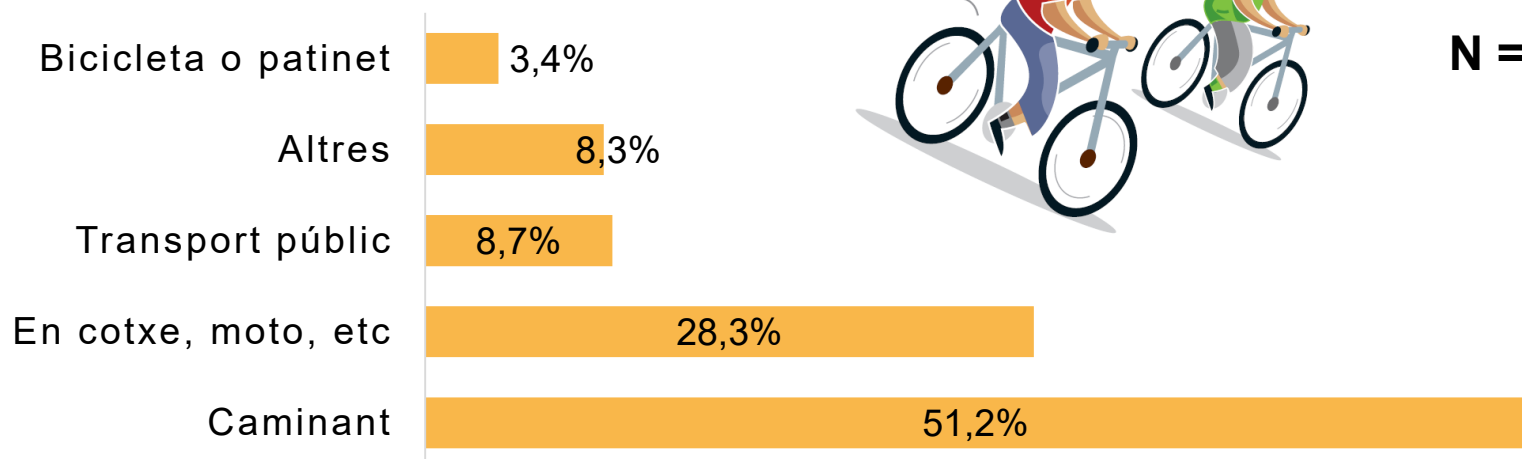
La principal barrera que declara la majoria és la manca de temps.

Desplaçaments habituals



Un total el 70% de la població es desplaça de manera activa (caminant, transport públic o amb bicicleta)

Com van els infants (0-12 anys) a l'escola?

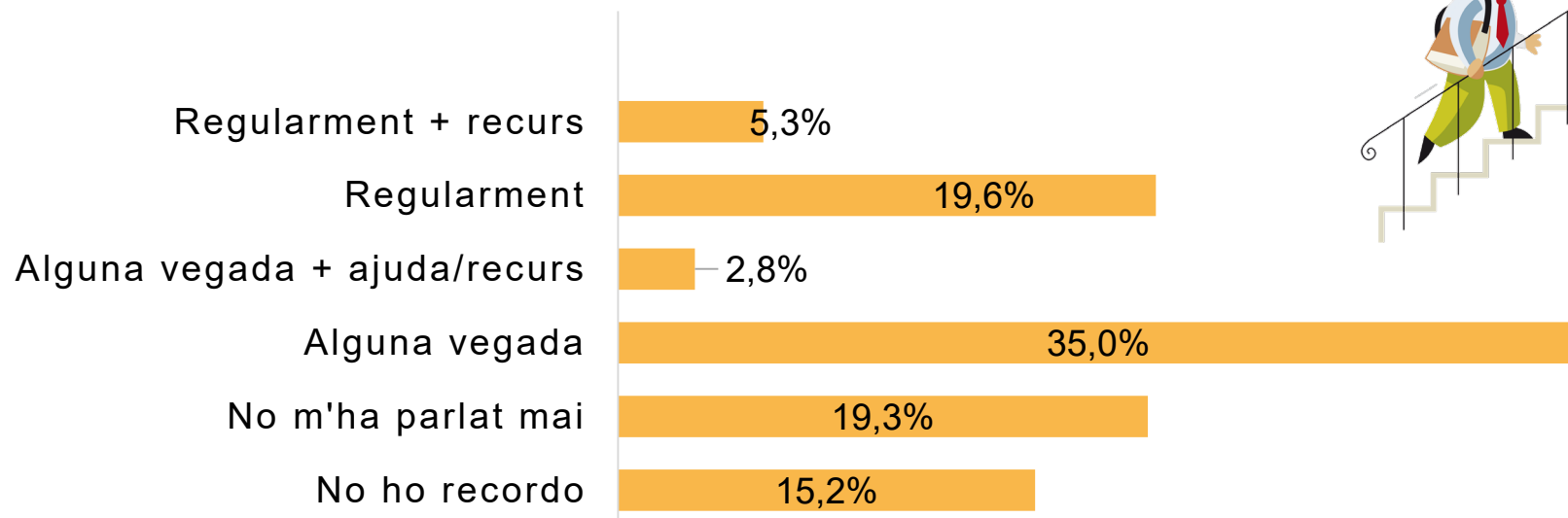


Gairebé el 55% dels infants van caminant, amb bicicleta o patinet a l'escola (5% més que l'any 2023). L'ús del cotxe o moto per portar als infants a l'escola a baixat de 34,6% (2023) a 28,3%.



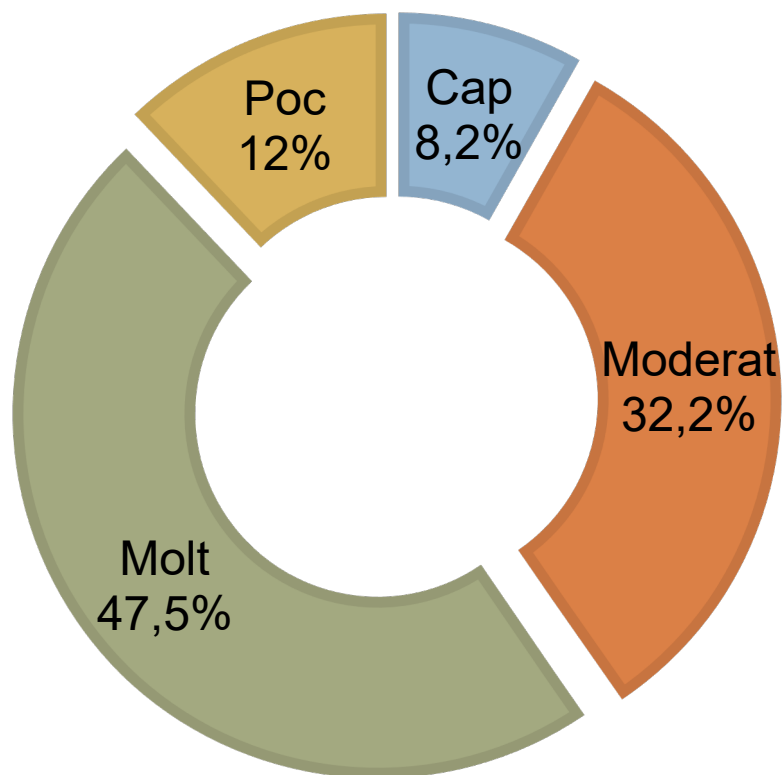
Recomanació de l'AF en l'entorn sanitari

Alguna professional de la salut t'ha recomanat que facis activitat física...



Al voltant de 63% ha rebut alguna vegada o regularment un consell.

Reps suport per fer AF?



El 80% (moderat + molt) considera que té suport de família / social per realitzar AF.