

XIV. Dia Mundial de l'Activitat Física



Resultats de l'enquesta poblacional 2023

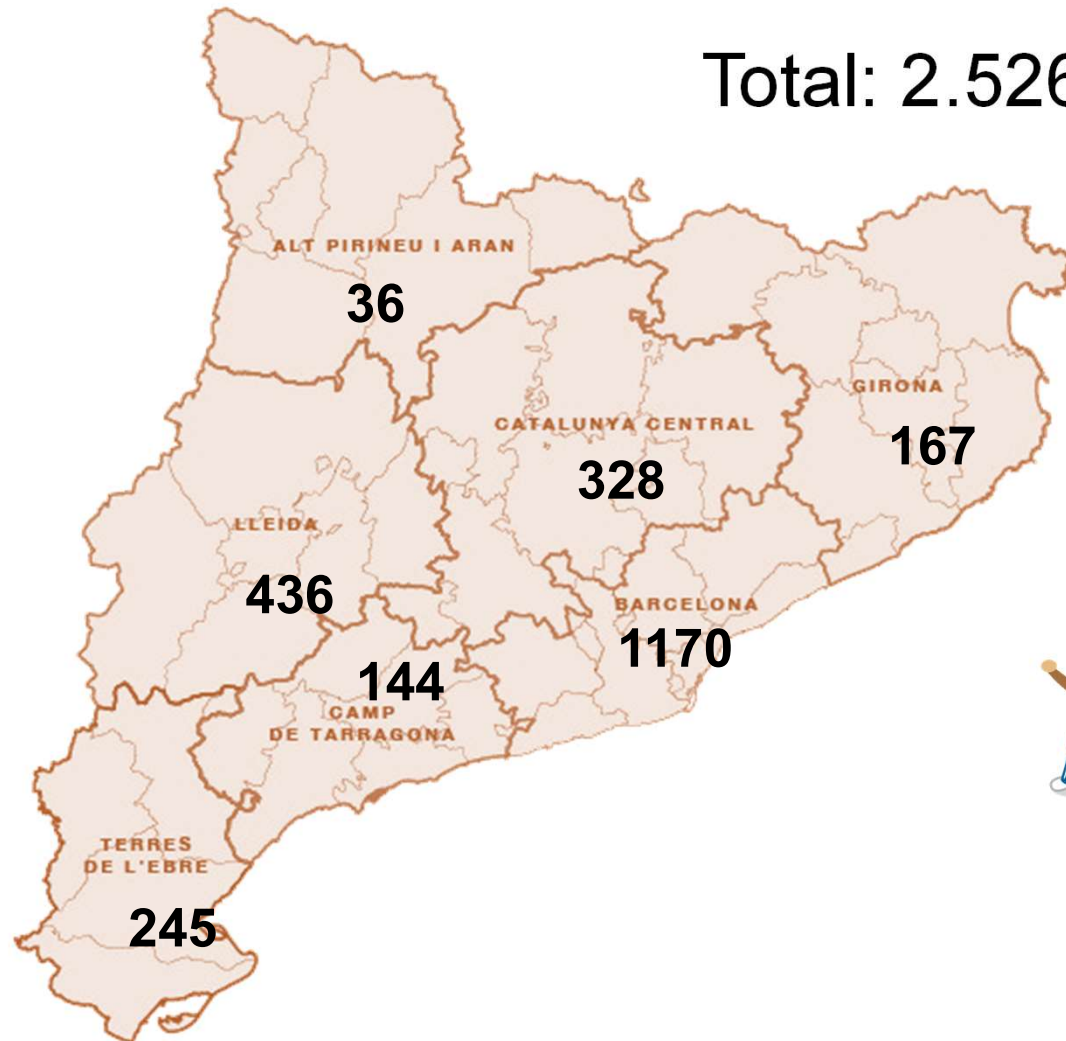
Persones de 15 anys o més

https://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/suma-salut/dies-mundials/dia-mundial-activitat-fisica/

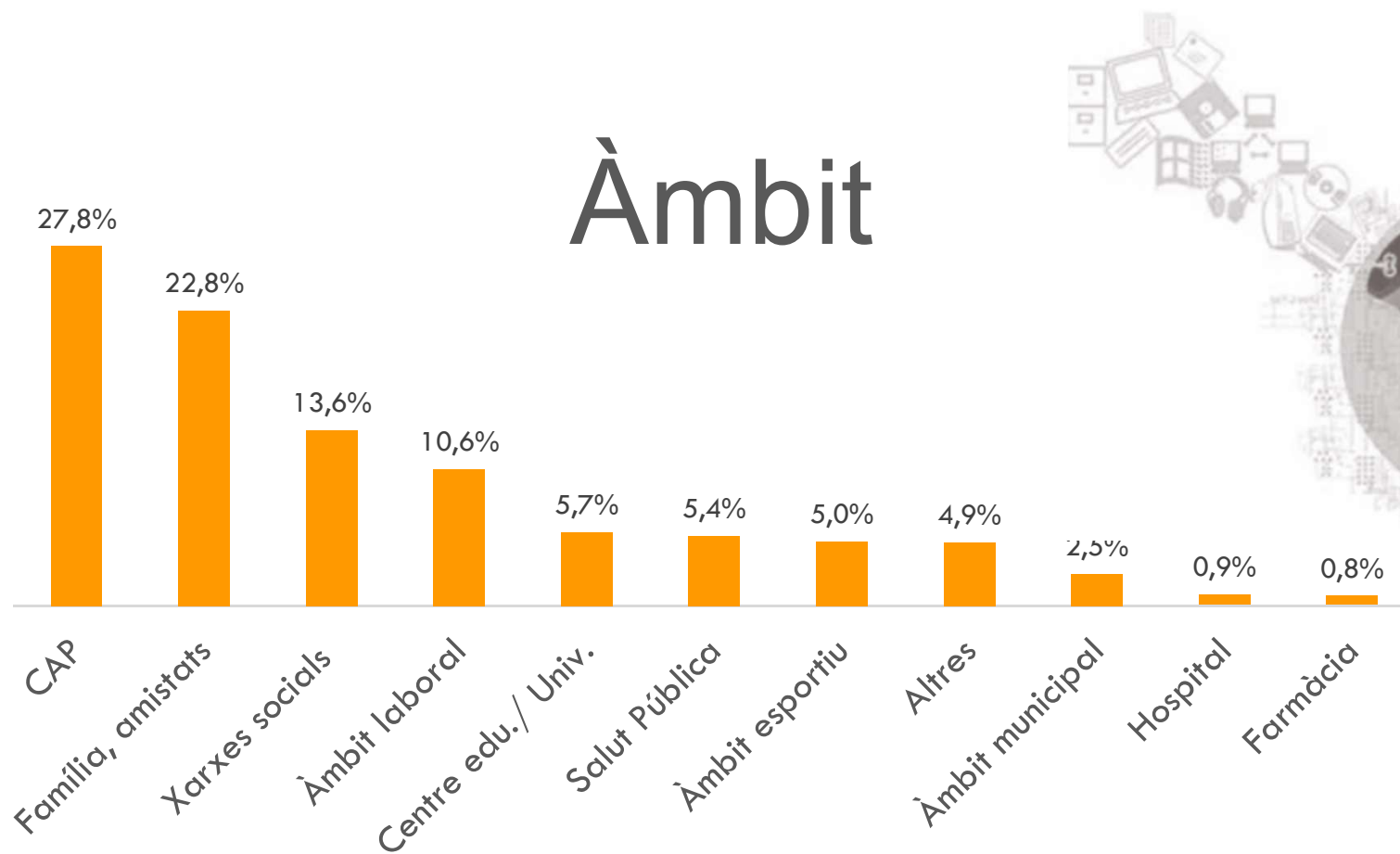
Enquestes per regió sanitària



Total: 2.526 enquestes

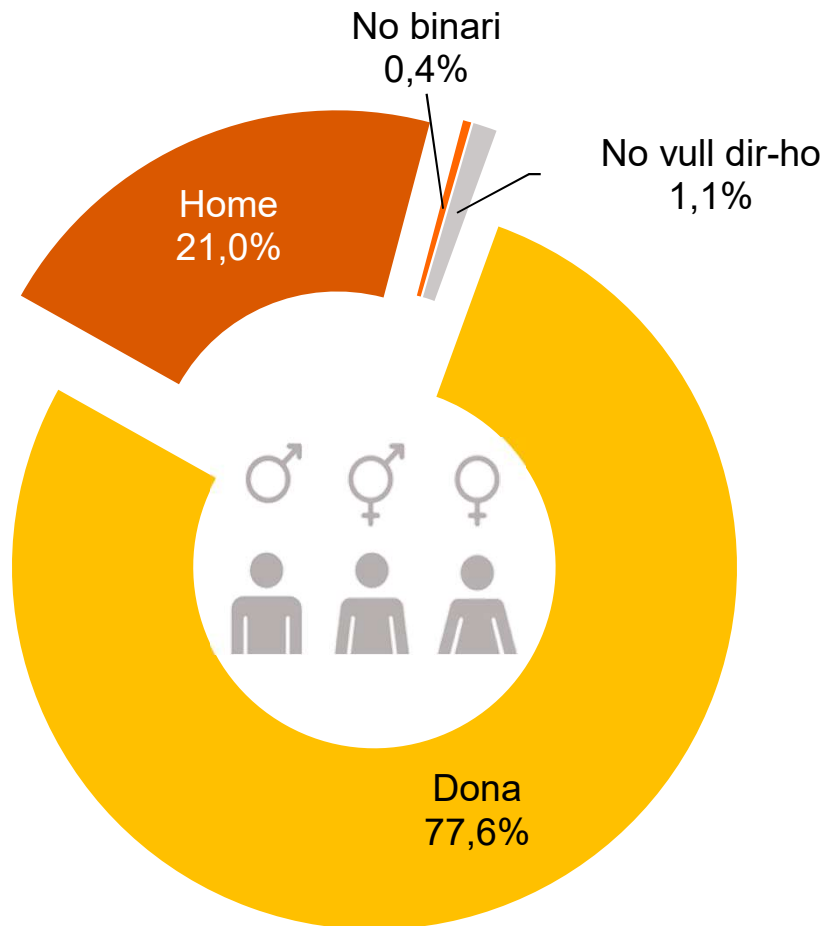


On has conegut aquesta enquesta?

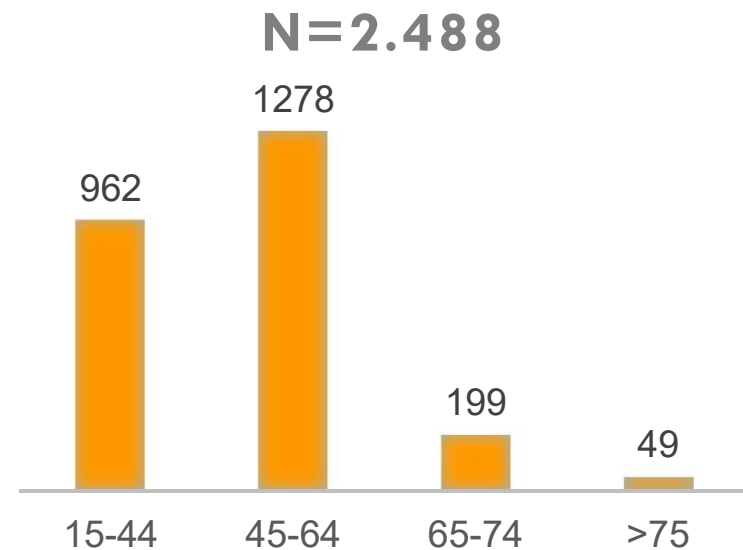


Dades personals

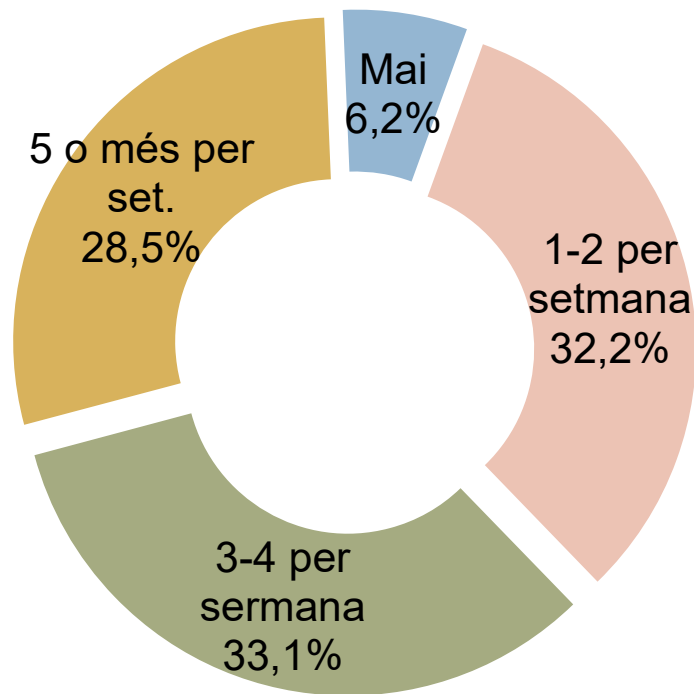
IDENTITAT DE GÈNERE



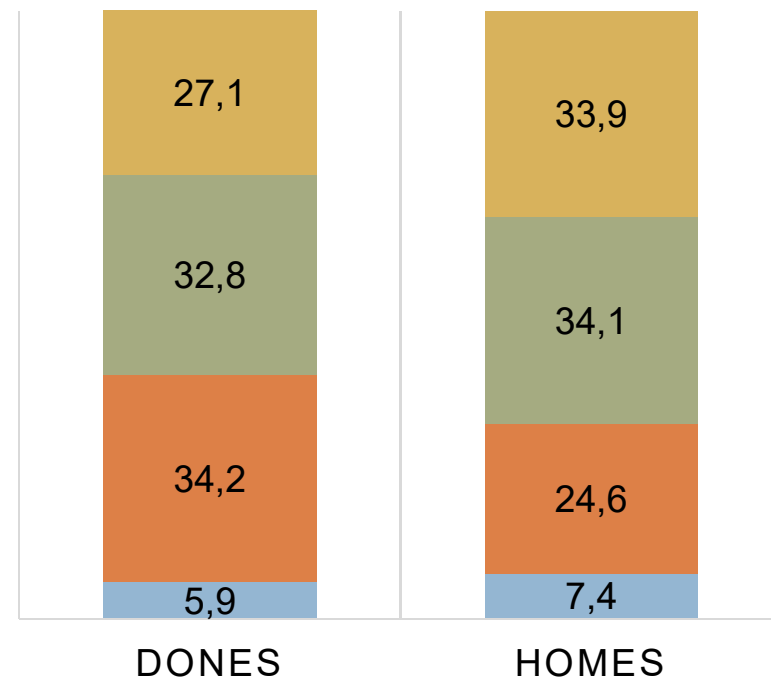
Edat: mitjana de **47,9** anys



Caminar o 30 minuts d'activitat física MODERADA

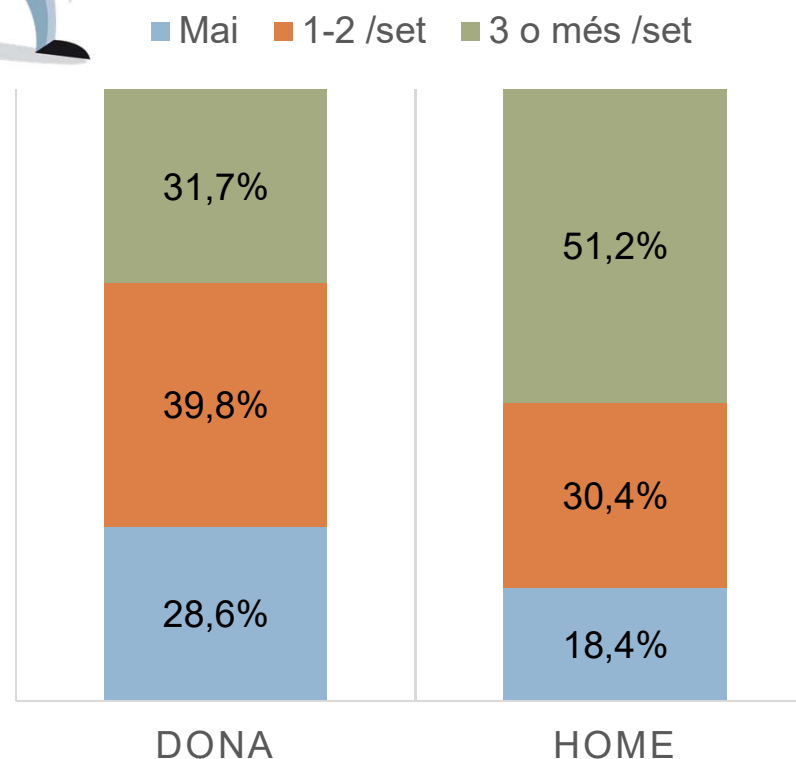
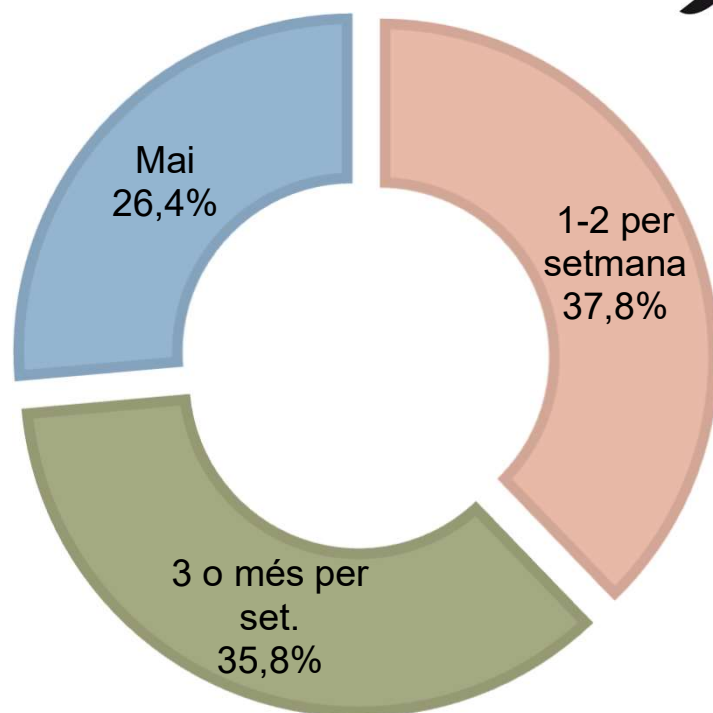


■ Mai ■ 1-2 /set ■ 3-4 /set ■ 5 o més /set



Més que un 60% realitza més de 3 cops 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 2022 les dones han augmentat l'AF de 3 o més vegades per setmana un 4% i els homes un 2%

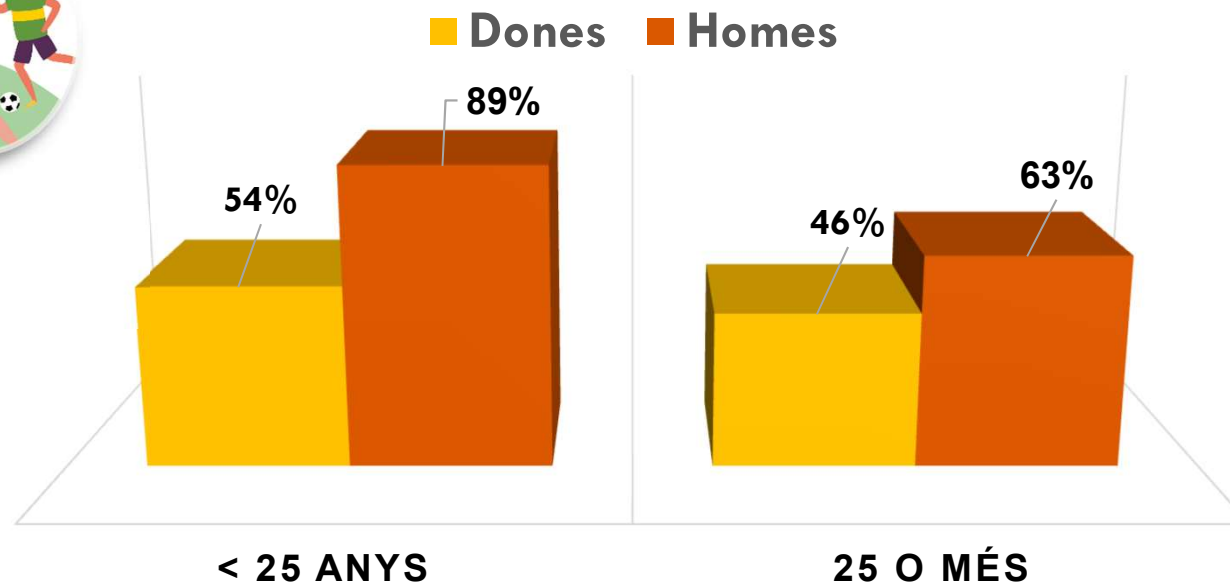
Més del 50% dels homes realitza activitat física vigorosa 3 o més vegades a la setmana front al 32% en dones

Activitat física recomanable

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



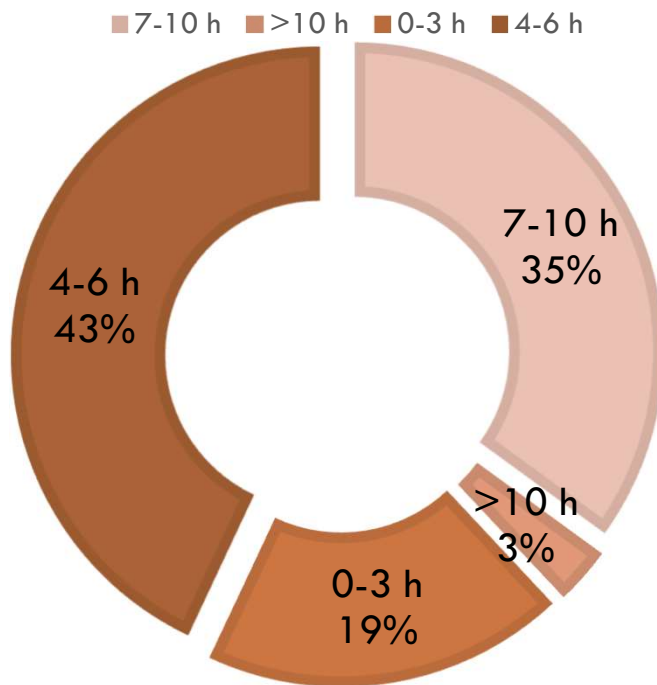
En general al voltant del 50% declaren que Sí.



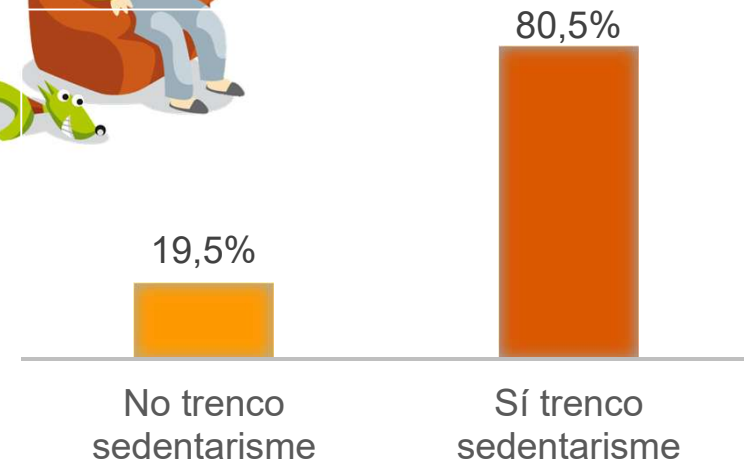
En comparació amb l'any 2022 ha hagut una millora del 6%:
8% en dones i 3% en homes

Sedentarisme continuat

Hores assegut/da en un dia habitual

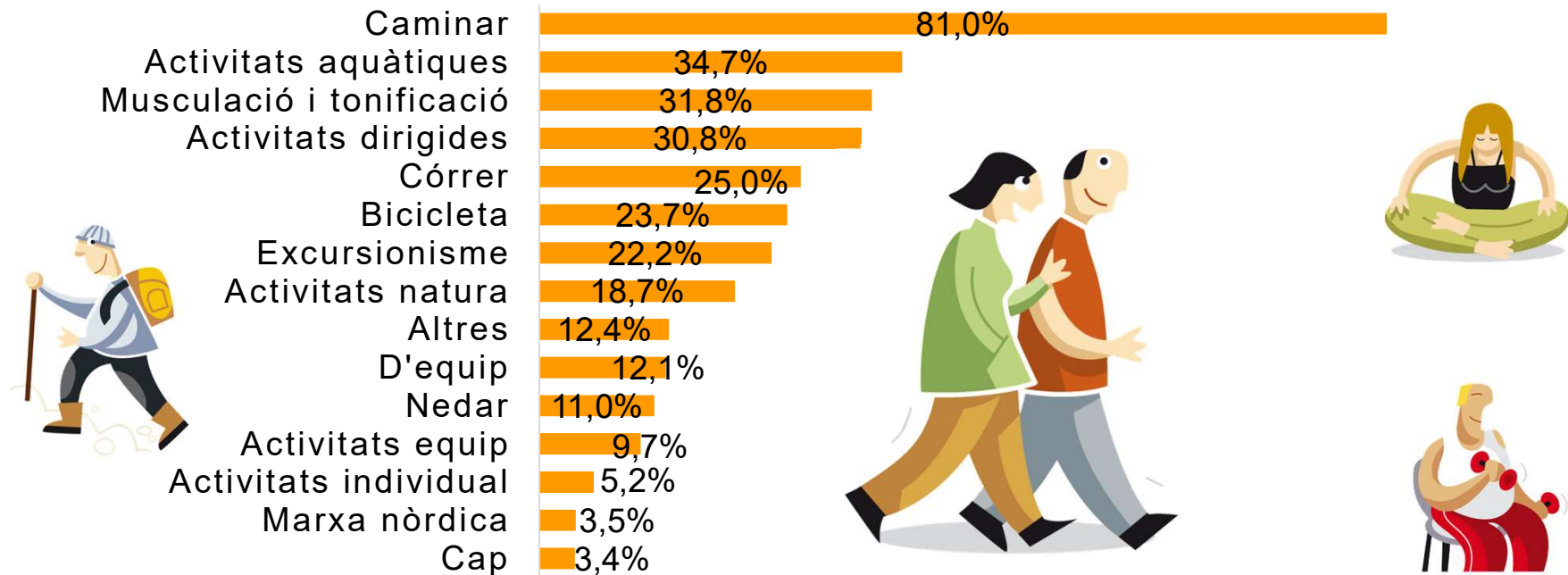


T'aixeques un cop cada hora?



Més del 80% de la població esta assegut més hores de les recomanades en un dia habitual, no obstant el 81% trenquen el temps sedentari (sense diferències significatives de gènere)

Modalitat d'activitat física més practicada

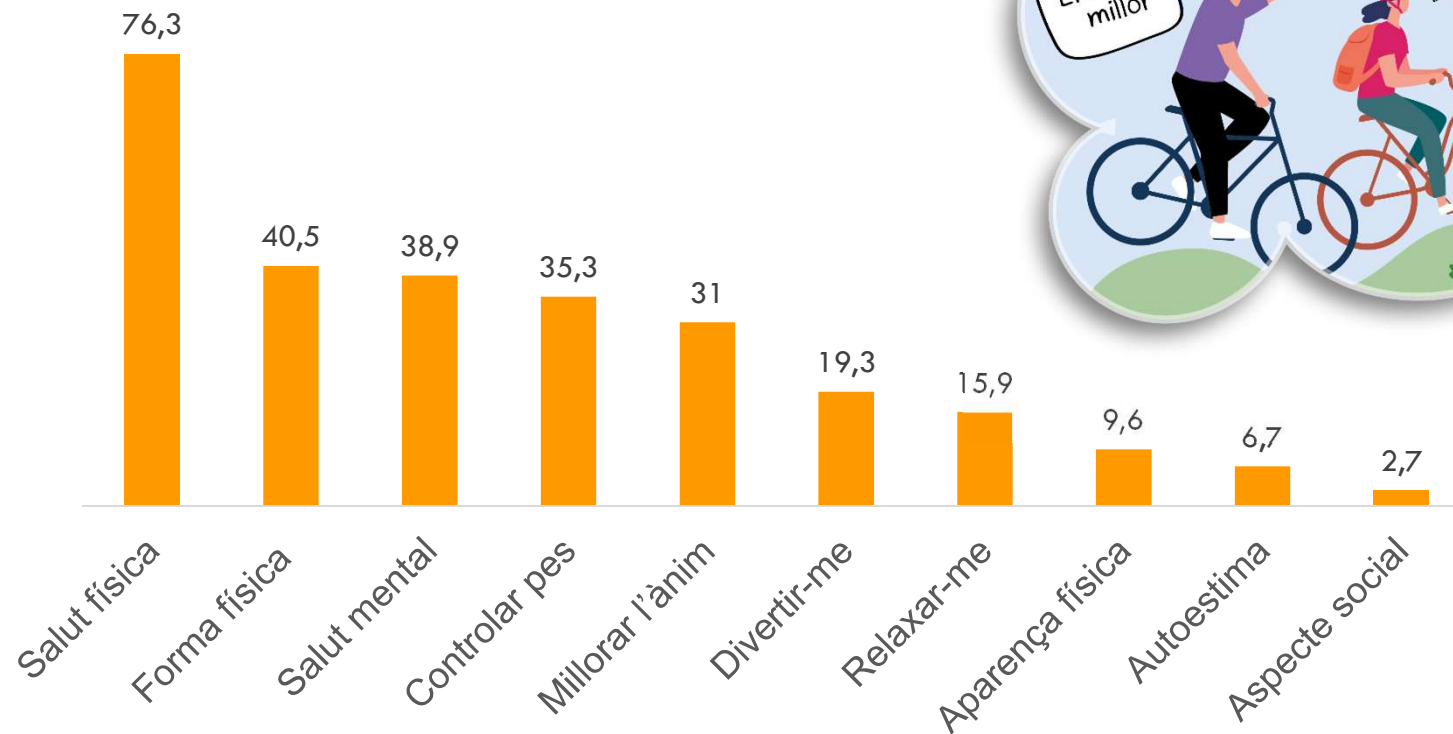


CAMINAR és la modalitat d'AF més practicada

La segueixen:

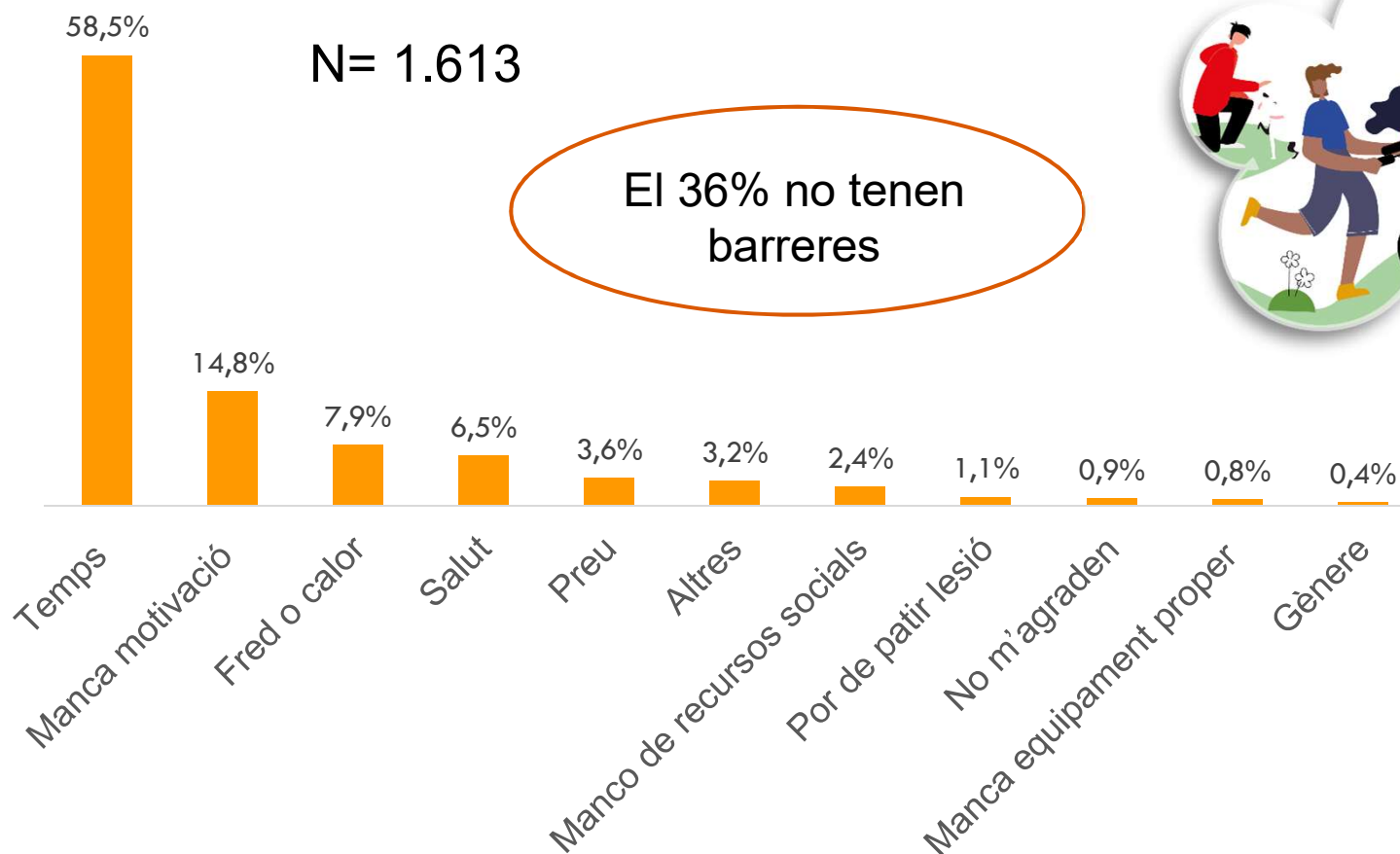
- Activitats aquàtiques esportives dirigides
- Activitats de musculació i tonificació (peses, gomes, màquines de fitness, etc.)
- Activitats dirigides (ioga, pilates, manteniment, ball i dansa, zumba, etc.)

Raons per fer activitat física o exercici físic



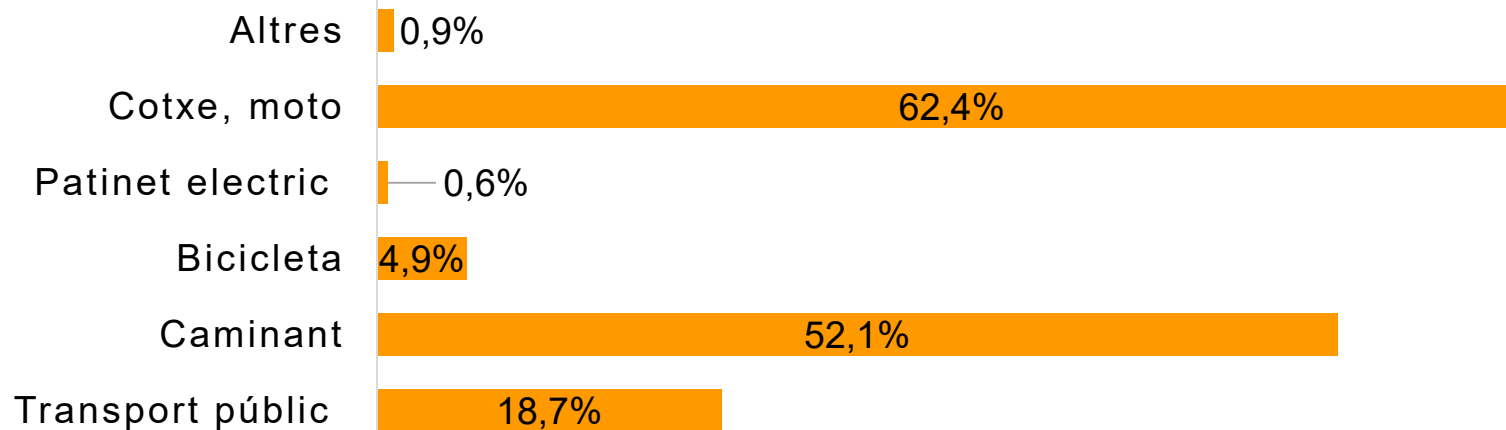
Les raons principals per realitzar activitat física són millorar la salut física i mental i la forma física com el control de pes.

Barreres que impedeixen fer activitat física o exercici físic



Les principals barreres que declara la majoria són per manca de temps o de motivació.

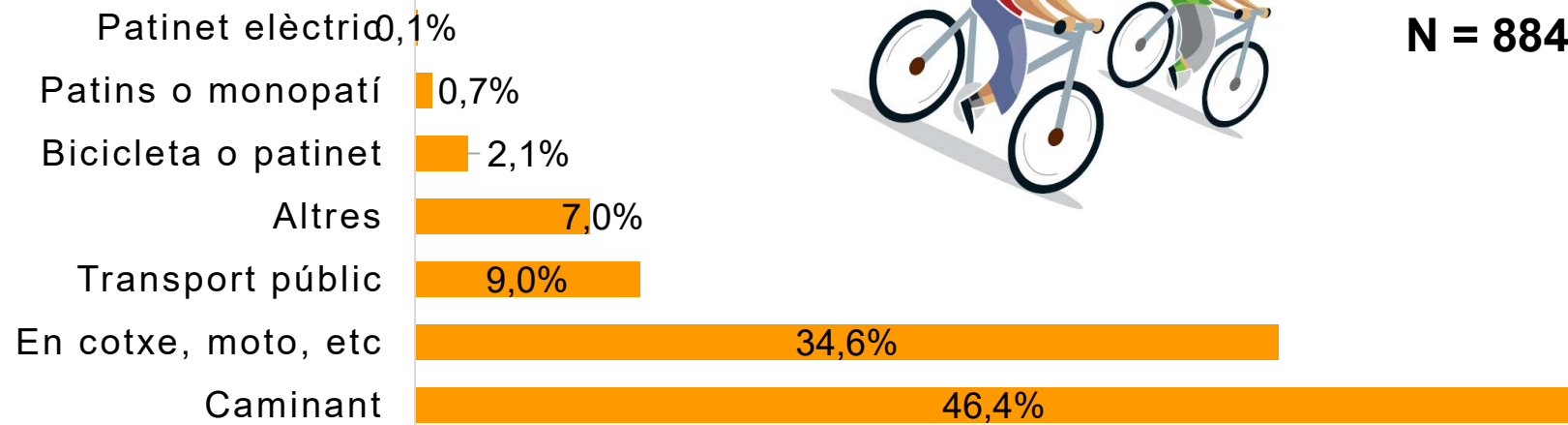
Desplaçaments habituals



Un 57% de la població es desplaça habitualment caminant o en bicicleta (4% més que en 2022).

Un 19% fa servir el transport públic (3% més que en 2022).

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

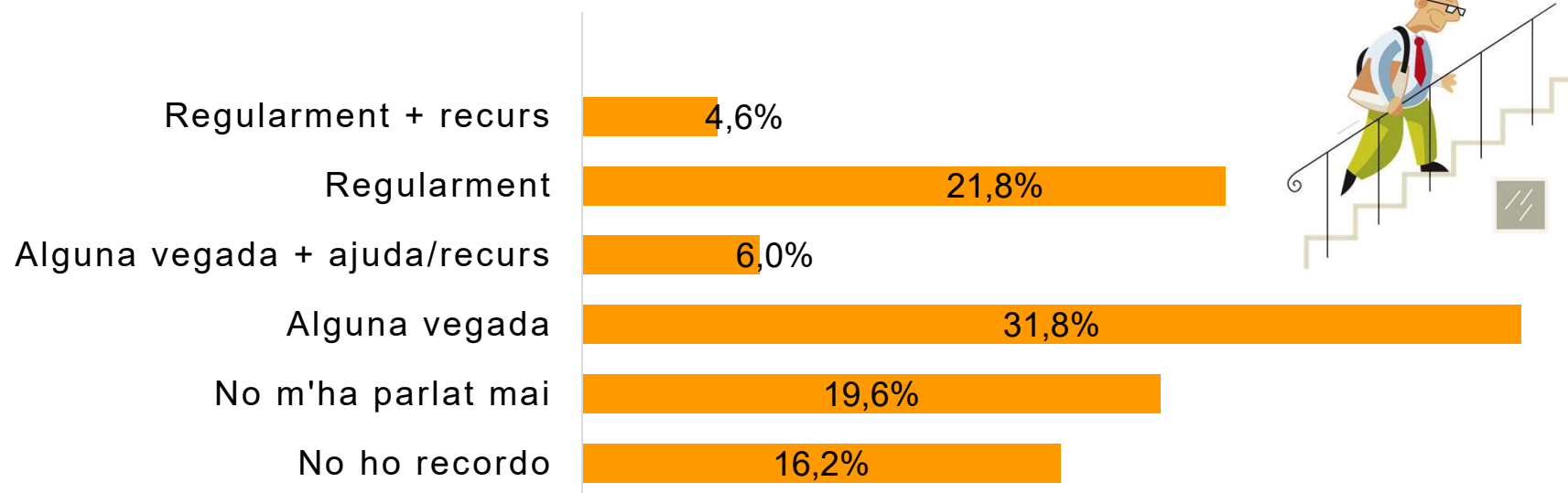


Gairebé el 50% dels infants van caminant, amb bicicleta, patins o monopatí a l'escola



Recomenacio de l'AF en l'entorn sanitari

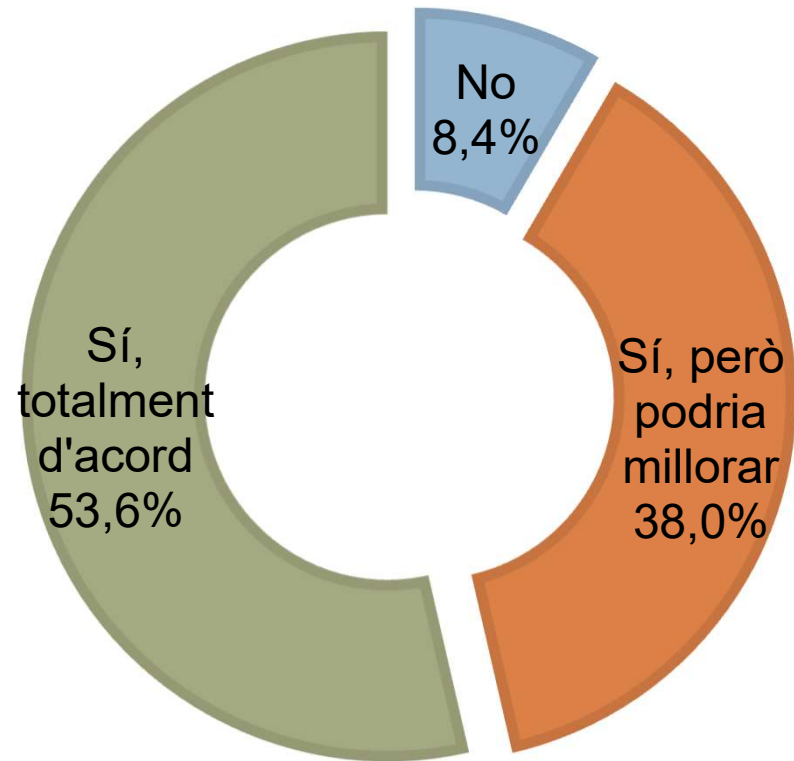
Alguna professional de la salut t'ha recomanat que facis activitat física...



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

Disminueix en 4% respecte al 2022 (23,7%) les persones que declaren que mai han rebut un consell.

Consideres que el teu entorn facilita l'AF?



En general es considera l'entorn favorable per realitzar activitat física