

Resultats de l'enquesta poblacional 2025

XVI Dia Mundial de l'Activitat Física (DMAF)

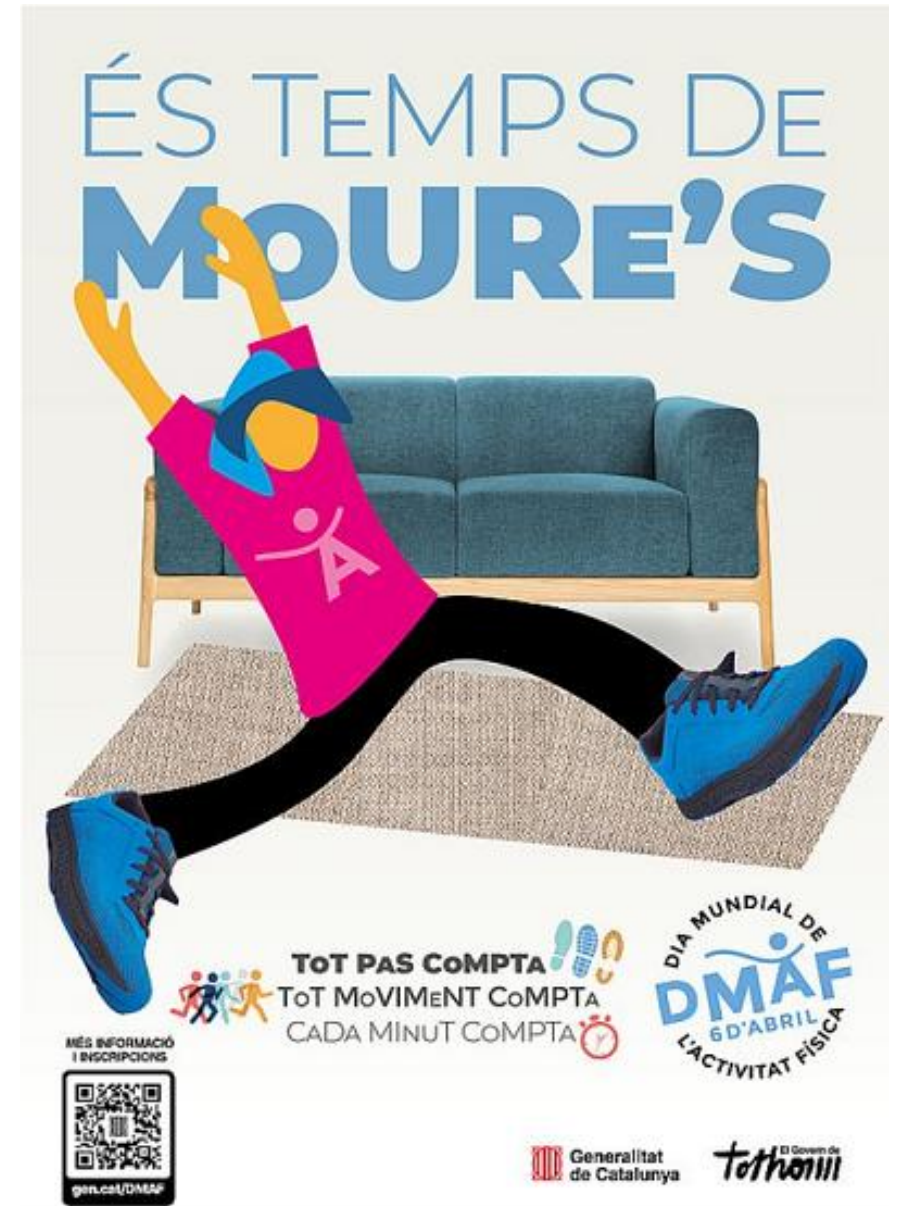
ÉS TEMPS DE
MOURE'S



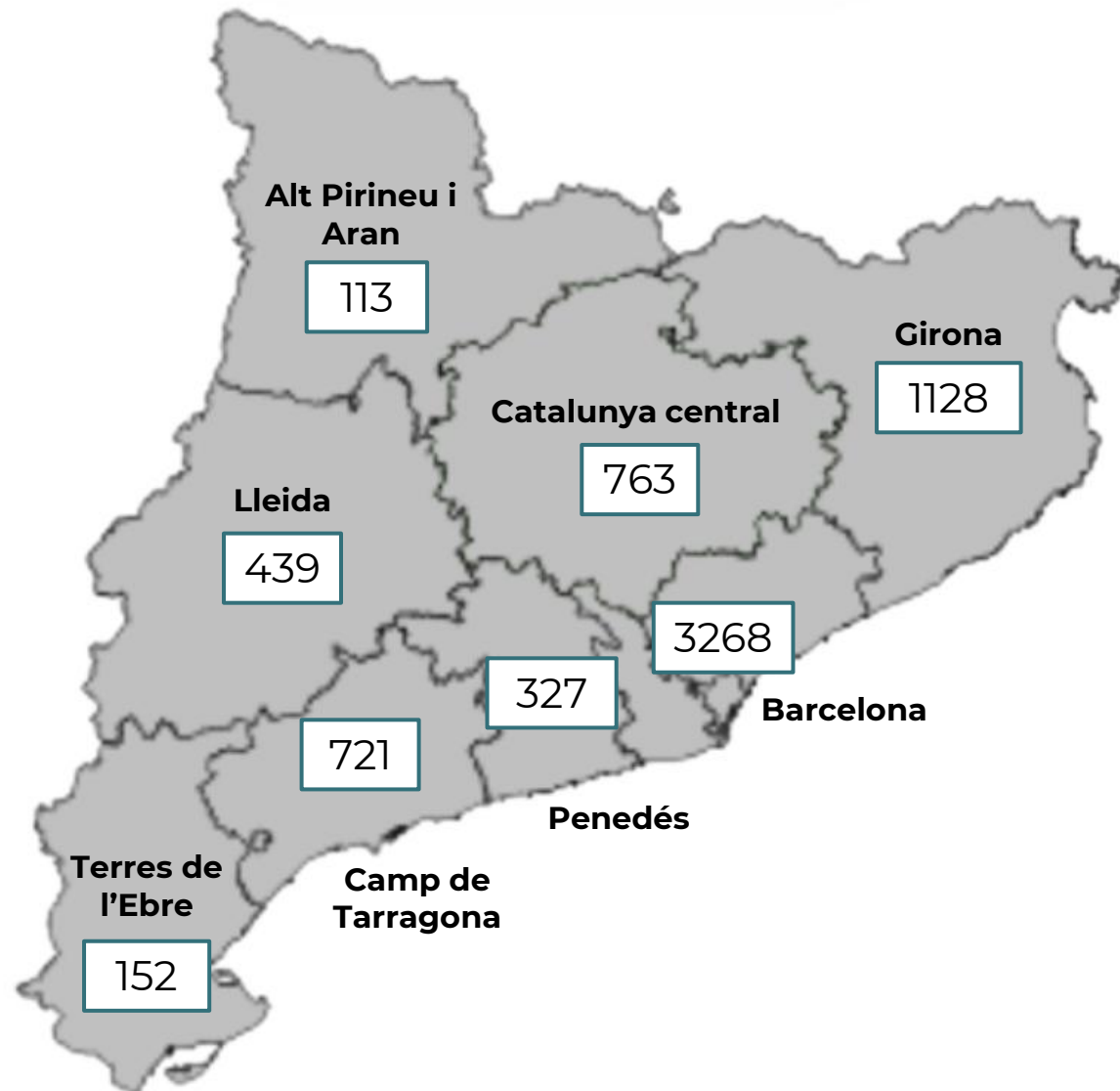
DMAF 2025

Amb aquesta enquesta es pretén valorar els **hàbits** i les **actituds** sobre **l'activitat física de la població** de 15 anys o més i, a la vegada, fer difusió de la importància de tenir una vida activa i reduir el sedentarisme per a una bona salut, aprofitant el Dia Mundial de l'Activitat Física 2025.

Visita [l'espai web del DMAF](#) per a més informació i recursos!

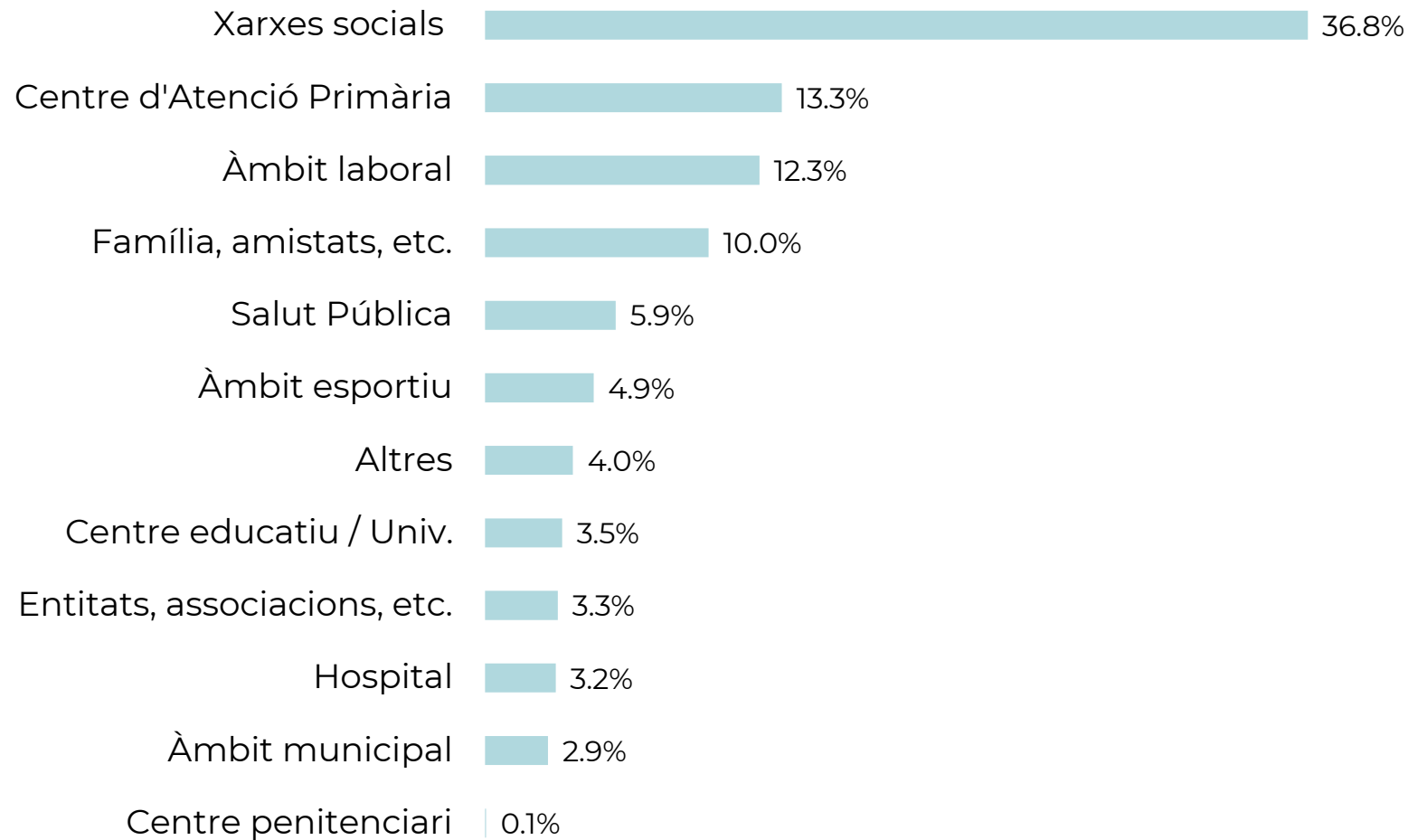


Respostes per territori de residència



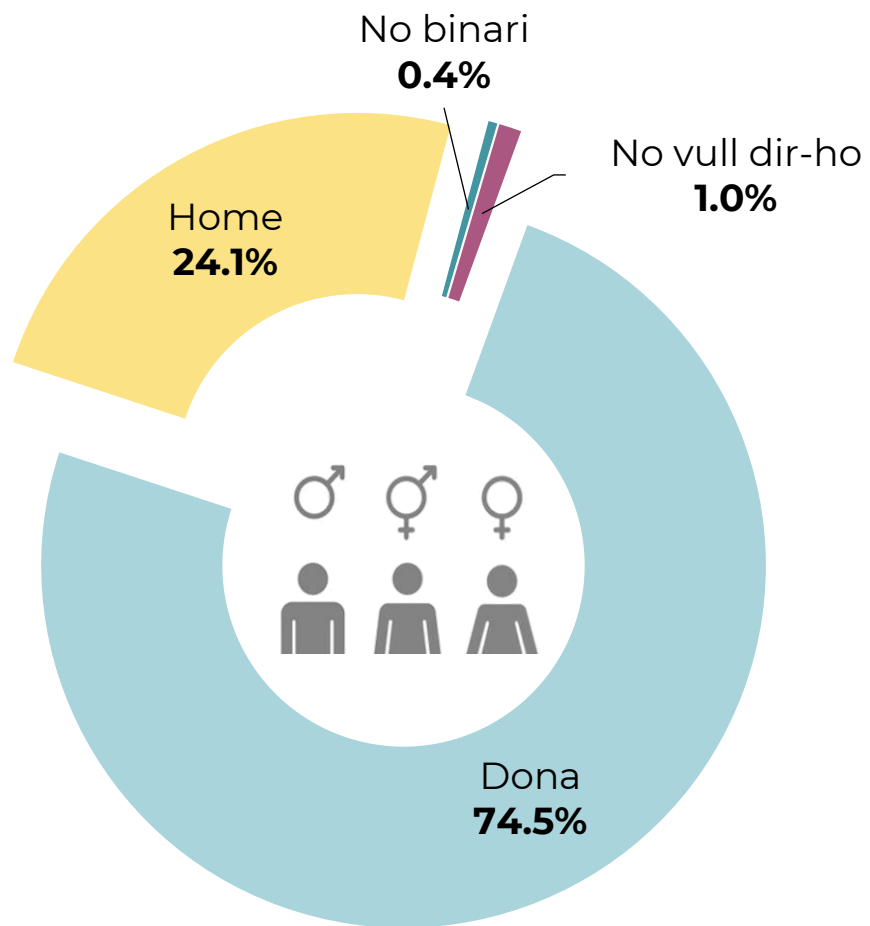
TOTAL
6.911 respostes

On has conegut aquesta enquesta?



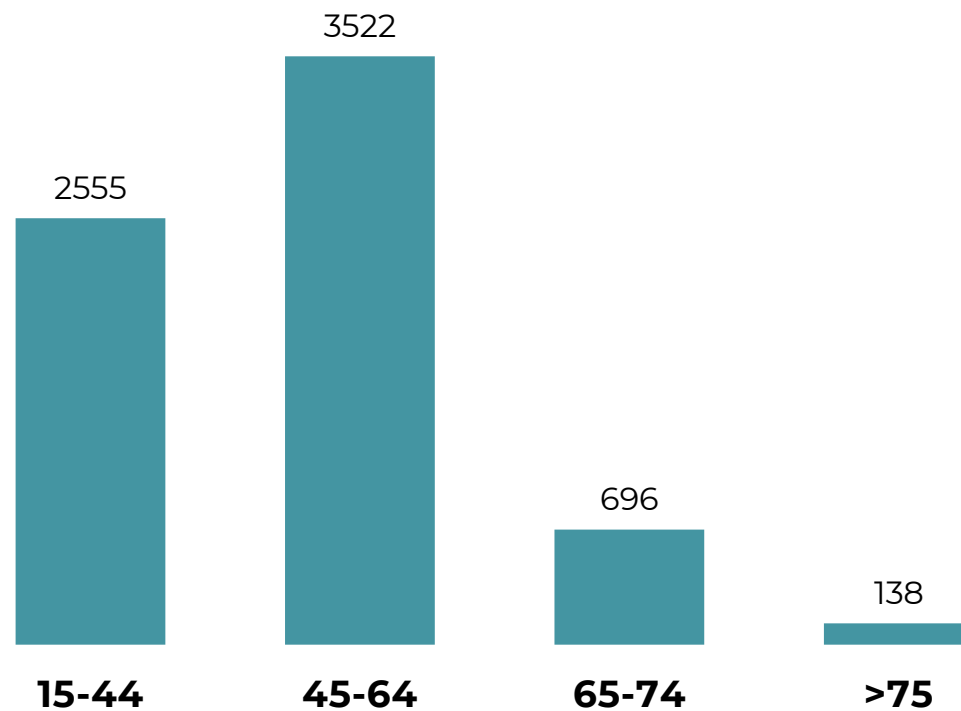
Dades personals

Identitat de gènere

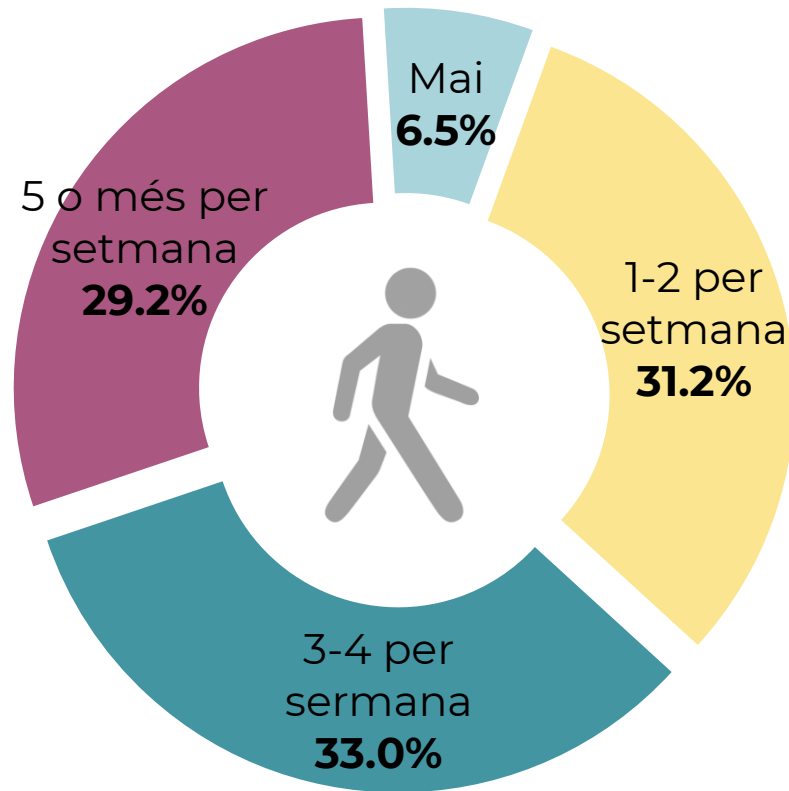


Edat

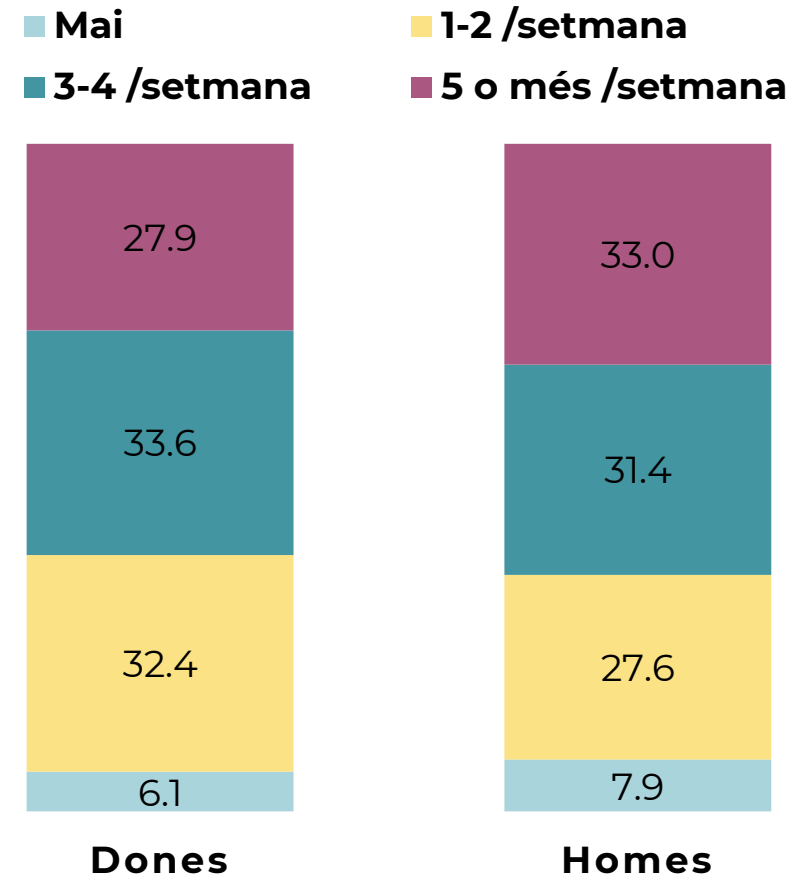
Mitjana: 48,0 anys



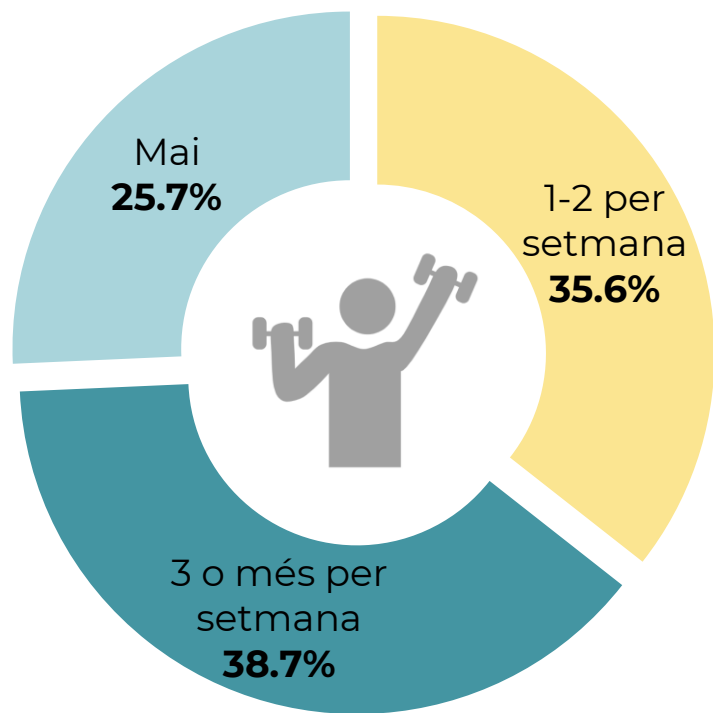
Quants cops per setmana acostumes a **caminar** o a fer 30 minuts **d'activitat física moderada**?



Més d'un 60% realitza **3 cops o més per setmana** activitat física moderada.

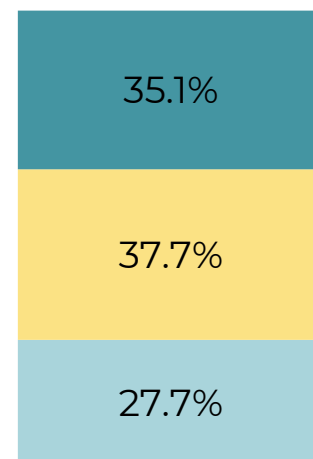


Quants cops per setmana acostumes a fer 20 minuts d'activitat física intensa?

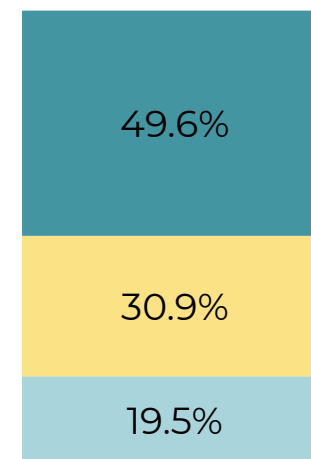


Des de l'any passat, **ha augmentat** el percentatge de persones que fan **activitat física vigorosa 3 o més cops** per setmana.

■ Mai ■ 1-2 /setmana ■ 3 o més /setmana



Dones



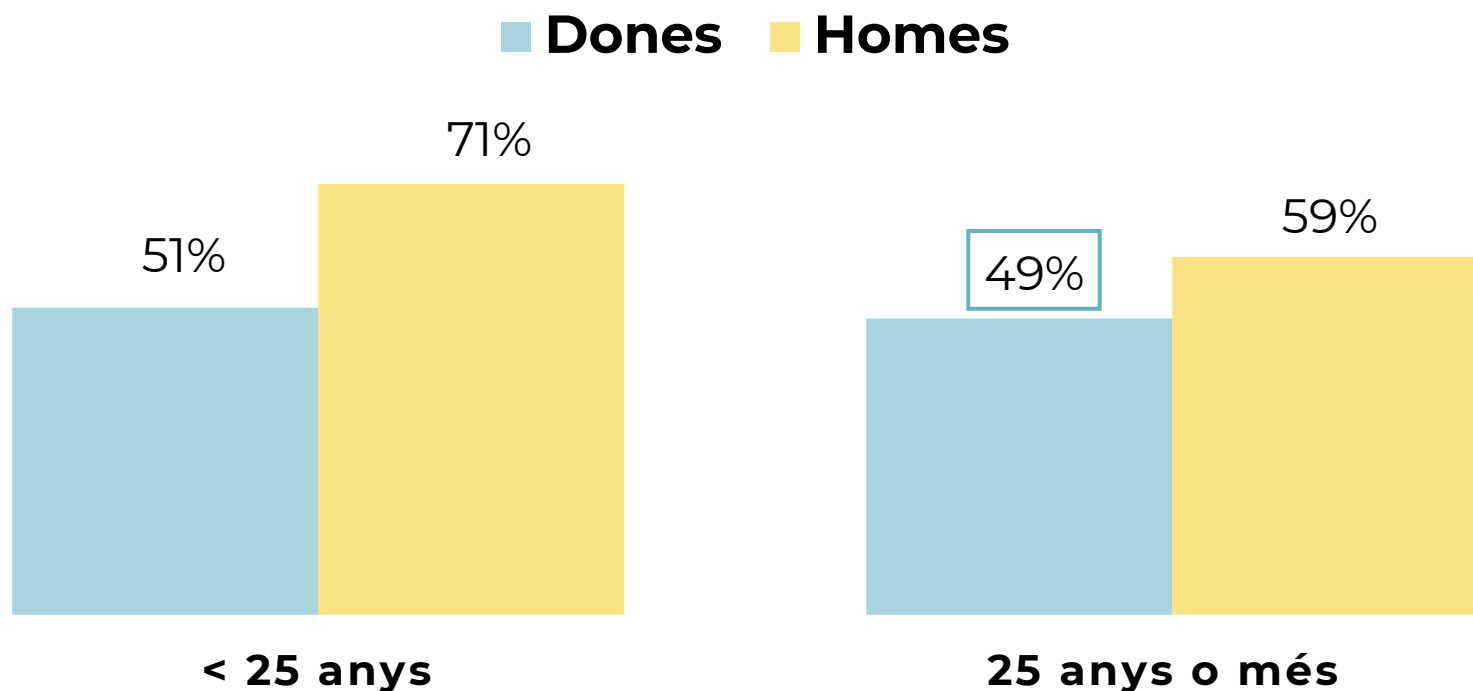
Homes

Les dones fan menys activitat física intensa que els homes: un 27,7% no en fa mai i només un 35,1% en fa 3 o més cops per setmana, en comparació amb el 19,5% i el 49,6% dels homes, respectivament.

Recomanacions d'activitat física

Percentatge de persones que segueixen les recomanacions d'activitat física

(150 minuts d'activitat física moderada o $\geq$ 60 minuts d'activitat física vigorosa per setmana):



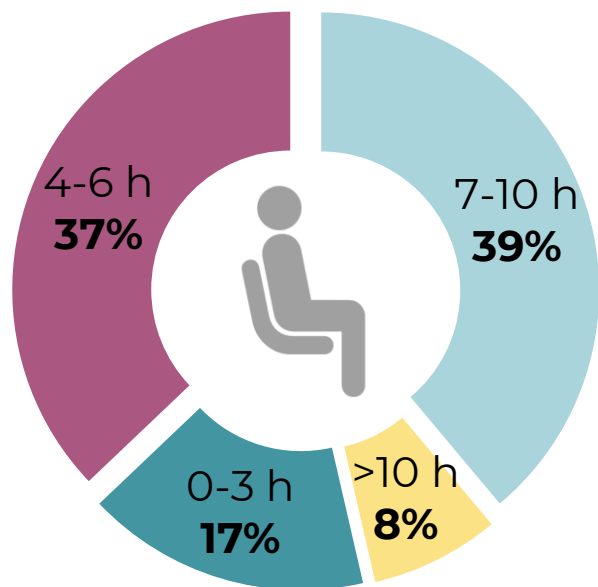
Des del 2022, el percentatge de dones de més de 25 anys que segueixen les recomanacions d'activitat física ha **augmentat del 38% al 49%.**

En general, **el 51,8% de la població** afirma seguir les recomanacions d'activitat física.

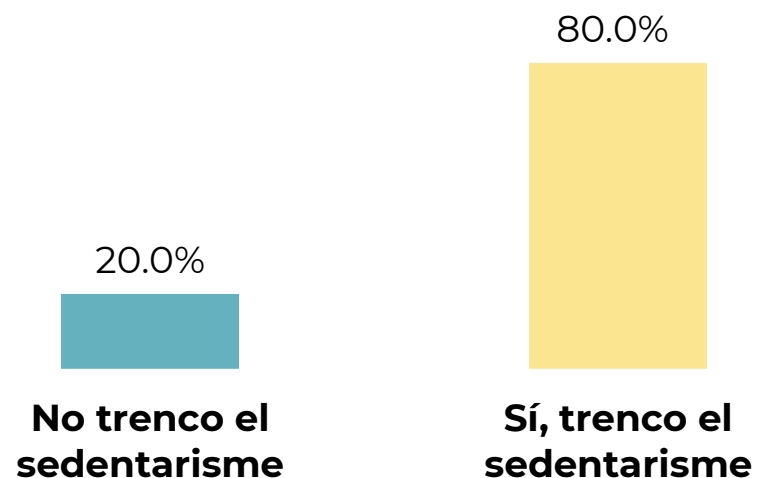
Temps sedentari

Hores assegut/da en un dia habitual

7-10 h >10 h 0-3 h 4-6 h

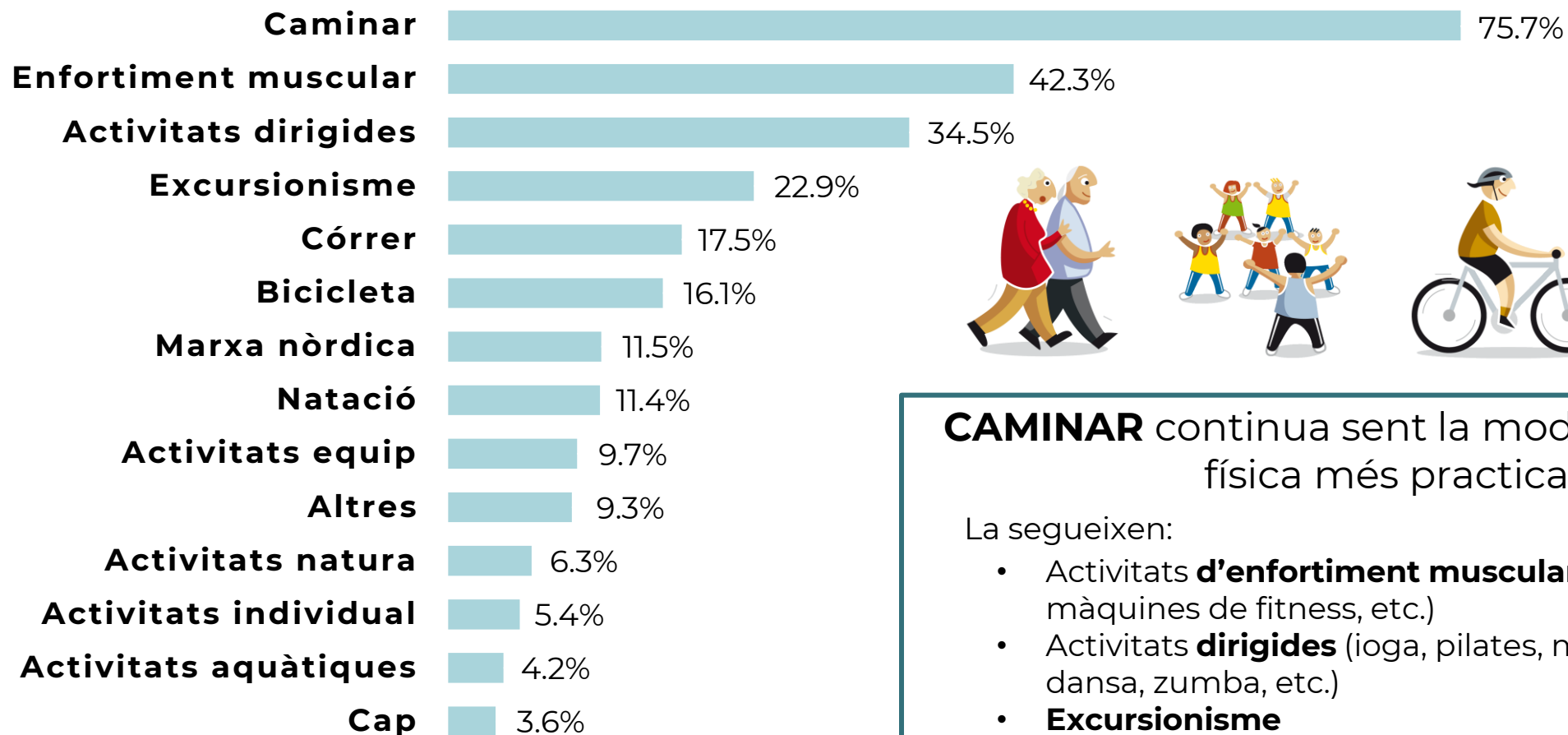


T'aixeques un cop cada hora?



El 47% de la població passa més de 7 hores asseguda en un dia habitual (un augment del 4% respecte l'any anterior). Tot i això, **el 80% trenca el temps sedentari**, una xifra 5% inferior a la de 2024.

Modalitats d'activitats físiques més practicades



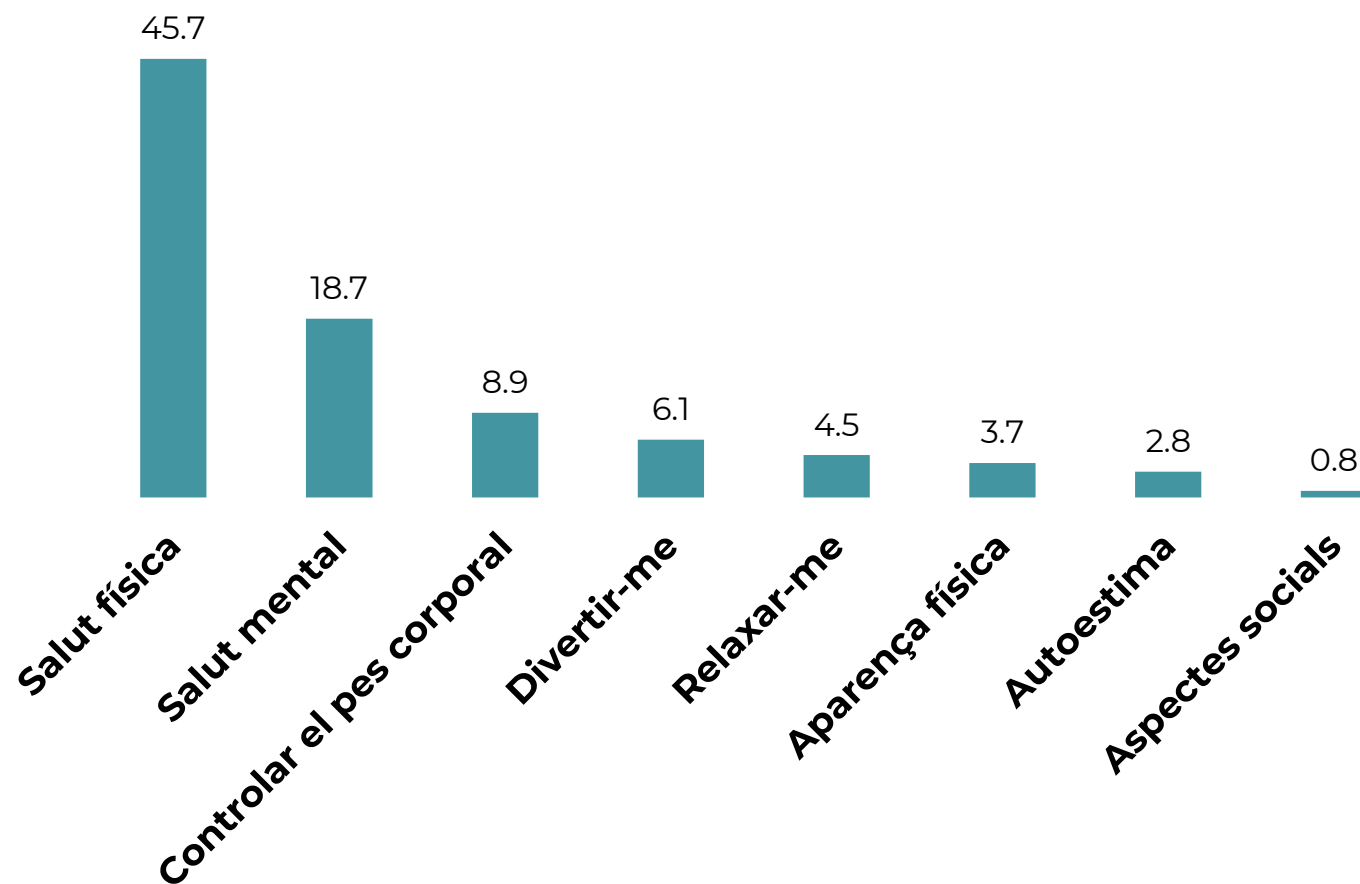
CAMINAR continua sent la modalitat d'activitat física més practicada

La segueixen:

- Activitats **d'enfortiment muscular** (peses, gomes, màquines de fitness, etc.)
- Activitats **dirigides** (ioga, pilates, manteniment, ball i dansa, zumba, etc.)
- **Excursionisme**

Raons per fer activitat física

Percentatge de persones que identifiquen cada motiu com a principal motivador:



Les raons principals per realitzar activitat física són les millores en:

1. Salut física

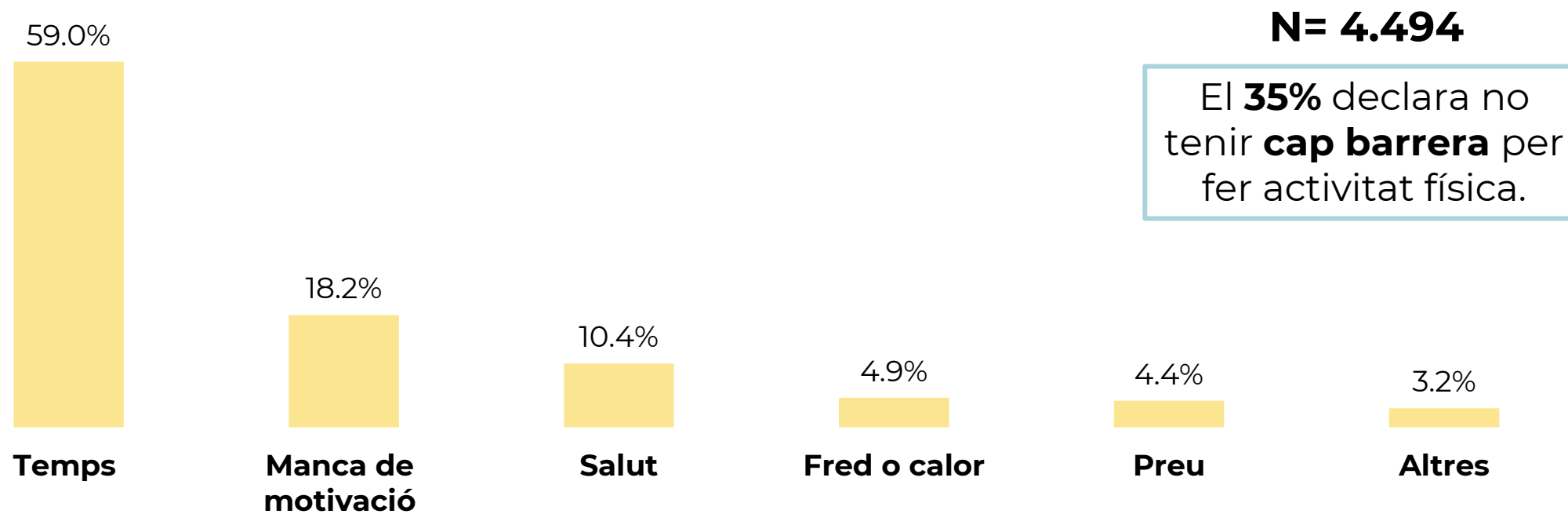


2. Salut mental



Barreres que impedeixen fer activitat física

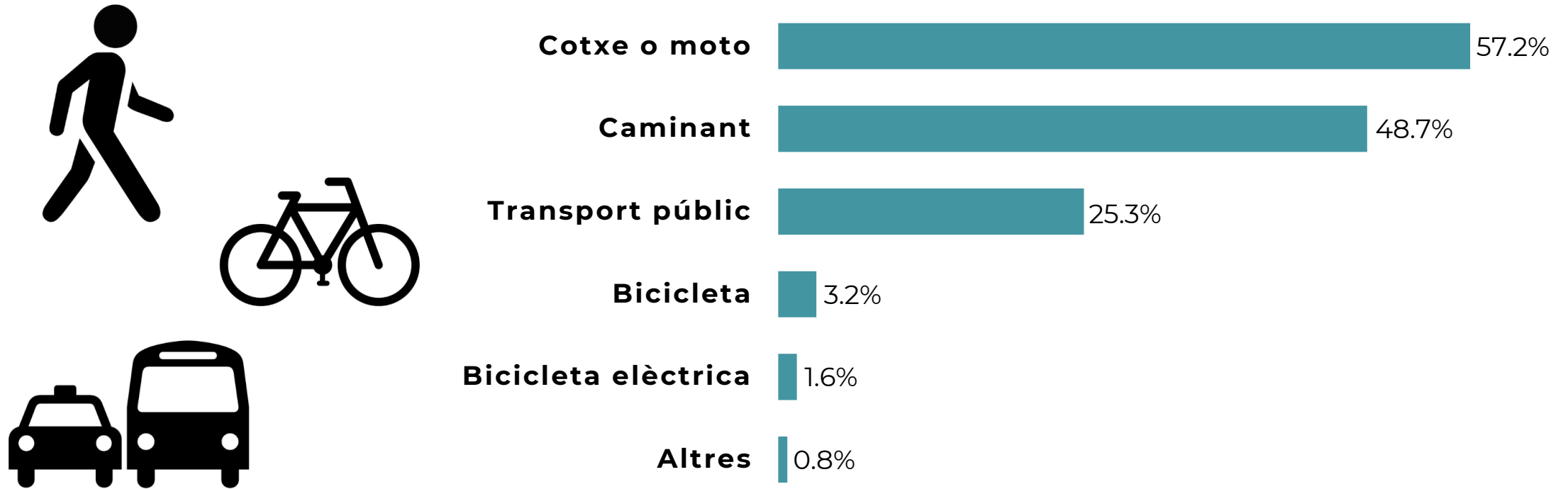
Percentatge de persones que identifiquen cada motiu com a principal barrera per a fer activitat física:



La manca de temps és la barrera principal que declara la majoria de la població per fer activitat física.

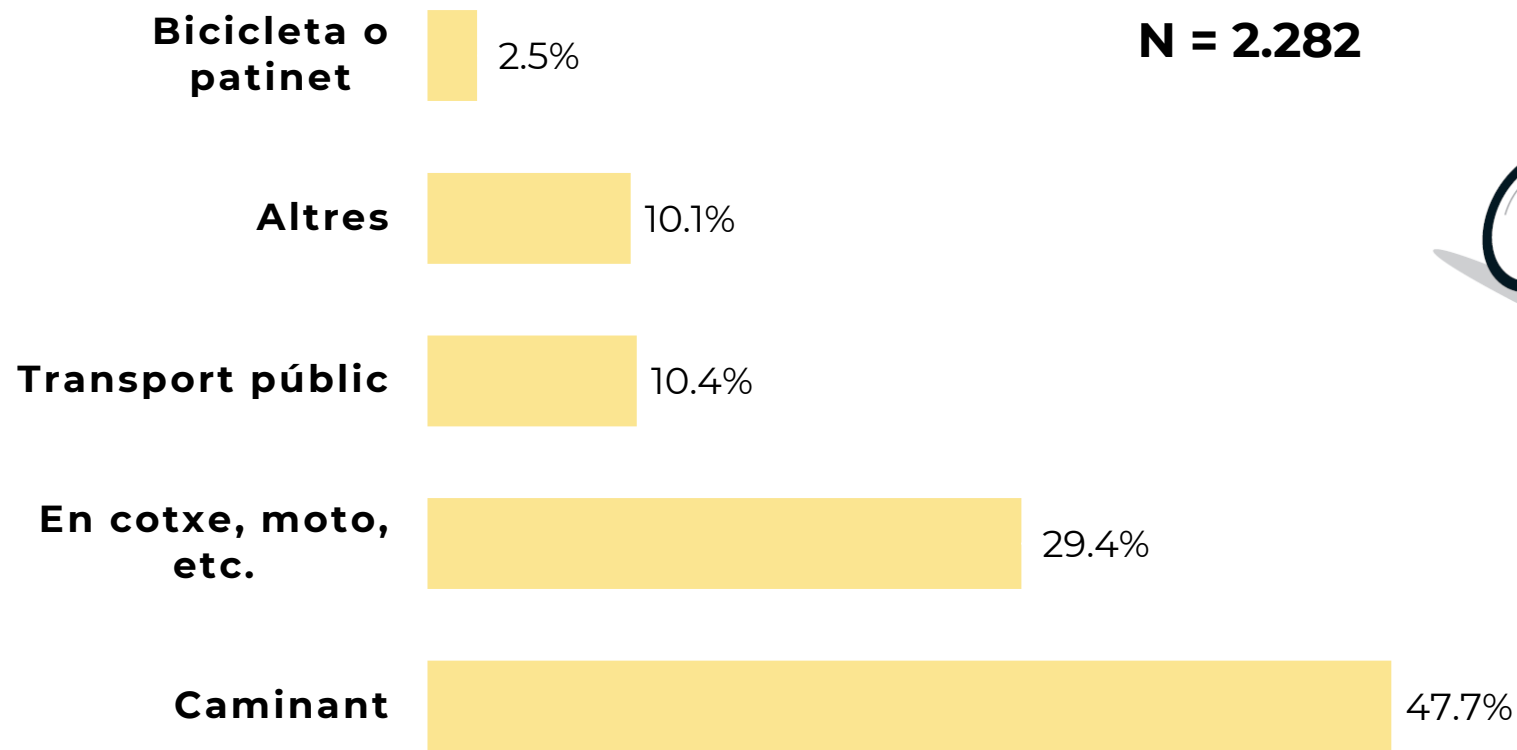
Desplaçaments habituals

Percentatge de persones que fa els seus desplaçaments habituals amb cada mitjà (selecciona dues opcions):



Quasi un **80%** de la població es desplaça **de manera activa** (caminant, transport públic o amb bicicleta), 10% més que l'any passat.

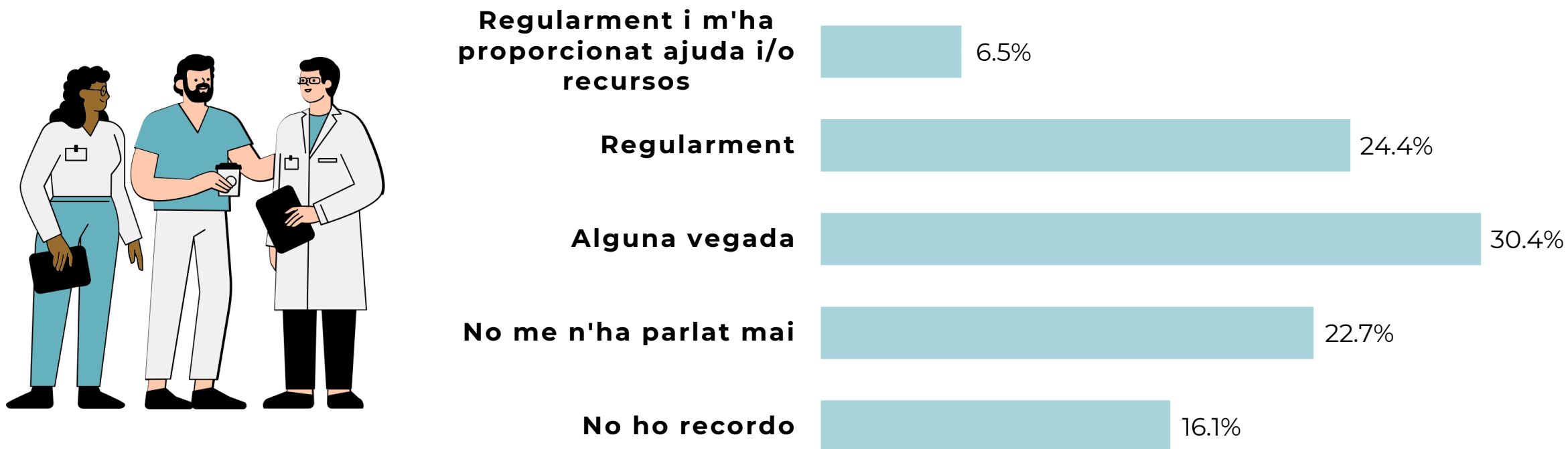
Com van els infants (0-12 anys) a l'escola?



El 50% dels infants van **caminant, amb bicicleta o patinet** a l'escola.

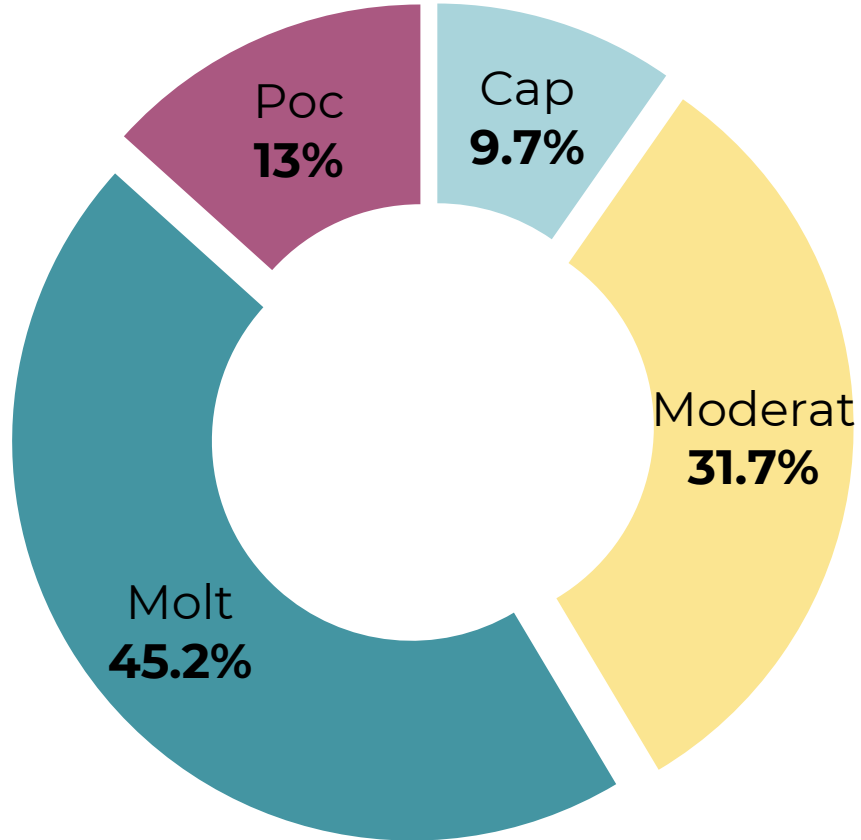
Recomanacions d'activitat física en l'entorn sanitari

Algun/a professional de la salut t'ha **recomanat** alguna vegada que facis activitat física?



Al voltant de **61% ha rebut alguna vegada o regularment un consell** relacionat amb l'activitat física.

Reps suport del teu cercle social a l'hora de fer activitat física?



El 77% (moderat + molt) considera que té **suport familiar i/o social** per a realitzar activitat física.



XVI Dia Mundial de l'Activitat Física



Visita l'espai web del
DMAF per a més
informació i recursos!