I CONGRÉS DE BENESTAR EMOCIONAL

ACTIVA'T AMB LA NATURA» Dipsalut - UAB.

AVALUANT 'IMPACTE DE LA PRÀCTICA GUIADA D'ACTIVITAT FÍSICA A LA NATURA EN EL BENESTAR EMOCIONAL I LA SALUT MENTAL.

Gemma Brunet Rivero

Àrea de Promoció de la Salut, Benestar i Atenció a les Persones

gbrunet@dipsalut.cat

696238140

activitatfisica.dipsalut.cat

Ajuntament de Girona

UAB Universitat Autònoma de Barcelona

Programa d'Activitat Física Dipsalut

Dipsalut Diputació de Girona

QUÈ ÉS L’ACTIVA’T AMB LA NATURA?

https://youtu.be/0IlqtLeG6no

EVOLUCIÓ DEL PROGRAMA

Programa d'Activitat Física Dipsalut

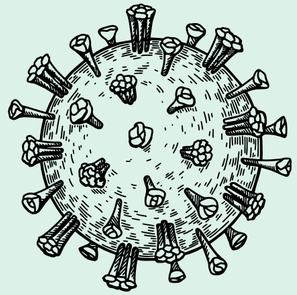
Dipsalut Diputació de Girona

2010

2018

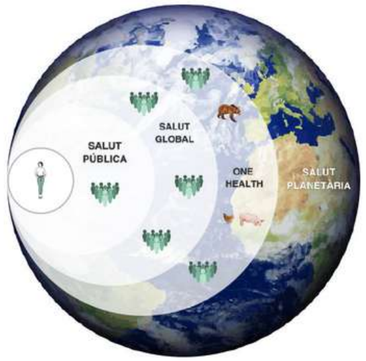
https://activitatfisica.dipsalut.cat/ca/recursos.html

2019



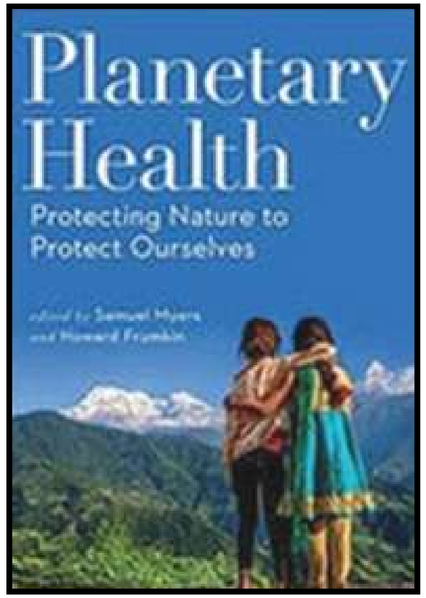
Pandemia de la Covid-19

2022 - 2025

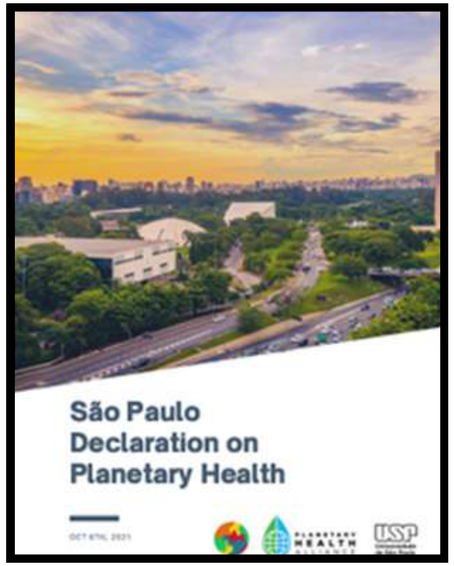


Adaptació de : https://www.forbes.com/sites/johndrake/2021/04/22/what-is-planetary-health/

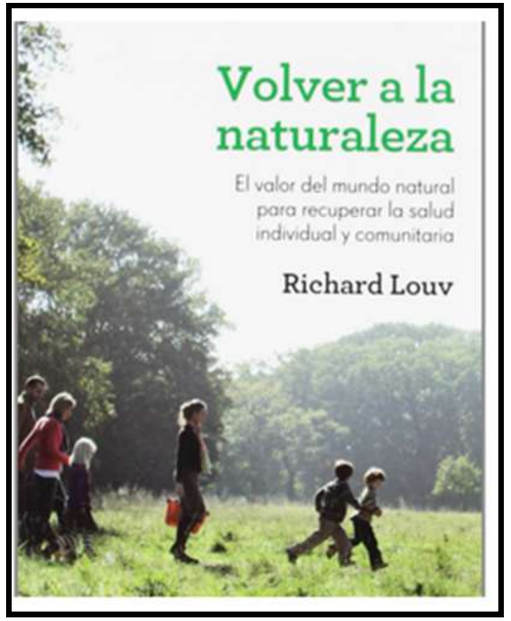
Una sola salut (One Health)



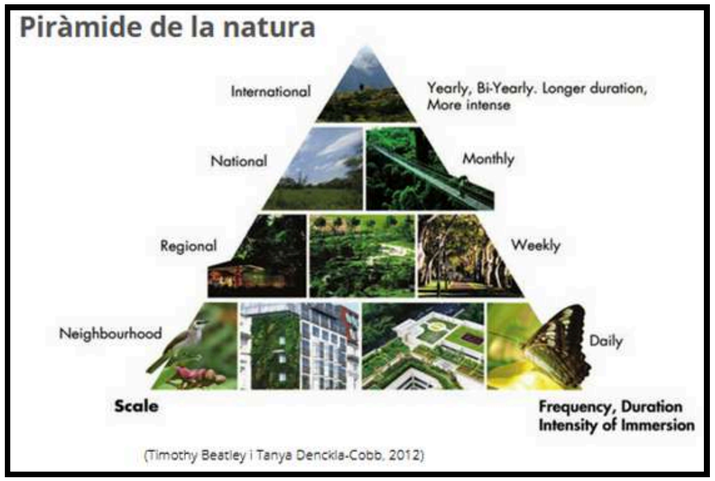
Salut planetària



Declaració de Sao Paulo sobre salut planetària (2021)



Síndrome de dèficit de la natura (Richard Louv, 2005)



L'informe de l'OMS **"Naturalesa, biodiversitat i salut"**, destaca els beneficis dels entorns naturals per al benestar de les persones.

Naturaleza, biodiversidad y salud: una descripción general de las interconexiones. Copenhague: Oficina Regional de la OMS para Europa; 2022. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Interconexions entre la natura i la salut

Estar en contacte amb la natura i interactuar amb espais verds i blaus contribueix a la millora de la salut física i el benestar emocional.

“Activa’t amb la natura” fomenta **l’activitat física en grup, la socialització, el contacte directe amb la natura i ofereix una experiència educatives i d’aprenentatge vinculades al medi natural**.

El **2 de noviembre de 2021** el Consell Rector de Dipsalut aprova:

La Declaració sobre la interdependència entre natura i salut (2019),

Reconeix els beneficis insubstituïbles de la natura per a la salut integral humana i crida a l'acció en la promoció d'un model de salut basat en la prevenció, l'apoderament de les persones i la salut comunitària

Programa d'Activitat Física Dipsalut

Dipsalut Diputació de Girona

Declaració sobre la interdependència entre salut i natura a Catalunya – Taula Salut i Natura

COM TREBALLEM L'APROXIMACIÓ A LA NATURA?

"5 Camins cap al benestar a través de la natura"

Healthy Parks, Healthy people

ACTIVA'T	ADONA'T	CONNECTA'T	APRÈN	IMPLÍCA'T
Activitat física	Consciència	Interacció	Aprenentatge - coneixement	Participació- Generositat

https://www.europarc.org/wp-content/uploads/2022/11/Healthy-Parks-Healthy-People-Europe-programme_EUROPARC-Federation.pdf

DISTÀNCIA

Menys de 5 Km

INTENSITAT

Baix

ACTIVITATS

Senderisme

marxa nòrdica

Banys de bosc

Altres

PENDENT

Baix

DURADA

18 sessions de 2 hores

Recursos

Dipsalut presenta la Xarxa d'Itineraris Saludables i Parcs Urbans de Salut

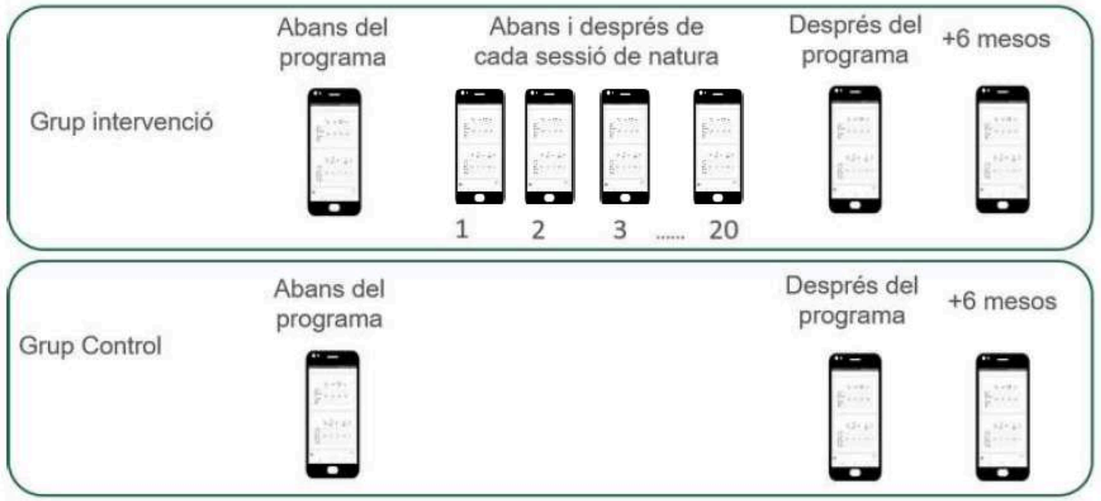
dipsalut.cat /

UAB
Universitat Autònoma de Barcelona

Programa d'Activitat Física
Dipsalut

Dipsalut
Diputació de Girona

Avaluar l'impacte en el **benestar emocional i la salut mental** de la pràctica d'EF a la **natura** i generar evidència científica que en fomenti la **prescripció de natura.**



PARTICIPACIÓ I PERFIL POBLACIONAL

57
EDAT (MITJANA)

78%
DONES

68%
ESTUDIS OBLIGATÒRIS

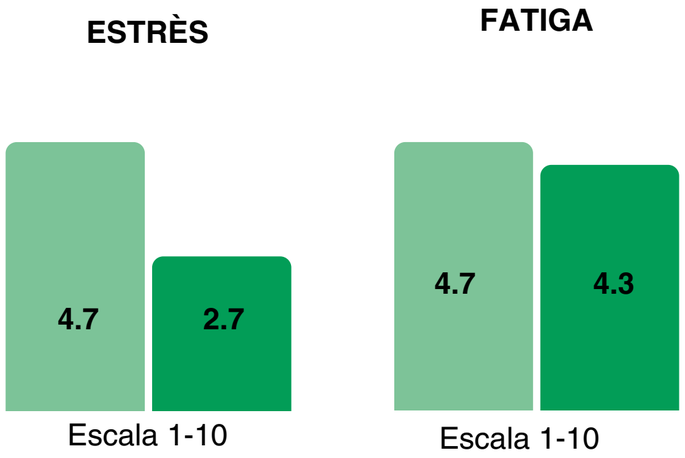
78%
RENDA MITJANA

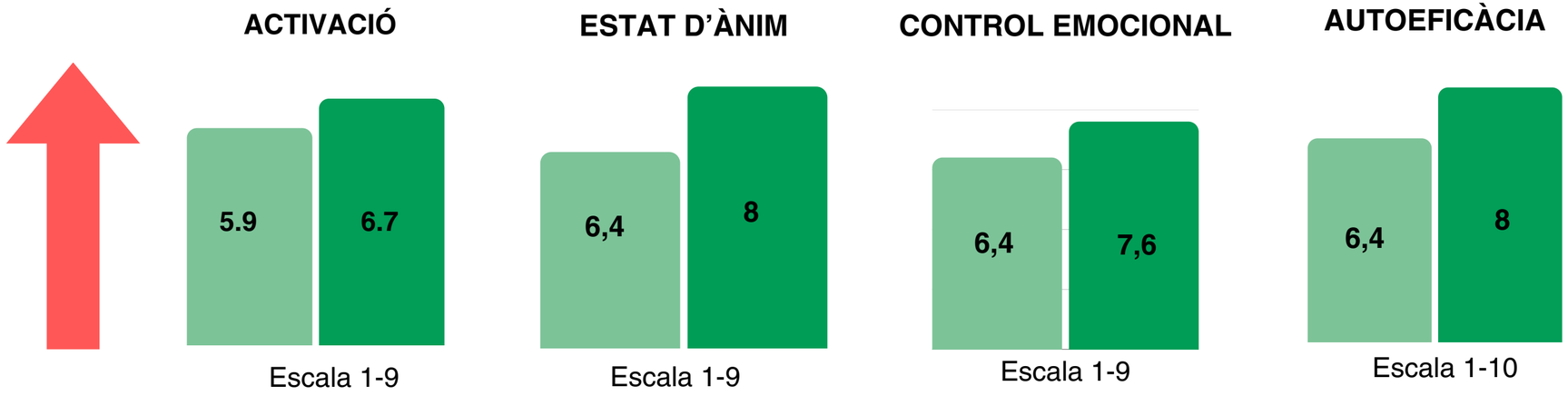
	INICIEN L'ESTUDI		FINALITZEN L'ESTUDI		PARTICIPEN EN EL SEGUIMENT	
GRUP INTERVENCIÓ	**166**	100 %	**141**	85%	**133**	80%
GRUP CONTROL	**156**	100 %	**106**	68%	**65**	42%
TOTAL	**322**	100 %	**247**	77%	**198**	62%

EFECTES A CURT TERMINI

ANTES DE LA SESIÓN

DESPUÉS DE LA SESIÓN



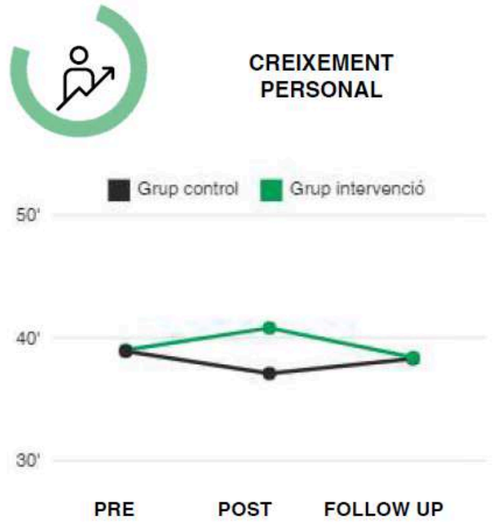


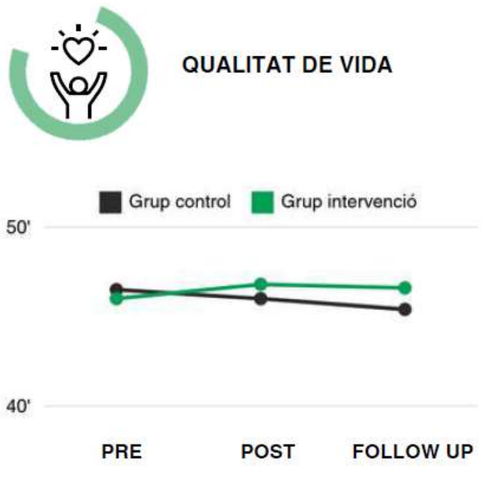
EFECTES A CURT TERMINI

- La pràctica guiada d'EF a la natura produeix **beneficis emocionals i cognitius immediats d'intensitat moderada a forta.**

- Els benefici es manté amb la repetició de sessions.

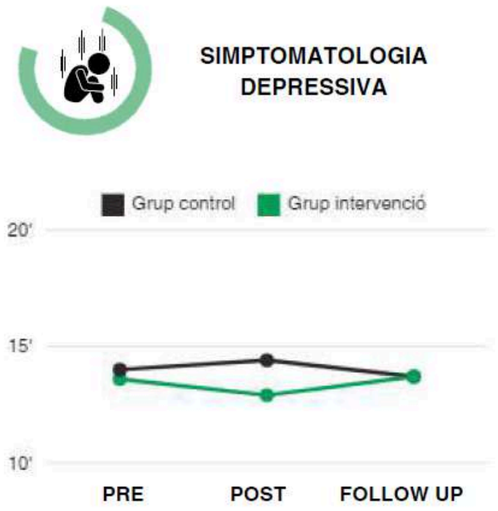
EFECTES A LLARG TERMINI

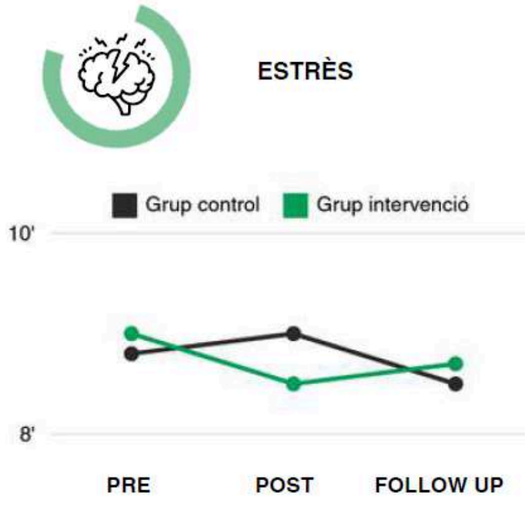


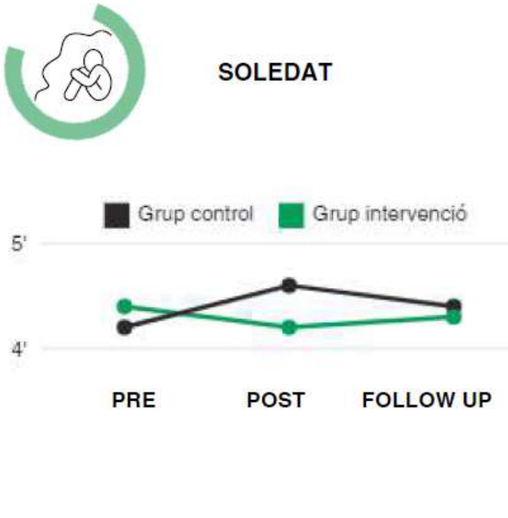


VARIABLES ANALITZADES

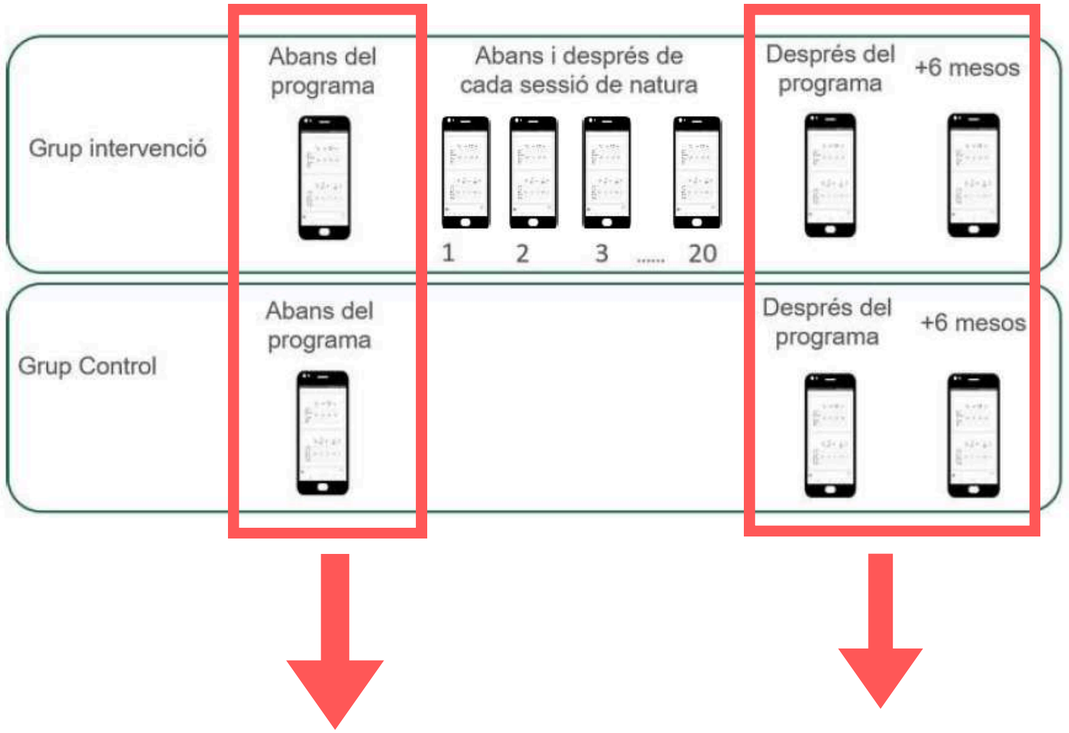
- Simptomatologia depressiva
- Soledat
- Satisfacció amb la vida
- Creixement personal
- Sentit de Coherència
- Ansietat
- Responsabilitat Cívica
- Expectatives de resultat
- Estrès
- Qualitat de vida
- Autoestima







EFECTES A LLARG TERMINI

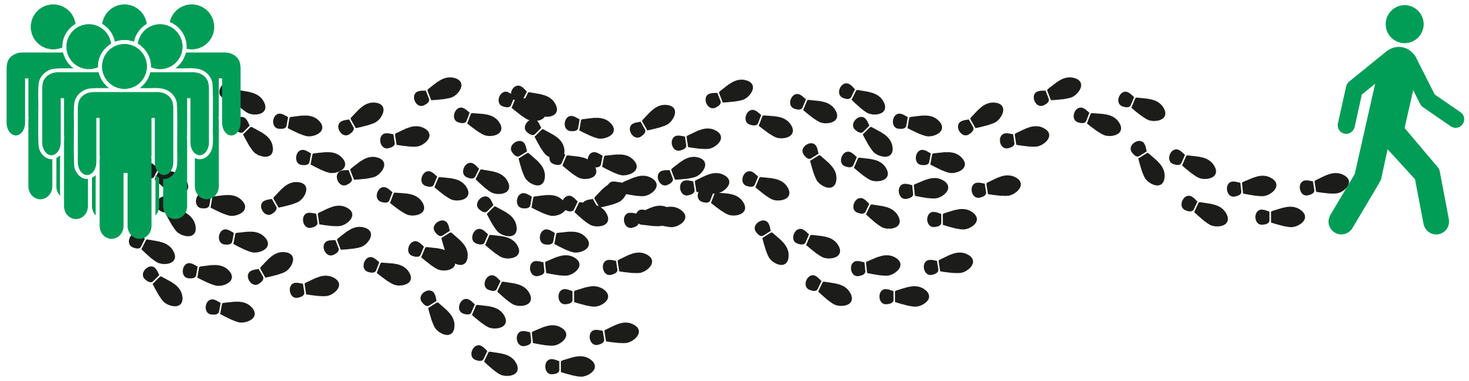


- En finalitzar el programa, els participants mostren una **millora moderada en els indicadors de benestar emocional** en comparació amb el grup de control.

- 6 mesos després, **les millores s'han reduït o desaparegut .**

Incorporar noves estratègies a “l’Activa’t amb la natura” que afavoreixi una **transició fluida de la pràctica guiada en grup a la pràctica autònoma.**

NOUS REPTES



Recursos

Dipsalut presenta la Xarxa d'Itineraris Saludables i Parcs Urbans de Salut

dipsalut.cat /

UAB
Universitat Autònoma
de Barcelona

Programa
d'Activitat Física
Dipsalut

Dipsalut
Diputació de Girona

LLívia
Puigcerdà

Campdevànol
Molló

El Port de la Selva
Vilafant
Sant Pere Pescador
Albanyà
L'Escala
Roses
Viladamat (CAP)

Banyoles
Cornellà del Terri
Porqueres

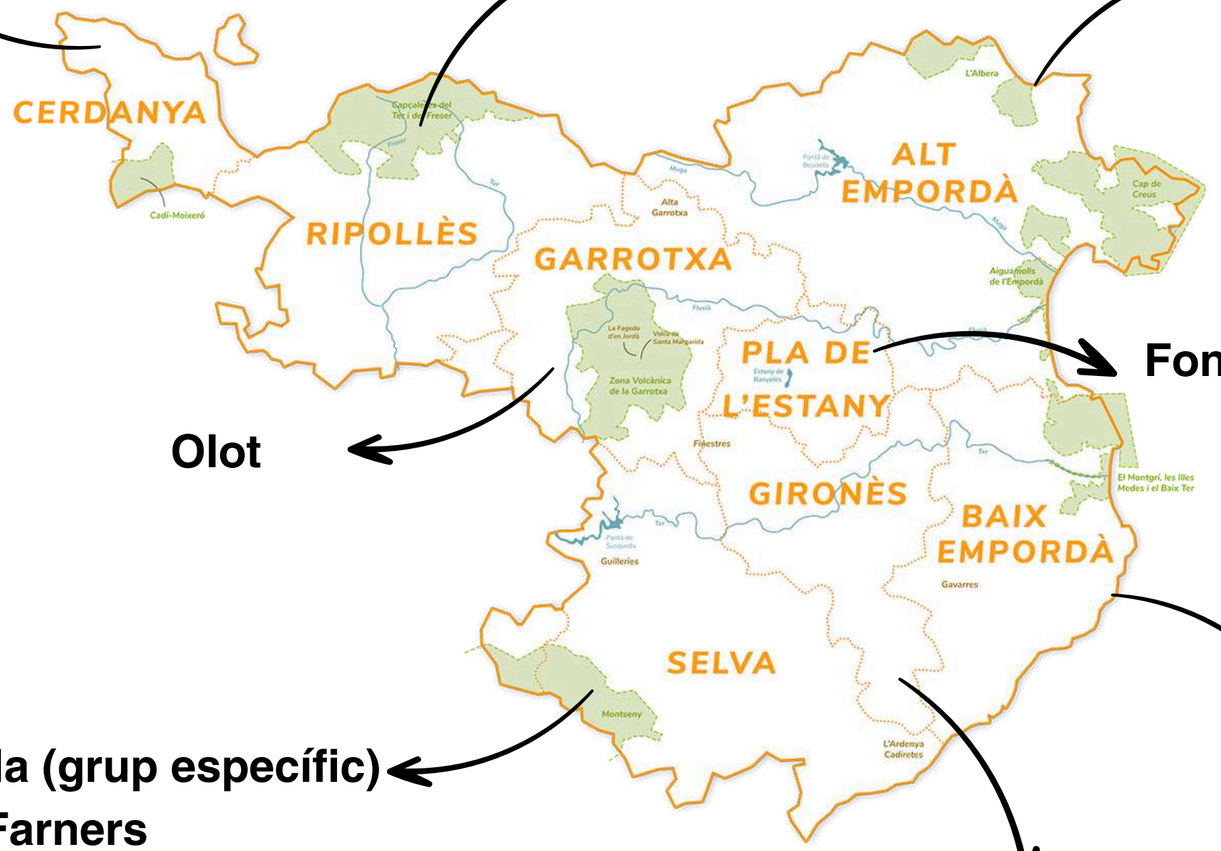
Santa Pau
Les Preses
Sant Feliu de Pallerols

Amer
Riudellots
Sils
Breda
Caldes de Malavella

Quart
Bordils
Bescanó
Girona (AECC)

Mont-ras
Palafrugell (2)
Palamós
Palamós (Oncolliga)
Regencós

2025



Pendent de determinar

Alp

Albanyà

Fontcoberta

Olot

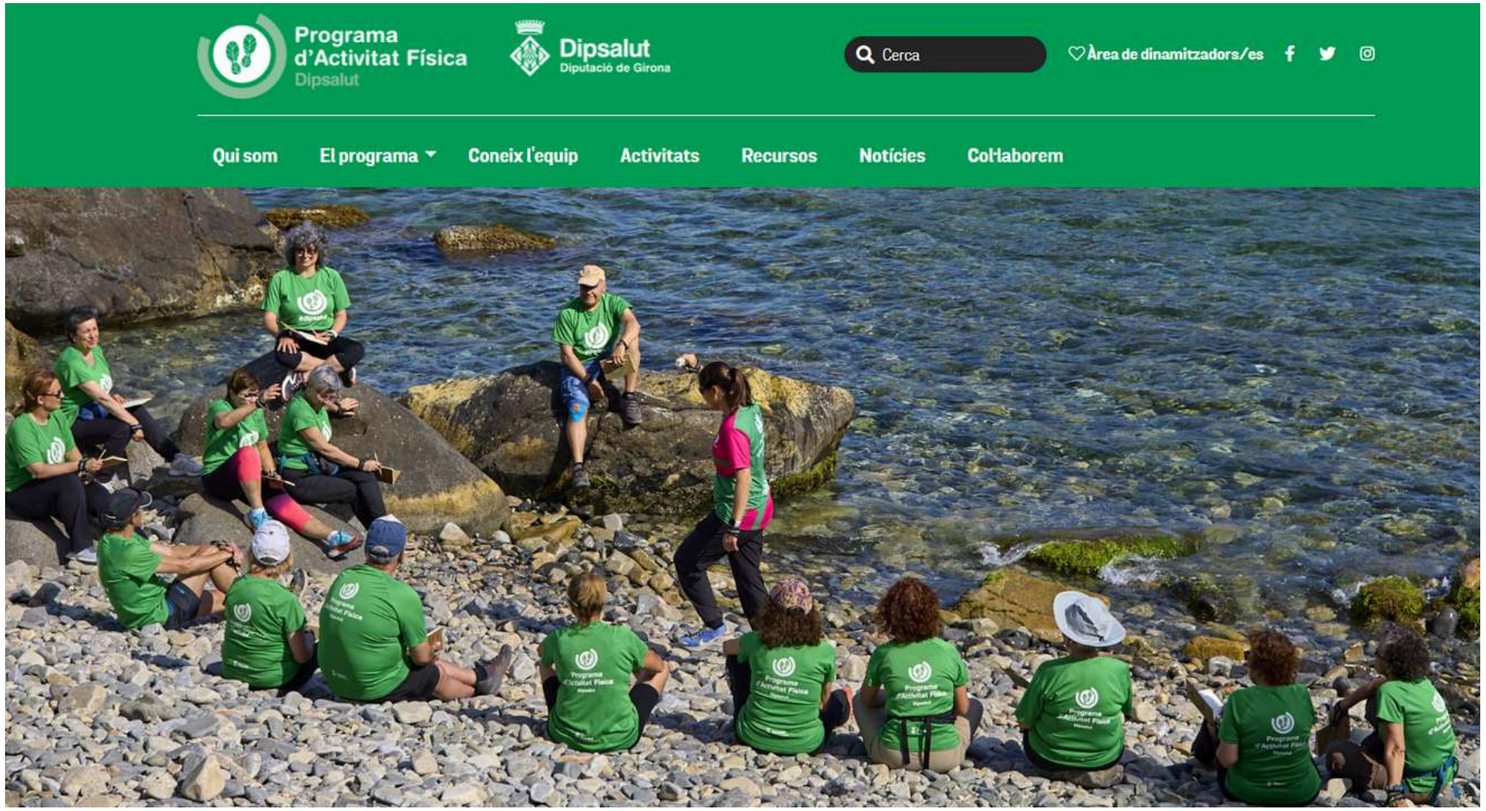
Calonge
Platja d'Aro

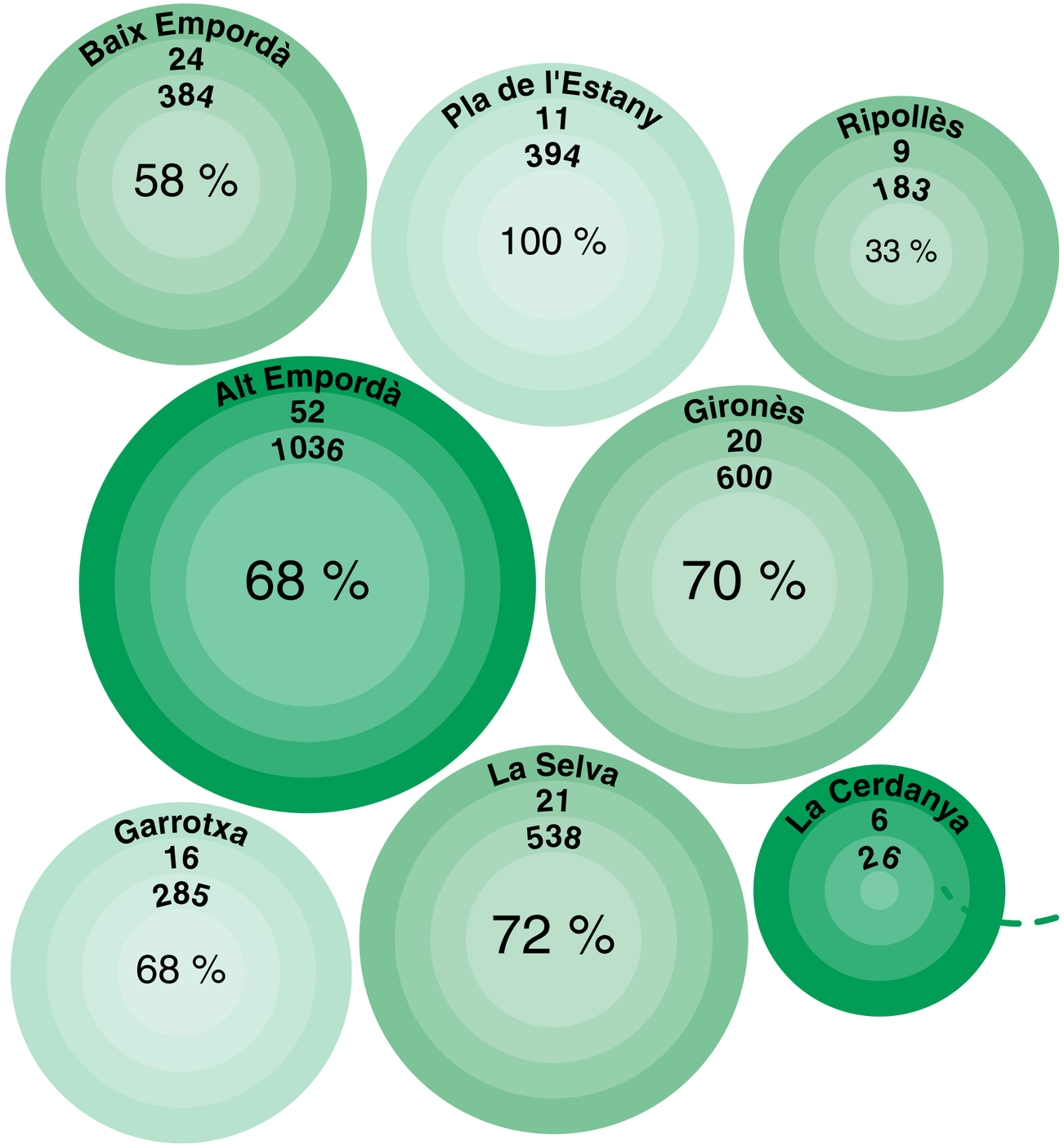
Riudellots
Caldes de Malavella (grup específic)
Santa Coloma de Farners
Osor

Sant Jordi Desvalls
Salt

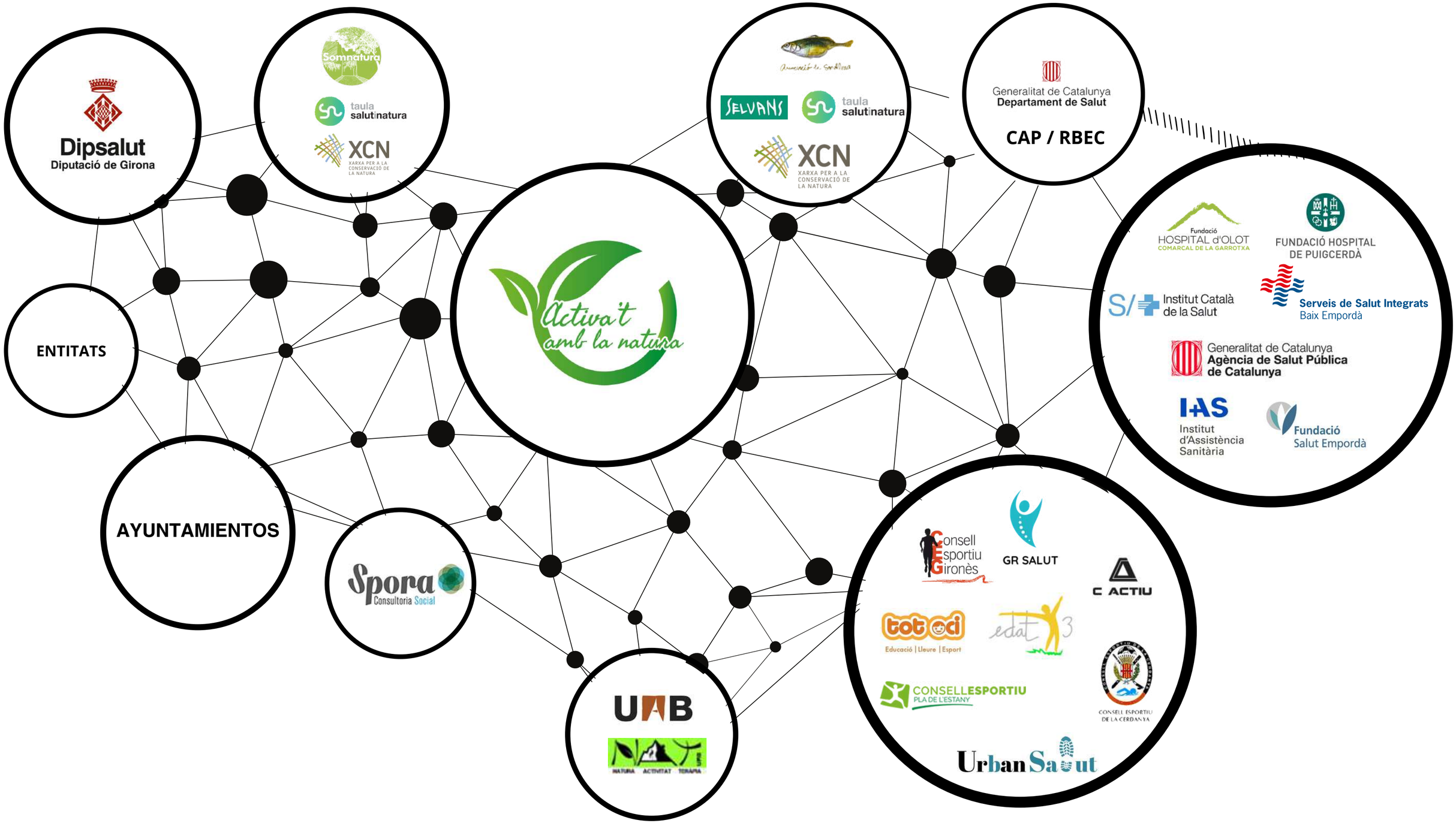
www://

https://activitatfisica.dipsalut.cat




Baix Empordà
24
384
58 %
Pla de l'Estany
11
394
100 %
Ripollès
9
183
33 %
Alt Empordà
52
1036
68 %
Gironès
20
600
70 %
Garrotxa
16
285
68 %
La Selva
21
538
72 %
La Cerdanya
6
26

159


Dipsalut
Diputació de Girona
Somnatura
taula salut i natura
XCN
XARXA PER A LA CONSERVACIÓ DE LA NATURA
SELVANS
taula salut i natura
XCN
XARXA PER A LA CONSERVACIÓ DE LA NATURA
Generalitat de Catalunya
Departament de Salut
CAP / RBEC
Activa't amb la natura
ENTITATS
AYUNTAMIENTOS
Spora
Consultoria Social
UAB
NATURA ACTIVITAT TERÀPIA
Fundació HOSPITAL d'OLOT
COMARCAL DE LA GARROTXA
FUNDACIÓ HOSPITAL DE PUIGCERDÀ
Institut Català de la Salut
Serveis de Salut Integrats
Baix Empordà
Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya
IAS
Institut d'Assistència Sanitària
Fundació Salut Empordà
Consell Esportiu Gironès
GR SALUT
C ACTIU
tot edi
Educació | Lleure | Esport
edat 3
CONSELL ESPORTIU PLA DE L'ESTANY
CONSELL ESPORTIU DE LA CERDANYA
UrbanSalut

Moltes gràcies!

Gemma Brunet i Maria Estrada

Àrea de Promoció de la Salut, Benestar i Atenció a les Persones

gbrunet@dipsalut.cat

696238140

activitatfisica.dipsalut.cat

Ajuntament de Girona

UAB Universitat Autònoma de Barcelona

Programa d'Activitat Física Dipsalut

Dipsalut Diputació de Girona