



Programa  
d'Activitat Física  
Dipsalut



# Impacte del programa “Activa't amb la natura”

## ESTUDI NAT-DIPSALUT



**Dipsalut**  
Organisme de Salut Pública  
Diputació de Girona

**UAB**  
Universitat Autònoma  
de Barcelona

Producció: **DIPSALUT Organisme de Salut Pública de la Diputació de Girona.**

Textos: **Sanz A, Brunet G, Korniyenko M, Estrada M.**

Disseny i maquetació: **DIPSALUT Organisme de Salut Pública de la Diputació de Girona.**

Un estudi de:



## **Dipsalut, Organisme de Salut Pública de la Diputació de Girona**

Parc de Recerca i Innovació de la UdG. Pic de Peguera 15, Edifici Jaume Casademont – 17003 Girona –  
Tel. 972 414 720 / Fax 972 414 730

Aquest publicació és gratuïta. Es publica amb llicència 

Se n'autoritza la difusió per qualsevol mitjà, format i finalitat (no per a finalitats comercials), sempre i quan se'n reconegui l'autoria.

Proposta de citació: **Sanz A, Brunet G, Korniyenko M, Estrada M.** Impacte del programa «Activa't amb la natura» [Internet]. 1a Ed. Girona: DIPSALUT (Organisme Autònom de Salut Pública de la Diputació de Girona); 2024 [data de la citació].

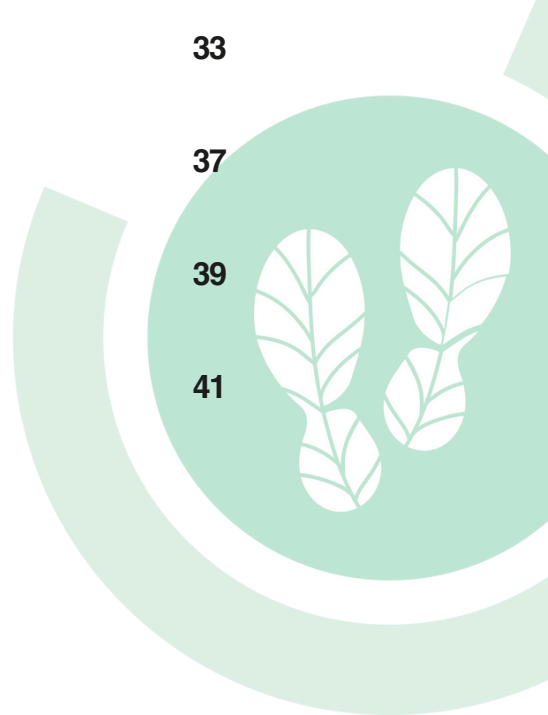
Disponible a: <https://activitatfisica.dipsalut.cat/ca/recursos.html>

Només imprimeix aquest document en cas que sigui totalment necessari, pensa en el medi ambient i la sostenibilitat.

# ÍNDEX



	Equip investigador	4
	Equip col·laborador	5
	Introducció	7
	«Activa't amb la natura»	11
	Estudi NAT - Dipsalut	15
	Resultats - Efectes a curt termini	18
	Resultats - Efectes a llarg termini	20
	Síntesi de resultats	28
	Conclusions	33
	Proper passos	37
	Fonts consultades	39
	Annex 1 - Variables mesurades	41







## EQUIP INVESTIGADOR



**Antoni Sanz**  
Professor Agregat  
Coordinador



**Corel Mateo-Canedo**  
Professora substituïda



**Neus Crespo Puig**  
Professora associada



**Laura Comendador**  
Referent de benestar  
emocional i salut  
comunitària



**María P. Jiménez-Villamizar**  
Investigadora predoctoral



**Marta Korniyenko Korzhylova**  
Estudiant màster de recerca



**Gemma Brunet**  
Coordinadora de l'Àrea de Promoció de la Salut,  
Benestar i Atenció a les Persones



**Maria Estrada**  
Cap de l'Àrea de Promoció de la Salut,  
Benestar i Atenció a les Persones







## EQUIP COL·LABORADOR

### ENTITATS

---

**Laia Botey**

Coordinadora Taula Salut i Natura  
Som Natura

**Sandra Carreras**

Taula de Salut i Natura  
Xarxa per a la conservació de la natura

### EQUIP DEL «PROGRAMA D'ACTIVITAT FÍSICA» DE DIPSALUT

---

**Mati Heras**

Dinamitzadora  
Consell Esportiu de la Cerdanya

**Marc Comas**

Dinamitzador  
Consell Esportiu del Gironès

**Albert Pérez**

Dinamitzador  
Edat 3

**Lina Torres**

Dinamitzadora  
Tot Oci

**Estela Gómez**

Dinamitzadora  
GR Salut

**Marià Clavell**

Dinamitzador  
C-Actiu

**Joan Carles Mora**

Dinamitzador  
Urban Salut

**Aniol Ros**

Dinamitzador  
Consell Esportiu del Pla de l'Estany

**Marc Sallarès**

Dinamitzador  
Consell Esportiu del Pla de l'Estany

**Julià Ribas**

Dinamitzadora  
Consell Esportiu del Pla de l'Estany

**Olga Casellas**

Dinamitzadora  
Consell Esportiu del Gironès

**Ramon Cortés**

Dinamitzador  
Tot Oci

**Aranzazu Aguerri**

Referent de Benestar Emocional i  
Comunitari  
EAP Ripoll-Camprodon

**José González**

Referent de Benestar Emocional i  
Comunitari  
EAP l'Escala

**Mireia López**

Referent de Benestar Emocional i  
Comunitari  
EAP Breda-Hostalric

**Susana Prat**

Infermera d'Atenció Primària i Comunitària  
EAP Ripoll-Camprodon

**Bàrbara Capó**

Referent de Benestar Emocional i  
Comunitari  
EAP Anglès

**Gemma Grabalosa**

Referent de Benestar Emocional i  
Comunitari  
EAP Besalú-Olot

**Sylvia Mias**

Referent de Benestar Emocional i  
Comunitari  
EAP Cassà de la Selva

**Tomás Massaguer**

Referent de Benestar Emocional i  
Comunitari  
SiViMaR

**Rosor Riera**

Referent de Benestar Emocional i  
Comunitari  
EAP L'Escala

**Laura Castaño**

Referent de Benestar Emocional i  
Comunitari  
EAP Banyoles

**Mercè Homs**

Referent de Benestar Emocional i  
Comunitari  
EAP Roses

**Imma Martí**

Referent de Benestar Emocional i  
Comunitari  
EAP Palafrugell

**Laura Teixidó**

Referent de Benestar Emocional i  
Comunitari  
EAP La Vall d'en Bas

**Carla Fontao**

Referent de Benestar Emocional i  
Comunitari  
EAP Salt

**Xavi López**

Referent de Benestar Emocional i  
Comunitari  
EAP Figueres

**Cristina Vilalta**

Infermera adjunta a la direcció  
EAP Cerdanya



## INTRODUCCIÓ

Segons l'Organització Mundial de la Salut, gairebé mil milions de persones pateixen algun trastorn mental, i són especialment freqüents els trastorns d'ansietat i la depressió. Aquest augment ha anat acompanyat d'un increment en el consum de medicaments com els ansiolítics i els antidepressius que, tot i que són considerats eficaços i segurs, no estan exempts d'efectes secundaris i poden tenir implicacions en la salut de les persones. Aquest fenomen posa de manifest la importància del procés de transformació experimentat pel concepte de salut, iniciat amb la seva definició per part de l'OMS i la Carta d'Ottawa, segons el qual el focus no està tan centrat en el guariment de la malaltia com en l'enfortiment dels elements que aporten benestar.

Així, l'actual model salutogènic posa el focus a identificar, definir i explicar quins factors ens ajuden a mantenir-nos sans com a mesura per prevenir i afrontar els problemes de salut. També identifica els actius en salut com els recursos individuals, socials i ambientals que les persones utilitzen per a preservar i millorar la seva qualitat de vida. Per tant, els factors ambientals positius, com l'accés a espais verds, adquireixen una especial rellevància com a elements de pes per a la promoció de la salut, la qual cosa justifica el creixent interès sobre els efectes de la pràctica d'activitat física a la natura.

Fer exercici mentre s'interactua amb la natura en parcs, boscos, platges o muntanyes es coneix com a «exercici basat en la natura». Aquest tipus de pràctiques representen una activitat ecològica i de baix cost, dissenyada per ajudar les persones a mantenir un bon estat físic i mental.





## Beneficis de fer exercici físic en entorns naturals

L'exposició i el contacte amb els entorns naturals comporten beneficis significatius tant per a la salut com per al medi ambient. A continuació presentem alguns dels principals avantatges d'aquesta interacció.

### **Beneficis per a la salut integral**

Existeix un ampli consens sobre la importància de l'activitat física per a la salut integral de les persones el fet d'estar, tant en l'aspecte físic com mental. No obstant això, gran part de la població no compleix amb els nivells mínims recomanats d'activitat física, fins al punt que **la inactivitat** ha estat identificada com el quart principal **factor de mortalitat** a escala mundial. A més, la inactivitat física és un dels principals **factors de risc modificables** associats a les malalties no transmissibles (ENT) i resulta essencial per a la reducció de la càrrega d'aquestes malalties, tal com estableix el Pla d'Acció Mundial de l'OMS per a la Prevenció i el Control de les ENT 2013/2020.

A més a més, cada vegada tenim més evidència dels beneficis que comporta per a les persones estar en **contacte amb la natura** o amb l'entorn natural. Aquests beneficis van més enllà del simple impacte positiu en la salut física, ja que tenen un efecte multidimensional en diversos aspectes de la nostra salut i benestar, incloent-hi la **interacció social, l'empoderament, la cohesió social, el benestar emocional, la reducció de l'estrès percebut, l'estat d'ànim, la recuperació de la fatiga i la percepció de la pròpia salut, entre altres.**

La càpsula «Salut i Natura», promoguda pel Departament de Salut dins del marc de la Taula Salut i Natura a Catalunya, afirma que freqüentar o viure prop d'espais naturals millora de manera significativa l'estat general de salut física, contribueix a **prevenir** malalties com **l'obesitat i la diabetis** i ajuda a mantenir la **salut cardiovascular**. En conseqüència, **augmenta la nostra esperança de vida**. Tot i aquests beneficis inqüestionables, més del 80 % de la població catalana resideix en espais urbans, els quals tendeixen a separar-nos progressivament del medi natural i promoure hàbits de vida poc saludables, com la inactivitat física i el sedentarisme.

La pandèmia de la COVID-19 ha posat de manifest, més que mai, la importància de la connexió humana amb la natura. Aquesta crisi ha reafirmat la necessitat d'apreciar els entorns naturals, sobretot els propers i més accessibles. Tant és així que la primera recomanació de l'Organització Mundial de la Salut per a la recuperació després de la pandèmia ha estat «protegir i preservar la principal font de salut humana: la natura».

Més enllà dels beneficis passius de l'apropament a un espai natural, un entorn a l'aire lliure afavoreix una activitat física regular i ofereix oportunitats per al contacte social. S'ha quantificat l'impacte en salut de fer **una caminada vigorosa de 30 minuts** en un entorn natural 5 dies a la setmana. Pot **reduir el risc d'atac cardíac i d'accident cerebrovascular un 20-30 %, el de diabetis un 30-40 %, el de fractures de maluc un 36-68 %, el de càncer de budell un 30 %, el de càncer de mama un 20 % i el de depressió i demència un 30 %.**

L'**accés als espais naturals** també ajuda a **evitar l'aïllament** i fomenta la interacció i la cohesió social, ja que ens recorda la nostra connexió intrínseca amb la natura i ens fa sentir part d'un tot. Vinculat amb la necessitat dels humans de relacionar-nos amb la natura, **el contacte directe amb els espais verds fomenta la capacitat de meravella i, fins i tot, el sentit d'unitat i pertinença.** Ens ajuda a prendre consciència que som part de la natura i que formem un tot amb ella.

Cal destacar que la pràctica d'activitat física en entorns naturals no només proporciona una satisfacció més gran als participants, sinó que també **augmenta la probabilitat de repetir l'experiència en el futur i facilita una major adherència a l'activitat.**

A més, envoltar-se de natura pot tenir un efecte especialment **rellevant en col·lectius vulnerables com la infància** (afavoreix habilitats motores i cognitives, potencia la concentració, el joc actiu...), **les dones** (millora l'embaràs i el part, pot retardar la menopausa i, fins i tot, disminuir el risc de càncer de mama) **o la gent gran** (contribueix a alentir l'envelliment tant físic com mental).

Els espais verds (parcs urbans, jardins, boscos...) i blaus (rius, llacs, platges...) són el millor escenari per gaudir del temps de lleure. Permeten fer activitat física, relaxar-se i recuperar-se de l'estrès, aprendre coses noves, compartir temps amb la família i els amics o fer-ne de nous.

En el cas d'infants i adolescents, s'ha demostrat que els espais naturals afavoreixen les habilitats motores i cognitives durant les primeres etapes, redueixen els símptomes del trastorn per dèficit d'atenció amb hiperactivitat i augmenten la probabilitat de que practiquin més activitat física a l'edat adulta.

La càpsula «Salut i Natura» ofereix pautes i orientacions que poden servir d'inspiració, amb l'advertència que cal adaptar-les a l'edat, les circumstàncies individuals i les característiques de l'entorn de cada persona. Recomanacions:

- Anar a un espai verd urbà cada dia.
- Passar hores en un espai natural cada setmana.
- Visitar durant un dia sencer un parc natural un cop al mes.

### **Beneficis ambientals**

La natura constitueix la font essencial dels recursos que necessitem per a la vida quotidiana, incloent-hi aigua, aire, aliments i materials. Viure en un entorn natural ben conservat no només ens millora la qualitat de vida, sinó que també té un impacte positiu en la nostra salut. A més, la interacció humana amb la natura pot generar conseqüències positives per al planeta.

El contacte amb la natura també **fomenta una apreciació més profunda dels seus recursos**, la qual cosa pot traduir-se en un **ús més responsable** d'aquests i en la promoció de pràctiques sostenibles per a la reducció de la contaminació de l'aire, l'aigua i el sòl. Les persones que gaudeixen de la natura tendeixen a **ser més conscients** de la seva **empremta ecològica**, fet que pot inspirar-les a esdevenir defensores de la flora i fauna locals. Això ajuda a mantenir l'equilibri ecològic, protegir les espècies en perill i preservar la biodiversitat mitjançant el desenvolupament de pràctiques de conservació i educació ambiental.





## «ACTIVA'T AMB LA NATURA»

### Antecedents

El 2021, Dipsalut es va adherir a la **Declaració sobre la interdependència entre la salut i la natura a Catalunya**, un manifest pioner promogut per entitats com la «Xarxa per a la Conservació de la Natura» (XCN), «Som Natura», administracions públiques i centres de recerca. Aquest manifest destaca la contribució crucial de la natura a la salut integral de les persones i té com a objectiu fomentar, de manera multisectorial i interdisciplinària, polítiques que impulsin una transformació profunda sobre la nostra relació amb el medi natural. Aquest canvi pretén establir un nou paradigma que reconeix la natura com l'element essencial per garantir el benestar humà, proporcionant beneficis no només físics, sinó també psicològics i espirituals.

Es reivindica, així, la idea central que **una natura saludable és fonamental per a una vida saludable**, ja que la nostra salut està interconnectada amb la del planeta, des de la perspectiva d'una sola salut (One health), i en **consonància amb el concepte de Salut Planetària**. Aquest terme, que va ser proposat al 2015 per la «Fundació Rockefeller» en col·laboració amb la revista mèdica «The Lancet», es defineix com: «**L'assoliment del nivell màxim de salut, benestar i equitat arreu del món, respectant els límits dels sistemes naturals de la Terra i sense degradar el nostre patrimoni natural.**»

Durant tot l'any 2021 i part del 2022, Dipsalut, en col·laboració amb membres de la Taula Salut Natura, va iniciar el desenvolupament d'un nou model d'intervenció per integrar el concepte de salut planetària i les línies de treball definides en la Declaració, amb l'objectiu d'incorporar-lo al Programa de Parcs Urbans i Xarxes d'Itineraris Saludables. La pandèmia de la COVID-19 també havia obligat a traslladar les activitats físiques dels parcs urbans a entorns naturals periurbans per evitar els riscos de contagi, accelerant així la necessitat de replantejar les estratègies de promoció de la salut desenvolupades fins aleshores.

Aquests dos factors, la Declaració i l'ús dels entorns naturals en el marc del programa, van ser els detonants per a l'elaboració de la proposta «Activa't amb la Natura».

## Els 5 camins cap al benestar a través de la natura

El programa «Activa't amb la Natura», integra diverses iniciatives que comparteixen un enfocament comú: **millorar la salut i el benestar mitjançant la connexió amb la natura** i l'adopció d'hàbits positius a la vida quotidiana. Entre elles destaca: la «Healthy Parks, Healthy People» Europe, promoguda per la **Federació EUROPARC**, una xarxa que uneix parcs nacionals, reserves naturals, àrees protegides marines i paisatgístiques, juntament amb llocs Natura 2000 arreu d'Europa. El seu objectiu és millorar el benestar de les persones i fomentar actituds pro-natura a través de l'ús de parcs i àrees protegides. Això implica promoure un enfocament de «natura per a tothom», amb la finalitat de millorar la salut pública i reduir les desigualtats en salut.

Un dels projectes clau de EUROPARC és el desenvolupament del **programa «5 ways to Well-being»** en parcs i entorns naturals. Aquesta metodologia se centra en integrar pràctiques que promouen el benestar físic i mental de les persones mitjançant la connexió amb la natura per contribuir a **enfortir el vincle entre les persones i els espais naturals protegits**.

Aquesta iniciativa reconeix que la vida moderna sovint es caracteritza per estils de vida sedentaris, estrès i manca de connexió amb la natura, factors que poden contribuir a diversos problemes de salut. Per tant, promou la participació en activitats a l'aire lliure, fomenta l'activitat física en entorns naturals, sensibilitza sobre els beneficis terapèutics de la natura per a la salut mental, impulsa l'educació ambiental i fomenta col·laboracions entre els sectors de la salut i el medi ambient.



**Els 5 camins cap al benestar** són un conjunt de principis desenvolupats per la New Economics Foundation (NEF) al Regne Unit, i constitueixen una guia simple i pràctica per millorar el benestar emocional i mental de les persones.

**ACTIVA'T**

Fomentem que les persones participants facin exercici físic a la natura mentre exploren l'entorn natural.

**ADONA'T**

Facilitem que les persones prenguin consciència de l'entorn, redueixin el ritme, explorin amb els sentits, practiquin l'atenció plena i se centrin en l'entorn natural que els envolta.

**CONNECTA'T**

Promovem la interacció personal entre les persones participants i fomentem la connexió amb la natura.

**APRÈN**

Facilitem el coneixement i la comprensió de la natura entre les persones participants, proporcionant informació sobre la biodiversitat local, els ecosistemes i els processos naturals. A més, les sensibilitzem davant de l'emergència climàtica i ecològica, incentivant la consciència i l'acció per a la preservació del nostre entorn.

**IMPLICA'T**

Fomentem la participació activa dels participants mitjançant el voluntariat ambiental i l'adopció de nous hàbits personals.





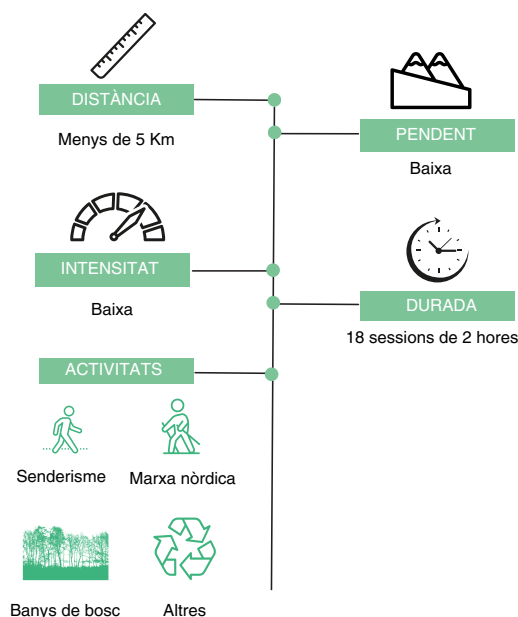
## En què consisteix el programa?

«Activa't amb la Natura» és una iniciativa que forma part del «Programa d'Activitat Física» de Dipsalut i ofereix sessions **d'exercici físic en entorns naturals** de la demarcació **de Girona**. Aquestes sessions tenen lloc en espais com ara boscos i platges, i estan basades en la metodologia dels «**5 camins cap al benestar**» («5 ways to Well-being»).

Les activitats busquen no només millorar la condició física i la salut general, sinó també el benestar psicològic, emocional i social, alhora que fomenten el desenvolupament de les habilitats per a la vida dels participants, la valoració i cura de l'entorn i la sostenibilitat. Aquesta iniciativa aborda el **concepte de salut planetària**, considerant la natura com a part integrant amb la qual estem connectats.

Amb aquesta proposta, Dipsalut no només aspira a millorar la salut i el benestar de les persones, sinó també a valorar la natura com un actiu de salut. A més, destaca la importància de la **implicació de la comunitat** en la conservació dels espais naturals i en la creació de territoris sans i sostenibles.

La intervenció consisteix en un programa de **18 sessions** d'exercici físic de baixa intensitat amb una durada de **dues hores cadascuna**. Durant aquestes sessions, es realitzen recorreguts de distàncies curtes (menys de 5 km) amb pendents suaus, combinant la tècnica de la marxa nòrdica i el senderisme. A més, es realitzen dinàmiques per treballar els 5 camins cap al benestar.



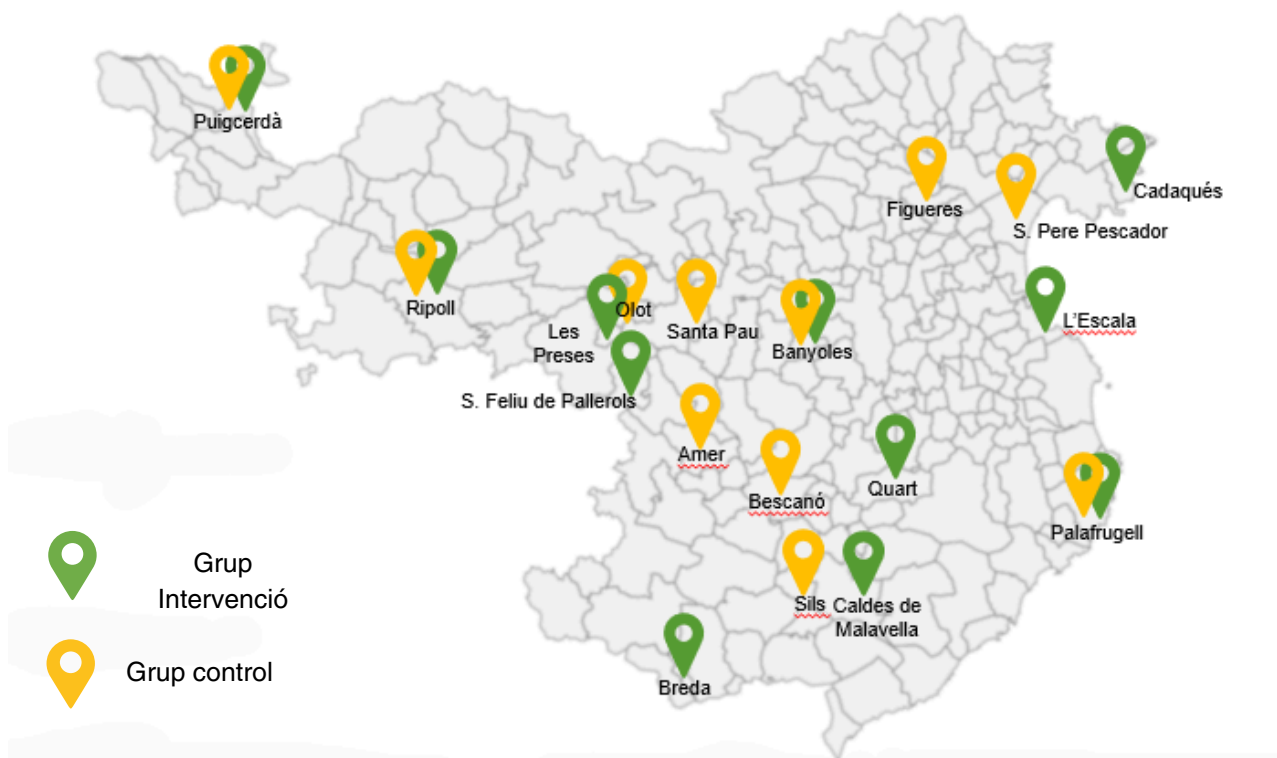


## ESTUDI NAT - DIPSALUT

L'estudi NAT-Dipsalut és un projecte desenvolupat per la Universitat Autònoma de Barcelona amb la col·laboració de Dipsalut, que té l'objectiu d'avaluar l'impacte en el benestar emocional i la salut mental de la pràctica guiada d'activitat física a la natura, amb el Programa «Activa't amb la Natura», així com generar evidència científica que incrementi la prescripció d'activitat física en entorns naturals.

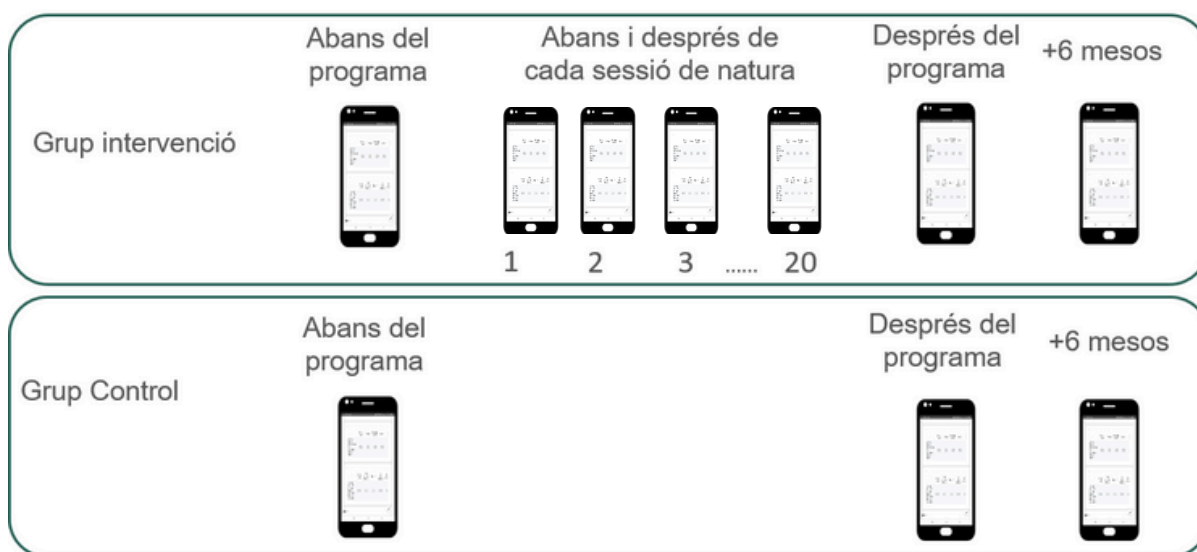
Aquest estudi consisteix en un **assaig clínic controlat** amb una durada aproximada de 12 mesos i amb dues condicions: un grup d'intervenció (que participa en el programa) i un grup de control (persones amb característiques semblants, però que no participen en el programa).

Tant el grup de control com el grup d'intervenció es varen dividir en 11 subgrups, respectivament, distribuïts a les 8 comarques de Girona. Els participants residien a les comarques gironines.



L'administració dels instruments d'avaluació s'ha realitzat en diversos moments de la intervenció:

- El **grup d'intervenció** completava els qüestionaris abans de l'inici del programa, durant les sessions, en finalitzar-lo i, posteriorment, 6 mesos més tard.
- El **grup de control** completava els qüestionaris abans de l'inici del programa, en finalitzar-lo i, posteriorment, 6 mesos més tard.



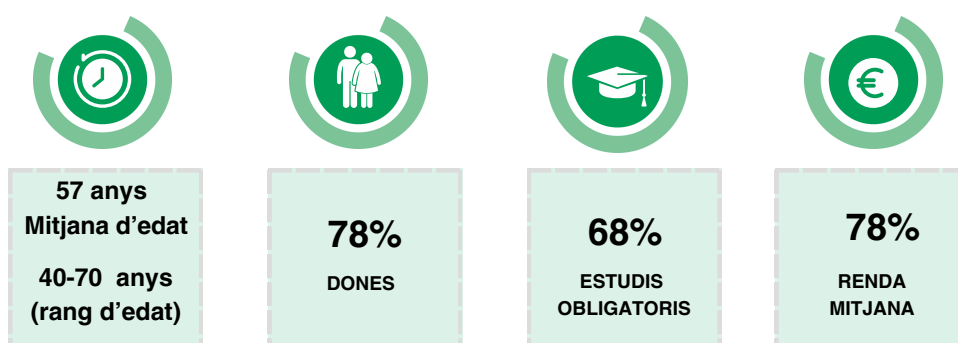


## Participació i perfil poblacional

Un total de **322 persones** van participar en l'estudi NAT-Dipsalut, dels quals 166 van formar part del grup d'intervenció (és a dir, van participar en el programa Activa't amb la Natura) i els 156 restants del grup de control. Del total, 247 participants van completar l'estudi, representant un 77% de les persones participants. Aquest percentatge es desglossa de la forma següent:

	Inicien l'estudi		Finalitzen l'estudi		Participen en el seguiment*	
<b>Grup intervenció</b>	<b>166</b>	100 %	<b>141</b>	85%	<b>133</b>	80%
<b>Grup control</b>	<b>156</b>	100 %	<b>106</b>	68%	<b>65</b>	42%
<b>TOTAL</b>	<b>322</b>	100 %	<b>247</b>	77%	<b>198</b>	62%

El perfil de la mostra va ser:







## RESULTATS - EFECTES A CURT TERMINI

La primera anàlisi s'enfoca en els efectes a curt termini del programa, és a dir, en els canvis emocionals i cognitius que ha experimentat la persona durant cada sessió de pràctica guiada d'activitat física a la natura, que es calculen comparant l'estat posterior a la sessió amb l'estat immediatament previ a la mateixa.



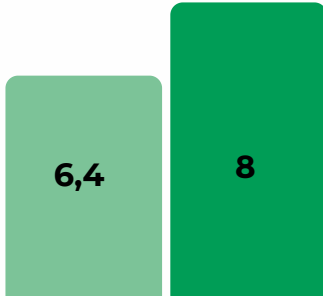
Per a aquesta anàlisi, s'han fet servir dades de les persones participants del grup intervenció, obtingudes durant les sessions del programa, abans i després de cada sessió.





## ESTAT D'ÀNIM

Escala 1-9

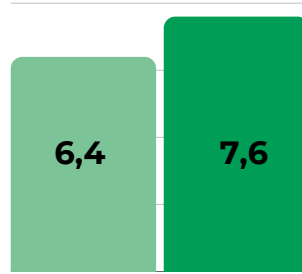


Els resultats mostren una **millora intensa** en l'estat d'ànim dels participants, augmentant-ne la mitjana de 6,4 abans a 8 després de cada sessió.



## CONTROL EMOCIONAL

Escala 1-9

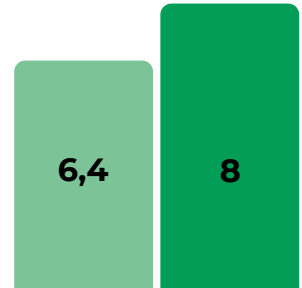


Els resultats mostren una **millora moderada** en el control emocional de les persones participants, augmentant la mitjana de puntuació de 6,4 a 7,6 després de la sessió.



## AUTOEFICÀCIA

Escala 1-10



Els resultats mostren una **millora intensa** en l'autoeficàcia de les persones participants, augmentant-ne la mitjana de 6,4 abans de la sessió a 8 després de la sessió.



Abans de la sessió

# EFFECTES A CURT TERMINI

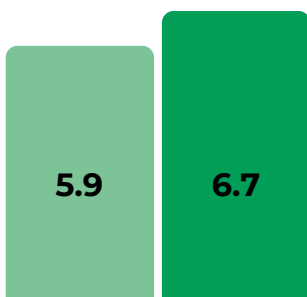


Després de la sessió

Els resultats indiquen un **increment moderat** en l'activació dels participants, amb la mitjana de puntuació augmentant de 5,9 a 6,7.

Escala 1-9

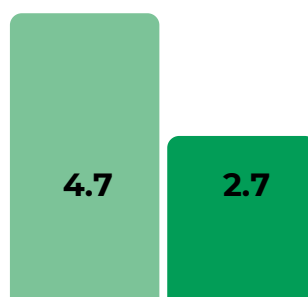
## ACTIVACIÓ



El nivells d'estrès experimenta una **reducció moderada**, disminuint-ne la mitjana de 4,7 a 2,7

Escala 1-10

## ESTRÈS



Els nivells de fatiga experimenten una **reducció lleu**, disminuint-ne la mitjana de 4,7 a 4,3.

Escala 1-10

## FATIGA







## RESULTATS - EFECTES A LLARG TERMINI

La segona anàlisi se centra en els efectes a llarg termini del programa, és a dir, en els canvis emocionals i cognitius que experimenten les persones que han participat a la intervenció «Activa't amb la Natura» com a resultat de la pràctica repetida d'activitat física guiada a la natura, en comparació amb el grup de control, que no hi ha participat.

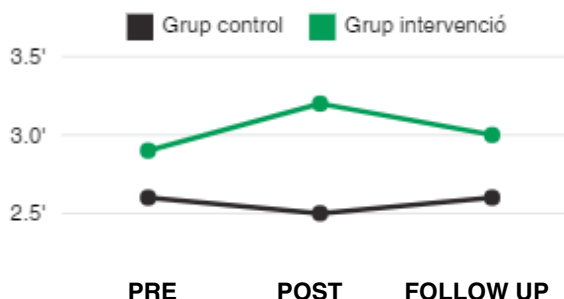


Per tal de realitzar aquesta anàlisi, s'ha administrat un formulari a totes les persones participants (grup d'intervenció i grup de control) en tres ocasions: **abans de l'inici de la intervenció** «Activa't amb la Natura», **després de la seva finalització** i **6 mesos després** per fer-ne un seguiment a llarg termini.





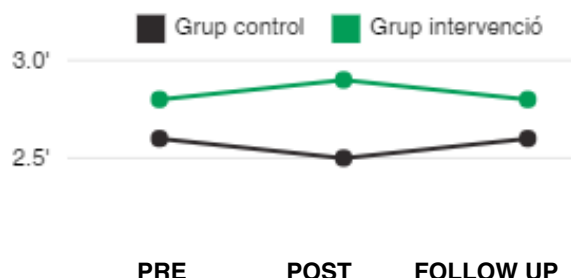
### TEMPS DEDICAT A ROMANDRE EN ESPAIS VERDS (HORES)



El grup d'intervenció va experimentar un **augment significatiu del temps dedicat a l'activitat en espais verds** com boscos, senders i platges en finalitzar les sessions (de 2,9 a 3,2 hores per setmana), que es va **reduir lleugerament** 6 mesos després (de 3,2 a 3 hores per setmana).



### TEMPS DEDICAT A REALITZAR ESPORT



El grup participant ja dedicava més temps a l'esport a l'inici del programa «Activa't amb la Natura» (3,2h per setmana) en comparació amb el grup de control (2,8h per setmana). Al llarg de l'estudi **no es varen observar canvis significatius** en aquesta variable en cap dels dos grups.

## EFFECTES SOBRE LA PRÀCTICA

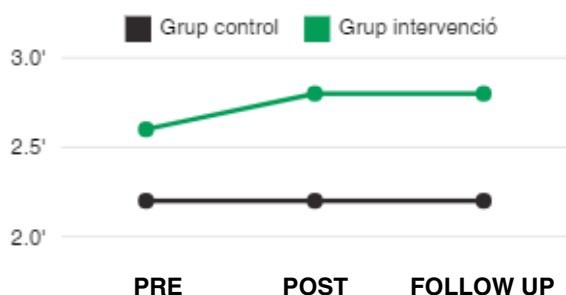
PRE  
Abans del programa

POST  
Després del programa

FOLLOW UP  
6 mesos després



### TEMPS DEDICAT A REALITZAR ESPORT EN ESPAIS VERDS

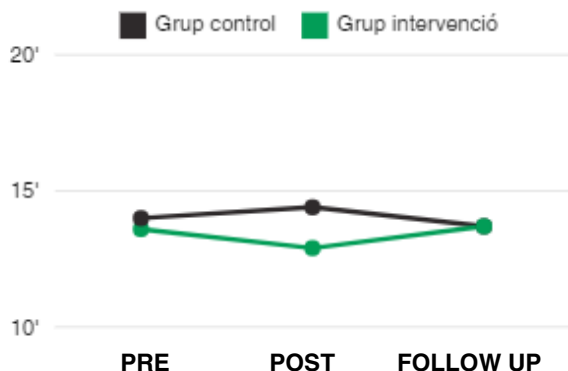


El grup d'intervenció ja dedicava més temps que el grup de control a realitzar esports a la natura al inici de l'estudi (2,6 hores), i aquest temps es **va incrementar lleugerament** al final del programa (2,8 hores), **mantenint-se als mateixos nivells als 6 mesos** després de la participació en el programa.





## SIMPTOMATOLOGIA DEPRESSIVA



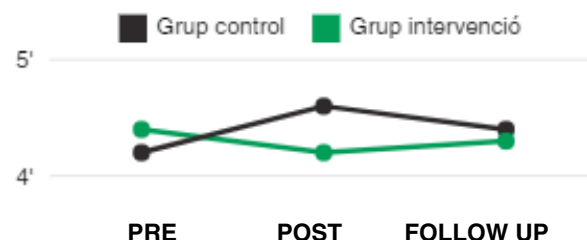
### Escala 0-27

En finalitzar el programa «Activa't amb la Natura», el grup participant mostra una **lleugera reducció en la simptomatologia depressiva**, mentre el grup de control en presenta nivells més alts, la qual cosa indica una diferència notable entre els dos grups un mes després de completar el programa. Això suggereix que el programa pot tenir un impacte lleugerament positiu a curt termini en la reducció dels símptomes de depressió.

No obstant això, sis mesos després de participar-hi, els nivells de simptomatologia depressiva del grup d'intervenció retornen pràcticament als valors inicials previs (13,7), **la qual cosa revela una temporalitat en els efectes beneficiosos si no s'ha desenvolupat un hàbit continu de pràctica d'activitat física a la natura.**



## SOLEDAT



### Escala 0-6

En el grup d'intervenció, la puntuació inicial, lleugerament superior a 4,4 punts, disminueix fins a 4,2 punts després del programa, mostrant una **millora en la percepció de la soledat**. Contràriament, en el grup de control, la puntuació mitjana de soledat augmenta de 4,2 a 4,6 punts després del programa. Els resultats suggereixen un **impacte lleugerament significatiu** en la percepció de la soledat.

No obstant això, 6 mesos després del programa, els nivells de soledat comencen a tornar al nivell basal en els participants del programa d'intervenció, de manera que tendeixen a igualar-se amb els del grup de control. Això suggereix que **els efectes positius en la reducció de la soledat poden ser temporals** de no mantenir-se la pràctica autònoma d'activitat física una vegada acaba el programa.

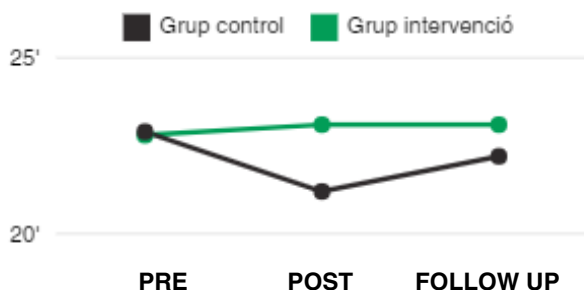
PRE  
Abans del programa

POST  
Després del programa

FOLLOW UP  
6 mesos després



## SATISFACCIÓ AMB LA VIDA



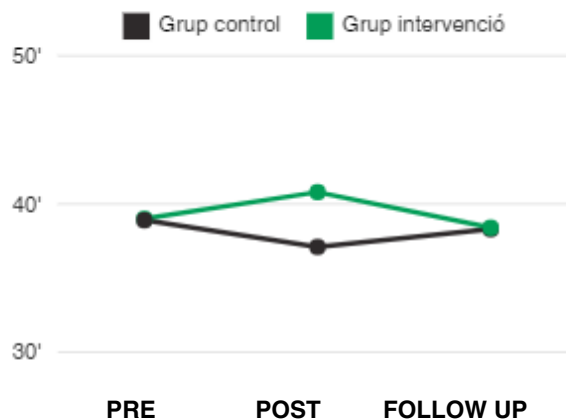
### Escala 0-25

En el grup d'intervenció, la puntuació mitjana del nivell de satisfacció amb la vida augmenta de 22,8 a 23,1 punts després del programa, mentre que en el grup de control disminueix de 22,9 a 21,2 punts. Els resultats suggereixen que el programa té un impacte **lleugerament significatiu i positiu en la satisfacció amb la vida**.

Sis mesos després de la seva finalització, tot i que s'observa una tendència a convergir entre els dos grups, **encara es manté una lleugera diferència en la satisfacció amb la vida a favor del grup d'intervenció**.



## CREIXEMENT PERSONAL



### Escala 0-50

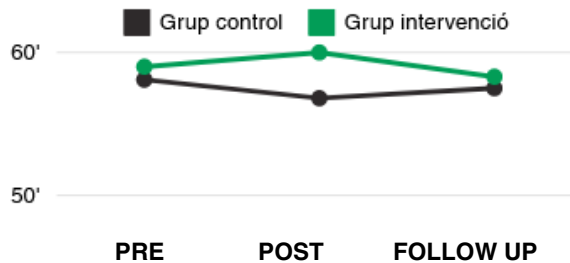
En el grup d'intervenció, **la puntuació mitjana del nivell de creixement personal augmenta** de 39 a 40,8 punts, mentre que en el grup control disminueix de 38,9 a 37,1 punts al finalitzar l'«Activa't amb la Natura». S'observa una evolució en sentit contrari dels dos grups amb un impacte lleugerament significatiu en el grup d'intervenció.

Tanmateix, sis mesos després de la finalització del programa, els dos grups tendeixen a tornar als nivells de creixement personal inicials, la qual cosa suggereix una **temporalitat en els efectes del programa** sobre la variable en cas de no mantenir-se la pràctica d'activitat física quan aquest finalitza.

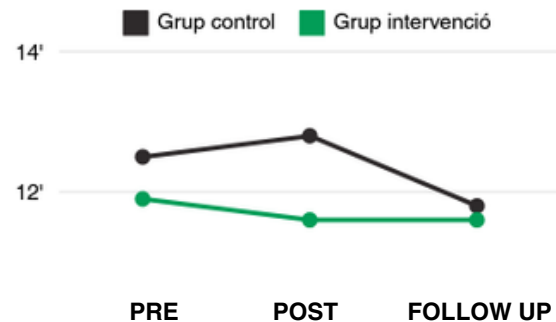




## SENTIT DE COHERÈNCIA



## ANSIETAT



### Escala 0-75

La puntuació mitjana del nivell de sentit de coherència augmenta de 59 a 60 punts en el grup d'intervenció, mentre que disminueix de 58,1 a 56,8 en el grup de control un mes després d'haver realitzat el programa. Aquest increment mostra un lleuger **augment significatiu en el sentit de coherència dels participants en el programa**, en contraposició a les persones del grup de control.

Tanmateix, 6 mesos després de finalitzar, els nivells de sentit de coherència tenen tendència a retornar als nivells previs a l'inici del programa en els participants del programa d'intervenció. Això suggereix que els **efectes positius en l'augment del sentit de coherència poden ser temporals** en cas de no mantenir-se la pràctica d'activitat física a la natura.

### Escala 0-21

Un mes després d'haver fet el programa, la puntuació mitjana dels nivells d'ansietat en el grup intervenció disminueix d'11,9 a 11,6 mentre que augmenta de 12,5 a 12,8 punts en el control. Aquesta diferència entre els dos grups en la simptomatologia d'ansietat **no és prou gran com per considerar-la significativa**. I 6 mesos després de la finalització, la lleugeríssima millora experimentada pels participants desapareix, tendint a igualar-se amb els controls.

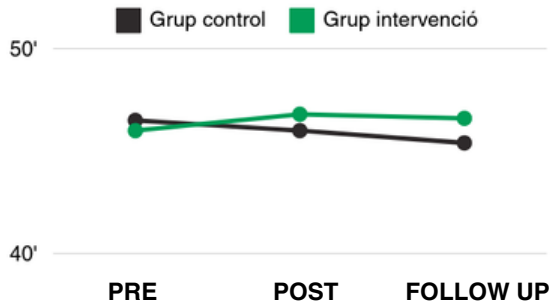
PRE  
Abans del programa

POST  
Després del programa

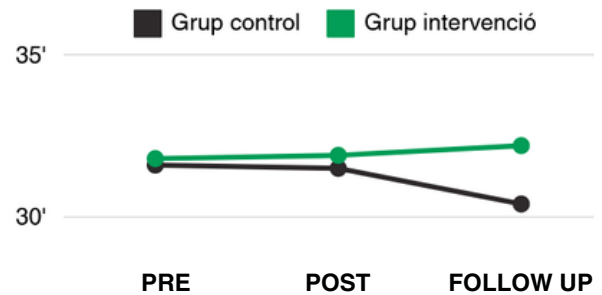
FOLLOW UP  
6 mesos després



## RESPONSABILITAT CÍVICA



## EXPECTATIVES DE RESULTAT



### Escala 0-50

Mentre que en el grup de control la mitjana dels nivells de responsabilitat cívica es mantenen constants, amb una lleugera tendència a la baixa, en **el grup d'intervenció augmenten de 46 a 46,8** punts després del programa. Tot i així, **les diferències en l'evolució en aquest indicador entre els dos grups són massa subtils com per considerar-les significatives.**

### Escala 0-40

Tot i que els valors en les expectatives de resultats es mantenen estables en tots dos grups de l'estudi en comparació als basals, s'observa com, 6 mesos després, les puntuacions dels dos grups es distancien, incrementant-se en el grup d'intervenció fins a 32,2 punts en contrast amb els 30,4 del grup de control. **Aquest és un dels efectes significatius que es mantenen a llarg termini en favor del grup d'intervenció.**

PRE  
Abans del programa

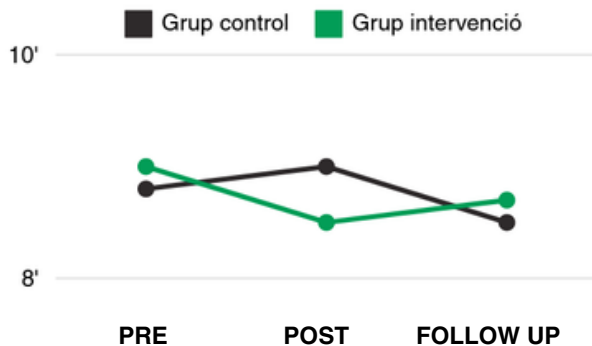
POST  
Després del programa

FOLLOW UP  
6 mesos després

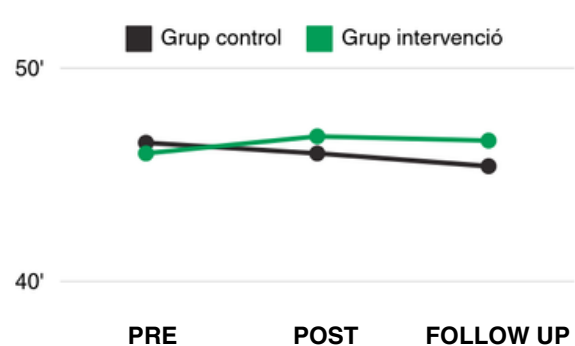




## ESTRÈS



## QUALITAT DE VIDA



### Escala 0-16

La puntuació mitjana en els nivells d'estrès **disminueixen de 9 a 8,5 punts** en el grup d'intervenció, mentre que augmenten de 8,8 a 9 punts en el grup de control. Aquestes dades mostren una **lleugera reducció de l'estrès en els participants del programa**, que contrasta amb l'evolució del grup de control.

Sis mesos després, però, els nivells d'estrès tendeixen a retornar al nivell basal i les puntuacions d'ambdós grups tendeixen a igualar-se, suggerint la **temporalitat dels efectes positius de l'activitat física a la natura en la reducció de l'estrès**, si no es manté aquesta pràctica de manera autònoma una vegada finalitzada la participació en el programa.

### Escala 0-16

En el grup d'intervenció la puntuació mitjana dels nivells de **qualitat de vida augmenta** de 46 a 46,8 punts, mentre que en el grup de control disminueix de 46,5 a 46 punts. Això suggereix una **tendència lleugerament positiva de l'efecte del programa**. Aquesta diferència tendeix a **mantenir-se 6 mesos després** de la seva finalització.

PRE  
Abans del programa

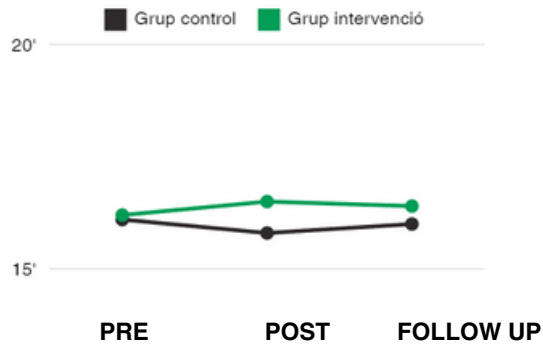
POST  
Després del programa

FOLLOW UP  
6 mesos després





## AUTOESTIMA



En el grup d'intervenció s'observa un lleuger augment en la mitjana de les puntuacions de 16,2 a 16,5 punts, contràriament a les del grup de control que disminueixen de 16,1 a 15,8 punts. Això mostra una **tendència a una subtil millora de l'autoestima** dels/les participants en el programa. Aquests valors **es mantenen** sense canvis significatius en el grup d'intervenció 6 mesos després de la seva finalització.

**PRE**  
Abans del programa

**POST**  
Després del programa

**FOLLOW UP**  
6 mesos després





## SÍNTESI DE RESULTATS

L'**Estudi NAT-Dipsalut** ha tingut com a objectiu principal avaluar l'impacte del programa «Activa't amb la Natura» en el benestar emocional i la salut mental, per valorar la idoneïtat de fomentar la pràctica d'activitat física guiada a la natura entre la població general, així com la prescripció de natura entre els i les professionals de la salut. Els seus resultats es complementen amb els de l'estudi qualitatiu, dut a terme per l'entitat Spora, entre una mostra representativa dels participants.

### RESULTATS VINCULATS A L'ACTIVITAT FÍSICA

#### Estudi Nat-Dipsalut

- Valors lleugerament superiors de pràctica esportiva general i d'exercici en espais verds en comparació amb una població de control.
- **Alta adherència** al programa.
- Tendència a **mantenir l'increment de la pràctica autònoma** d'exercici físic a la natura al mes i als sis mesos del programa, tot i que aquest augment no és estadísticament significatiu.

#### Estudi qualitatiu Spora- Dipsalut

Les persones participants han experimentat un **augment de la motivació** per fer exercici físic i han decidit dedicar-hi més temps gràcies a l'experiència viscuda. Han **descobert noves rutes** a l'entorn natural, han **adquirit habilitats** com la marxa nòrdica i han guanyat autonomia per mantenir l'activitat a la natura sense necessitat de guiatge. També destaquen haver trobat un grup on poden socialitzar i **crear vincles** entre iguals.

#### Conclusions

Els lleugers increments observats en el temps dedicat a fer exercici físic a la natura, malgrat l'elevada motivació i el reconeixement dels beneficis significatius del programa, suggereixen que **encara hi ha barreres** que impedeixen un augment significatiu de les pràctiques saludables un cop finalitzat el programa. És **important promoure i fomentar programes i iniciatives** comunitàries que **afavoreixin la pràctica de l'exercici físic a la natura**, amb el suport de professionals i les eines adequades, per tal **d'integrar aquesta activitat a la rutina diària de les persones**.



## IMPACTE EN EL BENESTAR EMOCIONAL A CURT TERMINI

(Avaluació de variables psicològiques just abans i just després de cada sessió)

### Estudi Nat-Dipsalut

- Millora **significativa** de l'estat d'ànim i del control emocional.
- **Augment moderat** de l'autoeficàcia per a la pràctica d'activitat física.
- **Lleuger augment** del nivell d'activació.
- **Reducció moderada dels nivells d'estrès i una lleugera reducció de la fatiga.**
- **Una comparació entre les sessions** mostra que, en línies generals, **aquests efectes es mantenen amb poques variacions al llarg del programa.**

### Estudi Qualitatiu Spora- Dipsalut

La majoria de persones entrevistades afirmen que el seu estat anímic millora després de cada sessió i que es potencia el seu **benestar emocional**. Expliquen que el programa aporta un **espai de trobada** amb altres persones i de **desconnexió** que contribueix a reduir les preocupacions.

### Conclusions

S'observen **millores de diverses intensitats en els indicadors emocionals i cognitius** avaluats. **No es detecta una pèrdua de l'impacte potencial** amb la dosificació emprada (una sessió setmanal de dues hores).

Els **resultats sobre l'autoeficàcia percebuda** són un **bon predictor d'increment** de la probabilitat de dur a terme una conducta (Andrade & Céspedes, 2017). En aquest cas, la pràctica d'activitat física a la natura, **de forma que facilita la seva integració als hàbits** de la persona en el context d'un estil de vida saludable.



## IMPACTE EN EL BENESTAR EMOCIONAL A LLARG TERMINI

### Estudi Nat-Dipsalut

- **Reduccions** lleus i significatives en els nivells de **simptomatologia depressiva, de percepció de soledat, i dels nivells d'estrès** (cosa que no és així en els nivells de simptomatologia ansiosa).
- **Augmenten** lleugera i significativament **l'autoestima, el sentit de coherència i els nivells de satisfacció amb la vida, de qualitat de vida i de creixement personal** comparats amb els valors obtinguts pel respectiu grup de control.
- **Augments** lleus i significatius de **l'autoeficàcia i les expectatives de resultats**, dos factors psicosocials clau a considerar si l'objectiu és aconseguir que la població s'adhereixi a una conducta, un tractament o una teràpia.
- **Nivells de responsabilitat cívica similars entre els grups**, que es relaciona amb els elevats nivells de conscienciació sobre la integració la natura com a actiu essencial de la salut, previs al programa.
- **Temporalitat en els efectes positius** de la simptomatologia depressiva, la soledat, el creixement personal, el sentit de coherència i la reducció de l'estrès, ja que 6 mesos després tendeixen a disminuir.
- **Estabilitat dels efectes** (6 mesos després) en l'autoestima, les expectatives de resultats i la satisfacció amb la vida. Els efectes en les dues últimes variables fins i tot s'incrementen lleugerament.

### Estudi qualitatiu Spora- Dipsalut

El programa facilita conèixer i establir noves relacions amb veïns/es dels municipis de residència dels participants. Els lligams que s'han creat i el grup d'amistats que n'ha sorgit són un dels efectes del programa al qual atorguen més valor. **A més, el programa ha fomentat el sentiment de pertinença al grup, la qual cosa facilita que les relacions perdurin en el temps.**

Incideix en la **conscienciació mediambiental** de les persones amb el seu entorn, expressant la necessitat de l'ús responsable dels recursos i les pràctiques sostenibles. Alguns participants han decidit començar a involucrar-se en altres activitats organitzades a l'entorn natural arran de la participació en el programa.



## Estudi qualitatiu Spora- Dipsalut

Segons els participants, el programa **estimula facilitadors de la pràctica** que permetrien la transició de la pràctica guiada a la pràctica autònoma: exploren noves franges horàries per a fer exercici, incorporen una rutina esportiva setmanal, aprenen nous recorreguts i coneixen persones amb qui realitzar exercici físic. A més, **adquireixen competències fisicoesportives**, com ara la tècnica per realitzar marxa nòrdica o exercicis d'escalfament i estiraments.

Les principals conclusions de les dinàmiques dutes a terme per al desenvolupament d'aquests 5 camins són:

- **Activa't:** Les activitats han facilitat que els participants descobreixin rutes que tenen a la vora i ofereix una rutina setmanal d'exercici físic.
- **Implica't:** El sentiment de connexió amb la natura ha reforçat la presa de consciència mediambiental i ha sensibilitzat sobre la necessitat de tenir-ne cura.
- **Adona't:** L'exploració de l'entorn natural (flora, fauna, paisatges, etc.) fent ús de tots els sentits i des de l'atenció plena, ha permès aprendre a observar-lo des d'una altra perspectiva que fomenta la connexió amb la natura.
- **Connecta:** S'ha promogut la interacció i el foment d'un sentiment de pertinença grupal i confiança mútua que, al seu torn, potencia la connexió amb la natura.
- **Aprèn:** S'ha adquirit un major coneixement de la flora i la fauna per aprendre a identificar-la, valorar-la i contextualitzar-la en les estacions.

## Conclusions

Globalment, tot i que els efectes a mig i llarg termini observats en les persones participants en el programa són de magnitud reduïda, **són prou significatius** per considerar que la **pràctica regular d'activitat física guiada a la natura va més enllà de la millora emocional i cognitiva immediata** que es produeixen durant l'activitat i que es transfereix de forma subtil a altres moments i activitats de la vida quotidiana de les persones.

A més a més, les variables predictives del **trànsit de la pràctica** guiada a la pràctica autònoma (expectatives de resultats i autoeficàcia no apliquen a mig i llarg termini) fins i tot **s'incrementen**, augmentant la probabilitat que es pugui convertir en una conducta quotidiana i en una pràctica habitual en espais verds, com boscos i parcs naturals, o espais blaus (llacs, mars, etc.) mantinguda al llarg del temps.

## Conclusions

Tanmateix, s'observa una **pèrdua dels efectes a llarg termini** en indicadors relacionats amb el malestar emocional (simptomatologia depressiva, percepció de soledat o estrès) i altres, com el creixement personal o el sentit de coherència, assoleixen valors per sota dels registrats inicialment, **coincidint amb una reducció de la pràctica autònoma d'activitat física a la natura.**

Semblaria que els guanys assolits en determinants de l'adhesió, com l'autoeficàcia i les expectatives de resultats, **no son suficients** per a matenir l'increment de la pràctica d'activitat física a la natura induït pel programa. Per tant, s'han de treballar a **un nivell individual** altres determinants psicosocials (barreres, facilitadors, norma social) per aconseguir el manteniment postprograma de la pràctica d'activitat física a la natura.







## CONCLUSIONS

L'Estudi NAT-Dipsalut ha tingut com a objectiu principal avaluar l'impacte del programa «Activa't amb la Natura» en el benestar emocional i la salut mental, per valorar la idoneïtat de fomentar la pràctica d'activitat física guiada a la natura entre la població general i la prescripció de natura entre els i les professionals de la salut.

En general, els resultats obtinguts són indicatius de canvis en la majoria dels indicadors psicològics avaluats, en benefici de les persones participants en el programa en comparació amb un grup de persones no participants amb característiques socials i demogràfiques semblants.

Els efectes emocionals i cognitius observats **a curt termini** (és a dir, durant el transcurs de la pràctica d'activitat física guiada a la natura) **són destacables**; fins i tot des de les primeres sessions es poden observar **reduccions lleus en la fatiga i moderades en l'estrès, increments moderats en l'activació i el control emocional i una millora intensa l'estat d'ànim i en la percepció de capacitat per a la pràctica d'activitat física (autoeficàcia)**. Aquest últim resultat és doblement rellevant. D'una banda perquè l'autoeficàcia és un dels «materials de construcció» més rellevants de l'autoestima, la qual juga un paper essencial en la promoció del benestar emocional i en la prevenció dels trastorns mentals. I de l'altra, perquè l'autoeficàcia és un factor motivacional que influeix en la persistència de les persones a l'hora de realitzar determinats comportaments, de manera que pot ser clau per a l'adhesió a llarg termini a programes d'intervenció basats en aquesta pràctica, així com per a l'adopció d'un estil de vida saludable que contingui, entre altres aspectes, la pràctica autònoma d'activitat física a la natura.



L'estudi NAT-Dipsalut també ha permès constatar que el programa «Activa't amb la Natura» produeix **efectes positius a llarg termini** que van més enllà del benestar emocional experimentat durant les sessions de pràctica d'activitat física guiada a la natura. En comparació amb l'evolució «espontània» observada en el grup de persones no participants en el programa (grup de control), les persones participants en el programa (grup d'intervenció) van experimentar una millor evolució en la **percepció de la qualitat de vida**, del **creixement personal**, del **sentit de coherència** i de l'**autoestima**, així com una reducció en els **nivells d'estrès**, de **depressió** i de **soledat**.

Això indica que es produeix un **efecte acumulatiu** sobre el benestar emocional que va més enllà de les millores experimentades durant cadascuna de les 20 sessions de pràctica distribuïdes al llarg de 6 mesos, de manera que el **conjunt del programa acaba repercutint de forma positiva i generalitzada en la vida quotidiana de les persones**. Tanmateix, en general, aquests beneficis que s'acumulen al llarg del programa com a conseqüència de la pràctica repetida d'activitat física guiada a la natura són de **magnitud petita**.

És important remarcar que els resultats obtinguts en el programa «Activa't amb la Natura» no només evidencien la importància de realitzar activitat física en espais verds, sinó també **la rellevància de dur-la a terme en grup i amb l'acompanyament de professionals** que facin el guiatge i la dinamització de les activitats. Els resultats obtinguts en aquest estudi posen en relleu que la pràctica d'exercici físic en grup pot **disminuir la percepció de soledat, que és un dels principals factors de risc de trastorns com la depressió, així com facilitar la continuïtat de la seva pràctica al llarg del temps**. A més, els participants en el programa han mostrat nivells més alts en les expectatives sobre els beneficis de la pràctica d'activitat física a la natura, un altre factor que pot fomentar la motivació envers aquesta i que en facilitaria la **realització autònoma i regular** en el futur.

A més, s'ha produït un augment en la **responsabilitat cívica** en les persones que han participat en el programa, un aspecte crucial que es relaciona amb la salut planetària i els objectius de desenvolupament sostenible, i que mostra que els beneficis del programa van més enllà de la millora en el benestar emocional individual. El contacte amb la natura sovint fomenta una apreciació més profunda dels recursos naturals, conduint a un ús més responsable dels recursos i a l'adopció de pràctiques sostenibles.



En definitiva, s'han obtingut evidències de que la pràctica d'activitat física a la natura produeix efectes positius a curt i a llarg termini que van en la línia dels resultats d'altres estudis realitzats en diferents països del món sobre la millora de la salut en general, i la salut mental en particular, quan les persones entren en connexió amb la natura de manera regular i sostinguda.

Tanmateix, s'ha observat que **6 mesos després** de la finalització del programa, les persones participants **han perdut bona part dels beneficis experimentats**, ja que els nivells de depressió i l'estrès tendeixen a augmentar, tornant als que hi havia a l'inici del programa un any abans. Pel que fa a altres indicadors com l'autoestima, el creixement personal, la responsabilitat cívica o el sentit de coherència, també es produeix un retorn als valors previs al programa. Només en la qualitat de vida s'observa que 6 mesos després de la finalització del programa, les diferències entre les persones participants i les no participants es mantenen en benefici de les primeres.

Presos globalment, aquests resultats subratllen la **importància de convertir la pràctica d'activitat física a la natura en un hàbit regular**, en el marc d'un estil de vida saludable i sostingut **més enllà de la participació en sessions guiades**. En cas contrari, la major part dels beneficis obtinguts poden desaparèixer amb el temps.

Per tant, el programa «**Activa't amb la Natura**» és una iniciativa efectiva per promoure la pràctica d'activitat física a la natura i millorar el benestar integral dels participants. No obstant això, **és essencial continuar treballant en la transició cap a la pràctica autònoma d'aquesta activitat**, en el marc de l'adopció d'un estil de vida saludable, i en la millora de les capacitats dels professionals involucrats a fi de garantir la seva sostenibilitat i impacte a llarg termini.





Finalment, els resultats de l'estudi NAT-Dipsalut **suggerixen que, en el context d'una millora contínua del programa**, es prenguin en consideració els resultats i conclusions d'aquest estudi en el seu redisseny; s'orienti l'avaluació d'impacte a l'anàlisi dels factors individuals i contextuals que determinen els efectes; s'inclogui el treball multidisciplinari entre tècnics esportius, terapeutes forestals i personal sanitari (psicòlegs, fisioterapeutes, etc.) en el disseny i la implementació del programa; s'incorpori una intervenció al programa per promoure la transició de pràctica guiada a pràctica autònoma, i es duguin a terme accions de promoció i difusió del programa i de la seva avaluació d'impacte per tal de fomentar la prescripció d'activitat física a la natura.





## PROPER PASSOS

El programa «**Activa't amb la Natura**» de **Dipsalut** és una iniciativa que promou la pràctica d'exercici físic a la natura, facilitant la creació de nous vincles i la millora del benestar de les persones participants en totes les seves dimensions: biològica, psicològica i social. No obstant això, és crucial que, a partir de la finalització de les sessions, els i les participants tinguin les eines suficients per practicar exercici físic a la natura de forma autònoma i convertir-ho en un hàbit, ja que els beneficis aconseguits poden revertir-se sis mesos després si no es manté la pràctica.

- En aquesta línia, es continuarà impulsant el treball comunitari i col·laboratiu per **establir d'aliances** amb administracions, organismes de salut pública, entitats esportives, mitjans de comunicació i grups d'investigació, amb l'objectiu de proporcionar a la ciutadania els recursos i continguts necessaris per a aquest procés.
- Així mateix, en el marc del Programa d'activitat física, es mantindran les **activitats del programa** (activitat física en parcs, marxa nòrdica, senderisme, organització d'activitats puntuals comunitàries i amb col·lectius en situació de vulnerabilitat) i la implementació de l'«**Activa't amb la Natura**» per als municipis de la Demarcació de Girona.
- Finalment s'iniciarà un **nou estudi**, en col·laboració amb el Grup Nat de la UAB i l'equip de Forest Therapy Hub, per **avaluar l'impacte sobre la salut i el benestar dels banys de bosc** que es realitzen en el «**Programa d'Activitat Física**» de **Dipsalut**. Els banys de bosc són una pràctica tradicional japonesa que consisteix a caminar pel bosc en silenci mentre es presta atenció plena i es fomenta la connexió amb la natura. Sovint inclou tècniques com meditació, ioga de respiració, etc., que tenen com a objectiu produir efectes de relaxació. Es considera una teràpia preventiva, lliure d'efectes secundaris, de baix cost, i s'ha demostrat científicament que promou la salut física i mental en humans.



Esperem que aquestes accions contribueixin a millorar la salut i el benestar de la ciutadania, així com a augmentar la conscienciació ambiental per cuidar el planeta, retornant a la natura la cura i el benestar que ens aporta.

**«El planeta no necessita més gent amb èxit; necessita més persones pacificadores, sanadores, restauradores, narradores i amants de tota mena.» Oliver. M (atribuït)**







## FONTS CONSULTADES

Andrade Méndez, B. i Céspedes Cuevas, V. (2017). Adherencia al tratamiento en enfermedad cardiovascular: rediseño y validación de un instrumento. *Enfermería Universitaria*, 14 (4), 266-276. <https://doi.org/10.1016/j.reu.2017.10.001>

Becker, C. M., Glascoff, M. A. i Felts, W. M. (2010). Salutogenesis 30 Years Later: Where Do We Go from here? *International Electronic Journal of Health Education*, 13, 25-32.

Ma, J., Lin, P, i Williams, J. (2023). Effectiveness of nature-based walking interventions in improving mental health in adults: A systematic review. *Current Psychology*, 1-19. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05112-z>

Cavill N, Kahlmeier S, Racioppi F. Physical activity and health in Europe: evidence for action. Copenhagen: World Health Organization, Regional Office for Europe; 2006.

World Health Organization. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. 2010; 56.

Europeas Commission. Directorate General for the Environment, Institute for European Environmental Policy (IEEP). The health and social benefits of nature and biodiversity protection: final report. [Internet]. LU: Publications Office; 2016 [citad 18 març 2024]. Disponible a: <https://data.europa.eu/doi/10.2779/2942329>.

Nature Therapy: A State-of-the-Art Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(8), 851. <https://doi.org/10.3390/ijerph14080851>

Lindström, B., & Eriksson, M. (with Folkhälsan Research Centre). (2010). The hitchhiker's guide to salutogenesis: Salutogenic pathways to health promotion. Folkhälsan Research Centre.

Mental disorders. (s.d.). Recuperat 5 juliol 2024, de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>.

Morgan, A., & Ziglio, E. (2007). Revitalising the evidence base for public health: An assets model. *Promotion & Education*, 14(2\_suppl), 17-22. <https://doi.org/10.1177/10253823070140020701x>

Nutbeam, D., & Muscat, D. M. (2021). Health Promotion Glossary 2021. Health Promotion International, 36(6), 1578-1598. <https://doi.org/10.1093/heapro/daaa157>  
WH-1987-May-p16-17-eng.pdf. (s.d.). Recuperat 5 juliol 2024, de <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/53166/WH-1987-May-p16-17-eng.pdf?sequence=1>

Stephen Kaplan. «The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework». Journal of Environmental Psychology. Setembre 1995;15:169-82.

Keniger L, Gaston K, Irvine K, Fuller R. «What are the Benefits of Interacting with Nature?». Int J Environ Res Public Health. 6 març 2013;10(3):913-35.

Payne EA, Loi NM, Thorsteinsson EB. «The Restorative Effect of the Natural Environment on University Students' Psychological Health». J Environ Public Health. 8 maig 2020;2020:1-9.

Bowler DE, Buyung-Ali LM, Knight TM, Pullin AS. «A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments». BMC Public Health. Desembre 2010;10(1):456.

Càpsula «Salut i natura» [Internet]. Disponible a: <https://www.youtube.com/watch?v=vglaciPFUTc>

Tedros Adhanom Ghebreyesus. Manifiesto de la OMS a favor de una recuperación saludable de la COVID-19 [Internet]. Organizació Mundial de la Salut; 2020 maig. Report N.: 73. Disponible a: <https://www.who.int/es/news-room/feature-stories/detail/who-manifesto-for-a-healthy-recovery-from-covid-19>

Thompson Coon J, Boddy K, Stein K, Whear R, Barton J, Depledge MH. Does Participating in Physical Activity in Outdoor Natural Environments Have a Greater Effect on Physical and Mental Wellbeing than Physical Activity Indoors? A Systematic Review. Environ Sci Technol. Març 2011;45(5):1761-72.

Calogiuri G, Chroni S. «The impact of the natural environment on the promotion of active living: An integrative systematic review». BMC Public Health. Desembre 2014;14(1):873

Furuyashiki, A., Tabuchi, K., Norikoshi, K., Kobayashi, T., & Oriyama, S. (2019). A comparative study of the physiological and psychological effects of forest bathing (Shinrin-yoku) on working age people with and without depressive tendencies. Environmental Health and Preventive Medicine, 24(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12199-019-0800-1>



## ANNEX 1 - VARIABLES MESURADES

<b>Activació</b>	La capacitat d'estar despert i alerta, implica la capacitat de percebre estímuls i/o respostes a ordres. <b>Escala 1-9.</b>
<b>Ansietat</b>	L'ansietat és un estat emocional que sorgeix de la preocupació constant i dels sentiments de por o intranquil·litat excessius causats per estímuls que la persona percep com a amenaçadors. Pot persistir en el temps, causant altres símptomes com inquietud, irritabilitat o fatiga, entre altres. <b>Escala 0-21.</b>
<b>Autoeficàcia</b>	Confiança que presenta una persona respecte la seva pròpia capacitat per obtenir uns resultats i aconseguir les seves metes. <b>Escala 1-10.</b>
<b>Autoestima</b>	L'autoestima es pot definir com el constructe hipotètic que realitza un individu per desenvolupar el concepte que es té d'un mateix, incorporant les qualitats pròpies de la persona. <b>Escala 0-20.</b>
<b>Control emocional</b>	Grau en què la persona sent que controla el seu estat d'ànim o emocions, o bé se sent controlada per aquestes (també anomenat dominància afectiva). <b>Escala 1-9.</b>
<b>Creixement personal</b>	El creixement personal és un procés de superació i millora en àmbits com l'autoestima, les relacions personals i el sentit de la vida, derivat de l'experimentació d'adversitats i reptes. Ajuda les persones a identificar interessos i objectius, així com a adquirir i potenciar els recursos necessaris per a aconseguir-los. <b>Escala 0-50.</b>
<b>Estat d'ànim</b>	Qualitat de l'estat d'ànim o emoció experimentada, descrita com a positiva o negativa (també anomenat valència afectiva). <b>Escala 1-9.</b>
<b>Estrès</b>	L'estrès és el conjunt de processos d'adaptació que s'activen en l'organisme quan la persona s'enfronta a una situació que percep com una amenaça, una pèrdua o un repte, i que desborden la seva capacitat de fer-hi front. <b>Escala 0-16.</b>
<b>Expectatives de resultats</b>	Les expectatives de resultats són la percepció que té una persona sobre els efectes (la seva probabilitat, el seu valor, el seu tipus) que pot arribar a experimentar com a conseqüència d'una conducta determinada. En aquest estudi, s'han definit com els beneficis percebuts de la pràctica d'activitat física a la natura. <b>Escala 0-40.</b>

<b>Fatiga</b>	Cansament que es manifesta després d'un esforç físic o mental intens i continuat.
<b>Qualitat de vida</b>	La qualitat de vida és la percepció de l'individu sobre la seva posició a la vida dins del context cultural i el sistema de valors en el que viu. S'inclouen els dominis físic, psicològic, social i ambiental. <b>Escala 0-135.</b>
<b>Responsabilitat cívica</b>	La responsabilitat cívica és la participació activa en la vida pública de manera informada, constructiva i compromesa. <b>Escala 0-50.</b>
<b>Satisfacció amb la vida</b>	La satisfacció amb la vida es pot definir com l'avaluació personal de la qualitat de les experiències pròpies i es relaciona amb el sentiment que té un mateix del benestar i la felicitat. <b>Escala 0-25.</b>
<b>Sentit de coherència</b>	El sentit de coherència és la capacitat general de percebre experiències vitals, que permet actuar de forma constructiva a l'hora d'enfrontar-se a situacions percebudes com a obstacles o amenaces. <b>Escala 0-75.</b>
<b>Simptomatologia depressiva</b>	La simptomatologia depressiva implica un estat d'ànim decaïgut, amb una predominància d'emocions negatives, una manca d'interès per les activitats quotidianes i una sensació d'inutilitat. Aquesta condició pot afectar significativament la qualitat de vida i el funcionament diari de les persones que la pateixen. <b>Escala 0-27.</b>
<b>Soledat</b>	La soledat es pot descriure com la percepció de pèrdua o restricció no desitjada de les relacions interpersonals, reflectint una sensació de manca de connexió o aïllament emocional amb altres persones. <b>Escala 0-6.</b>





**Programa  
d'Activitat Física**  
Dipsalut



**Dipsalut**  
Organisme de Salut Pública  
Diputació de Girona

**UAB**  
Universitat Autònoma  
de Barcelona