

El 72% dels catalans d'entre 60 i 80 anys afirma que li agradaria ser més actiu

+ Notícies | 23-03-2023 | 15:26



GironaNotícies.com[®]

El 51% dels catalans més grans de 60 anys es considera una persona activa, encara que el 72% opina que li agradaria ser-ho encara més: aquestes dades es desprenen de l'Estudi sobre l'envelliment actiu', impulsat per CaixaBank per conèixer l'opinió de les persones grans sobre la situació actual de l'envelliment actiu a Espanya i contribuir a conscienciar la societat sobre la seva importància.

L'estudi mostra també que quatre de cada deu asseguren que ser actiu no depèn d'una edat concreta. Així mateix, el 96% pensa que el fet que les persones grans es mantinguin actives influeix en una millor salut física i mental, i augmenta la longevitat.

De les persones que es consideren actives, un de cada quatre enquestats practica esport i realitza activitats d'oci, mentre que un 27% dedica el temps actiu a estudiar, aprendre coses i llegir. En menor mesura, un 21% es considera actiu perquè s'ocupa de familiars i un 7% per organitzar o participar en projectes de voluntariat.

Més valor al talent i l'experiència sènior

L'envelliment progressiu de la població és una realitat en les societats desenvolupades. D'aquí al 2030, gairebé una tercera part de la població serà més gran de 60 anys, segons l'informe 'Projeccions de Població 2022-2072' de l'Institut Nacional d'Estadística.

En aquest sentit, l'estudi de CaixaBank revela, a més a més, que el 68% dels enquestats catalans considera que a Espanya es tenen prejudicis envers les persones grans. En aquest sentit, pràcticament la totalitat d'ells afirma que s'hauria de valorar més el talent i l'experiència sènior; i el 65% destaca que no existeixen referents sèniors que inspirin a altres persones grans a continuar

actives. L'estudi realitzat conclou que per promoure l'envelliment actiu i saludable és necessari fer visibles referent sènior i valorar el seu talent i experiència.

'Edat Plena': contribuir al reconeixement dels referents sènior

Amb l'objectiu de promoure l'envelliment actiu i saludable, CaixaBank presenta 'Edat Plena', una iniciativa que neix per donar visibilitat a les persones grans com a part activa i fonamental de la societat i contribuir a reforçar la creació de referents sènior. El projecte el protagonitzen Leopoldo Abadía, escriptor des dels 65 anys; Anabel Ávila, gamer i streamer; Enrique Ayala, campió d'Espanya de tennis als 90 anys; i Maria Teresa Saperas, que als 78 anys es va convertir en emprenedora d'èxit.

CaixaBank els ha reunit perquè mostrin el valor de l'experiència i del talent sènior a través de les seves històries, que han quedat reflectides en quatre peces audiovisuals disponibles en www.CaixaBank.cat/EdatPlena.

A través d'elles, els quatre protagonistes coincideixen en la importància de seguir actius i promoure referents. Enrique Ayala assegura que "les persones necessiten saber que és possible continuar fent coses" i de la mateixa manera, Leopoldo Abadía destaca que "quan un es jubila és fonamental tenir un pla per al demà". Per la seva banda, Anabel Ávila va descobrir amb el temps "que ser gran era un avantatge" i Maria Teresa Saperas subratlla la importància d'impulsar més referents sèniors: "cada vegada hi ha més referents de persones grans, però encara ens queda un llarg camí".

Autor: Redacció